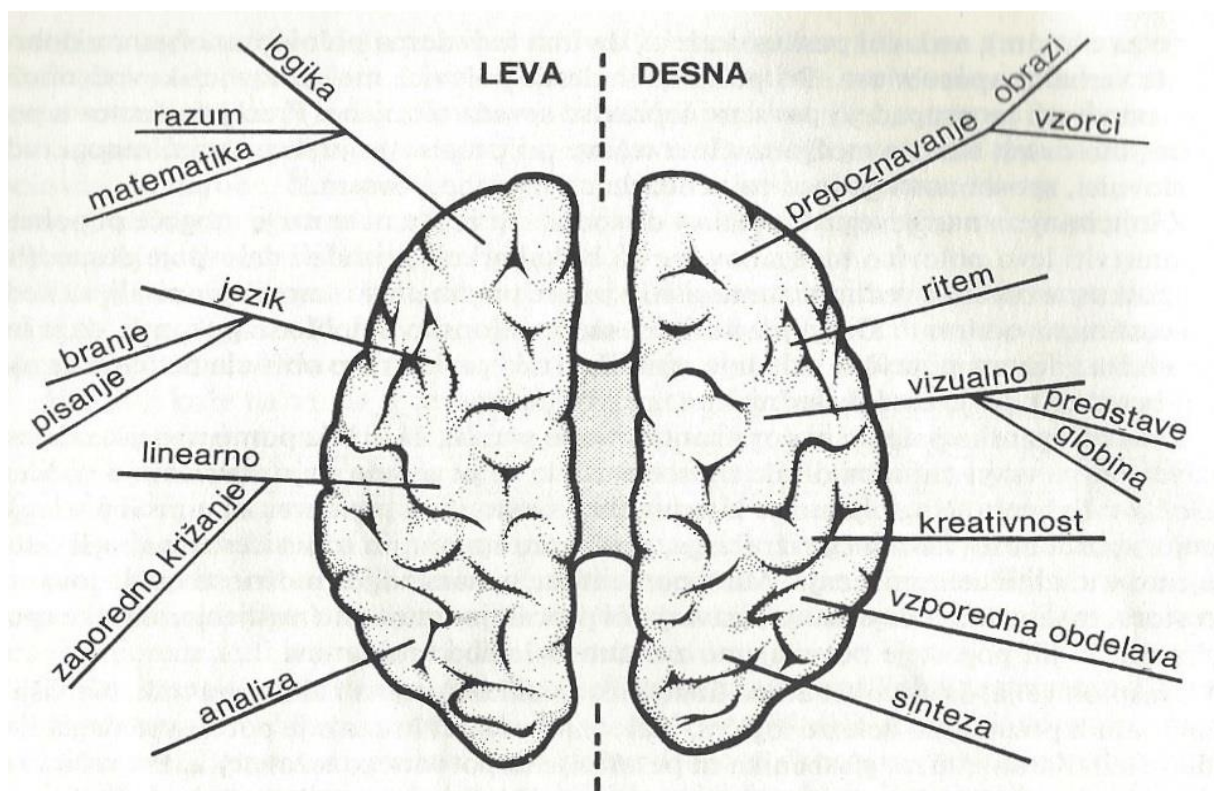


## TELOVADBA ZA MOŽGANE

Telovadba za možgane (Brain Gym) je zaporedje preprostih in lahkotnih gibov. Izvajanje teh vaj **olajšuje učenje** ter **spodbuja učne spretnosti**. Gre namreč za gibalno metodo, ki vpliva na izboljšanje tehnike učenja s celotnimi možgani. **Učenec se s pomočjo gibanja sprosti in odkrije svoje skrite sposobnosti**.

## LEVA IN DESNA POLOVICA MOŽGANOV

Najosnovnejša delitev možganov kot celote je delitev na **levo in desno možgansko polovico**. Vsak del možganov je zadolžen za določene naloge.



Vir: Možgani vs. računalnik (<https://mozganivsracunalik.weebly.com/>), dne 17.03.2020

# VAJA: POLNJENJE Z ENERGIJO

## 1.) Namen vaje:

Z gibanjem glave naprej in nazaj pospešujemo krvni obtok v čelnem možganskem režnju. To pripomore k boljšemu razumevanju in racionalnemu mišljenju. Vaja se uporablja tudi za ohranjanje prožnosti, gibčnosti in sproščenosti hrbtenice. Večja gibljivost hrbtenice pa izboljšuje pretok informacij med osrednjim živčevjem in možgani.

## 2.) Izvedba vaje:

Udobno sedimo na stolu, glava počiva na mizi. Dlani položimo na mizo pred ramena, prsti so obrnjeni malce navznoter.

Ob **VDIHU** občutimo, kako zrak kot studenec energije steče po sredini telesa.

Nato dvignemo najprej čelo, potem vrat in nazadnje gornji del hrbta.

Trebušna prepona in prsni koš sta razširjena. Ramena so sproščena.

Spuščanje v prvotni položaj je enako pomembno kot dviganje. Ob **IZDIHU** najprej spustimo glavo na prsi, nato položimo čelo na mizo.

Vajo ponovimo 3-krat.

### Namig:

- Vajo je mogoče izvajati tudi leže na trebuhu.
- V kombinaciji z globokimi vdihom in izdihom, lahko vajo izvajamo za sproščanje notranje napetosti.

### 3.) Vpliv vaje na vedenje in držo:

- boljša drža,
- boljša osredotočenost in koncentracija,
- boljše dihanje in glasovna resonanca,
- boljše učne spretnosti in sposobnosti:
  - o slušno razumevanje,
  - o binokularni vid in povezano delovanje obeh oči,
  - o jezikovne in govorne veščine,
  - o fina motorika mišic oči in rok.

Gradivo pripravila: Katja Kušar, socialna pedagoginja

Vir: Dennison, P. E. in Dennison, G. E. (2007). *Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh*. Ljubljana: Rokus Klett.