



بررسی اثر superbrain یوگا در بهبود تمرکز و یادگیری نوجوانان

پژوهشگران: شاینا اسلامی، الناز زرنوش

معلم راهنما: سرکار خانم زنگنه

پیشنهادهای

بررسی عملکرد تمرین superbrain یوگا روی همه ی رده های سنی کودک تا جوانان.

مواد و روش‌ها

برای انجام این ورزش ابتدا باید با دست چپ لاله ی گوش راست و دست راست لاله ی گوش چپ را بگیریم.

- سپس حرکت اسکات را انجام می دهیم.
- هنگام نشستن عمل دم را انجام می دهیم.
- و در هنگام بلند شدن عمل بازدم را انجام می دهیم.

برای گرفتن نتیجه مفید باید SUPER BRAIN YOGA را هر روز ۵-۱۰ در محیطی ساکت و آرامش بخش انجام دهید، طبق حرف های یک معلم یوگا بهتر است هنگام ورزش کردن رو به شمال شرقی بایستید و زبانتان را به سقف دهانتان بچسبانید، از زیورالات استفاده نکنید مگر اینکه حلقه ی ازدواج باشد.

روش تحقیق:

ما این ورزش را روی دانش آموزان ۱۶-۱۲ سال امتحان کردیم، بعد از دو هفته انجام تمرین به وسیله ی پرسشنامه از میزان اثر و نتیجه ی تمرین روی سطح یادگیری آن ها آگاه شدیم.

چکیده

امروزه آلزایمر یکی از شایع ترین بیماری ها در سراسر جهان می باشد. متأسفانه بروز این مشکل به سنین پایین تر نیز راه یافته است که برای جلوگیری و بهبود عملکرد مغز پیشنهادهای متفاوتی ارائه شده که یکی از آن ها انجام تمرین superbrain یوگا می باشد. ما در این پروژه بر آن شدیم که اثر این تمرین را روی عملکرد تحصیلی نوجوانان بررسی کنیم.

مقدمه

تقریباً ۷۵ درصد مردم در کل جهان دچار الزایمر هستند. الزایمر بیماری است که از عوامل مختلفی به وجود می آید یکی از دلایل ان مشکلات روحی روانی است.

ولی DR.ERIC ROBINS راهی برای پیشگیری از ان پیدا کرده اند به نام SUPER BRAIN YOGA. سوپر برین یوگا ورزشی است که روی دو نیمکره ی مغز تاثیر می گذارد و عملکرد آن را بهبود می بخشد.

این ورزش مناسب همه ی رده های سنی است و تاثیرش بر همه آشکار است. طبق صحبت و آزمایش های دکتر این ورزش نه تنها از الزایمر جلوگیری و آن را برطرف می کند بلکه مغز را فعال تر می کند و خوب است بدانید این ورزش به دلیل حرکات آن برای سلامتی قلب و ریه مناسب است.

تحلیل و نتایج

روش جمع آوری داده ها به صورت میدانی و پرسشنامه بود بیش از ۹۷ درصد از شرکت کنندگان این تمرینات را موثر دانسته و آن را سه روز در هفته و در زمان صبحگاه انجام داده بودند.

تحلیل دقیق داده ها در جدول پایین

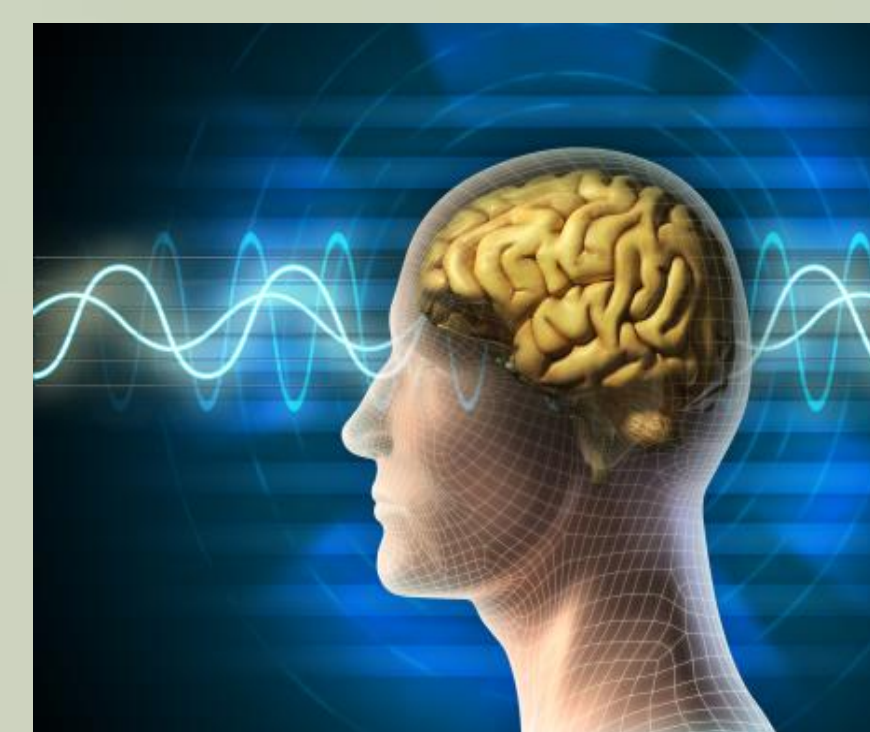
نتیجه گیری

نمونه ی آماری روی TV بهر از دانش آموزان دیگروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال انجام شده ودر بیشتر موارد این تمرین در سیستم یادگیری ها تاثیر زیادی دارد

موضوع	میانگین
خواب	۹۷ درصد
سه روز	۹۱ درصد
آلایه حفره	۹۳ درصد
مواضع در برنامه	۹۱ درصد

در نتیجه میزان سختی این ورزش متوسط است...

تصاویر و نمودارها



منابع

Effect of repetitive yogic squats with specific hand position (*Thoppukaranam*) on selective attention and psychological states

Effectiveness of super brain yoga for children with hyperactivity disorder.