



## GIBALNI ODMORI? NIČ BOLJŠEGA!

### Odmori, ki prebujajo možgane. Zakaj so gibalni odmori med učenjem pomembni?

Gibalni odmori med učenjem so odličen način za obnovitev energije, povečanje koncentracije ter spodbujanje učenja in kognitivnih funkcij pri otrocih. Naslednje štiri enostavne in učinkovite vaje, ki jih lahko izvajamo starši ali učitelji z otroki nas bodo v kratkem času prepričale z rezultati.

Dihanje in raztezanje. Ta vaja je odlična za sprostitev in osvežitev možganov. Otroci naj prekinejo delo, globoko vdihnejo in izdihnejo, medtem pa naj se raztezajo. Pomaga pri sprostitvi napetosti v mišicah ter izboljšuje oskrbo možganov s kisikom, kar omogoči večjo koncentracijo.

Skakanje na mestu. S kratkim obdobjem skakanja na mestu lahko otroci sprostijo zadržano energijo in povečajo krvni obtok v telesu, vključno z možgani. To poveča budnost in pozornost ter zmanjšuje zaspanost.

Kroženje z rokami in nogami. Otroci lahko sede ali stoje izvajajo vajo, kjer zvijajo ali premikajo roke/zapestja in noge/stopala v krožnih gibih. To aktivira obe možganski polovici, kar spodbuja boljše delovanje možganov in usklajenost gibov. Enkrat krožimo z obema rokama/nogama v isto smer, potem v nasprotnih smereh.

Sprehod na mestu ali po prostoru. S kratkim sprehodom na mestu ali po učilnici otroci povečajo pretok krvi v možgane, kar izboljša njihovo koncentracijo. Ta vaja je še posebej učinkovita pri prekinitvi daljšega sedečega dela. Naj pri „sprehodu“ po učilnici ali po svoji sobi spotoma še odnesejo eno stvar na njeno mesto, pa bo učinek tega gibalnega premora dvojni.

Za popestritev poskusite z igro LoveMyBrain POKAŽI MI POLOŽAJ, kjer bo otrok s pomočjo 40 priloženih kartic razvijal različna področja motorike in pozornosti tako, da bo poskušal posnemati položaj, ki ga posamezna kartica prikazuje.

## ***Zakaj so te vaje učinkovite?***

- Dihanje in raztezanje. Pomaga pri sproščanju napetosti v mišicah in obnavljanju energije. Globoko dihanje izboljša oskrbo možganov s kisikom, kar pozitivno vpliva na koncentracijo.
- Skakanje na mestu. Aktivira telesne in možganske funkcije, povečuje budnost in energijo ter izboljšuje cirkulacijo krvi v telesu.
- Kroženje z rokami in nogami. Spodbuja povezanost možganskih polovic in izboljšuje koordinacijo gibov ter zavedanja o telesu.
- Sprehod na mestu ali po prostoru. Povečuje pretok krvi v možgane, spodbuja oskrbo s kisikom in izboljšuje koncentracijo ter energijo.

Te vaje so enostavne za izvajanje in ne zahtevajo posebnih pripomočkov. Lahko jih izvajamo v kratkih odmorih med učenjem doma ali pri pouku, da omogočimo otrokom, da se osvežijo in ohranijo visoko stopnjo koncentracije ter učinkovito učenje.

## ***Ali ste vedeli ...***

... da lahko kratek plesni premor ali nekaj skokov na mestu spodbudi učenje? Gibalni odmori med učenjem so postali pomemben del izobraževanja, saj omogočajo, da se otroci osvežijo, obnovijo energijo in izboljšajo svojo koncentracijo. Raziskali bomo, zakaj so gibalni odmori tako pomembni, predstavili nekaj zanimivih dejstev in ponudili nekaj idej za zabavne in učinkovite gibalne odmore.

## ***Zakaj so gibalni odmori pomembni?***

Povečajo koncentracijo. Gibalni odmori pomagajo pri osvežitvi uma in povečajo sposobnost koncentracije. Po takšnem odmoru so otroci bolj pozorni in pripravljeni na učenje.

Izboljšajo krvni obtok. Gibanje spodbuja cirkulacijo krvi, kar povečuje pretok krvi po telesu in v možgane. To povečuje dostop do kisika in hranil, kar pozitivno vpliva na možganske funkcije.

Spodbujajo motorične veščine. Gibalni odmori pomagajo pri razvoju fine in grobe motorike ter krepijo mišice in koordinacijo.

Zmanjšajo stres. Kratka gibalna aktivnost lahko zmanjša raven stresa in tesnobe ter pripomore k boljšemu počutju.

## **Zanimivo**

V številnih državah po svetu so gibalni odmori med učenjem že dolgo del učne rutine. Na primer, na Japonskem prakticirajo "radio vaje," med katerimi učenci izvajajo skupinske gibalne vaje med poukom.

Gibalni odmori so koristni tudi za odrasle, saj pomagajo zmanjšati negativne posledice sedečega načina življenja, izboljšajo produktivnost in splošno počutje.

## ***Še nekaj dodatnih idej za gibanje med učenjem***

- Plesni premor. Izberite skladbo, ki jo otroci obožujejo, in jih spodbudite, da plešejo. Plesne gibe lahko prilagodite glede na prostor in starost otrok. Vsak dan lahko en otrok predlaga svojo skladbo.
- Sprehod na prostem. Če je mogoče, vzemite otroke na kratek sprehod na svežem zraku. Narava in gibanje gresta odlično skupaj.
- Igre z žogo. Organizirajte igro z žogo, na primer košarko ali nogomet, za mlajše otroke pa med dvema ognjema. Športne igre so odličen način za razvedrilo in gibanje.
- "Simon pravi...". Igrajte igro "Simon pravi," kjer otroci izvajajo različne gibalne naloge po vašem navodilu. Na primer, "Simon pravi: poskakujte trikrat."
  - Uporabite gradivo LoveMyBrain SIMON PRAVI.

Gibalni odmori so lahko zabavni in koristni za otroke in odrasle. Spremenijo monotono rutino učenja v bolj in dinamično izkušnjo ter pomagajo ohranjati možgane budne in pozorne. Zato omogočite otroku čas za kratek gibalni odmor med učenjem doma in v šoli in opazili boste pozitiven vpliv na otrokovo učenje in dobro počutje.