

KILKA PORAD...

jak dbać o kondycję intelektualną



I. ZBILANSOWANA DIETA

- O mózg, tak jak o inne narządy, trzeba dbać. Powinniśmy zadbać o odpowiednie „dokarmienie” naszego mózgu, ponieważ dzięki zbilansowanej diecie może pracować efektywniej, szybciej i sprawniej.



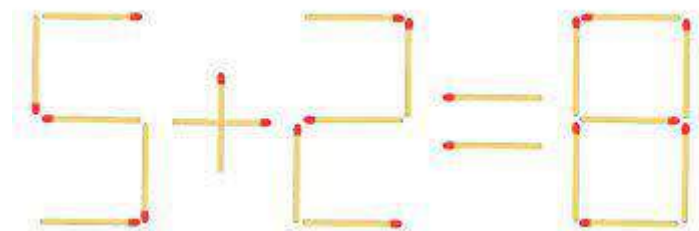
II. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- Do prawidłowego funkcjonowania mózg potrzebuje ruchu. Badania naukowe mówią, że pod wpływem aktywności ruchowej w mózgu tworzą się nowe komórki nerwowe, co pozytywnie wpływa na zdolność uczenia się i zapamiętywania.



III. AKTYWNOŚĆ INTELEKTUALNA

- Mózg lubi wszystko, co stanowi dla niego intelektualne wyzwanie. Potrzebuje zróżnicowanych aktywności, o różnym stopniu trudności. Gdy wykonuje wciąż tę samą czynność, zwyczajnie się nudzi. Dlatego trzeba mu serwować różne zestawy ćwiczeń: czytać książki, oglądać ciekawe filmy, chodzić do muzeów, rozwijać swoje pasje, próbować nowych aktywności itp.
- Natomiast rozwiązywanie łamigłówek, nauka języków obcych sprzyja zwiększeniu liczby połączeń między komórkami nerwowymi oraz między różnymi regionami mózgu. Dzięki temu nawet odległe ośrodki mogą się ze sobą znakomicie kontaktować, co wpływa na szybszą i bardziej efektywną pracę całego mózgu.



V. RELAKS MÓZGU

- o Dobrą formą relaksu dla naszego mózgu jest słuchanie muzyki. Pozytywne oddziaływanie ulubionych melodii na organizm człowieka zostało potwierdzone badaniami naukowymi. Wykazano w nich, że bodźce słuchowe przyspieszają pracę neuronów. Dzięki temu w organizmie zachodzą pozytywne zmiany, takie jak: poprawa procesów zapamiętywania, wzrost kreatywności, regulacja napięcia mięśniowego i poprawa koordynacji ruchowej



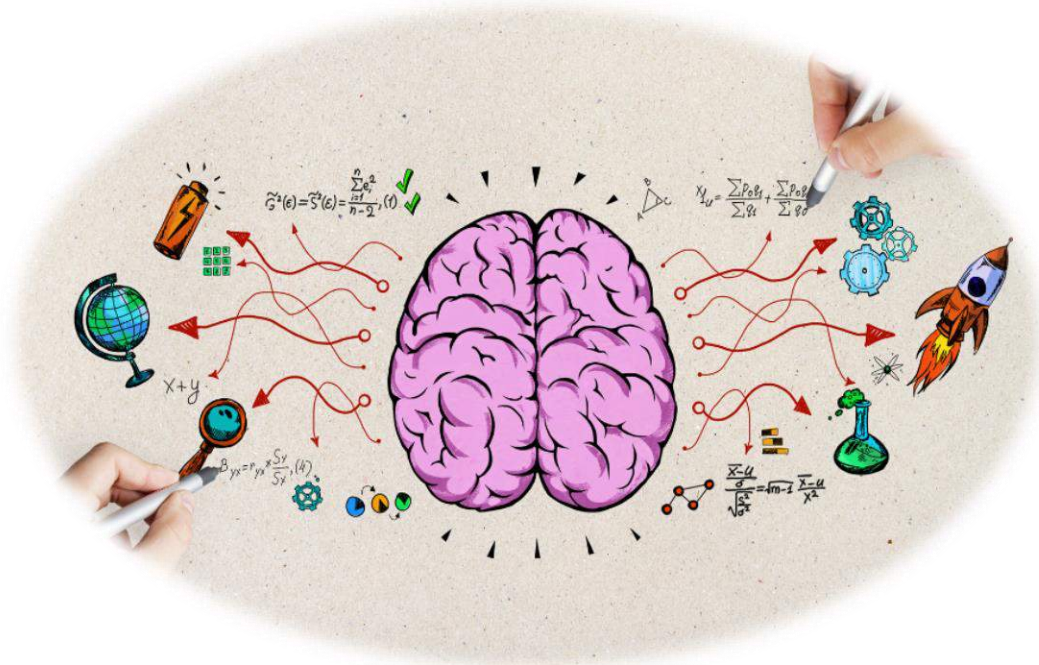
VI. SEN I ODPOCZYNEK

- W trakcie odpoczynku nasz mózg przetwarza wspomnienia, porządkuje wszystkie zebrane dane i pozbywa się tych niepotrzebnych. Takie „porządki” pozytywnie wpływają na kreatywne myślenie oraz sprawiają, że posiadamy zdolność kojarzenia faktów. Odpowiednia ilość snu ma zatem duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania człowieka.



JUŻ DZIŚ ZADBAJ O KONDYCJĘ INTELEKTUALNĄ

- Takie proste rzeczy są naprawdę skuteczne - poprawiają funkcjonowanie mózgu i zwiększają naszą elastyczność





DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Samorząd Uczniowski