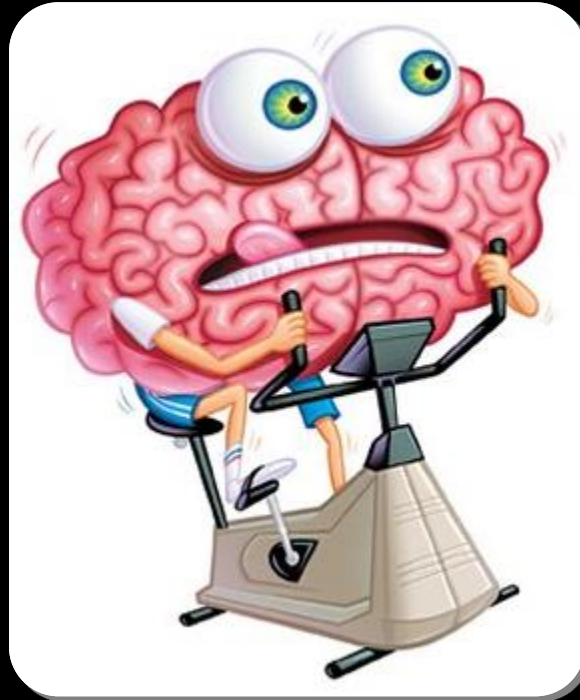


Možganska telovadba



Vir: Brain Workout (<http://www.chiangmaisos.com/wp-content/uploads/2012/05/brain-gym-exercises.jpg>)

BRAIN GYM

- temelji na konceptu, da je učenje izziv, ki ga je mogoče premagovati z izvajanjem določenih gibov, uporaba katerih bo ustvarila nove nevrološke poti v možganih,
- vzpostavlja integracijo na področju vida, sluha, pisanja, vedenja, čustev in dimenzij komunikacije, ter organizacije in razumevanja,
- razvija spretnosti, ki jih otroci potrebujejo za učenje branja, pisanja in učinkovitega funkcioniranja v razredu.

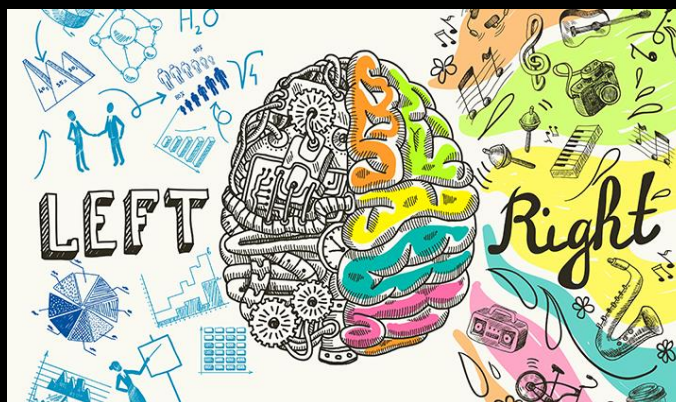
TRI DIMENZIJE GIBANJA

TRI DIMENZIJE GIBANJA

STRANSKOST
(lateralizacija: levo - desno)

NOTRANJA ORIENTACIJA
(fokusiranje: spredaj - zadaj)

ZUNANJA ORIENTACIJA
(centriranje: zgoraj - spodaj)



Brain Gym temelji na treh postavkah:

- učenje je naravna, prijetna dejavnost, ki traja vse življenje,
- učne blokade povzroča naša nezmožnost, da bi premagali stres in negotovost, ki nas obide ob novih nalogah,
- vsi imamo tolikšne „učne blokade“ da smo se odvadili gibati.

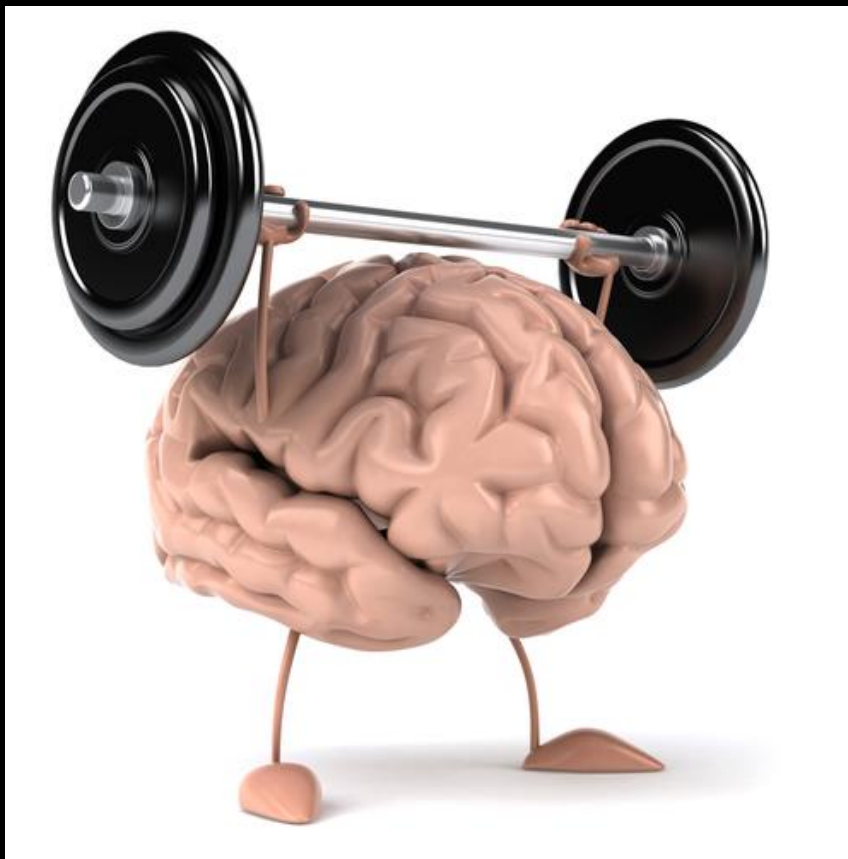
Z vajami izboljšamo:

- 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...



Vir: <https://www.dsacf.org/events/2018/1/13/intro-to-brain-gymand-reflex-integration>

Brain Gym - vaje



Sistem Brain Gym je sestavljen iz 26 preprostih gibalnih aktivnosti, ki so še najbolj podobne kretnjam oz. preprostem lahkotnemu gibanju, ki ga otroci navadno izvajajo v prvih letih življenja, ko zaključujejo pomembne razvojne stopnje za koordinacijo oči, ušes, rok in celotnega telesa.

Vaje delimo v tri sklope:

- gibanje prek telesne sredine,
- raztezne vaje,
- vaje za energijo in poglobljanje občutkov.

Vir: <http://www.mibusinessmag.com/2015/03/23/brain-gym-exercises-for-the-brain/>

Predstavitev Brain Gym vaj



Vir: <https://www.new-oceans.co.uk/new/education/brain gym2.htm>

Alphabet games

A	B	C	Č	D	E
L	D	O	D	L	O
F	G	H	I	J	K
L	D	L	O	O	D
L	M	N	O	P	R
D	L	L	D	O	D
S	Š	T	U	V	Z
L	L	D	O	D	L
Ž					
O					

Elektronski viri in literatura

- Brain Gym® International. Dostopno na: <http://www.braingym.org>, dostop dne 06. 04. 2019
- Brain Gym Slovenija. Dostopno na: <http://www.braingym-slovenija.si>, dostop dne 06. 04. 2019
- NLP inštitut, Delavnica Pomoč otrokom s težavami pri branju, 20.10.2014
- **Dennison, P. E., Dennison, G. (2007): Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh, Ljubljana: Rokus Klett.**
- **Končar, M. (2000): Brain Gym. Gradivo za seminar. 1. del.**



Vir: https://www.google.com/search?rlz=1C1DIMA_enSI711SI712&biw=1366&bih=625&tbm=isch&sa=1&ei=dGaoXKayOcOWaLTynxA&q=telovadba+za+mo%C5%BEGane+knjiga



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Pripravila: Barbara Bizjak Žerjav, prof. defektologije