

... 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 53



WWW.INOVATIO.SI



inovatio

RAZGIBAJTE TELO, RAZGIBAJTE MOŽGANE

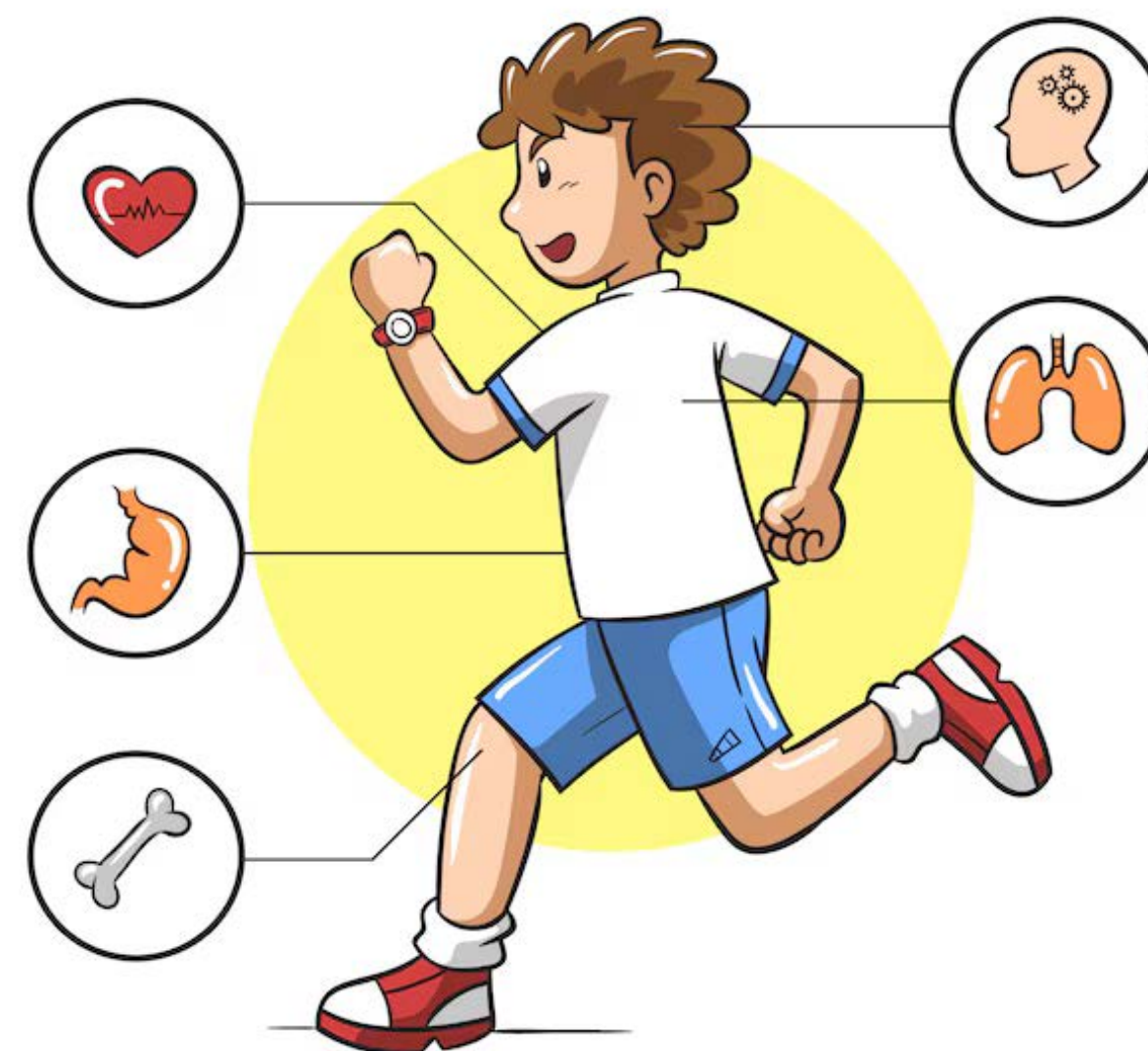


# ZNANOST JE NA STRANI KINESTETIČNIH MIZ

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 nevroznosti** 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*





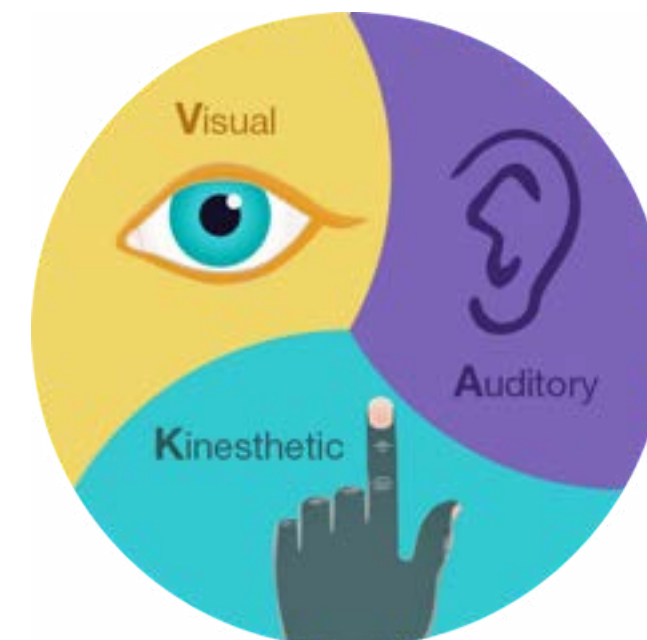
*Kinestetična miza designed by Jani Prgič*



**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



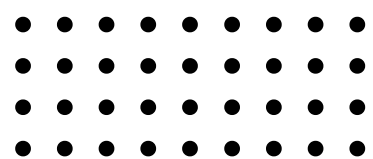
Za učence je do enajstega leta starosti optimalen kinestetičen način učenja, ne glede na to, kateri tip bo kasneje pri njih prevladoval (ali vidni – ali slušni – ali gibalni).



# 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.



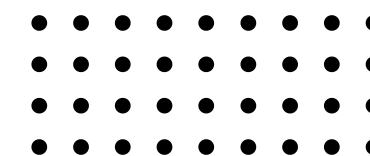
# KORISTI

## 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

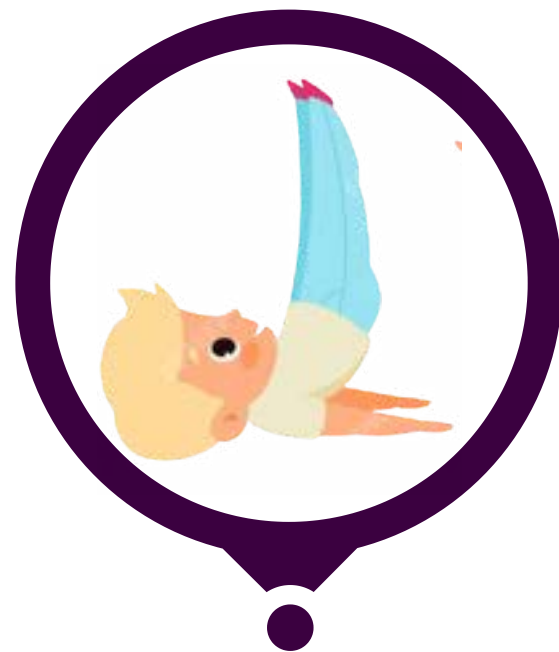
Z vključevanjem gibanja v učni proces se lahko otroci lažje spopadajo z izzivi, razvijajo boljšo koncentracijo, povečajo svojo samozavest in ustvarjajo pozitiven odnos do učenja.



# 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 oslabeledosti 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

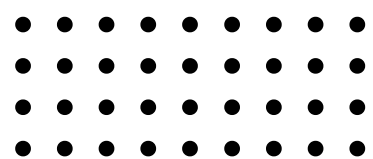
Uporaba kinestetične mize, kot dodatne mize v učilnici, ima številne prednosti za učni proces. Takšna miza omogoča učencem, da se med učenjem gibajo, kar pomaga izboljšati njihovo koncentracijo in zmanjša nemir, ki je pogosto prisoten pri dolгих obdobjih sedenja.

## 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.



# KINESTHETIČNA UČILNICA

## 2 SPLOŠNA PRISTOPA

1.

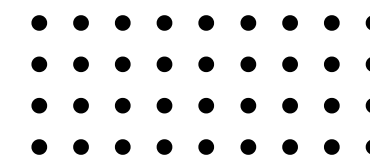
### KINESTETIČNA UČILNICA

Kinestetična učilnica je učilnica, opremljena s kinestetičnimi mizami in drugimi kinestetičnimi učnimi pripomočki ter plakati, ki pojasnjujejo osnovna načela možganom prijaznega poučevanja in učnega procesa.

2.

### INTEGRACIJA POSAMIČNIH MIZ V OBSTOJEČE UČILNICE

Nekatere šole se odločijo za nekoliko drugačen pristop. Namesto da bi vzpostavile eno kinestetično učilnico, v katero bi učenci prihajali izmenično, v obstoječe učilnice namestijo nekaj kinestetičnih miz, da posameznim učencem omogočijo gibanje med poukom.



# KINESTETIČNA UČILNICA



**Učenje poteka na kinestetičnih mizah, ki omogočajo tiho in nemoteno gibanje med šolskimi urami.**

Učenci se izmenjujejo po vnaprej določenem urniku. Učitelji se med seboj dogovorijo, kdo bo izvajal posamezno uro v kinestetični učilnici ob določenem času.

Sedenje v šolskih klopcah je bilo dolgo glavni način poučevanja.

Dolga leta so učitelji in znanstveniki menili, da sta mišljenje in gibanje povsem ločena področja.

**Vendar raziskave kažejo, da ima telesna dejavnost pozitiven učinek na kognitivno uspešnost.**

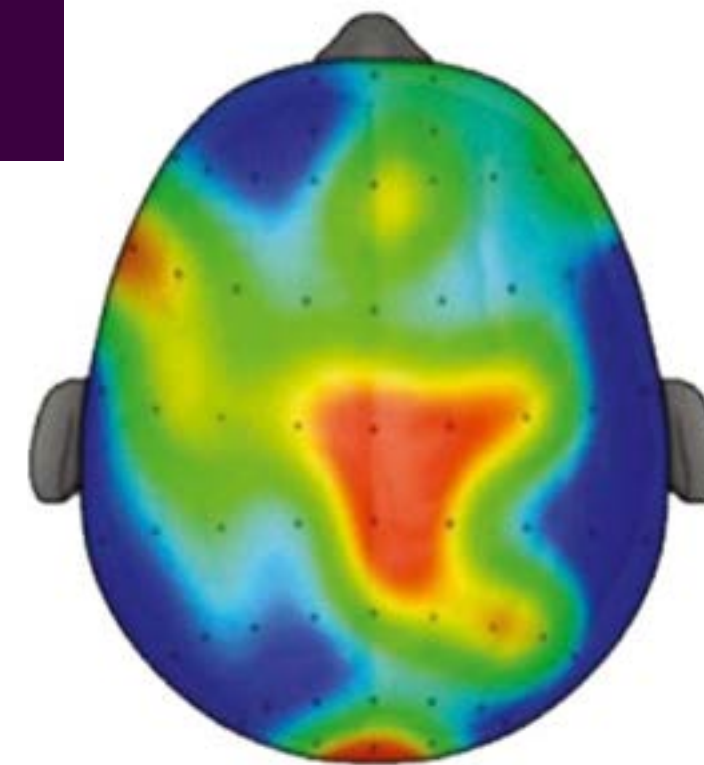
**Gibanje neposredno spodbuja kognitivne sposobnosti in krepi zdravje možganov pri otrocih.**

Obstaja močna povezava med gibanjem in učenjem – če se otroci želijo učiti, se morajo gibati.

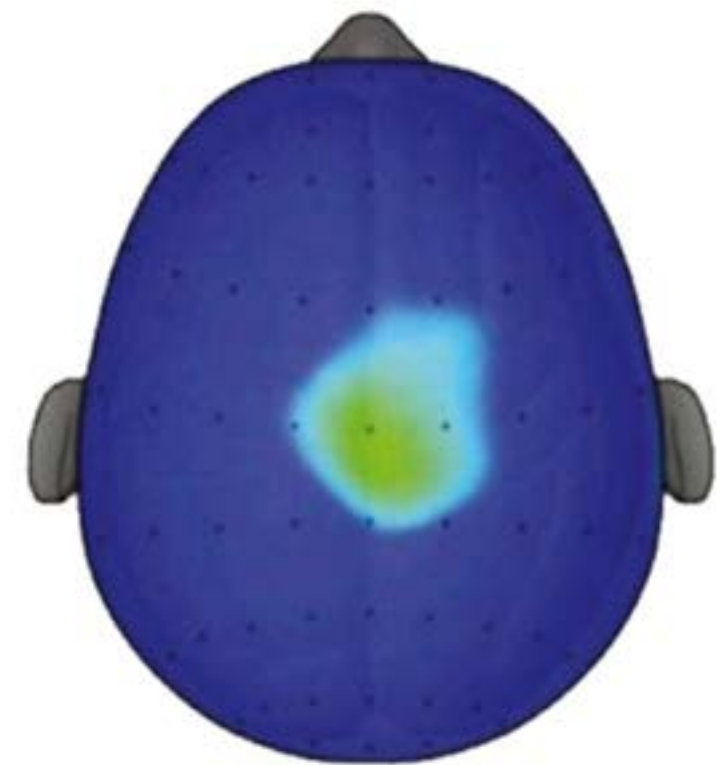
# RES JE LAHKO KORISTNA!

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 povečala 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.**





**Dimenzije  
površine  
mize**

Pravokotna oblika mizne plošče velikosti  
70 x 50 cm.

**Višina mize**

Miza je enostavno nastavljiva: po višini s  
pomočjo plinskega dvižnega  
mehanizma (76 cm – 114.5 cm).

**Mizna  
plošča**

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

**Dodatki**

Na podnožju mize je nameščen kavelj za  
obešanje. Pod mizo pa kovinska polica za  
shranjevanje.

**Barve**

Barva podnožja: Bela ali Srebrna  
Barva mizne plošče: Bela ali Javor

**Dobava**

Nesestavljeno



*Kinestetična miza designed by Jani Prgič*

**Dimenzije  
površine  
mize**

Pravokotna oblika mizne plošče velikosti  
85 x 50 cm.

**Višina mize**

Miza je enostavno nastavljiva: po višini s  
pomočjo plinskega dviznega mehanizma  
(76 cm – 114.5 cm) in po nagibu (0–90°).

**Mizna  
plošča**

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

**Dodatki**

Na podnožju mize je nameščen kavelj za  
obešanje.

**Barve**

Barva podnožja: Srebrna  
Barva mizne plošče: Javor

**Dobava**

Nesestavljeno

# ZAKAJ IZBRATI MIZO Z NAKLONOM



## **ERGONOMSKO PRILAGODLJIVA PO VIŠINI IN NAGIBU**

Nagibna plošča razbremeni vrat in hrbtenico ter omogoča bolj naravno držo.



## **BRANJE IN PISANJE POSTANETA LAŽJA IN UDOBNEJŠA**

Posebej priporočljivo za otroke z disleksijo ali težavami s koncentracijo.



## **ERGONOMSKO SEDENJE**

Pomaga preprečiti sključeno ali nepravilno sedenje.

inovativne rešitve za prihodnost



# inovatio



## HVALA ZA VAŠO POZORNOST

ZA VEČ INFORMACIJ SMO NA VOLJO

02 828 00 53



KONTAKT@INOVATIO.SI

