

Stručni rad

# **PRIMJENA PROGRAMA *BRAIN GYM* U RAZREDNOJ NASTAVI**

Jasmina Križaj Grušovnik

Učiteljica razredne nastave i stranog jezika u razrednoj nastavi

Osnovna škola Markovci

**Sažetak**

Program učenja kroz pokret *Brain Gym* niz je jednostavnih pokreta koje izvodimo s lakoćom. Ove vježbe olakšavaju učenje, a posebno potiču vještine učenja. Radi se o metodi kretanja koja utječe na poboljšanje tehnika takozvanog učenja cijelim mozgom. Pomoću pokreta učenik se opušta i otkriva svoje skrivene sposobnosti i vještine koje su temelj za stjecanje vještina čitanja, pisanja, matematike i zadržavanja pažnje u školskoj dobi.

**Ključne riječi:** *Brain Gym*, učenje kroz pokret, tjelesno vježbanje

## 1.Uvod

Kao učiteljica razredne nastave rado prihvaćam izazov uključivanja novih metoda rada. Tjelesna aktivnost djeci olakšava učenje i pomaže učenicima koji imaju poteškoća s koncentracijom. Tjelesno vježbanje primjenom programa *Brain Gym* omogućava usklađenu komunikaciju između svih dijelova mozga kako bi se učenje odvijalo na prirodan način. Vježbanje također poboljšava druge aktivnosti, bilo mentalne ili fizičke. Tjelesna aktivnost doprinosi ravnoteži čuvstava i tijela. Tijelo je koordinirano, povećava se učinkovitost obrade informacija, senzorna integracija je bogatija, čuvstvena napetost se smanjuje, a tijelo i um rade zajedno.

## 2.Sadržaj

Odabranim aktivnostima, koje su jednostavne i zabavne te prikladne za djecu i odrasle, potičemo integrirano funkcioniranje mozga i tijela. Namjerno kretanje potiče stvaranje novih neuronskih putova.

Metodom *Brain Gym* utječemo na poboljšanje:

- koordiniranog kretanja cijelog tijela
- koncentracije, pamćenja
- ovladavanja hiperaktivnošću ili pretjeranim sanjarenjem
- vještina čitanja i pisanja; jezičnih i matematičkih sposobnosti
- komunikacije, organizacijskih vještina
- razumijevanja, čuvstvene ravnoteže
- suzbijanja stresa i postizanja ciljeva
- motivacije, samopouzdanja i slike koju učenici imaju o sebi.

Tjelesno vježbanje *Brain Gym* oslobađa stres iz cjelokupnog fizičkog i mentalnog sustava te poboljšava obradu vizualnih i slušnih informacija, finu i grubu motoriku, kontrolu impulsa, mentalnu koncentraciju, rješavanje problema, kreativnost i druge vještine povezane s učenjem i ponašanjem.

Primjer vježbi koje smo izvodili tijekom školske godine:

### 1. vježba: Voda

Učenici su prije izvođenja vježbi *Brain Gym* popili čašu vode jer voda omogućava provođenje električnih impulsa između mozga i osjetila. O vodi ovise svi elektrokemijski procesi u organizmu.

### 2. vježba: Moždane tipke

Jednom rukom masiramo moždane tipke (meko tkivo ispod ključne kosti, desno i lijevo od prsne kosti), a drugu ruku stavimo na pupak. Ova vježba pojačava prokrvljenost mozga, koji tako dobiva više kisika, poboljšava koordinaciju, povećava razinu energije, poboljšava prijenos poruka s desne moždane hemisfere na lijevu stranu tijela i obrnuto, poboljšava prijelaz preko vizualne središnje linije tijela pri

čitanju i sposobnost gledanja s oba oka te opušta mišiće vrata i ramena. Pijenjem vode i masiranjem moždanih tipki pripremamo tijelo i mozak da reagiraju na križno gibanje.

### **3. vježba: Križno gibanje**

Osnovnu inačicu križnog gibanja izvodili smo naizmjeničnim podizanjem ruke i suprotne noge. Ruku i suprotnu nogu pomičemo u različitim smjerovima. Križno gibanje izvodili smo na različite načine. Ova vježba potiče istodobno funkcioniranje obje moždane hemisfere, poboljšava koordinaciju lijeve i desne strane tijela te poboljšava vid i sluh.

### **4. vježba: Kvačenje**

U ovoj vježbi od učenika se traži da sjednu i prekriže lijevi gležanj preko desnog. Ruke ispružimo ispred sebe, prekrižimo lijevo zapešće preko desnog, isprepletimo prste i položimo ruke na prsa. Zatvorimo oči, duboko udahnemo i opustimo se na minutu.

Zatim prekrižene noge razdvojimo. Spojimo vrhove prstiju obje ruke i nastavimo duboko disati još jednu minutu. Ova vježba utječe na emocionalni fokus i povećanu pozornost, poboljšava ravnotežu i usklađenost pokreta te samokontrolu.

### **5. vježba: Slon**

U ovoj vježbi glavu smo naslonili na rame. Ispružimo ruku i preko dlana gledamo u daljinu. Rukom po zraku crtamo ležeće osmice krećući se cijelim tijelom i ne samo rukama. Koljena su blago savijena. Vježbu ponovimo drugom rukom. Ovom vježbom aktiviramo funkcioniranje unutarnjeg uha radi poboljšanja ravnoteže i povezujemo obje polovice mozga za slušanje s oba uha. Vježba potiče prijelaz preko slušne središnje linije tijela i tako poboljšava koncentraciju, pamćenje, sposobnost tihog govora i slušnu percepciju. Povezuje vid, sluh i kretanje cijelog tijela. Potiče funkcioniranje unutarnjeg uha radi ravnoteže.

### **6. vježba: Vježbe s prstima i rukama**

a) NOS – UHO: desnom rukom uhvatimo nos, a lijevom desno uho. Zatim lijevom rukom uhvatimo nos, a desnom lijevo uho. Pokrete izmjenjujemo.

b) Lijevom rukom crtamo ležeću kružnicu u desnom smjeru, istodobno lijevom nogom crtamo kružnicu u lijevom smjeru. Pokrete izmjenjujemo.

c) Desnom rukom kružimo prema naprijed, dok istovremeno lijevom rukom kružimo prema natrag. Kruženje izvodimo ispred tijela.

d) Jednom rukom tapkamo po glavi, a drugom kružimo po trbuhu. Pokrete izmjenjujemo.

### 3.Zaključak

Ove iznimno jednostavne vježbe djeca su s veseljem izvodila. Aktivnosti smo provodili koristeći se cijelim tijelom, kao što i tijelo na svaku životnu situaciju reagira cjelovito. Tjelesnim aktivnostima jačamo mišiće, dok primjenom programa *Brain Gym* jačamo mozak.

### 4.Literatura:

- [1.]Dennison, Paul Ehrlich; Dennison, Gail E. 2007. *Telovadba za mozgane: 26 vaj za boljši učni uspeh*. Rokus Klett. Ljubljana.