

Učenički dom Lovran

Lovran

PRIPREMA ZA RADIONICU
„DAJ M(ozg)U ŠANSU“

Odgajateljice:

Iva Ilić Stanić, prof.

Vanja Kusturin Zukić, prof.

Tema: očuvanje zdravlja i vitalnosti mozga

Odgojno-obrazovno područje: Čuvanje i unapređenje zdravlja

Vrijeme trajanja: 45 minuta

Cilj: prezentirati dobre i štetne navike za mozak, demonstrirati vježbe za zdravlje mozga, potaknuti upoznavanje i druženje s drugim sudionicima, potaknuti izmijenu iskustava.

Ishodi: sudionici radionice će uočiti vezu između utjecaja dehidracije i prehrane na mozak, prepoznati će štetne i korisne aktivnosti za zdravlje mozga, prepoznati i imenovati sušeno bilje, aktivirati osjetila, identificirati vlastite pozitivne i negativne navike za mozak, raspraviti s partnerom o njihovim dobrim/lošim navikama za mozak te izvijestiti ostale sudionike o onome što su zapamtili o svom partneru, primijeniti vježbe za aktivaciju mozga, sudjelovati u rješavanju grupne vježbe ljudski čvor.

Zadaci i aktivnosti:

UVOD:

2min

Voditelji ukratko predstavljaju sebe i radionicu.

Na stolu ispred svakog sudionika je čaša vode i kockica crne čokolade. Voditelji pojašnjavaju da se tijelo sastoji 75% od vode i samo mala razina dehidracije ima negativan utjecaj na funkciju mozga, dok crna čokolada povećava razinu dopamina tzv. hormona sreće koji utječe na bolje učenje i pamćenje.

1. AKTIVNOST : SLIKA MOZGA

10min

- sudionici su smješteni na stolice postavljene u krug oko centralnog stola. Na ploči je plakat sa slikom mozga, jedna polovica mozga je šarena, zdrava, a druga polovica je siva, nezdrava. Na stolu su papirići s raznim aktivnostima koje štete ili koriste zdravlju mozga (npr. dobar san, tjelesna aktivnost, učenje novih stvari, učenje stranih jezika, voda, orasi, omega 3, voće i povrće, druženje i razgovor, čitanje/ pušenje, stres, loša prehrana, alkohol, uvijek iste aktivnosti, droge, prerađena hrana, puno šećera, nesanica, zagađenje zraka...). Sudionici uzimaju papiriće čitaju što piše na njima i lijepe na plakat na onu stranu mozga na koju smatraju da pripada.

2. AKTIVNOST: ŠTO SVE ZNAŠ O MENI?

15min

- na stolu se nalaze krpene vrećice punjene sušenim začinima. Svaka vrećica je obilježena drugom bojom- po dvije u paru. Sudionici izabiru po jednu vrećicu. U vrećicama se nalazi sušeno začinsko i ljekovito bilje iz našeg domskog vrta.

- Zadatak sudionicima je da opipaju, pomiriše, oslušnu i pokušaju pogoditi koje se sušeno bilje nalazi u vrećici. Voditelji pojašnjavaju da ovom aktivnošću želimo aktivirati njihova osjetila što je poželjno što više raditi kako bismo očuvali zdravlje mozga.

- u drugom dijelu aktivnosti sudionici prema sličici na začinskoj vrećici pronalaze svoj par i sjednu sa tom osobom. Zadatak im je povesti razgovor sa tom osobom, da se što bolje upoznaju, njihove hobije, interese, osnovne informacije, što dobro ili loše čine za svoj mozak, što bi savjetovali drugima, a što smatraju da trebaju popraviti. Potrebno je zapamtiti što više informacija o drugoj osobi nakon čega će svatko prezentirati svog para. Ukoliko tijekom prezentiranja budu spomenute još neke dobre ili loše navike za mozak upisuju se na papiriće

i stavljaju na plakat. Tijekom ove aktivnosti uviđamo dobrobiti druženja i komunikacije za mozak, kao i vježbamo memoriranje.

3. AKTIVNOST: POKRENIMO VIJUGE!

20min

Sudionicima će se podijeliti vrećice u kojima se nalaze zadatci za vježbanje mozga: pisanje nedominantnom rukom, tangram, Stroopov test boja.

Pisanje nedominantnom rukom je zabavna vježba koja trenira vaš um, ali vas i motivira da izađete iz zone komfora, mozak uspostavlja nove veze, poboljšava se sposobnost pamćenja. Tangram je jedna od najstarijih i najpoznatijih slagalica. Ova matematička zagonetka sastoji se od sedam standardnih dijelova, od kojih se slažu slike različitih objekata.

Stroopov test boja: različite varijacije Stroopovog testa koriste se za razvoj moždane aktivnosti i usavršavanje tehnike fokusiranja pažnje, koja je od izuzetne važnosti i pomaže proces razmišljanja i koncentracije. Samo 15 minuta vježbe dnevno može u kratkom roku imati veoma pozitivan učinak i pomoći nam da ne gubimo pažnju, budemo produktivni i manje umorni na kraju dana.

Svaki će sudionik radionice individualno pristupiti zadacima i pokušati izvesti što više vježbi iz vrećice. Vrećice sudionici mogu zadržati po završetku i iskoristiti kao materijal za pripremu radionice sa svojim učenicima. Prilozi za ovu aktivnost su u nastavku pripreme.

4. ZAVRŠNA AKTIVNOST: IZAZOV!- LJUDSKI ČVOR!

3min

https://youtu.be/1EIEP0w64s4?si=UW1_4msU-Ri2Uxrs

Ljudski čvor je timska aktivnost koja zahtijeva od članova grupe da formiraju krug, zgrabe ruke dva suprotna sudionika i zatim raspetljaju čvor bez da popuštaju stisak.

Igra Human Knot zahtijeva od sudionika da usavrše svoje vještine rješavanja problema u grupi, da surađuju, komuniciraju i zajednički dođu do rješenja problema i raspetljaju čvor.

Oblici rada i metode rada: grupni rad, rad u paru, diskusija, izrada plakata, individualni rad, pisanje, čitanje

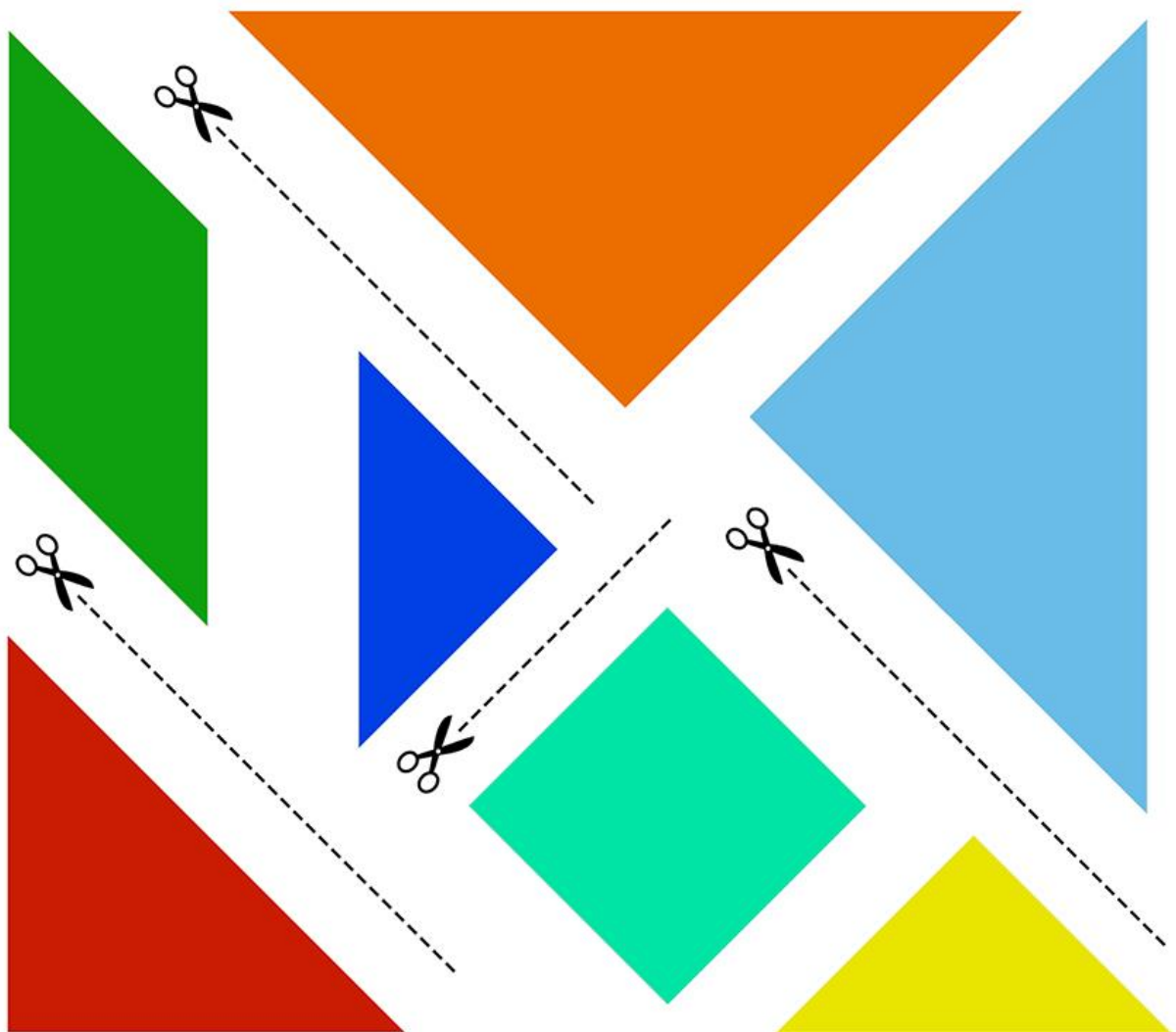
Materijal: plakat, selotejp, papiri, začinske vrećice, vrećice sa zadacima, olovke, papiri

Literatura: Internet, Brain gym

Odgajateljica: Iva Ilić Stanić, prof.
Vanja Kusturin Zukić, prof.

CRNA CRVENA ŽUTA
PLAVA BRAON ROZE
BEŽ CRNA ZELENNA ŽUTA
SIVA LJUBIČASTA BELA
CRVENA CRNA BORDO
TIRKIZNA MASLINASTA
PLAVA PINK ZELENNA

CUTOUT TANGRAM TEMPLATE



PISANJE NEDOMINANTNOM RUKOM- HAIKU POEZIJA

Jesenje veče.
I moja tiha sreća.
U samoći.

Kišni dan
Daleko od grada
mala koliba među breskvama.

Budi spreman umrijeti
uče me
trešnjini cvjetovi.

Ulje je smrznuto,
vatra gotovo ugašena.
Kakvo buđenje!

Mali pužu,
popni se barem jednom
na brdo Fuji!

Cvijeće vene
dok polako starim
gledajući kišu.