

6. óra

SZÖVEGFELDOLGOZÁS III.

CÉL: az önálló szövegfeldolgozás lépéseinek elsajátítása.

Eszközök:

- Az előző órán készült gondolattérképek.
- A mellékelt ÉTELEK, MELYEK FOKOZZÁK AZ AGYMŰKÖDÉST c. szöveg kinyomtatva (a tanulói létszámnak megfelelő példányszámban).
- A mellékelt feladatlap kinyomtatva (szintén minden tanulónak).
- A megoldókulcs kinyomtatva (egy példányban).

1. Az előző órai szöveg felidézése gondolattérkép segítségével (5 perc)

Egy (vagy több) önként vállalkozó megpróbálja elmondani az előző tanulásmódszertan órán feldolgozott szöveg tartalmát, az általa vagy csoportja által készített gondolattérkép segítségével.

2. Szövegtanulás különböző módszerekkel (12 perc)

A tanár bevezető gondolatként elmondja a következőt: az elmúlt órákon sok mindent megtanultunk, most próbáljuk ki, mire jutunk bizonyos módszerekkel!

Mind a három padosorban ülők megtanulnak egy-egy szöveget (mellékelve), de különböző módszerekkel.

1. padosor: mindenki elolvassa magában.
2. padosor: hangosan felolvassák maguknak (folyosón vagy a tanterem sarkában), megnézik az ábrákat.
3. padosor: mindenki készít egy vázlatot vagy gondolattérképet a kiemelt (vastagon szedett!) kulcsszavakból.

Mielőtt elkezdik a tanulást, a tanár figyelmezteti a diákokat, hogy 10 perc áll rendelkezésükre!

3. Feladatlap kitöltése és ellenőrzés (20 perc)

Mindenki ugyanazt a feladatlapot tölti ki, amire 10 perc áll rendelkezésére.

A tanár mondja el a helyes megoldásokat, miközben mindenki ellenőrzi magát, és megszámlolja a hibáit.

Hasonlítsuk össze a padosorok eredményeit!

4. Megbeszélés (8 perc)

Beszéljük meg, hogy sokféleképpen lehet tanulni, mindenki kialakíthatja a neki megfelelő módszert.

Végül mindenki egyesével válaszoljon arra a kérdésre, hogy mit fog hasznosítani az elmúlt órákon szerzett tapasztalatokból!

ÉTELEK, MELYEK FOKOZZÁK AZ AGYMŰKÖDÉST



Ha vizsgákra, dolgozatokra készülsz, vagy csupán hosszan meg szeretnéd őrizni szellemi frissességed, érdemes a táplálkozásodra is odafigyelned. Természetesen vannak tippek, praktikák, melyekkel fejlesztheted **agyműködésedet** – például **komolyzene** rendszeres hallgatásával, **speciális rajztechnikával**, **játékokkal**, **agytornával** –, de az elfogyasztott **ételek**, **italok** is befolyásolják **koncentráló- és emlékezőképességed**.

Azok az ételek és táplálékkiegészítők, melyek **antioxidánsokat** (omega-3 zsírsavakat, természetes növényi vegyületeket) tartalmaznak, **fokozzák az agyműködést** és segítenek az agysejtek regenerálódásában. Ráadásul a hangulatunkra és a lelki nyugalmunkra is pozitív hatással van.

Omega-3 zsírsavat tartalmazó ételek: **tengeri halak**, **olajos magvak**, **zöldtea**.

A **B-vitaminokat** mintha csak az agynak találták volna ki: az idegrendszer nélkülözhetetlen forrásai, **javítják a hangulatot**, serkentik a **memóriát**. A különböző B-vitaminoknak – különösen a folsavnak, B6-nak és a kolinnak – nagy szerepe van azon üzenetek továbbításában, melyeket az agyunk küld az idegeinknek.

B-vitaminban gazdag ételek: **teljes kiőrlésű gabonák**, **olajos magvak**, **hal**, **tojás**, de sok B-vitamint tartalmaznak a sertéshúsok, a szárnyasok, a máj és a hüvelyesek is.



Érdekesség, hogy a túlzott alkoholfogyasztás nemcsak az idegsejteket pusztítja, hanem lényegesen csökkenti a B1 és a B6-vitamin mennyiségét is, így az alkoholizmus gyakran memóriazavarokkal jár együtt.

Az **E-vitamin**ban gazdag ételek szintén segítenek a mentális frissesség megőrzésében. Az E-vitamin, különösen, ha C-vitaminnal együtt fejtheti ki hatását, segít megelőzni az időskori **elbutulás** kialakulását.

E-vitaminban bővelkedő ételek például a **spenót**, a **brokkoli**, a **napraforgómag** és az **olívabogyó**.

Az említett összetevők akkor fejtik ki hatásukat, ha **rendszeresen** fogyasztjuk őket, legjobb hatást pedig **együttes fogyasztásukkal** érhetjük el. Bármilyen ételt is fogyasztunk azonban, az agyműködést a sok használat, az intenzív gondolkodási folyamatok fejlesztik leghatásosabban.

ÉTELEK, MELYEK FOKOZZÁK AZ AGYMŰKÖDÉST

Feladatlap

1. Milyen módszerekkel serkenthető az agyműködés?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Mely ételek tartalmazznak B-vitaminokat?

- a) teljes kiőrlésű gabonák
- b) cseresznye
- c) sóska
- d) hal
- e) tojás
- f) tej
- g) olajos magvak

3. Igaz (I) vagy hamis (H)?

- ... A táplálkozás befolyásolja a figyelem-koncentráció és az emlékezet működését.
- ... A C-vitamin felerősíti az antioxidánsok agyserkentő hatását.
- ... A halak és az olajos magvak javítják a hangulatot.
- ... A zöldtea és az olívbogyó jótékonyan hat az agyműködésre.
- ... A spenót és a brokkoli nem tartalmaz E-vitamint.
- ... Ha fejleszteni akarom szellemi képességeimet, elég a táplálkozásomra odafigyelnem.

ÉTELEK, MELYEK FOKOZZÁK AZ AGYMŰKÖDÉST

MEGOLDÓKULCS

Maximális pontszám: 18 pont

1. Milyen módszerekkel serkenthető az agyműködés? (max. 5 pont)

komolyzene rendszeres hallgatásával,

speciális rajztechnikával,

játékokkal,

agytornával

megfelelő ételek, italok fogyasztásával

2. Mely ételek tartalmazzak B-vitaminokat? (max. 7 pont = minden helyes ítélet 1 pont)

a) teljes kiőrlésű gabonák

b) cseresznye

c) sóska

d) hal

e) tojás

f) tej

g) olajos magvak

3. Igaz (I) vagy hamis (H)? (max. 6 pont)

I A táplálkozás befolyásolja a figyelem-koncentráció és az emlékezet működését.

H A C-vitamin felerősíti az antioxidánsok agyserkentő hatását.

I A halak és az olajos magvak javítják a hangulatot.

I A zöldtea és az olívbogyó jótékonyan hat az agyműködésre.

H A spenót és a brokkoli nem tartalmaz E-vitamint.

H Ha fejleszteni akarom szellemi képességeimet, elég a táplálkozásomra odafigyelnem.