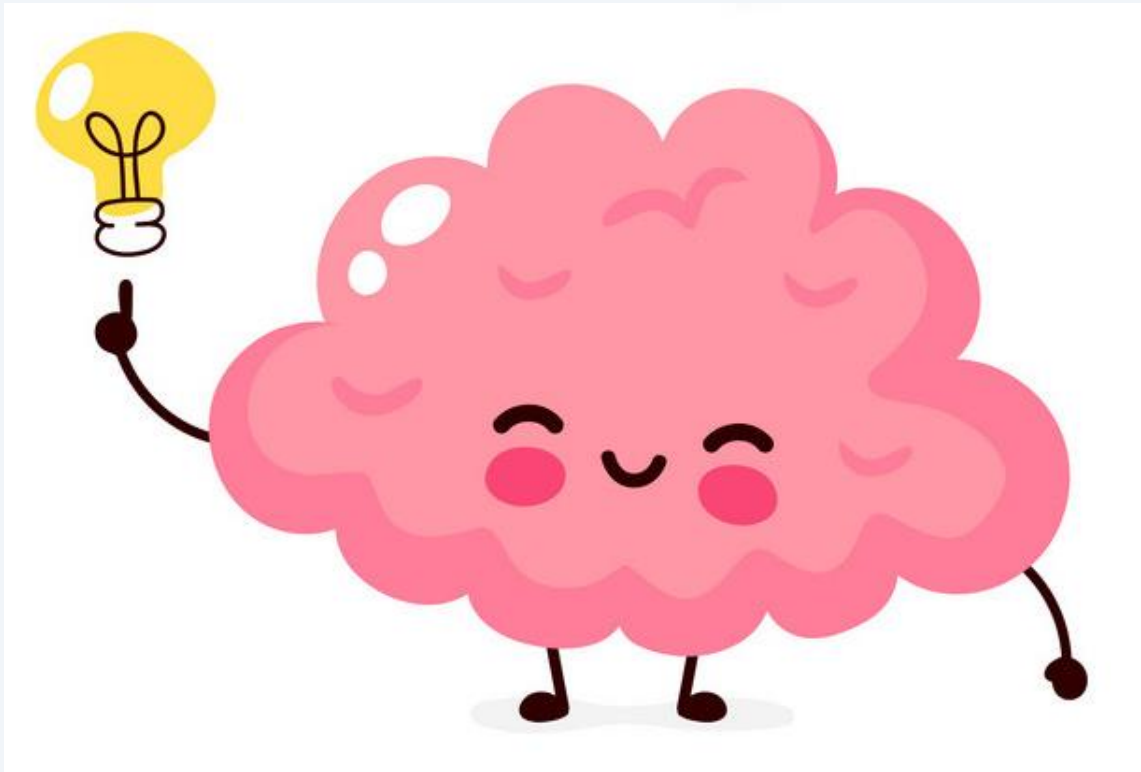




ZRÓB MÓZGOWI *DZIEŃ DOBRY*

...CZYLI KILKA SŁÓW O TYM, CO LUBI TWÓJ MÓZG

DLACZEGO TAKI TEMAT?

TO, JAK DOBRZE RADZISZ SOBIE W SZKOLE

(I POZA NIĄ, KIEDY STOJĄ PRZED TOBĄ JAKIEŚ WYZWANIA)

ZALEŻY OD SPRAWNOŚCI TWOJEGO MYŚLENIA...

... ONA ZAŚ - OD *FORMY TWOJEGO MÓZGU.*

DOBRA WIADOMOŚĆ JEST TAKA:

KLUCZ DO FORMY TWOJEGO MÓZGU

(CZYLI SPRAWNOŚCI TWOJEGO MYŚLENIA)

MASZ TY SAM(-A) → TAK JAK SPORTOWIEC MOŻESZ
NAD NIĄ PRACOWAĆ...

... O TYM, JAK TO ZROBIĆ,
DOWIESZ SIĘ Z **TEJ PREZENTACJI**.

*NIE JEST TO ŻADNA WIEDZA TAJEMNA,
ZAPEWNE WIĘKSZOŚĆ ZASAD Z KOLEJNYCH SLAJDÓW STOSUJESZ
NA CO DZIEŃ,*

*MYŚLĘ JEDNAK, ŻE WARTO JE SOBIE POWTÓRZYĆ
NA POCZĄTKU ROKU SZKOLNEGO 😊*

1. CO NA TALERZU...

PO PIERWSZE: DIETA.

DLACZEGO: TWÓJ MÓZG, ABY DOBRZE PRACOWAĆ, POTRZEBUJE OKREŚLONYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

DOSTARCZASZ MU ICH W POŻYWIENIU.

CO ROBIĆ: O TYM, JAKIE TO SKŁADNIKI I NA CO DZIAŁAJĄ, DOWIESZ SIĘ Z KRÓTKIEGO FILMU, KTÓRY ZNAJDZIESZ POD PONIŻSZYM LINKIEM:

<https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>

(FILM JEST W JĘZYKU ANGIELSKIM, Z NAPISAMI - JEŚLI NIE WŁĄCZA SIĘ AUTOMATYCZNIE, KLIKNIJ PIERWSZĄ IKONKĘ OD LEWEJ STRONY W PRAWYM DOLNYM ROGU EKRANU)...

... NATOMIAST NA KOLEJNEJ STRONIE ZNAJDZIESZ TZW. **PIRAMIDĘ ZDROWEGO ŻYWIENIA**, CZYLI GRAFICZNE PRZEDSTAWIENIE TEGO, JAK DOBRZE SIĘ ODŻYWIAĆ.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



PAMIĘTAJ:

STARAJ SIĘ JEŚĆ REGULARNIE (5 RAZY DZIENNIE),
MNIEJSZE PORCJE.

PIJ DUŻO PŁYNÓW, NAJLEPIEJ NIEGAZOWANEJ WODY
MINERALNEJ...

...DUŻO TO ZNACZY MINIMUM 1,5 LITRA DZIENNIE.

2. ZMNIEJSZ NAPIĘCIE

PO DRUGIE: STRES.

DLACZEGO: PRZEWLEKŁY STRES NIE SŁUŻY NIKOMU (MÓWIĄC OBRAZOWO - OBCIĄŻA MÓZG I SPOWALNIA JEGO PRACĘ), JEDNAK SYTUACJE, KTÓRE MOGĄ GO SPOWODOWAĆ, PRZYDARZAJĄ SIĘ KAŻDEGO DNIA (I SĄ RÓŻNE DLA RÓŻNYCH OSÓB).

CO ROBIĆ: WARTO ZAAKCEPTOWAĆ, ŻE STRES PO PROSTU BĘDZIE I **NAUCZYĆ SIĘ RADZENIA SOBIE ZE ZBYT DUŻYM JEGO POZIOMEM.**

SPOSOBÓW JEST WIELE, WAŻNE, ABYŚ ZNALAZŁ(-A) ODPOWIEDNI DLA CIEBIE...

...POD PONIŻSZYM LINKIEM - JEDNA Z PROPOZYCJI

(**UWAGA**: NAJLEPIEJ DZIAŁA PO DŁUŻSZYM STOSOWANIU):

<https://www.youtube.com/watch?v=DAxYabx1ELQ>

3. KILKA PRZYSIADÓW

PO TRZECIE: RUCH.

DLACZEGO: MÓZG ZUŻYWA **DUŻO TLENU** (STERUJE PRACĄ CAŁEGO TWOJEGO ORGANIZMU; JESZCZE WIĘCEJ PODCZAS WYTĘŻONEJ PRACY UMYSŁOWEJ, CZYLI WTEDY, KIEDY NP. UCZYSZ SIĘ DO KLASÓWKI, CZY PISZESZ WYPRACOWANIE).

CO ROBIĆ: NAJLEPIEJ DOTLENISZ SIĘ, WYCHODZĄC NA SPACER (PRZY OKAZJI: PATRZENIE NA ZIELEŃ OBNIŻA NAPIĘCIE).

JEŚLI TO NIEMOŻLIWE: OTWÓRZ OKNO I WYKONAJ KILKA ĆWICZEŃ, KTÓRE LUBISZ (NP. SKŁONÓW I WYPROSTÓW).

UWAGA: WYSIŁEK FIZYCZNY DODATKOWO POMOŻE CI PORADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I POPRAWI HUMOR.

4. TROCHĘ NUDY...

PO CZWARTE: NICNIEROBIENIE.

DLACZEGO: CHWILE, W KTÓRYCH SIĘ NUDZISZ, SĄ TYLKO POZORNE.
W TYM CZASIE TWÓJ MÓZG WYKONUJE **SETKI OPERACJI**, SŁOWEM
OGROMNĄ PRACĘ „W TLE”.

CO ROBIĆ: NAUCZ SIĘ NUDZIĆ!

UWAGA: NUDĄ NIE JEST CZAS, KTÓRY SPĘDZASZ NA SWOBODNYM
WYSZUKIWANIU INFORMACJI/FILMÓW/ZDJĘĆ/GRANIU W INTERNECIE CZY
PISANIU ZA POŚREDNICTWEM MESSENGERA...

... TO TAKA CHWILA W CIĄGU DNIA (WYSTARCZY OK. PÓŁ GODZINY),
KIEDY NIE ROBISZ NIC SZCZEGÓLNEGO, A TWOJE MYŚLI SWOBODNIE
PŁYNĄ.

NUDA WYMAGA PRAKTYKI - JEŚLI WCZEŚNIEJ TEGO NIE ROBIŁEŚ/-AŚ POCZĄTKI
MOGĄ BYĆ TRUDNE...

NIE BÓJ SIĘ, ŻE STRACISZ CZAS - BĘDZIESZ POTEM PRACOWAŁ(-A)
BARDZIEJ EFEKTYWNIE.

5. CELEBRUJ SUKCESY

PO PIĄTE: NAGRADZAJ SAMEGO/SAMĄ SIEBIE.

DLACZEGO: KIEDY ODCZUWASZ POZYTYWNE EMOCJE (RADOŚĆ, ZADOWOLENIE), W TWOIM MÓZGU WYDZIELAJĄ SIĘ PEWNE SUBSTANCJE (TZW. NEUROPRZEKAŹNIKI, NP. SEROTONINA), KTÓRE POZYTYWNIIE WPŁYWAJĄ NA JEGO PRACĘ.

MÓWIĄC KRÓTKO: LEPSZE SAMOPOCZUCIE - TO BARDZIEJ EFEKTYWNA NAUKA.

CO ROBIĆ: DOCENIAJ SWOJE OSIĄGNIĘCIA.

JEŚLI NP. ZAKŁADASZ, ŻE W CIĄGU OKREŚLONEGO CZASU PRZECZYTASZ (ZE ZROZUMIENIEM) LEKTURĘ I FAKTYCZNIE TAK SIĘ DZIEJE, TO JEST TO TWÓJ SUKCES I JAKO TAKI NALEŻY GO UCZCIĆ.

ZRÓB DLA SIEBIE **COŚ MIŁEGO...**

... ZJEDZ ULUBIONĄ POTRAWĘ (Z FILMU WIESZ, CO NAJLEPIEJ PODZIAŁA NA MÓZG, MOŻE WYBIERZESZ COŚ Z TEGO MENU...), PÓJDŹ NA SPACER, POROZMAWIAJ ZE ZNAJOMYMI...

UWAGA: KONTROLUJ CZAS, JAKI PRZEZNACZASZ NA NAGRADZANIE SAMEGO SIEBIE - ZACHOWAJ **ODPOWIEDNIE PROPORCJE** W STOSUNKU DO CZASU PRZEZNACZONEGO NA NAUKĘ.

6. WYŚPIJ SIĘ!

NA CZERWONO I WIĘKSZĄ CZCIONKĄ, PONIEWAŻ JEST TO
NAJWAŻNIEJSZE, CO MOŻESZ ZROBIĆ DLA SWOJEGO MÓZGU.

PO SZÓSTE: SEN.

DLACZEGO: Z WIELU POWODÓW! CHOĆBY DLATEGO, ABY
MATERIAŁ, KTÓRY PRZYSWOISZ, ZOSTAŁ SKONSOLIDOWANY
(CZYLI ZAPAMIĘTANY) - O TYM INNYM RAZEM.

CO ROBIĆ: SPECJALIŚCI OD BADAŃ NAD SNEM MÓWIĄ, ŻE W
WIEKU, W KTÓRYM JESTEŚ POTRZEBUJESZ **9 DO 10 GODZIN**
SNU ABY W PEŁNI SIĘ ZREGENEROWAĆ. JEST TO TRUDNE DO
ZROBIENIA (ZWŁASZCZA W TRAKCIE ROKU SZKOLNEGO), JEDNAK
MOŻESZ POMÓC SAMEMU SOBIE.

- PRZED WSZYSTKIM **DOBRCZE ZAPLANUJ SWÓJ DZIEN.**
- PRYZWYCZAJ SIĘ DO **WCZEŚNIEJSZEGO KŁADZENIA SIĘ SPAĆ** (PRZED PÓLNOCA).
- NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH CO NAJMNIEJ NA 2 GODZINY PRZED SNEM.

SAM(-A) WIDZISZ, JAK DUŻY **MASZ WPŁYW** NA
SPRAWNOŚĆ SWOJEGO MYŚLENIA.

ZADBAJ O SWÓJ MÓZG JAK O SWOJEGO
NAJLEPSZEGO PRZYJACIELA 😊

