

# M ó z g, r o z w ó j i u c z e n i e s i ę



1

Każdy z nas ma jakieś plany, marzenie i cele do osiągnięcia, niestety w zderzeniu z rzeczywistością zauważamy, że jeden uczy się czegoś szybciej niż drugi, dlaczego tak się dzieje? Otóż cały sekret tkwi w naszym mózgu. Mózg waży 1 kg.30 g i dzieli się na dwie półkule, ważna sprawa w naszym życiu jest dominacja, czyli w zależności od tego która półkula- prawa czy lewa będzie dominować, to takie zdolności będą nam przydzielone. Współdziałając razem obie półkule rządzi naszym ciałem, umysłem, oraz nami w ogóle. Działa to w ten sposób, że prawa półkula podsuwa nam pomysł do zrealizowania a lewa półkula podpowiada sposób jego wykonania. Zatem idealne jest gdy obie półkule działają harmonijnie, komunikują się ze sobą i pozwalają na twórczy i wszechstronny rozwój. Jednak aby tak było, należy dbać i ćwiczyć swój mózg- oddziaływać na wszystkie jego obszary i trenować go, dzięki temu Twoja nauka, ,rozwój, kreatywność i myślenie będzie na najwyższym poziomie.

Poniżej przedstawiam rysunek z opisem, za jakie funkcje i zdolności odpowiadają półkule.

---

<sup>1</sup> <https://zsceglow.pl/wp-content/uploads/2017/biblioteka/materialy/twoj-mozg-jest-jak-spiacy-gigant/Tw%C3%B3j-m%C3%B3zg-DO-ARTYKU%C5%81U.jpg>

## LEWA PÓŁKULA

MOWA  
LOGIKA  
ANALIZA  
PORZĄDEK  
LICZBY  
CZAS  
PLANOWANIE  
SYMBOLE  
SŁOWA  
SZCZEGÓŁY  
DOSŁOWNOŚĆ  
INTELEKT  
RACJONALNOŚĆ  
DOSTRZEGA RÓŻNICE  
NAUKI ŚCISLE  
ZMYŚLY: Dotyk, Węch, Słuch, Smak  
UCZUCIA (Bojaźliwość, Uczuciowość, Religijność)  
2

MÓZG



## PRAWA PÓŁKULA

WIZUALIZACJA  
INTUICJA  
SYNTEZA  
KREATYWNOŚĆ  
OBRAZY  
PRZESTRZEŃ  
SPONTANICZNOŚĆ  
WYOBRAŻNIA  
KOLORY  
CAŁOŚĆ  
METAFORYZOWANIE  
ZMYŚLOWOŚĆ  
EMOCJONALNOŚĆ  
DOSTRZEGA PODOBIENSTWA  
NAUKI HUMANISTYCZNE  
ZMYŚLY: Wzrok  
EMOCJE (Odwaga, Wrażliwość, Duchowość)

„Każdy z nas jednocześnie używa obu półkul – dzięki temu mózg działa prawidłowo, a my sprawnie radzimy sobie z codziennymi obowiązkami”<sup>3</sup>.

Półkule mózgowe determinują która ręka piszemy- działają one na krzyż, czyli jeżeli dominuje prawa półkula to jesteśmy zazwyczaj leworęczni, jeśli zaś dominuje lewa półkula to piszemy prawa ręką. Dominacja jednej z półkul kształtuje się zatem w dzieciństwie, związana jest z lateralizacją, czyli ukształtowaniem która strona ciała będzie silniejsza. Warto zatem dbać aby ta słabsza strona rozwijała się prawidłowo, i nie leniuchowała. Dobrym ćwiczeniem na synchronizację jest wykonywanie leniwych ósemek, które zdaniem naukowców uaktywniają jednocześnie prawa i lewa stronę naszego mózgu. Poniżej podaje dokładną instrukcję wykonania ćwiczenia, warto wykonać je kilka razy chociażby w ramach relaksu.

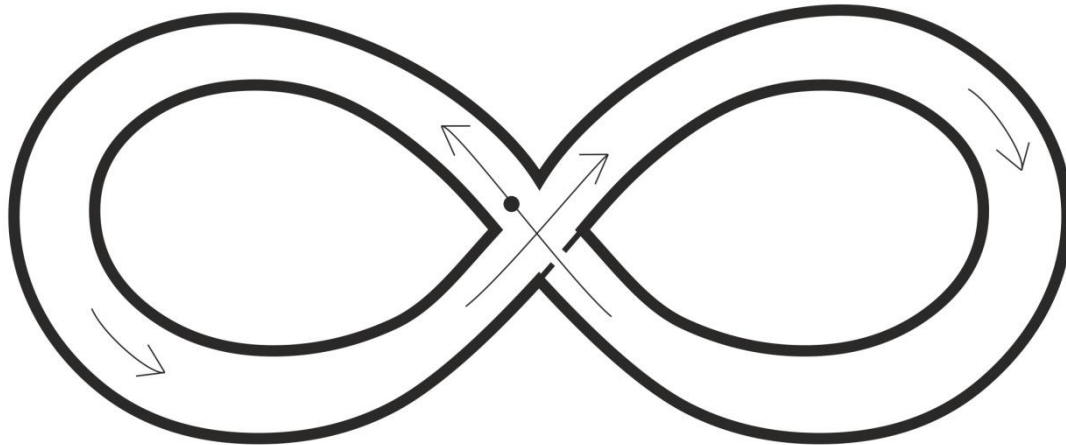
„Leniwe ósemki - instrukcja

Wyciągnij przed siebie rękę i unieś kciuk do góry. Następnie porusz ręką i rysuj w powietrzu leniwą, rozciągniętą w poziomie ósemkę. Rysowanie ósemki

<sup>2</sup> <https://poltimes.pl/religijny-mozg-czywiara-powstaje-w-jego-lewej-polkuli/>

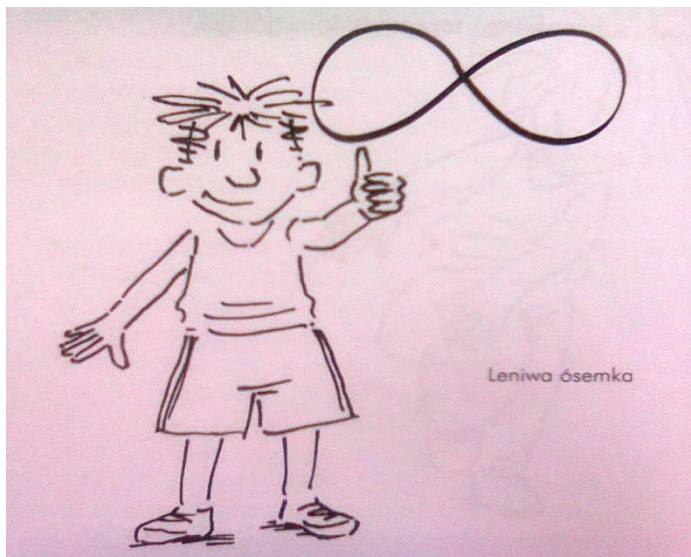
<sup>3</sup> <https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/lewa-i-prawa-polkula-mozgu-funkcje-i-trening,67606.html>

rozpocznij od środka i kieruj kciuk w górę, w lewą stronę. Cały czas obserwuj ruch kciuka. Powtórz ćwiczenie drugą ręką.”<sup>4</sup>



Ćwiczenie polega na wodzeniu paluszkiem dziecka, samodzielnie lub z pomocą, po obwodzie ósemki (ćwiczenie będzie ciekawsze jeśli dziecko użyje do tego celu zabawek, np. samochodzik, lala, zwierzątko. Ósemkę możemy rysować również w powietrzu (w tym celu można powiesić planszę na ścianie przed dzieckiem) lub kredką na kartce papieru. Zaczynamy rysować od środka (w punkcie zaznaczonym kropką) kierując się w lewą stronę do góry (zgodnie ze strzałkami na rysunku). Głowę dziecko trzyma nieruchomo i podąża wzrokiem za rysowaną ósemką. Ćwiczenie wykonujemy każdą ręką osobno trzy razy, kończymy oburącz również trzema ósemkami.

5



6

Zatem do dzieła. Mózg możemy również ćwiczyć w następujący sposób:

<sup>4</sup> <https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/lewa-i-prawa-polkula-mozgu-funkcje-i-trening,67606.html>

<sup>5</sup> <http://www.ninadajrybke.pl/wp-content/uploads/2012/03/leniwa8.jpg>

<sup>6</sup> <https://www.photoblog.pl/kotrebanna/166913755/leniwe-osemki.html>

1. Zaczynij robić coś nowego, co zmusi twój umysł do wyćwiczonej pracy. Jeśli nigdy nie grałeś na żadnym instrumencie – spróbuj. Codziennie stawiaj sobie małe wyzwania. Każda nowa aktywność, która zmusza mózg do wysiłku będzie dobrym treningiem.
2. Ucz się języków obcych. Udowodniono naukowo, że podczas nauki nowego języka w czasie kilku tygodni zmienia się struktura mózgu oraz powstają nowe połączenia nerwowe. Taki rodzaj aktywności poprawi twoją koncentrację oraz ogólną efektywność pracy mózgu.
3. Poznawaj nowe osoby. Prowadząc aktywne życie towarzyskie wśród nowych ludzi, zmuszamy mózg do pracy na najwyższych obrotach. Kontakty z ludźmi pomagają uwolnić się od stresu i złych emocji, przez co hamują wydzielanie kortyzolu, spowalniając proces starzenia mózgu.
4. Naucz się nowego sportu. Nowe ruchy świetnie wpłyną na obszary mózgu odpowiedzialne za koordynację ruchową i kontrolę ciała. Dzięki regularnemu uprawianiu sportu zwiększamy przepływ krwi w rejonach mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć.
5. Utrudnij życie mózgowi. Rozwiązuj zagadki logiczne, krzyżówki czy łamigłówki. Spróbuj zrobić coś na odwrót – gdy jesteś praworęczny, otwieraj drzwi nie prawą a lewą ręką, spróbuj odczytać tekst od tyłu lub do góry nogami. Takie proste czynności to znakomita gimnastyka dla mózgu!<sup>7</sup>

Liczę na to, że po powrocie każdy tak wyćwiczy swój mózg, że egzamin będzie tylko czystą formalnością, a nauka sama będzie wchodzić wam do głowy.:

---

<sup>7</sup> <https://www.medme.pl/cogninet/artykuly/trening-mozgu-skuteczne-sposoby,67398.html>