

Tema: NAPOTKI in PRIPOROČILA

dec.2014

O-7.32

OBNOVI PORABLJENO ENERGIJO

ali

kako postopati po intenzivnem učenju

CENTER ZA NEFORMALNA ZNANJA

Sabina Hajnrih s.p. MARIBOR, Koroška cesta 6





OBNOVA SPOSOBNOSTI ali "POLNJENJE BATERIJ"

Snovi je veliko, napredovanje pri učenju je počasno, snovi za učenje je še veliko, loteva se te utrujenost, veke postajajo težke in loteva se te spanec..

NAJPREJ: BREZ VSAKRŠNE PANIKE !

Pri intenzivnem učenju se energija izrablja, zato je potrebno občasno »polnjenje baterij«. Po takšnem aktivnem premoru dobiš nov zalet.

Kako obnoviti sposobnosti? Enostavno, preizkusi in uporabi možnosti v nadaljevanju.

Veliko uspeha!



KAKO SI OBNOVIŠ SPOSOBNOSTI ZA UČENJE

- GLOBOKO DIHAJ NA SVEŽEM ZRAKU
- MASIRAJ SI ČELO
- OBNOVI POVEZAVO MED ROKAMI IN MOŽGANI

OBNAVLJANJE SPOSOBNOSTI IN "POLNJENJE BATERIJ"

(tudi: kaj lahko storiš, da se sprostiš in učenje uspešno nadaljuješ)

► SVEŽI ZRAK - VEČ KISIKA - BOLJŠA PREKRVAVITEV

Preostalo je še veliko snovi, zdeluje te spanec in utrujenost, maneš si oči, zehaš ... Znaki kažejo na pomanjkanje kisika!

Nasvet: Za nekaj minut zapri knjigo, odpri okno in globoko dihaj.



► MASAŽA ČELA

Po intenzivnem delu je potrebno zmanjšati stres in sprostiti glavo.

Postopek: Zapri oči in počasi globoko dihaj. Konice prstov leve in desne roke položi na vzboklino, ki se nahaja ca. 1 cm nad obrvmi pod spodnjim robom lasišča ter masiraj z rahlimi krožnimi gibi. Dihaj počasi in sproščeno dokler napetost ne popusti.

Glava je hitro pripravljena na nove umske podvige.

► LETEČE ROKE

Vaja je namenjena vzpodbujanju povečanega delovanja možganov.

Postopek: Levo roko položi na desno ramo in kroži eno minuto z desno roko. Roki zamenjaj ter vajo ponovi. Po preteku ene minute kroži enak čas še z obema rokama istočasno.

Po aktivnem premoru ti bo šlo učenje veliko lažje od rok.





INŠTRUKCIJE ZA UČENCE IN DIJAKE

- matematika
- nemški jezik
- angleški jezik
- fizika

UČNA POMOČ UČENCEM

TUJI JEZIKI SKOZI POGOVOR

POGOVORNA NEMŠČINA ZA VSAK DAN

DRUGE STORITVE PO POTREBI STRANK

CENTER ZA NEFORMALNA ZNANJA

e-pošta: sabina@nika-pika.si
info@nika-pika.si

telefon: GSM 041 932-712
GSM 030 654-418

splet: www.nika-pika.si