SCENARIUSZ: „Mózg jak gąbka – co wchłaniamy w ciągu dnia?”

- Grupa docelowa: dzieci w wieku 5-9

Cel

Dzieci rozumieją:

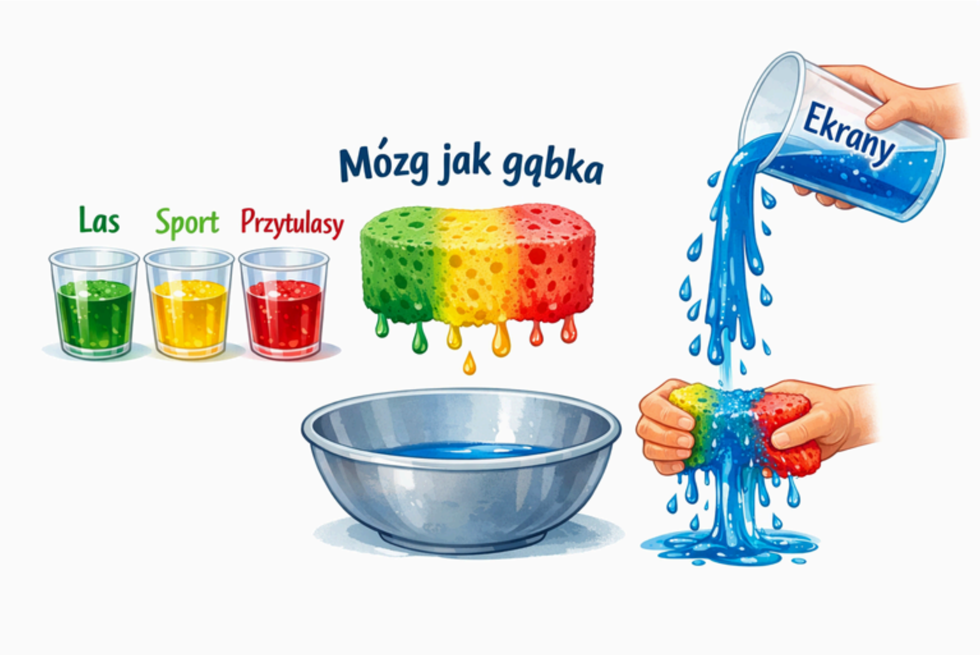
- że ich mózg „zbiera” doświadczenia z dnia
- że małe dobre rzeczy mają znaczenie
- że nadmiar ekranów może „przykryć” te doświadczenia i utrudnić zapamiętywanie

Czas

10–15 minut

Materiały

- 1 duża gąbka (najlepiej jasna)
- 4 przezroczyste kubki:
  - zielony (np. woda z barwnikiem / napój)
  - żółty
  - czerwony
  - niebieski (np. Oshee)
- miska (do wyciskania)
- opcjonalnie: ręczniki papierowe



ETAP 1 – Wprowadzenie (2 min)

Mówisz:
„Wyobraźcie sobie, że nasz mózg jest jak taka gąbka.”
(pokazujesz gąbkę)
„Ta gąbka przez cały dzień chłonie różne rzeczy, które nam się przydarzają.”
Pytanie do dzieci:

- „Co robiliście dziś fajnego?”

(pozwól na 2–3 odpowiedzi)

ETAP 2 – Zbieranie dobrych doświadczeń (5–6 min)

Każdy kolor = inny obszar życia.
Za każdym razem polewasz gąbkę małą ilością koloru.
Zielony – natura, spokój
„Byliście dziś na dworze? Spacer? Plac zabaw? Las?”
polewasz zielonym
„To jest taki spokojny, dobry kolor dla mózgu.”
Żółty – ruch, sukces, sprawczość
„Czy coś wam dziś wyszło? Wygraliście w coś? Pobiegaliście?”
polewasz żółtym
„To daje mózgowi energię i radość.”
Czerwony – relacje, emocje
„Kto dziś dostał przytulasa? Kto usłyszał ‘kocham cię’?”
polewasz czerwonym
„To są bardzo ważne rzeczy dla naszego serca i mózgu.”
Ważne zdanie (tu budujesz sens):
„Zobaczcie — tych rzeczy nie było dużo. Troszeczkę tu, troszeczkę tu… ale wszystkie są bardzo ważne.”

ETAP 3 – Ekrany (punkt kulminacyjny, 2–3 min)

Pokazujesz niebieski napój.

„A teraz… co się często dzieje wieczorem?"

Dzieci: „telefon / tablet / bajki"

„To jest kolor ekranów."

i teraz zalewasz gąbkę dużą ilością niebieskiego

Zrób pauzę. Nie mów od razu.

ETAP 4 – Wyciskanie (moment „wow")

Wyciskasz gąbkę do miski.

Woda jest głównie niebieska.

ETAP 5 – Wniosek (najważniejsze 2–3 min)

Mów spokojnie:

„Zobaczcie… gdzie się podziały te wszystkie dobre rzeczy?"

(poczekaj na odpowiedzi)

„One tam były… ale zostały przykryte."

Kluczowe zdania (prosto, bez straszenia)

- „Mózg zapamiętuje to, czego jest najwięcej."
- „Jeśli wieczorem jest bardzo dużo ekranów, to mózg 'widzi' głównie to."
- „A te małe, dobre rzeczy z dnia mogą się zgubić."

Domknięcie (bardzo ważne)

„Dlatego nasz mózg potrzebuje wieczorem spokoju — żeby zapamiętać to, co było naprawdę ważne."

Pytania do dzieci (interakcja)

- „Co możemy zrobić zamiast ekranu wieczorem?"
- „Jak pomóc mózgowi zapamiętać dobre rzeczy?"

Drobna korekta merytoryczna (dla Ciebie)

Twoja metafora działa świetnie, ale warto lekko ją „uziemić":

- nie chodzi dosłownie o to, że mózg „nic nie zapamięta"
- tylko że:
  - utrudnia się konsolidacja pamięci
  - bodźce o wysokiej intensywności (ekrany) dominują ślad pamięciowy

Na warsztacie dla dzieci:

upraszczasz → „mózg zapamiętuje głównie to, czego jest najwięcej"

To jest poznawczo poprawne i bezpieczne.

Opcjonalny upgrade (jeśli masz czas)

Zrób drugą rundę:

- bez niebieskiego na końcu

wyciśnij → zobaczą mieszankę kolorów

Powiedz:

„To jest mózg, który miał spokojny wieczór."