

Možganska telovadba Brain Gym



Enostavne vaje za boljše učenja

Brain gym temelji na predpostavki, da je učenje izziv, ki ga je mogoče premagovati z izvajanjem določenih gibov, uporaba katerih bo ustvarila nove nevrološke poti v možganih.



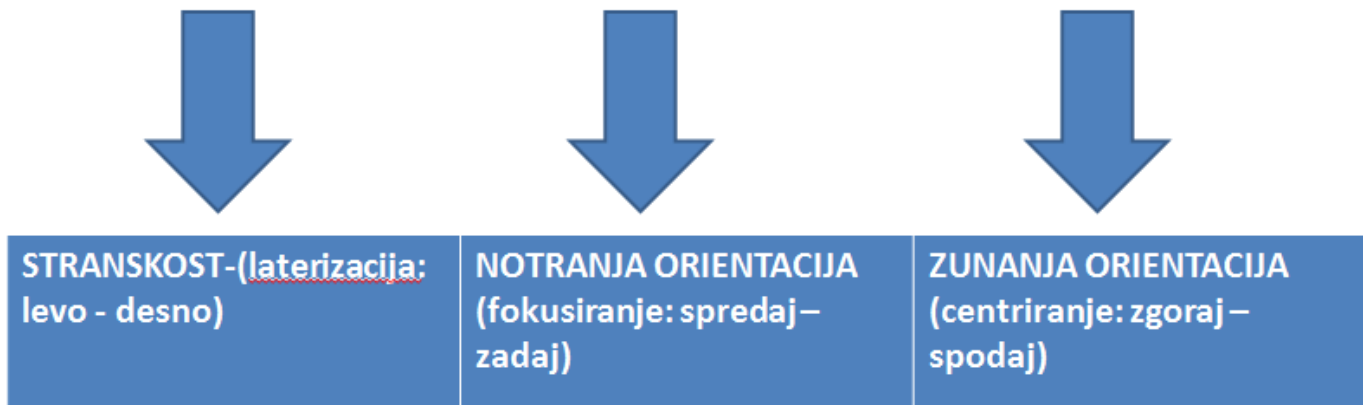
Brain gym vzpostavlja integracijo na področju vida, sluha, pisanja, vedenja, čustev in komunikacije ter organizacije in razumevanja.



Brain gym razvija spretnosti, ki jih otroci potrebujejo za učenje branja, pisanja in učinkovitega funkcioniranja.



Tri dimenzije gibanja



Brain Gym temelji na naslednjih predpostavkah:

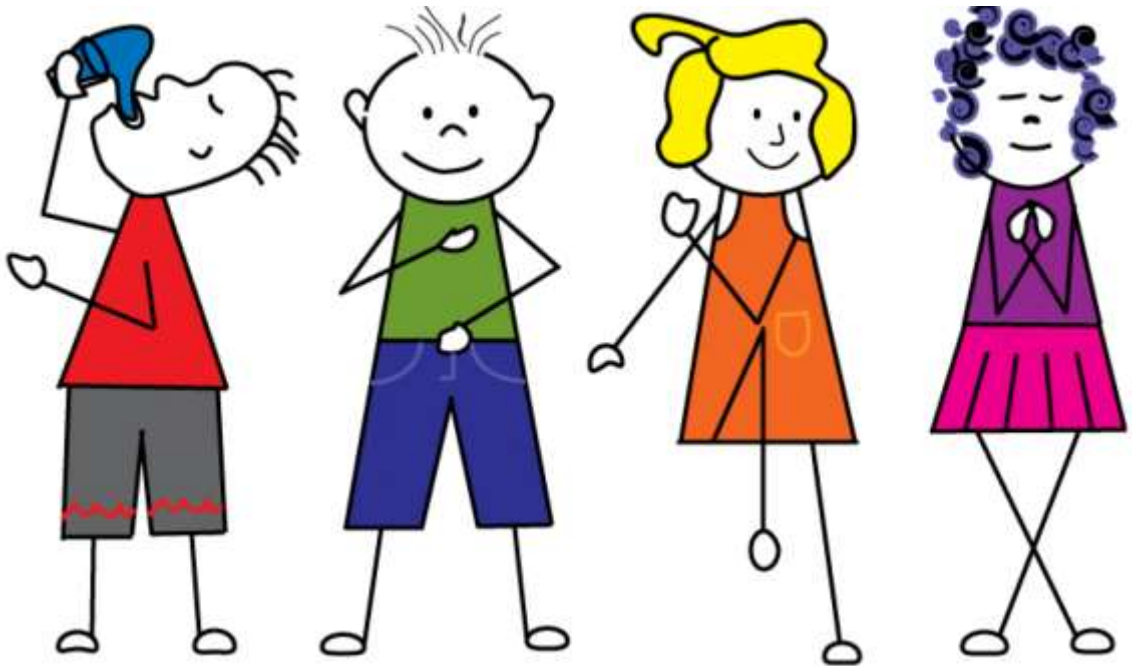
- Učenje je naravna, prijetna dejavnost, ki traja vse življenje.
- Učne blokade povzročata naša nezmožnost, da bi premagali stres in negotovost, ki nas obideta ob novih nalogah.
- Vsi imamo tolikšne "učne blokade", da smo se odvadili gibati.



Z vajami izboljšamo:

- koordinirano gibanje celotnega telesa,
- koncentracijo, spomin,
- obvladovanje hiperaktivnosti ali prekomernega sanjarjenja,
- branje, pisanje, jezikovne in matematične spretnosti,
- komunikacijo,
- organizacijske spretnosti,
- razumevanje,
- čustveno ravnotežje,
- obvladovanje stresa in doseganje ciljev,
- motivacijo in osebno rast,
- samozaupanje in samopodobo.

**Predstavitev
Brain Gym vaj**



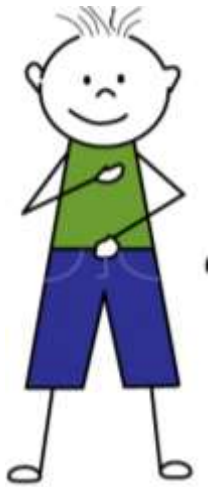
**1. VAJA
VODA**

Popijemo kozarec mlačne vode.



2. VAJA
MOŽGANSKI GUMBKI

Z eno roko masiramo mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice, drugo pa položimo na popek. Masiramo 20 do 30 sekund oz. dokler napetost ne popusti.



3. VAJA
KRIŽNO GIBANJE

Izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo. Pri tem se z roko dotikamo kolena.



4. VAJA

VAJE ZA POVEZOVANJE IN UMIRJANJE

PRVI DEL

Prekrižamo levo nogo čez desno.

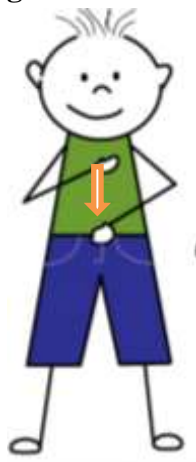
Roke iztegnemo predse, prekrižamo levo zapestje prek desnega, prepletemo prste in položimo roke na prsi.

Nato zapremo oči in nekaj časa globoko dihamo.



DRUGI DEL

Prekrižane noge damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok in globoko dihamo.



Viri:

- [\(http://www.chiangmaisos.com/wpcontent/uploads/2012/05/brain-gym-exercises.jpg\)](http://www.chiangmaisos.com/wpcontent/uploads/2012/05/brain-gym-exercises.jpg)
- http://www.zdus-zveza.si/docs/novice/BRAIN_GYM_VAJE_opis_pozitivnih_ucinkov.pdf
- https://www.google.com/search?q=+telovadba++ZA+MO%C5%BDGANE+otrok&tbm=isch&ved=2ahUKEwigj7DIlcLoAhUNLOwKHcLVcN8Q2-cCegQIABAA&oq=+telovadba++ZA+MO%C5%BDGANE+otrok&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BAgAEBhQxOgJWKPHcmCh0wpoAHAAeACAAYACiAGfDpIBBjEwLjYumZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&scient=img&ei=4-GBXuCRKI3YsAfCq6P4DQ&bih=576&biw=1366
- <https://sites.bu.edu/ombs/2013/09/23/which-way-to-the-brain-gym/>
- http://fizioterapija-rch.si/uploads/rch//documentpublic/5-tema_sl.pdf
- http://fizioterapija-rch.si/aktualno/13/mozganska_telovadba_za_svezo_misel_in_poskocen_um/
- <https://www.new-oceans.co.uk/new/education/braingym2.htm>
- <https://www.dsacf.org/events/2018/1/13/intro-to-brain-gymand-reflex-integration>