

RUSZ CZTERY LITERY



Rusz swoje cztery litery czyli...
Rusz swój mózg!

Żeby zaś ruszyć mózg,
trzeba ruszyć nogi.

„Gdy się ruszasz, w Twoim mózgu
rozpoczyna się produkcja pigułek
szczęścia.”

„Nie ma lepszego sposobu na
rozruszanie pamięci niż ruch!”

Ruch to większy przepływ krwi.

Większy przepływ krwi to z kolei lepsza pamięć.

Aktywność fizyczna jest czymś magicznym – męczy, a zarazem dodaje siły.

Wiadomo, że w tym czasie można by było zrobić 1000 innych rzeczy, zdecydowanie pilniejszych, ale czy na pewno ważniejszych?

Nauce sprzyja trening. Ucząc się podczas treningu możemy osiągnąć lepsze efekty.

Ćwiczenia fizyczne usprawniają czynności i funkcje mózgowe.

Jeśli w naszym życiu dominuje stres, to proces uczenia nie przynosi zadowalających efektów. Ruch fizyczny obniża stres, a w szczególności wydzielanie hormonu kortyzolu.

Ćwiczenia fizyczne prowokują w sposób pozytywny jasność myślenia, czytelność i gotowość mózgu do uczenia się.

Nigdy nie rezygnuj z jakiejkolwiek
aktywności.

Regularne ćwiczenia poprawiają
i wspomagają koncentrację
i uwagę –na cały dzień!

„Im prostszy posiłek, im krótszy skład, tym wyższa jakość.”

Co wpływa na dobrą pracę mózgu?

- orzechy;
- awokado;
- jajka;
- kurkuma;
- jagody;
- czarna porzeczka;
- papryka;
- gruszka;
- jabłka;
- oleje, tłuszcze (nienasycone)
- kapusta;
- dynia;
- kiszonki;
- siemię lniane;
- czosnek.

Ruch to zdrowie...
Zapewnij codzienną porcję
ruchu swojemu dziecku...

Prezentacja wykonana na podstawie książki Katarzyny Skolimowskiej „Podkreć mózg!
I wejdź na wyższy poziom nauczania. FitNarzędziownik nauczyciela.

OKG