

...na trgu že od leta 2018



KINESTETIČNA MIZA

ZA VEČ GIBANJA MED POUKOM

ČEMU KINESTETIČNE MIZE?

Gibanje in interakcija s telesom sta pomembna, ker pomagata pri učenju na način, ki vključuje več čutov in spodbuja fizično aktivnost, kar posledično izboljša pozornost in spomin.

 02 828 00 54

 www.inovatio.si



inovatio

RAZGIBAJTE TELO, RAZGIBAJTE MOŽGANE



ZNANOST JE NA STRANI KINESTETIČNIH MIZ

Kinestetična miza **omogoča učencem ob stanju tudi ustrezno gibanje za mizo.**

Naslonjalo za nogo (nihalka), ki je v obliki gugalnice, omogoča otroku, da ne vztraja v statičnem položaju, ki je nezdrav.

Otrok ob mizi **izmenično postavlja nogo na gugalnico**, kar pomaga izvajati gibe, s katerimi aktivira **cerebellum (male možgane)** in hkrati izmenično **omogoča nogam počitek.**



Pionir kinestetične mize je mag. Jani Prgič, ki je **vodilni strokovnjak** v Sloveniji za aplikativno rabo **spoznanj nevroznanosti** pri vodenju timov, izvajanju komunikacijskih treningov, programih za pomoč v stiski, **poučevanju** in delu s klienti, tako mladostniki, odraslimi kot s starostniki.

Jani Prgič je kinestetično mizo razvil z namenom, da bi **zmanjšal negativne učinke dolgotrajnega sedenja** in **spodbudil bolj aktiven ter zdrav življenjski slog za vse ljudi**. Z razvojem kinestetičnih miz je prispeval k večji prepoznavnosti in uporabi tovrstnih pristopov v izobraževalnem okolju in na delovnih mestih.

Kinestetična miza designed by Jani Prgič





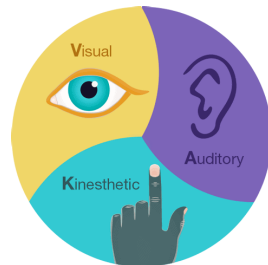
Kinestetična miza designed by Jani Prgić

S CELOSTNIM POUČEVANJEM ZADOSTIMO VSEM UČNIM STILOM:
VIZUALNEMU, SLUŠNEMU, KINESTETIČNEMU.

GIBALNI ALI KINESTETIČNI UČNI TIP

H gibalnemu ali kinestetičnemu učnemu tipu spadajo učenci, katerih
dominantno čutilo za sprejemanje informacij, je čutilo za dotik.

ZA GIBALNI UČNI TIP JE ZNAČILNO, DA UČENCI:



večkrat
menjavajo
mesto učenja

se med
učenjem gibajo
oziroma si dajejo
takt z nogo
ali roko

se učijo na
različnih krajih

med učenjem
potrebujejo
gibalne
odmore



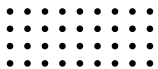
Za učence je do enajstega leta starosti optimalen kinestetičen način učenja, ne glede na to, kateri tip bo kasneje pri njih prevladoval (ali vidni - ali slušni - ali gibalni).



UPORABNOST KINESTETIČNE MIZE

Kinestetična miza je **inovativno orodje**, ki je zasnovano za **spodbujanje fizične aktivnosti** in **izboljšanje motoričnih sposobnosti** uporabnikov.

Ni le pripomoček za učenje, ampak lahko **pripomore k večji angažiranosti** in **boljšim učnim rezultatom**, saj omogoča učenju bolj dinamičen in telesno aktiven pristop.



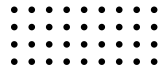
KORISTI

Fizične koristi

Kinestetične mize so zasnovane tako, da spodbujajo gibanje, raztezanje in telesne vaje, ker imajo te aktivnosti pomembne koristi za razvoj otrok, tako fizično kot kognitivno.

Psihološke koristi

Z vključevanjem gibanja v učni proces se lahko otroci lažje spopadajo z izzivi, razvijajo boljšo koncentracijo, povečajo svojo samozavest in ustvarjajo pozitiven odnos do učenja.



Z UPORABO MIZE BI OTROCI LAHKO PRIDOBILI FIZIČNE KORISTI



Izboljšana
gibljivost in
fleksibilnost



Krepitev
mišičnega
sistema



Spodbujanje
zdrave drže
telesa



Izboljšanje
ravnotežja in
koordinacije

IZBOLJŠANA GIBLJIVOST IN FLEKSIBILNOST

Pri izvajanju nalog na kinestetični mizi otroci pogosto izvajajo telesne gibe, ki vključujejo **raztezanje, upogibanje in premikanje telesa** v različne smeri. To lahko **prispeva k večji fleksibilnosti mišic in sklepov**, kar pripomore k boljšemu telesnemu počutju in večji gibljivosti.

KREPITEV MIŠIČNEGA SISTEMA

Sedeči način življenja lahko vodi do oslabelosti mišic, predvsem pri otrocih, ki preveč časa preživijo v sedečem položaju. Kinestetične mize omogočajo otrokom, da se **premikajo, raztezajo in izvajajo različne telesne vaje**, kar lahko **pomaga krepiti mišice trupa, nog in rok**. To pa lahko pripomore k boljši telesni pripravljenosti in zdravju.

SPODBUJANJE ZDRAVE DRŽE TELESA

Sedeči način učenja lahko pri otrocih povzroči težave z držo in hrbtenico. Z uporabo kinestetične mize, kjer so učenci lahko **bolj aktivni in v različnih položajih**, se **spodbuja naravna drža telesa**. Takšen način dela lahko pomaga pri preprečevanju težav s hrbtenico, ki je posledica sedenja v nepravilnih položajih.

IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽJA IN KOORDINACIJE

Z uporabo kinestetične mize se **otroci pogosto premikajo, stojijo ali izvajajo naloge**, ki vključujejo **različne telesne položaje**. Takšne dejavnosti lahko povečajo njihovo sposobnost **ohranjanja ravnotežja in izboljšajo koordinacijo med očmi in rokami**.

MIZA PA PRINAŠA TUDI PSIHOLOŠKE KORISTI



Izboljšanje
koncentracije in
pozornosti



Zmanjšanje
stresa in
anksioznosti



Povečanje
motivacije in
angažiranosti



Spodbujanje
ustvarjalnosti

IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE IN POZORNOSTI

Kinestetična miza **spodbuja učence h gibanju med učenjem**, kar lahko izboljša njihovo **spodobnost koncentracije**. Gibanje povečuje pretok krvi in kisika v možgane, kar pripomore k boljši pozornosti pri nalogah. Z aktivnim sodelovanjem v procesu učenja se otroci manj enostavno izgubijo v motnjah, saj gibanje zmanjša **mentalno utrujenost in monotonost**.

ZMANJŠANJE STRESA IN ANKSIOZNOSTI

Fizična aktivnost, ki jo omogočajo kinestetične mize, **spodbuja sproščanje endorfinov** – hormonov sreče, ki lahko pomagajo **zmanjšati stres, tesnobo in napetost**. Ko otroci med učenjem izvajajo telesne vaje ali preproste gibe, se lažje spoprijemajo s šolskim stresom in občutkom tesnobe. Gibanje **pomaga umiriti živčni sistem** in izboljšati splošno čustveno stanje.

POVEČANJE MOTIVACIJE IN ANGAŽIRANOSTI

Z vključitvijo **telesne aktivnosti** v učni proces se povečuje **motivacija otrok za učenje**. Kinestetične mize omogočajo bolj dinamičen, zabaven in interaktiven pristop k učenju, ki **zmanjšuje občutek dolgočasje**. Ko učenci začutijo, da se učni proces povezuje z gibanjem in ustvarjalnostjo, **postanejo bolj angažirani in motivirani** za sodelovanje pri nalogah.

SPODBUJANJE USTVARJALNOSTI

Kinestetična miza **spodbuja gibanje**, ki omogoča otrokom, da razvijajo svojo ustvarjalnost. Gibanje, kot del učenja, **pomaga sprostiti misli**, kar spodbuja bolj prožno in **inovativno mišljenje**. Ko se otroci gibljejo, pogosto pridejo do novih idej in pristopov k nalogam, saj gibanje **pozitivno vpliva na njihovo kognitivno prožnost**.

NAMIGI ZA UPORABO KINESTETIČNE MIZE!

V UČILNICI KOT DODATNA MIZA

Uporaba kinestetične mize, kot dodatne mize v učilnici, ima številne prednosti za učni proces. Takšna miza omogoča učencem, da se med učenjem gibajo, kar pomaga izboljšati njihovo koncentracijo in zmanjša nemir, ki je pogosto prisoten pri dolгих obdobjih sedenja.

ADHD PROBLEMATIKA

Kinestetična miza je lahko zelo koristna za otroke z ADHD (motnja pozornosti in hiperaktivnosti), saj omogoča gibanje, kar pripomore k večji koncentraciji in zmanjšanju nemira, ki je pogosto prisoten pri tej motnji.

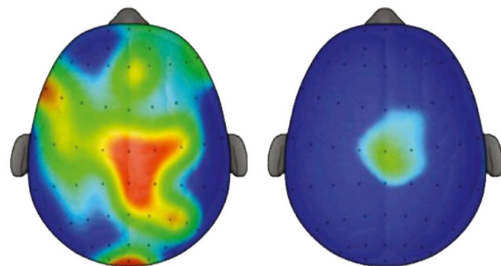
PRIPOMOČEK ZA USTNO OCENJEVANJE

Kinestetična miza, kot pripomoček za ustno ocenjevanje, lahko nudi varnost in udobje za učence, zlasti tiste, ki se lahko počutijo anksiozno ali pod stresom ob ustnem ocenjevanju.

RES JE LAHKO KORISTNA!

Kinestetična miza je **koristna** za otroke, ker spodbuja gibanje, ustvarjalnost in vključevanje telesa v učenje.

Prav tako **podpira razvoj motorike** in pomaga otrokom, da se lažje osredotočijo na naloge, saj jim omogoča bolj **dinamičen in interaktiven pristop** k učenju.



slika možganov
ob fizični aktivnosti

slika možganov
brez fizične aktivnosti

ZASKRBLJUJOČE!

Do leta 2050 se bo za 4x povečal pojav demence (Alzheimer).

Pojav prizadene do 50% ljudi, starih 85 let ali več.

Gibanje dokazano zmanjšuje tveganje za nastankom demence ter pomaga pri izboljšanju čustvenih stanj, kot so anksioznost, depresija idr.

Depresija namreč poveča verjetnost za Alzheimerjem pri ženskah za dvakrat, pri moških za štirikrat.





Kinestetična miza designed by Jani Prgič

Dimenzije površine mize

70 x 50 cm

Višina mize

Miza je enostavno nastavljiva s pomočjo plinskega dviznega mehanizma (76 cm–114,5 cm).

Mizna plošča

Mizna plošča je plastificirana preko robov in je odporna na razlitje tekočin. Debelina mizne plošče je 25 mm.

Dodatki

Na podnožju mize je nameščen havelj za obešanje. Pod mizo je kovinska polička za odlaganje.

Mizna plošča

Nesestavljeno

inovativne rešitve za prihodnost



inovatio



HVALA ZA VAŠO POZORNOST

ZA VEČ INFORMACIJ SMO NA VOLJO

02 828 00 54



kontakt@inovatio.si

