

Stručni rad

GIMNASTIKA ZA MOZAK (BRAIN GYM) U NASTAVI ENGLESKOG JEZIKA

Natalija Bukvič, univ. dipl. anglistkinja
Osnovna škola Juršinci, Juršinci
Slovenija

Sažetak

Brain Gym je inovativan pristup učenju i podučavanju koji je razvio dr. pedagogije Paul E. Dennison proučavajući vezu između tjelesnog razvoja, učenja jezika i postignuća u učenju. Jednostavni pokreti koje učenici izvode prije ili tijekom nastavnih sati imaju pozitivan učinak odnosno pridonose poboljšanju učenja aktiviranjem cijelog mozga. Osim navedenog, učenici uče o različitim oblicima opuštanja, poboljšavaju svoju koncentraciju i motiviraniji su za obavljanje raznih aktivnosti. Brain Gym vježbe (gimnastika za mozak) pokazale su se vrlo učinkovitim u nastavi stranog jezika jer učenici opuštenije kreiraju i primaju poruke na stranom jeziku te se lakše fokusiraju na gradivo koje se obrađuje. S obzirom na to da se zahvaljujući gimnastici za mozak aktiviraju obje polovice mozga, učenici uspješnije razvijaju vještine čitanja, pisanja, slušanja i govorenja.

Ključne riječi: Brain Gym, gimnastika za mozak, učenje, kretanje, strani jezik.

1. Uvod

Podučavanje u suvremenom vremenu više se ne odvija samo na klasične načine, već se sve češće uključuju metode koje u prvi plan stavljaju učenika i njegovu samosvijest (svijest o samo sebi). Na taj način učenici upoznaju sebe, postaju svjesniji onoga što se oko njih događa i fokusiraju se na trenutnu aktivnost. Među metode, koje »uključuju usredotočenu svjesnost, razvijaju produbljenu percepciju, koncentraciju i pronicanje u samog sebe«, (Kovačikova, Reid, 2018) spada i takozvani Brain Gym odnosno gimnastika za mozak, inovativni pristup učenju i podučavanju koji je razvio dr. Paul E. Dennison, stručnjak za motorički razvoj djece. Gimnastika za mozak (Brain Gym) predstavlja metodu uz pomoć koje stimuliramo svoj mozak odnosno aktiviramo ga kako bi bio spreman za učenje. Zahvaljujući njenoj provedbi, poboljšavamo funkcioniranje cijelog mozga, kao i njegov razvoj. U školi je korištenje gimnastike za mozak posebno važno i učinkovito, jer su učenicima potrebni odmori, poticanje, kretanje i opuštanje, a to im možemo ponuditi uz pomoć Brain Gym vježbi odnosno gimnastike za mozak.

2. Usredotočena svjesnost i kretanje u sklopu nastave

Generacije učenika koje podučavamo u suvremenom dobu izložene su brojnim podražajima, pa ih je potrebno naučiti kako se mogu opustiti, fokusirati na aktualna događanja i aktivirati u školi i u drugim područjima. Mnogi autori, među koje se ubrajaju i Barzebat te Bush [2], ističu da korištenje „jednostavnih tehnika usredotočene svjesnosti u nastavi, poput vježbi disanja, meditacije i joge, pomaže učenicima i učiteljima da se lakše i bolje usredotoče na učenje te uživaju u trenutnom događanju. Uz pomoć ovih tehnika smanjuje se stres i povećavaju sreća te osjećaj zadovoljstva.“ Ackerman [2] objašnjava da vježbe usredotočene svjesnosti za djecu poboljšavaju njihovo mentalno zdravlje i emocionalnu dobrobit te doprinose razvoju njihovih socijalnih vještina. Pritom je važno, kao što navodi autor, da učitelji koriste vježbe usredotočene svjesnosti koje su primjerene dobi djece. Pri podučavanju mlađe djece, učitelj može uključiti slikovni materijal, jednostavne pokrete, glazbu i jednostavne igre u sklopu kojih se djeca fokusiraju na disanje, kretanje tijela, istraživanje vlastitih osjetila, te uče o načinima opuštanja tijekom procesa učenja. Pritom djeca nisu svjesna ciljeva ovih vježbi koje im olakšavaju učenje. Tinejdžerima koji već razumiju pozitivne učinke vježbi usredotočene svjesnosti, smisleno je objasniti svrhu takvih vježbi i zatim u hodu provjeriti jesu li one imale pozitivan učinak na emocionalnu dobrobit učenika tijekom učenja.

2.1. Brain Gym – gimnastika za mozak u nastavi stranog jezika

Na nastavnim satima engleskog jezika važno je da su učenici opušteni kako bi usvojili novi vokabular i potom ga koristili u različitim oblicima komunikacije i primanja informacija. Stoga se na početku školske godine upoznajemo s osnovnim vježbama gimnastike za mozak (Brain Gym). Riječ je o „nizu jednostavnih i laganih pokreta koje izvode učenici na satima pedagoške kineziologije kako bi poboljšali učenje aktiviranjem cijeloga mozga.“ [3]. Učenicima nastojim objasniti da će im ove vježbe pomoći pri postizanju opuštenosti, koncentracije i motiviranosti, kao i da će pozitivno utjecati na njihov uspjeh u učenju i funkcioniranje općenito. Tijekom izvođenja vježbi, koristili smo priručnik dr. Paul E. Dennisona za učitelje, odnosno slikovne prikaze vježbi, kao i objašnjenja o korisnosti pojedinačnih vježbi

te saznali što se sve potiče izvedbom svake od njih. Mlađi učenici usvajali su pokrete i koordinaciju različitih dijelova tijela, dok su stariji već spoznavali što sve mogu potaknuti pojedine vježbe, tako da su tijekom vježbanja bili dodatno motivirani. Prije nego počnemo s vježbama gimnastike za mozak (Brain Gym), svaki učenik može popiti čašu vode. Dennison objašnjava da je voda izvrstan vodič električne energije između mozga i osjetila. Pospješuje učinkovito električno i kemijsko povezivanje između mozga i živčanog sustava, što doprinosi učinkovitosti pamćenja i prisjećanje informacija.

Vježbe koje najčešće izvodimo tijekom školske godine su:

1. MOŽDANE TIPKE (GUMBIĆI)

Učenici na početku uče masirati moždane tipke (gumbiće). Jednom rukom masiraju meko tkivo ispod ključne kosti, a drugu ruku polože na pupak. Prilikom izvođenja vježbe, upoznati su i sa svrhom izvedbe, jer je ovo jedna od osnovnih vježbi koja pomaže učenicima da se opuste, aktiviraju mozak i poboljšaju tjelesnu ravnotežu.

2. KRIŽNO GIBANJE

Križno gibanje je vježba zagrijavanja u sklopu koje učenici naizmjenice podižu jednu ruku i suprotnu nogu, kao da hodaju u mjestu. Tako spoznaju da ovo gibanje istodobno stimulira djelovanje lijeve i desne hemisfere mozga. Ova vježba je prikladna kao uvod u nastavni sat jer potiče sposobnosti koje su im potrebne pri slovkanju, pisanju, slušanju i čitanju te razumijevanju pročitanog.

3. LEŽEĆA OSMICA

Učenici rukama ili prstima crtaju ležeću osmicu u razini očiju. Ovom vježbom aktiviramo oba oka, a možemo uključiti i slušnu percepciju na način da tijekom crtanja opisujemo kako se odvijaju pokreti. Vježba pomaže učenicima u čitanju i razumijevanju pročitanog, kao i u pisanju, pa ju je smisljeno koristiti i na satima stranog jezika.

4. IZVEDBA VJEŽBE RUKAMA I PRSTIMA

Učenici stavljaju jednu ruku na nos, a drugom dodiruju suprotno uho, zatim pljesnu dlanom o dlan i ponove postupak drugom rukom. Ova vježba pruža križno gibanje, u sklopu kojeg učenici stimuliraju lijevu i desnu hemisferu mozga te treniraju motoriku tijela.

5. MISAONE TIPKE (GUMBIĆI)

Učenici ispruže ruke, prekriže ih, okrenu dlanove prema gore i postave ih na uši. Nakon toga slijedi nježna masaža ušiju od vrha do ušne resice. Ovom vježbom učenici potiču svoje sposobnosti slušanja te poboljšavaju pozornost, ravnotežu, unutarnji govor i razmišljanje.

6. TIPKE (GUMBIĆI) ZA POZITIVNO RAZMIŠLJANJE

Učenici ispruže ruke, prekriže ih, okrenu dlanove prema gore i postave ih na obrve koje nježno masiraju od vrha do kraja svakog luka. Time poboljšavaju pristup čeonom moždanom režnju kako bi se svladao stres, postigla uravnoteženost i ostvarilo pozitivno razmišljanje. Vježba pomaže u učenju, sprečava blokade pamćenja i utječe na dugoročno pamćenje.

Osim gore navedenih vježbi, učenici su izvodili i druge vježbe koje sam odabrala prema ciljevima provedbe nastavnog sata i vještinama koje smo uvježbavali. Pri

odabiru vježbi koristili smo priručnik dr. Paula E. Dennisona, u kojem je detaljno opisano koje se sposobnosti razvijaju i koje vještine potiče pojedinačna vježba. Kako bi se učenici što brže sjetili vježbe, poslužili smo se fotografijama iz priručnika i videozapisima s interneta. Primijetila sam da su učenici postajali sve vještiji u izvođenju vježbi, a prepoznali su i njihov pozitivan učinak te su ih samoinicijativno počeli primjenjivati prije pismenih ili usmenih provjera znanja, kako bi se lakše opustili ili koncentrirali te uspješnije pokazali svoje znanje.

3. Zaključak

U provedbi nastave neophodno je uzeti u obzir činjenicu da objašnjavanje nastavnog gradiva nije dovoljno za uspješan proces učenja, te da učenike moramo naučiti kako treba prionuti na učenje, kako se mogu opustiti prije i tijekom stresnih situacija te kako mogu stimulirati svoj mozak da bi se učenje odvijalo što učinkovitije. U tome im mogu pomoći različite tehnike opuštanja, a pozitivno djeluje i kretanje koje uključujemo u nastavu. Stoga je u provedbu nastavnog sata važno uključiti i gimnastiku za mozak koja stimulira cijeli mozak kako bi učenici bili aktivniji tijekom učenja. Ono što želimo postići kod svakog učenika na nastavnom satu stranog jezika, zapravo su aktivna komunikacija i odaziv u različitim situacijama.

4. Literatura

- [1.]Ackerman, C. (2017). Mindfulness Activities For Children And Teens. Positive Psychology Program. (2017).
Dostupno na: <https://positivepsychology.com/mindfulness-for-children-kids-activities/> [Pristupljeno 20. 12. 2022.].
- [2.]Barzebat, D.P., & Bush, M. (2014) Contemplative Practices in Higher Education. Powerful Methods to Transform Teaching and Learning. San Francisco: Jossey-Bass.
- [3.]Dennison, P. E., Dennison, G. E., Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh. Ljubljana: Rokus-Klett, 2007.
- [4.]Kováčiková, E., Reid, E., Using Total Physical Response and Brain Gym Exercises to Increase Mindfulness in the English Language Learning Classroom. Dostupno na:
https://www.researchgate.net/publication/328956247_Using_Total_Physical_Response_and_Brain_Gym_Exercises_to_Increase_Mindfulness_in_the_Engish_Language_Learning_Classroom [Pristupljeno 1. 12. 2022.].