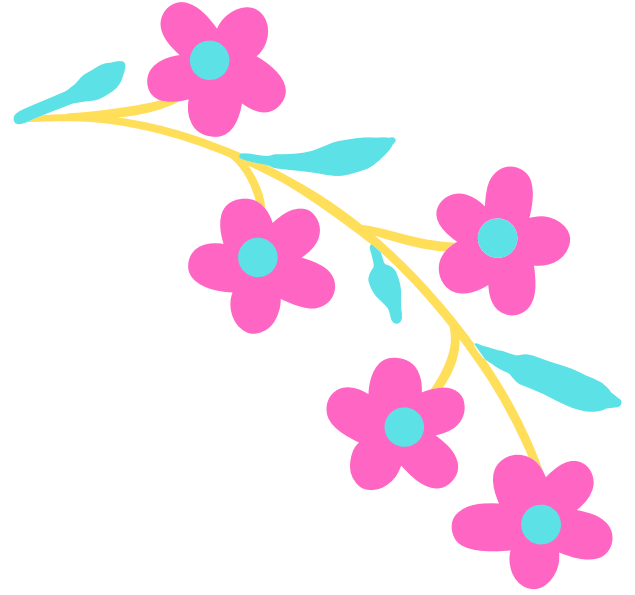
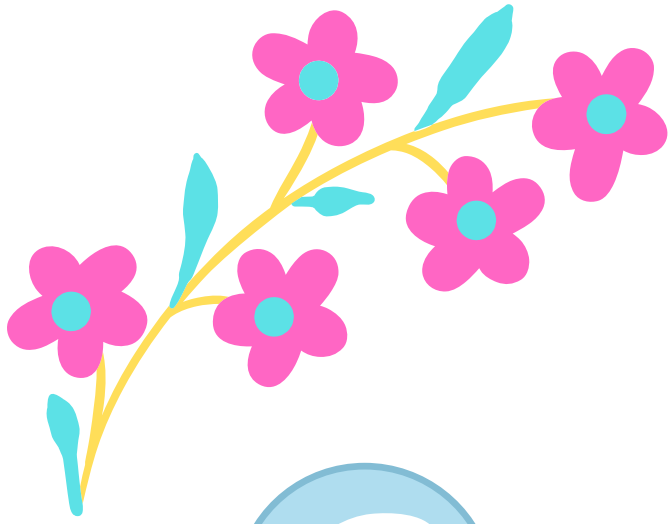




# Kinezjologia Edukacyjna

Gimnastyka dla mózgu



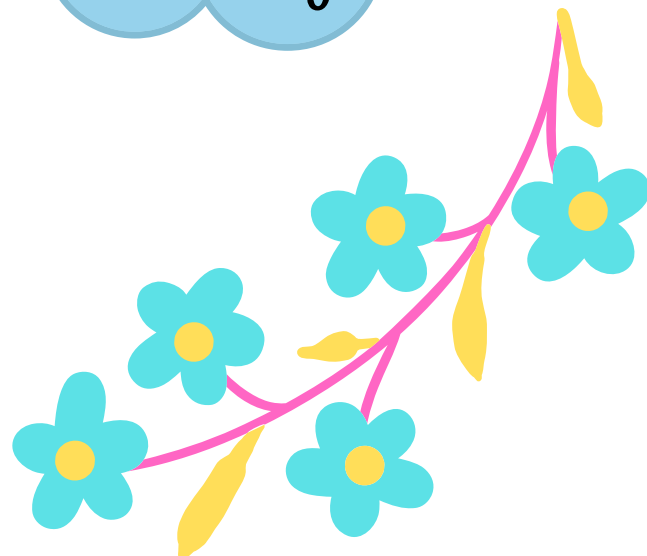
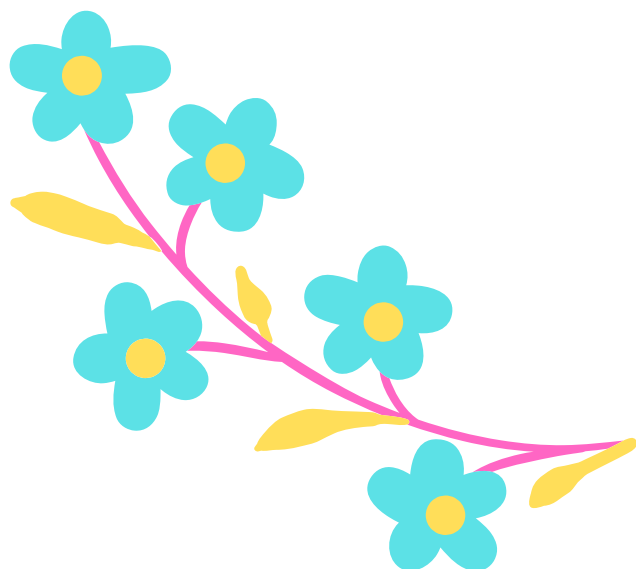


**Panowanie  
nad stresem**

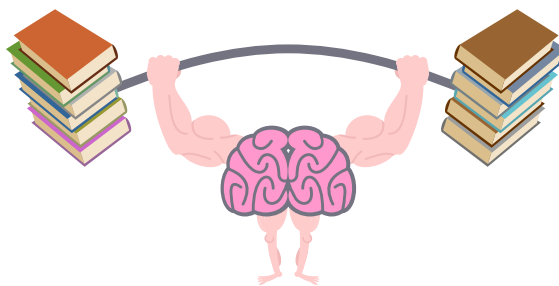
**Zwiększenie  
koncentracji**

**Doskonalenie  
pamięci**

**Szybsze  
przyswajanie  
wiedzy**







# Ćwiczenia

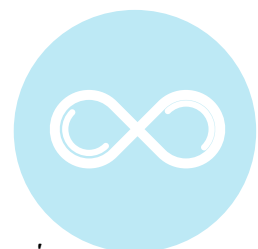
## Ruchy naprzemienne

Jednoczesne wymachy ręką i naprzemienną nogą.  
Prawa ręka do lewej stopy, lewa ręka do prawej stopy.  
Prawy łokieć do lewego kolana. Lewy łokieć do lewego kolana.



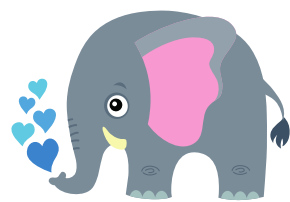
## Leniwe ósemki

Na wysokości nosa wyznaczamy punkt. W tym miejscu rozpoczynamy kreślenie znaku nieskończoności (tzw. leniwej ósemki). Najpierw kreślimy jedną ręką, następnie drugą, kolejno obiema.



## Słoń

Stajemy w luźnym rozkroku. Rękę wyciągamy do przodu grzbietem do góry. Ucho przyciągamy do ramienia. Kreślimy w powietrzu leniwe ósemki. Cały czas podążamy wzrokiem za kciukiem.



## Punkty ziemi

Palcami jednej dłoni uciskaj punkty pod dolną wargą. Drugą rękę trzymamy na brzuchu. Powtarzamy czynność zmieniając ręce.

