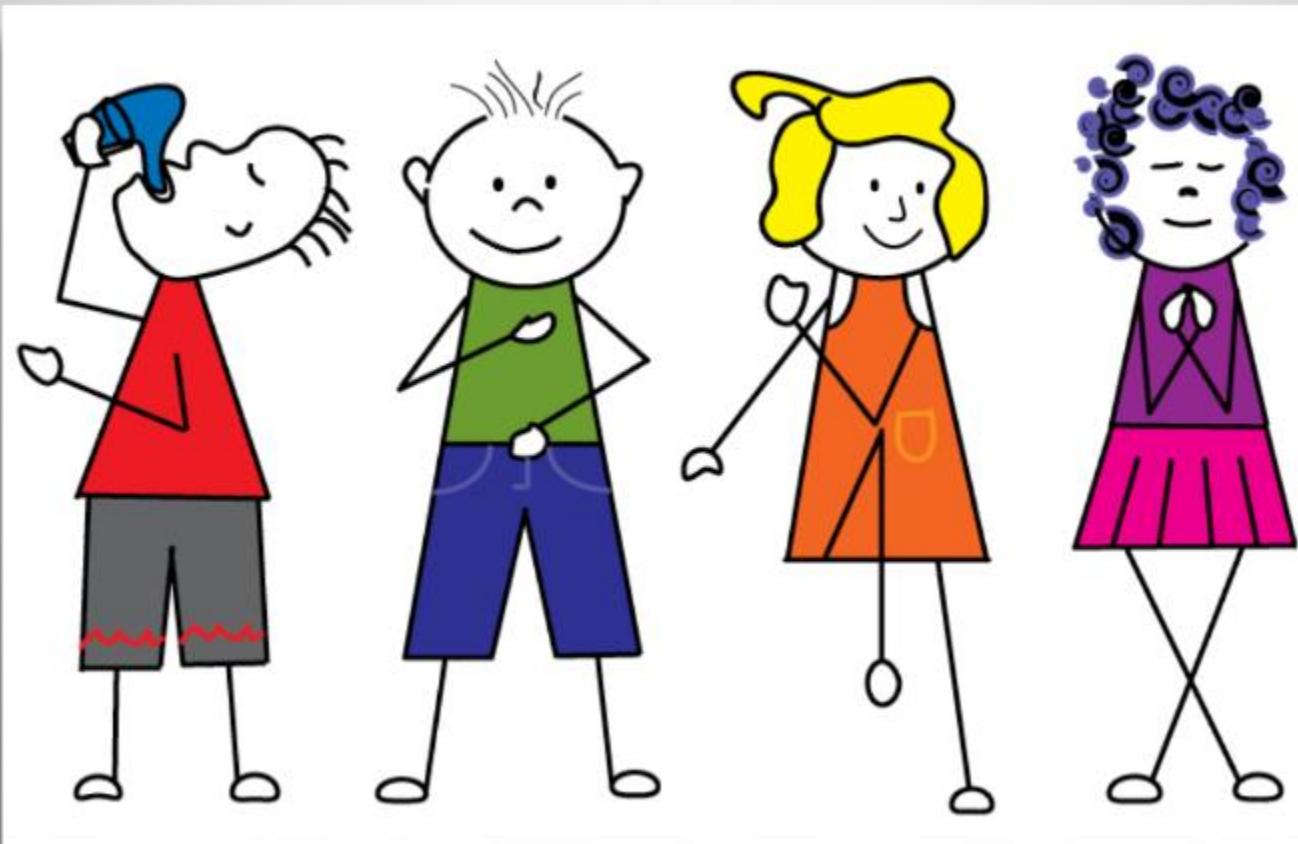


GIMNASTIKA ZA MOZAK



ŠKOLSKI PROJEKT - DAN ZDRAVLJA

Pripremila: Miranda Jovanović, prof.
OŠ „Lokve-Gripe”, Split

7. travnja 2023.

- Mozak treba redovitu vježbu, nove izazove, baš kao i tijelo.
- Mozgu ne valja dopustiti da se ulijeni.
- Treba promijeniti njegove navike, otkriti drugačije puteve mišljenja, ponuditi mu nove zadatke.

Brzo računanje

30

1000

30

2000

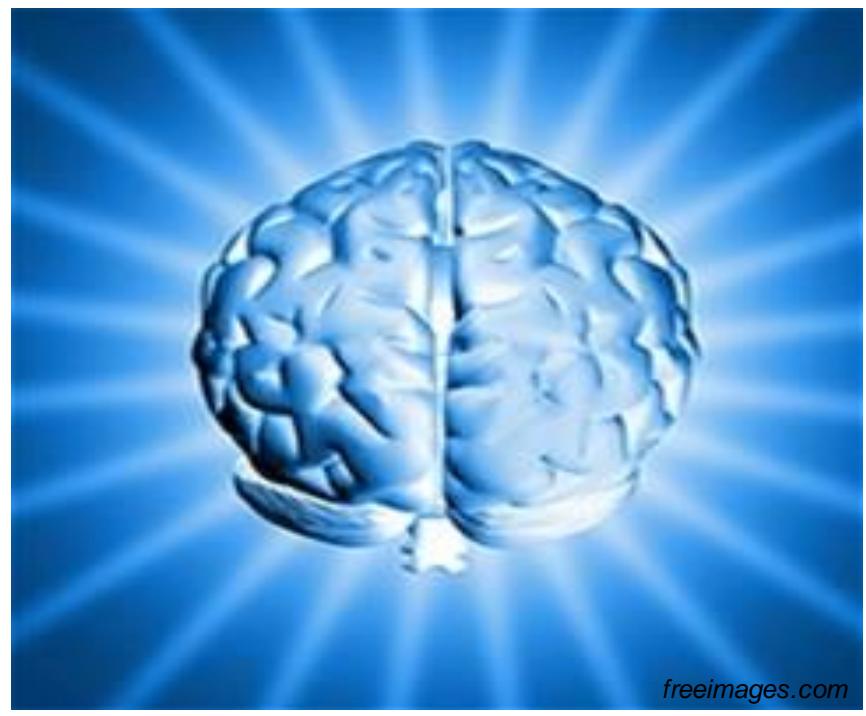
30

1000

10

5000

Rješenje: 4100



Računanje potrebe za vodom prema tjelesnoj masi

Masa u kg : 11 = broj čaša vode na dan
Npr. 55 kg : 11 = 5 čaša vode na dan

- Mozak čini 2% tjelesne mase.
- Prosječan mozak odraslog čovjeka ima masu od 1,3 do 1,4 kg.
- Za pravilno funkcioniranje koristi 20 % naše ukupne energije.
- Oko 75 % mozga čini voda.
- U mozgu se nalazi oko 100 milijardi neurona.

MOZAK

LIJEVA
STRANA



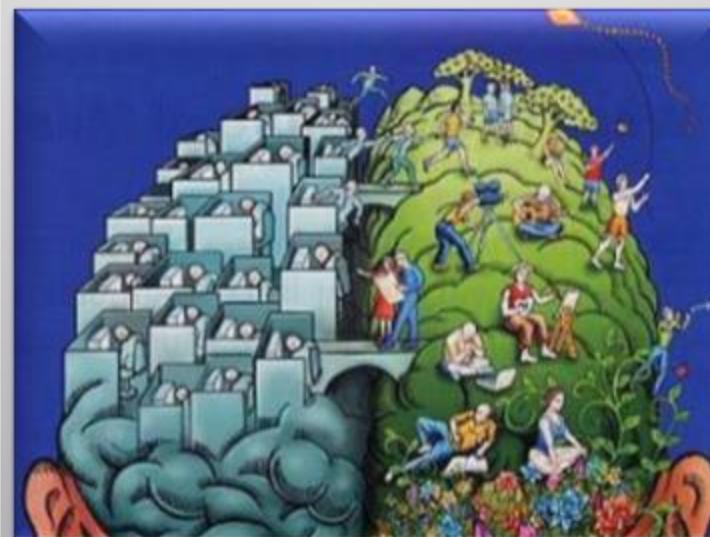
DESNA
STRANA

- Obje su vrlo važne i odgovorne za različite načine razmišljanja i funkcioniranja.
- **Osobe koje imaju obje strane jednako razvijene, nemaju problema s učenjem.**

LIJEVA STRANA MOZGA- ANALITIČKA

matematika (aritmetika, brojke) i znanost
riječi- jezici-komunikacija
orijentacija
logika i analiziranje
sposobnost shvaćanja
usmjerenja na detalje (od dijelova do cjeline)
okrenuta budućnosti
oblikuje strategije
praktičnost
planiranje, strukturiranje
temelji se na stvarnosti
sigurna

MOZAK



pixabay.com

DESNA STRANA MOZGA- KREATIVNA

umjetnost
filozofija i religija
vjerovanje
osjećaji, intuicija
mašta
slova
glazba
geometrija, prostorna percepcija
cjelina (od cjeline do dijelova)
okrenuta sadašnjosti
temelji se na fantaziji
impulzivna
uočava mogućnosti
preuzima rizik
spontanost

- **Do pojave specijalizacije u mozgu obje strane sadrže sve funkcije.**

Brzina specijalizacije je individualna, no u prosjeku u desnoj strani nastaje između četvrte i sedme godine, a u lijevoj između sedme i devete godine.

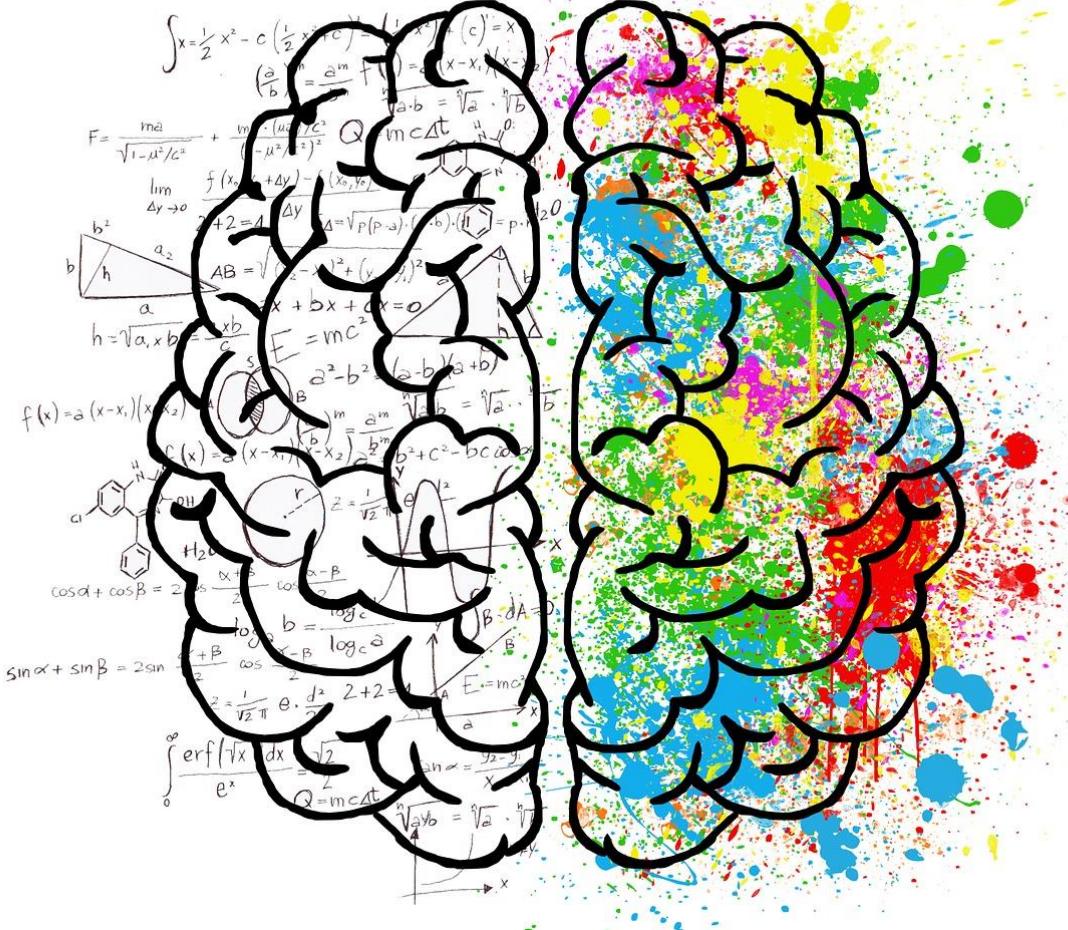
- Obično se specijalizacija mozga završi između devete i dvanaeste godine.
- Zanimljivo je da lijeva strana ima više sive tvari, a desna više bijele tvari.

Brzo — recite naglas koju boju vidite u svakoj riječi, NE čitajte riječi!

ŽUTA	PLAVA	NARANČASTA
CRNA	CRVENA	ZELENA
LJUBIČASTA	ŽUTA	CRVENA
NARANČASTA	ZELENA	CRNA
PLAVA	LJUBIČASTA	ZELENA
PLAVA	NARANČASTA	

Koju ste stranu mozga pritom koristili
racionalnu ili kreativnu?

LOGIC



pixabay.com

Vaša LIJEVA strana mozga
pokušava izreći riječ koja je
napisana. (RACIONALNA)

Vaša DESNA strana mozga
pokušava izreći boju
kojom je riječ obojana.
(KREATIVNA)

LOGIC
CREATIVITY

Vježbe za mozak

Kako bi naš um i moždane sposobnosti bile u što boljoj formi, potrebno je raditi vježbe predviđene za stimuliranje i razvoj uma i mozga.

Pišite - stvorite redovnu naviku zapisivanja vlastitih misli.

Pisanje je najbolja "**mentalna gimnastika**",
potiče usredotočenost, kreativnost i logiku.

Stara kineska poslovica kaže da najslabija tinta traje
duže nego najbolja memorija.

Čitajte - jedna knjiga tjedno je preveliki izazov,
ali čitanjem knjiga odmaramo dijelove mozga.

Gledajte fikciju - televiziju, drame, kazalište.

To nas odvraća od svakodnevnih misli
koje nas najviše umaraju.

Rješavajte križaljke - slažite puzzle i rješavajte križaljke.

Time čuvate oštrinu uma i razvijate
vještina učenja.

Natječite se - Igre koje uključuju konkurenčiju i strategiju
odlične su za razvoj logike.

Pokušajte **crtati lijevom rukom** ako ste
dešnjak i obrnuto.



Razbijte rutinu - ne jedite stalno isti doručak u isto vrijeme na istom mjestu, promijenite lokaciju spavanja itd.

Svakodnevno obavljanje istih zadataka tj. rutina bez razmišljanja koči pažnju.

Raspravljajte - sudjelujte u prijateljskim raspravama, time preispitujete svoje stavove i razvijate vještina zaključivanja.

Poučavajte - kada nekoga nečemu poučavate tada i sami cijelu stvar sve više i dublje razumijete.

BRAIN GYM

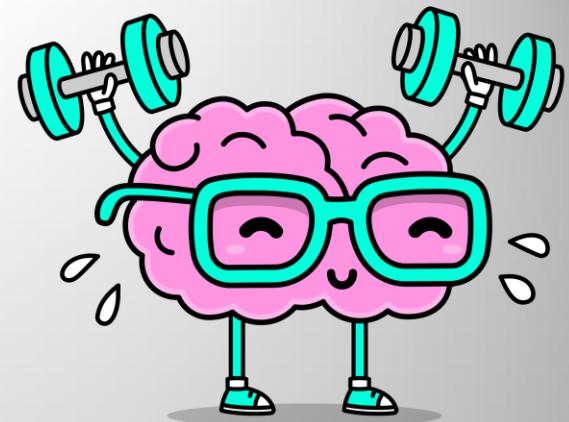


Image by [Riad Tchakou](#) from [Pixabay](#)

- Brain Gym (u prijevodu „Gimnastika za mozak”) je program vježbi kojim se pomoću niza jednostavnih i ugodnih pokreta aktivira učenje cijelim mozgom.
- Sastoje se od 26 jednostavnih aktivnosti.
- Brain Gym metodu razvili su znanstvenici i edukatori Paul Dennison i Gail E. Dennison, 1970. u Americi.

Brain Gym provjeroно utječe na:

opće motoričke koordinacije

koncentraciju i pamćenje

čitanje, pisanje, jezične vještine

matematičke vještine

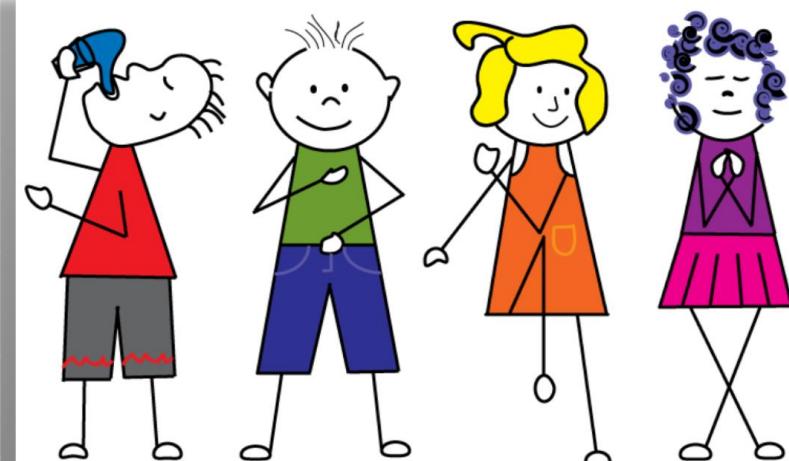
organizacijske vještine

logičko mišljenje i razumijevanje

emocionalnu ravnotežu

prirodna je i zdrava alternativa
napetostima

prevladavanje većine teškoća u
učenju



VJEŽBAJMO ZAJEDNO

1. Kačenje Hook Ups

Vježba se izvodi tako da se gležnjevi prekriže jedan preko drugoga te isprepletu i prekriže ruke sa spojenim dlanovima, a šake polože na prsa.

Izvođenje križanja nogu i ruku ima sličan učinak kao i vježba križnog hodanja te se tako aktiviraju obje strane mozga. Složenost ove vježbe može se povećati tako da zažmirite i ostanete u istom položaju.

Zadržavanjem položaja dvije minute smanjuje se stres te se lakše možete usredotočiti na zadatak ili nastali problem.



2. Misleća kapa The Tinking Cap



www.wholebrainliving.com

Ova se **vježba** izvodi „odvrtanjem“ vanjske hrskavice uha od vrha na niže.

Izvodi se tako da se prstima primimo za vanjsku hrskavicu te je istovreme nježno „odvrćemo“ prema dolje.

Školske vještine – razumijevanje slušanja, javni govor, pjevanje, sviranje, koncentracija pri radu na računalu.

Utjecaj na um i tijelo-poboljšano disanje, bolja ravnoteža, veći raspon sluha, poboljšanje pamćenja i prisjećanja.

3. Energetsko zijevanje The Energy Yawn

Energetsko zijevanje se izvodi masiranjem zgoba gdje se spajaju donja i gornja vilica tijekom zijevanja.

Na tom mjestu su spletovi živaca koji skupljaju informacije iz cijelog lica, očiju, jezika i usta te aktiviraju mišiće lica.

Ova vježba opušta lice i preporučuje se izvoditi kod djece s teškoćama u čitanju jer poboljšava koordinaciju očiju, smanjuje stres i poboljšava komunikaciju.

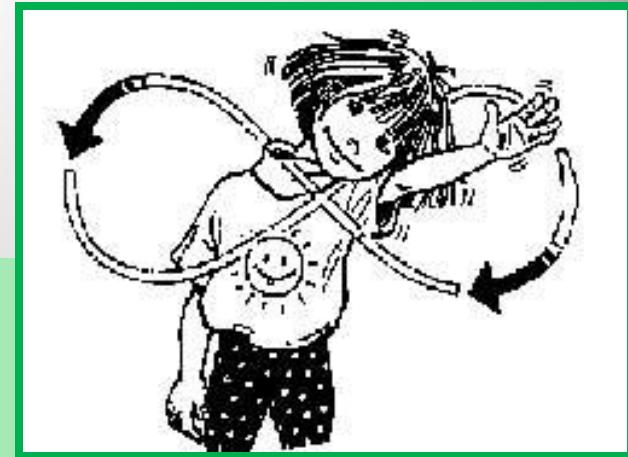
4. Lijena osmica Lazy Eight

- U ovoj **vježbi** izvodi se simbol ∞ ili znak beskonačnosti po zraku, papiru ili podu ispruženom rukom.

Izvodi se od središnje točke osmice suprotno od smjera kazaljke na satu, pet puta svakom rukom odvojeno, a zatim obima zajedno.

Školske vještine – čitanje, razumijevanje pročitanog, dekodiranje pisanog jezika

Utjecaj na um i tijelo- poboljšanje koncentracije, ravnoteže i koordinacije, opuštanje, očiju, vrata i ramena



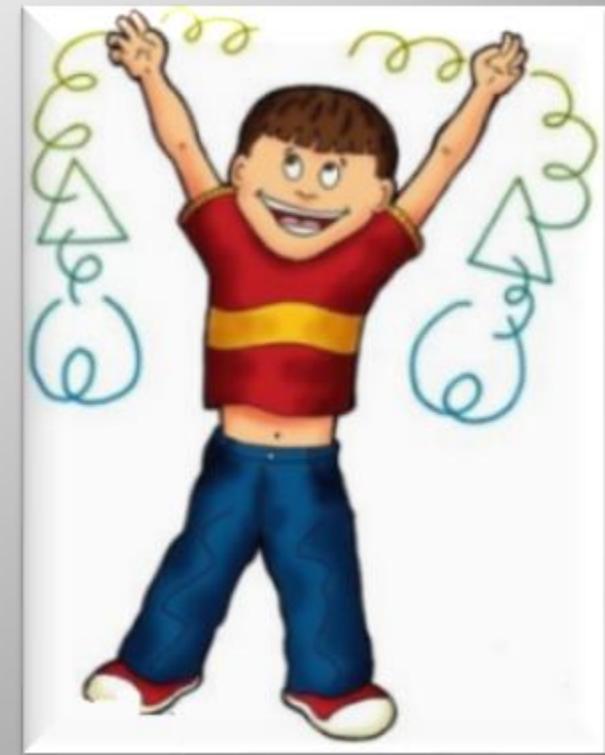
5. Dvostruko šaranje Double Drawing

Za početak potreban vam je veći komad papira. Nakon određenog broja ponavljanja vježbi potrebno je smanjiti veličinu papira. Slobodno crtajte na većem papiru širokim pokretima ruku (obje ruke istovremeno).

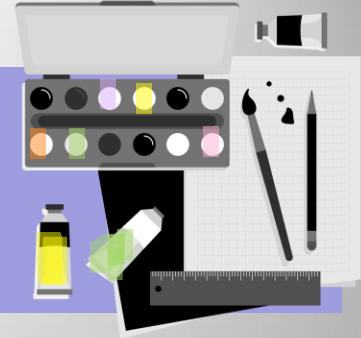
Školske vještine- praćenje uputa, dekodiranje, pisanje, glasovna analiza, matematika.

Utjecaj na um i tijelo-svijest lijevo-desno,bolji periferni vid, koordinacija ruku i očiju,poboljšanje sportskih i motoričkih vještina.

Osna simetrija



ZADATAK (odaberite jedan)



- Nacrtajte jednu Brain Gym vježbu (koja nije spomenuta), navedite naziv vježbe, kratko opišite kako se izvodi te za što se preporuča.
- Istražite što je Brain Gym rukama (prstima), naučite nekoliko vježbi i snimite kratki video u kojem su vidljive samo vaše ruke kako izvode vježbe.
- Napravi digitalni oblak riječi (WordArt) ili digitalni plakat (Canva) na temu Brain Gym.

Izvori

- Hannaford, Carla (2008.) Očima i ušima, rukama i nogama, Ostvarenje, Buševec
- Dennison, P. (2007.), Brain Gym, Ostvarenje, Buševec
- Hannaford, Carla (2007.), Pametni pokreti, Ostvarenje, Buševec
- <https://www.youtube.com/watch?v=gAZSzYg1140>
- <https://www.wholebrainliving.com/2018/03/does-brain-gym-make-you-tired-actually.html>
- Fotografije : pixabay.com