

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim

13.01.2023 – „Popołudnie z bajką i nie tylko”

Temat: „Trenujemy nasz mózg”

„Trenujemy nasz mózg” to temat dzisiejszych zajęć z młodymi czytelnikami. W oparciu o książkę „Jego wysokość MÓZG” autorstwa Marii Śmiałek oraz Mieczysława Śmiałek, dowiedzieliśmy się wielu ciekawostek na temat funkcjonowania naszego mózgu.



Jak dobrze wiemy, mózg to narząd, bez którego nie bylibyśmy w stanie funkcjonować. Ze względu na skomplikowaną budowę często porównywany jest do komputera, który zbiera informacje ze świata zewnętrznego, przechowuje je, a następnie przetwarza i wykorzystuje w odpowiednim momencie. Aby dobrze funkcjonować, mózg potrzebuje odpoczynku. Ważne są odpowiednia ilość snu, nieprzepracowywanie się i zadbanie o wprowadzenie do codziennego życia odpowiedniej ilości czasu na relaks.

Kolejnym ważnym elementem wspomagającym mózg jest jego trening. Mózg trenować można na wiele sposobów:

- Nauka nowych umiejętności (język obcy, gra na instrumencie);
- Ćwiczenie funkcji poznawczych za pomocą gier i testów,
- Granie w gry planszowe;

- Układanie puzzli, rozwiązywanie krzyżówek i sudoku;
- Próbowanie nowych rzeczy, zbieranie doświadczeń i odwiedzanie ciekawych, edukacyjnych miejsc;



W kolejnej części spotkania, graliśmy w gry, układaliśmy puzzle, szukaliśmy par w grze memory, stymulując nasz mózg do pracy, aby lepiej działał.





Dziękuję za miłe popołudnie

Agnieszka Hurek