

## Cvičenia pre uľahčenie učenia

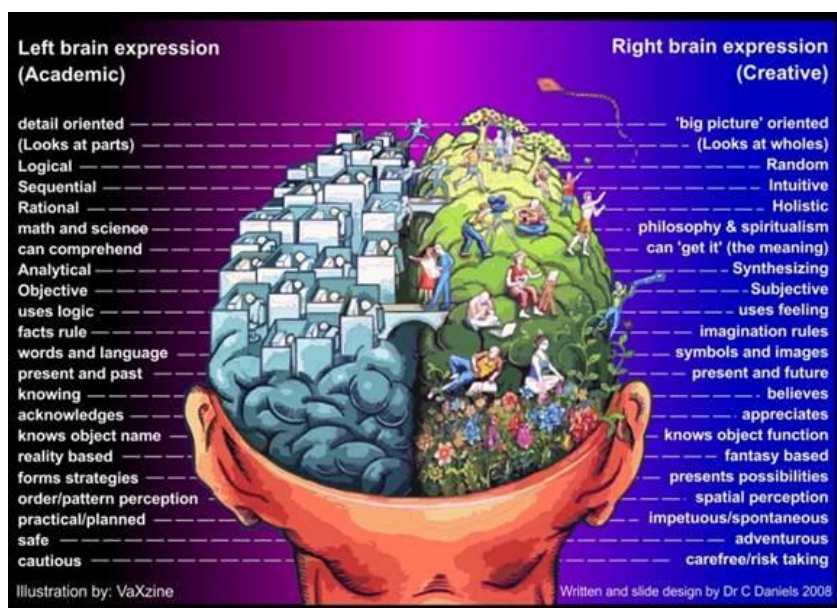
**Mgr. Nad'a Kršíková**

Aktivity vhodné pre deti na 1. aj 2. stupni ZŠ, zamerané na stimuláciu mozgových hemisfér, ktoré zlepšujú prepojenie a efektívnejšie fungovanie mozgu, koncentráciu pozornosti, pamäť a myslenie.

Je vedecky dokázané, že pravidelným tréningom tieto cvičenia pomáhajú deťom zlepšiť koordináciu pohybov, očí a rúk, uší, oboch polovic tela, harmonizujú prepojenie obidvoch hemisfér, čím zvyšujú aktivitu mozgu pri učení, čítaní, písaní.

Ludský mozog totiž pracuje podobne ako svaly v tele. Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržiavať v dobrej kondícii. Ak sa k mozgu budeme správať ako k samozrejmej časti svojho tela, o ktorú nie je potrebné sa starať, odmení sa nám poruchami pamäti, zhoršením vnímania a myslenia.

K plnému využitiu našej mozgovej kapacity je potrebné využívať obidve mozgové hemisféry – ľavú aj pravú, pretože jedna bez druhej nedokáže správne fungovať.



Cvičenia, ktoré deťom uľahčia proces učenia, je potrebné pravidelne opakovať, aby dochádzalo k upevňovaniu nových spojení v mozgu. Efekt pravidelného "mozgového tréningu" sa prejaví u každého dieťaťa, je výborným pomocníkom najmä pre deti s poruchami učenia.

*Priklady:*

### **1. TLIESKANIE RUKAMI**

Vo dvojici tlieskame krížom aj rovnobežne, odporúčame končiť vždy krížom.

### **2. "NATIERANIE MASLA" VERZUS "POKLEPKÁVANIE"**

Žiak najskôr jednou rukou samostatne nacvičí daný pohyb. Pri "natieraní masla" ide o vodorovný pohyb pravou rukou zľava doprava (a naspäť) pár centimetrov nad lavicou - vo vzduchu (ideálne na úrovni medzi bruchom a hrudníkom). Pohyb má byť priamočiary, rovnomerný, plynulo prechádza doprava a späť.

Ľavou rukou samostatne skúsime "poklepkávať" opäť vo vzduchu v rovnakej výške ako pracovala pravá ruka.

Následne spojíme pohyby do jedného "celku", vykonávame súbežne pravou rukou "natieranie masla" a ľavou "poklepkávanie".

### **3. STRIEDANIE "L" A "O"**

Pred týmto cvičením je dobré, ak si žiak skúsi precvičiť na každej ruke zvlášť ukazovanie písmena L a O. Po nácviku skúsime oboma rukami striedavo ukazovať písmená L a O ako je na obrázku nižšie (aspoň 10 krát).



#### **4. LEŽATÉ OSMIČKY**

Kreslíme veľké ležaté osmičky pred sebou. Začínáme vo výške očí vždy smerom hore. Najprv kreslíme obrázok pravou rukou, niekoľko krát ho opakujeme ( aspoň dva krát). Dôležité je očami sledovať pohyb ruky, najlepšie, ak je vystretý ukazovák a oči fixujeme naň. To isté kreslíme ľavou rukou a nakoniec spojíme obe ruky dokopy

#### **5. KRÍŽOVÉ POHYBY**

Základom je pohybovať končatinami do kríža, to znamená, že pravá ruka sa laktom dotkne ľavého kolena, ktoré je zdvihnuté do protipohybu k laktu pravej ruky. Tento pohyb urobíme rovnako s ľavou rukou a pravým kolenom.

Samotný pohyb pripomína tanec a môže sa spojiť s hudbou (v ideálnom prípade). Striedanie rytmu pohybu je ľubovoľné ako aj rýchlosť. Dá sa zvoliť spoločné tempo, alebo aj individuálne. Nie je treba robiť pohyby na silu, s bolesťami, ale pre radosť z pohybu (počítajme s tým, že zo začiatku to väčšinou deti nebudú vedieť zrealizovať). Opakujeme 20x. Je dobré toto cvičenie robiť denne na začiatku vyučovania.

Keď deti dobre zvládnu krížové pohyby, je vhodné ich kombinovať s pohybmi v rovnakom smere (rovnaká ruka, rovnaká noha, každá 10x). Končíme však vždy pohybom krížovým!

Vhodné je fixovať pohľad pri cvičení na veľké X umiestnené vo výške očí (napríklad napísané na papieri A4 umiestnenom vždy kolmo pred očami žiakov - nie je to však nevyhnutné).

#### **6. PÍSANIE MENA DO VZDUCHU** (vhodné pre žiakov 2. stupňa)

Žiaci majú napísať do vzduchu oboma rukami naraz "zrkadlovo" (pravou rukou doprava, ľavou doľava) svoje meno.

#### **7. KRESLENIE GEOMETRICKÝCH TVAROV**

Žiaci kreslia oboma rukami naraz do vzduchu známe geometrické útvary.

#### **8. STÁTIE NA NOHE**

Deti sa postavia na jednu nohu a skúsia postupne vydržať tak 1 minútu. Minúta je zvyčajne dostatočný čas na to, aby sa dostavila zmena. Potom nohy vymenia.

## 9. STROOPOV EFEKT (pomenovaný podľa objaviteľa, vhodné pre žiakov 2. stupňa ZŠ)

V tomto cvičení je potrebné vymenovať **farby** slov, ktoré sú vypísané nižšie. Nevyslovujte slová, ale vyslovte farbu slova. To znamená, že napríklad slovo **MODRÁ** máte vysloviť "ČERVENÁ". Vyslovte farby tak rýchlo, ako je to možné. Porovnajte si rýchlosť v oboch tabuľkách.

ZELENÁ	ŽLTÁ	POMARANČOVÁ	BIELA	MODRÁ
HNEDÁ	ČERVENÁ	MODRÁ	ŽLTÁ	ZELENÁ
RUŽOVÁ	ŽLTÁ	ZELENÁ	MODRÁ	ČERVENÁ

ČERVENÁ	ZELENÁ	MODRÁ	ŽLTÁ	RUŽOVÁ
POMARANČOVÁ	MODRÁ	ZELENÁ	MODRÁ	ŠEDÁ
ZELENÁ	ŽLTÁ	POMARANČOVÁ	MODRÁ	ŠEDÁ
HNEDÁ	ČERVENÁ	MODRÁ	ŽLTÁ	ZELENÁ
RUŽOVÁ	ŽLTÁ	ZELENÁ	MODRÁ	ČERVENÁ

## 10. PREPLETENIE RÚK

Deti utvoria dvojice. Jeden z dvojice spojí ruky a prepletie si prsty. Druhý z dvojice mu ukazuje na jednotlivé prsty a jeho úlohou je daný prst zdvihnúť tak, aby všetky ostatné ostali nepohnuté.