

## Možganska telovadba Brain Gym



### Enostavne vaje za boljše učenja

**Brain gym** temelji na predpostavki, da je učenje izziv, ki ga je mogoče premagovati z izvajanjem določenih gibov, uporaba katerih bo ustvarila nove nevrološke poti v možganih.



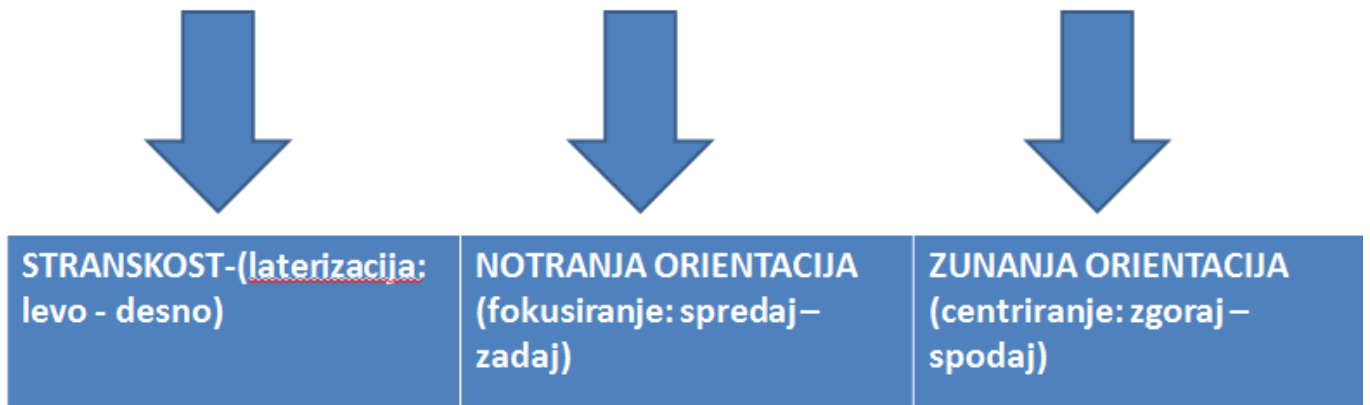
**Brain gym** vzpostavlja integracijo na področju vida, sluha, pisanja, vedenja, čustev in komunikacije ter organizacije in razumevanja.



**Brain gym** razvija spretnosti, ki jih otroci potrebujejo za učenje branja, pisanja in učinkovitega funkcioniranja.



## Tri dimenzije gibanja



### Brain Gym temelji na naslednjih predpostavkah:

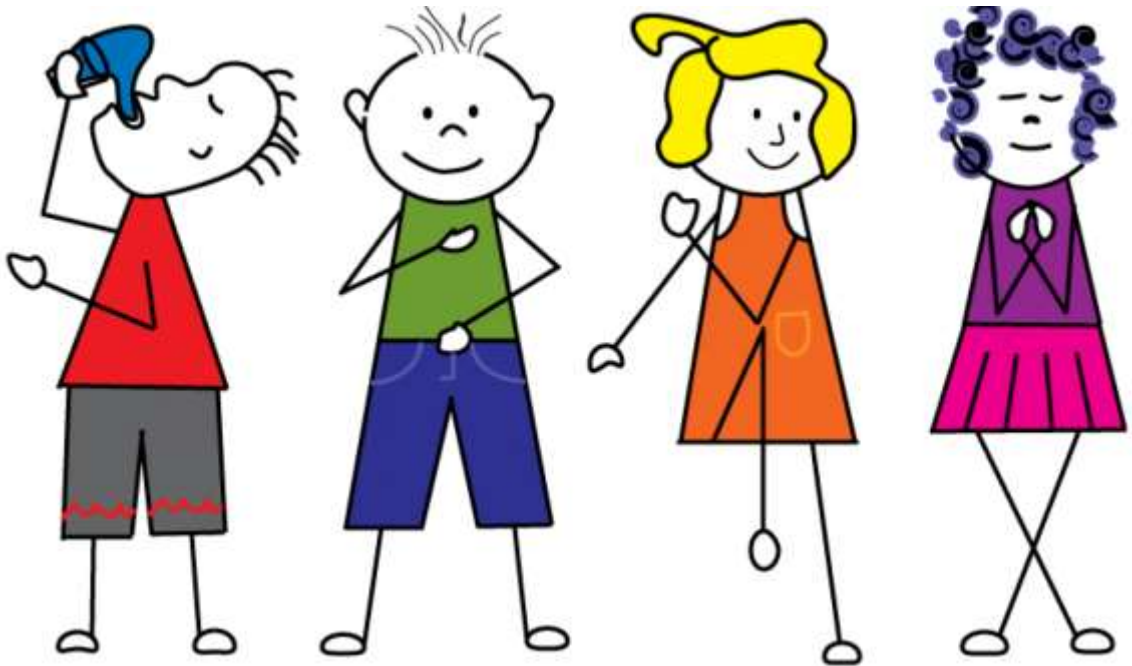
- Učenje je naravna, prijetna dejavnost, ki traja vse življenje.
- Učne blokade povzroča naša nezmožnost, da bi premagali stres in negotovost, ki nas obideta ob novih nalogah.
- Vsi imamo tolikšne "učne blokade", da smo se odvadili gibati.



### 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.

**Predstavitev  
Brain Gym vaj**



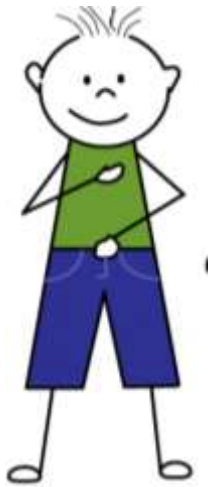
**1. VAJA  
VODA**

**Popijemo kozarec mlačne vode.**



**2. VAJA**  
**MOŽGANSKI GUMBKI**

Z eno roko masiramo mehko tkivo pod ključnico desno in levo od prsnice, drugo pa položimo na popek. Masiramo 20 do 30 sekund oz. dokler napetost ne popusti.



**3. VAJA**  
**KRIŽNO GIBANJE**

Izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo. Pri tem se z roko dotikamo kolena.



#### **4. VAJA**

#### **VAJE ZA POVEZOVANJE IN UMIRJANJE**

##### **PRVI DEL**

Prekrižamo levo nogo čez desno.

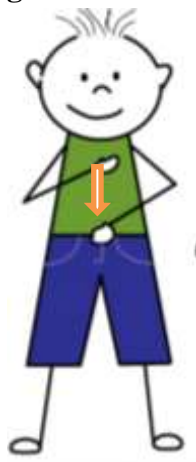
Roke iztegnemo predse, prekrižamo levo zapestje prek desnega, prepletemo prste in položimo roke na prsi.

Nato zapremo oči in nekaj časa globoko dihamo.



##### **DRUGI DEL**

Prekrižane noge damo narazen. Staknemo konice prstov obeh rok in globoko dihamo.



**Viri:**

- [\(http://www.chiangmaisos.com/wpcontent/uploads/2012/05/brain-gym-exercises.jpg\)](http://www.chiangmaisos.com/wpcontent/uploads/2012/05/brain-gym-exercises.jpg)
- [http://www.zdus-zveza.si/docs/novice/BRAIN\\_GYM\\_VAJE\\_opis\\_pozitivnih\\_ucinkov.pdf](http://www.zdus-zveza.si/docs/novice/BRAIN_GYM_VAJE_opis_pozitivnih_ucinkov.pdf)
- [https://www.google.com/search?q=+telovadba++ZA+MO%C5%BDGANE+otrok&tbm=isch&ved=2ahUKEwigj7DIlcLoAhUNLOWKHcLVcN8Q2-cCegQIABAA&oq=+telovadba++ZA+MO%C5%BDGANE+otrok&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BAgAEBhQxOgJWKPHCmCh0wpoAHAAeACAAYACiAGfDpIBBjEwLjYumZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&scient=img&ei=4-GBXuCRKI3YsAfCq6P4DQ&bih=576&biw=1366](https://www.google.com/search?q=+telovadba++ZA+MO%C5%BDGANE+otrok&tbm=isch&ved=2ahUKEwigj7DIlcLoAhUNLOWKHcLVcN8Q2-cCegQIABAA&oq=+telovadba++ZA+MO%C5%BDGANE+otrok&gs_lcp=CgNpbWcQAzoCCAA6BAgAEB46BAgAEBhQxOgJWKPHCmCh0wpoAHAAeACAAYACiAGfDpIBBjEwLjYumZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&scient=img&ei=4-GBXuCRKI3YsAfCq6P4DQ&bih=576&biw=1366)
- <https://sites.bu.edu/ombs/2013/09/23/which-way-to-the-brain-gym/>
- [http://fizioterapija-rch.si/uploads/rch//documentpublic/5-tema\\_sl.pdf](http://fizioterapija-rch.si/uploads/rch//documentpublic/5-tema_sl.pdf)
- [http://fizioterapija-rch.si/aktualno/13/mozganska\\_telovadba\\_za\\_svezo\\_misel\\_in\\_poskocen\\_um/](http://fizioterapija-rch.si/aktualno/13/mozganska_telovadba_za_svezo_misel_in_poskocen_um/)
- <https://www.new-oceans.co.uk/new/education/braingym2.htm>
- <https://www.dsacf.org/events/2018/1/13/intro-to-brain-gymand-reflex-integration>