

Po prostu ćwicz!

Ćwiczenia relaksacyjne przy odrabianiu lekcji w domu

Opracowanie: Izabela Mańkowska, Małgorzata Rożyńska

Przemyśl:

- Warto zmienić stare przyzwyczajenia i sposoby odrabiania lekcji na inne, bardziej skuteczne.
- Przejrzyj proponowane ćwiczenia i wybierz jedno, które chciałbyś wypróbować.
- Powtarzaj ćwiczenie codziennie przez dwa tygodnie.
- Odpowiedz sobie na pytanie:

Czy widzę pozytywne skutki ćwiczenia?

- Jeżeli ćwiczenie Ci się podobało i zauważasz jego pozytywne skutki, to wybierz następne.
- Nie tylko Ty zauważysz efekty systematycznego wysiłku – dostrzegą go również rodzice i nauczyciele.
- Należysz do grupy uczniów starszych i odpowiadasz za własny rozwój, dlatego nie zastanawiaj się - **PO PROSTU ĆWICZ!**

Ćwiczenie 1

- Przed odrabianiem lekcji pokręć się swobodnie na krześle obrotowym – w prawą, potem w lewą stronę.
- Możesz kręcić się również, siedząc skrzyżnie na podłodze.

Uwaga!

Ćwiczenie ma sprawiać Ci przyjemność. Jeżeli podczas kręcenia źle się czujesz, masz silne zawroty głowy, mdłości, to zrezygnuj z tego ćwiczenia.

W jakim celu wykonujesz to ćwiczenie?

- *Kręcąc się, stymulujesz układ przedsionkowy oraz angażujesz funkcje mózdzka - ośrodek koordynacji ruchów) do lepszego działania.*

Ćwiczenie 2

- Jeżeli wiesz, że czeka Cię wiele minut czytania, to przygotuj wzrok do odpowiedniego odbioru treści. Możesz wykorzystać różne przedmioty do ćwiczeń relaksujących oczy.



- Trzymaj wybrany przedmiot w jednej ręce lub oburącz na wysokości wzroku przy ugiętych łokciach.
- Rysuj przedmiotem w powietrzu różne linie (pionowe, poziome, koła, krzyżyki, pętelki, figury geometryczne) i patrz na przedmiot, nie ruszając głową - pracują tylko oczy.
- Takie ćwiczenie wykonuj również w przerwach podczas długiego czytania.

W jakim celu wykonujesz to ćwiczenie?

- *Podczas ćwiczeń mięśnie oka ulegają rozluźnieniu, co powoduje lepszą ruchomość gałki ocznej, dzięki temu sprawniej czytasz.*
- *Ruch ręki i oka powoduje lepszą koordynację wzrokowo-ruchową. To dobry sposób relaksujący wzrok.*
- *Śledząc wzrokiem przedmiot, uczysz się przeciwstawiać ruch oczu ruchom głowy. To ważna umiejętność w czytaniu.*

Ćwiczenie 3

- Podczas pracy nad zadaniem domowym słuchaj muzyki – ona angażuje Twoją pamięć do wysiłku.
- Wybierz muzykę, jaką lubisz. Na początek dynamiczną.
- Kiedy poczujesz zmęczenie, zmień charakter muzyki na spokojną, wyciszoną, sprzyjającą relaksowi.
- Wtedy połóż się na brzuchu lub siądź na dużej piłce i zrelaksuj się – swobodnie i równomiernie oddychaj...

UWAGA!

Jeżeli muzyka Cię rozprasza, to pracuj w ciszy.

W jakim celu wykonujesz to ćwiczenie?

- *Kiedy wykonujesz zadania wymagające dużego wysiłku myślowego, muzyka dynamiczna (Twojego ulubionego zespołu) wspiera Twoją pamięć.*
- *Po godzinnej pracy, kiedy odczuwasz zmęczenie związane z dużą koncentracją, układ nerwowy domaga się regeneracji, dlatego musisz koniecznie się zrelaksować.*
- *Najlepiej spełni to zadanie rozluźnienie wszystkich mięśni na dużej piłce, przy muzyce relaksacyjnej.*
- *Wypoczęty umysł może podjąć następną porcję wysiłku.*

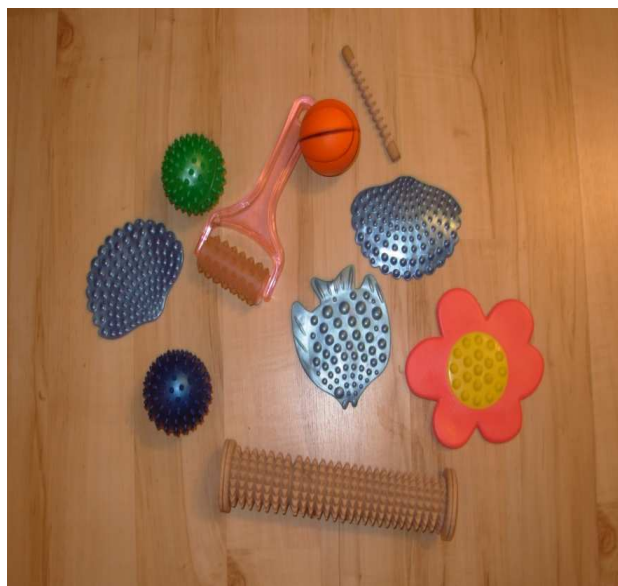
Relaks na takich piłkach może być bardzo przyjemny!



Ćwiczenie 4

- Siedząc na piłce, weź do rąk piłkę „kolczatkę” – ściśnij ją, wydychając swobodnie powietrze. Pod stopy połóż płytki „języki”.

Do tego ćwiczenia możesz wykorzystać
takie pomoce:



W jakim celu wykonujesz to ćwiczenie?

- *To świetny sposób na „wyciśnięcie” napięcia z rąk i nóg.*
- *Podczas wyciskania należy pamiętać o wydechu, bo tylko wtedy odczuwa się powolne uwalnianie napięcia, a w konsekwencji ulgę.*

Ćwiczenie 5

- Kiedy poczujesz zmęczenie podczas pracy przy biurku – przeciągnij się, podnosząc ręce do góry i głośno ziewnij!
- Potem pokręć się na krześle tak długo, aż poczujesz przyływ sił do pracy. To bardzo ciekawe i przyjemne doznanie.
- Otwórz koniecznie okno, aby przewietrzyć pokój.

W jakim celu wykonujesz to ćwiczenie?

- *Podczas przeciągania i ziewania dotleniasz swój umysł, odczuwając stopniowe odprężenie.*
- *Kręcąc się, stymulujesz układ przedsionkowy i funkcje mózdzka – a więc uaktywniasz się ponownie do działania.*

Ćwiczenie 6

- Po zakończeniu jednego etapu przyswajania informacji a przed rozpoczęciem następnego poskacz na piłce, aż poczujesz, że zmęczenie odchodzi.
- Pamiętaj jednak, że nie możesz dopuścić do przemęczenia fizycznego, które może osłabić Twoją motywację do pracy.

Podczas skakania na piłce
pamiętaj o uśmiechu! 😊



W jakim celu wykonujesz to ćwiczenie?

- *Skakanie na piłce stymuluje funkcje mózdzka, wpływa na pobudzenie układu przedsionkowego oraz układu priopropceptywnego.*
- *Propriocepcja lub kinestetyka informuje o tym, gdzie znajdują się w danej chwili części ciała i umożliwia dostosowanie się do tej pozycji.*
- *Jest to pewnego rodzaju wewnętrzne poczucie siebie, które pozwala Ci zachować równowagę ciała i wykonywać specjalistyczne ruchy.*

Co postanawiasz?



*Już wiesz, że ruch sprzyja uczeniu się,
relaksuje organizm po wysiłku, regeneruje
przemęczony nauką, nadwyrężony umysł.*

Sprawdź, jak ta wiedza o ruchu może się
przydać w Twoim uczniowskim życiu?

Ruch sprzyja relaksacji
i pomaga w uczeniu się!

