

TÆNK PÅ ET X (fra Paul Dennison - hjerne-gymnastik)

FORMÅL: at aktivere begge hjernehalvdele og begge øjne

AKTIVITET: tænke på et x, forestille sig et x fra den ene skulder til den modsatte hofte og modsat, kigge på et x.

AKTIVERER HJERNEN TIL:

binokulært syn
at høre med begge ører
fuld koordination af hele kroppen
centralt syn

UNDERSTØTTER INDLÆRING:

skrivning
matematik og stavning (organiseret arbejde)

ADFÆRD OG HOLDNING:

øget opmærksomhed og koncentration
forbedret koordinationsevne i forbindelse med bevægelse og sport
forbedret planlægning og prioritering