

DZIAŁANIA PROWADZONE W SZKOLE PODSTAWOWEJ W
CIEŁUCHOWIE W RAMACH TYGODNIA MÓZGU
10.03.2025-14.03.2025

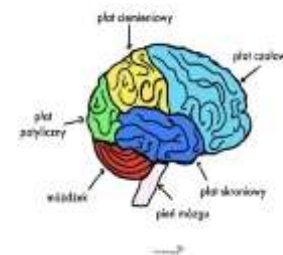


Tydzień Mózgu to coroczne wydarzenie mające na celu popularyzację wiedzy o funkcjonowaniu mózgu, jego zdolnościach oraz sposobach dbania o zdrowie psychiczne i umysłowe. W ramach obchodów odbyły się warsztaty na lekcjach wychowawczych przeprowadzone przez wychowawców klas oraz warsztaty z psychologiem.

Najważniejsze tematy poruszane podczas Tygodnia Mózgu:

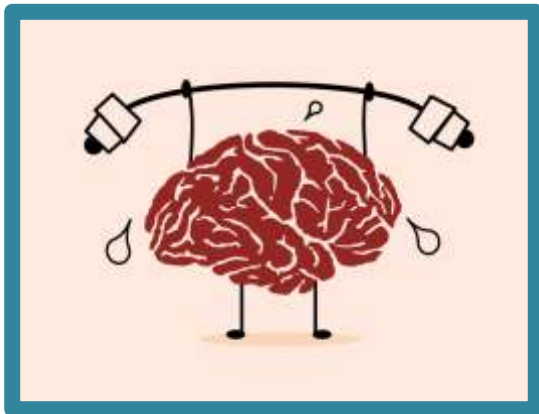
- Budowa i działanie mózgu – omówiono strukturę mózgu oraz jego kluczowe funkcje związane z myśleniem, emocjami i pamięcią.
- Plastyczność mózgu – podkreślono zdolność mózgu do adaptacji, nauki oraz regeneracji przez całe życie.
- Zdrowie mózgu – znaczenie diety, aktywności fizycznej, snu i relaksu w utrzymaniu sprawności umysłowej.
- Ćwiczenia dla mózgu – techniki poprawiające pamięć, koncentrację i kreatywność.

Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem, a uczestnicy mogli zadawać pytania i brać aktywny udział w zajęciach. Tydzień Mózgu dostarczył cennych informacji i inspiracji do codziennej troski o zdrowie umysłu.



**POMYŚL NA TO, JAK ZADBAĆ O ZDROWY
I SPRAWNY MÓZG.**





GIMNASTYKA DLA MÓZGU

Stres blokuje radość ze zdobywania nowej wiedzy, hamuje rozwój, spontaniczność i twórcze myślenie.

Tymczasem u podstaw rozwoju intelektualnego dziecka leży jego rozwój ruchowy.

Ruch jest stałym partnerem w procesie uczenia się. Możliwości umysłowe są wręcz uzależnione od ruchu fizycznego, zarówno w okresie niemowlęcym, dziecięcym, jak również w życiu dorosłym.



PRZERWY ŚRÓDLEKCYJNE

1.Ćwiczenia na przekroczenie linii środkowej

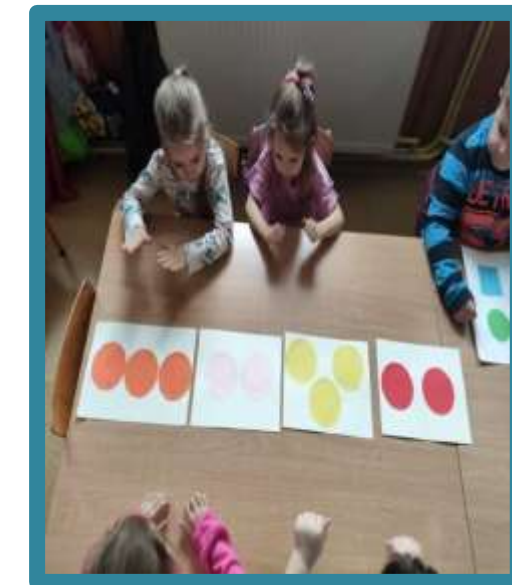
2.Ćwiczenia wydłużające

3. Ćwiczenia energetyzujące i pogłębiające postawę

Koordinacja pracy mięśni oczu (zwłaszcza przy wodzeniu) i płynne przekraczanie przez oczy linii środkowej (w przestrzeni i na płaszczyźnie), poprawa widzenia obuocznego (unikanie wyłączania się jednego oka), widzenia peryferyjnego – wyraźne zwiększenie pola widzenia oraz widzenia głębi
łatwiejsze rozpoznawanie symboli, w tym liter i cyfr
sprawniejsze czytanie: utrzymywanie kierunku czytania (ruch oczu od lewej do prawej)
łatwa identyfikacja lewej i prawej strony (własnego ciała, w przestrzeni, na płaszczyźnie)
obniżenie napięcia emocjonalnego i mięśniowego
poprawa skoncentrowanego słuchania i zapamiętywania.



Stosujemy Ćwiczenia Kinezylogii Edukacyjnej jako metodę samodzielną podczas zajęć rewalidacyjnych, z zakresu udzielanej uczniowi pomocy psychologiczno-pedagogicznej, jak również w formie zabaw uatrakcyjnających zajęcia przedszkolne, szkolne, pobudzających do pracy lub relaksujących grupę.



Dzięki ćwiczeniom realizowanym w Tygodniu Mózgu , jak również przez systematyczny okres pracy z uczniem w ciągu całego roku osiągamy efekty:

1. Zdolność koncentracji uwagi, która pozwoli na doprowadzenie rozpoczętego zadania do końca.
2. Zdolność uwagi, percepcji i pamięci słuchowej, a w szczególności dokonywanie analizy sylabowej prawidłowej pod względem ilościowym i jakościowym, analiza zdania na wyrazy, rozpoznawanie i tworzenie rymów, wysłuchiwanie i określanie pozycji głoski i sylaby w wyrazie, dokonywanie syntezy i analizy fonemowej wyrazów o prostej budowie fonetycznej.
3. Zdolność uwagi, percepcji i pamięci wzrokowej, a w szczególności wychwytywanie różnic w obrazkach, pokonywanie labiryntów, łączenie w pary znaków identycznych, wyszukiwanie zapamiętanych elementów w zbiorze, płynność ruchowa oka podczas wodzenia za przedmiotem.
4. Rozwój umiejętności współpracy z innymi dziećmi i dorosłymi (rodzice, nauczyciele), podniesienie wiary we własne możliwości i wzrost motywacji do podejmowania wysiłku intelektualnego.



Cieluchowo 14.03.2025

