

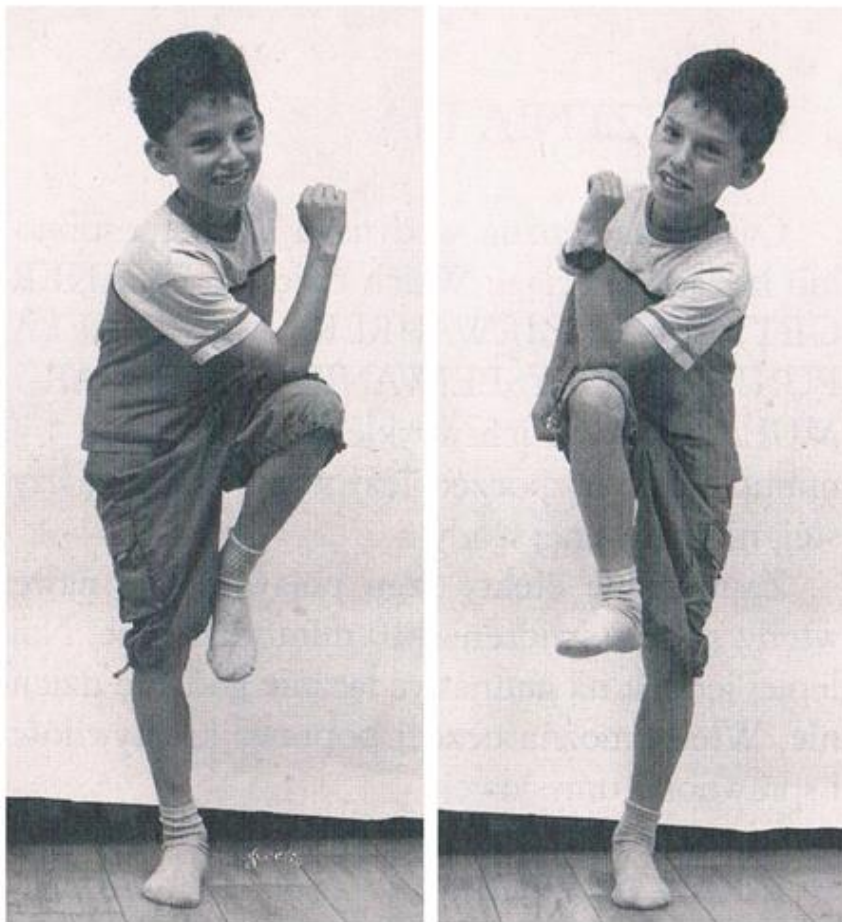
Kochani!

Za nami kolejny tydzień domowej nauki. Wiem, jak tęsknicie nawet do nauczycieli (nie mówiąc o koleżankach i kolegach) i jak bardzo dość macie nauki. Dlatego przez najbliższe tygodnie będę Wam posyłać propozycje ćwiczeń, które pomogą Wam się uczyć. Wymyślił je pan Dennison.

Ćwiczenia Dennisona są łatwe i nie trzeba poświęcać im dużo czasu. Należy tylko pamiętać o **systematyczności i prawidłowym ich wykonaniu**, a efekty nas zaskoczą. Ćwiczenia można wykonywać pojedynczo (każde osobno) lub łącząc je w ciągi. Przed rozpoczęciem ćwiczeń **należy wypić szklankę wody**.

Zauważalne **efekty gimnastyki mózgu** pojawiają się nawet wtedy, gdy na ćwiczenia poświęcimy 5 - 10 minut dziennie. Najlepiej jednak na gimnastykę przeznaczyć godzinę dziennie (np. rano 20 minut, w przerwach między zajęciami szkolnymi, 20 minut po powrocie do domu). Wtedy można oczekiwać skokowej poprawy kreatywności i sprawności umysłowej. To nie mit, **wypróbowałam na własnych dzieciach** ☺

RUCHY NAPRZEMIENNE



Ruchy naprzemienne to podstawowe, a zarazem najważniejsze ćwiczenie gimnastyki mózgu. Składa się na nie naprzemienne chodzenie w miejscu, polegające na dotykaniu prawym kolaniem do lewego łokcia i prawym łokciem do lewego kolana.

Dzięki tym ruchom zostają pobudzone duże powierzchnie obu półkul mózgowych, a w **ciele modelowatym tworzy się wiele nowych połączeń nerwowych**, co ułatwia komunikację między obiema półkulami i parzystymi organami jak oczy, uszy, ręce, nogi oraz bardzo **poprawia mechanizm myślenia przyczynowo – skutkowego**. W celu zwiększenia efektywności tego ćwiczenia należy je wykonać możliwie wolno i dokładnie, unikając rwanych, gwałtownych ruchów.

Wykonywanie 5 - 7 ruchów naprzemiennych dwa razy dziennie już w pierwszych dniach daje zauważalne efekty w postaci **koncentracji i zwiększenia efektywności pracy umysłowej**. Szczególnie zaleca się to ćwiczenie przed rozpoczęciem odrabiania lekcji w domu lub gdy w jakiejś pracy umysłowej dochodzimy do „martwego punktu”, którego nie potrafimy przezwyciężyć i nie wiemy, co dalej. Po wykonaniu kilku ruchów naprzemiennych rozwiązanie powinno się szybko pojawić.

POZYCJA DENNISONA



To ćwiczenie możemy wykonywać nawet w pozycji siedzącej, a przebywające z nami osoby nawet nie wiedzą, że „coś ćwiczymy”.

Krzyżujemy nogi w kostkach, następnie krzyżujemy ręce, dłonie łączymy razem i odwracamy. Żeby to ćwiczenie dobrze wykonać, najpierw trzeba wyprostować przed sobą ramiona, następnie przenieść jedną rękę nad drugą, łącząc wewnętrzne strony dłoni kciukami do dołu i zamknąć je splecionymi palcami. Potem należy przetoczyć zamknięte ręce do dołu i w stronę ciała tak, żeby spoczęły na klatce piersiowej z łokciami skierowanymi w dół.

Ćwiczenie to także **aktywizuje duże pole kory mózgowej**. Ważne jest, by w czasie jego wykonywania położyć język na podniebieniu i oczy skierować ku górze. Możliwe, że dzięki temu łączymy emocje zlokalizowane w układzie limbicznym z myśleniem racjonalnym i uczuciami zlokalizowanymi głównie w płatach czołowych.

LENIWE ÓSEMKI



To także bardzo ważne ćwiczenie. Polega ono na kreśleniu w powietrzu (lub na papierze, wtedy potrzebny jest bardzo duży arkusz) każdą ręką na przemian tzw. leniwych ósemek (leniwych, bo leżących). Najpierw ćwiczenie wykonujemy jedną ręką, potem drugą, a następnie obiema złożonymi do siebie dłońmi z pionowo w górę ustawionym kciukiem, za którym podczas wykonywania ćwiczenia należy wodzić wzrokiem. Przy okazji bowiem ćwiczymy i doskonalimy ruch gałki ocznej, a także koordynację ręka – oko. Podobnie jak w przypadku ruchów naprzemiennych ważne jest, by czynność tę wykonywać bardzo dokładnie, płynnie, niezbyt szybko.

Zaleca się wykonywanie leniwych ósemek przez 3 - 4 minuty dziennie. **Ćwiczenie to ma bardzo duży wpływ na poprawienie sprawności pisania.**

SŁOŃ



Jest to ćwiczenie będące rozwiniętą pochodną leniwych ósemek. **Poprawia poczucie równowagi oraz koncentrację.**

Wykonuje się je przez położenie lewego ucha na lewym ramieniu, a potem wyprostowaniu ręki jak trąby słonia. Przy rozluźnionych, lekko ugiętych kolanach należy rysować przed sobą wzór leniwych ósemek, śledząc przy tym oczami ruch końców palców wyprostowanej ręki („trąby”).

Dla równowagi ćwiczenie należy powtórzyć drugą ręką. Najlepiej, gdy wykonuje się je każdą ręką przez 2-3- minuty trzy razy dziennie.

PUNKTY NA MYŚLENIE



Ćwiczenie to wykonuje się poprzez położenie lewej ręki na pępku, podczas gdy prawa ręka masuje punkty między żebrami, tuż pod obojczykiem. Ucisk powodowany prawą ręką powinien być dość silny, może spowodować przenikliwy, kłujący ból, który świadczy o tym, że organizm potrzebuje tego ćwiczenia i że ono „działa”. Ręce należy zmieniać.

Ćwiczenie to - dzięki uciskowi powodowanemu przez prawą rękę – **stymuluje przepływ krwi przez tętnice szyjną do mózgu i poprawia jego ukrwienie**. Za pośrednictwem tej tętnicy odbywa się bowiem transport świeżo natlenionej krwi do mózgu.

KOLEJNE ĆWICZENIA ZA TYDZIEŃ.

MOŻECIE TE ĆWICZENIA WYRZUCIĆ DO KOSZA, I TAK TEGO NIE SPRAWDZĘ. MOŻECIE TEŻ WYKONAĆ JE PODCZAS OGLĄDANIA KOLEJNEGO FILMIKU NA YOUTUBE. WYBÓR NALEŻY DO WAS. MOŻE JEDNAK WARTO SPRÓBOWAĆ?

Pozdrawiam Was serdecznie. Życzę zdrowia i uśmiechu. Bądźcie cierpliwi.

Alina Kwarciak

