

DZIEŃ OTWARTY W PRZEDSZKOLU

DATA: 10.04.2008

PROWADZĄCA SPOTKANIE: mgr Urszula Perkowska

TEMAT: Ruch jest drzwiami do uczenia się- kinezylogia edukacyjna Paula E. Dennisona

CELE SPOTKANIA:

- zapoznanie rodziców dzieci 6- letnich z kinezylogią edukacyjną Dennisona,
- zachęcanie do wspólnych zabaw z dzieckiem,
- integracja wszystkich uczestniczących w zabawie,
- zachęcanie rodziców do aktywnego udziału w życiu przedszkola,
- wspomaganie dziecka w budowaniu pozytywnego obrazu siebie,
- wzmacnianie więzi emocjonalnej z najbliższymi,
- stwarzanie sytuacji sprzyjającej dobrej zabawie,
- uświadomienie rodzicom, że zabawę można organizować podczas zwykłych codziennych czynności.

PREBIEG SPOTKANIA

1. Powitanie uczestników spotkania,

Rodzice, dzieci, prowadząca i dyrektor przedszkola stoją w parach, twarzami zwróconymi do siebie na obwodzie koła, zewnętrzne koło „stoi” w miejscu, zaś wewnętrzne przesuwa się przy każdej zwrotce o jedną osobę w prawo. Wszyscy śpiewają piosenkę, przy podkładzie muzycznym z płyty CD i wykonują powitalne ruchy rękami.

„Wszyscy są witam was,
Zaczynamy, bo już czas,
Jestem ja, jesteś ty,
Raz, dwa, trzy.”

2. Zajęcia otwarte dla rodziców (Załącznik 1.)

3. Bajka edukacyjna dla dzieci: „Wyścig rodzin” (Załącznik 2.)

Krzeselka ustawione w dwóch rzędach. Uczestnicy zabawy wczuwają się w role: mamy, taty, syna, córki, kota, psa. Nauczycielka czyta bajkę. Dzieci, gdy usłyszą swoją „rolę”, obiegają rząd krzesel.

4. Bajka edukacyjna dla rodziców: „Rodzina czyściochów” (Załącznik 3.). Przebieg zabawy jak wyżej

5. Przejście dzieci do sali telewizyjnej

6. Referat pt.: „Kinezylogia edukacyjna Dennisona” (Załącznik 4.)

7. Podsumowanie

Te proste, możliwe do wykonania w każdych warunkach ćwiczenia stosujemy jako:

- relaksujące,
- wyciszające,
- koncentrujące przed wysiłkiem,

- usprawniające przed wykonywaniem takich czynności, jak: czytanie, pisanie, zapamiętywanie.

-

8. Sprawy różne

- Dzień matki,
- Dzień dziecka,
- Wycieczka do leśniczówki,
- Sprawy organizacyjne przedszkola przekazane przez p. Dyrektora.

9. Podziękowanie za uczestnictwo w spotkaniu: rodzicom, dzieciom i p. Dyrektora

Załącznik nr 1

KONSPEKT ZAJĘĆ OTWARTYCH DLA RODZICÓW

Data: 10.04.2008.

Prowadząca spotkanie: Urszula Perkowska.

Grupa dzieci 6- letnich

TEMAT: **Biedronki - zabawy matematyczne**

Cele:

- doskonalenie umiejętności przeliczania w zakresie dostępnym dzieciom, rozszerzanie zakresu liczenia,
- kształtowanie postaw twórczych,
- rozwijanie operacji myślowych (analiza, synteza),
- usprawnianie umiejętności grafomotorycznych,
- czerpanie zadowolenia i radości ze wspólnych zabaw z rodzicami.

Cele operacyjne:

Dziecko potrafi:

- ✓ rozwiązać krzyżówkę oraz odczytać hasło,
- ✓ przeliczyć ilość kropek na swojej biedronce,
- ✓ opowiedzieć co widzi biedronka w trakcie lotu.

Metody:

- słowne,
- praktyczne.

Forma:

- praca w poziomach,
- zespołowa,
- zabawy prowadzone metodą kinezylogii edukacyjnej.

Środki dydaktyczne: biedronka z papieru dla każdego dziecka, kartki, ołówki, kredki, czarne kropki dla biedronek, klej, woda, kubki, płyta CD z muzyką relaksacyjną, krzyżówka dla każdego dziecka.

Przewidywana aktywność dzieci:

1. Przywitanie rodziców.
2. Ćwiczenia wstępne PACE: picie wody, punkty na myślenie, ruchy naprzemiennie, pozycja Dennisona.
3. Wstępem do zabawy jest rozwiązanie krzyżówki obrazkowej (załącznik 5., której rozwiązaniem jest hasło „biedronka”. Po rozwiązaniu krzyżówki każde dziecko otrzymuje biedronkę wyciętą z papieru, liczy kropki.
4. Zabawa ruchowa.

Dzieci stoją w kręgu, na polecenie wchodzi do środka zgodnie z podanym kryterium i witają się „Biedronki”, które:

- mają trzy kropki,
- przyleciały z łąki,
- są wesołe biedronki,
- przyleciały z ogródka itd.

5. Zabawa przy muzyce instrumentalnej.

Rysujemy oburącz biedronki, aż sami zmienimy się w biedronki. Lecimy nad łąką, lasem, miastem (w trakcie lotu dzieci opowiadają, co widzą). Wreszcie lądujemy w ZOO. Widzimy olbrzymie zwierzęta z ogromnymi uszami i długim nosem (słoń), naśladujemy je. Lecimy dalej, spotykamy smutnego, uwięzionego w klatce ptaka, to sowa (sowa). Lecąc nad ZOO, obserwujemy i naśladujemy przebywające tam zwierzęta: małpy, żyrafy, tygrysy itd. Jesteśmy bardzo zmęczone długim lotem, rozluźniamy całe ciało, wykonując luźne skłony.

6. Zabawa ruchowa z reakcją na przerwę w muzyce:

- ✓ dobierają się „Biedronki” o takiej samej liczbie kropek,
- ✓ dobierają się „Biedronki”, których suma kropek wynosi 5, 6 itp.,
- ✓ wszystkie „Biedronki” dokleją sobie tyle kropek, by ich suma wynosiła 10 (zadanie dzieci wykonują wspólnie z rodzicami, „Biedronki” sprawdzają między sobą poprawność wykonania zadania).

7. Rysowane wierszyki.

Dzieci i rodzice otrzymują kartki, kredki i ołówki. Nauczycielka czyta wierszyk dla dzieci pt.: „BIEDRONECZKA”

Biedroneczka mała
Na listku siedziała.
W kubraczku czerwonym,
W czarne kropki małe.
Z listka ruchem zwinnym
Sfrunęła do trawy.
Baw się w chowanego!
Wesołej zabawy!

Zadaniem dzieci jest narysować biedronkę podczas czytania wierszyka.

Następnie nauczycielka czyta wierszyk rodzicom. Zadaniem rodziców jest narysować biedronkę podczas czytania wierszyka.

„BIEDRONECZKA”

Biedroneczka – ubrała – córeczkę
w nowiutko uszytą, krasną sukieneczkę
i tak do niej mówi:

„Córuś moja miła, żebyś swej sukienki
nigdy nie zbrudziła!!!”

Wieczorem córeczka przybiega do mamy
Ma na swojej sukni, wielkie, czarne plamy.
Coś robiła? Powiedz!...Bo pójdziesz do kątkaa!!!
„...To mnie całowały małe Murzyniątkaa!”...

8. Zakończenie. Prezentacja „rysowanych wierszyków”.

Literatura:

1. *Rysowane wierszyki i zagadki; Elżbieta Maria Minkiewicz, wyd. Impuls, 2007.*
2. *Kinezyjologia edukacyjna; E. Dzionek, M. Gmosińska, A. Kościelniak, M. Sz wajkazer, wyd. Impuls, 2007.*

Bajka edukacyjna dla dzieci: „Wyścig rodzin”

Pewnego dnia do domu wpadł **tata**. Krzyknął: **Dzieci**, do naszego miasta przyjechał cyrk! Trzeba będzie kupić bilety- powiedziała **mama**. I wtedy zaczął szczekać **pies**. **Kot** zjeżył sierść – ktoś pukał do drzwi- to przyszła **córka**. Kiedy dowiedziała się o pomyśle **taty**, ucieszyła się bardzo i ucałowała **mamę**.

Okazało się, że przedstawienie zaczyna się o godzinie 19.00, więc po 18.00 cała **rodzina** wyszła z domu i skierowała swe kroki do cyrku. Przedstawienie rozpoczęło się punktualnie. **Rodzina** bawiła się doskonale, nawet **pies**, którego zabrała **córka**, szczekał z radością i skakał **mamie** na kolana. Potem **tata** zapytał, komu **z rodziny** zafundować coś do jedzenia. **Mama** wzięła kawę, **tata** też, **córka** chciał lody, **syn** jabłka. Tylko **pies** patrzył smutnie, bo dla niego nie było nic. Występ był wspaniały.

Wracając do domu, **rodzina** opowiadała, co komu podobało się najbardziej. **Tatę** zachwyciły popisy akrobatów, **mamę** kłownów, **córka** podziwiała iluzjonistę, a **synkowi** szkoda było **kota**, który został sam w domu. **Rodzice** pocieszali **syna** i mówili, że kiedy dotrą do domu, **kotek** dostanie miseczkę mleka. Jednak ogólnie cała **rodzina** była w cudownym nastroju.

Bajka edukacyjna dla rodziców: „Rodzina czyściochów”

Już o 6.00 rano mama i tata zrywają się na dźwięk budzika. Mama biegnie do łazienki umyć ręce i twarz, a tata przed lustrem goli się. Po chwili ze swego pokoju wychodzi babcia, która właśnie teraz musi umyć włosy. Przeciwno temu głośno protestują wnuczka, które muszą odbyć poranną toaletę, zanim pobiegną do szkoły. Zrezygnowana babcia woła dziadka, aby chociaż umył ręce. Sama udaje się zrobić śniadanie. W kuchni szczyrzy zęby głodny pies. W drodze do łazienki dziadzio potyka się o czyszczącego futerko kota. Po śniadaniu do łazienki biegnie tata, żeby wyszorować zęby. Potem mama. A już do drzwi stukają: zniecierpliwiona córka i przestępujący z nogi na nogę syn. Tata nie zdążył się uczesać, a już do kolejki pod łazienką dołączają także: dziadek, który zostawił tam w szklance sztuczną szczękę oraz kot, który lubi pić wodę z kranu właśnie w tym pomieszczeniu. Wreszcie cała rodzina rozbiega się do swoich zajęć. Tylko babcia wraz z psem z kuchni obserwowała to zamieszanie. Ona i tak ma cały dzień przed sobą.

Załącznik nr 4

Tezy referatu do rodziców – „Kinezyjologia edukacyjna Dennisona”

Usta i ręce - największy zbiór receptorów dotyku

Dotyk jest integralną, naturalną częścią życia

Dotyk jest mocną kotwicą zachowań i uczenia się. Jeżeli delikatnie dotkniemy ramienia dziecka podczas czytania, mózg łączy zachęcający dotyk z czytaniem i pomaga zakorzenić pozytywna doświadczenie.

Gdy dotyk jest połączony z innymi zmysłami, aktywuje się więcej części mózgu, **budowane są bardziej skomplikowane sieci nerwowe i podwyższone są możliwości uczenia się.**

Propriocepcja- poczucie ciała w przestrzeni.

Jest jednym z najważniejszych sposobów, aby osiąść wiedzę „**sekretny zmysł**”, **nasz szósty zmysł** (odkrycie w 1890 r. - Charles Sherrington).

Wszystkie nasze mięśnie posiadają receptory proprioceptywne, które wyczuwają stopień ich napięcia. Te receptory napięcia pozwalają nam stale wiedzieć wszystko o pozycji naszego ciała i zaopatrują nas w informację zwrotną, niezbędną do poruszania się i zachowania równowagi.

Proprioreceptory- doskonale narzędzie do uczenia się;

Pozwalają nam badać otoczenia i rozumieć je poprzez doznania w mięśniach. Rozwojowo układ proprioceptywny jest ściśle związany z **układem przedsionkowym**. Nieustanny przekaz informacji zwrotnych odbywa się od proprioceptorów do **ruchowej kory mózgowej**.

Dzięki temu dostosowujemy równowagę ramion i mięśni szyi po to, aby podczas czytania oczy pozostawały na odpowiednim poziomie. **Proprioreceptywny zmysł** monitoruje naszą zdolność do siedzenia na krześle, słuchania informacji i prowadzenia notatek. Stres zakłóca zrównoważoną aktywację systemu (złamania kończyn, siniaki, podrapania)

Widzenie wymaga czegoś więcej niż oczu.

Dotyk + Propriocepcja = uczenie się

Mniej niż 10% widzenia odbywa się w oczach.

Więcej niż 90% widzenia odbywa się w mózgu poczynając od skojarzenia z dotykiem i propriocepcją.

Dotyk odgrywa ważną rolę w procesie widzenia i przyczynia się do pełnego rozumienia.

Narządy zmysłów- niezbędne do uczenia się- rozwijają się w macicy w ciągu pierwszych 2 miesięcy po poczęciu.

Sieci nerwowe wyrastają z naszych unikalnych doświadczeń zmysłowych.

Wzory koloru i kształtu- uzyskane są z płata potylicznego **Dźwięki i Słowa**- z płata skroniowego i czołowego.

Procesy myślenia i uczenia się odbywają nie tylko w głowie. Ciało gra integralną rolę w całej naszej aktywności intelektualnej. Niezależnie od tego, jak abstrakcyjne może wydawać się nasze myślenie, może ono być zmanifestowane jedynie poprzez użycie mięśni ciała: mówienie, pisanie, tworzenie muzyki, kalkulowanie itd. To właśnie ciało zajmuje się mówieniem, skupieniem wzroku na stronie, trzymaniem ołówka, wykonywaniem utworów muzycznych.

Mózg ludzki składa się z dwóch półkul mózgowych. Różnią się one między sobą i jedna z nich jest dominująca.

Obu półkulom przypisane są różne funkcje:

Prawa półkula bywa nazywana artystyczną, lewa zaś- logiczną (naukową).

LEWA PÓLKULA

- analiza
- części składowe języka
- składnia, semantyka
- litery, zdania
- liczby
- analiza liniowa
- różnice
- planowanie, organizacja
- myślenie sekwencyjne
- język
- ukierunkowanie na przyszłość
- percepcja słuchowa
- reakcje świadome(kontrola)
- przekaz informacji
- skupienie

PRAWA PÓLKULA

- synteza
- zrozumienie języka
- obraz, emocje, znaczenie
- rytm, płynność, wymowa
- obraz, intuicja
- intuicja oszacowana (ocena)
- podobieństwa
- spontaniczność, płynność
- myślenie o wielu rzeczach w tym samym czasie
- uczenia, doświadczenia
- ukierunkowanie na chwilę obecną
- percepcja wzrokowa
- reakcje automatyczne (odruchy)
- odbiór informacji
- rozproszenie

Poprzez wrodzone połączenia nerwowe lewa półkula kontroluje wrażenia zmysłowe prawej strony ciała, a prawa półkula - lewej. Za ruchy prawej ręki i sprawność prawego oka odpowiada prawa półkula mózgowa. Lewa półkula odpowiada za wyrażanie się. Jeżeli dominująca jest prawa ręka to procesy inicjowane w lewej półkuli mogą znaleźć swój wyraz w komunikowaniu się za jej pomocą (pisanie). Jeżeli natomiast jest dominująca lewa ręka, komunikowanie się jest ograniczone.

Bodźce docierają do naszego mózgu przez cały czas. Wzrok, słuch i dotyk są nierozdzielnie połączone z uczeniem się. Dzieci doświadczają rzeczywistości wszystkimi zmysłami, a im więcej wrażeń zmysłowych, tym lepsza pamięć bardziej dogłębna wiedza.

Należy wykorzystać dziecięce zamilowanie do naturalnego ruchu w celu stymulacji pracy mózgu. Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą zintegrować dziecięce półkule mózgowe, usprawnić czytanie, pisanie i wypowiedanie się.

WODA

Ciało człowieka składa się w przeważającej części z wody, od 65% u dziecka do 55% u człowieka dorosłego.

Nasz mózg w 90% również stanowi woda i to on jako pierwszy pada ofiarą odwodnienia.

W chwili stresu lub intensywnej pracy umysłowej wzrasta gwałtownie zapotrzebowanie organizmu na wodę. Przeciętnie każdy z nas powinien wypijać około 2 litrów wody dziennie. Woda –uniwersalny rozpuszczalnik, niezbędna jest do utrzymania w naszym ciele potencjału elektrycznego, które to przewodnictwo elektryczne decyduje w układzie nerwowym o szybkości i sprawności myślenia.

PUNKTY NA MYŚLENIE

Kolejnym czynnikiem warunkującym sprawne myślenie jest **dotlenienie organizmu**.

Mózg zużywa aż 1/5 tlenu pobieranego przez człowieka. Po długotrwałym wysiłku umysłowym następuje znużenie i obniżenie koncentracji.

Dzięki ćwiczeniom proponowanych przez Dennisona spowodujemy dotlenienie mózgu, podwyższając gotowość do myślenia.

Przebieg:

Aby odnaleźć punkty na myślenie układamy kciuki i palce wskazujące jednej ręki na kostkach obojczyka. Następnie zsuwamy palce ok. 1 cm w dół, w poszukiwane zagłębienie. Podczas masowania wykonujemy ruchy koliste, zawsze zgodne z ruchem zegara. Drugą rękę kładziemy na pępku. Masując stymulujemy utlenianie komórek mózgowych, niwelując uczucie zmęczenia i blokadę w uczeniu się.

RUCHY NAPRZEMIENNE

Celem wykonywania ruchów naprzemiennych jest zintegrowanie obu półkul mózgowych. Jednoczesne ruchy prawą i lewą stroną ciała powodują, że prawa i lewa półkula mózgowa stymulowane są w tym samym momencie.

Wykonywanie ruchów naprzemiennych często jest podstawą zapobiegania trudności w uczeniu się.

Można wykonywać je codziennie jako ćwiczenie poranne. Uzyska się w ten sposób wysoki poziom energii u dzieci i gotowość mózgow do pracy umysłowej w zajęciach dydaktycznych po śniadaniu.

Istnieją różne wersje ruchów naprzemiennych:

*Jednoczesne odstawianie nogi lewej na palce i uniesienie w górę prawej ręki, za którą wznosimy oczy. Następnie zmiana stron, odwodząc w bok prawą nogę i unosząc lewą rękę.

*Noga zgięta w kolanie, uniesiona do góry ręka po tej samej stronie wzniesiona, przeciwległa ręka dotyka łokciem kolana. Zmiana stron.

*Dotykanie prawą ręką lewej pięty za sobą, przy uniesieniu w górę lewej wyprostowanej ręki i odwrotnie.

Uwaga:

Najczęściej popełnianym błędem jest chwytanie prawą ręką prawej pięty połączone z patrzeniem na uniesioną lewą rękę.

*Wykrok jedną nogą w przód z podniesieniem ciężaru ciała, z jednoczesnym wyciągnięciem w przód ręki przeciwnej. Powrót do pozycji wyjściowej i zmiana kończyn. Jest to nic innego jak zwykły marsz.

Uwagi:

*Obserwując biegające dzieci, zwróćmy uwagę czy nie przyciskają ugiętych rąk do tułowia, bądź też nie wysuwają w przód tej samej ręki i nogi. Może to świadczyć o niezintegrowaniu mózgu. Na te dzieci trzeba zwrócić szczególną uwagę.

* Ruchy naprzemienne wykonuje się w sposób naturalny pływając, jeżdżąc na łyżwach, nartach rolkach.

Naukę tych dyscyplin najlepiej rozpocząć w piątym roku życia, aby efekty były już widoczne w „zerówce”.

POZYCJA COOKA

Zadaniem ćwiczenia Cooka jest odblokowanie emocji i umożliwienie kontaktu z płacami czołowymi mózgu gromadzącymi zdobytą wiedzę. Ćwiczenie to ma wielostronne działanie:

-nadpobudliwi i rozdrażnieni stają się spokojniejsi;

-zahamowani i zablokowani otwierają się emocjonalnie.

Cook powoduje, że przestajemy intensywnie myśleć o wszystkim, co nasz spotkało, lub jeszcze nas czeka.

Ćwiczenie Cooka wykonujemy dwuetapowo:

Część pierwsza:

Ułożenie na plecach, skrzyżowanie nóg w kostkach, włożenie czterech palców dłoni (bez kciuka) pod pachy, język ułożony na podniebieniu, oczy zamknięte, oddech przeponowy (brzuszek unosi się przy wdechu do góry). Miłym dodatkiem jest spokojna muzyka relaksacyjna. Ćwiczenie to można robić stojąc, siedząc na krześle lub leżąc. Pozycja horyzontalna jest jednak optymalna.

Cechą charakterystyczną tego ćwiczenia jest całkowite rozluźnienie mięśni oraz bezruch. Jeśli dziecko wierci się, widać, że nie może wykonać Cooka czyli odblokować emocji.

Część druga:

Sprawdzenie, czy ćwiczenie zostało prawidłowo wykonane. Sprawdzenie polega na rozkrzyżowaniu nóg, otwarciu oczu i delikatnym połączeniu opuszków palców obu rąk. Czuć w nich lekkie pulsowanie (tętno). Dzieci nazywają to „mrówkami”. Ćwiczenie Cooka można potraktować jako poobiedni odpoczynek, relaks po ćwiczeniach gimnastycznych lub po intensywnym wysiłku umysłowym .

SYMETRYCZNE BAZGRANIE

Ćwiczenie to poprawia koordynację ruchów rąk i gałek ocznych, rozwijając umiejętność pisania, poprawiając orientację w przestrzeni i znajomość kierunków w stosunku do własnego ciała. Dzieci mogą symetrycznie bazgrać na tablicy, kartce, piasku, lub po prostu rękami, łokciami, czy stopami w powietrzu.

Zaczynamy od szerokich, zamaszystych ruchów, przechodząc stopniowo do kółeczek kręconych samymi nadgarstkami. Kreślenie w powietrzu nieregularnych figur wyzwala pomysłowość dzieci. W rysunkach symetrycznych zamiast najłatwiejszych choinek, pojawiają się grzybki, słoneczka, domki i serduszka.

LENIWA ÓSEMKA DO PISANIA

Likwiduje nadmierne napięcie mięśni dłoni i doskonali ruchy precyzyjne. Leniwą ósemkę zawsze kreślimy w ten sam sposób: rozpoczynamy od środka, w lewo do góry, przez środek w prawo do góry i kończymy ponownie w środku- kierunek rysowania jest zawsze taki sam, niezależnie czy robimy to prawą, lewą, czy też obiema naraz.

Uwaga:

Wzór leniwej ósemki należy wykonywać na arkuszu o dużym formacie i umieścić w Sali w widocznym miejscu. Aby ćwiczenie było najefektywniejsze, należy wykonać osiem razy ręką prawą, osiem lewą, i ośmiokrotnie złączonymi dłońmi (pionowo ustawione kciuki prowadzą wzrok). Dzieci patrzą na wzór kreślą płynnie figurę.

ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE:

Stres i przeciążenie jednej z półkul mózgowych, powoduje odruch obronny ścięgien, objawiający się napięciem i skróceniem mięśni.

***Aktywna ręka**

Zrównoważeniu obu stron ciała, z co za tym idzie i mózgu służy ćwiczenie aktywna ręka lub siłujące się ręce.

Ćwiczenie to wykonujemy najpierw jedną, potem zaś drugą ręką.

Wyciągamy rękę wyprostowaną do góry, druga ręka zgięta chwyta ją za głowę, w okolicach łokcia. Rozpoczynamy siłowanie się rąk, licząc do ośmiu w czterech kierunkach: w przód, w tył, od siebie, do siebie. Zmieniamy ręce i powtarzamy ćwiczenie. Następnie wyciągamy ręce maksymalnie w przód, łączymy dłonie i unosząc je lekko w górę porównujemy ich długość. Powinny być równe.

***Dzwonek**

Ćwiczenie to polega na rozciąganiu mięśni łydki i posiada ciekawe powiązanie z werbalizacją i płynnym wypowiedaniem się. Opierając ciężar ciała na jednej nodze, drugą cofamy o ok. 30 cm, stawiając ją na palcach. Ręce podpieramy pod boki i wdychając powietrze, zginamy nogę na której stoimy, opuszczając piętę nogi w zakroku na podłogę. Wciągając powietrze, powracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie to powtarzamy tyle razy, ile potrzebujemy do zlikwidowania uczucia „ciągnięcia” w łydce.

ĆWICZENIA POBUDZAJĄCE

***Kapturek myśliciela**

Polega na masowaniu małżowin usznych. Poprawia pamięć krótkotrwałą, rozumienie ze słuchu, liczenie w pamięci, formułowanie myśli oraz pobudza cały mechanizm słuchu. Rozpoczynając od góry małżowin usznych, masujemy je ruchem ciągłym, lekko wywijając do tyłu, Az płatka ucha. Powtarzamy tą czynność trzykrotnie. Zakończeniem ćwiczenia jest pociągnięcie uszu do góry, na boki i do dołu. Efekt ćwiczenia jest natychmiastowy: wzrasta poziom energii, a policzki pokrywa rumieniec.

AFIRMACJE

Afirmacje służą do pozytywnego wpływania na emocje i przekonania. Opanowanie ćwiczeń i wygłaszanie przypisanych im słów powoduje pozytywne zmiany w osobowości człowieka. Afirmacje Dennisona są ćwiczeniem integrującym ciało i umysł. Każdemu z ćwiczeń odpowiada wygłaszany głośno lub w myślach tekst.

Jeżeli treść afirmacji jest zgodna z naszymi przekonaniem- ćwicz się łatwo i przyjemnie. Trudność w wykonaniu ćwiczenia świadczy o niezgodności wewnętrznej na treść tekstu.

***Rozluźnienie**

Rozluźniam się i wszystko mi się udaje.

Leżymy na brzuchu, ręce wyciągnięte wzdłuż tułowia, głowa ułożona na lewym uchu, oczy zamknięte.

***Więź**

Przebaczam sobie i innym. Biorę odpowiedzialność za swoje życie. Jednocześnie swoje ciało, umysł i uczucia.

Siad skrzyżny, ręce skrzyżowane leżą na ramionach, głowa ułożona na lewym ramieniu, oczy zamknięte, kołyszemy się lekko na boki.

Dorośli i zestresowani nauczyciele polecają afirmację „Dowartościowania”.

***Dowartościowanie**

Jestem wartościowym człowiekiem. Cenie siebie. Stoimy, dłonie splecione za plecami, uwypuklona klatka piersiowa, oczy skierowane w prawo do góry, biodrami zakreślamy leniwe ósemki. Ćwiczenie to wygląda zabawnie ale przynosi efekty.

Trudności występują przy wykonywaniu ćwiczeń są sygnałem zaburzeń, stanowią wyzwanie do pokonania ich.

Efekt jest:

- łatwość uczenia się,
- staranne pismo,
- szybkie koncentrowanie się w czasie zajęć,
- wysoka motywacja do nauki,
- panowanie nad emocjami.

Literatura:

1. Hannaford C. Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Medyk, Warszawa, 1998.
2. Moir A. , Jessel D. Płeć mózgu. PIW, 1993.