

Kinezyjologia edukacyjna (w skrócie Edu-K) i gimnastyka mózgu.

**"Procesy myślenia i uczenia się odbywają się
nie tylko w głowie." - C. Hannafort**



**Na podstawie książki opracowała
logopeda Danuta Baniewicz**

Cel: popularyzowanie nowoczesnych metod pedagogiki.



Czym Jest Edu-K?

Kinezyjologia (gr. **kinesis** - poruszać się i **logos** - uczyć się) jest gałęzią nauki zajmującą się ruchem.

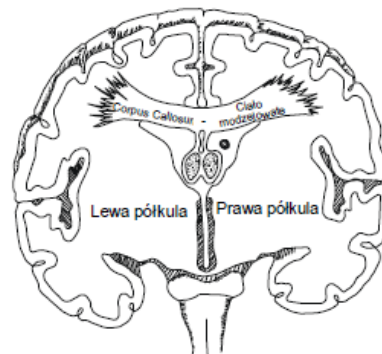
W ponad **80 krajach** Kinezyjologia Edukacyjna jest uznawana za metodę **wspierającą m.in. proces uczenia się, wzrost inteligencji, pamięć**. W 1994 roku Narodowa Fundacja Uczenia w USA zatwierdziła program Kinezyjologii Edukacyjnej **jako jedną z czołowych technologii dla „uczącego się społeczeństwa XXI wieku”**. Kinezyjologia Edukacyjna została również zatwierdzona przez Międzynarodową Fundację Kinezyjologii Edukacyjnej (USA), oraz Międzynarodowy College Kinezyjologii ze Szwajcarii. Metoda jest na tyle dobra i skuteczna, że wdrażają ją w swych systemach edukacyjnych nawet najbardziej zaawansowane technologicznie państwa jak **Japonia, gdzie uważana jest za cud nauki** umożliwiający **wspieranie geniuszu u dzieci wybitnie zdolnych i utalentowanych**, a nie tylko za metodę terapii **dla dzieci mających problemy z nauką**. Metoda ma już **ponad 30 lat**, a jej twórca – **dr Paul Dennison** jest wybitnym praktykiem.



O AUTORZE I JEGO METODZIE

- **Dr Paul Dennison (amerykański pedagog)** opracował metodę mającą na celu zintegrowanie pracy mózgu. Jak wiemy mózg jest narządem symetrycznym, a każda półkula ma inne zadania. **Prawa półkula mózgu jest odpowiedzialna za uczucia, uczenie się, percepcję przestrzeni, pamięć długotrwałą.**
- **Lewa półkula mózgowa (u osób praworęcznych) odpowiada za: myśli, analizę, widzenie szczegółów, kontrolę nad słowem.**

Dwie półkule
naszego mózgu

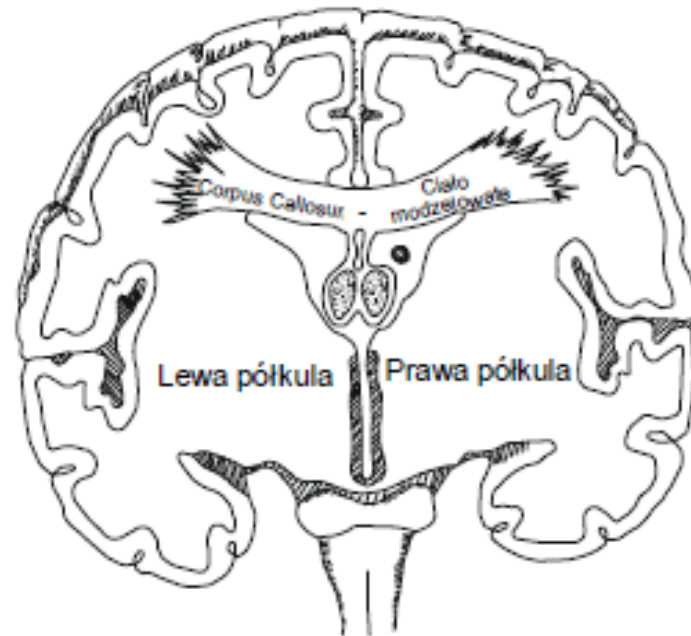


<u>Lewa półkula odpowiada za:</u>	<u>Prawa półkula odpowiada za:</u>
Mowę	Rymy
Logiczne myślenie	Rytm
Liczenie	Muzykę
Zdolności matematyczne	Obrazy
Szeregowanie	Wyobraźnię
Ciało modzelowate łączy obie półkule	



Rys. 6.1 Ilustracja funkcji naszych półkul mózgowych [Dryden00,r124].

Dwie półkule naszego mózgu



Lewa półkula odpowiada

za:

Mowę
Logiczne myślenie
Liczenie
Zdolności matematyczne
Szeregowanie

Prawa półkula odpowiada

za:

Rymy
Rytm
Muzykę
Obrazy
Wyobraźnię

Ciało modzelowate łączy obie półkule



Rys. 6.1 Ilustracja funkcji naszych półkul mózgowych [Dryden00,r124].

O AUTORZE I JEGO METODZIE

- Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul dzieci z łatwością przyswajają sobie nową wiedzę i umiejętności. Jeśli natomiast występuje brak równowagi między pracą obu półkul powstają wówczas różnego rodzaju zakłócenia. Uczeń może mieć wtedy problemy w nauce czytania i pisania, a nawet z wyrażaniem własnych emocji. Powstałe zaburzenia można zlikwidować poprzez ruch.
- Dennison proponuje ćwiczenia, które prowadzi do integracji obu półkul mózgu , czego efektem może być np.: płynne czytanie lub poprawa koncentracji.
- Skierowana jest do wszystkich osób zainteresowanych rozwojem potencjału fizycznego i umysłowego niezależnie od wieku i zawodu.



Kinezylogia Edukacyjna skierowana jest do:

- **- dzieci**
 - z deficytami uwagi (lęk, agresja)
 - ze specyficznymi trudnościami w nauce (dysleksja, dysgrafia itp.)
 - o specyficznych potrzebach edukacyjnych (upośledzenie umysłowe, autyzm, zespół Downa)
 - z mózgowym porażeniem dziecięcym
 - z zaburzeniami sfery motywacyjnej
- **- młodzieży i dorosłych**
 - z trudnościami w podejmowaniu decyzji oraz określaniu celów życiowych,
 - poprawa funkcjonowania umysłu (pamięć, koncentracja),
 - terapia stresu (egzamininy, klasówki, rozmowy kwalifikacyjne),
 - poprawa koordynacji i percepcji otoczenia (egzamininy wymagające sprawności postrzegania i koordynacji np.: na prawo jazdy)



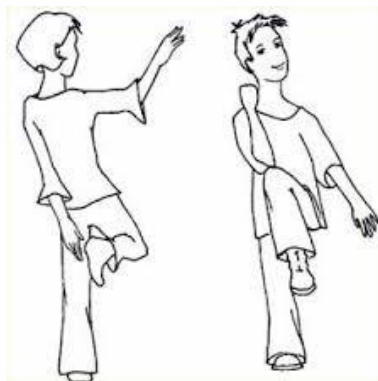
Ćwiczenia gimnastyki mózgu usprawniają:

- - * **Pamięć krótko i długotrwałą;**
 - * Koncentrację i zdolności skupienia uwagi;
 - * Koordynację ruchową;
 - * Funkcje grafomotoryczne: kaligrafia, krzywe pismo;
 - * **Proces pisania i czytania (pisania twórczego);**
 - * Spostrzeganie wzrokowe, umiejętność różnicowania i rozumienia symboli, koordynację wzrokowo-ruchową;
 - * **Proces myślenia: umiejętność formułowania myśli, abstrakcyjne myślenie;**
 - * Rozumienie ze słuchu, pisanie ze słuchu, umiejętność wykonywania poleceń;
 - * **Wymowę oraz wpływają na zdolność poprawnego formowania myśli, abstrakcyjne myślenie;**
 - * Umiejętność adekwatnego komunikowania się ze sobą i otoczeniem;*
 - * **Zdolności matematyczne (tabliczka mnożenia, zapamiętywanie cyfr, rachunki);**
 - * Pełniejsze rozumienie sytuacji społecznych i rozwiązywanie problemów.



I PODSTAWOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ WPROWADZAJĄCYCH

- Ćwiczenia te powinny być stosowane w ciągu dnia możliwie jak najczęściej w sposób urozmaicony.
- **1. RUCHY NAPRZEMIENNE**
- 1. Krzyżowanie wyprostowanych ramion przed klatką piersiową tak, aby na zmianę wyżej była ręka lewa potem prawa.
- 2. Dotykanie lewą dłonią prawego łokcia i odwrotnie
- 3. Dotykanie lewą dłonią prawego ucha i odwrotnie.
- 4. Dotykanie lewą dłonią prawego kolana i odwrotnie.
- **Efektem prowadzenia tych ćwiczeń jest :poprawa pisania , czytania i rozumienia, wzmocnienie oddechu, wzrost energii.**



- **Picie wody**

- Przed każdymi ćwiczeniami pijemy dużo wody, która wspomaga uczenie się i myślenie, podnosi energetykę ciała i dotlenia mózg. Ilość wody, jaką powinno się wypijać dziennie, oblicza się dzieląc masę ciała przez 11.



II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

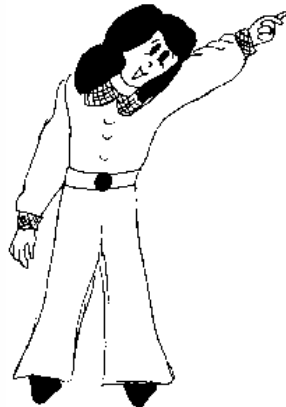
- **1. LENIWE ÓSEMKI DLA OCZU**
- Stańc, wyciągnąc przed siebie lewą rękę, zacisnąć pięść, a kciuk skierować do góry, narysować **kciukiem** w powietrzu **znak „położonej ósemki”** wodząc oczami za ręką –głowa jest nieruchoma. Ruch zaczynamy zawsze w lewo do góry. To samo powtarzamy prawą ręką, a potem obiema jednocześnie.
- **Ćwiczenia te wpływają na poprawę wzroku oraz procesu czytania ze zrozumieniem.**



II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

- **2. SŁOŃ**

- Wyciągnąć lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę położyć na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi lekko ugięte, mały rozkrok. Rysujemy w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostujemy. Następnie to samo z prawą ręką.
- **Ćwiczenie to uaktywnia twórcze myślenie, pomaga rozwinąć się pamięci długoterminowej.**
- Rysujemy kilka leniwych ósemek na dużym brystolu potem wpisujemy w ich kształt małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry.
- **Ćwiczenie to pomaga poznać zasady pisowni, wpływa na twórcze pisanie, rozwija zdolności manualne, precyzję ruchów, pozwala rozpoznawać i kodować symbole.**



II. ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

- **4.MOTYL NA SUFICIE**
- Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki.
- Ćwiczenie to poprawia mechanizm czytania i pisania.



III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

• 2.SOWA

- Jedną ręką należy chwycić mocno mięśnie barku, głowę powoli odwrócić w lewo, a potem w prawo, podbródek trzymamy prosto. Głową sięgamy maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Robimy wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu tu gdzie ręka trzyma ramię, wydech w czasie obrotu głowy.
- **Ćwiczenie to poprawia uwagę słuchową, percepcję i pamięć, słuchanie ze zrozumieniem, mowę i ustny komunikat, matematyczne wyliczenia, pamięć.**



III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

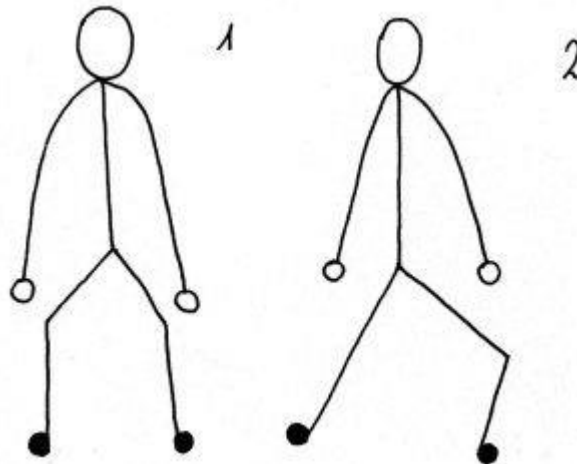
• 3. AKTYWNA RĘKA

- Podnosimy rękę do góry, chwytamy ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtarzamy wszystko zmieniając rękę.
- **Ćwiczenie to wpływa na rozwój wyraźnej mowy i językowych zdolności, rozluźnianie przepony, ulepsza koordynację „ręka-oko”, poprawia kaligrafię, zasady pisowni oraz twórcze pisanie.**



III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

- **4.WYPADY**
- Rozstawiamy nogi szerzej od pleców, przekręcamy nogi tak by stopy były ustawione do siebie pod kątem prostym, Zginamy jedną nogę w kolanie i przenosimy nogi, drugą nogę trzymamy prosto. Tułów wyprostowany. Robimy wypad na zgiętą nogę i odwracamy głowę w stronę zgiętej nogi.
- **Ćwiczenie to rozwija percepcję przestrzenną, relaksuje całe ciało, aktualizuje pamięć krótkoterminowa.**



III. ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)

- **5. LUŻNE SKŁONY – SIĘGAMY PO PIŁKĘ.**

- Stańc krzyżując nogi w kostkach, robimy luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).
- **Ćwiczenie to wpływa pozytywnie na czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci, abstrakcyjne myślenie.**



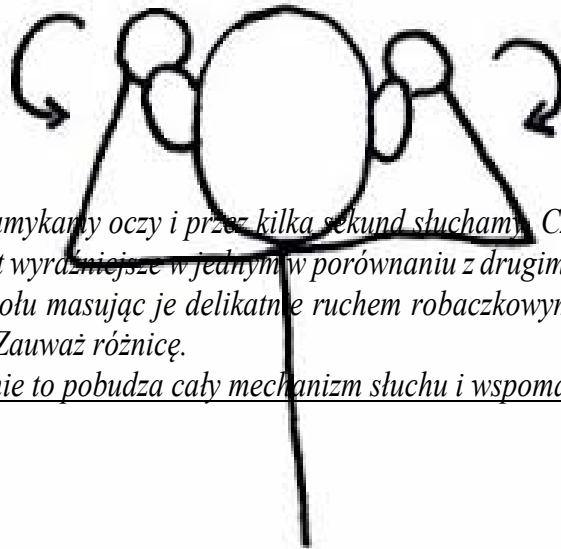
IV. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

- **1.KAPTUREK MYŚLICIELA**
- Dużymi palcami i kciukiem chwytny małżowinę uszną i masujemy ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynamy od góry i przesuwamy się w dół do płata ucha.
- **Ćwiczenie to poprawia pamięć krótkoterminową , słuchanie ze zrozumieniem, wystąpienia publiczne, śpiew, grę na instrumencie.**

"Kapturek myśliciela"

Pozycja siedząca lub stojąca. Zamykamy oczy i przez kilka sekund słuchamy. Czy słyszysz tak samo obydwoma uszami? Czy jedno ucho wydaje ci się większe lub słyszenie jest wyraźniejsze w jednym w porównaniu z drugim? Czy niektóre dźwięki są przysłumione? Teraz odwijamy swoje uszy kilkakrotnie od góry do dołu masując je delikatnie ruchem robaczkowym od góry do dołu. Następnie strzepujemy je palcami od góry do dołu. Znow zamykamy oczy. Zauważ różnicę.

Ćwiczenie to pobudza cały mechanizm słuchu i wspomaga pamięć.



IV. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

• 2. ENERGETYCZNE ZIEWANIE

- Dotykamy końcami palców miejsca na zębach tuż przed miejscem gdzie łączy się dolna szczeka z górną, masujemy te miejsce, lekko otwieramy usta, wyobrażamy sobie, że ziewamy.
- **Ćwiczenie to kształtuje percepcję sensoryczną, motoryczne funkcje oczu i mięśni, odpowiadających za dźwięk i żucie, procesy utleniania w organizmie, uwagę, percepcję wzrokowa, komunikację, umiejętność wybierania potrzebnej informacji, głośne czytanie, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne.**



IV. ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

• 3. ODDYCHANIE PRZEPONOWE

- Robimy wdech nosem. Najpierw oczyszczamy płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobrażamy sobie ,że chcemy utrzymać piórko w powietrzu). Po tym wydechu możemy robić nawet nosem. Kładziemy ręce na brzuchu, na wdechu ręce podnoszą się a na wydechu opuszczają się. Robimy wdech i liczymy do trzech, zatrzymujemy oddech na trzy sekundy, wydech liczymy do trzech, znowu zatrzymujemy oddech na trzy sekundy. **Całość powtarzamy.**
- **Ćwiczenie to rozluźnia centralny układ nerwowy, wpływa korzystnie na proces czytania.**



Literatura:

Dennison Paul E. i Gail; **Kinezjologia edukacyjna dla dzieci**; Wydawnictwo: Międzynarodowy Instytut NeuroKinezjologii, 2003, stron: 84.

