

## **TÆNK PÅ ET X (fra Paul Dennison - hjernegymnastik)**

**FORMÅL:** at aktivere begge hjernehalvdele og begge øjne

**AKTIVITET:** tænke på et x, forestille sig et x fra den ene skulder til den modsatte hofte og modsat, kigge på et x.

**AKTIVERER HJERNEN TIL:**

binokulært syn  
at høre med begge ører  
fuld koordination af hele kroppen  
centralt syn

**UNDERSTØTTER INDLÆRING:**

skrivning  
matematik og stavning (organiseret arbejde )

**ADFÆRD OG HOLDNING:**

øget opmærksomhed og koncentration  
forbedret koordinationsevne i forbindelse med bevægelse og sport  
forbedret planlægning og prioritering