

Kapcsolj át!

JÁTEKOS FIGYELEM- ÉS MOZGÁSGYAKORLATOK

Két kéz, változó szabályok,
néhány jóleső agycsavar.

KEZDŐ ÉS HALADÓ SZINTEN

MOZGÁS • RITMUS • SZABÁLYVÁLTÁS



Így használd a füzetet

Játékos figyelem- és mozgásgyakorlatok • kezdő és haladó szinten

Két kéz, változó szabályok, néhány jóleső agycsavar. Ebben a füzetben kipróbálhatod, hogyan követed a mozdulatokat, tartod fejben a sorrendet, és váltasz egyik szabályról a másikra.

● Így használd!

Válassz egy-két játékot! Kezdd lassan, és csak akkor nehezíts, ha már ismerős a feladat. Nem kell egy alkalommal végigérned a füzetet. Ha elfáradsz, tarts szünetet; a mozdulatokat kényelmesen, erőltetés nélkül végezd.

● KEZDŐ • Ismerkedj a játékkal!

Rövid sorozatok, egyszerű szabályok, látható segítség. A cél, hogy megértsd, mit kell csinálnod, és megtaláld a saját tempódat.

● HALADÓ • Jöhet egy csavar?

Összetettebb mozdulat vagy új szabály. A szintek nem életkorok és nem osztályzatok: minden feladatnál választhatsz másikat, és vissza is léphetsz.

Amire szükséged lehet: két ceruza, papír, egy kis szabad hely és kíváncsiság. A Színcsavarhoz színes nyomtatás szükséges; a többi oldal fekete-fehérben is használható.

Szülőként vagy pedagógusként mutasd meg a feladatot, majd hagyd időt a próbálkozásra. Az időmérés és a verseny nem szükséges.

Keresztbe-kasul

Váltott érintések • a két testfél mozgásának követése

● KEZDŐ • Ellentétes kéz, ellentétes térd

1. Ülj stabil székre, vagy állj kényelmesen.
2. Jobb kézzel érintsd meg a bal térdedet.
3. Bal kézzel érintsd meg a jobb térdedet.
4. Váltogasd a két érintést lassan, összesen hatszor.

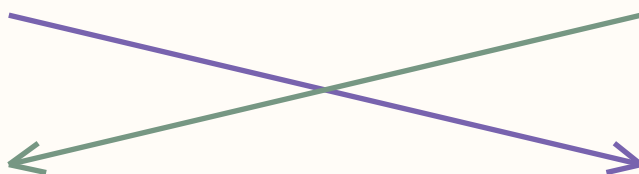
Könnyítés: először egy felnőttel együtt végezd.

JOBB KÉZ

BAL KÉZ

JOBB TÉRD

BAL TÉRD



● HALADÓ • Érintés, érintés, taps!

Jobb kéz – bal térd; bal kéz – jobb térd; egy taps.

Ismételd ezt a háromlépéses mintát négyszer, egyenletes, kényelmes ritmusban. A végén próbáld a másik kézzel kezdeni.

Ha összekeveredik: állj meg, mondd ki a sorrendet, és kezd újra.

Figyeld meg! Mi segített: a mozdulat látványa, a sorrend kimondása vagy a lassítás?

Két kéz, közös kaland

Fogj egy-egy ceruzát mindkét kezedbe. Rögzítsd a lapot, hogy ne csússzon el!

● KEZDŐ • Két út, egyszerre

Tedd a ceruzákat a két kezdőpontra. Kövesd egyszerre a tükrözött hullámvonalakat, bal oldalon bal kézzel, jobb oldalon jobb kézzel. Utána rajzolj két saját hullámot az üres helyre!



Itt rajzolhatsz saját vonalakat.

● HALADÓ • Két különböző forma

Először külön-külön próbáld: bal kézzel kör, jobb kézzel fel-le haladó vonal. Utána rajzolj egyszerre a két mezőbe! Végül cseréld szerepet. Nem baj, ha a körből krumpli lesz.

BAL KÉZ

JOBB KÉZ

Figyeld meg! Együtt indult a két kezed? Mikor akarták ugyanazt rajzolni?

Két kéz, két út

KEZDŐ • Mindkét kéz egyszerre kövesse a saját mintáját, lassan!

Bal kéz a bal mezőben, jobb kéz a jobb mezőben. Először külön-külön járd be az utat, majd egyszerre a két kezeddal. Válassz egy mintát; nem kell mindet végigrajzolni.

1. CIKKCAKK

BAL KÉZ



JOBB KÉZ



Kövesd a mintát, majd próbáld ki külön lapon is!

2. ÍVEK

BAL KÉZ



JOBB KÉZ



Kövesd a mintát, majd próbáld ki külön lapon is!

3. CSIGAVONAL

BAL KÉZ



JOBB KÉZ



Kövesd a mintát, majd próbáld ki külön lapon is!

TUDÁSIGET • KAPCSOLJÁT!

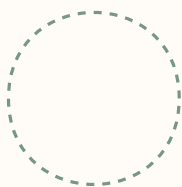
Két kéz, kétféle forma

HALADÓ • Különböző formák, egyidejű mozgás.

Bal kéz a bal mezőben, jobb kéz a jobb mezőben. Először próbáld a formákat külön-külön, majd egyszerre. Ismételd többször a mozdulatot! Egy következő körben cserélj szerepet: a bal kéz rajzolja a jobb oldali mintát, és fordítva.

1. KÖR ÉS EGYENES

BAL KÉZ



JOBB KÉZ



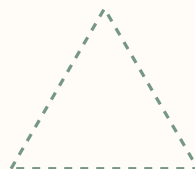
Kövesd a mintát, majd próbáld ki külön lapon is!

2. NÉGYZET ÉS HÁROMSZÖG

BAL KÉZ



JOBB KÉZ



Kövesd a mintát, majd próbáld ki külön lapon is!

3. HULLAM ÉS CIKKCAKK

BAL KÉZ



JOBB KÉZ



Kövesd a mintát, majd próbáld ki külön lapon is!

TUDÁSIGET • KAPCSOLJÁT!

Ujjcsavar

A két kéz eltérő mozdulatai • ülve, kényelmesen végezhető.

● KEZDŐ • Ököl és nyitott tenyér

Tedd az asztalra a bal kezedet ökölben, a jobb kezedet nyitott tenyérrel lefelé. Lassan cseréld a kéztartásokat: a bal kéz nyíljon ki, a jobb záródjon ökölbe. Váltogasd hatszor. Először külön-külön is próbálhatod a kéztartásokat.

● HALADÓ • Csere, fordítás, visszatérés

1. Indulj így: bal kéz ököl, jobb kéz nyitott tenyér.
 2. Cserélj: bal kéz nyitott tenyér, jobb kéz ököl.
 3. Nyisd ki mindkét kezedet, fordítsd tenyérrel felfelé, majd lefelé.
 4. Térj vissza a 2. pont kéztartásához.
 5. Cserélj ismét, és ismételd a fordítást.
- Először elég három lassú kör.

Figyeld meg! Melyik lépésnél akarta a két kezed ugyanazt csinálni? Segített, ha hangosan mondtad a sorrendet?

Próbálkozási tipp: a gyorsítás nem kötelező. Ha összekeveredik, térj vissza az egyszerű ököl-tenyér cseréhez.

Ritmuskaland

Taps és combérintés • a sorrendet képek nélkül is követheted.

● KEZDŐ • Kövesd a látható mintát!

A COMB azt jelenti: mindkét tenyereddel finoman érintsd meg a saját combodat. A TAPS egy tapsot jelent. Végezd kényelmes ritmusban a mintát négyszer. A segítség végig előtted maradhat.

TAPS → COMB → TAPS → COMB

● HALADÓ • Ritmus emlékezetből

Olvasd el és próbáld ki az alábbi mintát! Ha már ismerős, takard le egy lappal, és ismételd el emlékezetből. Nincs szükség időmérésre.

TAPS → COMB → TAPS → TAPS → COMB

● JÖHET MÉG EGY CSAVAR?

Cseréld fel az első két mozdulatot: COMB – TAPS – TAPS – TAPS – COMB. Próbáld ki az új sorrendet! Ha nehéz, használj rövidebb mintát.

Figyeld meg! A ritmus, a kimondott szavak vagy a mozdulatok segítettek jobban megjegyezni a sorrendet?

Színcsavar

SZÍNES NYOMTATÁST IGÉNYEL • Négy szín: piros, kék, zöld és lila.

● KEZDŐ • Először pöttyök, aztán szavak

Mondd ki a pöttyök színét balról jobbra! Utána az alábbi szavaknál is **a betűszínt nevezd meg**, ne a leírt szót. Példa: a kékkel írt PIROS helyes válasza „kék”. Kezdd lassan!



KÉK

LILA

PIROS

ZÖLD

ZÖLD

PIROS

LILA

KÉK

● HALADÓ • Soronként más szabály!

Minden sor előtt nézd meg az utasítást. **SZÓ:** olvasd fel, ami le van írva. **SZÍN:** mondd ki a betűk színét. A szabály minden sorban változik!

SZÓ

LILA

KÉK

ZÖLD

PIROS

SZÍN

PIROS

ZÖLD

KÉK

LILA

SZÓ

KÉK

PIROS

LILA

ZÖLD

SZÍN

ZÖLD

LILA

PIROS

KÉK

Miért trükkös? A leírt szó könnyen elcsábít, amikor a színét kell kimondanod. Ha eltéveszted, állj meg, nézd meg újra, és folytasd!

Irányváltó

Válassz egy kezet: az egész sorban ugyanazzal a kézzel mutass!

● KEZDŐ • Kövesd a nyilat!

A választott kezed mutatóujjával mutass a térben: jobbra, balra, felfelé vagy lefelé. A másik kezed pihen. A kezet nem a nyíl iránya dönti el. Kövesd a sort balról jobbra!

Első kör: mutass arra, amerre a nyíl mutat!

Második kör: ugyanazoknál a nyilaknál mutass az **ellenkező irányba**! A két kört külön végezd. A következő sorban kipróbálhatod a másik kezeddal is.

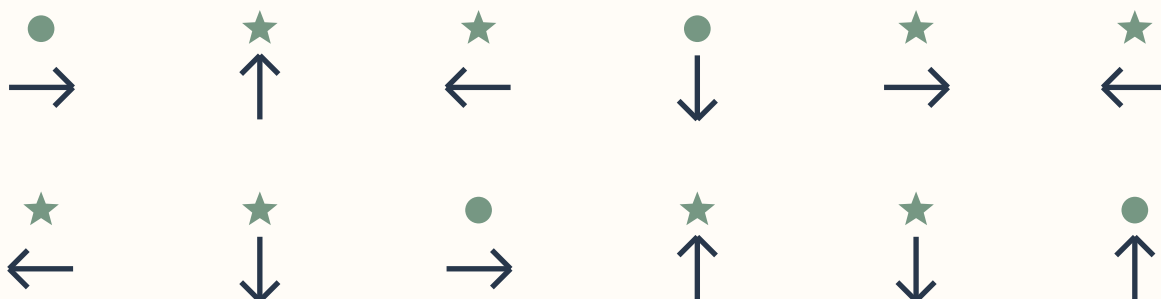


● HALADÓ • A jel mondja meg a szabályt

KÖR: mutass ugyanarra, amerre a nyíl!

CSILLAG: mutass az ellenkező irányba!

Minden nyílnál nézd meg a fölötté lévő jelet. A jelmagyarázat végig látható maradhat.



Figyeld meg! Mikor indult el a kezed a régi szabály szerint? Mi segített váltani?

Két félteke, közös munka

Mi történik közben a fejedben?

A nagyagyadnak két féltekéje van: egy bal és egy jobb. Közöttük idegrostok futnak. A legnagyobb összekötő köteg a **kérgestest**: képzelj el egy forgalmas hídnak, amelyen üzenetek közlekednek. Ez a kapcsolat a két kéz mozgásának összehangolásában is fontos. [1]

● BAL FÉLTEKE • Nyelvi feladatok

A legtöbb embernél hangsúlyos szerepet kap a beszédben és a nyelv feldolgozásában, például a szavak és mondatok megértésében. A munkamegosztás azonban emberenként eltérhet. [2]

● JOBB FÉLTEKE • Tér és hanghordozás

Sok térbeli feladatban hangsúlyos: például az alakzatok elhelyezkedésének és viszonyának követésében. A hanghordozás érzelmi árnyalatainak feldolgozásához is hozzájárul. [2-3]

● PRÓBÁLD KI! • Ugyanaz a szó, más üzenet

Mondd azt, hogy „Na, köszönöm!” először hálásan, majd bosszúsan, végül viccelődve. A szavak ugyanazok, de a hangoddal más üzenetet adsz át.

És ki a logikus? Ki a kreatív?

Nem lehet az embereket egyszerűen „bal agyféltekés” és „jobb agyféltekés” típusokra osztani. A számolás, a rajzolás vagy egy történet megértése több agyterület közös munkáját igényli. A féltekék közötti különbségek nem kétféle személyiséget jelentenek. [2]

Mit gyakoroltál közben?

Figyelem, mozgás, emlékezés és rugalmas szabályváltás

Összehangolt mozgás. A kétkezes rajzolás és a keresztérintések során követed a testrészeid mozgását. A kétkezes mozgásokban az agyféltekék közötti kommunikáció is részt vesz. [1]

Figyelem és belső fék. A Színcsavarban a kézenfekvő válasz – a szó kiolvasása – helyett a szabály szerinti választ kell kiválasztanod. Ez az automatikus válasz visszatartását is igényli. [4]

Munkamemória és rugalmasság. A ritmusjátékban rövid időre fejben tartod a sorrendet; az Irányváltóban új szabályhoz igazodsz. Ilyen játékokkal alkalom nyílik ezeknek a képességeknek a gyakorlására. [5]

● SZÜLŐI SZEMMEL • Mit várhatunk?

Gyakorlással főként a gyakorolt és hasonló feladatokban válhatunk ügyesebbé. Nem automatikus, hogy ettől minden tantárgy könnyebben megy vagy tartósan javul az általános figyelem. [6] Ez a saját összeállítású füzet nem vizsgált fejlesztőprogram: játékos gyakorlást kínál, nem ígér általános „agyfélteke-összehangolást”.

Ha összekevered, attól még jól játszol. Lassíts, kérj segítséget, vagy válassz könnyebb változatot. A megfigyelés és az újrapróbálás is része a játéknak.

FORRÁSOK • A KITEKINTŐ SZAKMAI HÁTTERE

[1] Gooijers és mtsai. (2011): kétkezes koordináció és kérgestest.

[2] Nielsen és mtsai. (2013): bal-jobb agyfélteke hipotézis.

[3] Purves és mtsai.: a jobb félteke szerepe a nyelvben.

[4] Scarpina és Tagini (2017): The Stroop Color and Word Test.

[5] Harvard: játékok és a végrehajtó funkciók gyakorlása.

[6] A kognitív tréning hatásai gyermek- és serdülőkorban (2020).

Összeállította: Hering-Pusztai Viktória • Tudásliget. Ingyenesen nyomtatható saját, családi és pedagógiai használatra. Kérlek, a fájl továbbküldése vagy újrafeltöltése helyett az eredeti letöltési oldal linkjét oszd meg. Az anyagot ne tüntesd fel sajátként.