

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Gimnastyka umysłu, czyli jak uczyć się szybciej i osiągać lepsze efekty

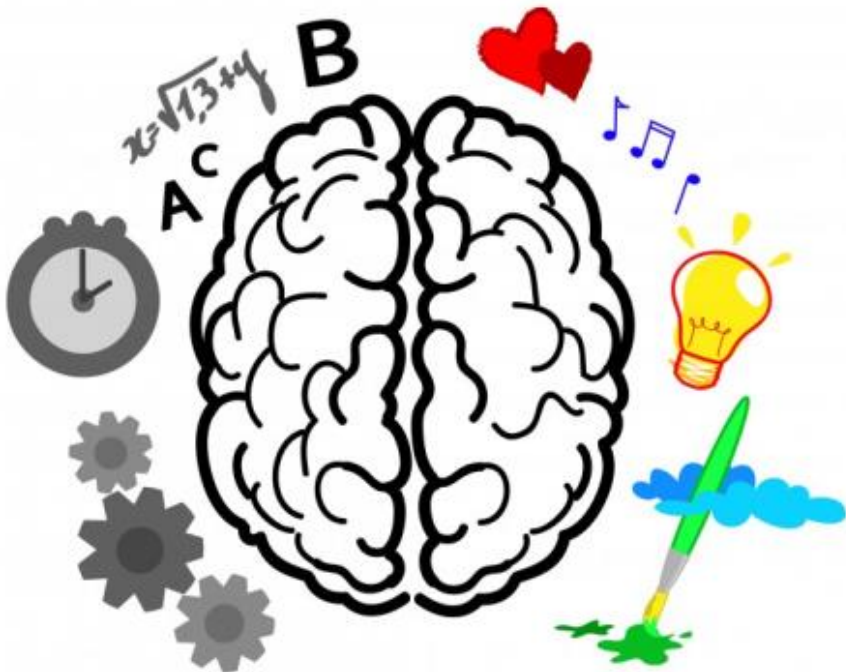
Paulina Przysańska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 01.12.2025r.



Poznajmy tajemnice naszego mózgu



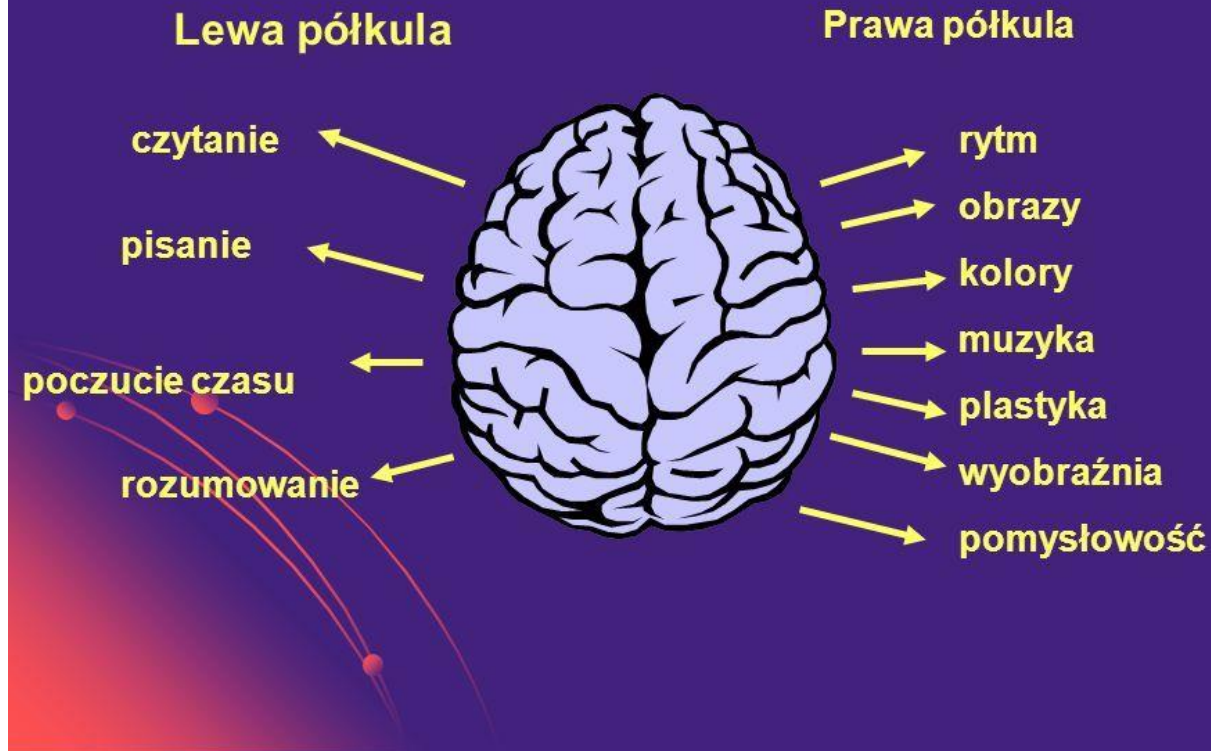
- **Ruch** (zwłaszcza na powietrzu) sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu mózgu.
- **Dieta** to podstawa! Mózg potrzebuje energii, ale niekoniecznie cukru.
- **Sen** odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu mózgu w gotowości do reagowania na zmiany.

- Mózg jest **najważniejszym** organem naszego ciała, pełni on ważną funkcję potrzebną w rozwoju gatunku ludzkiego
- Mózg **waży 1,5 kg** (to tylko 2,5 % masy ciała), a zużywa aż 20 % energii produkowanej przez organizm i otrzymuje 30 % krwi
- Mózg składa się w **75 % z wody**
- Nasz mózg jest jak mini miasto – nawet podczas fazy czuwania zużywa od 10 – 25 watów. Taka moc spokojnie może wystarczyć do rozświetlenia żarówki

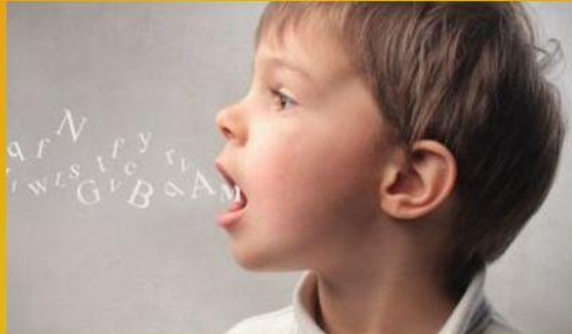
- Informacje docierają do mózgu z prędkością 100 megabajtów na sekundę
- W mózgu nie ma receptorów bólowych, dlatego mózg nie może odczuwać bólu
- Mózg składa się ze 100 miliardów neuronów
- Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż **70 000 myśli**

Mamy dwie półkule mózgu

Jak działa nasz umysł?

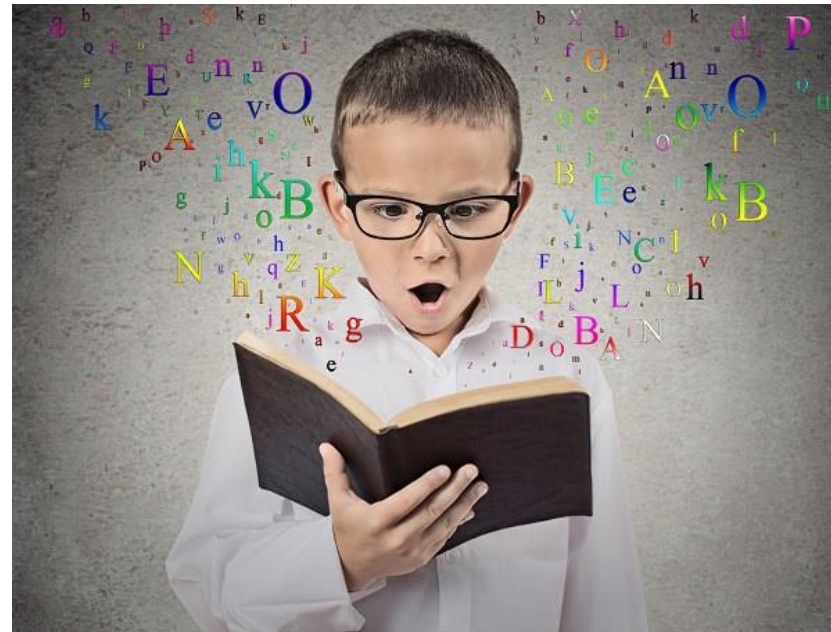


*Usłyszę-zapomnę
Zobaczę-zapamiętam.
Zrobię-zrozumiem!*



Najważniejsze to

ćwiczyć pamięć i koncentrację uwagi



Eksperyment

Odczytaj po kolei, od lewej do prawej, poniższe wyrazy.

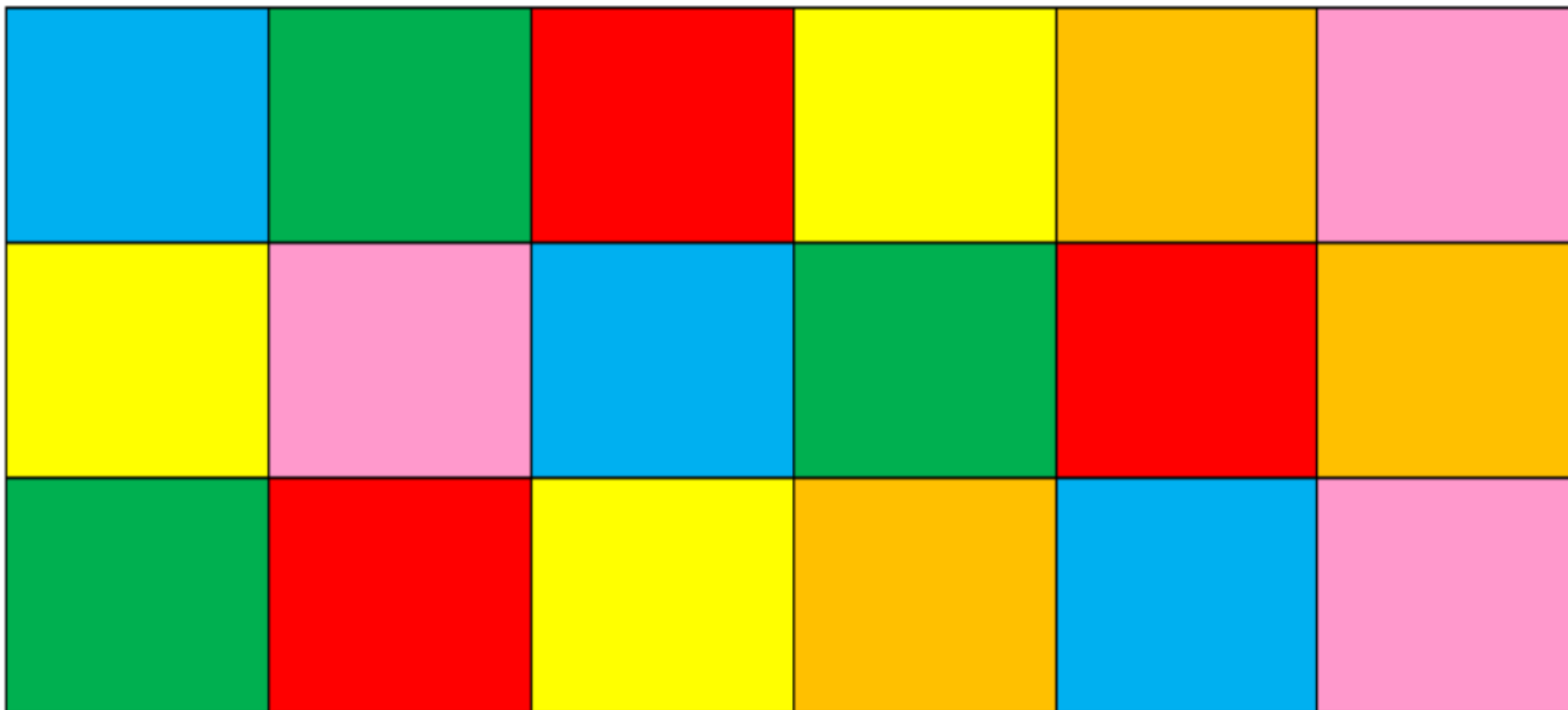
POMARAŃCZOWY	ZIELONY	NIEBIESKI	ZIELONY	NIEBIESKI	CZERWONY
CZERWONY	NIEBIESKI	CZERWONY	ŻÓŁTY	CZERWONY	NIEBIESKI
POMARAŃCZOWY	ŻÓŁTY	CZERWONY	RÓŻOWY	POMARAŃCZOWY	ZIELONY

LEWA PÓŁKULA

Eksperyment cd.



Nazwij po kolei, od lewej do prawej, poszczególne kolory



PRAWA PÓŁKULA

Eksperyment cd.

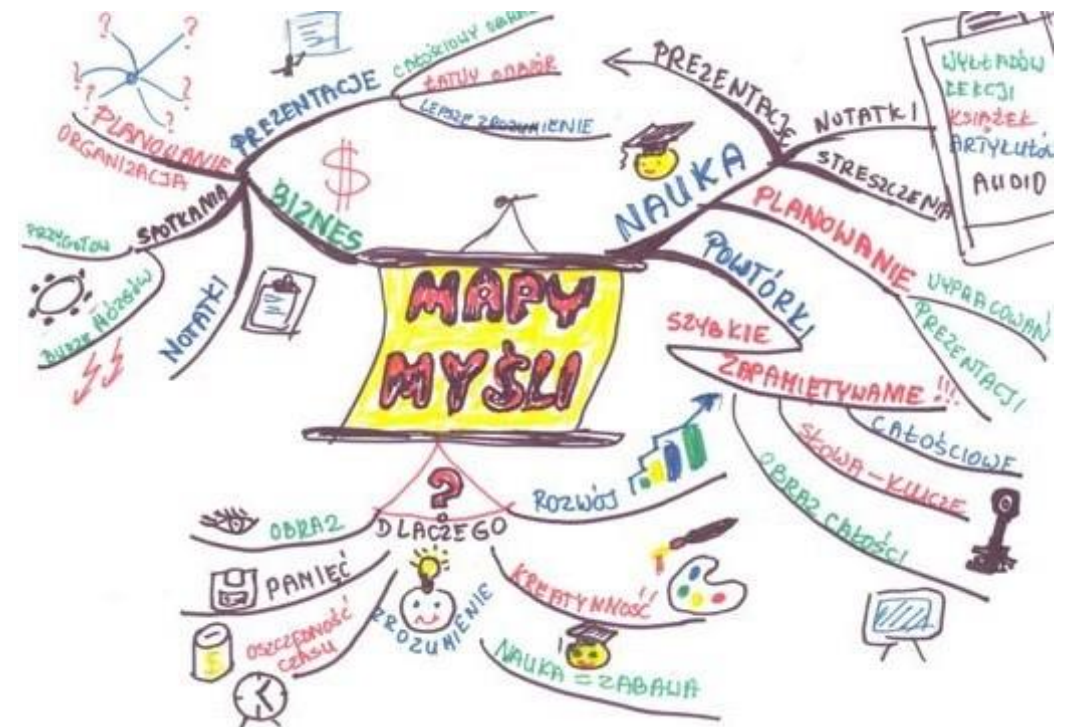
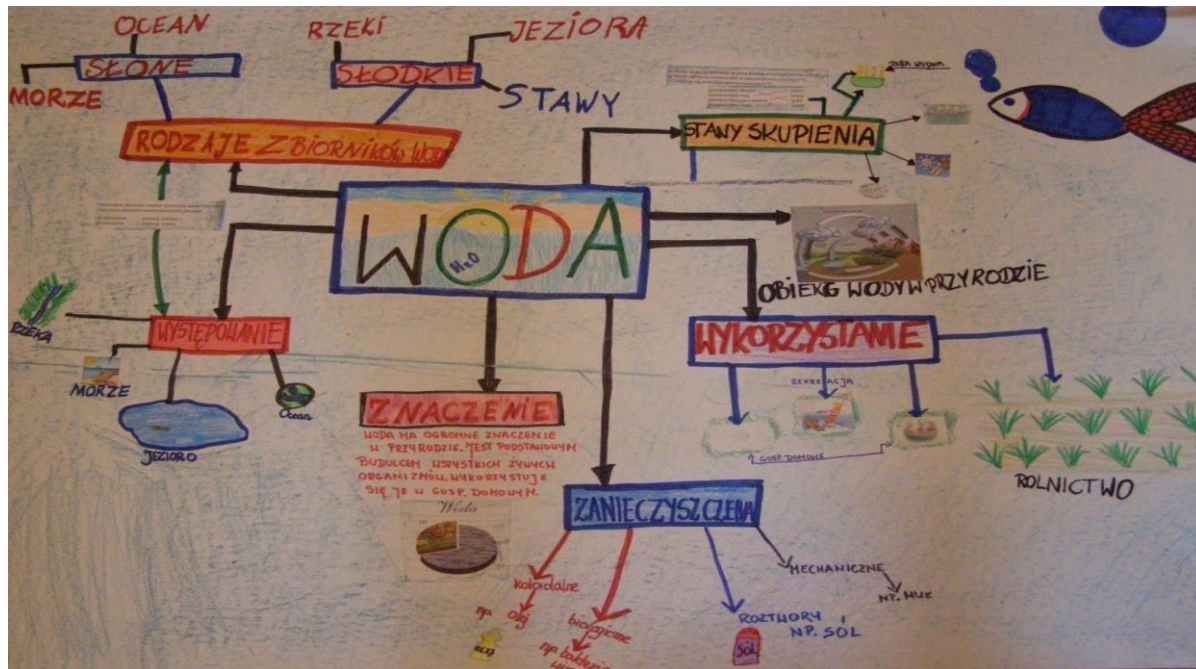


Nazwij po kolei, od lewej do prawej, kolory, jakich użyto do napisania wyrazów.

POMARAŃCZOWY	ZIELONY	NIEBIESKI	ZIELONY	NIEBIESKI	CZERWONY
CZERWONY	NIEBIESKI	CZERWONY	ŻÓŁTY	CZERWONY	NIEBIESKI
POMARAŃCZOWY	ŻÓŁTY	CZERWONY	RÓŻOWY	POMARAŃCZOWY	ZIELONY

PRAWA i LEWA PÓŁKULA

Tworzenie mapy pamięci



Na mapie powinniśmy:

- używać symboli i obrazów
- najsilniej oznaczać najważniejsze słowa
- na jednej linii umieszczać tylko jeden obraz lub słowo
- umieszczać własne skojarzenia
- znaleźć własny styl stworzenia mapy myśli, bo mapa jest dla nas!



Paulina Przysańska
paulina.przysanska@ue.wroc.pl