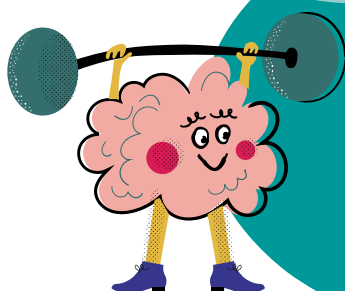


Czas na fitness dla mózgu!



Czy mózg możemy trenować, tak jak trenujemy mięśnie? Oczywiście, że tak! Nie tylko możemy, ale warto, żebyśmy to robili, aby zachować sprawność umysłową do końca naszych dni. Pamiętajmy, że trenowanie mózgu jest tak samo ważne jak dbanie o kondycję fizyczną i warto to robić w każdym wieku!

PRZEDZIAŁ WIEKOWY

młodzież (13–18 lat)

CZAS TRWANIA

90 minut



CELE

Uczestnik/uczestniczka:

- wie, dlaczego trenowanie mózgu jest ważne;
- rozwija sprawność umysłową;
- wie, jak dbać o mózg;
- zna sposoby na zachowanie sprawności umysłowej;
- integruje się z pozostałymi uczestnikami i uczestniczkami grupy.



POTRZEBNE MATERIAŁY

- dostęp do ➔ www.mentimeter.com;
- smartfony uczestników/uczestniczek;
- ekran/ekrany komputera;
- 2 pary gogli VR z zainstalowaną aplikacją Enhance VR;
- 2 tablety;
- małe kolorowe karteczki (w tym samoprzylepne);
- długopisy/flamastry;
- flipchart/tablica;
- zadanie „prawda/fałsz” (załącznik nr 1);
- zagadki dla grupy (załącznik nr 2);
- kartki do rozwiązywania zagadek;
- pusta apteczka albo pudełko stylizowane na apteczkę.

INSTRUKCJA DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Przed warsztatami stwórz dwie chmury tagów na stronie: ➔ www.mentimeter.com: pierwszą z pytaniem: „Dlaczego warto trenować mózg?” i drugą z pytaniem: „Jak dbać o mózg?”. Zapoznaj się z aplikacją Enhance VR zainstalowaną w goglach VR.

Wydrukuj załączniki:

- nr 1 – jedna kopia dla Ciebie;
- nr 2 – po jednej kopii każdego uczestnika / każdej uczestniczki.

Możesz modyfikować liczbę zdań w załączniku nr 1 i zagadek w załączniku nr 2 w zależności od czasu, którym dysponujesz.

WYKORZYSTYWANE APLIKACJE VR:

Enhance VR – ➔ <https://www.meta.com/pl-pl/experiences/enhance-vr/3696764747036091/>

PRZEBIEG WARSZTATÓW

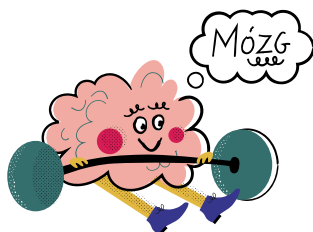
POWITANIE I ENERGIZER

5 minut

Powitaj uczestników i uczestniczki spotkania. Przeprowadź krótki energizer, który aktywizuje pamięć roboczą, uwagę, szybkość myślenia i kreatywność oraz pomoże w integracji grupy. Zaproponuj zabawę „Słowo na zakręcie”.

Poproś grupę, aby utworzyła krąg. Przekaż instrukcję osobom uczestniczącym:

- pierwsza osoba mówi swoje imię i dowolne słowo np. „mózg”;
- następna musi podać swoje imię i słowo zaczynające się na ostatnią literę poprzedniego słowa, np. „galaktyka”;
- gra toczy się dalej, ale: nie wolno powtarzać wcześniej użytych słów oraz trzeba odpowiedzieć w maksymalnie 3 sekundy.



Jeśli chcesz, możesz proponować grupie trudniejsze warianty:

- poproś ich o podawanie słów z określonej kategorii (np. zwierzęta, miasta, przedmioty w kuchni);
- dodaj ruch: przy wypowiedzeniu słowa trzeba np. klasnąć lub wykonać prosty gest.

WPROWADZENIE W TEMATYKĘ

10 minut

Przedstaw cel warsztatów. Opowiedz uczestnikom i uczestniczkom, dlaczego dziś się spotkaliście. Zdradź, że czekają na nich trzy wyzwania, które będą treningiem dla ich umysłów. Zwróć uwagę, że trenowanie mózgu jest tak samo ważne, jak dbanie o kondycję fizyczną i warto to robić w każdym wieku! No właśnie... Ale dlaczego w ogóle jest to ważne? Uruchom Mentimeter z pytaniem „Dlaczego warto trenować mózg” i poproś uczestników i uczestniczki, żeby w swoich telefonach otworzyli stronę [menti.com](https://www.menti.com) i wpisali kod znajdujący się na wyświetlanym przez Ciebie ekranie, a następnie poproś o wypisanie odpowiedzi na wyświetlone pytanie. Daj im na wykonanie zadania 5 minut.

Następnie przeczytaj odpowiedzi i porozmawiajcie o nich. Warto aby wśród odpowiedzi na pytanie, znalazły się m.in.:

lepszą pamięć i koncentrację – regularne ćwiczenia umysłowe wzmacniają zdolność zapamiętywania informacji i skupiania się na zadaniach;

sprawniejsze myślenie – treningi mózgu wspierają logiczne wnioskowanie, kreatywność i umiejętność rozwiązywania problemów;

opóźnianie starzenia się mózgu – aktywność intelektualna zmniejsza ryzyko pogorszenia funkcji poznawczych związanych z wiekiem (np. demencji czy choroby Alzheimera);

lepiej samopoczucie – angażowanie się w naukę, gry logiczne czy nowe wyzwania daje poczucie rozwoju i zwiększa pewność siebie;

elastyczność poznawcza – ćwiczenie mózgu pozwala szybciej przystosowywać się do zmian i łatwiej uczyć się nowych rzeczy;

lepiej efektywność zawodowa i edukacyjna – rozwinięte zdolności poznawcze to szybsze przyswajanie wiedzy, sprawniejsze planowanie i podejmowanie trafnych decyzji.

CZĘŚĆ GŁÓWNA

70 minut

We wprowadzeniu dowiedzieliśmy się, dlaczego warto dbać o mózg, w dalszej części zastanowimy się, jak to zrobić. Ponownie włącz Mentimeter, tym razem z pytaniem „Jak dbać o mózg” i poproś młodzież, żeby wpisała swoje odpowiedzi na stronie [menti.com](https://www.menti.com) w swoich smartfonach. Daj im na wykonanie zadania 5 minut, następnie przeczytaj odpowiedzi i porozmawiajcie o nich. Warto, aby wśród odpowiedzi na pytanie, znalazły się m.in.:

sen – śpij regularnie 7–9 godzin, bo wtedy mózg porządkuje informacje i się regeneruje;

zdrowa dieta – jedz warzywa, owoce, orzechy, ryby, pełnoziarniste produkty.

nawodnienie – pij wodę, bo nawet lekkie odwodnienie pogarsza koncentrację;

aktywność fizyczna – ruch poprawia ukrwienie mózgu i wspiera pamięć;

nauka nowych rzeczy – języków, gry na instrumencie, nowych umiejętności – to buduje nowe połączenia nerwowe;

gry i łamigłówki – krzyżówki, sudoku, gry logiczne i planszowe pobudzają myślenie;

czytanie i pisanie – rozwijają słownictwo, wyobraźnię i zdolność analizy;

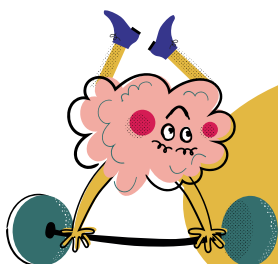
ogranicz stres – techniki oddechowe, medytacja czy spacerowanie obniżają napięcie szkodliwe dla mózgu;

relacje społeczne – rozmowy, wspólne aktywności i współpraca pobudzają emocje i kreatywność;

pozytywne nastawienie – wdzięczność, humor i ciekawość świata sprzyjają zdrowiu psychicznemu;

przerwy od ekranów – nadmiar telefonu i komputera przeciąża uwagę;

skupienie na jednej rzeczy – multitasking męczy mózg i obniża efektywność.



Podobnie jak przy poprzednim pytaniu, jeśli wymienione tu hasła nie pojawią się w odpowiedziach wpisanych przez młodzież, nakieruj na nie podczas rozmowy podsumowującej ćwiczenie.

Następnie zaproś młodzież do realizacji wyzwań.

WYZWANIE NR 1: MÓZGOWY KROK DO PRZODU

Ustaw grupę w rzędzie (jedna osoba obok drugiej). Zaczynij czytać zdania, które znajdziesz w załączniku nr 1 (możesz wybrać część z nich oraz zmienić kolejność). Zadaniem uczestników i uczestniczek jest zrobienie kroku do przód jeśli uważają, że przeczytane zdanie jest prawdziwe lub zostanie w miejscu, jeśli uważają, że jest fałszywe.

Po każdym zdaniu krótko skomentuj poprawną odpowiedź.

WYZWANIE NR 2: WIRTUALNA SIŁOWNIA DLA MÓZGU

Zaproś uczestników i uczestniczki do wyzwania wykorzystującego VR. Wyjaśnij, że będziecie pracować w aplikacji Enhance, która pozwala ćwiczyć różne funkcje umysłowe (pamięć, uwagę, szybkość reakcji), następnie podziel grupę na dwie mniejsze i przydziel w nich funkcje:

- jedna osoba zakłada gogle VR i gra w Enhance w wybraną minigrę, którą należy udostępnić na tablecie należącym do grupy;
- reszta grupy wciela się w rolę obserwatorów-badaczy: zapisują na samoprzylepnych karteczkach, jakie umiejętności (np. pamięć, refleks, logiczne myślenie) są trenowane w grze i przykleja odpowiedzi na tablicy/flipcharcie (np. „Gra z kolorami – ćwiczy uwagę i pamięć roboczą”);
- po 2–3 minutach następuje zmiana: kolejna osoba zakłada gogle i gra w wybraną minigrę, a reszta grupy dopisuje kolejne obserwacje na flipcharcie/tablicy.

Gdy wszyscy (lub wszyscy chętni) skończą grać, podsumuj spisane obserwacje. Możesz również poszerzyć ćwiczenie o przykładowe pytania:

- co było łatwe, a co trudne w tym wyzwaniu?
- jak odczuwaliście pracę swojego mózgu?
- w jakich codziennych sytuacjach mogą się przydać takie treningi?

WYZWANIE NR 3: MÓZGOWY KWARTET

Rozdaj uczestnikom i uczestniczkom wydruki zagadek oraz kartki i długopisy, które może będą pomocne do ich rozwiązywania. Daj im 20 minut na samodzielne rozwiązywanie zagadek, a następnie wspólnie omówcie prawidłowe wyniki.

Odpowiedź do zagadki nr 1:
trzecie dziecko miało na imię Jaś.

Odpowiedź do zagadki nr 2:
ta zagadka może mieć dwa rozwiązania.

Rozwiązanie 1:

Najpierw należy napełnić wodą trzylitrowe wiadro i przelać ją do pięciolitrowego. Następnie powtórzyć procedurę, a kiedy pięciolitrowe wiadro napełni się po brzegi, w trzylitrowym zostanie jeszcze litr wody. Wtedy wylewamy wodę z pięciolitrowego wiadra i przelewamy do niego litr, który został nam w drugim wiadrze. Teraz wystarczy już tylko napełnić wodą trzylitrowe wiadro i przelać jego zawartość do pięciolitrowego, w którym jest już jeden litr.

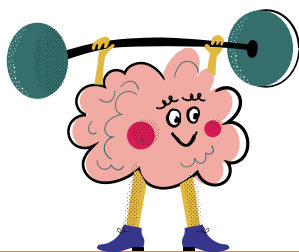
Rozwiązanie 2:

Najpierw należy napełnić pięciolitrowe wiadro, a następnie przelać wodę do trzylitrowego. Wtedy w pięciolitrowym zostaną nam dwa litry. Wylewamy wodę z trzylitrowego i przelewamy do niego pozostałe dwa litry. Wtedy potrzebujemy już tylko litr, żeby napełnić je po brzegi. Napełniamy pięciolitrowe wiadro i przelewamy wodę do trzylitrowego (w którym mamy już dwa litry). W ten sposób w pięciolitrowym wiadrze zostaną dokładnie cztery litry wody.

Odpowiedź do zagadki nr 4: to jest możliwe, jeśli spotkasz go w Nowy Rok, a on w Sylwestra skończył 39 lat. Wtedy w tym roku skończy 40 lat, a w przyszłym będzie obchodził 41 urodziny.

Odpowiedź do zagadki nr 3:
są równej długości.

Odpowiedź do zagadki nr 5:
jestem literą k.



PODSUMOWANIE I EWALUACJA

5 minut

Podziękuj uczestnikom i uczestniczkom za udział w warsztatach i gotowość do zadbania o swój mózg.

Na zakończenie poproś grupę o udział w zadaniu ewaluacyjnym pt. „Apteczka dla mózgu”. Do jego przeprowadzenia będziesz potrzebować apteczki (albo pudełka, które będzie ją zastępować), małych kolorowych karteczek oraz długopisów/flamastrów. Poproś uczestników i uczestniczki, aby na karteczkach odpowiedzieli pisemnie na dwa pytania: „Wymień jedną rzecz, którą już robisz dla zdrowia swojego mózgu” i „Wymień jedną rzecz, którą chcesz wprowadzić w życie po zajęciach”. Następnie poproś uczestników i uczestniczki, żeby wrzucili odpowiedzi do apteczki przy wyjściu z sali.

Po warsztatach zapoznaj się ze wszystkimi wypowiedziami i je przeanalizuj.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Jeśli chcesz poszerzyć swoją wiedzę na temat mózgu, jego funkcjonowania, potrzeb, tego jak go ćwiczyć i o niego dbać, możesz sięgnąć po następujące książki (w kilku znajdziesz też ćwiczenia, które możesz wykorzystywać podczas tych warsztatów, zastępować zaproponowane w scenariuszu lub dowolnie je miksować):

1. Elkhonon Goldberg, Alvaro Fernandez, Pascale Michelon, *Fitness mózgu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015.

2. Pascale Michelon, *Potencjał pamięci. Pełny program wizualny*, Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2017.

3. Kaja Nordengen, *Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd*, Marginesy, Warszawa 2018.

4. Kaja Nordengen, *Mózg ćwiczy, czyli jak utrzymać umysł w dobrej formie*, Marginesy, Warszawa 2019.

5. Kaja Nordengen, *Mózg jak brzytwa. Roczny plan treningowy*, Marginesy, Warszawa 2022.

6. dr Asia Podgórska, *Tak działa mózg. Jak mądrze dbać o jego funkcjonowanie*, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2023.

7. John Randolph, *Księga zdrowia mózgu*, PWN, Warszawa 2021.

Warto również skorzystać z podcastów dr Asi Wojsiat:

– Wojsiat ogólnie:

➔ <https://newonce.net/podcast/wojsiat-ogolnie>

– Umyślnie:

➔ <https://open.spotify.com/show/65ZuiA7c0iagedAA9LPLu4>

oraz z jej Instagrama:

➔ <https://www.instagram.com/drjoanwojsiat/?hl=pl>.

AUTORKA

Monika Czapka – animatorka i edukatorka prowadząca warsztaty, na co dzień koordynuje Przestrzeń Młodych: Po prostu Fajne Miejsce. Wiceprezeska zarządu Fundacji „5Medium”. Laureatka nagrody Żurawie – Lubelskie Wyróżnienia Kulturalne w kategorii „Animator kultury”.

Tekst: Monika Czapka
Koordynacja: Magdalena Łasisz
Korekta: Anna Hawryluk
Skład i grafika: Żaneta Pulkowska

Scenariusz powstał w ramach projektu „Biuro Programu Pracowni Orange”.