



PRZERYWNIKI I ROZRUCHY ŚRÓDLEKCYJNE

Przerywniki i rozruchy śródlekcyjne są niezwykle istotne w procesie nauczania i mają wiele korzyści. Oto kilka **kluczowych powodów, dlaczego warto uwzględnić je w pracy pedagogicznej:**

- 1.** Poprawa koncentracji: Przerywniki i rozruchy śródlekcyjne pomagają uczniom odświeżyć umysł i zredukować zmęczenie, co pozytywnie wpływa na ich zdolność do skupienia się na dalszych zajęciach.
- 2.** Rozwijanie kreatywności: Te aktywności mogą być doskonałym narzędziem do rozwijania kreatywności u uczniów. Dają im szansę na wyrażanie siebie i myślenie poza schematami.
- 3.** Budowanie pozytywnych relacji: Przerywniki i rozruchy mogą pomóc w tworzeniu pozytywnych relacji w grupie. Uczniowie pracują razem, współdziałają i mają okazję do lepszego poznania siebie nawzajem.
- 4.** Redukcja napięcia: Aktywności te pozwalają na rozluźnienie i redukcję napięcia, co może być szczególnie przydatne w sytuacjach stresujących, takich jak egzaminy.

Przykłady konkretnych działań:

- Trening kompetencji wzmacniających pamięć: Możesz wykorzystać gry i ćwiczenia, które poprawiają zdolności zapamiętywania u uczniów, takie jak gry słowne, układanie rebusów czy ćwiczenia związane z tworzeniem łańcuchów skojarzeń.
- Rozgrzewka intelektualna przed pracą twórczą lub egzaminem: Przygotuj krótkie zadania, łamigłówki lub pytania logiczne, które pobudzą umysł uczniów i przygotowują ich do bardziej wymagających zadań.
- Aktywności integrujące grupę, budujące relacje i pozytywne skojarzenia z uczeniem się: Organizuj wspólne gry, zadania zespołowe lub projekty grupowe, aby uczniowie mogli lepiej poznać się nawzajem i lepiej współpracować.



- Ćwiczenia redukujące napięcie: Wprowadź techniki relaksacyjne, oddechowe lub mini-medytacje, które pomogą uczniom rozluźnić się i zrelaksować przed trudnymi zadaniami.

KONCENTRACJA

- 1. Koncentracja gdziekolwiek jesteś:** Skoncentruj się na obserwacji przedmiotu lub otoczenia przez 2 minuty, zwracając uwagę na szczegóły. Następnie zapisz wszystkie zaobserwowane elementy.
- 2. Znajdź szczegół:** Wyszukaj błędy w tekście, takie jak błędnie napisane wyrazy lub znaki specjalne, w ciągu 3 minut.
- 3. Powtarzanki:** Wykreśl zbędne, powtarzające się słowa w zdaniach lub tekstach, aby ćwiczyć skupienie uwagi.
- 4. Lustrzane odbicie:** Przepisz litery, cyfry lub rysunki w sposób symetryczny lub zrób lustrzane odbicie. To doskonałe ćwiczenie na rozwijanie koncentracji.
- 5. Labirynt:** Rozwiąż labirynt lub stwórz własny, który ktoś inny musi rozwiązać.
- 6. Co nie pasuje?:** Wykreśl słowa, które nie pasują do reszty w zestawieniach, aby rozwijać analizę i logiczne myślenie.
- 7. Mucha:** Śledź ruch "muchy" na planszy i reaguj, gdy opuści obszar, co rozwija uwagę i reakcje.
- 8. Rysowanie oburącz:** Rysuj obrazki jednocześnie obiema rękami, co stymuluje obie półkule mózgu.
- 9. Przypominanie:** Ćwicz pamięć, przypominając sobie informacje, takie jak imiona sąsiadów noszących okulary lub to, co jadłeś na obiad w poprzednich dniach.
- 10. Żonglowanie:** Nauka żonglowania piłeczkami lub innymi przedmiotami, co poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, koncentrację i synchronizację pracy mózgu.

Te zabawy i ćwiczenia mogą być stosowane jako przerwy podczas nauki lub pracy, aby poprawić koncentrację i umiejętności poznawcze.



ĆWICZENIA ODDECHOWE

W szkole, aby pomóc uczniom radzić sobie z tym stresem, można wprowadzić praktyki uważności. Ćwiczenia oddechowe stanowią prosty i skuteczny sposób na rozpoczęcie tych praktyk. Obserwacja oddechu jest neutralna i pomaga skoncentrować uwagę, regulować emocje i zapobiegać rozproszeniu myśli.

Uważność oddechu polega na obserwowaniu oddechu w sposób naturalny, bez prób zmiany jego rytmu. To pomaga praktykującemu pozostać obecnym i skierować uwagę z powrotem na oddech, gdy myśli zaczynają błędzić. Warto nagradzać uczniów za ich starania i trudności, które przezwyciężają podczas praktykowania uważności.

1. Relaksacja z uważnym oddychaniem (15-20 min)

Instrukcje:

- Dzieci leżą lub siedzą wygodnie.
- W tle gra spokojna muzyka relaksacyjna lub barokowa.
- Nauczyciel czyta wolno.
- Przypomnij dzieciom, że mogą mieć oczy otwarte lub nie uczestniczyć w ćwiczeniach, nie przeszkadzając innym.

Celem jest relaksacja, która trwa na tyle długo, żeby dzieci nie zdążyły się zniecierpliwzić. Możesz dostosować długość relaksu do potrzeb grupy.

Wariant 1:

- Na początek, weź kilka świadomych oddechów, skupiając uwagę na doznaniach związanych z oddychaniem.
- Proś dzieci, aby się położyły na plecach z nogami na podłodze i rękami wzdłuż tułowia, tak, żeby nogi i ręce się nie krzyżowały.
- Zaczynając od wdechu, skoncentruj się na swoim oddechu i zaobserwuj, gdzie go najbardziej czujesz.
- Podczas ćwiczenia, przypomnij dzieciom, że nie ma poprawnego ani niepoprawnego oddechu, a chodzi o to, żeby być świadomym oddechu.



- Kontynuuj opisując wyobrażone miejsce w naturze, gdzie dzieci mogą skupić się na pięknie natury i jej pozytywnym wpływie na życie.
- Po krótkiej chwili, poproś dzieci, żeby wróciły do sali, poruszając palcami i otwierając oczy.

Wariant 2:

- Poproś dzieci, aby usiadły lub położyły się wygodnie i zamknęły oczy.
- Opisz miejsce wyobrażone w przyrodzie i skoncentruj się na zmysłowych wrażeniach, takich jak ciepło słońca i dźwięki przyrody.
- Kontynuuj, prowadząc dzieci w wyobrażeniach związanych z tym miejscem.
- Na koniec, poproś dzieci, żeby wróciły do sali, poruszając się i otwierając oczy.

Wskazówki: Pamiętaj, aby nagradzać dzieci za ich starania i obserwacje podczas ćwiczeń.

2. Integracja uważności - Oddychające kółka

- Wybierz 5 kolorów i zamknij oczy.
- W wyobraźni, rysuj kółka w rytm swojego oddechu, używając wybranych kolorów.
- Rozważ, jak koła rosną i kurczą się w zależności od etapu oddechu.

3. Wyzwanie Ssssnake (5 min)

- Celem jest wydłużanie wydechu podczas ćwiczenia oddychania.
- Uczniowie siedzą w kręgu i skupiają się na oddechu.
- Przez 4 sekundy wciągają powietrze nosem i wydychają sycząc jak wąż.
- Ćwiczenie można wykonać w parach, trójkach lub indywidualnie.

4. Świeczka

- Weź głęboki oddech i zrób szybki wydech, jakbyś zdmuchiwał świeczkę.
- Zwróć uwagę na ruch powietrza podczas wydmuchiwania.



UWAŻNOŚĆ

Uważność to kluczowy element, który może pomóc uczniom w radzeniu sobie zarówno w życiu codziennym, jak i na zajęciach szkolnych. Oto sugestie ćwiczeń z uważności, które możesz wykorzystać na lekcjach:

1. Słuchanie dźwięków

- Poproś uczniów, aby zamknęli oczy i skupili się na dźwiękach w otoczeniu.
- Możesz również odtwarzać nagrania dźwięków natury lub instrumentów z serwisu YouTube.
- Poproś uczniów, aby opisali, co słyszą i jakie emocje to wywołuje.

2. Badanie przedmiotu

- Poproś uczniów, aby wzięli do ręki jakąś rzecz, na przykład książkę.
- Zwróć uwagę, żeby zwrócili uwagę na detale przedmiotu, zastanowili się, co przyciąga ich uwagę.

3. Odmienne zmysły

- Zadaaj pytania uczniom, aby opisali, co widzą, słyszą i czują w danej chwili.
- Skupcie się na każdym zmyśle i zastanówcie się, jakie wrażenia wywołują.

4. Szybki bodyscan

- Poproś uczniów, aby zamknęli oczy i skupili się na swoim ciele.
- Zaczynając od stóp, poproś ich, aby przesuwali swoją uwagę ku górze, rozluźniając mięśnie, jeśli to konieczne.

5. Uważność w ruchu

- Wykonaj kilka prostych ruchów, takie jak unoszenie rąk lub chodzenie, skupiając się na tym, jak ciało reaguje na ruch.
- Zwróć uwagę na oddech i to, jak się zmienia w trakcie ruchu.

6. Zapachy

- Przynieś różne przyprawy lub owoce i poproś uczniów, aby zamknęli oczy i powąchali je.
- Proś ich, aby opisali, co czują i postarali się odgadnąć, co to za przyprawa lub owoc.



7. Światło

- Poproś uczniów, aby spojrzeli na światło wpadające do sali i spróbowali je opisać, zwracając uwagę na kształt i kolor.

8. Rysowanie oddechu

- Poproś uczniów, aby na kartce narysowali linię, która reprezentuje ich oddech, zwracając uwagę na rytm i długość.

9. Dotyk

- Poproś uczniów, aby dotknęli różnych przedmiotów w klasie i starali się opisać fakturę, jaka się na nich znajduje.

10. Przyroda

- Przeprowadź lekcję na zewnątrz, jeśli to możliwe.
- Poproś uczniów, aby przez kilka minut obserwowali przyrodę i skupili się na kolorach i dźwiękach wokół nich.

Te ćwiczenia pomagają rozwijać uważność i skupienie, co może przyczynić się do poprawy zdolności uczniów w radzeniu sobie z trudnościami na zajęciach i w życiu codziennym.



RUCH

Ćwiczenia na stojąco są doskonałym sposobem na rozgrzanie ciała i poprawę koncentracji. Oto instrukcje do tych ćwiczeń:

1. Skakanka

- Wyobraź sobie, że masz niewidzialną skakankę w rękach.
- Rozpocznij serię podskoków w miejscu, obracając niewidzialną skakankę.

2. Kostki

- Stojąc prosto, oprzyj ramiona na biodrach.
- Wykonaj powolne krążenia stopą opartą na palcach w jedną stronę, a następnie w drugą.

3. Nadgarstki

- Stój w lekkim rozkroku i spleć palce obu dłoni.
- Wykonuj krążenia nadgarstkami w jednym kierunku, a następnie w drugim.

4. Potakiwanie i przeczenie

- Wykonaj wolne skręty głowy w lewo i prawo, mówiąc "nie, nie, nie".
- Następnie wykonaj wolne skłony głowy w przód i w tył, mówiąc "tak, tak, tak".

5. Huśtawka

- Wykonuj swobodne ruchy wahadłowe ramion w przód i w tył.

6. Łapanie motyla

- Wykonaj szybkie skręty tułowia i jednocześnie klapnij w dłonie nad głową.

7. Małe pileczki

- Dociśnij jedną stopę do drugiej.
- Wykonuj podskoki w miejscu na obu nogach.

8. Wążka

- Zrób wysokie wspięcie, unosząc ramiona na boki.
- Następnie wykonaj przysiad podparty.



9. Młynek

- Stojąc w małym rozkroku, wyprostuj ramiona na boki.
- Wykonuj krążenia ramion w przód i w tył.

10. Dżdżownica

- Oprzyj dłonie na kolanach i przysuń jedną nogę do drugiej.
- Wykonuj powolne krążenia kolan, a następnie prostuj i zginaj nogi.

11. Krakowiaczek

- Uderz o podłogę dwa razy palcami, a następnie dwa razy piętami (pamiętaj, że palce stóp są skierowane w górę).

12. Wahadło

- Przenieś ciężar ciała na jedną nogę i pozostań na palcach drugiej nogi, a potem zmień nogę.

13. Ptaszek

- Wykonaj skłony głowy w przód, a następnie w tył, jednocześnie cofając brodę jak ptak połykający wodę.

14. Podskoki

- Trzymaj stopy zwarte i wykonuj szybkie podskoki w miejscu.

15. Rysowanie cyfr nad głową

- Rysuj kształty dowolnych cyfr (np. 1, 3) nad głową prawą i lewą ręką.

Te ćwiczenia na stojąco mogą być świetnym sposobem na krótką przerwę w nauce, aby poprawić koncentrację i odprężyć ciało.



RUCHY SYNCHRONIZUJĄCE

Ruchy synchronizujące, czyli ruchy, które synchronizują pracę obu półkul mózgu, odgrywają ważną rolę w procesie uczenia się. Integracja pracy obu półkul jest kluczowa dla efektywnego przetwarzania informacji i rozwiązywania problemów.

- 1.** Dotkni lewą dłonią prawego łokcia, a potem powtórz to samo dotykając lewym łokciem prawej dłoni.
- 2.** Dotkaj lewym uchem prawą dłoń, a następnie dotknij prawego ucha lewą dłonią.
- 3.** Dotknij lewym łokciem lub dłonią prawego kolana, a następnie zamień to i dotknij prawym łokciem lub dłonią lewego kolana.
- 4.** Wykonuj pulsujące dotknięcia nosa jedną ręką, jednocześnie rysując okręgi wokół pępka drugą ręką.
- 5.** Unieś lewą rękę w bok i prawą nogę w bok, a następnie odwrotnie.
- 6.** Dotknij prawą ręką piętę lewej nogi i potem dotknij lewą ręką piętę prawej nogi.
- 7.** Skrzyżuj wyprostowane ramiona przed klatką piersiową, unosząc na zmianę lewą i prawą rękę wyżej.
- 8.** W staniu wyciągnij lewą rękę przed siebie, zaciśnij ją w pięść z kciukiem do góry i narysuj kciukiem cyfrę 8 w powietrzu, zaczynając od lewej i idąc w górę. Następnie zmień rękę.
- 9.** Jednocześnie narysuj oburącz symetryczny obraz; użyj lewej ręki do narysowania lewej części figury i prawej ręki do narysowania jej lustrzanego odbicia.
- 10.** Unieś jednocześnie lewą nogę i prawą rękę do góry.



AKTYWNOŚCI INTEGRACYJNE

Dobra atmosfera na lekcjach to podstawa efektywnych zajęć. Odprężeni uczniowie są zaangażowani, chętnie pracują, naturalnie przyswajając w ten sposób więcej informacji.

1. Rozkręcenie

Uczniowie tworzą krąg, patrząc na siebie. Każdy wyciąga prawą rękę i łączy ją z prawą ręką osoby naprzeciwko, a następnie lewą ręką z inną osobą. To powoduje utworzenie węzła. Zadaniem jest rozwiązanie tego węzła, ale nie wolno przerywać łańcucha dłoni. Można obracać się wewnątrz kręgu, aby ułatwić to zadanie.

2. Głośno i Cicho

Jedna osoba wychodzi z klasy, a w międzyczasie wybrana osoba chowa przedmiot. Wszyscy pozostali uczestnicy pomagają w poszukiwaniach, stukając o podłogę lub pulpit ławki cicho lub głośno.

3. Ślepe Jazdy

Uczestnicy tworzą pary, stojąc jeden za drugim, patrząc w tę samą stronę. Osoba z przodu jest "samochodem" i ma ręce wyciągnięte do przodu, udając zderzaki, a także zamyka oczy. Osoba z tyłu pełni rolę kierowcy i kieruje "samochodem" za pomocą ramion swojego partnera, starając się uniknąć kolizji z innymi. Po pewnym czasie następuje zamiana ról. Poćwiczenie może być pretekstem do rozmów na temat tego, jak się czuli w różnych rolach.

4. Relaksujące Wahadło

Uczestników dzielimy na grupy lub trójki. Tworzymy koło, a jedna osoba idzie do środka, rozluźniając swoją miednicę, pozostawiając resztę ciała luźną. Pozostali uczestnicy stoją blisko siebie z rękami gotowymi do złapania osoby w środku. Osoba w środku zamyka oczy i opada w dowolnym kierunku. Pozostali uczestnicy łapią ją i delikatnie odbijają, przechodząc ją dalej. Gdy osoba w środku czuje się zrelaksowana, otwiera oczy. Ćwiczenie może prowadzić do rozmów na temat odwagi i zaufania w grupie.