



BRAIN GYM – позитивна пракса

Осмислиле смо план и програм за секцију „Браин Гум-радионицу за ђаке“. Циљ радионица је тјелесним активностима постићи напредак у говору, читању, писању, концентрацији, памћењу и многим другим вјештинама .



БРАИН GYM KAO VANNASTAVNA АКТИВНОСТ У ШКОЛИ

У коловозу 2016. године, у нашој школи одржао се семинар под називом „Браин Гум“. На основу одслушане, веома занимљиве теме, одлучиле смо покренути ове активности и у нашој школи. Осмислиле смо план и програм за секцију „Браин Гум-radionica за ђаке“. Циљ радионица је тјелесним активностима постићи напредак у говору, читању, писању, концентрацији, памћењу и многим другим

вјештинама код ученика код којих су примјећене ове потешкоће, а које узрокују слабији успјех у учењу, али и у многим другим активностима у животу. Практицирањем ових вјежби смо жељеле постићи код ученика бољу пажњу, концентрацију, памћење, организацијске способности, односе и комуникацију...

Наравно, ово није опис једнократне активности него process који код нас траје већ двије године, а наставила се и у трећој.....

ДЕТАЉАН ОПИС:

ПОЛАЗИШТА

Све је више дјечаца која не могу у потпуности, с лакоћом и квалитетно функционирати у овоме свијету... Забрињава податак да се сваким даном повећава број откривене дјечаца с потешкоћама у концентрацији и пажњи, АДХД-ом, аутизмом, дислексијом и дисграфијом, те осталим стањима. Потврда је то да се нешто догађа с „нашим“ тијелом и мозгом.

Од Марије Montessori до многих других педагога и знанственика препозната је важност актуалних конкретних искустава у дјечјем сензоричком развоју. Дјечаца новог стољећа толико су преоптерећена вањским подражајима и учењем без искуства да пропуштају развити осјетила властитог тијела. Трчање, прескакање и пењање некоћ су били интегрални дио живота и учења за разлику од данас. Једна од метода чија је сврха учење помоћу кретања је Браин Гум (зачетници модела су др. педагогије Паул и Гаил Dennison). Браин Гум је дио едукацијске кинезиологије, подручја које се бави потицањем учења помоћу искуства природног кретања, а оно је темељно на примарним и постуралним рефлексима – аутоматским моторичким одговорима на сензорне подражаје. Низ једноставних и угодних покрета (26 ВЈЕЖБИ): потиче учење цијелим мозгом, омогућује учење с ужитком и лакоћом, потиче интеграцију сустава ума и тијела... У коловозу 2016. године, у нашој школи одржао се семинар под називом „Браин Гум“. На основу одслушане, веома занимљиве теме, одлучиле смо покренути ове активности и у нашој школи.

ЦИЉ И ЖЕЉЕНИ ИСХОДИ

Циљ радионица је тјелесним активностима постићи напредак у говору, читању, писању, концентрацији, памћењу и многим другим вјештинама код ученика код којих су примјећене ове потешкоће, а које узрокују слабији успјех у учењу, али и у многим другим активностима у животу. Практицирањем ових вјежби смо жељеле постићи код ученика бољу пажњу, концентрацију, памћење, организацијске способности, односе и комуникацију...

ДЕТАЉАН ОПИС РЕАЛИЗАЦИЈЕ

РАДИОНИЦЕ – БРАИН ГУМ за малене ђаке (одабрано из плана и програма секције –

МЈЕСЕЧНА ТЕМА: Примарне вјештине писања, креативно размишљање

ЦИЉЕВИ: Тјелесним активностима постићи напредак у говору, читању, писању, концентрацији, памћењу.

СРЕДСТВА: боце с водом, пластелин, сламчица, лоптица за столни тенис, оловке, биљежнице, наставни листићи.

ТИЈЕК АКТИВНОСТИ:

УВОДНА АКТИВНОСТ:

ПАЦЕ (позитивно мишљење, активност, концентрација, енергија)

Свака радионица почиње вјежбама.

Почињемо од енергије: напиту се воде из бочице.

Слиједи вјежба концентрације: мождане типке.

Сљедећа је вјежба за буђење активности тијела и мозга: крижногибање. На крају је смиривање и допринос позитивном размишљању: „Ја хоћу, ја могу.“ Допунити вјежбама за гледање и писање с обзиром на то да нам је циљ радити на побољшању вида и писања, те правилног дисања.

ГЛАВНЕ АКТИВНОСТИ:

ЗАДАТАК 1.

Ученици су добили папир и пластелин уз објашњење и демонстрацију да пластелин требају разваљати и направити од њега спиралу (још угоднија клима је настала уз образложење да пластелин праве у облику змије или бурека).

Након обављеног посла добили су по сламчицу и лоптицу за столни тенис. Задатак је да дувајући у сламчицу помијерају лоптицу до средине спирале и натраг вратити лоптицу на почетак.

Ова активност побољшава:

- активацију мишића потребних за дисање,
- центрирање и утемељење,
- опуштено тијело за бољу фокусираност и пажњу.

ЗАДАТАК 2

Ученици су добили задатке сходно свом узрасту и ономе што желимо с њима вјежбати тог дана. Млађи

узраст (први и други разред) вјежба писање и читање, а старији (четврти и пети) разумијевање прочитаног и

писање. Дијелимо се и једна ради с једном групом а друга с другом. (ПРИЛОГ 05.)

ЗАВРШНА АКТИВНОСТ: Презентација радова и групна анализа што смо добро урадили, а што још требамо вјежбати.

ЕФЕКТИ; ПОСТИГНУТИ РЕЗУЛТАТИ

ОСВРТ НА РАДИОНИЦУ: Након сваког сата нас двије укратко се осврнемо на оно што смо урадиле тог дана, колико смо задовољне постигнутим и на чему још радити с ученицима у склопу

овомјесечне теме. Примјер ученичког рада прије ПАЦЕ вјежби и након истог сата радионице.

Секцију смо почели оживљавати као мјесто игре и веселих задатака, мјесто на којем вјежбамо наш мозак, очи, уши, руке..., а све како бисмо боље писали, читали, мислили, како бисмо се ослободили стреса и вратили виталност и флексибилност Радионице су биле тако организоване да су се смјењивале игра, медитација и рад на наставним листићима. Сваку радионицу смо радиле најмање мјесец дана како би ученици

квалитетно усвојили све вјежбе којима су вјежбали вид, слух, концентрацију, пажњу, координацију покрета...

Заједно с ученицима били смо задовољни радом секције, али и позитивним резултатима како на секцији тако и у редовитој настави.

Поучене нашим искуством и позитивним исходима Браин Гум вјежбе су заживјеле и у одјелима појединих наших колегица.

Одржале смо и Семинар на ову тему за дјелатнике РН на нивоу Система католичких школа за Еуропу који је наишао на врло позитивне коментаре тако да се наша идеја проширила и на друге школе.

Додатни коментари и сугестије другим наставницима који би жељели имплементирати вашу идеју Свјесне изазова који нас и даље чека.... Знамо: неће увијек ићи "глатко", али....Успијемо ли учинити и малени

помак ка бољем успјеху ове дјеце...Вратимо ли им вјеру у њих саме и осмијех на њихова лица....Мислимо да смо извршиле задатак који смо себи поставиле. Сусрет с ученицима, усјале окице од узбуђења, широки осмјех на лицима – не, нисмо погријешиле што смо кренуле с Браин Гум радионицама .

Наравно, ништа се није промијенило преко ноћи...За све је потребно много труда, рада и свакодневно понављање ПАЦЕ вјежби уз комбинирање и осталих овиси који сегмент желимо побољшати.

БРАИН ГУМ У РЕДОВИТОЈ НАСТАВИ

С обзиром на то да су вјежбе прилагођене и могу их вјежбати све старосне категорије као и ученици који немају никаквих потешкоћа, колегица и ја смо одлучиле редовиту примјену и у својим одјелима у

редовитој настави. Јутарњи састанци, мотивационе активности, елементарне вјежбе на сатима Тјелесног одгоја почињу или се завршавају Браин Гум вјежбама.

Како на секцији тако и у редовитој настави поред 26 вјежби користили смо разне игрице приче, пјесме...

ПОЗИВ НА ИГРУ

Осим наведених радили смо и сљедеће игрице:

● ЕКО- ХВАТАЛИЦА

(ИГРИЦА)

Рециклирамо:

- Рециклирамо: пластичне боце,
- пластичне чепове од боца,
- ролнице тоалет папира,
- везице од украсних врећица, конопац, вуница.

Израђујемо: жабице, рибице, ливадице...

Активност игре:

У отворе жабица, рибица или ливадица покушати ухватити муху, рибицу или лептирић (убацити чеп).

Ова активност побољшава:

- концентрацију и способност рада у средишњем пољу,
- бинокуларан вид (употребу оба ока заједно,
- боља координација цијелог тијела

- фокуси

● ДВОСТРУКО ШАРАЊЕ

(ВЈЕЖБА)

Потребан материјал:

- папир било којих димензија,
- фломастери, воштане бојице или дрвене бојице.

Варијације у поучавању:

- Почети радећи слободно шарање с обје шаке заједно (као приликом сликања прстима и у реду је ако се пређе средишња црта),
- Почети великим покретима руку. Врат и очи требају бити опуштени,
- Двоструко шарање конкретних облика попут кругова, трокута, звијезда, срца, дрвећа лица најзабавније је кад се ради спонтано, све то представља надоградњу на претходне, многобројне, слободне, течне покрете.

Активност побољшава:

- координација око- рука и специјализација која претходи успостављању доминантности,
- пријелаз из грубомоторичке координације у финомоторичку,
- визуелно спајање,
- рад у визуално/тактилно/ кинестетичком средишњем пољу.

ЛЕЖЕЋЕ ОСМИЦЕ

(ВЈЕЖБА- ИГРИЦА)

Потребан материјал:

- картон,
- пластични аутићи, лего коцкице...
- пијесак, школска плоча,
- креде, оловке, бојице...

Варијације у поучавању:

- грудну кост поравнати с точком у центру сталка с папиром,
- почети на средишњој црти и прво помицати руку (аутић или коцкицу) супротно од казаљке

на сату , лијево горе према доље до средишње точке. Затим десно горе према доље до почетне средишње точке,

- очи течно прате Лежећу осмицу, глава се лагано миче, а врат остаје опуштен.
- могу се радити осмице од већих према мањим

Активност побољшава:

- координација око- рука и специјализација која претходи успостављању доминантности,
- пријелаз из грубомоторичке координације у финомоторичку,
- механизам читања (мицање ока с лијева на десно),
- визуелно спајање,
- рад у визуално/тактилно/ кинестетичком средишњем пољу

ЛЕТЕЋИ БАЛОНИ

(ИГРИЦА)

Потребан материјал:

- балони,
- пластичне мухалице.

Активност игре:

Десет играча се распореде у пољу одређених димензија. сваки играч у рукама има по једну мухалицу као тениски рекет . У поље се убацује прво један балон и циљ је да мухалицама одбацују балон да не падне на земљу и да се играчи не сударају . Кроз тридесет секунди у поље се убаца још балон. Балони који падну на тло не користе се више у игри. Игра траје док сви балони не нападају.

Ова активност побољшава:

- просторну и периферну свјесност,
- повећана визуална, аудитивна, кинестетичка и тактилна запажања,
- побољшана концентрација и пажња,
- дубље дисање и повећана енергија,
- став јасне границе и наглашено властито поимање.

СПИРАЛА / ПУЖ

(ИГРА)

Потребан материјал (рециклирамо):

- поклопце од картонских кутија,
- пластелин,
- пин-понг лоптице,
- сламчице.

Израђујемо: дно картонског поклопца ће нам послужити као подлога. Пластелин израдити рукама и у спиралу залијепити на подлогу .

Активност игре: пластичном сламчицом отпухивати пинг понг лоптицу до средишњице спирале и натраг с циљем да сваки пут кад лоптица искочи из своје путање игра почиње испочетка.

Ова активност побољшава:

- активација мишића потребних за дисање,
- центрирање и утемељење, - опуштено тијело за бољу фокусираност и пажњу.

ВРТУЉАК

(ИГРА)

Потребан материјал (рециклирамо):

- картон,
- стари ЦД,
- чеп од фломастера,
- разне бојице.

Израђујемо: дно картона опцртамо ЦД, изрежемо и осликамо по жељи. пластични чеп од фломастера уметнемо у средину.

Активност игре: вртуљк завртити палцем и кажипрстом, поглет усмјерити на вртуљак све док не престане се вртити. Поновити радњу неколико пута наизмјенце лијевом и десном руком.

Ова активност побољшава:

- будност и усредоточеност,
- мијењање изуалног фокуса од једне тачке до друге,
- центрирање и утемељење,
- опуштено тијело за бољу фокусираност и пажњу.

1,2,3

(ИГРА)

Потребан материјал (рециклирамо):

- пластичне боце,
- разно сјемење,
- колаж папир.

Израђујемо: боце украсити колаж папиром и напунити различитим сјемењем.

Активност игре: Играчи се поредају у круг један до другог. Први дио игре започиње пребацивањем боце из једне руке у другу (играч самостално изводи). Други дио игре виши ниво једна боца је у кругу и на изговор реченице „1,2,3 боцу ухвати ти!“ сусједни играч мора ухватити боцу.

Ова активност побољшава:

- будност и усредоточеност,
- мијењање изуалног фокуса од једне тачке до друге,
- центрирање и утемељење,
- опуштено тијело за бољу фокусираност и пажњу.

☒ Позив на игру и кроз :

☒ игрице (Браин Гум влак, Зрцална шарања, БГ игра школице...),

☒ приче (Једног Браин Гум јутра, Шетња природом...),

☒ глазбу (Hokey Pokey, Кад си сретан, Сон Макарон,Мозарт, Bach...)

Collections

