

Kolejne ćwiczenia, które pomogą Wam w nauce.

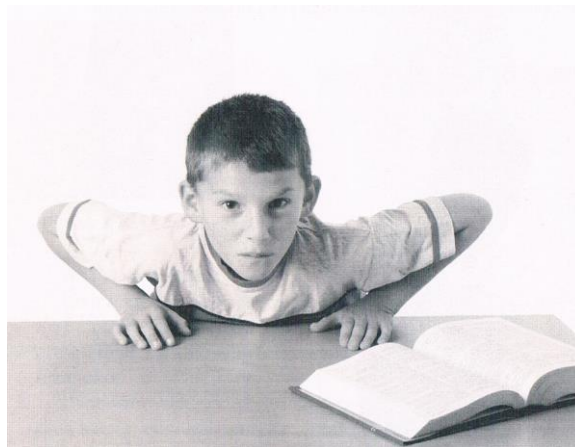
KAPTUREK MYŚLICIELA



To ćwiczenie poprawia słuch i pamięć. Wykonuje się go przez kilkakrotne odwijanie uszu z góry do dołu.

Związek między ośrodkiem słuchu w płacie skroniowym a pamięcią w układzie limbicznym zdaje się być bardzo silny – pisze dr Carla Hannaford. – Moi studenci uniwersytetu na Hawajach stwierdzili, że kapturek myśliciela jest bardzo przydatny, gdy trzeba sobie przypomnieć jakąś techniczną informację podczas pisania eseju lub egzaminu. Zaczęli oni również stosować to ćwiczenie po moich zapowiedziach typu: „Chcę, abyście zapamiętali tę informację”. Osobiście, gdy nie mogę sobie przypomnieć imienia jakiejś osoby, sama wykonuję kapturek myśliciela i odpowiedź natychmiast się pojawia.

AKUMULATOR



Jest to ćwiczenie rozluźniająco – oddechowe, wspomagające przepływanie płynu rdzeniowo – mózgowego. **Poprawia pamięć, odświeża koncentrację i rozjaśnia myśli**, szczególnie wtedy, gdy pracę umysłową wykonujemy w pozycji siedzącej.

Kładziemy dłonie przed sobą na stole. Obniżamy brodę do piersi, czując napięcie z tyłu szyi i rozluźnione ramiona. Bierzymy głęboki wdech, pochylamy się do przodu, podnosząc brodę do góry i do tyłu. Pozwalamy przy tym plecom nieco się wygiąć. Następnie – zaokrąglając plecy – robimy wydech i kładziemy brodę z powrotem na piersi.

Ćwiczenie warto powtórzyć kilka razy. Po jego wykonaniu na pewno **poczujemy się naładowani energią** i będziemy gotowi do kontynuowania pracy, która przed chwilą przerwaliśmy.

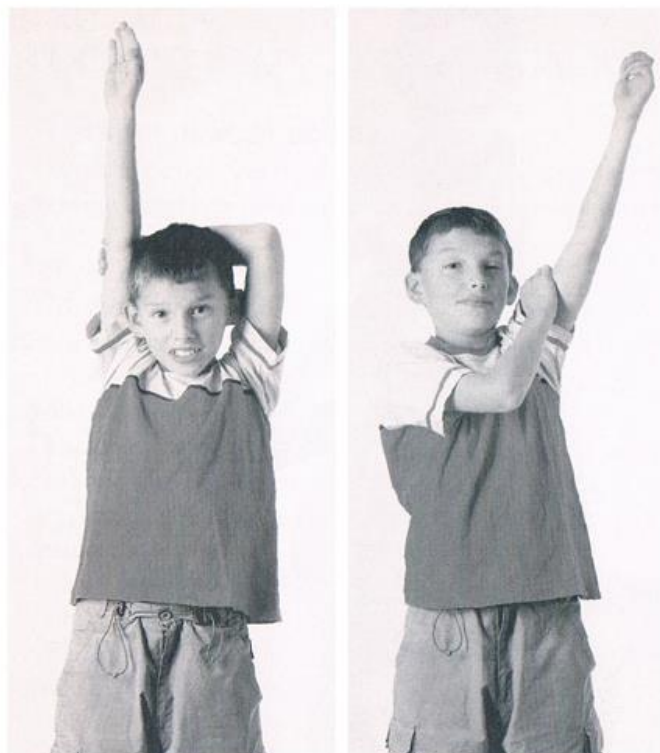
SOWA



Ćwiczenie to poprawia pamięć, pomaga dobrze rozumieć komunikaty docierające z zewnątrz i wzmacnia matematyczną precyzję.

Jedną ręką chwytamy mocno mięśnie barku, głowę powoli odwracamy w lewo, a potem – cały czas trzymając podbródek prosto – w prawo. Głowę sięgamy maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Robimy wdech, gdy głowa znajduje się w skrajnym położeniu – tu gdzie ręka trzyma ramię – a wydech w czasie obrotu głowy w stronę przeciwną. Ćwiczenie powtarzamy, trzymając drugą ręką drugie ramię.

AKTYWNA RĘKA



Z kolei to ćwiczenie pomaga w prawidłowej artykulacji trudnych słów i poprawia zdolności językowe. Pomaga też w opanowaniu ortografii, kaligrafii i w twórczym pisaniu. Wzmaga koordynację ręka – oko.

Podnosimy rękę do góry i chwytamy ją drugą ręką w okolicach łokcia. Podniesiona ręka – podczas wydechu – stawia silny opór trzymającej ręce w czterech kierunkach (do przodu, do tyłu, do ucha i od ucha). Ćwiczenie powtarzamy, zmieniając rękę.

ZGINANIE STOPY



Ćwiczenie to pomaga w integracji przednich i tylnych partii mózgu. Poprawia też umiejętność słuchania czytanego tekstu ze zrozumieniem. Rozwija wyraźną mowę i twórcze pisanie.

Siadamy, zginamy nogę w kolanie i kładziemy ją na udzie drugiej nogi, tak by kostka dotykała uda. Końcami palców chwytny podstavę i miejsce mocowania mięśnia podudzia, a następnie zginamy i prostujemy stopę.

Ćwiczenie powtarzamy z drugą nogą.

Widzicie, że ćwiczenia są proste, czasami nieświadomie wykonywaliście je siedząc przed telewizorem, przy biurku lub w szkolnej ławce. Poćwiczcie 10-20 minut dziennie.

Powodzenia 😊