

# BRAIN GYM

GIBANJE JE POT K UČENJU

Pripravila: Andreja Založnik

# Kaj je Brain Gym ?

- Je del področja pedagoške kineziologije.
- Poudarja pomen živčnih povezav med gibanjem in hkrati spodbuja povezovanje različnih možganskih predelov.
- Seznanja nas s pomenom učenja s celotnimi možgani.
- Uči nas različnih vaj, s katerimi **povečujemo učinkovitost učenja** (koordinacija, koncentracija, izboljševanje šibkih področij, spomin, motivacija, socializacija) **razvijamo različne spretnosti**, kot so branje, pisanje, govor, računanje, groba in fina motorika, in **zmanjšujemo stres**.
- Utemeljuje, zakaj je potrebno za uspešno branje in pisanje razviti določene slušne, vidne in motorične sposobnosti.
- Zavzema se za učenje po naravni poti.

# O delovanju možganov

možgansko deblo (VARNOST)

srednji možgani – limbični del (LJUBEZEN)

možganska skorja (SPOŠTOVANJE)

# Možgansko deblo

- Zavedanje našega telesa. V tem delu vse povezave med telesom in možgani.
- Razvije se od spočetja do 15. meseca starosti.
- Tu je zagotovilo, da se počutimo varne.
- Njegovo delovanje je avtomatično.
- Nadzoruje vse refleksne odzive, gibanje, ritem, dihanje, pisanje, govor, pomnjenje matematičnih dejstev, prehranjevanje, uravnava spalni cikel ...
- Refleksni centri v možganih, ki zaznavajo, da smo ogroženi, onemogočajo fino motorična gibanja, kot sta branje in pisanje.
- BG vaje vplivajo na stabilizacijo grobo motoričnih gibov, občutenje varnosti in sproščenosti, kar omogoča dostop do višjih možganskih centrov.

# Srednji možgani ali limbični del

- Se razvije od 15. meseca do 4,5. leta.
- Leži med možganskim deblom in možgansko skorjo.
- Odgovoren je za čustvene reakcije, učenje, motivacijo, spomin.
- Ta sistem lahko deluje in se socializira, če nam možgansko deblo omogoča varnost. Če se preko amigdale zazna nevarnost, se odzovemo agresivno, smo vzkipljivi, neorganizirani, lahko pa se umaknemo v nerealnost (beg).

# Možganska skorja ali neokorteks

- Se razvija od 4,5. leta dalje.
- Iz dveh možganskih polovic: desna (od 4,5. leta do 7 let), leva (7 do 9 let).
- Frontalni reženj (8 let): fina motorika, notranji govor, kontrola vedenja.
- 9 do 12 let razvita sposobnost procesiranja c celimi možgani, slovnica ...
- Najvišji del možganov je nad očmi – civiliziran um: center za razumevanje, izbiro, odločanje, kreativnost, razumevanje socialnih odnosov, analiza, sinteza, opazovanje. V ta del spet nimamo vstopa, če nas je strah, lahko postanemo nasilni ali depresivni.

# Leva in desna možganska polovica

- procesira iz delov v celoto
- črke, številke
- analizira
- kritična, sodi, pravila
- usmerjena v strukturo
- usmerjena v prihodnost
- slušni spomin, izražanje
- zaporedno mišljenje
- jezikovno naravnano
- tehnika (šport, glasba)

- sklepanje iz celote na dele
- risanje, umetniško izražanje
- intuicija
- usmerjena v sedanost
- pomnjenje obrazov
- prostorska orientacija
- usmerjena v ljudi
- svobodno izražanje čustev

# Človek pod stresom

## Če je dominantna leva možganska polovica

- vlaga preveč napora
- pomembna so mu samo pravila
- brez rezultatov, veselja
- nima idej, ker so blokirane
- preveč usmerjen v podrobnosti
- napet, neobčutljiv, mehanski

## Če je dominantna desna možganska polovica

- nezmožnost mišljenja
- nepremišljeni odzivi
- težave z izražanjem
- preobremenjen, preobčutljiv
- preveč čustven
- težko pomni podrobnosti
- sanjač, zmeden, hiperaktiven



# Želimo:

- pozitiven stres

- delata obe možganski polovici
- vsaka opravlja svoje delo

- sposobni smo se ustaviti, premisliti in nadaljevati

# Še nekaj zanimivosti

- Če so polkrožni kanali v notranjem ušesu zaradi premalo gibanja slabo aktivirani, imamo težave s pozornostjo.
- Razvita mora biti povezava med očmi in vestibularnim sistemom (center za ravnotežje je tu).
- Posledica stalnega stresa je opešan spomin.
- Disleksija je pogojena s sluhom in ne z vidom.
- Ugotavljanje dominantnega očesa, ušesa, roke in noge.
- Oči lažje berejo, če glava ni obrnjena navzdol, k bradi.
- Za branje in pisanje je dobro, da sta roka in oko prednostna na isti strani.
- Palec je zelo pomemben za razvoj mišljenja.
- S križnim gibanjem sidramo vse, kar se naučimo.

## Osnovna vaja: PACE (pozitiven, aktiven, jasen, energetski)

- 1. Pitje vode:** pomaga pri povezavah v možganih, da električni impulzi potujejo hitreje.
- 2. Možganska gumbka:** zavedanje telesne sredine, avtomatiziranje križnosti, pomembno za branje, boljša prostorska orientacija, umirjanje na miselnem nivoju.
- 3. Križno gibanje:** pomen je v povezovanju obeh možganskih polovic, rok, nog, oči, ušes. Izboljšamo govor, spomin, mišljenje.
- 4. Vaje za povezovanje in umirjanje:** usmerjanje pozornosti na telesno sredino, aktiviranje senzoričnega in motoričnega centra v možganih.

Opomba: Izvedene vaje si lahko tudi ogledate.



Naj naši možgani telovadijo!



# VIRI

- DENNISON, P. E. 2007. *Telovadba za možgane*. Ljubljana: Rokus Klett.
- Povzetki predavanja Brain Gym (Žirovnica, 6. 4. 2013). Predavateljica: Meta Bizjak Eržen, prof. def. BG inštruktorica in svetovalka z licenco.