

Prāta vingrošana



Prāta vingrošana (no angļu val. - *Brain Gym*) ir vingrinājumu kopums, kas tiek pielietots, lai sekmētu mācīšanās spējas un veicinātu pašpārlicinātību skolēnos. Vingrinājumu izpilde aizņem dažas minūtes un var tikt veikti skolā mācību procesā jebkurā brīdī un vietā, kad vien tas nepieciešams. Prāta vingrošanas pamatlicēji ir Dr. Pauls Denisons un viņa sieva Geila Denisone no Kalifornijas, ASV. Savus atklājumus viņi balstīja uz sakarību izpēti starp bērnu fizisko attīstību, runas apguvi un sasniegumiem mācībās. Prāta vingrošanas principi ir populāri visā pasaulē un tiek pielietoti gan bērniem, gan pieaugušajiem. Šos vingrinājumus izmanto arī terapeiti un speciālie pedagogi bērniem ar funkcionāliem traucējumiem. Prāta vingrošanā vingrinājumi ir iedalīti pēc 3 principiem:



- 1) lateralizācija
- 2) koncentrēšanās
- 3) centrsšanās

Katra vingrinājuma izpilde aizņem apmēram 1 minūti. Papildus vingrinājumiem ūdens arī ir ļoti svarīga prāta vingrošanas sastāvdaļa. Ik vienam tiek rekomendēts iedzert pa malkam ūdens visas dienas garumā.

LATERALIZĀCIJA



Lateralizācijas vingrinājumi sekmē labās un kreisās smadzeņu pusložu mijiedarbību.


	<p style="text-align: center;">„Krustu šķērsu”</p> <p>Audzēkņi pārmaiņus veic pretkustību, ar elkoni pieskaroties pretējās kājas celim (pretnosaukuma kustība). Var izmantot mūzikas fonu.</p> <p>Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sekmē mijiedarbību starp labo un kreiso smadzeņu puslodi• Uzlabo kustību koordināciju
	<p style="text-align: center;">“Slinkais astoņnieks”</p> <p>Audzēkņi gaisā horizontālā plaknē zīmē lielus astoņniekus. Vingrinājumu var veikt ar katru roku atsevišķi var abām vienlaicīgi. Vingrinājuma variācija: audzēkņi zīmē horizontālus astoņniekus uz lielas papīra loksnes. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none">• Uzlabo acu muskuļu darbības koordināciju• Sekmē mijiedarbību starp labo un kreiso smadzeņu puslodi• Uzlabo perifēro redzi• Uzlabo lasīšanas ātrumu.

	<p style="text-align: center;">“Kopēšana”</p> <p>Šajā vingrinājumā audzēkņiem vienlaicīgi ar abām rokām jāzīmē viens attēls gaisā vai uz papīra. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sekmē redzes uztveri • Uzlabo izrunu • Veicina matemātisko domāšanu.
	<p style="text-align: center;">“Zilonis”</p> <p>Audzēknis paceļ vienu roku augšā taisnu, lai rokas augšdelms pieskaras pie auss. Audzēknis veic dažādas kustības ar ķermeņa augšdaļu (piem., noliekties sānis, noliekties uz priekšu, rotācijas kustība ar galvu), neatraujot roku no galvas. Otra roka brīvi lejā. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo dzirdes uztveri un uzmanības noturēšanu. • Sekmē īslaicīgu un ilglaicīgu atmiņu. • Veicina domāšanas spējas.

KONCENTRĒŠANĀS


Koncentrēšanās vingrinājumi palīdz audzēkņiem attīstīt un nostiprināt neirālos savienojumus, kas atbild par audzēkņu jau agrāk apgūtām prasmēm.





	<p style="text-align: center;">“Pūce”</p> <p>Audzēknis ar plaukstu satver pretējo plecu, pagriež galvu uz satvertā pleca pusi, dziļi ieelpo un skaļi izelpo (kā pūce: “hūū...”) uzspiežot ar plaukstu uz pleca virzienā uz leju, atpakaļ. Tas pats ar otru roku uz otra pleca. Elpošanas laikā zods lejā, atbrīvots. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sekmē redzes un dzirdes spējas • Uzlabo galvas kustības • Atbrīvo kakla- plecu daļas muskuļus • Veicina atmiņu un uzmanības spējas • Sekmē asins plūsmu uz galvas smadzenēm
	<p style="text-align: center;">“Aktīvā roka”</p> <p>Labā roka taisna augšā, ar kreiso roku aptver pie elkoņa. Labo roku sasprindzina vienlaicīgi it kā to mēģinot atvirzīt sānis prom no galvas, kamēr kreisā roka to notur. Vingrinājumu veic apm 10 sekundes. Pēc tam tas pats uz pretējo pusi. Pēc katras vingrinājuma izpildes atbrīvo</p>



	<p>abas rokas tās izpurinot lejā.</p> <p>Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo lasīšanas spējas • Atbrīvo diafragmas muskuli. • Sekmē roku – acu kustību koordināciju. • Uzlabo uzmanības spējas.
	<p style="text-align: center;">“Slīdēšana”</p> <p>Audzēknis sēž uz krēsla. Kājas taisnas pārkrustotas pie potītēm, atbrīvotas. Liecoties uz priekšu, ar abām rokām slidināt pa kājām, izelpot (mēģināt izjust gravitācijas ietekmi). Atliecoties, slidināt rokas pa kājām, ieelpot. Pēc katra vingrinājuma izpildes pārkrustot otru kāju. Vingrinājumu atkārto 3 x ar katru kāju. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo informācijas uztveres spējas • Sekmē matemātisko domāšanu • Attīsta abstrakto domāšanu • Samazina sasprindzinājumu iegurņa daļā
	<p style="text-align: center;">“Pārvelšanās”</p> <p>Sēdus uz grīdas vai uz paklājiņiem, kājas saliektas balstā. Noliekt kājas pa labi, pēc tam pa kreisi. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo mācīšanās spējas • Sekmē redzes spējas • Attīsta uzmanības un sapratnes spējas

CENTRĒŠANĀS

Šajā grupā pārsvarā ietilpst atbrīvojošie vingrinājumi, kas palīdz atjaunot ķermeņa un smadzeņu darbības līdzsvaru.

	<p style="text-align: center;">Smadzeņu punkti</p> <p>Ar diviem pirkstiem (plati atplesti īkšķis un rādītājpirksts) veic apļveida masāžu zem atslēgas kaula galviņām abpus krūšu kaulam. Otra plauksta viegli uzspiež uz nabas. Vingrinājumu izpilda 20-30 sekundes. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo lasīšanas prasmes
-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo atmiņu
 <p>earth buttons</p>	<p align="center">“Zemes punkti”</p> <p>Viena rokas pirksti viegli uzspiež uz apakšplūpas, otra rokas plauksta viegli uzspiež uz vēdera lejas daļas. Audzēknis sajūt saikni starp ķermeņa augšdaļu un lejasdaļu, tas dod stabilitātes sajūtu. Šis vingrinājums uzlabo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lasīšanas prasmes.
 <p>balance buttons</p>	<p align="center">“Līdzsvara punkti”</p> <p>Punkts aiz kakla augšējā daļā (atlantoaksiālā locītava). Otra rokas plauksta uz nabas. Viegli masē ar apļveida kustībām aiz galvas, kamēr ar otras rokas plaukstu viegli uzspiež uz nabas. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo kritisko domāšanu un lēmuma pieņemšanas spējas • Runas spējas • Matemātisko domāšanu
	<p align="center">Gaisa punkti</p> <p>Vienas rokas pirksti uz augšlūpas, otra roka aizmugurē uz muguras lejasdaļas. Audzēknis ieelpo un skatās uz kādu tālu atrodošos priekšmetu, izelpo –skatās uz tuvu atrodošos priekšmetu. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sekmē atslābināšanos un koncentrēšanos • Uzlabo acu kontaktu komunicējot ar cilvēkiem. • Sekmē koncentrēšanās spējas, veicot pārbaudes darbu • Uzlabo lasīšanu • Veicina motivāciju un interesi
	<p align="center">“Domājošā cepure”</p> <p>Viegli ar diviem pirkstiem aptver ausis, mazliet pavelk atpakaļ un nedaudz „atrullē”. Veic vieglu apļveida masāžu uz leju pa auss ārējo malu līdz auss līpiņai. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uzlabo dzirdi • Uzlabo īslaicīgo atmiņu

	<ul style="list-style-type: none"> • Sekmē iekšējo dialogu un domāšanu.
	<p style="text-align: center;">“Saslēgšanās”</p> <p>Šo vingrinājumu var izpildīt stāvus, sēdus vai guļus uz muguras. Audzēknis pārkrusto kreiso kāju pār labai, rokas priekšā lejā satvertas iekšējā rotācijā. Ceļot savienotas plaukstas uz augšu, pielek rokas pie krūtīm. Acis ir ciet, elpošana ir dziļa. Vingrinājumu izpilda dažas minūtes, atbrīvojas. Tad priekšā savieno abu roku pirkstu spilventiņus, turpina dziļi elpot. Šis vingrinājums.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palīdz atslābināties ķermenim un prātam.
	<p style="text-align: center;">“Energiskā žāva”</p> <p>Skolotāji, nedusmojieties uz skolēniem, ja viņi stundā žāvājas! Žāvas ir labs veids, kā piegādāt skābekli smadzenēm un tālāk uzlabot mācīšanos.</p> <p>Skolēni novieto rokas uz vaigiem, veic platu žāvāšanās kustību. Šis vingrinājums:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Piegādā skābekli smadzenēm • Uzlabo lasīšanas balsī spējas • Sekmē radošo rakstīšanu • Sekmē publiskas uzstāšanās spējas • Uzlabo līdzsvaru

Atsauces

Cohen, I., & Glodsmith, M. (2003). *Hands on. How to use Brain Gym in the classroom.* Edu-Kinesthetics, Inc., Ventura, California.

Dennison, P.E. & Dennisson, G.E. (1997). *Brain Gym Handbook.* Edu-Kinesthetics, Inc., Ventura, California.

Dennison, P.E. & Dennisson, G.E. (1994). *Brain Gym: Simple Activities for Whole-Brain Learning and Brain Gym Teacher's Edition (Revised).* Edu-Kinesthetics, Inc., Ventura, California.

What is a brain gym? [skatīts 2011.g. 5.septembrī]. Pieejams:

<http://www.witch Hazel.it/brain gym.htm>

Brain Gym's Midline Movements. [skatīts 2011.g. 5.septembrī]. Pieejams:
<http://brimhallwebsite.com/pdfs/braingymactivities.pdf>

Free Brain Gym Exercises. 10 Brain training exercises to boost learning. [skatīts 2011.g. 5.septembrī]. Pieejams: <http://www.healthyexerciseworld.com/brain-gym-exercises.html>

Materiālu sagatavoja Aija Kļaviņa, Ph.D., asociētā profesore LSPA