**Niesamowity mózg**

**–Światowy Tydzień Mózgu**

  
Światowy Tydzień Mózgu, Tydzień Mózgu (ang. Brain Awareness Week) – święto mające na celu popularyzację wiedzy o mózgu i jego działaniu. Obchodzone 12-16 marca od 1996 pierwszy raz w Stanach Zjednoczonych (zapoczątkowane przez Dana Alliance for Brain Initiatives), a w Polsce od 1999 roku. Obchody są organizowane z inicjatywy Instytutu Nenckiego oraz wspierane przez Polskie Towarzystwo Badań Układu Nerwowego, Komitet Neurobiologii PAN i Stowarzyszenie na Rzecz Krzewienia Wiedzy o Mózgu DANA.

Źródło:https://pixabay.com/pl/illustrations/mózg-umysł-psychologia-idea-2062057/

„Ludzki mózg to cudowny instrument pozwalający na odbieranie, przetwarzanie i generowanie bodźców. Stanowi niepowtarzalne centrum dowodzenia, steruje wszelkimi procesami zachodzącymi w organizmie, jest źródłem, magazynem i powiernikiem naszej tożsamości, naszych myśli, pragnień i wyobrażeń”. Tyle dobra generuje niespełna 2% masy ciała człowieka. Z wielu powodów warto było przyjrzeć się bliżej tym fascynującym komórkom i dlatego…

Mózg jest niezwykłym organem. Potrafi modyfikować swoje działania i wręcz regenerować osłabione funkcje. Potrzebna mu jest jednak Twoja systematyczność i zaangażowanie w codzienne, nawet krótkie treningi, np. w postaci rozwiązywania krzyżówek, sudoku, rebusów, zadań logicznych, językowych, itp.

Mózg lubi zmiany, potrafi przystosować się do nowych sytuacji i warunków życia. Poznawaj i ucz się nowych rzeczy. Szukaj informacji na tematy, które Cię zainteresują. Czytaj, słuchaj, zadawaj pytania i obserwuj. Zmieniaj też swoje przyzwyczajenia, testuj nowe sposoby działań, nawet tych codziennych. Nowe rzeczy, których uczymy się, poznawanie nowych ludzi i ich stylów działania modeluje zdolność reagowania mózgu i utrzymuje jego aktywność na dobrym poziomie.

Stawiaj przed sobą wyzwania – w przeciwnym razie trening szybko Ci się znudzi i zaprzestaniesz ćwiczeń. Możesz przetestować używanie innej niż zwykle ręki do wykonywania prostych, codziennych czynności takich jak: mycie zębów, podpisanie się, korzystanie z widelca, noża, łyżki. Dzięki temu stymulujesz komunikację pomiędzy dwiema półkulami mózgu, co poprawia zdolności umysłowe i równowagę fizyczną.

Walcz o stałą motywację do ćwiczenia mózgu.

O mózg należy dbać, by służył nam jak najdłużej w dobrej kondycji.

Sprzyja temu rozwiązywanie zagadek, rebusów, krzyżówek oraz zadań matematycznych i logicznych.

**Rozwiąż poniższe zagadki –**

**Ćwicz swój mózg**

**ZAGADKA Z PRZYMRUŻENIEM OKA:**

Idziesz spać o ósmej, wstajesz o dziewiątej rano. Ile godzin spałeś?

**Zagadka na koncentrację**

Porównaj liczby w parach i oznacz, które się od siebie różnią

239874592528 239874592528  
868660387812 868661387812  
675285272528 675285272528  
582254545725 582254545025  
987745567431 987745567431

**Łamigłówka logiczna**

Które słowa w zbiorach nie pasują do reszty?

* Korzeń, łodyga, liść, kwiat, owoc, paproć
* rzeka, jezioro, ocean, morze, golf, staw
* Merkury, Wenus, Słońce, Uran, Neptun

**Zagadka na pamięć**

Przeczytaj poniższe słowa, a następnie nie podglądając, wypisz je na kartce

Pudełko, pociąg, kompas, słońce, książka, kino, kubek, kredka, telefon, półka

**Porównaj ilustracje i znajdź szczegół, który je różni.**



**SYNONIM I ANTONIM**

Do podanych wyrazów napisz po jednym przykładzie:

SYNONIMU (wyrazu o podobnym znaczeniu)

i ANTONIMU (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

PRZYKŁAD: ładny - piękny – brzydki szybki – nagły – wolny

Jeśli nie przyjdzie Ci do głowy jeden wyraz jako antonim lub synonim to napisz zwrot, składający się np. z dwóch lub trzech słów.

PRZYKŁAD: adorować – przepadać za kimś – nie lubić

1. MĄDRY –

2. BOGATY –

3. BRUDNY –

4. DUŻY –

5. DOŚWIADCZONY –

6. PRZYJAŹŃ –

7. ZDROWIE –

8. KOMEDIA –

9. NOWOŚCI –

10.OTYŁY –

**STRZAŁKI**

Policz, ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę: ..................................

W dół: ..............................

Na prawo: ..............................

Na lewo: ...........................

**DOPISZ LITERY**

W wykropkowane miejsca wpisz litery tak, aby powstały wyrazy rozpoczynające się i kończące na podane litery. Mogą to być różne wyrazy, rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.

Przykład: K……..T KRET

M……………K M……………K M……………K M……………K

W……………O W……………O W……………O W……………O P……………T P……………T P……………T P……………T

**Co nie ma pary?**



Źródło:

<https://www.kujawsko-pomorskie.pl/34137-niesamowity-mozg-w-zespole-szkol-nr-33-w-bydgoszczy-obchodzimy-swiatowy-tydzien-mozgu>

<http://ptsr.waw.pl/wp-content/uploads/2018/08/glowka-pracuje_do-internetu.pdf>

<https://portal.librus.pl/pic/20190308/cwic/zestaw%20kart%20pracy_trening_mozgu.pdf>