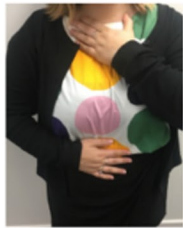


إن المشاركة النشطة في تعلمهم لا تساعد فقط الأطفال بشكل مباشر على تذكر الدروس التي يشاركون فيها ، بل يمكنها أيضًا تطوير العضلات والذاكرة ووظائف المخ ، بالإضافة إلى المهارات الحركية الكبرى والصغرى التي تسهل تعلمهم في مواد أخرى.

تمارين الدماغ هو نهج للتعلم يعتمد على الحركات الجسدية وتطور عضلات الجسم لمساعدتهم على الاستعداد للتعلم. إنه شكل من أشكال علم الحركة التربوي ، مما يعني استخدام الحركة للمساعدة في الاحتفاظ بالمعلومات.

Brain Gym Exercises



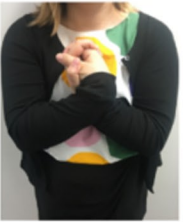
Brain Buttons

Place one hand across your belly button and rub your brain buttons with the other hand. Now move your eyes left and right.



Cross Crawl

As you walk or march on the spot, touch your right knee with your left hand, then touch your left knee with your right hand.



Hook Ups

Cross your legs. Extend your arms, cross them over at your wrists, link up fingers and bring your hands upwards to your chest. Close your eyes, hold, and focus on your breathing.



Air Drawing

Pointing with both fingers, draw in the air, making sure right and left fingers are in symmetry with each other.



Unlocking Ears

Place your hands at the top of both your ears. Gently unroll your ears from the top to the bottom.

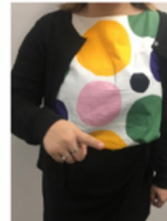
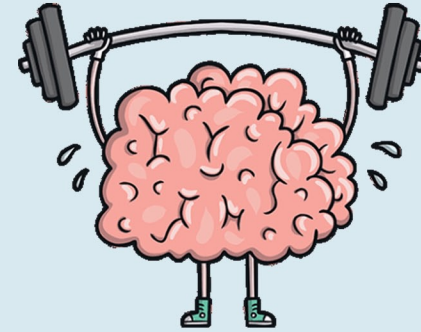


Figure Eights

Point your finger and draw huge figure eights sideways in the air. Make sure you cross over both sides of your body and take turns with both hands.



فوائد تمارين الدماغ

بعض الفوائد الرئيسية لتمارين الدماغ :

- تساعد هذه التمارين الأطفال في تحفيز وظائف المخ.
- تجعل الأطفال أكثر ذكاءً ولياقة.
- تعزز بصر الأطفال.
- تعمل على تحسين مهارات الاتصال لديهم.
- عند القيام بهذه التمارين بانتظام تساعد في تعزيز المناعة.
- كذلك تنمي الإبداع عند الأطفال.