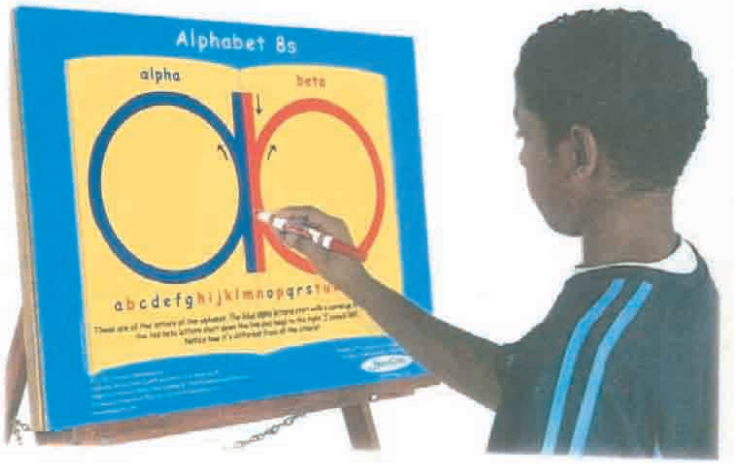
1/26

Ležatá Osmička



Ako robiť toto cvičenie

Sledujte alebo kreslite 3 ležaté osmičky , vždy začnite od stredu a choďte hore doľava. Bez prestávky , kreslite malé "a" na ľavej strane na bielo-čiernej predlohe, začnite na pozícii 2 hodín. Opäť bez prestávky , nakreslite 3 krát ležatú osmičku. Teraz nakreslite malé "b" na pravej strane predlohy.
Pokračujte ďalej v abecede. Ak ste si neni istý na ktorú stranu je písmeno nakreslené, pozrite si písmená na spodku na modro-červenej predlohe.

abcdefghijlmnopqrstuvzyx

KEDY robiť toto cvičenie

-Kedykoľvek potrebujete niečo napísať
-Keď chcete idei a myšlienky nechať prúdiť cez automatické písanie
-Keď chcete zlepšiť koordináciu oko-ruka pre šitie kreslenie, viazanie mušiek pre rybárčenie
-Keď chcete lepšie vidieť
-Keď nemôžete prečítať vlastný rukopis

KEDY robiť toto cvičenie s deťmi

-Rovnako ako vyššie uvedený zoznam
-Keď si potrebujú oddýchnuť oči, krky, ramená a zápästia pre písanie
-Ak píšu písmená obrátene

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie Ležatá Osmička Vám pomôže vytvárať listy a integrovať pohyb potrebný na písanie. Pomôže vám pocit podobnosti písmen. Zlepšuje zručnosti pre automatické písanie. Nepomáha iba s krasopisom, ale tiež s písaním myšlienok, kreativitou a organizáciou podieľajuúcou sa na písomnom prejave.

-vb-

2/26

Aktivácia paží



Ako robiť toto cvičenie

Dosiahnite tak vysoko ako môžete smerom k stropu alebo k nebu s jednou pažou. Položte druhú ruku za tvoju hlavu a chyťte ňou lakeť na druhej ruke. Tlačte svoju vystretú ruku smerom von, potom dnu, dozadu a potom dopredu. Druhá ruka poskytuje tlak oproti vystretej ruke. Zakaždým keď hýbete rukou, tlak druhej je na vonkajšej strane lakťa, potom na vnútornej strane, na vrchu a na spodku.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď sa chcete pripraviť na písanie
-Ak máte "spisovateľský kŕč "
-Keď používate nejaký nástroj - čokoľvek od kladiva po štetec
-Ak sa nemôžete sústrediť na to to čo píšete alebo na to čo chcete napísať a strácate pritom "niť" myšlienok

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak "zamrzli" pri dokončení domácej úlohy, ktorú práve robia
-Ak sa pripravujú na pravopisné cvičenie
-Ak sú unavené z písania
-Ak sa pri písaní príliš namáhajú, držia pero príliš pevne alebo sa pri písaní mračia
-Keď sa nemôžu dobre koncentrovať na ich písanie
-Ak nedokážu vymyslieť o čom písať

Na ČO je toto cvičenie

Aktivácia paží relaxuje a koordinuje Vaše ramená a ruky, tak aby sa vám ľahšie písalo. Zlepšuje dýchanie, uvoľňuje "spisovateľský kŕč " a zlepšuje zameranie a koncentráciu

-vb-

3/26



Tlačidlá na rovnováhu

Ako robiť toto cvičenie

Dajte 2 prsty za tvoje pravé ucho (alebo ľavé ucho) asi na vzdialenosť 3 prstov od tvojho ucha. Položte svoju druhú ruku na tvoj pupok a vydržte takto 30 sekúnd až 1 minútu. Nezabudnite zhlboka dýchať s jazykom na podnebí. Teraz zmeňte ruky a podržte tlačidlá na rovnováhu opäť na opačnej strane.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď ste precitlivelý na lietadlá
-Ked potrebujete vyriešiť problém v práci
-Ak nemôžete urobiť rozhodnutie
-Keď chcete zmeniť vizuálne zameranie. Napr. pri zmene pozerania sa na obrazovku počítača na pozeranie sa na papier na stole
-Keď potrebujete organizovať doklady pre daňové priznanie

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak sú unavené z cesty autom
-Pred cvičením na stacionárnom bycikli
-Keď sa potrebujú pozarať na bielu (čiernu) tabuľu a potom dole na papier na stole
-Keď sa nedokážu rozhodnúť, akú si vybrať knihu, aby dokončili svoju domácu úlohu
-Ak majú problém koncentrovať sa na knihu, ktorú čítajú
-Pred zorganizovaním si ich poznámok pred napísaním domácej úlohy

Na ČO je toto cvičenie

Tlačidlá na rovnováhu stimulujú vašu rovnováhu vo vnútornom uchu, obnovujú rovnováhu, uvoľňujú vaše oči a zvyšok vášho tela.

-vb-

4/26



Brušné dýchanie

Ako robiť toto cvičenie

Položte svoje ruky na brucho. Nadýchnite sa zhlboka a mali by ste cítiť ako sa brucho zväčšuje. Teraz vyfukujte cez ústa v krátkych intervaloch s vyšpúlenými ústami, ľahko akoby ste fúkali na pierko vo vzduchu.

Kedy robiť toto cvičenie

-Predtým ako budete čítať alebo hovoriť nahlas pred publikom
-Ak ste unavení a chcete mať viacej energie
-Ak máte problémy s koncentráciou počas spoločného pracovného stretnutia
-Ak idete alebo ste na výlete a cítite sa udýchaný

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak majú čítať nahlas pred celou triedou
-Predtým ako majú dať report o tom čo čítali
-Ak sú unavené počas hodiny telocviku
-Ak majú problémy s koncentráciou počas hodín matematiky
-Ak sa im zdá križovanie stredovej línie mozgu ako ťažké
-Pred čítaním

Na ČO je toto cvičenie

Toto cvičenie zvyšuje dodávku kyslíka do celého vášho tela, špeciálne pre mozog, uvoľňuje centrálnu nervovú sú stavu a dáva ti viac energie. Pomáha s prekrižovaním stredovej línie pri zlepšovaní čítania.

-vb-

5/26



Tlačidlá mozgu

Ako robiť toto cvičenie

Nájdite si miesto, asi 2-3 cm pod tvoju kľúčnou kosťou, to je ten zárez na spodnej časti krku. Teraz presuň svoj palec a ukazovák dole z tohoto bodu asi ďalšie 2-3 cm a mali by ste cítiť dve prehĺbeniny. Nie ste si istý či ste našli správne miesto? Body sú vertikálne paralelné s čelustnými kosťami.Počas trenia týchto tlačidiel , polož svoju druhú ruku na pupok. Teraz pomaly prejdi pohľadom doprava, potom doľava a späť. Opakuj to niekoľko krát.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak čítate inštrukcie na inštaláciu nových políc v šatníku
-Počas práce na počítači
-Ak si uvedomujete, že ste uviazli v ľavostranne orientovanom analyzujúcom mozgu alebo pravostranne orientovanom vizualizačnom mozgu a potrebujete vyrovnanú prácu oboch hemisfér mozgu
-Ak potrebujete križovať stredovú líniu tela počas fyzickej aktivity alebo športu

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď sa pripravujú na čítanie
-Ak píšu písmená a číslice opačne
-Keď sú nekoordinované alebo majú problém pri skákaní či križovaní stredovej línie
-Pomoc pri zamieňaní spoluhlások
-Dodržiavanie miesta počas čítania
-Keď sa chystajú písať alebo čítať
-Počas práce na počítači alebo klávesnici

Na ČO je toto cvičenie

Mozgové tlačidlá stimulujú krkavice - dve hlavné tepny, ktoré privádzajú okysličenú krv do hlavy, krku a mozgu, napomáhajú pravo-ľavej orientácie, zmyslu pre smer, zlepšuje použitie oboch očí pri čítaní, písaní či nasledovaní smeru.
Položenie ruky na pupok napomáha neurologickému spojeniu vestibulárneho systému vo vnútornom uchu. Tento systém pomáha vedieť kde sa nachádza telo v priestore počas státia či pohybu, zlepšuje zmysel pre centrum gravitácie. -vb-

6/26



Indiánske poskoky (Kraul krížom)

Ako robiť toto cvičenie

Počas státia alebo sedenia(ak pri tom ležíte tak je cvičenie opísané na ďalšej strane ako cvičenie 8.), pochodujte na mieste, alternatívne sa dotýkajte rukou alebo lakťom opačného kolena. Viac efektívne je cvičenie vtedy ,ak cvičíte pomaly. Dvíhajte kolená tak vysoko ako môžete a vykrúcajte telo ako pri kraule.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď potrebujete viac energie
-Počas akejkoľvek aktivity vyžadujúcej vizuálnu, zvukovú a kinestetickú integráciu, ako je počúvanie, čítanie a písanie.
-Chcete čítať oboma očami, počúvať oboma ušami, hýbať celým telom? Toto cvičenie je odpoveďou.
-Ak chcete zlepšiť koordináciu pohybov, priestorové povedomie
-Vyskúšajte indiánske poskoky pred tancovaním, korčuľovaním či hraním tenisu či golfu

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď sú unavené a potrebujú viac energie
-Ak potrebujú zlepšiť pravo-ľavú koordináciu
-Pred čítaním, písaním a čímkoľvek čo vyžaduje križovanie stredovej línie
-Počas futbalu či inej športovej aktivite
-Počas práce na počítači alebo klávesnici

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie pomáha s obojstrannou integráciou nielen pre pravú a ľavú časť mozgu, ale tiež pre ľavú/pravú nohu či ruku. Po niekoľkých týždňoch cvičenia môžete vidieť zlepšenie v základnom posturálnom podvedomí, svalového zmyslu pre jednotlivé časti tela a vestibulárnej rovnováhy. Inými slovami, cvičenie zlepšuje nielen schopnosť križovať strednú líniu tela ľahšie a rytmickejšie, ale tiež tvoju rovnováhu, zmysel kde sa nachádza telo v priestore, zlepšuje aj vaše držanie tela a učenie je ľahšie. -vb-

7/26

Kraul krížom so sklápačkami



Ako robiť toto cvičenie

Ľahnite si na koberec alebo na podložku. Dajte svoje ruky za svoju hlavu a zdvíhajte s opačným kolenom. Zmeňte ruku-nohu. Keď sa zlepšíte, môžete dvíhať svoje nohy zo zeme koordinovane s rukami, ako pri imaginárnom bycikloväní.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď máte unavený chrbát
-Keď chcete križovať strednú líniu pre zlepšenie čítania, písania a hraní golf
-Keď sa chcete lepšie sústrediť či lepšie uzemniť
-Keď regulérne "sklápačky" príliš zaťažujú váš chrbát

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Kedykoľvek pred písaním, čítaním, počúvaním, pravopisným cvičením, pred matematikou
-Keď sa potrebujú lepšie koncentrovať
-Ak športujú, tancujú alebo krasokorčuľujú
-Keď si neuvedomujú svoje telo

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie zlepšuje informovanosť a povedomie mozgu a srdca, posturálne svaly a posilňuje brušné svaly. integruje ľavú a pravú časť mozgu a ľavú a pravú časť tela. Uvoľňuje spodnú časť chrbta.

-vb-

8/26

Pumpovanie lýtka



Ako robiť toto cvičenie

Postavte sa na dĺžku ruky od steny alebo kresla. Predpažte ruky oproti stene. (Neskôr to môžete skúsiť bez opory, tak ako je vidieť na obr.) Položte svoju ľavú nohu za seba a kolená nechajte zdvihnuté nad zemou. Nakloňte sa dopredu, ohnite svoje pravé koleno a tlačte pätu proti zemi. Pomaly zvyšujte a znižujte pätu. Nezabudnite dýchať, vydychujte počas tlaku na pätu k zemi a nadychujte sa pri zvyšovaní/ uvoľňovaní. Teraz zmeňte poradie, začnite s pravou nohou za sebou.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak odkladáte úlohy alebo ich nedokážeš dokončiť
-Keď sa nedokážete pohnúť dopredu - mentálne alebo fyzicky, inými slovami, ak ste zablokovaný
-Ak ste chodili v topánkach na vysokom podpätku
-Ak ste zistili, že je ťažké sa sústrediť

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď sú "zamrznuté" pri reporte z knihy alebo pri matematických problémoch alebo pri ich domácej úlohe
-Ak ich vedecký projekt, ktorý začali pred mesiacom, nie je ešte stále dokončený a majú ho odovzdať do týždňa
-Ak si všimnete, že ich kolená sú zablokované
-Ak majú obavy alebo sú vystrašené

Na ČO je toto cvičenie

Pumpovanie lýtka obnovuje prirodzenú dĺžku svalov a šliach v zadnej časti nôh, uvoľňuje reflex držania sa späť, ktorého častým výsledkom je neschopnosť spolupracovať. Spája zadnú a prednú časť mozgu, uvoľňuje strach a odblokovanie kolien.

-vb-

9/26



Dvojité čmáranice

Ako robiť toto cvičenie

Použite farebne odlišné fixky v každej ruke, kreslite zrkadlovo obrátené tvary. Keď sa v tomto zlepšíte, môžete kresliť zrkadlové obrázky alebo písmená.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď sa pripravujete na individuálny vzdelávací program (učitelia)
-Keď chcete napísať správu pre šéfa
-Ak stále odkladáte svoj projekt
-Ak robíte plagát alebo chceta, aby písmo bolo úhľadné
-Ak chcete dať kresleniu zmysel

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak idú deti niečo robiť, čo vyžaduje križovanie strednej línie
-Ak idú písať sloh, nejaký príbeh či báseň
-Ak musia napísať o knihe, ktorú čítali
-Predtým ako začnú cvičiť písanie
-Ak hľadajú zábavu pri kreatívnych umeleckých projektoch

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie pomáha keď chcete byť pripravený na križovanie strednej línie napr. pri písaní. Pomáha ustáliť smer a orientáciu v priestore v spolupráci so strednou líniou tela, rozvíja koordináciu oko-ruka.

-vb-

10/26



Tlačidlá Zeme

Ako robiť toto cvičenie

Položte dva prsty pod vašu spodnú peru. Dajte vašu druhú ruku na váš pupok s prstami smerujúcimi k podlahe. Zhlboka sa nadýchnite a pozrite sa pomaly dole a hýbte pri tom iba vašimi očami, Potom sa pomaly pozrite na strop a naspäť dole. Zopakujte 2-3 krát.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak sa cítite unavene
-Ak nevidíte veci blízko vás ani s okuliarmi
-Ak chcete usporiadať papiere na svojom stole
-Ak ste nervózny
-Ak šoférujete a cítite sa dezorientovaný. (Zastavte najskôr auto!)

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Predtým ako budú deti organizovať všetky veci v ich skrinkách
-Ak nevidia na tabuľu ani keď si dajú okuliare
-Ak sú ospalé a nie je pritom čas spánku
-Ak škúlia
-Ak strácajú miesto, kde práve čítajú
-Ak nemôžu nájsť ceruzku (pero), pretože majú príliš veľa odpadkov na ich stole. (Na pomoc s organizačnými schopnosťami je nutné si vyčistiť pracovný stôl.)

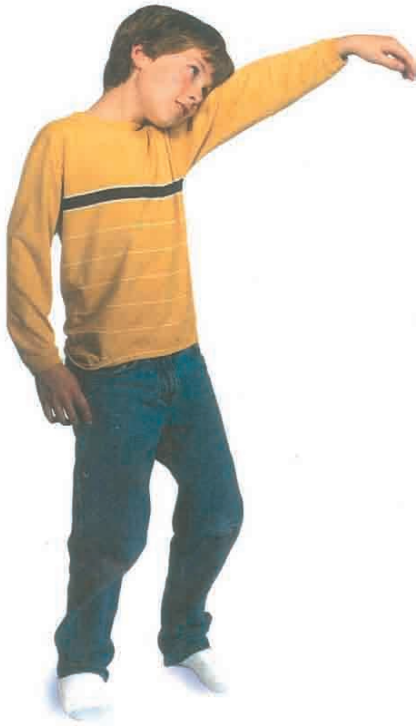
Na ČO je toto cvičenie

Tlačidlá Zeme sú umiestnené na tele v prednej strednej línii tela. Toto je referenčný bod pre všetky úlohy oboch strán tela. Držanie týchto bodov stimuluje mozog a dáva viacej energie. Tlačidlá takisto zlepšujú organizačné schopnosti a pomáhajú sa sústrediť na veci a objekty, ktoré sú blízko vás.

-vb-

11/26

Slon



Ako robiť toto cvičenie

Položte svoje pravé ucho na vaše pravé rameno. Naťahujte svoju pažu dopredu. Kreslite "Ležatú osmičku" so svojimi prstami. Keď prídete na spodok 8, ohni svoje kolená. Keď sa vrátite na vrchol 8, vystrite svoje kolená. Uistite sa, že začínate hýbať svojím ramenom v centre vášho tela. Urobte to 3 a viac krát a potom zmeňte strany.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď sú vaše ramená a krk stuhnuté alebo napäté
-Ak chcete pozorne počúvať prezentáciu
-Keď sa snažíte niečo mentálne vymyslieť a chcete počúvať čistejšie svoj vnútorný hlas
-Keď si chcete zapamätať čo ste práve čítali

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď potrebujú počúvať čitateľský report svojich spolužiakov
-Ak majú podať správu o vlastnej práci
-Ak sa plánuje hra v telocvični a potrebujú vidieť čo robiť a počuť, čo ich tréner hovorí a koordinovať svoje telá v rovnakom čase
-Ak potrebujú použiť obe oči na čítanie aleb sledovanie videa

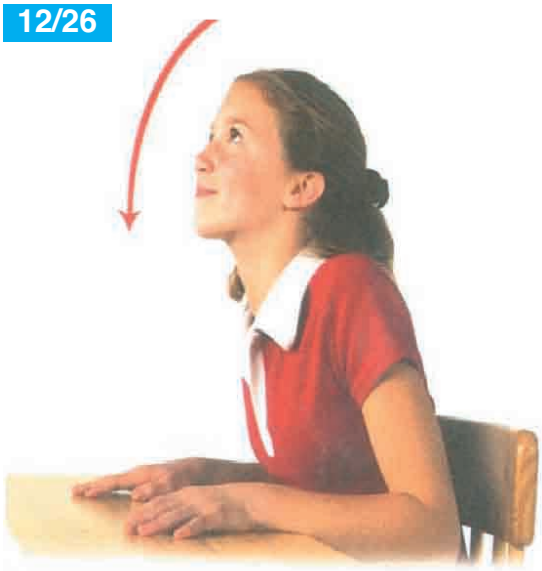
Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie križuje sluchovú strednú líniu ako aj strednú líniu tela. Pomáha s integráciou počúvania, zraku a pohybu celého tela. Zlepšuje reč vrátanie lepšieho počutia vlastného hlasu, hĺbku vnímania a schopnosť očného načasovania, uvoľnuje svalové napätie krku.

-vb-

12/26

Nabúdzač energie - The energizer



Ako robiť toto cvičenie

Počas sedenia za stolom , oprite čelo na stôl medzi vašimi rukami, Vydýchnite, zľahka zdvihnite vašu hlavu, napnite váš krk a počas nádychu sa pomaly pozrite hore. Vydýchnite a dajte bradu dole na hruď, keď dávate hlavu dole na stôl. Opakujte 2-3 krát.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď potrebujete prestávku počas práce za stolom alebo pri počítači
-Ak pociťujete napätie alebo ste vystresovaný
-Pre rozprávaním sa so šéfom o nových projektoch s vašimi návrhmi
-Ak pocitujete príliš krátky dych
-Ak musíte telefonovať s rodičmi o ich deťoch a ich školskej práci a správaní

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď potrebujú prestávku pri práci za stolom
-Ak pociťujú napätie
-Predtým ako majú vystupovať s prejavom pred celou školou/triedou
-Ak sa hrbia
-Ak majú byť pripravené na križovanie strednej línie

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie udržiava chrbát a svaly chrbtice flexibilné a uvoľnené. Zlepšuje držanie tela, koncentráciu a pozornosť. Pomáha s jazykovými zručnosťami a rezonancie hlasu

-vb-

13/26



Energické zívanie

Ako robiť toto cvičenie

Začnite zívať a ľahko masírujte miesto okolo vašich čelustí - okolo horných a dolných zadhných stoličiek. Ako budete masírovať toto miesto, budete pravdepodobne pokračovať v zívaní.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak ste unavený alebo stresovaný
-Ak pociťujete napätie v tvári a čeľustiach
-Práve pred veľkým prejavom
-Ak spievate sólo s vaším sprievodom
-Ak sú vaše oči unavené

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď vaša trieda musí spievať ich pieseň pred celou školou aj rodičmi
-Pred tým , ako budete čítať nahlas
-Ak musia rozprávať pred viacerými študentami
-Keď sú unavené a nekoncentrované

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie uvoľnuje čeľuste - miesto, kde väčšina z nás udržuje v napätí. Zvýšenie integráciu celého mozgu. Pomáha s rečovým prejavom a rezonanciou hlasu. Takisto uvoľňuje oči.
Poznámka: 50% neurologických spojení z mozgu do zvyšku tela idú cez spojenia v oblasti čeľustí.

-vb-

14/26



Flexibilná noha

Ako robiť toto cvičenie

Položte Váš pravý členok na vaše ľavé koleno (alebo naopak). Dajte jednu ruku za pravé koleno na konci svojho lýtkového svalu. Položte druhú ruku na Achillovu šľachu, ktorá je za vašim členkom. Poťahuj nohou jemným ťahom a potom uvoľnite koleno aj Achilovku.Teraz zmeňte polohu a ľavý členok oprite o pravé koleno a postup opakujte.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak ste uviazli a nemôžete sa pohnúť ďalej
-Keď ste ochromený tým čo musíte urobiť a doteraz ste neurobili nič
-Keď viete o čom chcete písať alebo čo chcete povedať, ale slová neprichádzajú
-Ak váhate už 2 týždne s napísaním správy pre šéfa
-Ak máte mať príhovor na slávnostnom obede a ste príliš znepokojený, pretože neviete čo povedať

Na ČO je toto cvičenie

Flexibilná noha, podobne ako cvičenie 8, obnovuje prirodzenú dĺžku svalov a šliach v zadnej časti nôh. Uvoľnuje zdržanlivosť, pomáha komunikácii a koncentrácii či spolupráce.

-vb-

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Kedy robiť toto cvičenie s deťmi
-Keď majú problémy byť či hrať sa s ostatnými deťmi a pri hraní tímových hier
-Keď nechápu čo čítajú alebo čo počujú
-Keď nedokončia ich domácu úlohu alebo ju ani nezačnú
-Ak sa snažia napísať príbeh o ich domácom zvieratku

15/26



Gravitačný klzák

Ako robiť toto cvičenie

Sadnite si na stoličku s prekríženými nohami v členkoch s mierne ohnutými kolenami. Vydychnite, keď sa nakláňate dopredu s hlavou dole. Natiahnite sa pred vami a ruky nechajte kĺzať po vašich nohách. Dočiahnite pokiaľ môžete, tak aby ste necítili bolesť. Teraz kĺžte rukami nazad pokiaľ sa neposadíte spriamene na stoličke. Hlavu zodvihnite ako poslednú. Opakujte 2-3 krát. Prekrížte vaše nohy opačne a opakujte cvičenie.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak ste sedeli príliš dlho
-Ak sa cítite stuhnutý
-Ak nechápete rozhovor či prejav, ktorý počúvate
-Ak musíte čítať inštrukcie dokola stále a stále
-Ak máte problémy povedať, čo máte na mysli

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď pracujú v lavici príliš dlho
-Ak nechápu vaše vysvetlenie matematických a aritmetických problémov
-Keď sa nevedia vyjadriť
-Keď nedávajú pozor
-Keď necítia dôležité, aby dokončili ich výskumný/ školský projekt

Na ČO je toto cvičenie

Uvoľňuje stuhnuté svaly od príliš dlhého sedenia. Zvyšuje cirkuláciu krvi a lymfy. Napomáha rovnováhe a celotelovej koordinácii. Zlepšuje porozumenie.

-vb-

16/26



Bojovník

Ako robiť toto cvičenie

Stojte vzpriamene so špičkami nôh od seba na vzdialenosť asi jednej dĺžky chodidla. Teraz posuňte svoju ľavú nohu smerom doľava a ohnite ľavé koleno a pritom vydýchnete. Pravú nohu držte vystretú. Nadýchnite sa a vystrite koleno. Udržujte svoje telo smerom vpred. Hlavu teraz otočte smerom k ohnutému kolenu a vydýchnite.. Nohy vráťte do východiskovej pozície. Nádych.
Vymeňte nohy a opakujte na druhej strane, ohnite pravé koleno.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď váhate či a ako vstúpiť do skupiny
-Keď sa chcete cítiť lepšie uzemnený a vo svojom centre
-Keď sa cítite akoby ste si nič nepamätali
-Ak chcete uvoľniť celé telo
-Keď akurát nechápete pokyny pre nový počítačový program

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie predlžuje a uvoľňuje spodné svaly chrbta a stehien na lepšiu rovnováhu a stabilitu tela. Napomáha chápaniu, krátkodobej a dlhodobej pamäti. Napomáha s lepším centrovaním a uzemnením tela. Horná a dolná časť tela sa hýbu ako celok.

-vb-

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak sa nechcú hrať v kolektíve
-Ak si potrebujú zapamätať časť školskej hry
-Ak sú tuhý, strnulý a potrebujú uvoľnenie
-Ak majú problémy s vyjadrovaním a komolia slová
-Ak nechápu domácu úlohu



Zaháčkovanie, časť 1

Ako robiť toto cvičenie

Prekrížte ľavý členok cez svoj pravý členok. Natiahnite ruky a prekrížte ich cez zápästie, ľavý cez pravý. Dajte dlane spolu a prepleťte si prsty. Teraz dajte ruky smerom k brade. Seďte kľudne a ticho asi minútu so zatvorenými očami a jazykom na podnebí. Možno budete musieť s tým malým deťom pomôcť, ak je to pre nich príliš komplikované.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď sa cítite stresovaní, bez cieľa alebo zmätení
-Kedykoľvek sa potrebujete upokojiť a uvoľniť
-Keď vás niečo či niekto vyrušuje
-Ak je ťažké rozhodnúť sa
-Pred tým ako sa posadíte k práci
-Keď sa potrebujete sústrediť a koncentrovať
-Ak sa cátite smutný alebo naštvaný

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Počas timeoutu alebo krátkej prestávky
-Keď sa deti hádajú
-Pred alebo počas testu
-Príliš veľa hluku alebo zmätku v triede alebo doma
-Pri záchvatoch hnevu alebo plaču
-Ak sa nedokážu sústrediť na pracovnú úlohu a všetko ich rozptyľuje
-Keď vás privádzajú do bláznovstva

Na ČO je toto cvičenie

Uvoľňuje centrálny nervový systém. Spája elektrické okruhy v tele. Križuje stredovú líniu medzi hemisférami. Napomáha vám s ukľudnením emócií.

-vb-



Zaháčkovanie, časť 2

Ako robiť toto cvičenie

Uvoľnite si nohy v členkoch a položte svoje nohy na podlahu. Ak ste robili časť 1 - po sediačky, ostaňte sedieť. Teraz dajte ruky pred seba a spojte ich navzájom pomocou prstov dotýkajúcich sa bruškami.
Vymeňte nohy a opakujte na druhej strane, ohnite pravé koleno.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď sa cítite stresovaní, bez cieľa alebo zmätení
-Kedykoľvek sa potrebujete upokojiť a uvoľniť
-Keď vás niečo či niekto vyrušuje
-Ak je ťažké rozhodnúť sa
-Pred tým ako sa posadíte k práci
-Keď sa potrebujete sústrediť a koncentrovať
-Ak sa cátite smutný alebo naštvaný

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Počas timeoutu alebo krátkej prestávky
-Keď sa deti hádajú
-Pred alebo počas testu
-Príliš veľa hluku alebo zmätku v triede alebo doma
-Pri záchvatoch hnevu alebo plaču
-Ak sa nedokážu sústrediť na pracovnú úlohu a všetko ich rozptyľuje
-Keď vás privádzajú do bláznovstva

Na ČO je toto cvičenie

Uvoľňuje centrálny nervový systém. Spája elektrické okruhy v tele. Križuje stredovú líniu medzi hemisférami. Napomáha vám s ukľudnením emócií. Časť 2 pomáha spájať dokopy pravú a ľavú hemisféru. Pamätajte : akýkoľvek druh pohybu má vplyv na funkcie mozgu.

-vb-

18/26



Ležatá osmička

Ako robiť toto cvičenie

Predpažte jednu ruku pred seba a namierte svoj palec ku stropu. S palcom kresli veľkú ležatú osmičku - symbol nekonečna. Vždy začnite smerom doľava hore, potom dole a naspäť do stredu, pokračujte smerom hore , dole a naspäť do stredu. Sústreďte obe svoje oči na váš palec. Hlava pritom môže zľahka sledovať tvoju kresbu. Zopakujte 3x. Zmeňte ruku a nakreslite lenivú osmičku druhým palcom opäť 3x. Spojte ruky dokpoy a s jedným z prstov hore zopakujte to isté.
Môžte tiež toto cvičenie robiť na papier, na tabuľu, na chodník, ...s penou na holenie

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď sa chcete koncentrovať na ťažké čítanie alebo technické informácie
-Keď ťažko sledujete slová alebo ťažko udržíte pohľad na strane
-Keď nechápete o čom čítate
-Ak sú vaše oči, krk a ramená strnulé

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak si mýlia a otáčajú písmená a číslice
-Ak potrebujú pomoc pri mechanizme čítania - pohľad očí zľava do prava
-Ak majú problémy s rozpoznať znaky pre dekódovanie slov
-Keď nechápu čo čítajú
-Pred a počas čítania
-Pred a počas testu

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie integruje pravé a ľavé vizuálne zorné pole ako aj pravä a ľavä časť mozgu. Zlepšuje rovnováhu a koordináciu, špeciálne očné svaly koordinujúce pozorovanie a sledovanie. Zvyšuje binokulárne a periférne videnie. Napomáha čítaniu.

-vb-

19/26



Gúlanie krkom

Ako robiť toto cvičenie

Uvoľnite svoje ramená, nechajte klesnúť hlavu dopredu akoby to bola ťažká guľa a dýchanie zhlboka. Nechajte svoju hlavu hýbať sa pomaly zo strany na stranu, dýchajte pri rom zhlboka. Predstierajte, že brada kreslí polkruh cez hrudník.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď sa cítite unavený a napätý
-Ak máte pocit úzkosti, tesnosti v krku či ramenách
-Pred prejavom alebo hlasným čítaním
-Ak chcete čítať ľahšie s lepším pochopením

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Predtým ako majú vystúpiť na verejnosti alebo čítať nahlas pred triedou
-Ak chcú zlepšiť ich čítanie
-Ak sa cítia unavené, napäté alebo vystrašené

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie uvoľnuje napäté svaly. Pomáha pri prekrižovaní stredovej línie. Zlepšuje hlasový prejav a čítanie nahlas. Pomáha pri relaxácii a dýchaní.

-vb-

20/26



Sova

Ako robiť toto cvičenie

Stlačte vaše pravé rameno blízko krku s vašou ľavou rukou. Otočte hlavu a pozerajte cez pravé rameno, potom dopredu a potom sa pozrite cez ľavé rameno. Vydýchnite keď ste v strede. Vymeňte ruky a zopakujte.
Pri cvičení môžete vydať zvuk sovy. Samozrejme nemusíte, ale musíte pri tom správne dýchať.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak máte stuhnutý krk (samozrejme to robte jemne, aby ste si neublížili)
-Ak hráte tenis, hokej a potrebujete vidieť, počuť vášho trénera alebo chcete trafiť loptu s koordinovanými pohybmi tela
-Ak musíte verejne vystúpiť
-Kedykoľvek potrebujete križovať stredovú líniu pre čítanie, písanie či čokoľvek iné

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď sa chystajú hrať proti inému školskému tímu
-Ak musia počúvať aj pozerať video súčasne
-Keď žmúrenia a škúlia
-Ak im padá hlava alebo si ju musia podpoierať rukami
-Ak pracovali dlhý čas na počítači

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie uvoľnuje napätie krku a ramien, špeciálne trapézové svaly, obnovuje rozsah pohybu v krku, takže je ľahšie pohybovať hlavou pri počúvaní. Napomáha zastaviť žmúrenie a škúlenie. Spevňuje svaly krku. Križuje stredovú zvukovú líniu.

-vb-

21/26



Pozitívne body

Ako robiť toto cvičenie

Pozitívne body nájdete nad stredom každého obočia a polovičnou cestou od začiatku vlasov (možno cítite mierne na hrče na týchto miestach). Jemne umiestnite 3 prsty z každej ruky na tieto body. Zatvorte oči a 10x sa zhlboka nadýchnite. Často pocítite posun ako veľký povzdych alebo vám klesnä ramení. Tento posun je príznakom, že môžete toto cvičenie ukončiť.
Skúste stáť za dieťaťom alebo dospelým a držte ich pozitívne body keď cvičia Zaháčkovanie.

Kedy robiť toto cvičenie

-Keď ste stresovaný, ohromený alebo zmätený
-Kedykoľvek sa potreujete uvoľniť a relaxovať
.Ak vás niečo znepokojuje
-Pomáha zbaviť vás negatívnych a obsedantných myšlienok
-Ak ste smutný alebo naštvaný

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

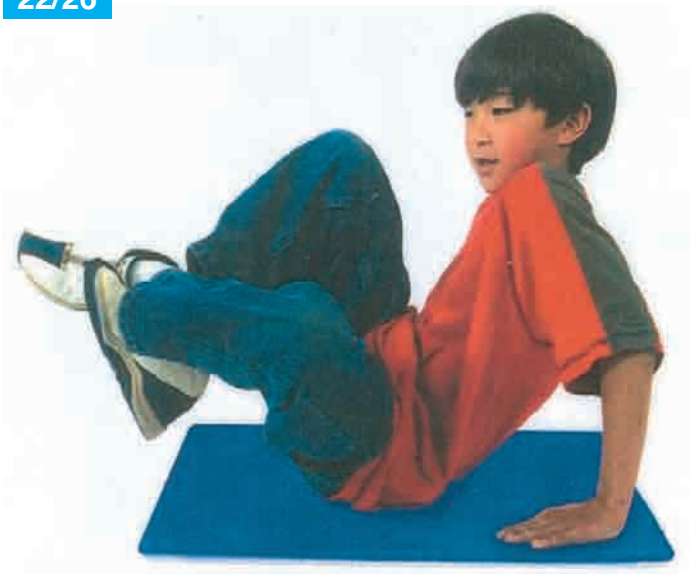
-Počas timeoutu alebo krátkej prestávky
-Príliš veľký hluk a zmätok v triede
-Pri záchvatoch hnevu a plaču
-Keď vás privádzajú do bláznovstva
-Keď majú strach a obavy
-Ak sú znepokojený z blížiaceho sa testu alebo čítania nahlas

Na ČO je toto cvičenie

Pozitívne body sú akupresúrne body, ktoré uvoľňujú emocionálny stres difúziou reflexu boj a útek zo zadnej časti mozgu.

-vb-

22/26



Roker

Ako robiť toto cvičenie

Sadnite si na koberec alebo podložku. Pokrčte kolená s nohami pri sebe alebo ich prekrížte ako na obr. Ruky dajte za seba. Vaša váha bude na vašich bokoch a rukách. Hojdajte sa v malých kruhoch tam a späť, Najprv na jednom boku a potom na druhej strane.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak ste príliš dlho sedeli
-Ak máte problém s koncentráciou a učením
-Ak chcete vedieť dýchať hlbšie
-Ak chcete zlepšiť hlasovú rezonanciu pred verejným vystúpením alebo rozhovorom so šéfom o vyššom plate

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď nesedia rovno na stoličke alebo ich postoj je nedbanlivý
-Ak sú až príliš zamerané alebo premotivované
-Ak ich chceme lepšie koordinovať počas zápasu alebo fyzickej aktivite
-Ak nedávajú pozor

Na ČO je toto cvičenie

Masírovanie zadných stehenných svalov a bokov uvoľnuje stuhnuté svaly, ktoré ti pomáhajú s pohybom dopredu. Zvyšuje tok mozgovo-miechového moku do mozgu. Toto napomáha koncentrácii a ľahšiemu pochopeniu.

-vb-

23/26



Vesmírne tlačidlá

Ako robiť toto cvičenie

Položte dva prsty nad hornú peru. Druhú ruku dajte na spodnú časť chrbta, na kríže, prsty smerujú smerom k podlahe a budú sa dotýkať kostrče.
Zhlboka sa nadýchnite a pozrite sa hore smerom k stropu, bez toho aby ste pohli hlavou. Pomaly pozrite dole na podlahu a potom späť na strop. Opakujte 2-3 krát.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak chcete dávať pozor, na to čo robíte
-Ak sa necítite dosť motivovaný
-Ak chcete zlepšiť svoje intuíciu pri rozhodovaní
-Ak máte robiť účtovníctvo
-Ak rozmýšľate nad rozložení plagátu
-Ak potrebujete byť lepšie organizovaný

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď jednajú "bláznivo" a nie sú koncentrované a uzemnené
-Ak majú problémy s matematikou
-Keď nemôžu obsedieť pri čítaní
-Ak sa nezaujímajú o denné učenie
-Ak sa nedokážu koncentrovať na domáve úlohy

Na ČO je toto cvičenie

Vesmírne tlačidlá sú umiestnené blízko hornej a dolnej časti vášho centrálneho nervového systému. Keď držíme tieto body, stimulujeme pohyb v celom systéme. Napomáha pri koncentrácii sa na objekty, ktoré sú v diaľke.

-vb-

24/26



Mysliacia čiapka

Ako robiť toto cvičenie

Umiestnite vaše prsty na vrchol vašich uší. Jemne prstami sledujte zakrivenú časť ucha oboma rukami súčasne.
Pokračujte smerom dole až na spodok. Opakujte 2-3 krát.

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak chcete odladiť rušivé zvuky - kosačku, hlasitú hudbu, ...
-Keď chcete niečo pozorne počúvať
-Ak vám šéf dáva dôležité informácie
-Ak ste na koncerte a chcete počuť hrať jednotlivé nástroje
-Ak spievate alebo hráte v skupine

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak deti potrebujú počúvať pokyny, príbehy, jeden druhého
-Ak spievajú alebo hrajú na nejaký nástroj
-Ak majú hlasno čítať alebo vystúpiť pred triedou
-Ak je izba príliš hlučná a treba odfiltrovať rozptýlenie

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie križuje zvukovú stredovú líniu, takže môžete lepšie počuť obidvoma ušami. Toto, naopak, zlepšuje sluchové rozpoznávanie, pozornosť, vnímanie a pamäť.

-vb-

25/26



Myslite na X

Ako robiť toto cvičenie

O všetkom hovorí samotný názov cvičenia- Myslite na X.
- Nakreslite imaginárnu čiaru od ľavého ramena po pravú nohu, od pravého ramena ku ľavej nohe.
- Nakreslite si X na papier, Zaveste X na stenu a pozerajte sa na to.
- Predstavte si X vo svojej hlave
-Pozrite sa, čo sa tvaru X okolo vás podobá a zamerajte sa na ne (možno budete prekvapený koľko X sa vo vašom okolí nachádza)

Kedy robiť toto cvičenie

-Ak sa pripravujete na hranie golfu alebo bowlingu
-Ak sa ťažko sústreďujete na šéfovu reč alebo hlavný smer
-Ak nemôžete prečítať mapu pre vašou dovolenkovou cestou
-Počas plánovania a organizovania priorít pre váš tímový projekt

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Keď sa pripravujú na čítanie ich domácej úlohy či prezentáciu projektu
-Ak nechápu alebo nepočúvajú inštrukcie na ich vedecký projekt
-Pred veľkým zápasom
-Ak chcú byť lepší v matematike, písaní, čítaní

-vb-

Na ČO je toto cvičenie

Cvičenie pomáha integrovať ľavú a pravú stranu mozgu a pravé a ľavé vizuálne polia.. Upozorní a umožní vám používať obe strany vášho tela a oboch očí.Posilňuje koordináciu celého tela umožnujúcu učenie, komunikáciu a rýchlejšie zlepšovanie.



Popíjanie vody

Ako robiť toto cvičenie

Netreba prehĺtať ľadovú vodu, iba niekoľko dúškov vody izbovej teploty potrebuje váš mozog najviac. Fľašu s vodou majte vždy po ruke. Doma, v práci, v škole.

Kedy robiť toto cvičenie

-Kedykoľvek ste smädný alebo nie. (V momente keď ste smädný, ste už prevdepodobne dehydrovaný)
-Pri stagnácii či kríze v popoludňajších hodinách
-Ak ste v strese
-Ak ste unavený
-Ak sa cítite hladný bez príčiny
-Ak chcete zmierniť psychickú únavu
-Počas a po cvičení alebo fyzickej aktivite

Kedy robiť toto cvičenie s deťmi

-Ak robia prácu doma a v škole
-Pred a počas testu
-Keď ste pobehujú alebo sa hrajú vonku
-Po jazde na bicykli
-Počas tréningu futbalu
-Keď nie sú smädné
-Ak sa cítia unavené

Na ČO je toto cvičenie

Všetky elektrické a chemické reakcie mozgu a CNS sú závislé na vodivosti vody.
Váš mozog nemôže bez vody fungovať.

-vb-