Helena Kovačević

05.03.2025. 22:09
Погледано: 1,032 пута

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 КАО VANNASTAVNA
АКТИВНОСТ У ШКОЛИ
У коловозу 2016. године, у нашој школи одржао се семинар под називом „Браин Gym”. На основу одслушане, веома занимљиве теме, одлучиле смо покренути ове активности и у нашој школи. Осмислиле смо план и програм за секцију „Браин Gym-radionicu 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 д□јеце која не могу у потпуности, с лакоћом и квалитетно функционирати у овоме свијету… Забрињава податак да се сваким даном повећава број откривене д□јеце 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 д□јечјем сензоричком развоју. Д□јеца новог стољећа толико су преоптерећена вањским подражајима и учењем без искуства да пропуштају развити осјетила властитиог 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 Gym (зачетници модела су др. педагогије Паул и Гаил Dennison). Браин Gym је дио едукацијске кинезиолигије, 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 Gym”. 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 GYM 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:
УВОДНААКТИВНОСТ:
ПАЦЕ (позитивно мишљење, активност, концентација, енергија)
Свака радионица почиње вјежбама.

Почињемо од енергије: напити се воде из бочице.
Слиједи вјежба концентрације: мождане типке.
Сљедећа је вјежба за буђење активности тијела и мозга: крижно гибање. 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 развављати 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.)
ЗАВРШНААКТИВНОСТ: 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 организиране 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 Gym вјежбе су заживјеле и у одjелима појединих наших колегица.
Одржале смо и Семинар на ову тему за дjелатнике РН на нивоу Сустава католичких школа за Европу 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 djеце...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 Gym радионицама .
Наравно, ништа се није промијенило преко ноћи...За све је потребно много труда, рада и свакодновно понављање ПАЦЕ вјежби уз комбинирање и осталих овиси који сегмент желимо побољшати.

БРАИН GYM 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 одjелима у
редовитој настави. Јутарњи састанци, мотивационе активности, елементарне вјежбе на сатима Тјелесног одгоја почињу или се завршавају Браин Gym 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,
- прилазе 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,
- прijелаз 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 убаци још балон. Балони који падну на тло не користе се више у игри. Игра траје док сви балони не попадају.
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 уметнему у средину.
Активност игре: вртуљак 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 точке 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 другога. 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 точке до друге,
- центрирање и утемељење,
- опуштено тијело за бољу фокусираност и пажњу.
 Позив на игру и кроз :
 игрице (Браин Gym влак, Зрцална шарања, БГ игра школице...),
 приче (Једног Браин Gym јутра, Шетња природом...),
 глазбу (Hokey Pokey, Кад си сретан, Сон Макарон,Мозарт, Bach...)

Collections

НИН 2018