KIDS brainpower™

આત્મવિશ્વાસ ! એકાગ્રતા ! સર્જનાત્મક !!!

# GUIDE TO PARENTS

Must read carefully

## વ્હાલા માતા–પિતા,

તમારા બાળકને બ્રેઈન એકટીવેશન પ્રોગ્રામમા જોડાવા માટે તમે અભિનદનને પાત્ર છો, તમે યોગ્ય સમયે પગલુ ભરી તમારા બાળકને એક અમૂલ્ય ભેટ આપી છે.

અમે બાળકના મગજમા એવા બીજનુ આરોપણ કરીએ છીએ કે જેથી તે પોતાની જીદગી અને તેની સાથે સપર્કમા આવતા લોકોની જીદગી સુધારી શકે. અમે એવી વિનતી કરીએ છીએ  તમે આ ઉર્જાથી ભરપુર બાળકનો પ્રેમથી ઉછેર કરશો. તેઓ પણ તેમના સપનાઓને ખુલીને વ્યકત કરી રહ્યા છે.

સપનાઓને હકીકતની દુનિયામા લાવવા માટે તેમને તમારો પ્રેમ, હૂફ, સ્પર્શ પ્રોત્સાહનની જરૂર છે.

અમારો પ્રયત્ન તમારા બાળકને મગજની અસિમિત શકિતઓનો અહેસાસ કરાવવાનો છે અને રોજબરોજના કામમા વધારે આત્મવિશ્વાસ અપાવવાનો છે.

આ ''પેરેન્ટસ ગાઈડ'' અમારી રીસર્ચ અને ડેવલોપમેન્ટ ટીમ દ્વારા તૈયાર કરવામા આવી છે. આ ગાઈડ દ્વારા તમે બાળકોના સર્વાંગી વિકાસ માટે ઘરે કઈ રીતે ટ્રેનીગ આપી શકો છો. તે વિગતવાર દર્શાવવામા આવ્યુ છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ માર્ગદર્શીકા તમને ખૂબ જ ઉપયોગી નીવડશે.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે દરેક ક્ષેત્રમા તમારા બાળકનો વિકાસ થાય તે માટે આપણે સતત સાથે કામ કરતા રહેશુ. તમારા સાથ બદલ ખૂબ–ખૂબ આભાર.

અમે તમને અને તમારા કુટુબને સફળતા માટે ખૂબ–ખૂબ અભિનદન આપીએ છીએ.

**સાદર સુભાશિષ,**

**KIDS BRAIN POWER**

## Mission :-

અમે વિદ્યાર્થીઓ અને વ્યવસાયીઓને, ખૂબ જ ઝડપથી બદલતા સમાજને સારી રીતે સમજવા અને પોતાનુ મહતમ યોગદાન આપવા માટે તૈયાર કરીએ છીએ.

## Vision :-

દુનિયાનુ પ્રમુખ બ્રેઈન ડેવલોપમેન્ટ ઈન્સ્ટીટયુટ બનવુ અને શ્રેષ્ઠ એકડેમીક પરિણામો મેળવવા.

## Core Purpose :-

એક વિશ્વાસુ લીડર તરીકે મૂલ્યવાન પ્રોડકટ અને સર્વિસ આપવા.

## અમે તમને પ્રોત્સાહીત કરીએ છીએ કે–

૧. સારુ કામ કરવા બદલ તમારા બાળકને અભિનદન આપો.

૨. તેમની સાથે ગમ્મત કરતા–કરતા બ્રેઈન જીમની પ્રેકટીસ કરો.

૩. તમારા બાળકમા થતા સુધારાનુ અવલોકન કરો. (નાનામા – નાના ફેરફારથી થયેલ શરૂઆત, ભવિષ્યમા મોટા ફેરફાર લાવશે.)

૪. તમારા અવલોકનની અમારી સાથે ચર્ચા કરો.

૫. કોઈપણ મદદ માટે અમારો સપર્ક કરો : kidsbrainpower99@gmail.com

૬. અમે આશા રાખીએ છીએ કે અમારા ભવિષ્યના પ્રોગ્રામ્સમા પણ તમે ખૂબ જ ઉત્સાહથી ભાગ લેશો.

## પારપરીક શિક્ષણથી અમે કઈ રીતે અલગ છીએ ?

❖ બ્રેઈન સ્ટીમ્યુલેશન વર્કશોપમા વૈજ્ઞાનિક પધ્ધતિથી, બ્રેઈન તરગોનો ઉપયોગ કરીને અલગ–અલગ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવામા આવે છે.

❖ બાળકોને બ્રેઈનની વિવિધ અવસ્થા (બીટા, આલ્ફા, થીટા વગેરે) સાથે કામ કરવાની તક આપવામા આવે છે.

❖ પારપરીક શિક્ષણ પધ્ધતિમા ફકત બીટા તરગોનો ઉપયોગ કરવામા આવે છે. જયારે આલ્ફા અને થાટા તરગો લાબા ગાળાના સકારાત્મક ફેરફારો માટે ખૂબ જ જરૂરી છે.

## સગીતનો બ્રેઈન ઉપર અસર :–

વૈજ્ઞાનિકોને એવુ જોવા મળ્યુ છે કે બીજી કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરતા, સગીતની અસર બ્રેઈન ઉપર વધારે થાય છે.

કોઈપણ વ્યકિતને શરીર અને આત્મા બને હોય છે જીવતા અને મરેલા વ્યકિત વચ્ચેનો તફાવત તેના શરીરમા રહેલા આત્માથી થાય છે. જયા સુધી આત્મા શરીરમા રહે છે, વ્યકિત જીવીત રહે છે.

તેવી જ રીતે બ્રેઈનના પણ પોતાના તરગો હોય છે જેના દ્વારા જ તે જીવત હોય છે.

બ્રેઈનમા સગીતને ઓળખવા માટેના રીસેપ્ટર્સ આવેલા હોય છે. બ્રેઈનમા આપણા અનુભવના આધારે દરરોજ નવા ન્યુરોન્સ બને છે. સગીતની ન્યુરોન્સના જોડાણ પર અસર થાય છે. જયરે કાઈ વ્યકિત સગીત સાભળે ત્યારે તેની બુદ્ધિ ક્ષમતા અને કાર્યક્ષમતા વધી જાય છે. સગીત ન્યુરોન્સના જોડાણને વધારે મજબુત બનાવે છે.

નાના બાળકો ઉપર સગીતની સૌથી વધારે અસર થાય છે. કારણ કે તેમનુ બ્રેઈન ખૂબ જ ઝડપથી વિકસતુ હોય છે. ન્યુરોન્સના જોડાણને મજબૂત બનાવવાથી માહિતી ઝડપથી પ્રોસેસ થાય છે અને બ્રેઈનની ક્ષમતા વધી જાય છે.

નવા સશોધન પ્રમાણે મ્યુઝીક થેરાપી આપવાથી બ્રેઈનનુ ફીઝીકલ ડેવલોપમેન્ટ વધી જાય છે. જેની અસર IQ લેવલ ઉપર પણ થાય છે.

## જમણુ મગજ અને ડાબુ મગજ :

### જમણુ મગજ :

જમણુ મગજ કલાત્મક છે. જમણા મગજ સાથે સકળાયેલ કેટલીક પ્રવૃત્તિઓ નીચે આપેલ છે.

- ચહેરા ઓળખવા
- લાગણી વ્યકત્ કરવી
- સગીત
- કલર
- ચિત્રો
- ઈન્ટયુશન
- કલાત્મકતા

### ડાબુ મગજ :

ડાબુ મગજ તર્ક, ભાષા અને વિશ્લેષાત્મક વિચારસરણી સાથે સકળાયેલ છે.

- ❖ ભાષા
- ❖ તર્ક
- ❖ નબર
- ❖ રીઝનીગ
- ❖ ક્રિટીકલ વિચારસરણી

## બ્રેઈન એકટીવેશન પ્રોગ્રામ :

બ્રેઈન એકટીવેશન વર્કશોપ દરમ્યાન બાળકને ધ્યાનમા જઈને કઈ રીતે બધ આખે જોઈ શકાય છે તે શીખવવામા આવે છે.

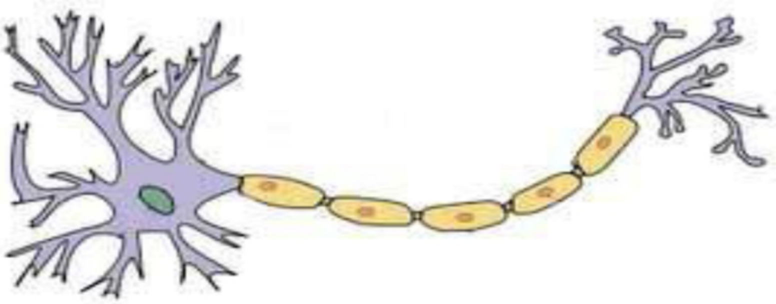
અહી 'જીનીયસ' શબ્દનો અર્થ એવો નથી કે બાળકનુ IQ લેવલ ૧૩૦ થી વધી જાય પરતુ મગજના તરગોને ઘટાડી તેને આલ્ફા અને થીટા લેવલ સુધી લઈ જવા જેથી બ્રેઈન સારામા સારુ પરિણામ આપી શકે.

ડાબુ મગજ બીટા તરગો (૧૪–૩૦) સાથે કામ કરે છે. પારપરીક શિક્ષણમા મોટા ભાગે તેનો જ ઉપયોગ કરવામા આવે છે.

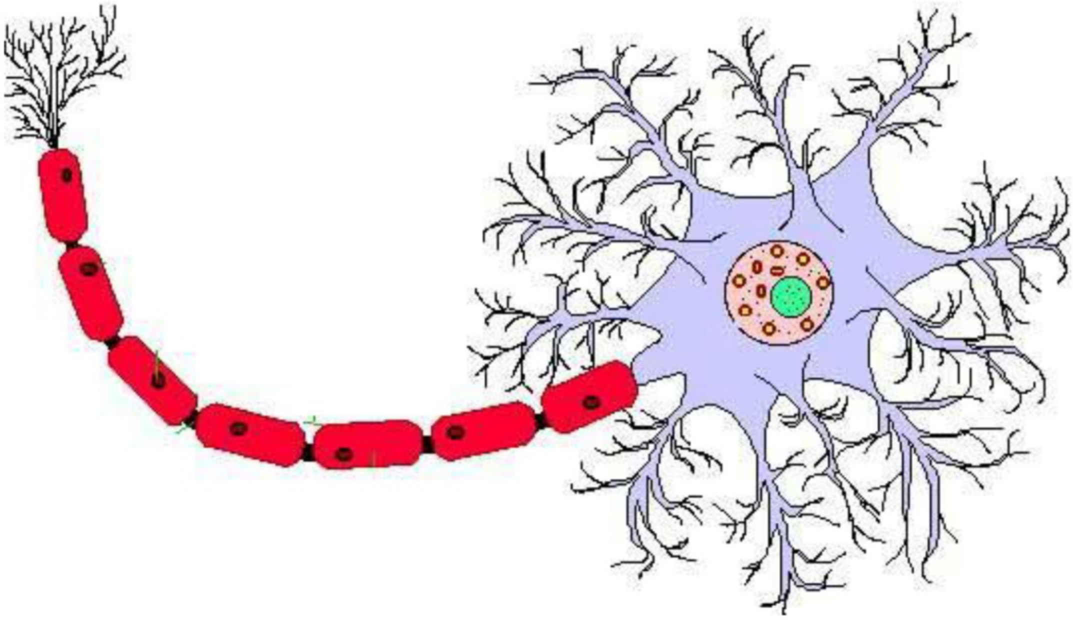
જમણુ મગજ આલ્ફા તરગો (૮–૧૫) સાથે કામ કરે છે તે કલાત્મકતા, ચિત્રો, સગીત વગેરે સાથે જોડાયેલુ છે.

મીડબ્રેન બને બ્રેઈન વચ્ચે એક પુલ તરીક કામ કરે છે. બ્રેઈન એકટીવેશન કરવાથી મીડબ્રેન વિકસિત થાય છે. જેથી ડાબા અને જમણા મગજ વચ્ચેનુ જોડાણ મજબૂત થાય છે અને બને બ્રેઈન વચ્ચે પ્રોસેસ ઝડપથી થવાથી લાબા ગાળાના પરિણામો જોવા મળે છે.

## બ્રેઈન એકટીવેશન પહેલા ન્યુરોન્સ :



## બ્રેઈન એકટીવેશન પછી ન્યુરોન્સ :



## બાળકોને ઘરે પ્રેકટીશ કરાવવાની સિસ્ટમ :

૧. પાણી પીવડાવો.

૨. પ્રાણાયામ

૩. હળવી કસરત

૪. આખની કસરત

૫. આખ પર પટ્ટો બાધીને પ્રેકટીસ

અમે એવી ભલામણ કરીએ છીએ કે તમારા બાળક સાથે દરરોજ ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ રમો. તેની સાથે નાચો, હસો અને પ્રોત્સાહિત કરો.

### પ્રાણાયામ :

૧. પેટ ઉપર હાથ રાખીને ધીમેથી ૧૦ ઊંડા શ્વાસ લો.

૨. એકદમ ધીમેથી ઊંડો શ્વાસ લો અને તેને રોકી રાખો. શ્વાસ ધીમેથી છોડી દો અને અને રોકી રાખો. ફરીથી શ્વાસ લો. ૧૦ વખત આ ક્રિયા રીપીટ કરો.

૩. સુપર બ્રેઈન યોગા :– દરરોજ બે મિનિટ માટે સુપર બ્રેઈન યોગા ડીવીડી મા બતાવ્યા પ્રમાણે કરો જેનાથી યાદશકિત અને એકાગ્રતા વધશે.

### હળવી કસરત :

હળવી કસરત કરવાથી લોહીનુ પરીભ્રમણ વધશે અને શરીરના સાધાઓ ઢીલા થશે. પહેલા બને હાથની હથેળીઓ ઘસો અને પછી તેને શરીરના બધા ભાગ પર ફેરવો. દરેક સાધાને ઉપર–નીચે, ડાબી બાજુ–જમણી બાજુ, કલોકવાઈઝ – એન્ટી કલોકવાઈઝ અમ દરેક દિશામા ફેરવો. દરેક ક્રિયાને ૧૦ વખત રીપીટ કરો.

૧. શરૂઆત હથેળી અને કાડાથી કરો.

૨. કોણી

૩. ખભ્ભા

૪. ગળુ

૫. કમર

૬. ગોઠણ

૭. ઘુટી

તમે સ્ટ્રેચીગ યોગા અને ડાન્સ પણ તેમા ઉમેરી શકો છો જેથી બાળકનો ઉત્સાહ વધી જાય.

# આખની કસરત

આખ આપણા શરીરનુ સૌથી અગત્યનુ અગ છે પરતુ કસરતની બાબતમા તેની સૌથી વધારે અવગણના આવે છે. કારણ કે મોટા ભાગના લોકોને ખબર જ નથી કે આખની કસરત હોય છે. દરરોજની ક્રિયાઓ જેવી કે વાચવુ, ટી.વી. જોવુ, કેમ્પયુટર પર કામ કરવુ વગેરેથી આખ સ્ટ્રેસ અનુભવે છે. આ સ્ટ્રેસને દુર કરવા માટે કસરત જરૂરી છે.

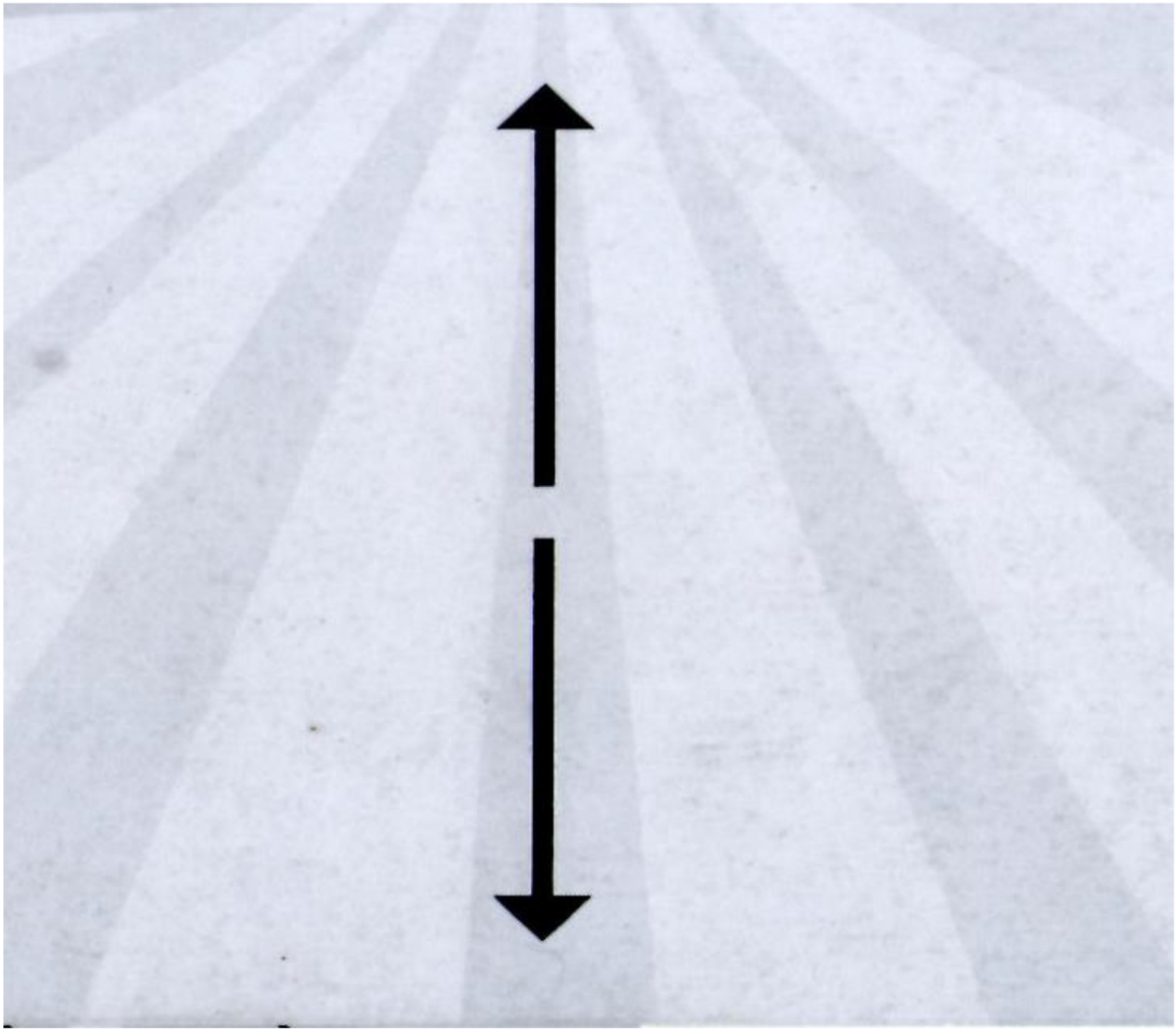
અહી આખની અલગ–અલગ કસરત ચિત્ર સહિત બતાવવામા આવી છે. આ કસરત દરરોજ કરવાથી આખના સ્નાયુઓ મજબુત થાય છે અને દષ્ટિમા પણ વધારો થાય છે.

- ❖ તમારા મસ્તકને ફેરવવાનુ નથી. ફકત આખની કીકી જ ફરશે.
- ❖ આખની કસરત ખૂબ જ અગત્યની છે. એટલે દરરોજ થાય તે જરૂરી છે.
- ❖ કોન્ટેકટ લેન્સ કાઢોને જ આખની કસરત કરો.

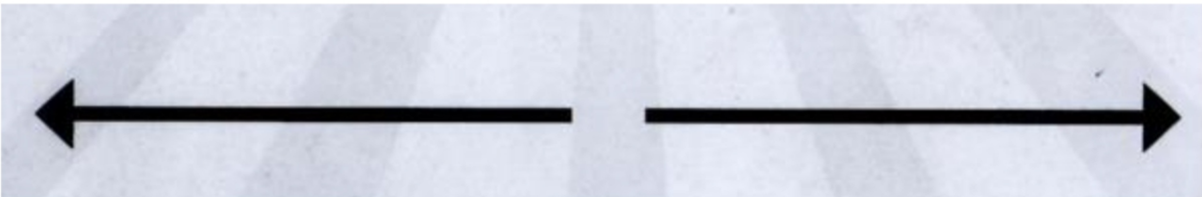
## અગત્યની ભલામણો :

- ❖ કસરત શરૂ કરતા પહેલા તમારી આખ બધ કરો. ત્રણ ઊંડા શ્વાસ લો. તમારા શરીર અને બ્રેઈનને રીલેક્ષ થવા દો.
- ❖ બે કસરત વચ્ચે આખોને રીલેક્ષ થવાનો સમય આપો.

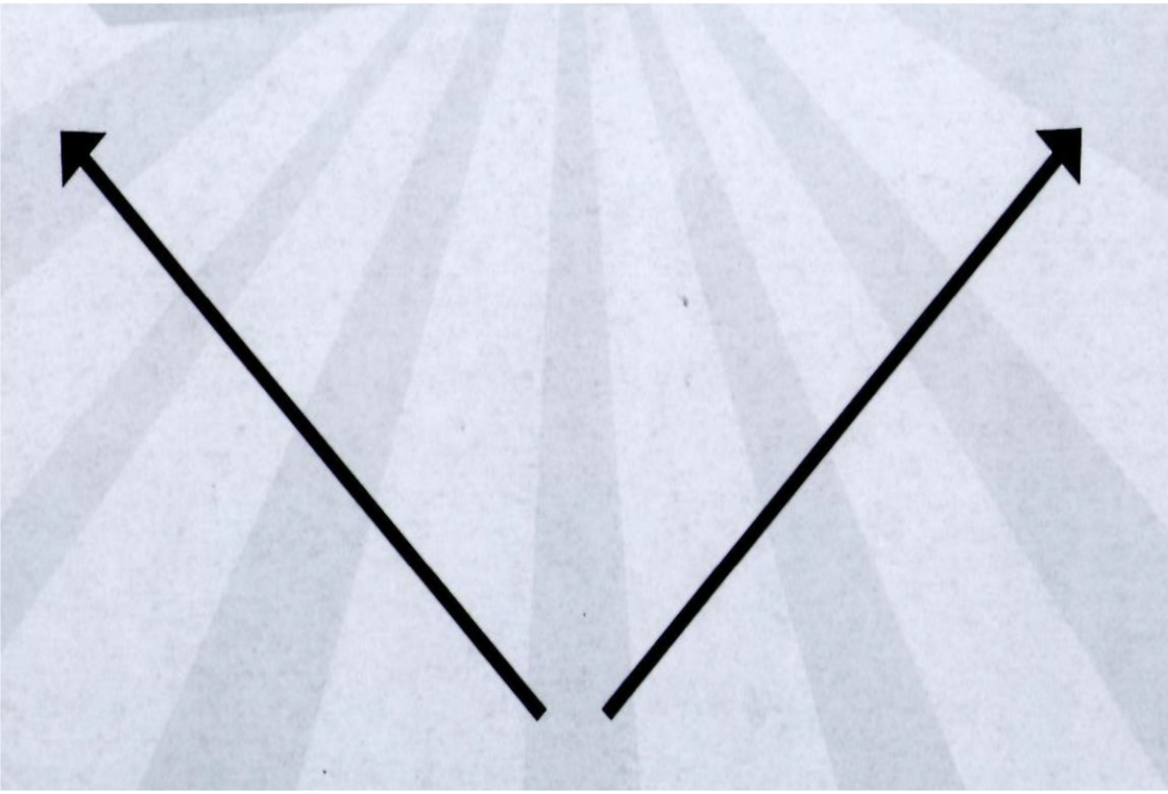
## ઉપર–નીચે (આખની કસરત)



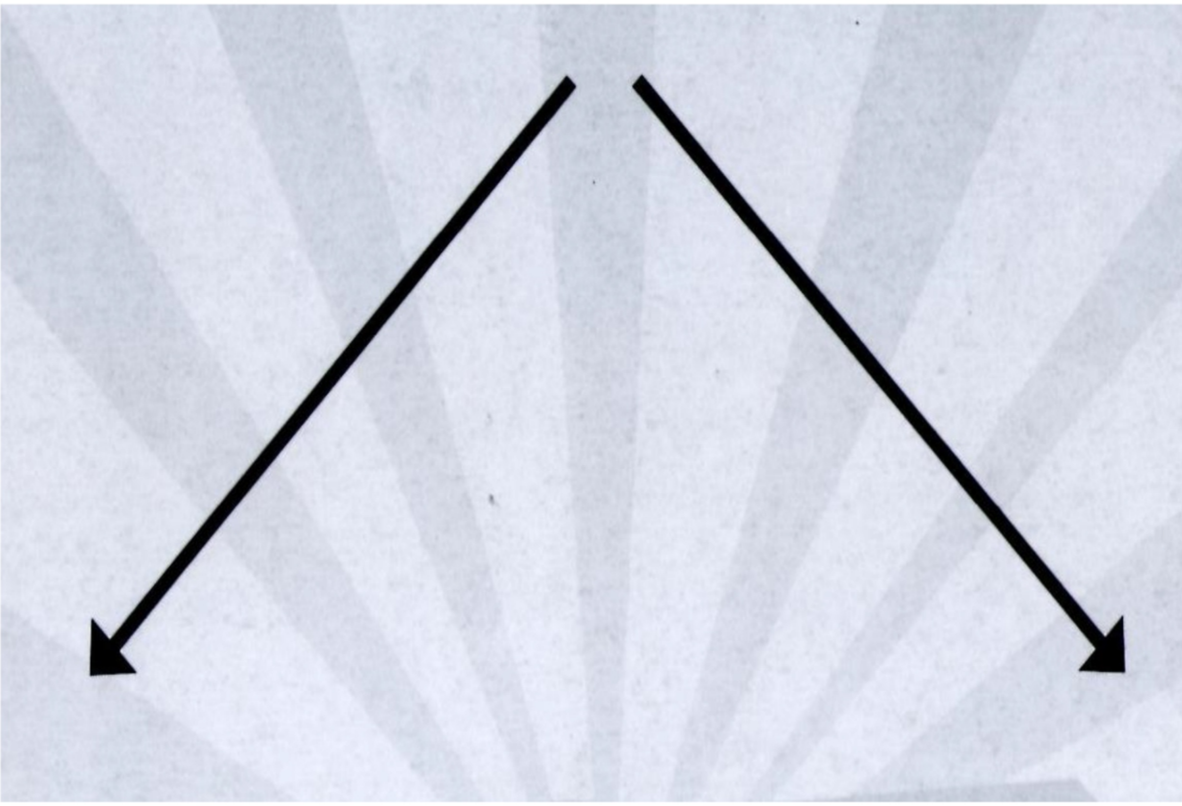
## ડાબી બાજુ – જમણી બાજુ



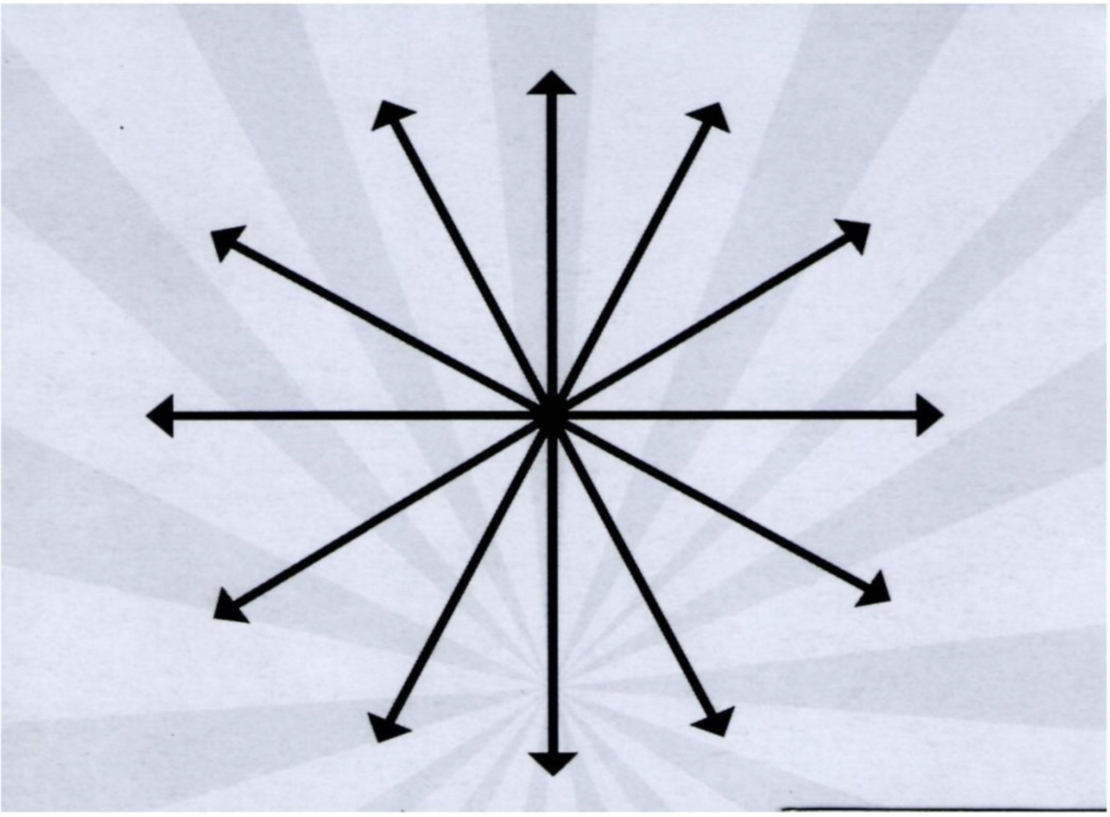
ઉપરની બાજુ બને ખુણામા



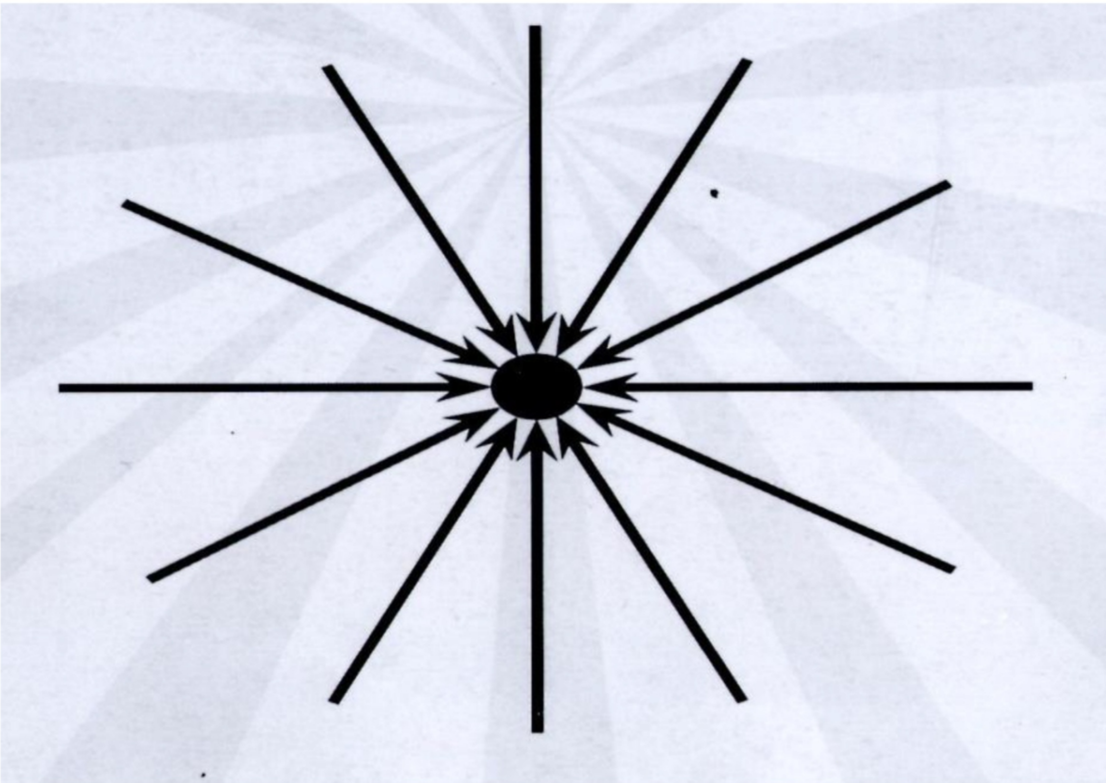
નીચેની બાજુ બને ખુણામા



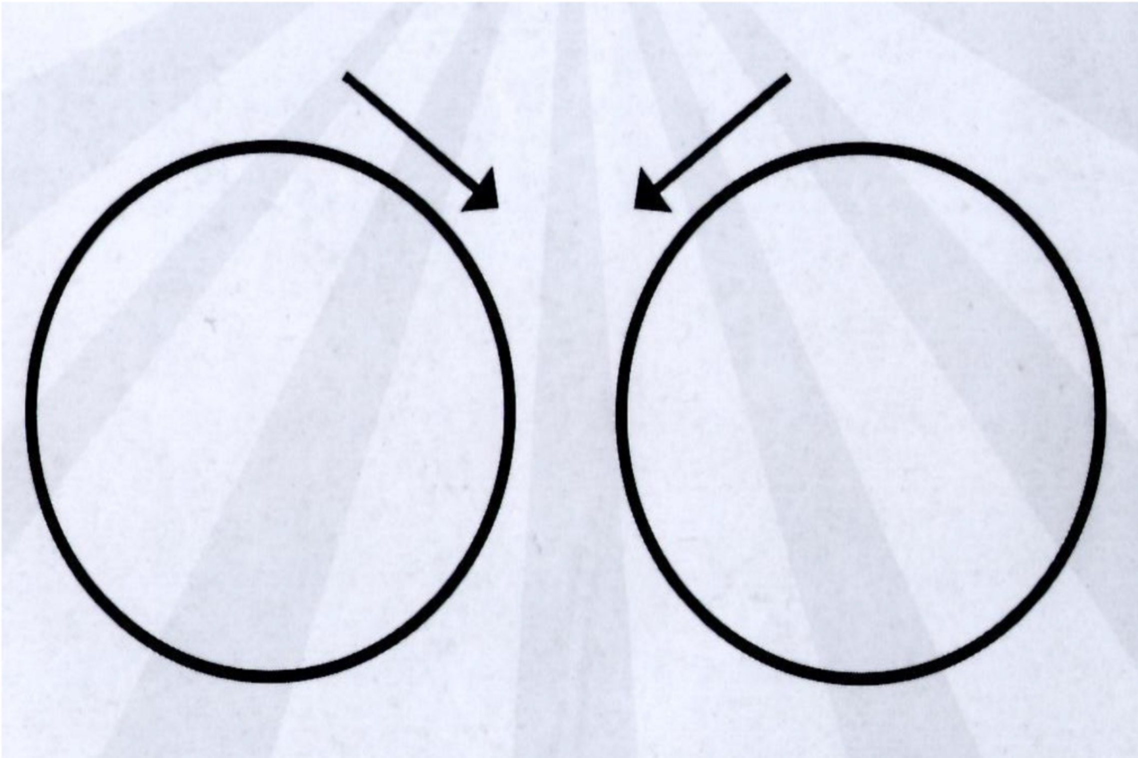
## કેન્દ્રથી બહારની બાજુ



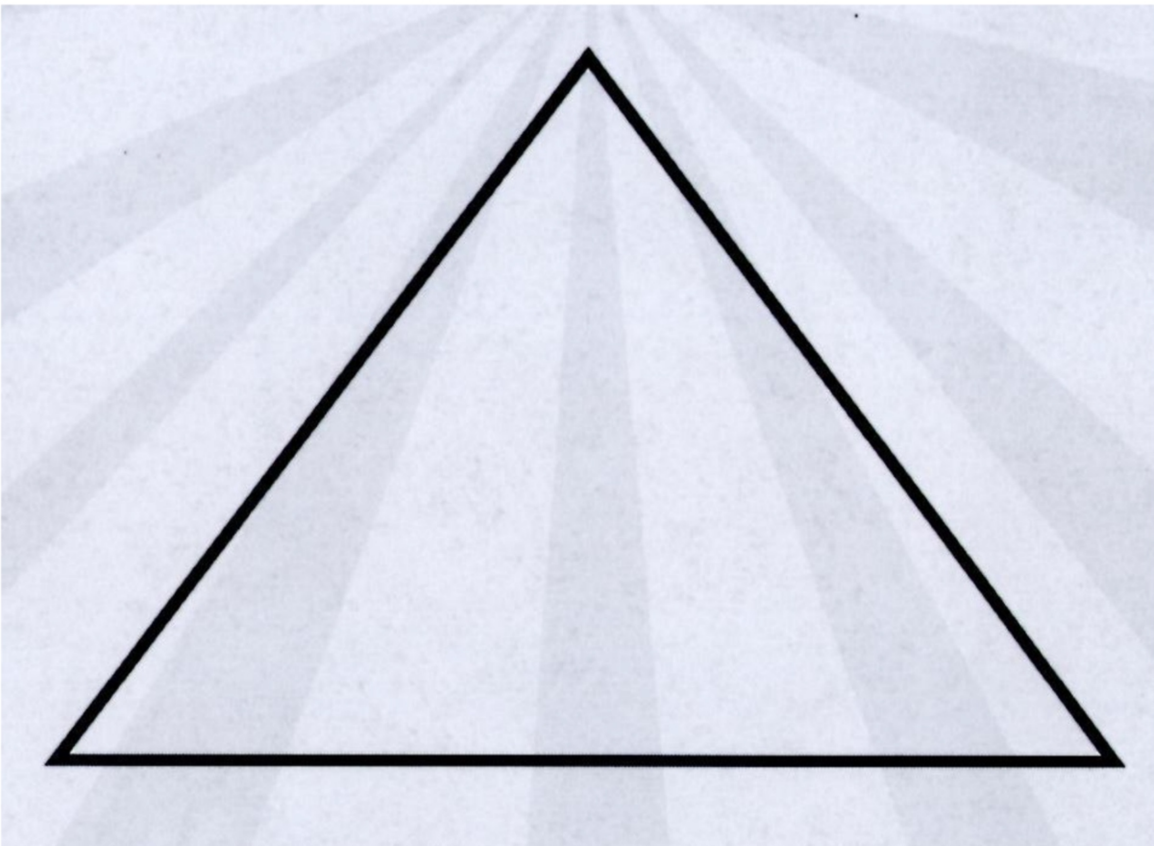
## બહારની બાજુથી કેન્દ્ર સુધી



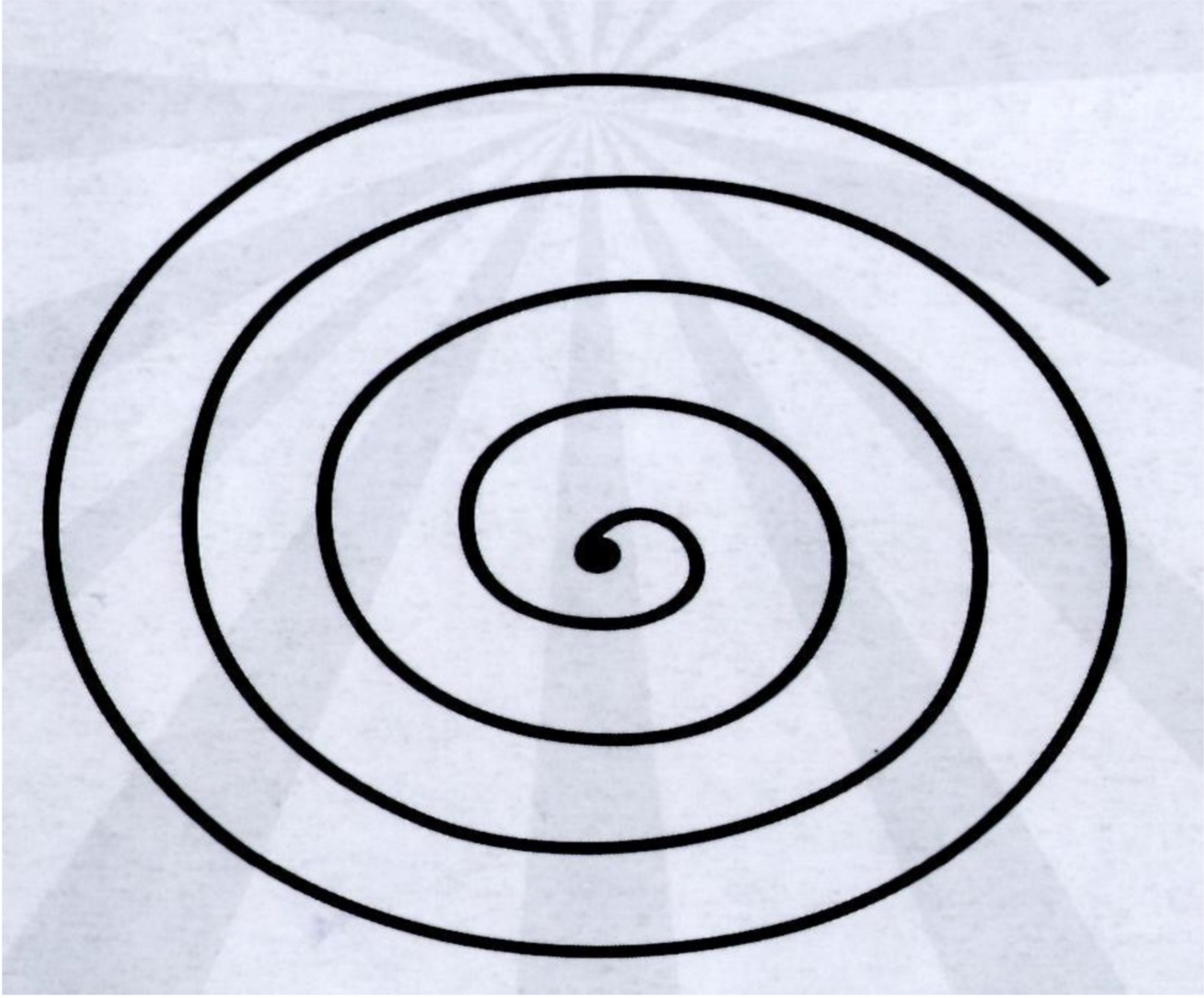
## સર્કલમા ફેરવવી



## ત્રિકોણ આકાર

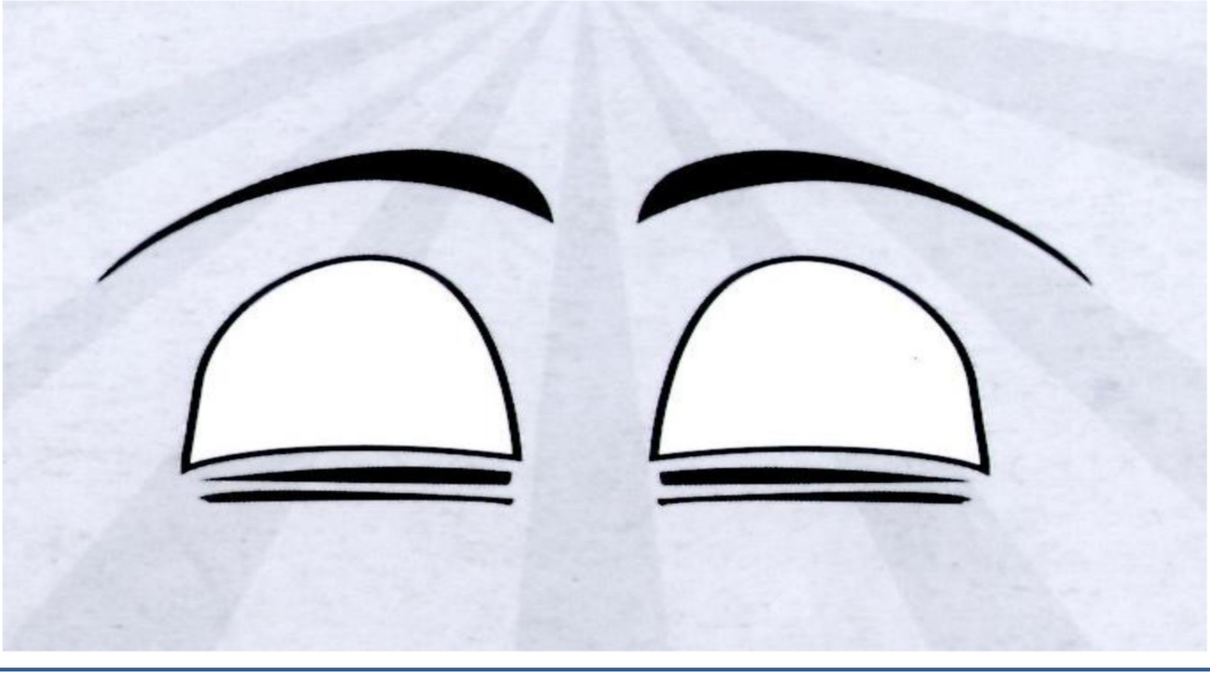


## કેન્દ્રથી બહાર સ્પાઈરલ



## આખની કસરત (અતિમ)

આખને શકય તેટલી જોરથી બધ કરો. ૧૦ સેકડ સુધી તે જ રીતે પ્રેસર આપીને બધ રાખો પછી ધીમેથી ખોલી નાખો. આ ઉપરની બધી જ કસરત દરરોજ કરવાથી રીડીગની ઝડપમા ચોક્કસ વધારો આવશે.



## બ્લાઈન્ડ ફોલ્ડ પ્રેકટીશ

- ગમ્મત કરો અને ખૂબ જ હળવા મુડ સાથે પ્રેકટીશ કરાવો.
- બાળકનો મુડ ન હોય તો ફોર્સ નહિ કરો. તેને પસદ પડે તે રીતે કરાવવાનો પ્રયત્ન કરો.
- બાળકને સ્ટ્રેસ નહી આપો. વધારે પડતા પ્રયત્નો ન કરો. છોડી દો.
- પટ્ટી બાધતા પહેલા બાળકને શુ કહેવુ ? : પ્લીઝ તારી આખો બધ રાખ.
- શરીરની સ્થિતિ કેવી હોવી જોઈએ ? : મસ્તક સીધુ, કમર સીધી.
- આખ બધ છે કે નહી તેની ખાતરી કરવા શુ પૂછવુ ? : બેટા તારી આખ તો બધ જ છે ને ?
- દરેક વખતે તમારે બાળકને શુ યાદ આપવાનુ છે : ઊંડા શ્વાસ લેવાનુ.

### બાળકને પ્રેકટીશ કરાવતી વખતે નીચે આપેલા શબ્દોનો વારવાર ઉપયોગ કરો.

- વેરી ગુડ, આરામથી કર.
- ખોટુ પડે તો પણ કઈ વાધો નહી.
- એકદમ આરામથી અને મગજ શાત રાખીને કર.
- તને આવડે જ છે.
- તુ જબરજસ્ત કરે છે.
- તુ ખૂબ જ હોશિયાર છે.
- તારા જેવુ તો કોઈને આવડતુ નથી.
- મને તારા ઉપર ગર્વ છે.

### બાળકને કાર્ડ આપતી વખતે શુ ધ્યાન રાખવુ ?

- કાર્ડ કોણે પકડવુ જોઈએ ? ————————————) **બાળક**
- જવાબ આપ્યા પછી તમારે શુ કહેવુ જોઈએ ?——) **વેરી ગુડ**
- જવાબ સાચો કે ખોટો છે ખરેખર અગત્યનુ છે ?–) **નહી, પરતુ જવાબ મેળવવા માટે બાળક જે મહેનત કરે છે તે અગત્યની છે.**

## તમારા બાળકનુ અવલોકન કરો.

સમય જતા નીચે વર્ણવેલા ક્ષેત્રમા તમને સુધારો થયેલ જોવા મળશે. નાનામા–નાના સુધારાને નોધો અને તેના શિક્ષક સાથે તની ચર્ચા કરો.

- ❖ સ્ટડી
- ❖ સ્પોર્ટસ
- ❖ એકાગ્રતા
- ❖ યાદશકિત
- ❖ વર્તણુક (સ્વચ્છતા, સક્રિયતા, શરમાળપણુ, પરિપકવતા વગેરે)
- ❖ સમજણ
- ❖ પોતાની જાતને બરાબર વ્યકત કરવી.
- ❖ ઊંઘ
- ❖ પ્રકૃતિ
- ❖ હેન્ડ–આઈ કોઓર્ડીનેશન
- ❖ કલાત્મકતા
- ❖ સગીત
- ❖ રમતગમત
- ❖ શોખ

### તમારા બાળકને ઉજ્જવળ ભવિષ્ય માટે ખૂબ–ખ્બ અભિનદન.

KIDS brainpower™

201, 2nd Floor, Radha Swami Sangath, B/h. Sony Center,
Anand-Vindyanagar Road, Anand - 388001.(Gujarat) INDIA
Call: +91 992 579 9799
Email: kidsbrainpower99@gmail.com | Web: www.kidsbrainpower.in