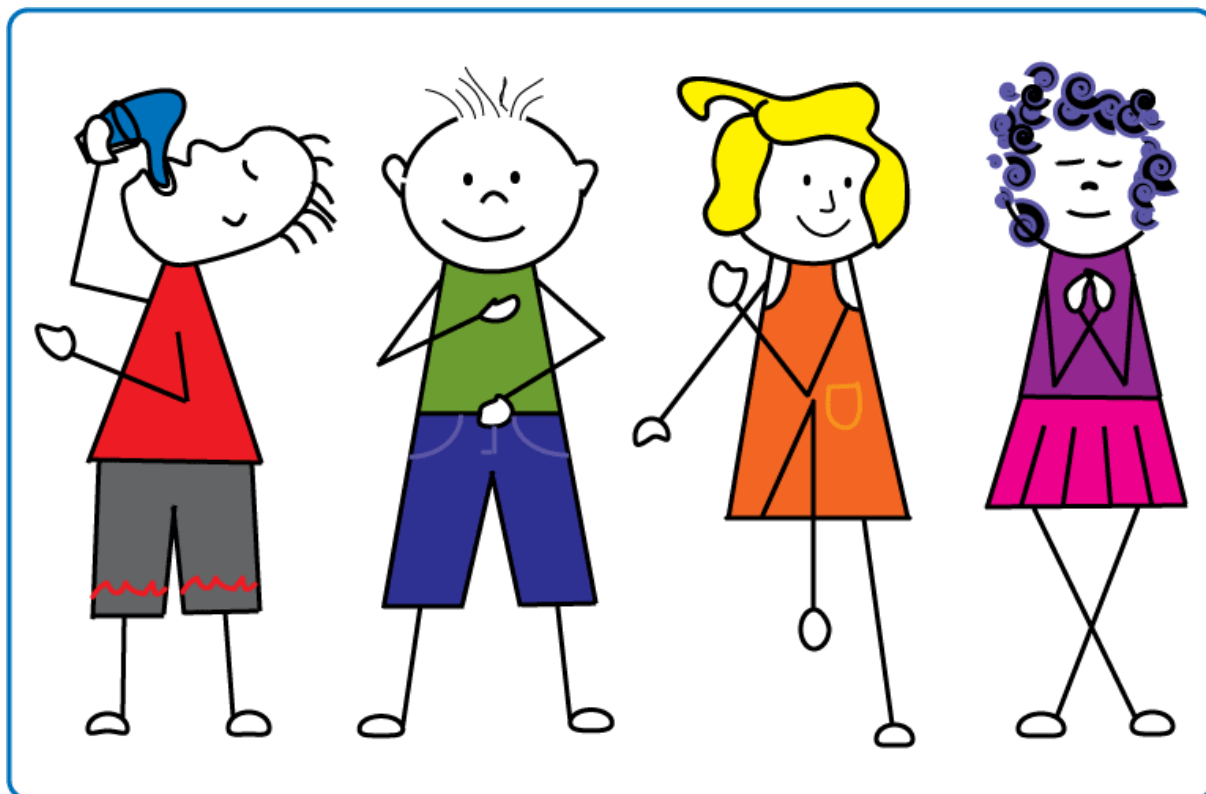


POMOČ PRI UČENJU



[\(29\) Pinterest](#)

RAIN GYM®

Spodaj opisane vaje, vam bodo v pomoč, da boste pred začetkom učenja, polni energije, umirjeni in pripravljeni na akcijo – UČENJE.

1. PITJE VODE - energetsko

Voda je prevodnik električnih impulzov v možganih. Z nadomeščanjem tekočine se izboljšajo vse učne spretnosti, še posebej zbranost. Zmanjšuje se umska utrujenost in stres. Popili bi naj vsaj 30 ml /kg telesne teže, ob stresu pa to količino podvojimo. Pijemo vodo sobne temperature, po malih požirkih, večkrat.

2. MOŽGANSKI GUMBKI - jasno

S palcem in sredincem ene roke masiramo področje tik pod ključnico, v širini zenic. Drugo roko položimo na poprek ali tik pod njega. Z očmi sledimo

vodoravno. Glava miruje.

Vaja spodbuja pretok krvi in kisika v možgane, vzpostavlja ravnotežje in prizemljenost, spodbuja k lažjemu prečkanju vidne sredine.

3. KRIŽNI GIBI - aktivno

Izmenično dvignemo eno roko in nasprotno nogo. Lahko se dotakneta ena druge. Spredaj, zadaj, vstran, komolec- koleno, dlan - gleženj... Vaja spodbuja hkratno delovanje obeh možganskih polovic, izboljšuje koordinacijo, branje, pisanje, poslušanje...

4. ZANKE - pozitivno, umirjeno, povezano

Vaja je v 2 delih.

a) Prepletemo roki tako, da ju iztegnemo predse, nato prekrižamo eno zapestje preko drugega, prepletemo prste in položimo roki na prsi. Lahko ob vdihu pritisnemo jezik na nebo. Po želji zapremo oči, globoko dihamo in se sprostimo. Vsaj 30 sekund.

b) Prekrižani nogi damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok.

Vaja umirja, povezuje, usmerja pozornost in razpršeno energijo.

Več:

<https://breakthroughsinternational.org/.../the-brain-gym-pro.../>

Literatura: P. Dennison: Telovadba za možgane, Rokus Klett, Ljubljana. 2007

Povzeto po: Specialno pedagoška svetovalnica Jasna

Pripravila: Kristina Zupančič, prof. def.