

PRIMJENA BRAIN GYM-a

U RADU S DJECOM RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Proces učenja jedna je od brojnih aktivnosti mozga koja se odvija tijekom cijeloga života. Neki će najbolje učiti slušajući, neki gledajući, a neki će najbolje učiti crtajući i slikajući. Mnogi stručnjaci se slažu da je najučinkovitije učenje ono koje uključuje sva osjetila, a to su vid, sluh, opip, okus i njuh. Važno je osvijestiti se da proces učenja nije podjednak za svu djecu. Stoga, u današnje vrijeme se kod sve većeg broja djece javljaju poteškoće u učenju i razvoju koje se mogu manifestirati na različite načine. U svrhu unapređenja rada s djecom, a posebice rada s djecom s teškoćama u razvoju, svakodnevno se pokušavaju pronaći nove metode. Jedna od takvih metoda je i **gimnastika za mozak**, odnosno eng. **Brain Gym** koji sadrži specifične vježbe kojima se potiče integracija dijelova mozga i tijela. Naime, Brain Gym temelji se na činjenici da mozak ne može učiti sam već su mu potrebni drugi dijelovi tijela iz kojih dobavlja informacije, kao što su primjerice oči, uši, ruke i noge iz kojih dovodi osjete iz vanjskog svijeta u mozak. Vježbajući pokrete Brain Gym-a, potiču se neuronske veze između mozga i ostalih dijelova tijela radi poboljšanja koncentracije, koordinacije, orijentacije, čitanja, pisanja te sličnih vještina i sposobnosti.

Cilj Brain Gym-a jest poboljšanje:

- Opće motoričke koordinacije.
- Koncentracije i pamćenja.
- Emocionalne ravnoteže.
- Čitanja, pisanja, jezičnih i matematičkih vještina.
- Logičkog mišljenja i razumijevanja.
- Pri smanjivanju hiperaktivnosti i napetosti.

Stoga, Brain Gym je poticajan za razvoj svih četiriju razvojnih područja: spoznajni, socio-emocionalni, motorički i razvoj komunikacije.

DOUBLE DOODLE UMJETNOST

Jedna od osnovnih 26 Brain Gym aktivnosti je **Double Doodle Play**. Double Doodle umjetnost je zabavna, jedinstvena i opuštajuća aktivnost za razvoj taktilno – vizualne sfere. Drugim riječima, Double Doodle umjetnost uključuje bilateralne aktivnosti koje potiču usklađen rad očiju, finomotoričke vještine i razvoj čitavog mozga. Naime, kada ruke vode oči u lijevo, desno, gornje, donje i središnje vidno polje, istovremeno se stvaraju koordinirani obrasci kretanja koji razvijaju neuronske veze u različitim dijelovima mozga. Stoga, zajedničko sudjelovanje ruku i očiju postaje temelj za izvođenje objeručnih aktivnosti svakodnevnog života, kao što su kuhanje, građenje i vrtlarjenje, ali i za jednoručne aktivnosti kao što su pisanje slova i rješavanje matematičkih problema.

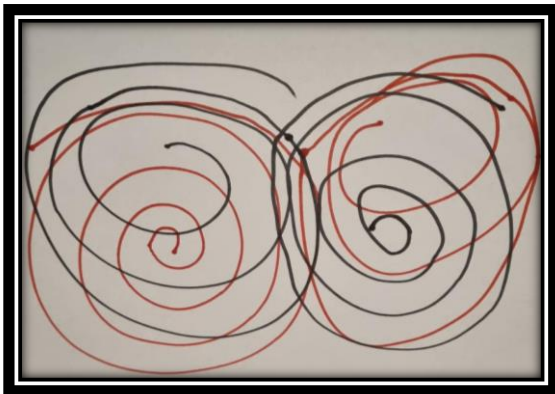
Postoji pet ključnih pokreta ruku i očiju koji daju različite vizualne odgovore, a to su:

1. Miješanje.
2. Zračenje.
3. Tapkanje.
4. Lomljenje.
5. Vijuganje.

Prve dvije vrste gibanja potiču ubrzan rad očiju, treća i četvrta brinu o usredotočenosti koje je potrebna kod usmjeravanja očiju, odnosno pogleda, a peta vrsta gibanja, ovisno o opsegu gibanja, djeluje u oba područja.

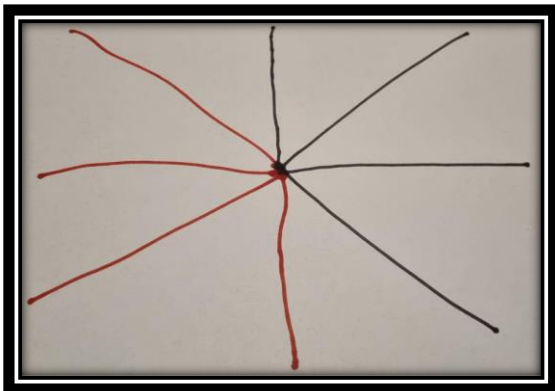
1. MIJEŠANJE

Miješanje je objeručno kružno gibanje. Ovakvim se gibanjem lako stvara luk, prazan krug, elipsa, spirala i sl. pri čemu oči plešu i otvaraju se svjetlosti.



2. ZRAČENJE

Zračenje je rasprostruće gibanje čiji su rezultat isprekidane, ravne crte. Tijekom stvaranja horizontalnih linija, oči skeniraju, slijede iznutra prema van, a periferni vid se širi i skuplja. Tijekom stvaranja vertikalnih linija, oči se dižu i padaju, šire, penju ili spuštaju, usmjeravaju se prema gore i dolje, poboljšava se usklađen rad očiju centralni vid raste te se povećava posturalni osjećaj vertikalne dimenzije. Naposljetku, pri stvaranju dijagonalnih linija oči *skaču*, vrte se poput zvrka i brzo se podižu. Kada se rašire ili podižu, padaju ili spuštaju, prelaze središnju liniju čime se poboljšava usklađen rad oba oka te centralni vid.



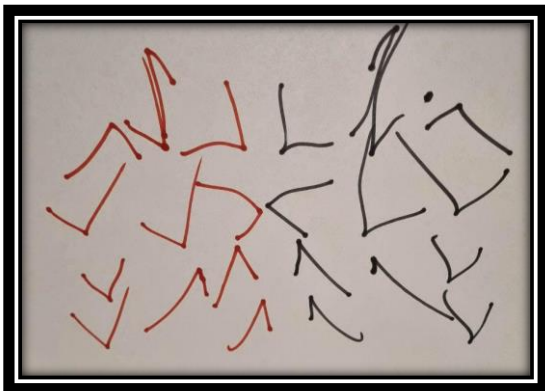
3. TAPKANJE

Tapkanjem se na papiru ostavljaju tragovi točkica, a oči se nježno usmjeravaju, zaustavljaju, odmaraju lete ili trepću.



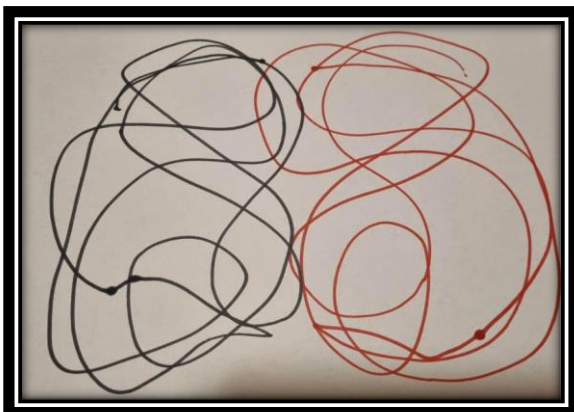
4. LOMLJENJE

Lomljenje se definira kao brzi pokreti kojima se crtaju kutovi, trokuti te „X“. Oči se usmjeravaju, fiksiraju, mjere, usredotočuju, ravnaju, skaču i lete.



5. VIJUGANJE

Vijuganjem se združuju sva navedena gibanja. Vijuganje koje proizlazi iz opuštenog gibanja ramena, koljena i zapešća, izvodi se lučnim, valovitim, uglatim i neprekinutim oblicima.

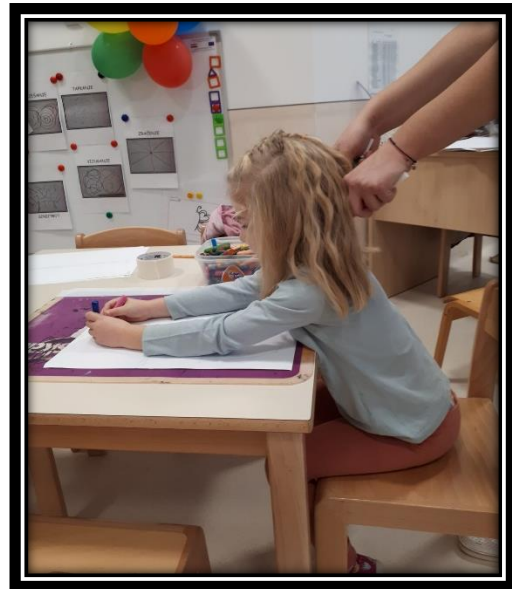
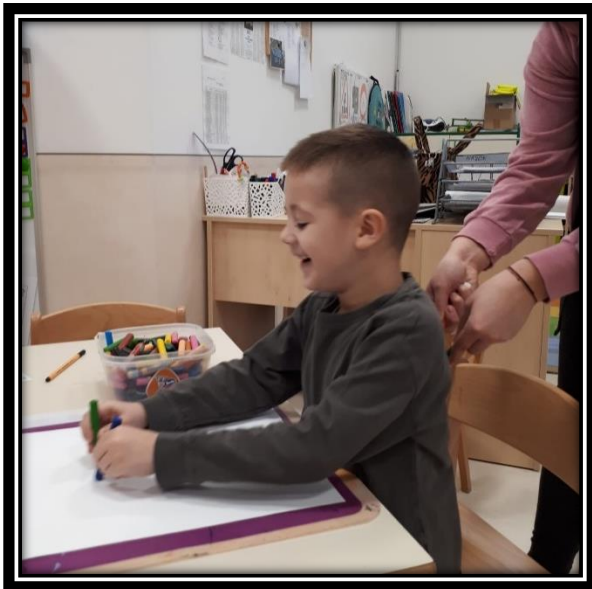


AKTIVNOSTI ZA DJECU RANE I PREDŠKOLSKE DOBI

Kontinuiranom i ciljanom upotrebom pokreta Brain gym-a djeci se pruža mogućnost da uče na primjeren način te da probude vlastiti potencijal i iskoriste ga u potpunosti. Uz navedeno, pozitivni rezultati Brain gym-a dugoročni su i vidljivi u svakodnevnom funkcioniranju djece urednog razvoja te djece s poteškoćama u razvoju. Stoga u odgojno – obrazovnom radu s djecom svakodnevno koristimo Brain gym aktivnosti, a neke od njih su sljedeće: igra „Govor prstima“, vježba objeručnog crtanja, aktivnost „Vještičja juha“ te aktivnost objeručnog nizanja.

1. Igra „Govor prstima“

Jedno dijete sjedi za stolom zatvorenih očiju te se ispred njega nalazi papir većeg formata. Dijete u obje ruke drži flomaster ili pastelnu. Drugo dijete stoji iza prvog djeteta te svojim prstima polagano crta oblike po njegovim leđima: kružne, gore, dolje, unutra, van. Navedene oblike s leđa, dijete koje sjedi, pokušava nacrtati na papir koristeći obje ruke.





2. Vježba objeručnog crtanja

Djetetu je potrebno na papir zalijepiti polovicu neke slike. Ono istovremeno s obje ruke crta na način da pokuša zrcaliti sliku.



3. Aktivnost „Vješticija juha“

Pomoću ove aktivnosti dijete ima mogućnost provoditi pet ključnih pokreta ruku i očiju (miješanje, zračenje, vijuganje, lomljenje i tapkanje). Za aktivnost je potreban papir većeg formata i dva flomastera ili pjena za brijanje i zrcalo. Odrasla osoba djetetu priča priču o vještici koja pravi juhu te istovremeno pokazuje pokrete.

Priča: Jednom davno, živjela je jedna vještica koja je napravila ukusnu juhu za svoje šumske prijatelje: sovu, vuka, medvjeda i lisicu. Njezinim prijateljima se juha jako svidjela te su ju htjeli napraviti sami. Međutim, nisu išli u školu te nisu znali čitati i pisati. Stoga, vještica je odlučila napisati recept koji će razumjeti svaka šumska životinja. Prvo je dohvatila sve potrebne sastojke za juhu: luk, mrkvu, poriluk i rajčicu (djetetu se pokazuje pokret **zračenje**). Nakon toga je sve sastojke morala nasjeckati u veliki lonac (djetetu se pokazuje pokret **lomljenje**). Vještica je zatim dodala i začine (djetetu se pokazuje pokret **tapkanje**). Kada je sve sastojke i začine stavila u lonac, sve je dobro promiješala (djetetu se pokazuje pokret **miješanje**). Na kraju, vještica je začarala svoju juhu kako bi bila najukusnija juha na svijetu (djetetu se pokazuje pokret **vijuganje**). Sada su svi šumski stanovnici imali mogućnost napraviti ukusnu vještičju juhu.

Aktivnost možete pogledati na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=zMkYQxRQsOQ>



4. Aktivnost objeručnog nizanja

Za ovu aktivnost potrebne su perlice i štapići za ražnjiće ili kvačice za rublje i uže. Dijete istovremeno objema rukama pokušava nizati perlice na štapiće za ražnjiće ili kvačice za rublje na uže. Aktivnost se može otežati na način da se od djeteta zatraži da niže perlice ili kvačice po boji, odnosno da istovremeno objema rukama primi i niže perlice ili kvačice koje su iste boje. Ovom aktivnošću dijete će razvijati finu motoriku, pažnju, koncentraciju i kreativnost.



Odgojitelji Karolina Vranješ i Mateja Pismarović
Odgojno-obrazovna skupina *Leptirići*

Literatura:

1. Dubrović, T. (2022). Vještija juhica – dvoručni recept –. Preuzeto s <https://view.genial.ly/620927e142826900113c3f43/presentation-vjesticja-juhica-dvorucne-aktivnosti>
2. Mandić, S. i Bijelić, I. (2012). Elementi gimnastike za mozak u radu s djecom. Školski vjesnik, 61 (1.-2.), 179-190. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/81030>
3. Sindik, J. i Šerbinek Kotur, M. (2014). Učinci tjelesnog vježbanja primjenom elemenata Brain Gym® programa na razvojni status predškolske djece. Jahr, 5 (1), 69-81. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/129402>