



# Szkolnik Etyczny - Mózg

Szkoła Podstawowa nr 306 im. ks. J. Twardowskiego w Warszawie

Rok 2019/2020, Numer specjalny

## WSTĘPNIAK

Zapraszam do czytania wydania specjalnego *Szkolnika Etycznego*, który poświęcony jest mózgowi.

W marcu, tradycyjnie odbywa się Tydzień Mózgu. W tym roku cykl imprez został odwołany z powodu pandemii SARS-CoV-2. Uczniowie naszej szkoły przygotowali prace na konkurs organizowany przez Instytut Nenckiego pt. Portret neuronu. Kiloro z nich wykonało fajne prace, które jednak nie zostały ocenione przez organizatora. To był główny powód, aby przygotować specjalny numer SE.

Drugim powodem były lekcje zdalne z biologii przeprowadzone w klasach 7a i 7b oraz to, co dzięki nim powstało. Na przełomie marca i kwietnia w tych klasach omawiany był układ nerwowy. Poza konkretną wiedzą na temat budowy i funkcjonowania tego układu, uczennice i uczniowie mogli popracować bardziej kreatywnie (to też rozwija mózg) i losując zadanie wykonali jedną z kilku proponowanych prac. Poza tym przeprowadzone zostały dwa badania na temat potocznych opinii na działanie mózgu.

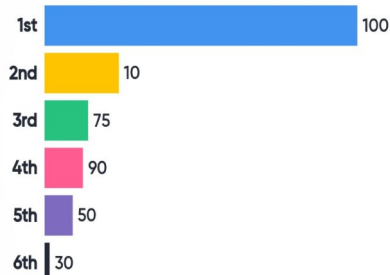
Zapraszam do czytania i oglądania fantastycznych prac.

Janina Tyszkiewicz



### Ile procent mózgu wykorzystuje człowiek?

Meritmeter



26

Odpowiedzi w badaniu są bardzo budujące.

Gdyby człowiek wykorzystywał tylko 10% mózgu (jest to reklamowy mit z lat 40-tych), to nosilibyśmy w czaszce narząd wyjątkowo uciążliwy. Mózg jest bardzo energochłonny, a przyroda nie znosi marnotrawstwa.





Mózg muzyka rockowego narysowany przez Paulinę Walczak z klasy 7a.

### „PIOSENKA O MÓZGU RAPERA”

Autorka: Otylia Wysocka 7B

(melodia do piosenki „władz kotek na płótek”)

Chciałabym przedstawić dziś wam go,

Jest to mózg rapera Jogiego.

Ma dużo pomysłów jegomość,

To bardzo kreatywny jest gość.

Lubi popularność i sławę,

Zaparzy też sobie herbatę.

Lecz skąd ma pomysły na rymy?

Za niego robią to maszyny.

Ale kiedy tworzy piosenki,

Głównym tematem są sasanki.



Rysowała Natalia Kiedos z klasy 7b







Portret neuronu Mai Żukowskiej z klasy 5c



Portret neuronu Zosi Kalisz z klasy 5d

*Prace konkursowe: PORTRET NEURONU*





## ***Oda do mózgu***

*O mózgu!*

*Kopalnio życia!*

*Kopalnio mądrości!*

*Jak dobrze, że nie masz wewnątrz kości*

*I impulsy bez przeszkód przeskakują,*

*I nasze myślenie kształtują.*

*Nie tylko myślenie,*

*Także odruch i działanie.*

*Raz prawa, raz lewa -dwie półkule aktywne,*

*I nasze ciało do działania zrywne.*

*Pień mózgu ostoją życia,*

*Bez niego nasze ciało*

*Bez podstawowych funkcji by leżało.*

*Mózdzek - niby mały,*

*Ale do koordynacji ruchu doskonały!*

*O istoto ludzka!*

*Doceń komórki mózgowe!*

*Bez nich byś nie czuła, nie myślała,*

*A twe serce niczym lodowa skała.*

*O człowiecze!*

*Doceń ten cud natury,*

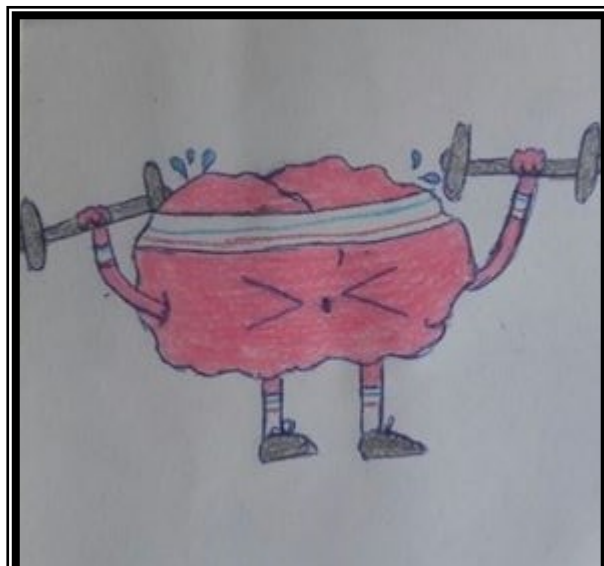
*Dzięki któremu rozumiesz, czujesz, myślisz*

*i nogami do góry nie chodzisz!*

*Kacper Przygoński kl. 7a*



**Mózg sportowca—autorka Weronika Sołtysiak z kl. 7b**

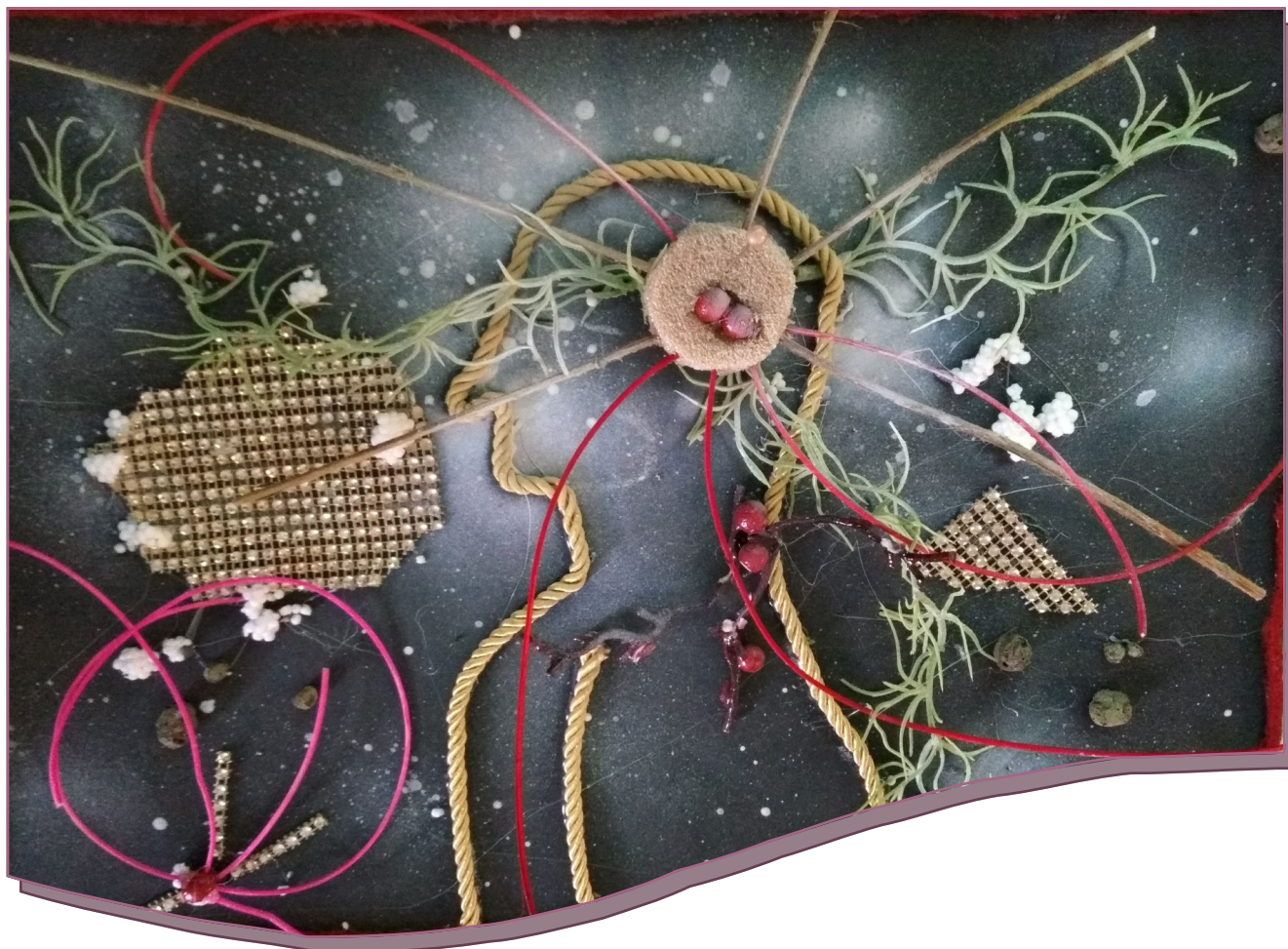


**Mózg sportowca wg. Macy Brown z kl. 7a**

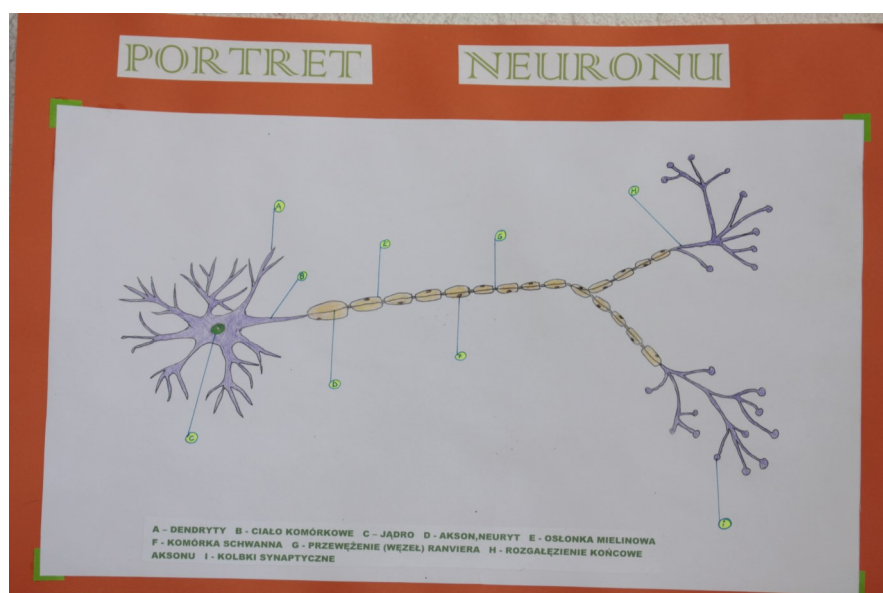
***„Życie bez pamięci jest niczym.  
Jest naszym spoiwem, powodem  
istnienia. Bez niej jesteśmy  
niczym” Luis Buñuel***







Portret neuronu Bartosza Ciećwierza z klasy 8b



*Prace konkursowe:  
„PORTRET  
NEURONU”*

Portret neuronu Jakuba Obacza z klasy 6b





## *5 POMYSŁÓW POPRAWIAJĄCYCH CZYNNOSĆCI MÓZGU*

Nasz mózg to prawdziwe centrum dowodzenia całym systemem nerwowym. Jest jednym z najważniejszych i zaraz najbardziej skomplikowanych ludzkich narządów. Istnieją czynności, dzięki którym można poprawić jego pracę, co z pewnością przyniesie wiele korzyści.

A oto one:

### **Ćwiczenie z rysowaniem lustrzanym**

Ćwiczenie wymaga kawałka papieru i dwóch ołówków lub markerów. Obie ręce muszą jednocześnie rysować symetryczne rysunki. Obrazy mogą być dowolne: cyfry, symbole, litery. Trzeba dotąd rysować, aż obrazki zaczną wychodzić. To ćwiczenie synchronizuje pracę półkul mózgowych, zwiększając aktywność mózgu jako całości. Psychoterapeuci uważają, że lewa i prawa ręka powinny być stale angażowane na przemian, nawet podczas wykonywania codziennych czynności: podczas czesania, mycia zębów, jedzenia. Takie ćwiczenia pomagają tworzyć nowe połączenia neuronowe w mózgu i wspierać jego zrównoważony rozwój.

### **Krzyżówki i Sudoku**

Rozwiązywanie krzyżówek, jolek, rebusów i sudoku jest bardzo prostym ćwiczeniem, które poprawia pamięć, uaktywnia mózg, zwiększa słownictwo i koncentrację. Taki trening sprawia, że umysł jest dłużej w dobrej formie.

### **Ucz się słówek**

Aby trenować umysł, a przy okazji się uczyć, jest na to sposób. To nauka obcych słówek. Można to robić na dwa sposoby. Otworzyć słownik wyrazów obcych i przyswajać trudne słówka pol-

skie. Albo można uczyć się w ten sposób języka obcego. Codziennie należy zapamiętać 5-10 nowych wyrazów, idiomów, wyrażen. Różne badania pokazują, że Ci, którzy znają przynajmniej jeden język obcy potrafią lepiej się skoncentrować, lepiej planują i podejmują bardziej trafne decyzje, ponieważ ich umysł działa na wyższych obrotach.

### **Alfabet**

Na to ćwiczenie potrzeba 10-15 minut i też warto je robić o poranku, np. pijąc poranną kawę. Na czym polega? Do każdej z liter alfabetu należy przyporządkować jeden wyraz. Chodzi o to, żeby słowa nie były najprostsze, np. Ala, pies, kot. Im mniej oczywiste, tym lepsze ćwiczenie dla mózgu. Przykłady? A – arbitraż, B – baniałuki, C – cytadela.

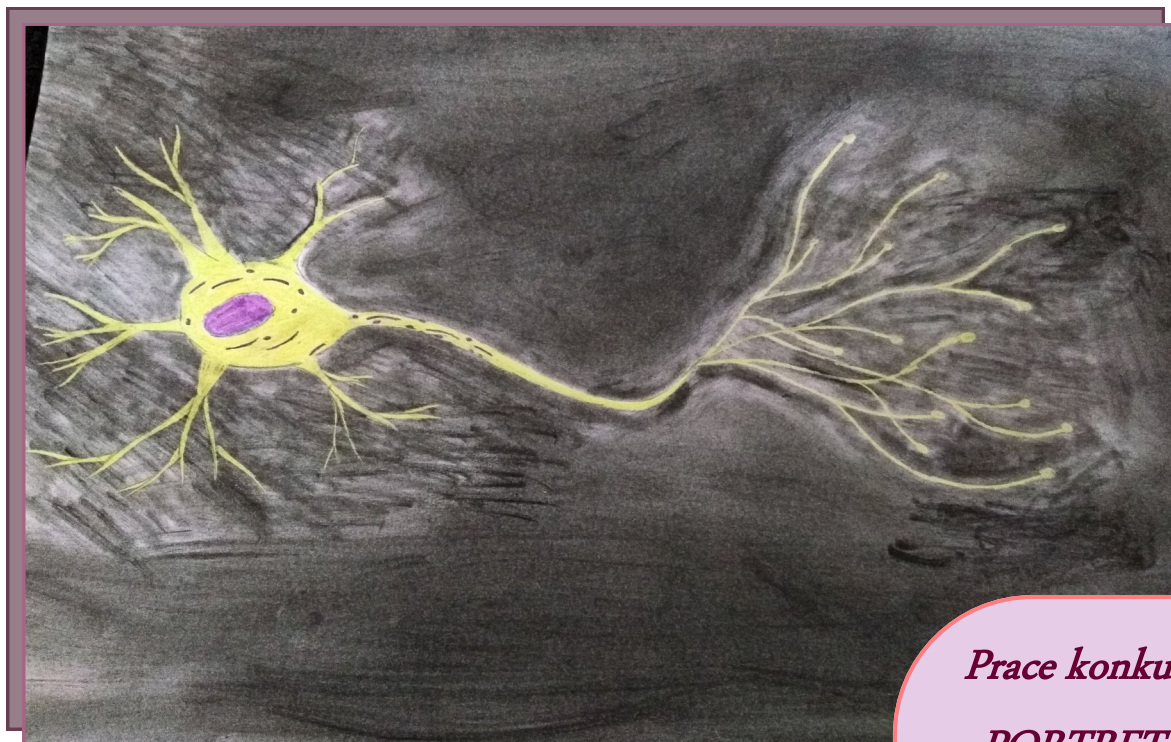
### **Liczenie do 100 i z powrotem**

Kawa nie działa? Są lepsze sposoby na przebudzenie umysłu. Należy skupić się i policzyć do 100. Zrobione? To teraz trzeba zacząć liczyć od 100 w dół, aż znowu dojdzie się do 0. Zajmie to 5 minut. Efekty są naprawdę znakomite dla mózgu!

Opracował: Bartek Stanicki, klasa VIIa







Portret neuronu Jagody Korsak z klasy 7a

*Prace konkursowe:*

*„PORTRET  
NEURONU”*



Portret neuronu Roberta Gasińskiego z klasy 8b





## WEGETARIAŃSKIE MENU DLA MÓZGU JAGODY KORSAK Z 7A

śniadanie:

granola z jogurtem i garścią malin

przekąska:

garść orzechów włoskich i np. kostka gorzkiej czekolady

obiad:

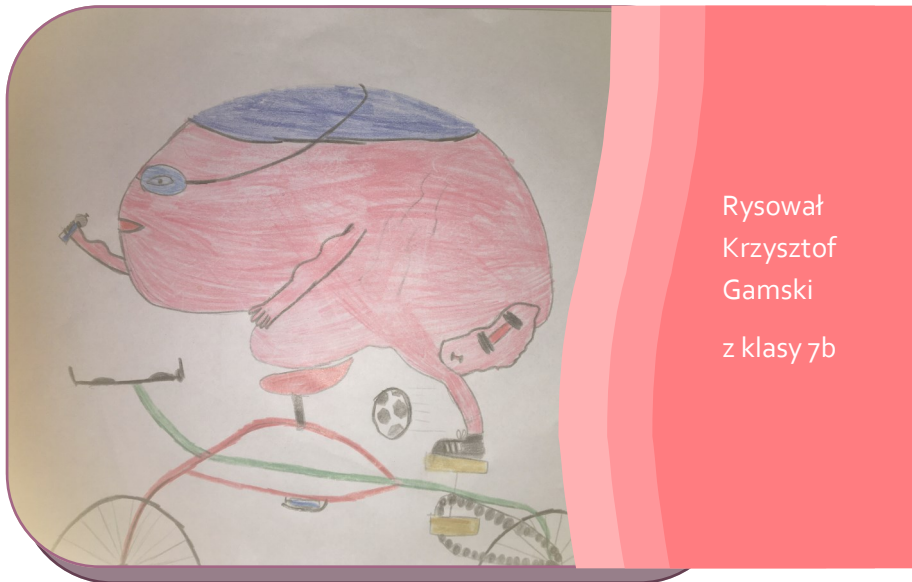
papryka faszerowana kaszą jęczmienną z soczewicą i suszonymi pomidorami

kolacja:

warzywa pokrojone w słupki z hummusem

(np. marchewka, ogórek)

dotatkowo przez cały dzień należy wypić 2 litry płynów, najlepiej wody



Rysował  
Krzysztof  
Gamski  
z klasy 7b

**MIT**

*Mózgi mężczyzn i kobiet mają inną strukturę połączeń nerwowych.*







## WEGETARIAŃSKI JADŁOSPIS DLA MÓZGU

### WĘGLOWODANY ZŁOŻONE

nasiona, ziarna zbóż, mąka z pełnego przemiału, niełuskany ryż, kasze, ziemniaki, fasola, soczewica

### WITAMINY Z GRUPY B

soja, mąka z pełnego przemiału, fasola i groch, nasiona słonecznika, orzeszki ziemne, tuńczyk

### LECYTyna

orzeszki ziemne, soja, kiełki pszenicy



### KWAS LINOLOWY

oleje roślinne: z pestek winogron, słonecznikowy, kukurydziany, sojowy

### ŻELAZO

orzechy, rośliny strączkowe, owoce pestkowe, warzywa liściaste, rodzynki

### FOSFOR

mleko, nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki, kasza gryczana, musli, jasne i ciemne pieczywo, ziemniaki, pomidory, rzodkiewki

### CYNK

pomidory, warzywa kapustne, warzywa strączkowe, kakao, pestki dyni, tofu

### MAGNEZ

awokado, orzechy włoskie, banany, soczewica, bób, gorzka czekolada, rukola

### POTAS

winogrona, banany, pomarańcze, morele, awokado, melony, nektarynki, brzoskwinie, pomidory, ziemniaki

## ZAPOTRZEBOWANIE MÓZGU



### PIERWSZE ŚNIADANIE

tofucznicza (jajecznica z tofu) na oleju roślinnym z dodatkiem rukoli i ciemnego pieczywa, kakao



### DRUGIE ŚNIADANIE

koktajl z banana na mleku owsianym lub sojowym



### OBIAD

zupa pomidorowa na wywarze roślinnym, makaron razowy z pesto



### PODWIECZOREK

sałatka owocowa z pestkami dyni, orzechami i słonecznikiem



### KOLACJA

kanapki z ciemnego pieczywa z pasztetem z roślin strączkowych (fasola i bób), pomidorem i rukolą, herbata ziołowa

Opracował Tomasz Kabziński z klasy 7b





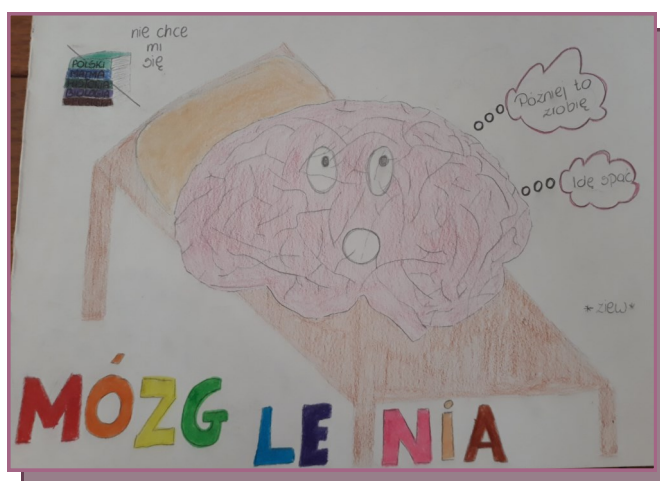
### DOKOŃCZ ZDANIE: „ZA GÓRAMI, ZA LASAMI...”

Za górami, za lasami, za siedemnastoma rzekami, w środku sosnowego boru stał ogromny słoje z mózgiem. Mózg ten nie był szczęśliwy, ponieważ był blisko wyginięcia. Dlatego też spróbował uciec następnej nocy. Przy pierwszej próbie rozbicia słoika, szklane naczynie trochę się poruszyło. Przy następnej próbie zrzucił się wraz ze słojem na drewnianą podłogę. Mózg zorientował się, że nie był to najlepszy pomysł, ponieważ szklane odłamki ugodziły go kilka razy. Kilka sekund później zmarł.

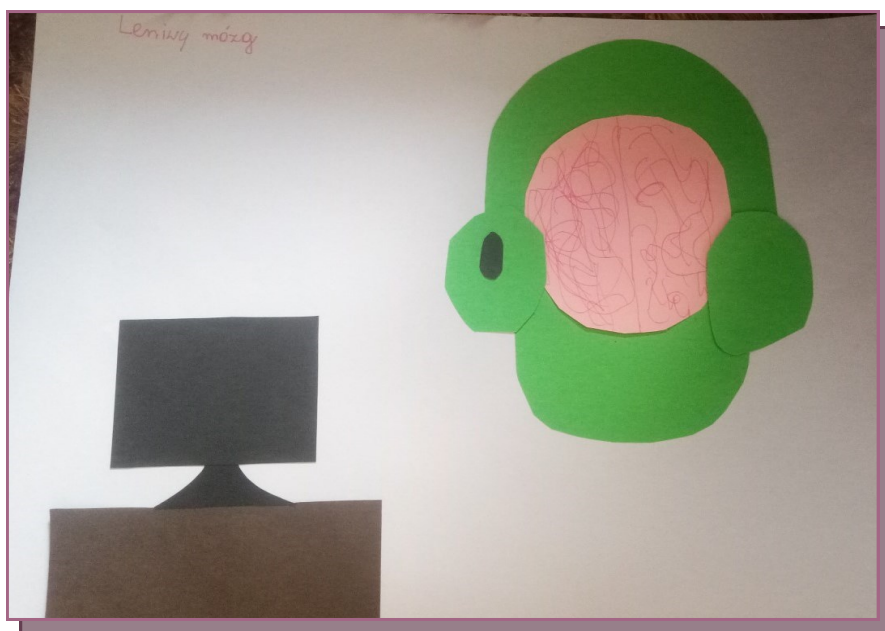
*Napisał Szymon Korsak z klasy 7a*



Rys. Oliwia Waśko z kl. 7b



Rys. Natalia Gnot z kl. 7b



Rys. Jagoda Korsak z kl. 7a

[ MÓZGI LENI Z  
KLAS  
SIÓDMYCH ]







### Oda do mózgu

O mózgu mój kochany,  
Do końca nie zbadany,  
Choć dużo miejsca nie zajmujesz,  
To całą mądrość mą budujesz

O mózgu mój najdroższy,  
Choć wcale nie najprostszy  
Ja dobrze cię rozumiem,  
Bez ciebie nic nie umiem

O przysadko mózgowa,  
Ty jesteś jak mego mózgu królowa,  
Sterujesz różnymi procesami,  
Wydzielanymi przez siebie hormonami

O mózgu mój wspaniały,  
Nikt nie jest tak wytrwały,  
Gromadzisz me wspomnienia,  
Pracując bez wytchnienia

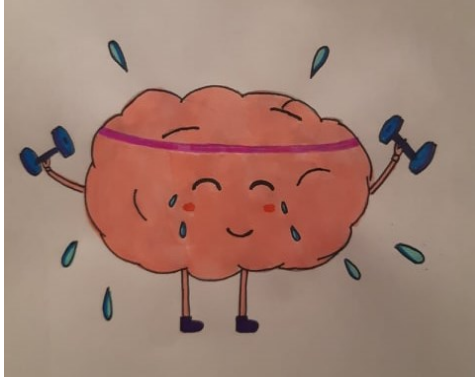
O mózgu mój bezkresny,  
Mój wiek jest dosyć wczesny,  
Lecz mimo to zaręczam,  
Że wiele ci zawdzięczam

O mądrości mojego mózdzka,  
Jesteś jak magiczna różdżka,  
Dzięki tobie się ruszam,  
Na samą myśl się wzruszam

O mózgu mój skuteczny,  
Czasami niebezpieczny,  
Nikt tak szybko nie działa,  
Choć większość by tak chciała.

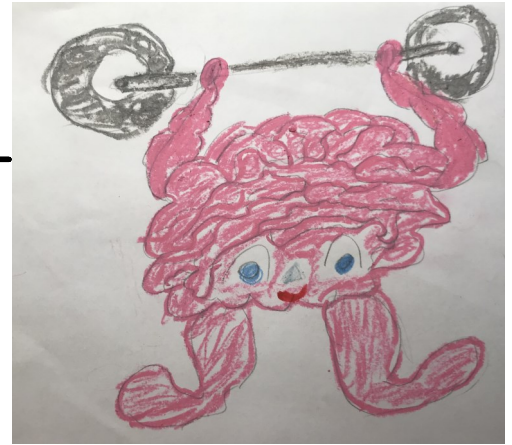
*Dawid Sawiak z kl. 7a*





RYS. Ola Kwinta z 7a

MÓZGI  
SPORTOWCÓW

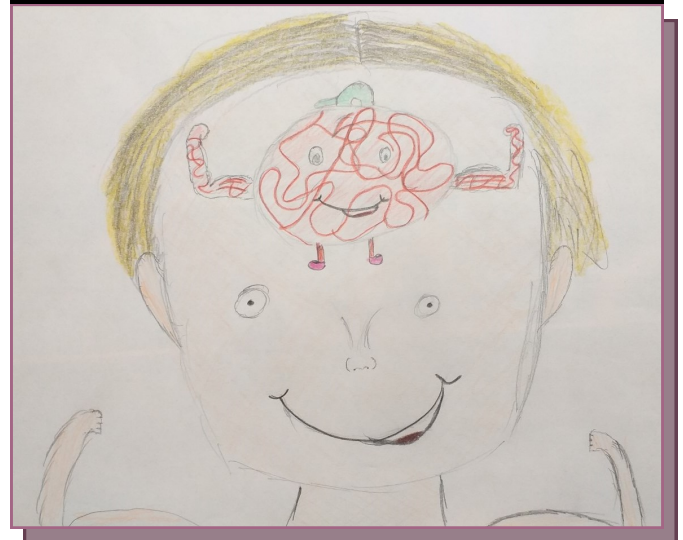


Rys. Dominika Witkowska z 7b

Rys. Mateusz Chałupczyński z 7b

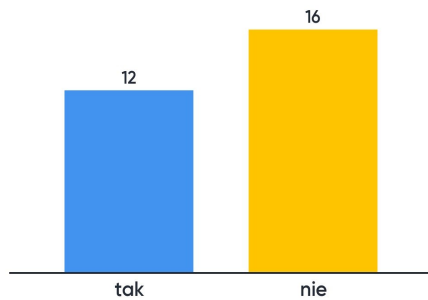


Rys. Amelia Korput z 7b



Czy zdanie, że „Ludzie prawopółkulowi są bardziej twórczy od lewopółkulowych, którzy są bardziej racjonalni” jest prawdą?

Mentimeter



28

Obie półkule współpracują ze sobą. Są dobrze połączone za pomocą ogromnej wiązki włókien— spoidła wielkiego. Informacje i zadania poznawcze są dzielone między półkulami.

Należy pogratulować wszystkim, którzy odpowiedzieli „nie”.

