**PROGRAMA NELER DAHİL?**

Tüm ihtiyacınız birkaç yer. Daha da iyisi sınıfınızdaki sıra ve masaları kenarlara iterek de alan oluşturabilirsiniz.

 Uzun bir öğretmen hazırlığı gerektirmez. Öğretmenler, aileler ilk önce bu hareketleri yavaş yavaş ve iyi yapıncaya kadar öğrenecekler. Onlar da bunları öğrencilere gösterecekler. Öğrenciler de bu hareketi kopyalayacak.

Öğretmenlere, aynı zamanda çocukları gözlemlemelerini ve teşvik etmelerini tavsiye ediyoruz.

Çocuklar öğretmeni izleyerek öğrenir, anne ve babalar ise , alıştırmaların (hareketlerin) doğru yapılıp yapılmadığını kontrol ederler. Aynı zamanda birbirlerini izleyerek de yaparlar. Hatta çocuklar hatalı hareketleri görerek de doğruyu yapmayı öğrenirler.Kısa zamanda farklılıkları anlayacaklardır.

**MOVE TO LEARN**

Beyin İçin Değerli On Bilgi-Move To Learn

Hareket Basamakları

Barbara Pheloung bir yazardır.Aynı zamanda öğrenme güçlüğü çekme alanında kabul görmüş bir uygulayıcıdır. Bu alanda 30 yıldan daha fazla bir süre çalışma yapmıştır. Böyle çocuklarda inanılmaz sonuçlar elde etmiş ve bunları 4 kitapta toplamıştır.

Bunlar

1-"Help Your Child to Learn" -> Çocuğunun Öğrenmesine Yardımcı Ol

2-"Overcoming Learning Difficulties" -> Öğrenme Güçlüklerinin Üstesinden Gelme (Bu kitabi Jill King ile birlikte yazdı.

3-"Help Your Class Learn"-> Sınıfınızın Öğrenmesine Yardım Edin

4-"School Floors"->Okul Koridorları-Katları

Öğrenme güçlükleri sıklıkla eğitimsel değil nörolojik problemlerden kaynaklanmaktadır. Öğrenme ile ilgili sorunlar yaşayan çocuğun beynine mesaj iletilememektedir. Bundan hareketle çocuk bebeklik döneminden kalma ilkel (gelişmemiş) reflekslere sahip olabilir ki bu onun özgürce hareket etmesini, gelişimine değil ve çocuğun beyninin her iki tarafını da kullanamamasına yol açar. Bu nedenle beyinler ile vücutları birlikte verimli bir şekilde çalışamaz

Sonuçta okula başladıklarında akademik olarak okula hazır değillerdir.Bundanda anlaşılacağı üzere bu çocukların okula hazır olan çocuklarla birlikte bulunmaları oldukça büyük zorluklar oluşturur.Örneğin 8 yaşındaki bir çocuğun,4 yaşındaki bir çocuğun hareket becerilerine sahip olması diğer 8 yaşındaki çocuklarla birlikte okuması büyük güçlüklere yol açar.Bu çocukların çoğu okurken başlarını hareket ettirmeden gözlerini hareket ettiremezler.

Bunlar olabilecek şeylerdir.Önemli olan bu çocuklara yardım etmektir.Move to Learn programı çocuklarda gelişmemiş olan bu kazanımları geliştirmek için özel olarak geliştirilmiştir.Etkilerini göstermiş bir programdır ve tüm öğrencilere öğretim programlarının içine kolaylıkla entegre edilerek uygulanabilir.

Elinizdeki bu program öğretmenlere ve öğrencilere hareketlerin nasıl uygulanacağını,orijinal Move to Learn DVD'sine bakılarak hazırlanmıştır.Program ;özel uygulama öğretmeni olmadan da uyglanabilmektedir.DVD oynatıcılarına kolaylıkla erişim sağlanabilir.Çeşitli topluluklara hitap etmesini düşünerek programın açıklamasının yer aldığı yazılı bir döküman geliştirdik.Bunu kolaylıkla kendi dillerinize çevirebilir ve kullanabilirsiniz.Uygulamalarınızı geliştirmeniz için küçük bir kitapçık haline getirdik.

**ISINMA**

**(WARM UP)**

Her oturuma basit bir ısınma ile başlayın. Çorap ve ayakkabılarını çıkarmak en iyisidir.Bu ayak tabanlarının içinde vücuda önemli bir uyarı sağlamaya izin verecektir.

**Nefes Alma**

Genel nefes alma egzersizleri çocukların odaklanmasına ve rahatlamasına yardım eder.Etkili nefes alma vücudu rahatlatır ve düşünme için beyine oksijen gitmesini sağlar.

\*Çocukları elleri karınları üzerinde olacak şekilde oturup kalkmalarını sağlayın.

\*Onlara karınlarının şiştiğini hissedene kadar yavaşça burundan solumalarını söyleyin.

\*Birkaç dakika nefeslerini tutmalarını ve mümkün olduğu kadar yavaş şekilde dudaklarını büzerek nefes almalarını söyleyin.

 \*Üç dört kez tekrar edin.

**Göz Alıştırmaları**

Göz hareketi kaslar tarafından kontrol edilir,etkili kontrol için uygun alıştırma isteyen tüm kaslar gibi, şiddetlenen on iki ekstra oküler göz kasları gözlerin yazma ve okumayı birlikte yapmasını sağlar.

\*Çocukları oturtun ve rahatlamalarını sağlayın.

\*Onlara gözlerini saat yönünün tersinde döndürmelerini söyleyin. Tekrar edin ve zaman zaman gözlerini kırpmalarını söyleyin.

\*Onlara birkaç saniye 150 adım yada 50 m uzaklıkta bir nesneye odaklanmalarını söyleyin. Gözlerini bu sefer okuma mesafesindeki bir nesneye birkaç saniye odaklandırın. Sonra tekrar gözleri uzak mesafedeki nesneye geri döndürün. Bunu komutlarla bir kaç defa tekrarlayın.

\*Onlara tavana bakmalarını söyleyin ve ardından zemine, sonra sağa ve sola bakmalarını söyleyin.

**“Fish Face” (Balık Surat)**

Genel ısınma hareketi için:

\*Çocukları oturtun ve rahatlatın.

\*Onlara yanaklarına avuçlarını koymalarını söyleyin. Ciltlerini (yüzlerini) bir içe bir dışa itmelerini söyleyin. Dudaklarını balık dudağı gibi pelteleştirsinler.

\*Yanaklarını yüzleri etrafında küçük dairelerle aşağı yukarı ovalamalarını isteyin.(Yanaklarını ,dudaklarını, çenelerini ve çene kemiklerini yıkar gibi)

**“The Sunflower”(Güneş Çiçeği)**

Bu alıştırma ile sıçrama refleksini çalıştırmak ve sinir sistemini sakinleştirmek amaçlanır. Bu alıştırma bir ısınma hareketi olarak yada sıralamaların sonunda yada ortasında çocukları sakinleştirmek için kullanılabilinir. Bu egzersiz çocukların hayal gücünü geliştirir.

\*Çocuklar yere rahat bir şekilde uzanacak. Kollar ve bacaklar açık olacak

\*Çocukların bacaklarına sarılır vaziyette göğüs kafeslerine doğru çekmelerini ve sırt üstü yatmalarını sağlayın.

\*Onlardan bahçede altın güneş çiçeği yetiştirdiklerini (güne bakan çiçeği) ve havanın kapalı olduğu için yapraklarının kapalı olduğunu hayal etmelerini isteyin.

\*Nefes alıp vermelerini ve rahatlamalarını söyleyin çünkü yakında güneş meydana çıkacak ve bunun için hazır olmaları gerektiğini söyleyin. 

\*Duygusal deneyimlerinin bitiminde onlarla konuşun.(Hayali)

“İşte güneş burada! Gözlerinizi açın ve sırt üstü uzanın .

\*”Aaa ! Ne hoş hissettiriyor”

\*(Dokun )”Aaa! Bir arı geliyor!Bal toplamak için karnının üzerinde dolanıyor! Karıncada öyle!”

\*(Ses)”Aaa !Ne yüksek bir ses! O nedir ? Bir uçak mı? Araba mı? İnsanlar mı?

 

\*(Görüntü)”Aşırı parlak!”

\*Şimdi gölge oldu yapraklarınızı kapatma zamanı. Bacaklarına sarıl ve nefes al ver ve rahatla. Belki ileri geri sallanmak ve biraz mırıldanmak çiçeği ( yani kendinizi)sakinleştirmek hoşunuza gidebilir.

Bu defalarca tekrar edilir.

Isınmadan sonra ,çocuklar düzenli hareketleri geliştirebilirler.

\*Gölge burada olduğu için şimdi taç yapraklarını kapatmanın zamanı, bu yüzden bacaklarını sar, nefes alıp ver ve dinlen ; ve belki de ileri geri sallanmak ve biraz mırıldanarak çiçeği/kendini yatıştırmak isteyeceksin?’ ’

Bu birkaç kez tekrarlanabilir.

 Isınmadan sonra çocuklar sıralı hareketlere geçebilirler.

 **SIRALI HAREKETLER**

Move to Learn programının püf noktasıdır.

En etkili sonuçlar için bu hareketlerin düzenli bir şekilde yapılması önemlidir. Günlük seansların 10 ile 20 dakika arası olması önerilir.

Önceden yapılan egzersizler sonrasında yapılacak olan egzersizlere bağlı olarak geliştirildiğinden, bu egzersizler sırasıyla yapılmak için geliştirilmiştir. Bu yüzden bir sonraki egzersize ilerlemeden önce her bir egzersizin tam olarak öğrenilmesi önemlidir. Her zaman geriye dönebilir ve öğrenilmiş hareketi tekrar gözden geçirebilirsiniz.

Uygun sıra şöyledir:

1.Vücut Farkındalığı

2.Yuvarlanma

3.Karın üstünde kayma

4.Tek taraflı durum değişimi

5.Çarpraz model durum değişimi

6.Karın üstü emekleme

7.Sallanma

8.El ve dizlerin üstünde tek taraflı emekleme

9.El ve dizlerin üstünde çapraz model emekleme

10.Çarpraz model yürüyüşü

 Sınıf bu egzersizleri tek seferde bir kez yapmalı ve bir sonraki hareket sırasına ilerlemelidir.

Sınıfın çoğunun egzersizi iyi, doğru ve yavaş bir şekilde yapmasını sağlamak için yeterli zaman harcanmalıdır.Bu 10 sırayı tamamlamak belki de birkaç dakika ,birkaç gün yada birkaç hafta, 1, 2, 3, 4, 5 veya 6 ay sürebilir; fakat bu çalışmayı yapmak her gün sadece 10 ile 20 dakika arası sürecek ve çocuklar daha fazla zemin çalışması yapmak zorunda kalmayacaktır.

**Bir Hareketin Otomatik Hale Gelip Gelmediğini Kontrol Etmenin Yolu**

Sınıfın büyük bir çoğunluğu kontrollü ve yavaş bir şekilde sıralamayı yapmayı başarır başarmaz , öğrenciler hareketi yaparken ,öğretmen onlara ek şeyler verip durumu zorlaştırabilir.

Öğrencilere şu şekillerde zorlu görevler verilebilir:

\*Gözü bağlı

\*Geriye doğru

\*Davul vuruşlarını takip ederken tempoyu çeşitlendirerek

\*Alfabeyi ya da bir mısrayı söylerken

\*Kelimeleri geriye doğru hecelerken

\*Sayıları ikişer olarak sayarak ve sonra geriye doğru ikişer olarak sayarak

İstenilen hareketle aynı anda bu ekstra şeylerden bazılarını yapabilmek, lidere öğrencilerinin beyinlerinin iyi eğitilmiş olduğunu gösterir. Bu ekstra aktiviteler , hareketleri çabuk öğrenen ve bazı ek zorluklara ihtiyaç duyan kişilerin ilgisini diri tutacaktır.

 **1. Vücut Farkındalığı**

\*Çocuklara ,kollarını başının üstünde olacak şekilde sırt üstü uzanmalarını ve parmaklarından ayakuçlarına kadar vücutlarını germelerini ve esnemelerini söyleyin.

\*Çocuklar sırt üstü rahatlamış şekilde uzanırken, bacaklarının hafif ayrık, ayakuçlarının yukarı doğru olacak şekilde olmasını sağlayın.

\*Çocuklara ayakuçlarını aşağı doğru uzatmalarını ve tekrar yukarı doğru hareket ettirmelerini söyleyin.

Birkaç kez tekrarlayın.

\*Çocuklara aracın ön cam silecekleri gibi ayaklarını ayırıp ,tekrar birleştirmelerini söyleyin.

Birkaç kez tekrarlayın.

 **2. Yuvarlanma**

\*Çocukları sırt üstü uzanmalarını sağlayarak başlayın ve onlara önce yan taraflarına daha sonra karın üstlerine daha sonra da tekrar sırt üstü dönmelerini söyleyin.

Tekrarlayın.

\*Odanın sonuna doğru oturun ve düz bir çizgi halinde çocukların size doğru yuvarlanmasını söyleyin. Çocuklar her yuvarlanışında size bakacaklar.



\*Çocuklara yuvarlandıklarında vücutlarının hangi bölümünün ilk olarak ilerlediğini sorun. Omuzları mı? Bacakları mı? Kalçaları mı? vs.

\*Sonra çocukları vücutlarının farklı bölümleriyle ilerletin. Çocuklara kol yada bacaklarını çapraz tutarak ilerletmesini söyleyin. Böylece hangi vücut bölümünün önce ilerlediği açık şekilde görülecektir.



 Önce kolun ilerlemesi

\*Bu egzersizin amacı nispeten düz çizgi halinde , kolay bir şekilde, orta hatta da çarpraz şekil uygulanarak öğrencinin her iki yöne yuvarlanabilmesidir. Sınıfın çoğu bu hareketi yavaşça ve iyi bir şekilde yapabildiği zaman , ‘’ Karın üstünde kayma’’ hareketine geçin.

ÖNEMLİ

Eğer öğrencilerden birini hafif bir şekilde başı dönmüş yada midesi bulanmış olarak hissederseniz, yuvarlanmayı hızlıca kesin. Bu vestibuların olgunlaşmadığının göstergesidir. Bu çocuk henüz vestibular uyarım seviyesine hazır değildir ve bu kafa karışıklığına sebep olabilir ve onu üzebilir.Çocuktan birkaç kez kuvvetlice zıplamasını ve topuklarına sert bir şekilde basmasını isteyin. bu baş dönmesini yok edecektir.

Bir sonraki gün başlıca ısınma egzersizinden sonra bu çocuğun sırt üstü uzanarak , sadece başını bir taraftan diğer tarafa iki yada üç kere nazikçe yuvarlamasını sağlayın. Bunu duyuları rahatlayana kadar her gün yaptırın ve daha sonra vücudu tanıtıp, başı takip eden kısımları da nazikçe uygulamaları için izin verebilirsiniz.

Bunu çocuk kendini rahat hissedene kadar , her gün tekrarlayın ve daha sonra egzersizi tam tur yuvarlanmaya kadar genişletin.

Bu konuda daha şiddetli bir rahatsızlık yaşanırsa , bir Fizyoterapist veya Mesleki Terapistin önerisi araştırılmalıdır.

**3. Karın Üstü Kayma**

Heykel gibi sabit bir pozisyondur.

\*Çocukların karın üstü uzanmalarını ve bacaklarının ikisini de arkaya doğru yavaşça kaldırmalarını söyleyin. (Bacaklar bitişik ve gergin olacak)

\*Kollarının ikisini de bazen eğik bazen gergin şekilde önlerinde birleştirmelerini söyleyin.

\*Bu yapılır yapılmaz ,kol ve bacakları aynı anda kaldırmalarını ve bu pozisyonda mümkün olduğu kadar tutmalarını söyleyin.

\*Bu egzersiz sırasında çocukların normal olarak nefes aldıklarından ve nefeslerini tutmadıklarından emin olun.

 

 **4. Tek Taraflı Durum Değişimi**

\*Çocukları karın üstü ve başları sağa dönük şekilde uzandırtın.

Sağ kol dirsekten doğru açıyla bükülür ve el yüzden uzak tutulur.

 

Baş parmak direkt olarak burnu gösterir.

Sağ bacak kalça hizasında zemin boyunca dizden bükülür.

Sol bacak ve kol ,ikisi de aşağı doğru düz bir şekilde olmalıdır.

\*Sonra öğretmen/yardımcı ‘’ Aşağı 1 ‘’ der ve çocuklar yavaşça

 sağ bacak ve sağ kolunu aşağı indirerek düz hale getirir. Onların bacakları ve kolları aynı anda harekete başlayıp aynı anda durmalıdır.



\*Daha sonra, öğretmen/yardımcı ‘’Baş 1’’ der ,ve çocuklar başlarını hareket ettirerek yüzlerini sola çevirir.

\*Sonra öğretmen /yardımcı ‘’Yukarı 1’’ der ve çocuklar yavaşça sol bacağını ve sol kolunu ,baş parmak burnu gösterecek şekilde bükük pozisyona doğru hareket ettirir. Başlangıç pozisyonunun aynası.

\*Daha sonra öğretmen/yardımcı ‘’Aşağı 2’’ der,çocuklar yavaşça sol kol ve sol bacağını aşağı doğru düz duruma getirir.

 

\*Sonra,öğretmen/yardımcı ‘’Baş 2’’ der, çocuklar yavaşça başını hareket ettirerek yüzlerini sağ tarafa çevirir.

\*Daha sonra, öğretmen/yardımcı ‘’Yukarı 2’’ der, çocuklar yavaşça sağ kol ve sağ bacağını ,baş parmağı burnu gösterecek şekilde bükük pozisyona getirir.Başlangıç pozisyonu.

Bu ritmik olarak birkaç kez tekrarlanır.

 Bu hareket serileri tam olarak yapıldıktan sonra , çocukların bu 4 eklemi ve başı aynı anda hareket ettirmesini sağlayın.

Bu ritmik olarak birkaç kez tekrarlanır. Tüm vücut bölümlerinin aynı anda başlayıp durduğundan emin olun.

Bacaklar ve kollar mümkün olduğunca zeminle temas halinde olmalıdır.

Hareket düzgün ve yavaş olmalıdır.

**5. Çapraz Model Durum Değişimi**

Tek taraflı durum değişimi başarıyla yapıldığında, çapraz model durum değişimi hareketi tanıtılmalıdır. Vücudun zıt tarafındaki kol ve bacak ,her zaman, yüz baş parmağa dönük şekilde hareket eder.

\*Çocukları başları sağa dönük şekilde karın üstü uzandırtın. El, yüz

 hizasında ve sağ kol doğru açıda olacak şekilde dirsekten bükülür.

Başparmak direkt olarak burnu gösterir. Sol bacak da, zemin boyunca

 kalça hizasında dizden bükülür. Sağ bacak ve sol kol , her ikisi de aşağı

doğru ve düz bir şekilde olmalıdır.

 

\*Aynı zamanda ,çocuklar başparmakları burnu gösterecek şekilde ,sol kol bükük pozisyonda hareket ettirirken ,başlarını yavaşça sola çevirirler ve sağ dizleri bükük pozisyonda ve sol bacakları ve sağ kolları düz bir şekilde olmalıdır. Kol,bacak ve başın hareketi aynı anda başlayıp aynı anda durmalıdır.

 

**6a.Karın Üstü Emekleme**

Çocuklara zemin boyunca karın üstü emeklemelerini söyleyin. Kalçayı ve başı aşağıda tutsunlar ve zeminde bulunan tek eli kullanarak bir dirsek diğer taraftaki dirseği takip eder şekilde vücutlarını çeksinler.Aynı zamanda zıt tarafta bulunan ayak ve ayakuçlarından kendilerini itmelerini söyleyin.

En önemli şey çocukların bu egzersizle eğlenmesi ve vücutlarını mümkün olduğu kadar zeminle bir tutmalarıdır.



**6b.Sırtüstü Emekleme**

Çocukların sırt üstü uzanmalarını ve bir yandan diğer yana kıvrılarak kendilerini ayaklarını kullanarak itmelerini sağlayın.



**7.Sallanma**

\*Çocukların el ve dizleri üstünde ‘’köpek’’ pozisyonu almalarını söyleyin.

\*Çocuklar ileri ve geri yavaşça sallansın.

\* Geri ve ileri doğru aynı mesafede gidip geldiklerinden emin olana kadar ,çocuklar kolay yada orta yavaşlıkta bir dakika yada ritmik olarak sallansın.



Bu hareket başarıyla uygulandıktan sonra , yaklaşık 3 hafta boyunca günlük olarak tekrarlanmalı fakat bu tekrarlanma süreci egzersiz 8’i de (El ve dizlerin üstünde tek taraflı emekleme) kapsamalıdır.

**8.El ve Dizlerin Üstünde Tek Taraflı Emekleme**

\*Çocuklara el ve dizlerinin üstünde durmalarını söyleyin. Ellerin ve dizlerin mesafesi omuz ve kalça genişliği kadar olmalıdır.

\*Çocuklar sağ diz ve sağ ellerini öne doğru aynı anda hareket ettirsin ve akabinde sol el ve sol diz de aynı hareketi uygulasın.

Başparmağı ve diğer el parmaklarının öne doğru

düz bir şekilde olduğundan emin olun.

Çocuklar dizlerini zeminden kaldırsın ve

ayaklarını sürüklesinler.

Öğrenciler bu hareket sırasını kolaylıkla yapana kadar

 bunu tekrarlayın ve ***Çapraz Model Emekleme***

hareketine geçin.



**9.El ve Dizlerin Üstünde Çapraz Model Emekleme**

Bu hareket zıt el ve dizin aynı anda hareket etmesi dışında aynı yolla uygulanır.

Hareket başarıyla uygulandığında ,çocukların her iki modeli de sırayla yapmasını sağlayın. Örneğin: 10 çapraz model, 6 tek taraflı ve 8 çapraz model gibi.

Daha zorlu uygulama için, çocuklar egzersizi gözü bağlı yapabilir yada alfabeyi söyleyebilir.

Hareketin zorluğu ile birlikte yetenek de azar azar arttıkça, çocuklar beyinlerinin bütünleşme derecesinin artması gerektiği karışık görevleri de yapabilir.



**10.Çapraz Model Yürüyüşü**

\*Çocuklara odanın karşı tarafından yürümesini söyleyin. Bir ayak

 ileri doğru gittiğinde, zıt elin işaret parmağı da ilerde olan ayağın

 baş parmağını işaret etsin. Gösterilen ayak parmağına bakmak için

baş bir yandan diğer yana hareket etsin.

\*Hareketi ilk olarak rahat,ritmik ve bazen de yavaş tutun sonra hızı

değiştirin, böylece eğitmen/yardımcı tarafından verilen ses çocukların

 daha yavaş veya hızlı olacağına dair ipucu verir.

\*Başarıyla uygulandığında , daha ileri bir zorluk için çocukların birbiriyle

 konuşmalarını sağlayın.

Yeterliliğe ulaşıp ,kolaylıkla yapılabilir duruma gelene kadar bu

egzersizlerin her birini yaptırın.



**Gelişmenin görülmesi ne kadar süre alır?**

Ebeveynler ve öğretmenler , 6 hafta kadar kısa bir sürede davranışlarda yada konsantrasyon alanında gelişimi fark etmelidir.6 veya 12 aydan sonra , egzersizin ne kadar sıklıkla yapıldığına ve LD derecesine dayanarak (öğrencileri uygun seviyeye etkili ve çabuk bir şekilde getirmek için) geleneksel çözüm getiren çalışmaya doğru öğrenci ilerlemeye hazır olacaktır.

Bazı öğrenciler tamamen geleneksel çalışmaya hazır olmadan önce algısal ve organize etme yeteneklerini geliştirmek için daha ileri bir çalışmaya ihtiyaç duyabilir.*’’Öğrenme Güçlükleriyle Başa* *Çıkma*’’ ve ‘*’Sınıfının Öğrenmesine Yardım Et*’’ de daha fazla bilgiye ulaşılabilir.

Mükemmellik için çalışmak önemliyken , yolculuk süreci de aynı derecede değerlidir.Bir çocuğun her egzersizi mükemmel olarak uygulaması biraz zaman alabilir.En önemli şey ,egzersizleri sırasıyla yapmak, bir egzersizi mükemmel olarak uyguladıktan sonra bir sonrakine ilerlemek ve aynı zamanda bu uygulama sürecinin iyi bir şekilde başarılabileceği konusunda cesaretlendirilmektir.Çocukların ideal olanı inşa etmesi için yeni beceriler yerleştiriliyor.

 **Ek Olarak Eğlenceli Aktivitelere Zaman Varsa**

Bu hareket sıralamaları sadece akademik hazır oluşun başlangıç gerekliliğidir. Ekstra zaman ayırabildiğiniz günlerde ilave eğlence aktivitelerini yaptırabilirsiniz. Biz aşağıda birkaç öneri sıraladık.

\*Bilgi uçurma

\*Pinpon topu üfleme

\*El çırpma ritimleri

\*Hayvan gezdirme

\*Kollar bacakları sarar durumdayken bir top gibi omurga üstünde yuvarlanma

\*Kendi vücut bölümlerine dokunma ve onları tanıma. Örneğin;sol diz,sağ kulak

\*Öndeki öğrencinin arkasına harf çizme ve o öğrencinin harfi tahmin etmesi

\*Kendini mümkün olduğunca sıkıca sarma

\*Verilen talimatla odadaki farklı bölgelere gözleri hareket ettirme ve göz takibi yapma

\*Tai chi dönüşü ve vuruş

\*Çiğneme

\*Yanı üzeri uzanarak havada 8 figürü çizmek

\*Gözler kapalı şekilde tek ayak üstünde durmak

\*Aksi yöne doğru dilini çıkartırken diğer ayağıyla yere vurma

\*Bir öğrenciden diğer öğrenciye balon atma

\*’’Simon diyor ki’’ oynama

\*Bir grubun uyanmasını sağlamak için dili bir yandan diğer yana çıkarma

Biz, okuldaki bir öğretmen bu hareket programına başladığı zaman, diğer öğretmenlerin de cesaret alıp ona hızlıca katıldığını fark ettik. Daha önce bu programı tecrübe edinmiş , detayları çözümlemiş ve sonucu gösterebilecek birilerinden yararlanmak her zaman faydalıdır.

Sınıflarınızda, tecrübe ettikleri başarıdan çok heyecanını paylaşan ve bu hareket programını başarıyla kullanan birçok öğretmen var. Bu öğretmenlerin bazıları ve onların iletişim detayları Move to Learn web sitesinde, [www.movetolearn.com.au](http://www.movetolearn.com.au) ’ da listelenmiştir ve programın nasıl uygulanacağı hakkında karışıklık yaşarsanız veya herhangi bir şüphe duyarsanız, onlar sizinle iletişim kurmaktan memnuniyet duyacaktır.

 **Sözlük**

**Tek taraflı hareket**-tüm vücudun tek tarafının aynı anda ,birlikte hareket etmesini içeren vücut hareketi.

**Çapraz model hareketi**-vücudun bir tarafının diğer tarafıyla eşgüdümlü olarak hareket etmesini içeren hareket.

**Bütünleme**-Beynin iki tarafı arasındaki kolay mesaj değişimiyle sonuçlanan tüm beynin uyumlu olarak etkinleşmesi. Bu başarılabildiği zaman ,vücudun iki yanı da birlikte iyi bir şekilde çalışabilecektir.

**Ortahat**-vücudun sol tarafını sağ tarafından ayıran ve vücudun ortasında boylu boyunca uzanan hayali bir çizgidir.

**Vestibular Sistem**-Duruş ve denge ile ilişkili olarak iç kulaktan bilgiyi işler. Vestibular sistem konuşma, görme, düşünme, duyma ile duruş ve tüm vücudun koordinasyonuyla bağlantılı olarak vücudun her bir kasını etkinleştirir.

**İlkel Refleksler**-Doğumdan sonra ilk birkaç haftada, yaşamak için gerekli olan otomatik bebek hareketleridir. İlkel refleksler 12 aydan önce kaybolmalıdır. Eğer bu zaman itibariyle hala aktif kalırlarsa, öğrenmeyi ve yetişkin becerilerinin gelişimini engelleyebilir.

**Moro Refleksi**-Yetişkinlerdeki irkilme refleksinin ham formu olan en eski ilkel reflekstir. Kaybolmayan moro refleksi özgüveni, sosyal davranışı, dayanıklılığı, bağışıklık sistemini, duyma ve görme sürecini, nefes alıp vermeyi, koordinasyonu ve dengeyi etkileyebilir.