

NEKAJ DEJAVNOSTI ZA POVEZOVANJE LEVE IN DESNE MOŽGANSKE POLOVICE

Dejstvo je, da imamo centre za posamezne dejavnosti v levi ali desni možganski polovici, če pa ti delujeta povezano in usklajeno, pa smo pri svojem delu lahko še bolj uspešno. In še nekaj – možgani potrebujejo za svoje uspešno delovanje tekočino in to ne katerokoli, temveč vodo. Zato pred pričetkom spijmo nekaj požirkov vode.

1. BRISANJE MIZE

Pred obrokom in po njem pobrišemo mizo z mokro in suho krpo. Naredimo to nekoliko drugače in vzemimo hkrati 2 krpi – v vsako roko eno in brišimo mizo z obema rokama hkrati.

2. DIRIGIRANJE

Poiščemo klasično glasbo, kjer se spreminja hitrost izvajanja, glasnost, pa tudi posameznih glasbil, ki igrajo hkrati (Ravel- Bolero, Vivaldijevi 4 letni časi in podobno).

V roki vzemimo 2 kuhinjski krpi ali 2 ruti ali 2 trakova. Ob igranju glasbe dirigiramo orkestru. Pozorni bodimo na jakost in hitrost in velikost gibanja rok prilagodimo glasbi.

Podobno lahko naredimo tudi na papir. Vzamemo večji list (lahko časopisni), ga na vogalih prilepimo na površino (vrata, mizo, na tla), vzamemo v vsako roko eno pisalo (voščenci, flomaster) in se prepustimo glasbi in »dirigirajmo« po listu.

3. RISANJE VZORČKOV

List velikosti A4 prepognemo na polovico, ga razpremo in prilepimo vse 4 vogale na površino. Vzamemo 2 pisali in ob sredinski črti z obema rokama hkrati rišemo simetričen vzorec. Nato nadaljujemo z risanjem tako, da obrisujemo osnoven vzorec ([glej sliko](#)). Risanje nadaljujemo, dokler s pogledom še lahko sledimo pisalu.

4. RISANJE PO HRBTU

Nalepimo večji list na navpično površino (vrata, omara, okno, stena). Oseba, ki stoji pred listo vzame dve pisali, druga se postavi za njen hrbet in riše z rokami prvi osebi po hrbtu, prva oseba pa hkrati riše na list, kar čuti na hrbtu. Pri risanju po hrbtu ne hitimo, da nam bo tisti, ki riše na papir, lahko sledil.

5. LEŽEČA OSMICA

Z roko po zraku rišemo ležečo osmico. To najprej naredimo z eno roko, nato še z drugo in še z obema hkrati.

Enako lahko naredimo na papirju, ki ga prilepimo na površino (na steno, mizo ali na tla) in rišemo najprej z eno roko, nato še z drugo in nato z obema rokama hkrati.

6. KRIŽNO DOTIKANJE DELOV TELESA

Vajo lahko delamo stoje ali leže. S prsti ali komolci se izmenično dotikamo kolen ali stopal in sicer tako, da se z levo roko dotaknemo kolena ali stopala na desni nogi in z desno roko kolena ali stopala leve noge.