

18 marca - Europejski Dzień Mózgu

Drodzy Rodzice, rokrocznie 18 marca obchodzimy Europejski Dzień Mózgu, ponieważ mózg to fascynujący organ naszego ciała, chcę Wam podsunąć pomysł, w jaki sposób możecie porozmawiać z dziećmi na jego temat. Przygotowałam historyjkę o „Profesorze i 9-letnim Tomku”, którą możecie wykorzystać w całości lub zmodyfikować ją zgodnie z Waszymi potrzebami. Zapraszam do lektury.

Pewnego słonecznego dnia 9-letni chłopiec o imieniu Tomek przyszedł do mnie z ciekawością w oczach i zapytał „Profesorze, co to jest mózg?”. Uśmiechnąłem się do niego i zaprosiłem do mojego gabinetu pełnego książek i modeli naukowych. „Mózg Tomku, to jak kapitan statku” zacząłem. „To on decyduje, dokąd płyniemy i jak tam dotrzemy. To najważniejsza część naszego ciała, dzięki której myślimy, uczymy się nowych rzeczy i pamiętamy wszystkie nasze przygody”. Tomek patrzył na mnie z otwartą buzią, więc kontynuowałem. „Wiesz, mózg jest jak superkomputer, który nigdy się nie wyłącza. Nawet kiedy śpisz, on pracuje, pomaga Ci oddychać i śnić”. „Śnić?”, Tomek przerwał. „Tak, śnić. Kiedy śpisz, Twój mózg tworzy historie, które widzisz we śnie. To trochę jak oglądanie filmu we własnej głowie”, wyjaśniłem. „Wow, Tomek był pod wrażeniem. A co jeszcze robi mój mózg?”. „Mózg pomaga Ci też odczuwać. To dzięki niemu wiesz, że lody są zimne, a kominek gorący. Mózg pomaga Ci rozumieć emocje. Dzięki niemu wiesz, kiedy jesteś szczęśliwy, smutny, zły lub zdziwiony”. Tomek dotknął się swojej głowy i powiedział „To niesamowite, że wszystko dzieje się tutaj, w mojej głowie!”. „Och, to jeszcze nie wszystko”, kontynuowałem. „Mózg jest podzielony na różne części, które mają wiele zadań do spełnienia. Na przykład jest część, która pomaga Ci mówić i rozumieć język, a inna, dzięki której wiesz, jak stawiać nogi przy chodzeniu i kopaniu piłki”.

Tomek w dalszym ciągu wyglądał na podekscytowanego. „Czy mózg w ciągu naszego życia kiedyś się zatrzymuje?” zapytał. „Nie, mózg pracuje przez cały czas, ale musisz o niego dbać. Jedzenie zdrowej żywności, nauka, zabawa i dobry sen, to najlepsze sposoby na to, aby Twoje centrum dowodzenia było silne i sprawne”. Tomek skinął głową ze zrozumieniem. „Obiecuję, że będę dbał o swój mózg. A co mogę jeść, żeby dostarczyć mu jak najlepszego paliwa?”. „Jest wiele produktów, które mu służą, np. jajka, ciemna czekolada, zielona herbata, pestki dyni, pomarańcze i banany, maliny, borówki, truskawki oraz jagody. Z warzyw — brokuły, sałata, szpinak, kalafior, jarmuż, groch, fasola, soczewica i soja, a z przekąsek — orzechy i migdały. Nie wiem, natomiast czy ostatnia informacja Cię ucieszy, ponieważ na mózg źle działa duża ilość słodczy i słodkich napoi, za to świetne jest picie dobrej jakości wody”. „Ale mały baton raz na kilka dni mi nie zaszkodzi?”, spytał zaniepokojony chłopiec? „Mały baton na pewno nie”, uśmiechnąłem się wyrozumiale J

Później podeszliśmy do biurka, na którym leżał model mózgu. Podałem go Tomkowi i kontynuowałem swoją opowieść. „Popatrz, mózg waży około 1400 gramów. Jego odżywianie jest bardzo ważne, ponieważ stanowi zaledwie 2% masy Twojego ciała, ale zjada od jednej piątej do jednej trzeciej tego, co dostarczasz do organizmu. To prawdziwy energetyczny żarłok! Na pierwszy rzut oka jest wielkości małego kalafiora, w rzeczywistości jest jednak znacznie większy, ponieważ jego powierzchnia jest pofalowana. Mózg przypomina orzech włoski, który składa się z dwóch półkul: lewej i prawej. Każda z nich ma swoje specjalne zadania. Lewa jest jak naukowiec, lubi liczby, fakty i mówienie. To ona pomaga Ci rozwiązywać zadania matematyczne, pisać wypracowania i uczyć się nowych słów. Prawa półkula jest jak artysta, kocha taniec, kolory, muzykę i wyobraźnię. Pracuje kiedy rysujesz, malujesz, grasz na instrumencie, czy wymyślasz ciekawe historie, które nie miały miejsca. Wyobraź sobie, że mózg składa się z około 100 miliardów małych elementów, które nazywamy komórkami nerwowymi. Komórki nerwowe to małe roboty w Twojej głowie. Każdy taki robocik ma długie ramię, które nazywa się dendrytem i kilka mniejszych wypustek — aksonów. Dendryt jest jak antenka, która łapie wiadomości od innych robotów, a aksony to rurki, przez które wiadomości wysyłane są dalej. Kiedy chcesz coś zrobić, na przykład podskoczyć, roboty szybko przesyłają informację od mózgu do nóg, mówiąc im „Hej, skoczmy!”, albo kiedy uczysz się czegoś nowego, pomagają zapamiętać wiadomości, tworząc nowe połączenia między sobą. Robociki, żeby przekazać wiadomość od jednego robota do drugiego, rozmawiają ze sobą, używając specjalnych substancji, które nazywają się neurotransmiterami. To trochę jak gra w podaj dalej, ale zamiast słów wysyłają do siebie specjalne chemiczne listy”.

Profesorze, moi rodzice mówią, że mózg rozwijam kiedy się uczę, rozwiązuję krzyżówki, zagadki i rebusy. Czy to ma sens?”. „Oczywiście. Ćwiczenie mózgu to jak ćwiczenie mięśni, gdy je ćwiczysz, są sprawniejsze. Znasz takie gry jak Rummikub, Bystre Oczko, Blokus, Dixit? Dostarczają świetnej zabawy, a do tego rozwijają mózg. Na pewno też słyszałeś o szachach, warcabach, czy bierkach. Może będziesz zaskoczony, ale wszelkie formy ruchu, np. piłka nożna, czy bieganie nie tylko dotleniają nasz mózg, ale również dobrze na niego działają”.

„Mózg, to chyba niekończąca się historia!” wykrzyknął Tomek. „W rzeczy samej. Naukowcy starają się go poznać od wielu lat, ale nadal skrywa przed nimi swoje tajemnice. Może kiedyś Ty zajmiesz się jego badaniem?”. „To jest możliwe! Profesorze, dziękuję! Biegnę do domu. Mama powiedziała, że ma dla mnie książkę Sen Alicji, czyli jak działa mózg,

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce

przeczytam ją. Wiem, że tam są obrazki, które muszę obejrzeć. Nie wszystko jeszcze potrafię sobie wyobrazić. Do zobaczenia!" „Do widzenia Tomku. Miłej lektury J”.

Mam nadzieję, że i u Państwa historia o „Profesorze i Tomku” wzbudziła chęć ćwiczenia swojego mózgu. Gorąco zachęcam, abyście zajrzeli z dziećmi do internetu i pooglądali obrazki, które pozwolą im jeszcze lepiej zrozumieć, jak działa i z czego zbudowany jest nasz mózg.