

ZAJĘCIA 4 27.03.2020r.

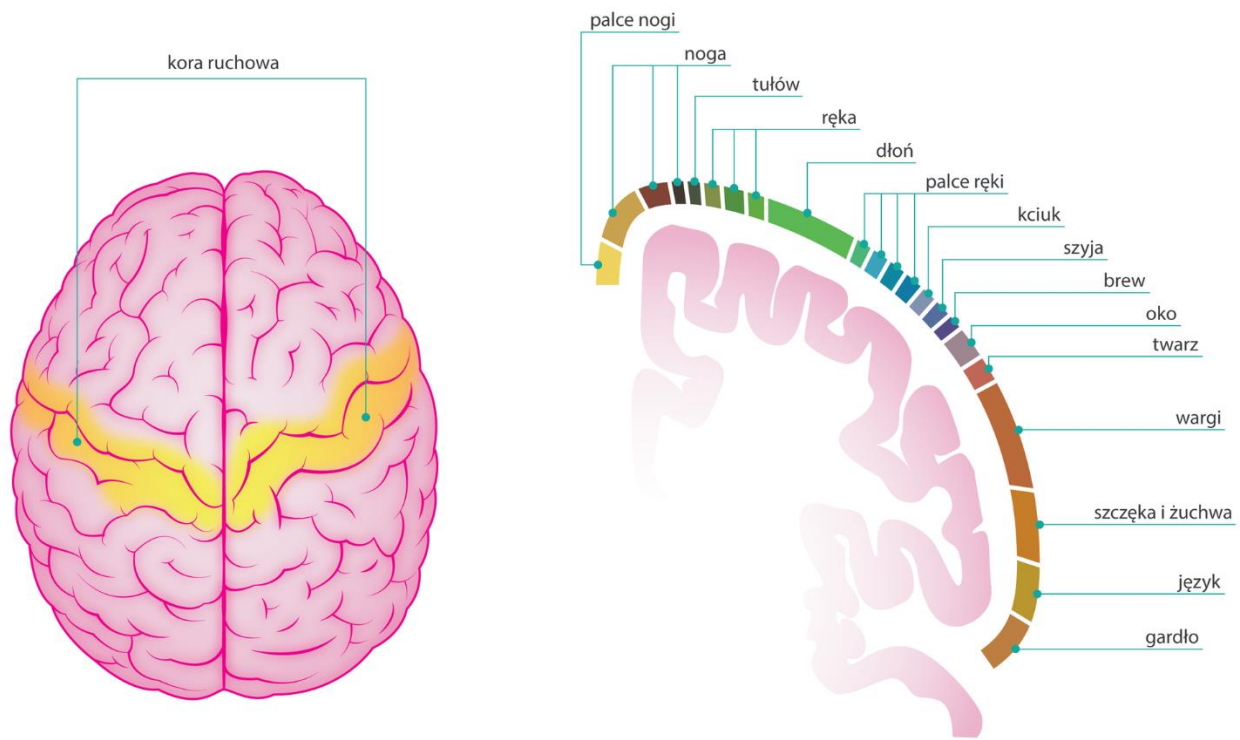
Dzisiejsze zajęcia dotyczą wiadomości o mózgu. Przedstawiam wam je nieco inaczej. Myślę, że przeczytacie to z zainteresowaniem.

Do tych zajęć nie dołączam karty pracy. Zadbajcie o swój mózg.

Dzieci- bardzo Was proszę nie odsyłajcie mi żadnych kart pracy. Jeżeli będę wymagała, to podam co i kiedy macie mi przysłać. Pamiętajcie, że uczę ponad 360 osób i jest to dla mnie ważne żebyście stosowali się do mojej prośby.

Mózg

Mózg to największa część mózgowia. Jego zewnętrzna warstwa – kora mózgowa – zbudowana jest z istoty szarej i u człowieka charakteryzuje się silnym pofaldowaniem. Pod korą znajduje się istota biała. Mózg, choć stanowi tylko 2% masy ciała, zużywa aż 20% energii wytworzonej przez organizm. Mózg jest zbudowany z kilkudziesięciu miliardów komórek nerwowych, a każda z nich może mieć po 25 tysięcy połączeń z innymi neuronami. W ciągu życia osobniczego mogą powstawać kolejne połączenia nerwowe, dzięki czemu możliwe jest uczenie się. Zadania wymagające wykonywania nowych czynności oraz trenowania umiejętności fizycznych i rozwiązywania problemów teoretycznych sprzyjają tworzeniu nowych połączeń i zwiększają sprawność intelektualną. U małych dzieci kluczowe znaczenie dla rozwoju mózgu mają zabawy wymagające wykonywania precyzyjnych ruchów, np. majsterkowanie, u starszych także czytanie, pisanie, mówienie oraz wszystkie zajęcia wymagające nabywania nowych kompetencji.



Warto wiedzieć

Wstrząśnienie mózgu następuje w wyniku urazu głowy. Mózgowie, choć dobrze chronione, jest nieco mniejsze od jamy czaszki, która je otacza, dlatego może się lekko przesuwać w jej wnętrzu. Objawami wstrząśnienia mogą być: utrata przytomności, ból głowy, nudności i wymioty, niezdolność do zapamiętania informacji, niejednakowa wielkość źrenic oraz trudność wodzenia oczami za przesuwanym się przedmiotem. Oznaki wstrząśnienia, takie jak senność, ból głowy i nudności nierzadko występują dopiero po kilku godzinach. Może to mieć groźne dla zdrowia i życia konsekwencje, dlatego nigdy nie należy lekceważyć zdarzeń związanych z urazem głowy.

Warto wiedzieć

Aby zachować sprawny umysł, należy o niego dbać od najmłodszych lat. Zachowaniu mózgu w dobrej kondycji pomagają ćwiczenia umysłowe oraz dieta bogata w warzywa i owoce, które dostarczają witaminy C oraz potasu, tłuszcze roślinne i rybne, zawierające kwasy omega-3 i omega-6. Duże znaczenie ma codzienne spożywanie śniadania, które dostarcza mózgowi energii potrzebnej do jego funkcjonowania, oraz picie 2-2,5 l wody dziennie.

Praca prawej i lewej półkuli mózgu

U większości ludzi w naszym kręgu kulturowym lewa półkula mózgowa dominuje nad prawą. W efekcie (ponieważ nerwy biegnące od obu półkul do kierowanych przez nie narządów krzyżują się w mózgowiu) większość z nas jest praworęczna.

Lewa półkula odpowiada przede wszystkim za czynności związane z logicznym myśleniem, porządkowaniem i klasyfikowaniem, precyzyjnym wypowiedaniem się oraz takimi dziedzinami, jak matematyka i technika. Twórcze myślenie, wyobraźnia, otwarcie na ludzi i ich emocje oraz wysoka sprawność w zakresie umiejętności artystycznych, precyzji ruchów wiążą się z prawą półkulą.

Szanse na najlepsze wyniki w wielu dziedzinach życia mają osoby, u których obie półkule są dobrze rozwinięte i harmonijnie ze sobą współpracują. Osoby lewopółkulowe, by wspomóc rozwój tej słabszej półkuli, mogą wykonywać codzienne czynności lewą, niedominującą ręką. Pracę półkul mózgowych można zsynchronizować. Bardzo dobrym ćwiczeniem wymagającym współpracy obu półkul jest żonglerka.

PÓŁKULE MÓZGU

