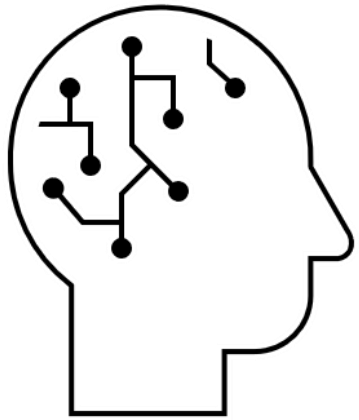
חידון

TRUE OR FALSE



היגד מספר 1

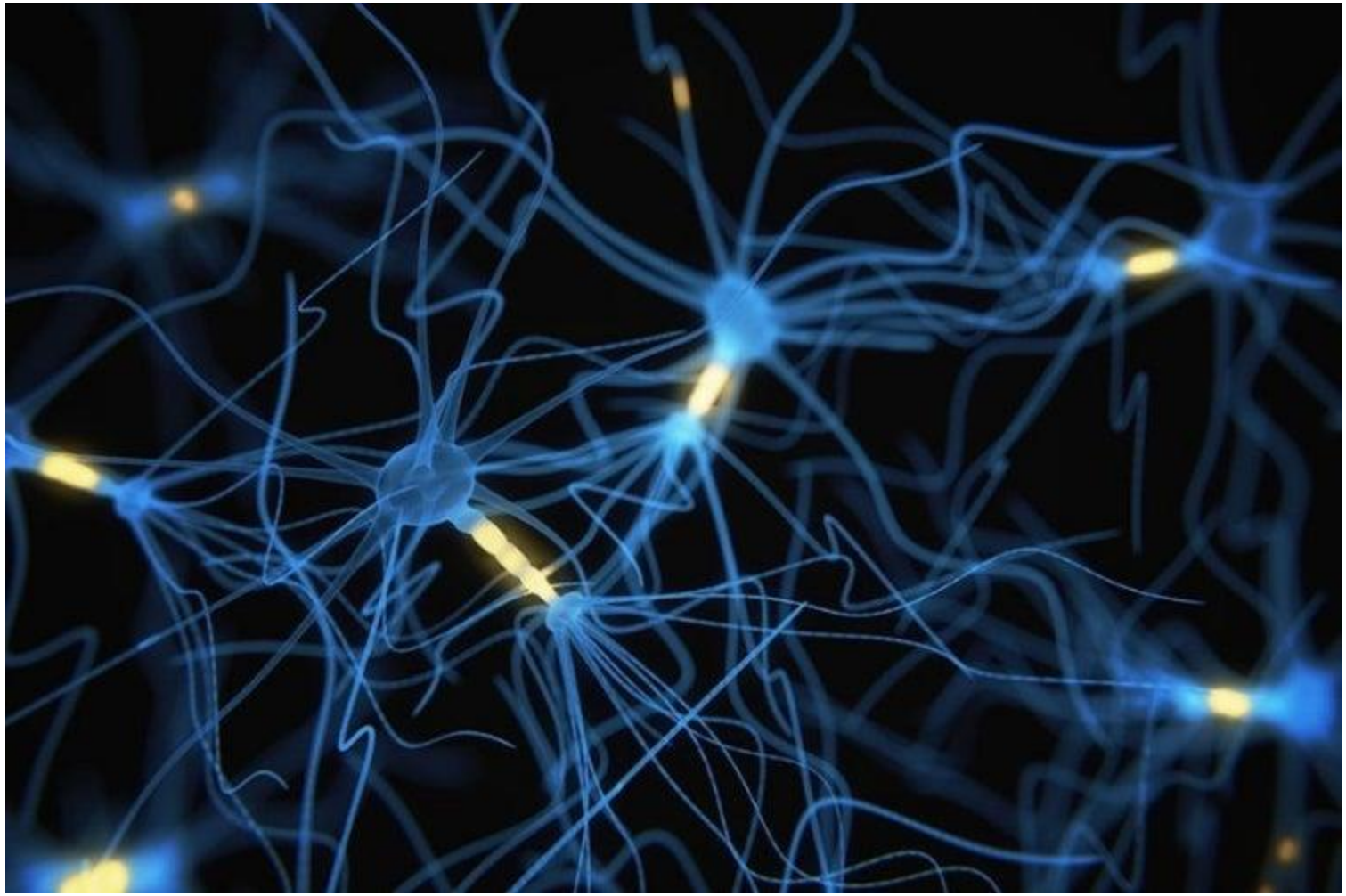
האדם משתמש רק ב 10% ממוחו.





קטע מתוך הסרט "לוסי"

https://youtu.be/G2QK1CJOKQ4



היגד מספר 2

- אימון גופני קבוע יכול לשפר יכולות שכליות.



היגד מספר 3

- אם מלמדים בהתאם לסגנון הלמידה של התלמיד (חזותי, שמיעתי, חישתי) הוא יגיע להישגים גבוהים יותר

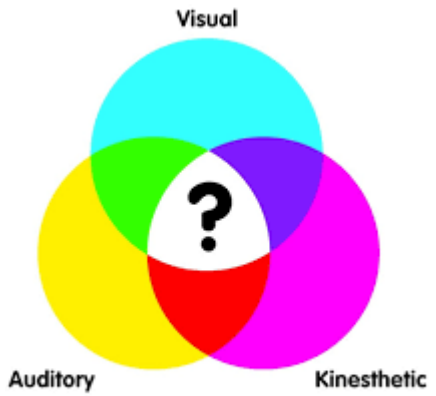












What kind of learner are you?







מדעי המוח וחינוך:

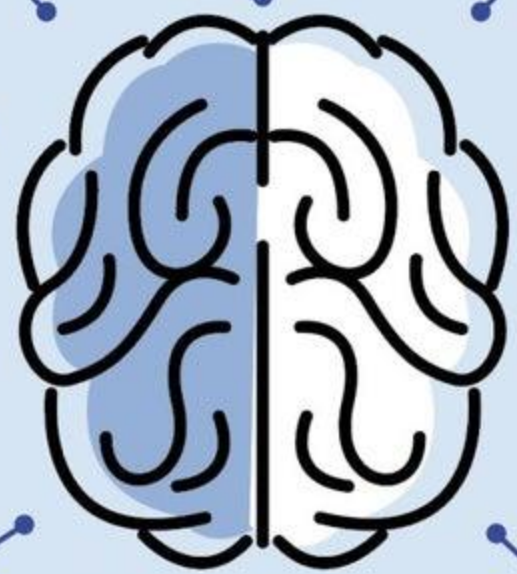
סקירת תוכניות התערבות וגישות חינוכיות הניזונות ממדעי המוח

האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים
ACADEMIA SCIENTIARUM ISRAELITICA
היזמה למחקר ישומי בחינוך

היגד מספר 4

- מיינדפולנס משפר יכולות קוגניטיביות

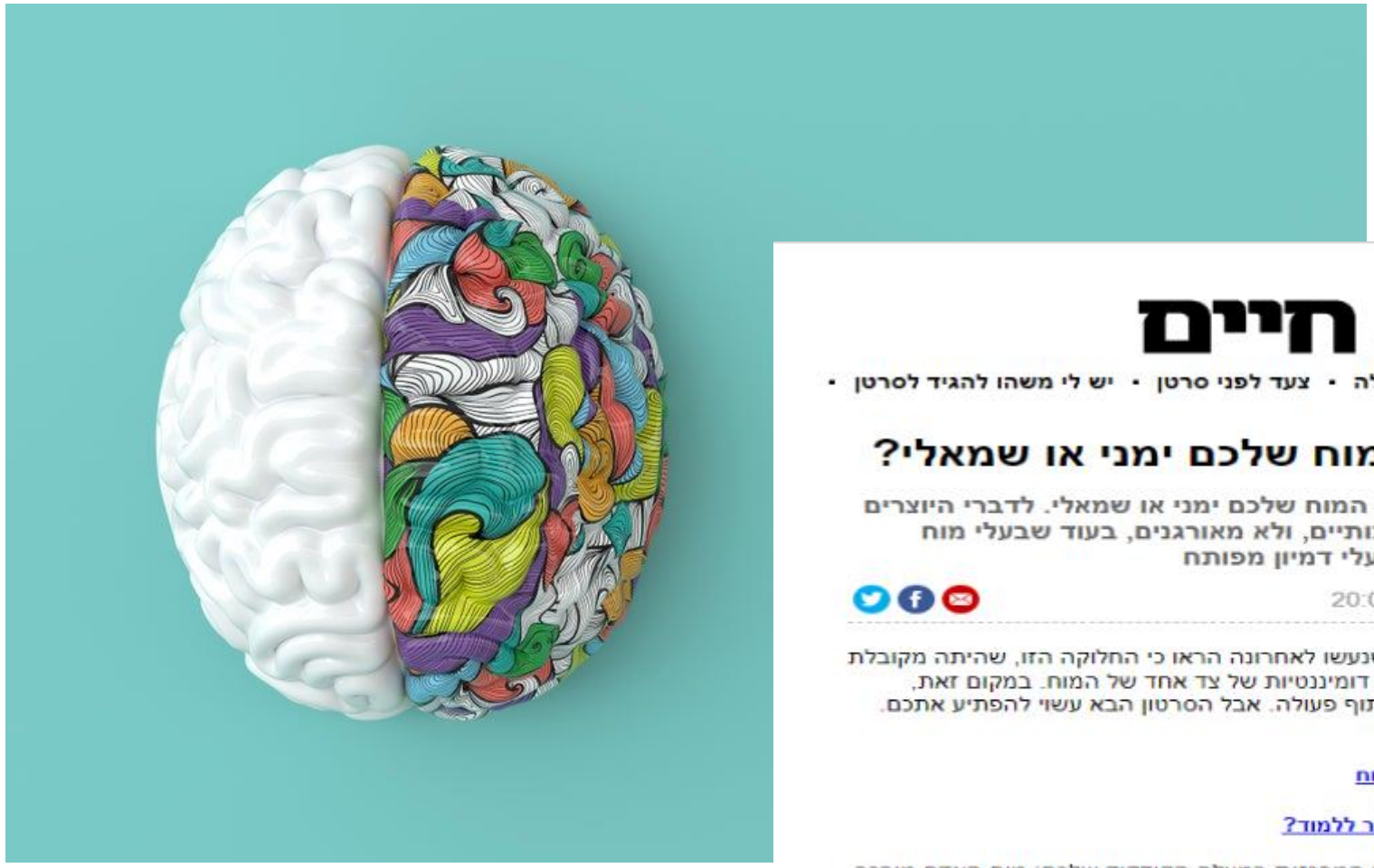
יתרונות תרגול מיינדפולנס



- חיזוק המערכת החיסונית
- שיפור יכולת הקשב והריכוז
- הפחתה בתסמיני דכאון וחרדה
- הפחתה משמעותית ברמות הסטרס
- חיזוק יכולת ויסות רגשי
- שינויים באזורי מוח הקשורים ללמידה, זיכרון וויסות רגשי
- עליה במדדי רווחה נפשית
- שיפור התמודדות עם כאבים כרוניים
- שינוי הרגלים ודפוסים מטרידים

היגד מספר 5

- יש אנשים שהם יותר מוח ימני ויש אנשים שהם יותר מוח שמאלי. המוח השמאלי מייצג את הפן הלוגי והמוח הימני את הפן היצירתי



בריאות ואיכות חיים

מפענח הבדיקות • כאבי ראש • כאבי גב • דוקטור, אני רק שאלה • צעד לפני סרטן • יש לי משהו להגיד לסרטן •

בחנו את עצמכם: המוח שלכם ימני או שמאלי?

סרטון חדש יעזור לכם לגלות אם המוח שלכם ימני או שמאלי. לדברי היוצרים בעלי מוח ימני הם ויזואליים, אמנותיים, ולא מאורגנים, בעוד שבעלי מוח שמאלי הם ורבליים, מסודרים ובעלי דמיון מפותח

20:00 , 12.01.14 [redacted]



המוח. איזה צד דומיננטי אצלכם?
צילום: Shutterstock

שתף בפייסבוק
הדפסה
שלח כתבה
תגובה לכתבה

המוח שלכם ימני או שמאלי? מחקרים שנעשו לאחרונה הראו כי החלוקה הזו, שהיתה מקובלת במשך עשרות שנים, אינה נכונה וכי אין דומיננטיות של צד אחד של המוח. במקום זאת, קיימת פעילות של שני צידי המוח, בשיתוף פעולה. אבל הסרטון הבא עשוי להפתיע אתכם.

עוד על המוח:

- הגודל לא קובע? 10 מיתוסים על המוח
- המדריך השלם להאצת תפקוד המוח
- באיזה גיל המוח שלנו אינו מסוגל יותר ללמוד?

נתחיל בכמה מילים על מערכת העצבים המרכזית במעלה הקודקוד שלכם: מוח האדם מורכב משני חצאי כדורים (המיספרות) המחוברות ביניהן באמצעות רקמת חומר לבן הקרויה כפיס המוח. מוח האדם הוא סימטרי, וכל מערכת בצד אחד - נמצאת גם בצד השני.

ד"ר רק שאלה
השאלות והתשובות



החיים מלחיצים? תתחילו להשתמש במוח הימני

85% מהזמן אנחנו משתמשים במוח שמאל, שאחראי לעיבוד המידע מהסביבה. הבעיה: יש גבול לקיבולת ותחושת הלחץ היא תמרור אזהרה לקריסה הצפויה. הפתרון: לחזור להשתמש במוח ימין

דנ[redacted] mi[redacted] פורסם: 23.08.05 , 10:48

למה אנחנו כל הזמן בלחץ ואיך אפשר להירגע? "בגדול", אומר ד"ר א[redacted], מומחה להיפנוזה רפואית, "המוח שלנו מורכב משתי אונות. האונה הימנית והאונה השמאלית. האונה השמאלית היא האנטנה שלנו, שקולטת מידע מהסביבה. האונה הימנית מכילה את מרכז השינה, הדמיון, הזיכרון ושאר התהליכים היצירתיים.

85% מהזמן אנחנו משתמשים במוח שמאל, כי אנחנו חיים בעולם שמציף אותנו במידע מכל הכיוונים ומעודד אותנו להשתמש רק במוח שמאל. אבל כשכל מערכות הגוף עסוקות בקליטת אינפורמציה נון-סטופ, מהר מאוד מגיעים למצב של 'כל העמדות תפוסות'. וכשהמוח מודע לכך שכמות המידע עולה על היכולת שלו להתמודד, מתרחש משבר, כל המערכות קורסות - וכל מערכת עושה מה שהיא רוצה".

- אפשר לקבל דוגמה?

"בוודאי. סטודנט שעומד לפני מבחן מאוד חשוב. הוא חרש לקראת המבחן הזה ולא ישן במשך שלושה לילות. בלחץ כזה הוא בקלות יכול ללקות בהתקף חרדה. הוא יזיע, יהיו לו דפיקות לב מואצות, בחילות, שלשולים, הוא יכול גם להגיע למצב של עילפון. ככה זה".

כשאדם מרגיש מאוים, הוא שרוי בלחץ, ואז לא רק שהגוף לא מתפקד, הוא גם משחרר הורמונים שמעלים את רמת הלחץ, כמו אדרנלין וקורטיזון, מה שמקשה עוד יותר את הרגיעה".

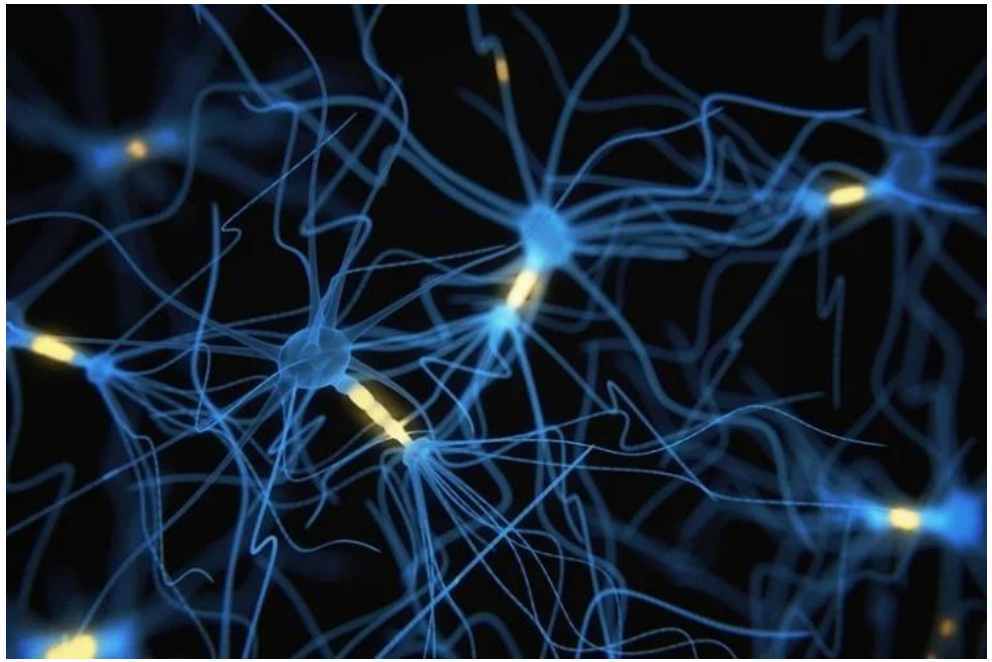
מכון מופ"ת

התמחות חדשנית בנוירו-פדגוגיה יישומית במכון מופ"ת



הצטרפו לתוכנית התמחות חדשנית בנוירופדגוגיה יישומית, הראשונה מסוגה בארץ. התוכנית ביוזמת מכללות לוינסקי ואחוה, היא פרי פיתוחה של קבוצת חשיבה של חוקרי מוח, נוירופדגוגים ואנשי חינוך מובילים, ומיועדת למרצים וחוקרים לחינוך מהאקדמיה.

- ✓ איך ממצאים עדכניים ממדעי המוח יכולים לתרום לתהליכי הוראה-למידה-הערכה?




טבעית
מילולית
תוך-אישית
לוגית
בין-אישית
חזותית
מוסיקלית
גופנית
Nature Smart
Word Smart
Self Smart
Logic Smart
People Smart
Picture Smart
Music Smart
Body Smart

היגד מספר 6

הפסקות בלמידה מסייעות ללמידה טובה יותר


BREAK
TIME !!

1. סוגי הפוגות

הפוגות בשיעור הן הפסקות ברצף הלמידה בכיתה. בדוח זה מפורטים שלושה סוגים מרכזיים של הפוגות:[3]



הפוגות של פעילות אירובית

הפוגות שונות של פעילות גופנית שבמהלכה מפעילים שרירים באופן מתון או מעלים את קצב הלב.



הפוגות מיינדפולנס

הפוגות שבהן מושם דגש על הסדרת נשימות, תרגול אופני חשיבה לא שיפוטיים ותרגול קשב לתחושות ולרגשות.



הפוגות יוגה

הפוגות שבהן מבקשים לפעול על הגוף ועל הנפש כמכלול באמצעות תרגול תנוחות גופניות בשילוב תרגולי נשימה.

היגד מספר 7

- השעון הביולוגי משתנה במהלך גיל ההתבגרות וגורם למתבגרים להגיע עייפים לבית הספר



https://www.ted.com/talks/wendy_troxel_why_school_should_start_later_for_teens?lang=he

היגד מספר 8

- יש גיל קריטי ללמידה (עד גיל 17), אחריו לא מתאפשרת יצירה של קשרים חדשים במוח



סיכום



- איפה זה פוגש אתכם?
- מה אתם לוקחים?