27.05.2020 r.

Temat**: Gra wyobraźni**

NaCoBeZu:

- pobudzenie pamięci wzrokowej

- wzbogacanie wyobraźni

Czytanie gazet i książek niepomiernie zwiększają zasób naszego słownictwa. Wraz z możliwością nazwania naszych uczuć czy obiektywnych zjawisk, jesteśmy w stanie nie tylko bardziej cieszyć się światem, ale też odbierać go bardziej krytycznie.

Lektura to także odpoczynek. Badania brytyjskich naukowców udowodniły, iż oderwanie się od codziennych zmartwień i obowiązków na rzecz wciągającego kryminału albo reportażu prasowego może zmniejszyć poziom naszego stresu nawet o ok. 70 procent. W dzisiejszym, zabieganym społeczeństwie taka odskocznia jest bezcenna, pozwala zregenerować siły przed wyzwaniami kolejnego dnia.

Regularne czytanie to nie tylko relaks, wiedza i bycie na czasie z wydarzeniami. Poprawia także wydolność mózgu. Tak jak medytacja, lektura pobudza do działania komórki mózgowe, dzięki czemu jesteśmy w stanie zapamiętać więcej. Dłuższa pamięć sprawia, że starzejemy się wolniej, nawet o jedną trzecią opóźniamy według amerykańskich badaczy pojawienie się zaburzeń umysłowych, właściwych sędziwemu wiekowi. Wraz z wydolnością mózgu rośnie także nasza koncentracja. Ucząc się od najmłodszych lat skupiać swoją uwagę na treści książki (albo gazety, często mają one w sobie tyle treści, co niejedna książka), jesteśmy bardziej konsekwentni w dążeniu do dalekosiężnych celów jako dorośli.

Wszystkie te zalety czytania, choć bez wątpienia ważne, bledną jednak przy stopniu, w jakim czytanie pobudza naszą wyobraźnię. Dzięki wertowaniu kolejnych kartek książki wewnątrz naszych głów powstają alternatywne światy, ożywają bohaterowie. Wraz z kolejnymi działaniami tych ostatnich, obserwowanie tego jak wpływają one na fikcyjną rzeczywistość i my uczymy się czegoś na temat otaczającego nas świata. To z kolei powoduje, że jesteśmy w stanie skuteczniej reagować na sytuacje pojawiające się w prawdziwym życiu. Wyobraźnia to także empatia. Wczuwając się w role kolejnych bohaterów, możemy spróbować zrozumieć lepiej osoby o odmiennym od naszego światopoglądzie bądź charakterze.

Wreszcie, czy czytanie nie jest jedynym znanym człowiekowi bezpłatnym i zupełnie uniwersalnym sposobem podróży w czasie i przestrzeni? Zatrzymajmy się na chwilę przy tym pytaniu i ruszmy wspomnianą wcześniej wyobraźnią. Siedzimy sobie w pokoju, w biurze bądź na ławce w parku, pewnego pięknego wiosennego dnia. Przeglądamy pokryte pismem kartki papieru bądź ekran dotykowy, a z nich docierają do nas słowa ludzi, którzy żyli setki lat temu albo żyją sobie gdzieś daleko, w tym samym dniu co my, jedynie tysiące kilometrów stąd. Ogromna wiedza tych osób, gromadzona nierzadko przez dziesięciolecia doświadczeń, wreszcie ich emocje i uczucia są dla nas dostępne na wyciągnięcie ręki. Wystarczy otworzyć książkę, przerzucić stronę czasopisma, bądź przesunąć palcem po ekranie tabletu. Niezwykłe przygody, rozwiązanie trudnej życiowej sytuacji, oryginalny pomysł na biznes – to wszystko tam jest, czeka tylko na nasze odkrycie.

Przyznajmy, że cena poświęcenia co najmniej godziny z naszego życia dziennie za uzyskanie dostępu do powyższego źródła bogactw nie jest wygórowana. Wręcz przeciwnie, w obliczu niezliczonych korzyści, jakie przynosi nam czytanie, absurdem okazuje się fakt, że poświęcamy tej czynności tak mało naszego czasu…

Napisz czy zgadzasz się z tym artykułem.

Powodzenia.

29.05.2020 r.

Temat: **Zagadki matematyczne**

NaCoBeZu:

- ćwiczenie koncentracji uwagi

- ćwiczenie zdolności matematycznych

Proszę podaje link do ciekawych zagadek matematycznych.

<https://www.youtube.com/watch?v=ogSsNS2-HqA>

oraz zagadki logiczne <https://www.youtube.com/watch?v=EsaxQCu3mZA>

Jeśli masz ochotę poćwiczyć i sprawdzić swoje umiejętności matematyczne to otwórz link:

<https://szaloneliczby.pl/skracanie-ulamkow-zwyklych-puzzle/>

<https://szaloneliczby.pl/obliczanie-poteg/>

<https://szaloneliczby.pl/potegi-i-pierwiastki-sprawdzian-klasa-7/>

Życzę przyjemnej zabawy

Pozdrawiam, Małgorzata Aleksandrowicz