

BRAIN GYM - GIMNASTIKA MOZGA

Lovran, 23.3.2020.

Jasna Majić

ŠTO JE BRAIN GYM?

- To je metoda aktiviranja mozga pomoću kretanja

ZA ŠTO SE KORISTI?

- Ispravlja probleme s vestibularnim sustavom (ravnoteže, stabilnosti)
- Pomaže kod problema s mucanjem, teškoćama u čitanju i pisanju, problemima koncentracije, problemima slušanja, ispitnog straha, nemogućnošću nošenja sa stresom, sporim pokretanjem očiju kod disleksije

ZAŠTO NASTAJU TI PROBLEMI?

- Preskakanje faza u razvoju prijevremenim sjedenjem i hodanjem kod beba (preskočena faza puzanja)
- Pasivno pušenje u fazi djetinjstva, punjenje vestibularnog aparata mlijekom kod dojenja, sindrom trešenja, prevježbavanja na drugu ruku

KAKO POMAŽE?

- Stvara nove neuronske veze između polutki mozga

Lijeva strana mozga	Desna strana mozga
Detalji	Prvo vidi cjelinu
Analiza	Intuicija
Traži razlike	Vidi sličnosti
Planira	Spontan
Kontrola osjećaja	Slobodni osjećaji
Razmišlja o sljedu	Paralelno razmišlja
usmjeren na budućnost	Usmjeren na sadašnjost

MOZAK

LIJEVA STRANA + DESNA STRANA

ANALITIČNA

RAZUM

LOGIKA

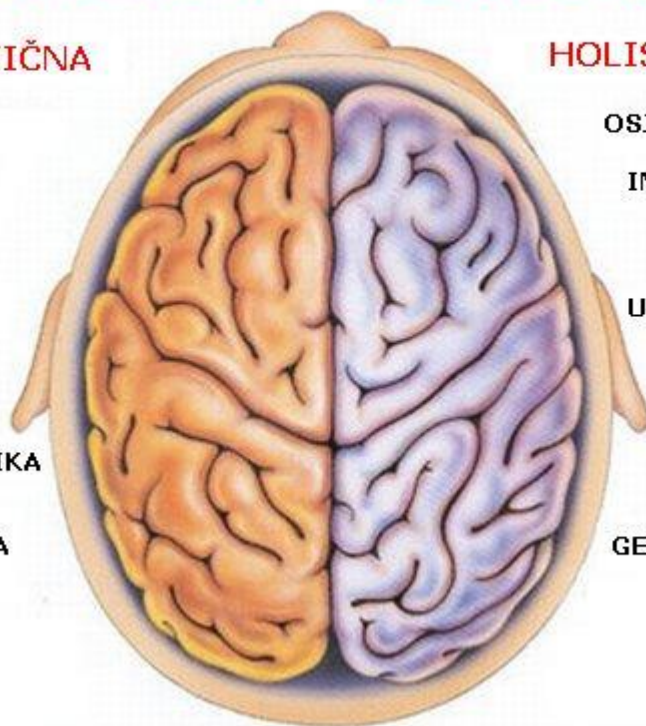
JEZICI

ZNANOST

BROJKE

MATEMATIKA

ARITMIKA



HOLISTIČNA

OSJEĆAJI

INTUICIJA

SLIKE

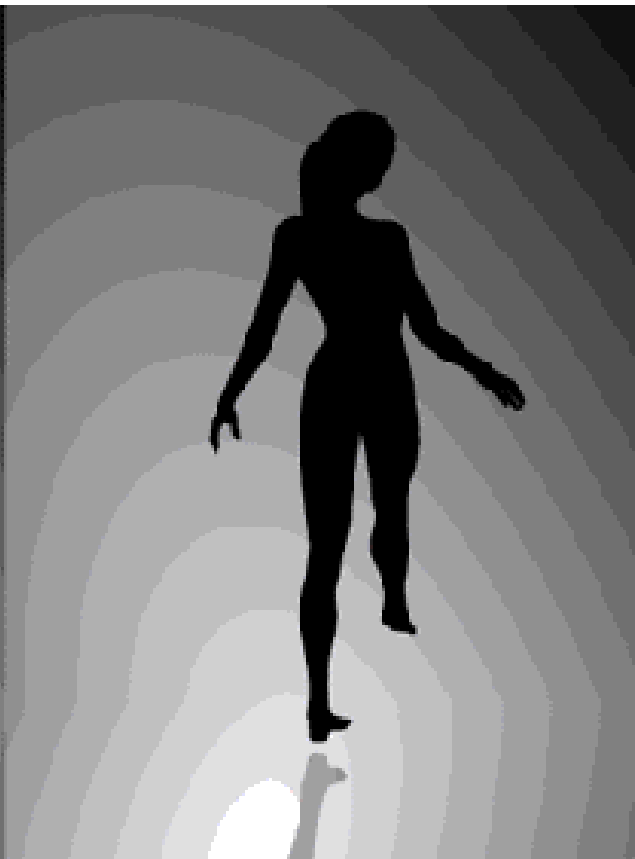
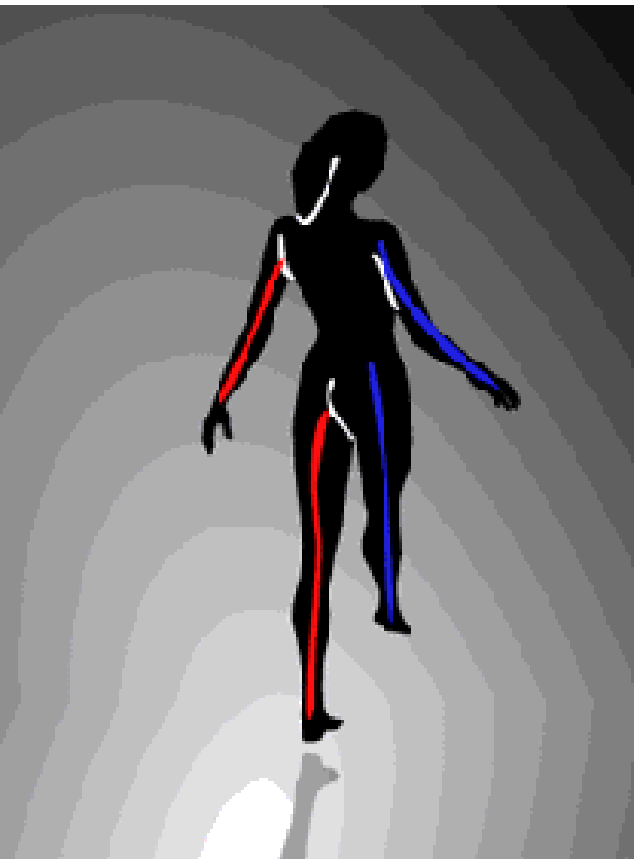
UMJETNOST

SLOVA

MUZIKA

GEOMETRIJA





Dominantna strana mozga?

1. U školi ste više voljeli:

- a) crtanje
- b) pisanje

2. U matematici bolje razumijete:

- a) geometriju
- b) zbrajanje i oduzimanje

3. Lakše pamтите:

- a) imena ljudi
- b) lica ljudi

4. Dok pričate koristite:

- a) malo gesta
- b) mnogo gesta

5. Ljubitelj ste :

- a) mačka
- b) pasa

6. Najbolje razmišljate:

- a) sjedeći
- b) ležeći

7. Nagovještaj intuicije imate:

a) nikad ili rijetko

b) ponekad ili često

⊙ Rješenje:

Pitanje	Lijeva strana	Desna strana
1	b	a
2	b	a
3	a	b
4	a	b
5	b	a
6	a	b
7	a	b

VJEŽBE

- ◉ **Križno gibanje** - suprotna ruka i noga - potiče koordinaciju , usvojenost pojma lijevo i desno, vid i sluh



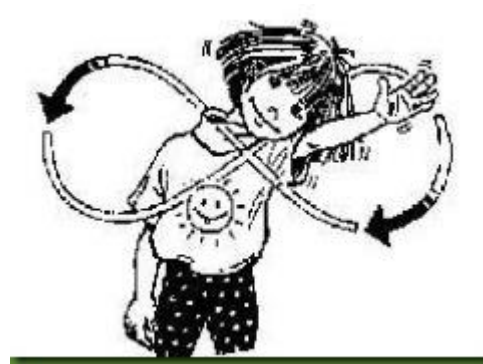
Kvačenje - ispreplesti ruke i prekrižiti noge, ostati tako do dvije minute - **op**

⊙ **Moždane tipke** - jedna ruka masira udubinu spoja ključnih kosti, druga je na pupku - **poboljšava koncentraciju prije ispita**

Misleća kapa - masirati i ispravljati hrskavicu uha od vrha ka dnu - **potiče slušanje i pamćenje**

- ⊙ **Ispijanje vode** - (ako kilažu podijelite s 11 dobit ćete potrebne čaše vode) čaša vode - utiče na koncentracija, pamćenje, protiv stresa (stres dehidrira)
- ⊙ **Rastezač** - pregib preko lijeve, pa desne noge po tri puta uz spuštanje na izdah - opušta mišice, postiže bolju ravnotežu

- ⊙ **Energetsko zijevanje** - zijevanje uz masiranje mišića zgloba vilice - smanjuje stres i poboljšava koncentraciju
- ⊙ **Lijene osmice i dvostruko šaranje** - pomaže razvoju orijentacije



- ⊙ **Misleći x** - zamisliti x i proći kroz središte - potiče - orijentaciju u prostoru
- ⊙ **Ples i sviranje**