

VAJE ZA ZBUJANJE MOŽGANOV

1. VODA

prebudi tvoje možgane, zato spij kozarec vode.



2. MOŽGANSKI GUMBI

pošljejo v možgane kri.

Eno roko položi na popek. Istočasno s palcem, kazalcem in sredincem druge roke nežno pritisni v izdolbinico pod ključnico na vsaki strani prsnice. V takem položaju 4-krat globoko vdihni in izdihni. Nato zamenjaj roki in ponovi vajo.



3. KRIŽANJE NASPROTNIH ROK IN NOG

poveže obe polovici možganov.

Vajo lahko izvajamo stoje ali sede. V stoje postavimo stopala v širino ramen. Levi komolec skušamo položiti na desno koleno, ob tem pa desno koleno skušamo približati levemu komolcu. Ob tem zasukamo tudi levo ramo na desno stran. Nato ponovimo vajo še z desnim komolcem in levo nogo. Vajo izvajamo 30 sekund.



4. PREPLETANJE (PRESTA)

zmanjša stres in nelagodje.

Zaželeno je, da vajo izvajaš stoje, lahko pa jo izvajaš tudi sede ali leže. Za začetek prekrižaj noge (pazi, da so noge stegnjene), nato pa stegni roke in jih prekrižaj. Dlani obeh rok naj se dotikata, prste pa »zakleni« (glej sliko spodaj).



Stegnjeni in prepleteni roki zanihaj proti prsnemu košu, tako da tvoji roki izgledata kot presta (glej sliko spodaj). V tem položaju ostani 2-5 minut.



5. LENE OSMICE

zmanjša napetost mišic v zapestju in spodbuja otrokovo kreativnost.

V zraku ali na papir poskusi čim večkrat narisati ležečo osmico.



6. DVOJNO ČEČKANJE

spodbuja učne sposobnosti kot so prepoznavanje in branje črk, večja hitrost pri matematičnih računih in izboljša točnost črkovanja.

Poskusi istočasno risati z obema rokama naenkrat. Risba naj bo simetrična.



Viri:

- <https://www.wholebrainliving.com/2017/10/a-brain-gym-residency-day.html>
- <https://ilslearningcorner.com/2017-01-brain-gym-simple-brain-gym-exercises-to-awaken-the-brain-for-learning-readiness/>
- <https://artfulparent.com/double-doodle-art/>
- <https://sg.theasianparent.com/make-kids-smarter-brain-gym-exercises>