Helena Kovačević

05.03.2025. 22:09
Pogledano: 1,026 puta

BRAIN GYM – pozitivna praksa

Osmislile smo plan i program za sekciju „Brain Gym-radionicu za đake “. Cilj radionica je tjelesnim aktivnostima postići napredak u govoru, čitanju, pisanju, koncentraciji, pamćenju i mnogim drugim vještinama .



BRAIN GYM KAO VANNASTAVNA
AKTIVNOST U ŠKOLI

U kolovozu 2016. godine, u našoj školi održao se seminar pod nazivom „Brain Gym”. Na osnovu odslušane, veoma zanimljive teme, odlučile smo pokrenuti ove aktivnosti i u našoj školi. Osmislile smo plan i program za sekciju „Brain Gym-radionicu za đake “. Cilj radionica je tjelesnim aktivnostima postići napredak u govoru, čitanju, pisanju, koncentraciji, pamćenju i mnogim drugim vještinama kod učenika kod kojih su primjećene ove poteškoće, a koje uzrokuju slabiji uspjeh u učenju, ali i u mnogim drugim aktivnostima u životu. Prakticiranjem ovih vježbi smo željele postići kod učenika bolju pažnju, koncentraciju, pamćenje, organizacijske sposobnosti, odnose i komunikaciju…

Naravno, ovo nije opis jednokratne aktivnosti nego process koji kod nas traje već dvije godine, a nastavila se i u trećoj…..

DETALJAN OPIS:

POLAZIŠTA

Sve je više djece koja ne mogu u potpunosti, s lakoćom i kvalitetno funkcionirati u ovome svijetu… Zabrinjava podatak da se svakim danom povećava broj otkrivene djece s poteškoćama u koncentraciji i pažnji, ADHD-om, autizmom, disleksijom i disgrafijom, te ostalim stanjima. Potvrda je to da se nešto događa s „našim" tijelom i mozgom.

Od Marije Montessori do mnogih drugih pedagoga i znanstvenika prepoznata je važnost aktualnih konkretnih iskustava u dječjem senzoričkom razvoju. Djeca novog stoljeća toliko su preopterećena vanjskim podražajima i učenjem bez iskustva da

propuštaju razviti osjetila vlastitiog tijela. Trčanje, preskakanje i penjanje nekoć su bili integralni dio života i učenja za razliku od danas. Jedna od metoda čija je svrha učenje pomoću kretanja je Brain Gym (začetnici modela su dr. pedagogije Paul i Gail Dennison). Brain Gym je dio edukacijske kinezioligije, područja koje se bavi poticanjem učenja pomoću iskustva prirodnog kretanja, a ono je temeljno na primarnim i posturalnim refleksima – automatskim

motoričkim odgovorima na senzorne podražaje. Niz jednostavnih i ugodnih pokreta (26 VJEŽBI): potiče učenje cijelim mozgom, omogućuje učenje s užitkom i lakoćom, potiče integraciju sustava uma i tijela... U kolovozu 2016. godine, u našoj školi održao se seminar pod nazivom „Brain Gym". Na osnovu odslušane, veoma zanimljive teme, odlučile smo pokrenuti ove aktivnosti i u našoj školi.

CILJ I ŽELJENI ISHODI

Cilj radionica je tjelesnim aktivnostima postići napredak u govoru, čitanju, pisanju, koncentraciji, pamćenju i mnogim drugim vještinama kod učenika kod kojih su primjećene ove poteškoće, a koje uzrokuju slabiji uspjeh u učenju, ali i u mnogim drugim aktivnostima u životu. Prakticiranjem ovih vježbi smo željele postići kod učenika bolju pažnju, koncentraciju, pamćenje, organizacijske sposobnosti, odnose i komunikaciju…

DETALJAN OPIS REALIZACIJE

RADIONICE – BRAIN GYM za malene đake (odabrano iz plana i programa sekcije –

MJESEČNA TEMA: Primarne vještine pisanja, kreativno razmišljanje

CILJEVI: Tjelesnim aktivnostima postići napredak u govoru, čitanju, pisanju, koncentraciji, pamćenju.

SREDSTVA: boce s vodom, plastelin, slamčica, loptica za stolni tenis, olovke, bilježnice, nastavni listići.

TIJEK AKTIVNOSTI:

UVODNAAKTIVNOST:

PACE (pozitivno mišljenje, aktivnost, koncentacija, energija)

Svaka radionica počinje vježbama.

Počinjemo od energije: napiti se vode iz bočice.

Slijedi vježba koncentracije: moždane tipke.

Sljedeća je vježba za buđenje aktivnosti tijela i mozga: križno gibanje. Na kraju je smirivanje i

doprinost pozitivnom razmišljanju:„Ja hoću, ja mogu.“ Dopuniti vježbama za gledanje i pisanje s obzirom na to da nam je cilj raditi na poboljšanju vida i
pisanja, te pravilnog disanja.

GLAVNE AKTIVNOSTI:

ZADATAK 1.

Učenici su dobili papir i plastelin uz objašnjenje i demonstraciju da plastelin trebaju razvaljati i napraviti od njega spiralu (još ugodnija klima je nastala uz obrazloženje da plastelin prave u obliku zmije ili bureka).

Nakon obavljenog posla dobili su po slamčicu i lopticu za stolni tenis. Zadatak je da duvajući u slamčicu pomijeraju lopticu do sredine spirale i natrag vratiti lopticu na početak.

Ova aktivnost poboljšava:

- aktivaciju mišića potrebnih za disanje,
- centriranje i utemeljenje,
- opušteno tijelo za bolju fokusiranost i pažnju.

ZADATAK 2

Učenici su dobili zadatke shodno svom uzrastu i onome što želimo s njima vježbati tog dana. Mlađi uzrast (prvi i drugi razred) vježba pisanje i čitanje, a stariji (četvrti i peti) razumijevanje pročitanog i pisanje. Dijelimo se i jedna radi s jednom grupom a druga s drugom. (PRILOG 05.)

ZAVRŠNAAKTIVNOST: Prezentacija radova i grupna analiza što smo dobro uradili, a što još trebamo vježbati.

EFEKTI; POSTIGNUTI REZULTATI

OSVRT NA RADIONICU: Nakon svakog sata nas dvije ukratko se osvrnemo na ono što smo uradile tog dana, koliko smo zadovoljne postignutim i na čemu još raditi s učenicima u sklopu
ovomjesečne teme. Primjer učeničkog rada prije PACE vježbi i nakon istog sata radionice.

Sekciju smo počeli oživljavati kao mjesto igre i veselih zadataka, mjesto na kojem vježbamo naš mozak, oči, uši, ruke…, a sve kako bismo bolje pisali, čitali, mislili, kako bismo se oslobodili stresa i vratili vitalnost i fleksibilnost Radionice su bile tako organizirane da su se smjenjivale igra, meditacija i rad na nastavnim listićima. Svaku radionicu smo radile najmanje mjesec dana kako bi učenici
kvalitetno usvojili sve vježbe kojima su vježbali vid, sluh, koncentraciju, pažnju, koordinaciju pokreta…

Zajedno s učenicima bili smo zadovoljni radom sekcije, ali i pozitivnim rezultatima kako na sekciji tako i u redovitoj nastavi.

Poučene našim iskustvom i pozitivnim ishodima Brain Gym vježbe su zaživjele i u odjelima pojedinih naših kolegica.

Održale smo i Seminar na ovu temu za djelatnike RN na nivou Sustava katoličkih škola za Europu koji je naišao na vrlo pozitivne komentare tako da se naša ideja proširila i na druge škole.

Dodatni komentari i sugestije drugim nastavnicima koji bi željeli implementirati vašu ideju Svjesne izazova koji nas i dalje čeka.... Znamo: neće uvijek ići “glatko”, ali....Uspijemo li učiniti i maleni pomak ka boljem uspjehu ove djece...Vratimo li im vjeru u njih same i osmijeh na njihova lica....Mislimo da smo izvršile zadatak koji smo sebi postavile. Susret s učenicima, usjale okice od uzbuđenja, široki osmjeh na licima – ne, nismo pogriješile što smo krenule s Brain Gym radionicama .

Naravno, ništa se nije promijenilo preko noći...Za sve je potrebno mnogo truda, rada i svakodnovno ponavljanje PACE vježbi uz kombiniranje i ostalih ovisi koji segment želimo poboljšati.

BRAIN GYM U REDOVITOJ NASTAVI

S obzirom na to da su vježbe prilagođene i mogu ih vježbati sve starosne kategorije kao i učenici koji nemaju nikakvih poteškoća, kolegica i ja smo odlučile redovitu primjenu i u svojim odjelima u redovitoj nastavi. Jutarnji sastanci, motivacione aktivnosti, elementarne vježbe na satima Tjelesnog odgoja počinju ili se završavaju Brain Gym vježbama.

Kako na sekciji tako i u redovitoj nastavi pored 26 vježbi koristili smo razne igrice priče, pjesme…

POZIV NA IGRU

Osim navedenih radili smo i sljedeće igrice:

● EKO- HVATALICA

(IGRICA)

Recikliramo:

- Recikliramo: plastične boce,
- plastične čepove od boca,
- rolnice toalet papira,
- vezice od ukrasnih vrećica, konopac, vunica.

Izrađujemo: žabice, ribice, livadice...

Aktivnost igre:

U otvore žabica, ribica ili livadica pokušati uhvatiti muhu, ribicu ili leptirić (ubaciti čep).

Ova aktivnost poboljšava:

- koncentraciju i sposobnost rada u središnjem polju,
- binokularan vid (upotrebu oba oka zajedno,
- bolja koordinacija cijelog tijela

- fokusi

● DVOSTRUKO ŠARANJE

(VJEŽBA)

Potreban materijal:

- papir bilo kojih dimenzija,
- flomasteri, voštane bojice ili drvene bojice.

Varijacije u poučavanju:

- Početi radeći slobodno šaranje s obje šake zajedno (kao prilikom slikanja prstima i u redu je ako se pređe središnja crta),
- Početi velikim pokretima ruku. Vrat i oči trebaju biti opušteni,
- Dvostruko šaranje konkretnih oblika poput krugova, trokuta, zvijezda, srca, drveća lica najzabavnije je kad se radi spontano, sve to predstavlja nadogradnju na prethodne, mnogobrojne, slobodne, tečne pokrete.

Aktivnost poboljšava:
- koordinacija oko- ruka i specijalizacija koja prethodi uspostavljanju dominantnosti,
- prijelaz iz grubomotoričke koordinacije u finomotoričku,
- vizuelno spajanje,
- rad u vizualno/taktilno/ kinestetičkom središnjem polju.

LEŽEĆE OSMICE
(VJEŽBA- IGRICA)

Potreban materijal:
- karton,
- plastični autići, lego kockice...
- pijesak, školska ploča,
- krede, olovke, bojice...

Varijacije u poučavanju:
- grudnu kost poravnati s točkom u centru stalka s papirom,
- početi na središnjoj crti i prvo pomicati ruku (autić ili kockicu) suprotno od kazaljke na satu , lijevo gore prema dolje do središnje točke. Zatim desno gore prema dolje do početne središnje točke,
- oči tečno prate Ležeću osmicu, glava se lagano miče, a vrat ostaje opušten.
- mogu se raditi osmice od većih prema manjim

Aktivnost poboljšava:
- koordinacija oko- ruka i specijalizacija koja prethodi uspostavljanju dominantnosti,
- prijelaz iz grubomotoričke koordinacije u finomotoričku,
- mehanizam čitanja (micanje oka s lijeva na desno),
- vizuelno spajanje,
- rad u vizualno/taktilno/ kinestetičkom središnjem polju

LETEĆI BALONI

(IGRICA)

Potreban materijal:
- baloni,
- plastične muhalice.

Aktivnost igre:

Deset igrača se rasporede u polju određenih dimenzija. svaki igrač u rukama ima po jednu muhalicu kao teniski reket . U polje se ubacuje prvo jedan balon i cilj je da muhalicama

odbacuju balon da ne padne na zemlju i da se igrači ne sudaraju . Kroz trideset sekundi u polje se ubaci još balon. Baloni koji padnu na tlo ne koriste se više u igri. Igra traje dok svi baloni ne popadaju.
Ova aktivnost poboljšava:
- prostornu i perifernu svjesnost,
- povećana vizualna, auditivna, kinestetička i taktilna zapažanja,
- poboljšana koncentracija i pažnja,
- dublje disanje i povećana energija,
- stav jasne granice i naglašeno vlastito poimanje.

SPIRALA / PUŽ
(IGRA)
Potreban materijal (recikliramo):
- poklopce od kartonskih kutija,
- plastelin,
- pin-pong loptice,
- slamčice.
Izrađujemo: dno kartonskog poklopca će nam poslužiti kao podloga. Plastelin izraditi rukama i u spiralu zalijepiti na podlogu .
Aktivnost igre: plastičnom slamčicom otpuhivati ping pong lopticu do središnjice spirale i natrag s ciljem da svaki put kad loptica iskoči iz svoje putanje igra počinje ispočetka.
Ova aktivnost poboljšava:
- aktivacija mišića potrebnih za disanje,
- centriranje i utemeljenje, - opušteno tijelo za bolju fokusiranost i pažnju.

VRTULJAK
(IGRA)
Potreban materijal (recikliramo):
- karton,
- stari CD,
- čep od flomastera,
- razne bojice.
Izrađujemo: dno kartona opcrtamo CD, izrežemo i oslikamo po želji. plastični čep od flomastera umetnemu u sredinu.
Aktivnost igre: vrtuljk zavrtiti palcem i kažiprstom, poglet usmjeriti na vrtuljak sve dok ne prestane se vrtiti. Ponoviti radnju nekoliko puta naizmjence lijevom i desnom rukom.
Ova aktivnost poboljšava:
- budnost i usredotočenost,
- mijenjanje izualnog fokusa od jedne točke do druge,
- centriranje i utemeljenje,

- opušteno tijelo za bolju fokusiranost i pažnju.

1,2,3
(IGRA)
Potreban materijal (recikliramo):
- plastične boce,
- razno sjemenje,
- kolaž papir.
Izrađujemo: boce ukrasiti kolaž papirom i napuniti različitim sjemenjem.
Aktivnost igre: Igrači se poredaju u krug jedan do drugoga. Prvi dio igre započinje prebacivanjem boce iz jedne ruke u drugu (igrač samostalno izvodi). Drugi dio igre viši nivo jedna boca je u krugu i na izgovor rečenice „ 1,2,3 bocu uhvati ti!“ susjedni igrač mora uhvatiti bocu.
Ova aktivnost poboljšava:
- budnost i usredotočenost,
- mijenjanje izualnog fokusa od jedne točke do druge,
- centriranje i utemeljenje,
- opušteno tijelo za bolju fokusiranost i pažnju.
 Poziv na igru i kroz :
 igrice (Brain Gym vlak, Zrcalna šaranja, BG igra školice...),
 priče (Jednog Brain Gym jutra, Šetnja prirodom...),
 glazbu (Hokey Pokey, Kad si sretan, Son Makaron,Mozart, Bach...)

Collections

NIN 2018