

Kilka prostych
trików,
by poprawić

samopoczucie,
pamięć
koncentrację
i nie tylko.

**Zadbaj o swój mózg
– to naprawdę się
opłaca 😊**

Oprac.
mgr M. Jezusek-Stopa

Najprostsza metoda dbania o mózg?

- Dobrze ukrwiony i dotleniony mózg najlepiej pracuje – aby mu to zapewnić, nie zapomnij o **aktywności fizycznej**, najlepiej na świeżym powietrzu.
- Nawet zwykły spacer może działać cuda 😊

Aby nauka była efektywna:

Zanim siądziesz do nauki warto pobiegać, pojeździć na rowerze, gimnastykować się albo chociaż zrobić kilka głębokich wdechów przy otwartym oknie.

Wskazane są też przerwy w nauce – warto mieć na uwadze, że nasz mózg jest maksymalnie skoncentrowany jedynie przez ok. 30 minut - 40 min.

Najlepszych środków
na poprawę
pamięci i koncentracji
nie znajdziesz
w żadnej aptece,
lecz ...
w lodówce! 😊

Co jeść?

Węglowodany, które znajdują się np. w: pieczywie z pełnego przemiału, makaronach pełnoziarnistych, otrębach owsianych, ryżu, kaszy, fasoli, soczewicy.

Kwasy Omega-3, które znajdują się w rybach, orzechach, nasionach (np. słonecznik).

Witaminy i składniki mineralne (np. owoce i warzywa)

Lecytyna (jajka, soja, kiełki pszenicy, orzeszki ziemne).



Rozmaryn



Pełne ziarna zbóż



Borówka



Szpinak

**Co jeść, by
poprawić pracę
mózgu i pamięć?**



Zielona herbata



Orzechy



Gorzka czekolada



Brokuły



Jabłka



Awokado

UNIKAMY

**nadmiaru słodyczy,
kawy i mocnej herbaty,
coli i napojów energetyzujących.**

(są zastrzykiem energii, ale niestety ich działanie jest bardzo krótkotrwałe)

Produkty te wyptukują z organizmu wapń i magnez, a pite w nadmiarze osłabiają koncentrację i zaburzają sen. Zastąp je więc herbatą ziołową lub świeżo wyciskanymi sokami z owoców.

Warto pamiętać o picciu **dużej ilości wody**, najlepiej mineralnej (ok. 6-8 szklanek dziennie), która wspomaga przemiany biochemiczne mózgu i która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

Pamiętaj!

Alkohol, narkotyki, papierosy to **substancje psychoaktywne** - wywierają ogromny wpływ na działanie mózgu (zwłaszcza ośrodków odpowiedzialnych za pamięć, koncentrację, przewidywanie, emocje).

Zmiany, które powodują, mogą okazać się nieodwracalne.

Dlaczego Małysz w dniu zawodów jadał banany?



„Banany są zasobne w tryptofan i serotoninę, nazywaną hormonem szczęścia. Działa ona przeciwdepresyjnie oraz poprawia nastrój. Ponadto są bogate w węglowodany, zwłaszcza proste. Banany zawierają sporo białka, co znacznie wyróżnia je na tle innych owoców. Banany to także źródło magnezu i potasu, niezbędnych do prawidłowego przewodzenia impulsów nerwowych. Witaminy z grupy B warunkują prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.” - opisuje Mariusz Jaworski, dietetyk z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

SEN



- ✓ Podczas snu wzmacniają się połączenia między neuronami - nasz mózg się **dotlenia i odpręża**
- ✓ Nocny wypoczynek sprawia, że informacje, które zdobyliśmy w ciągu dnia zostają posegregowane i zapamiętane – następuje **konsolidacja pamięci**
- ✓ Już trzy dni bez snu może mieć destrukcyjny wpływ
- ✓ Dla mózgu nie ma większego znaczenia, czy człowiek śpi tylko kilka godzin, czy nie śpi wcale
- ✓ Gdy nie dosypiasz, Twój umysł nie potrafi wydajnie pracować, szwankuje Ci **pamięć i koncentracja**, jesteś mało kreatywny, masz słabą zdolność przewidywania i oceny sytuacji.
- ✓ Krótko mówiąc - **słabo śpisz = słabo myślisz.**



Jak ćwiczyć
mózg?

Według mistrza świata
w zapamiętywaniu,
Dominica O'Brein:

**„Mózg można rozwijać
tak jak ćwiczy się mięśnie;
im częściej się
nim posługujemy,
tym jest
sprawniejszy.”**



Prawa

Kreatywność

Wyobraźnia

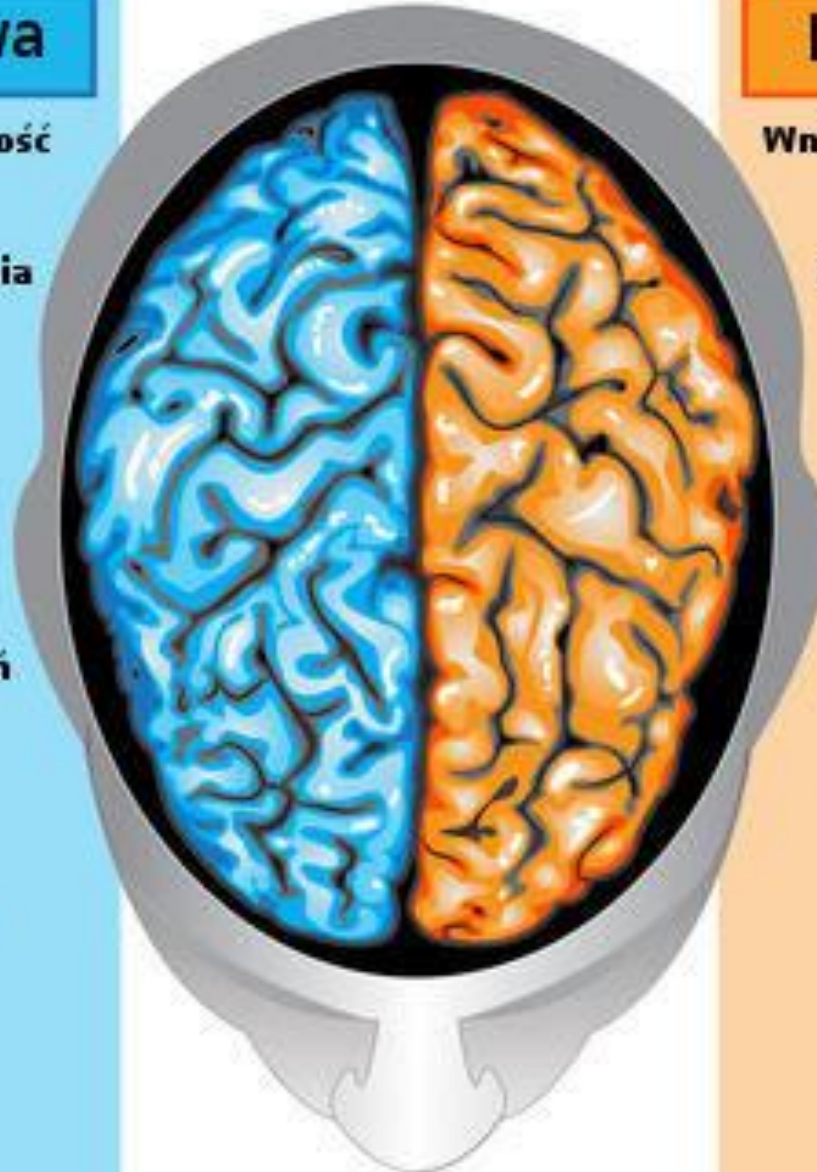
Sztuka

Intuicja

Przestrzeń

Muzyka

Kontrola
Lewa



Lewa

Wnioskowanie

Myślenie
analityczne

Język

Pisanie

Logika

Liczenie

Kontrola
Prawa

Trenując mózg

należy pamiętać o synchronizowaniu pracy obu półkuli mózgowych, np.:

- –**pisz i rysuj obiema rękami jednocześnie**
- –**wchodź tyłem po schodach**
- –**pisz lewą ręką (jeśli jesteś praworęczny), włączaj nią światło, myj zęby**
- **Wykonuj ćwiczenia naprzemienne, np. sięgaj za siebie prawą ręką do lewej stopy i odwrotnie**
- –**naucz się żonglować trzema piłeczkami**

- **Stosuj ćwiczenia koncentracji i pamięci, np. mnemotechniki.**
- **Czytaj książki.**
- **Naucz się relaksować.**

**PŁAT
CZOŁOWY**

**PŁAT
CIEMIENIOWY**

**PŁAT
POTYLICZNY**



**PŁAT
SKRONIOWY**

**PIEŃ
MÓZGU**

MÓZDZEK

o **Płat potyliczny**

Umieszczony jest w tylnej części kory mózgowej. Odpowiada za widzenie i skojarzenia z nim związane, a także po części za rozpoznawanie barw i głębi.

Jego uszkodzenie może skutkować zaburzeniami widzenia, trudnościami w rozpoznawaniu obiektów, zaburzeniami czytania i pisanie, halucynacjami wzrokowymi.

o **Płat ciemieniowy**

Sąsiaduje i współpracuje (przy analizie barw, głębi, czytaniu i pisaniu) z płatem potylicznym. Odpowiada za wrażenia pochodzące z Twojego ciała – orientację w przestrzeni, rozpoznawanie ruchu, odczucie temperatury, bólu, dotyku. Jest także istotny dla integracji bodźców ruchowych, wzrokowych, słuchowych i czuciowych.

W płacie ciemieniowym zachodzą najprawdopodobniej procesy odpowiedzialne za rozumienie pojęć symbolicznych i geometrii. Jego uszkodzenia prowadzą do zaburzeń uwagi, równowagi i koordynacji ruchowej, postrzegania twarzy, a także braku świadomości niektórych obszarów ciała jak i części przestrzeni zewnętrznej. Mogą również skutkować trudnościami w liczeniu i matematyce.

Płat skroniowy

Położony jest w bocznej części kory mózgowej. Odpowiada za odbiór wrażeń słuchowych oraz rozumienie mowy. Jest ważny dla funkcji językowych (werbalnych).

Po uszkodzeniu ośrodków odpowiedzialnych za analizę i syntezę bodźców słuchowych dźwięki nadal są słyszane, ale nie są rozpoznawane.

Płat czołowy

Związany jest z czynnościami ruchowymi a także wyższymi funkcjami psychicznymi – jest odpowiedzialny za zachowanie charakterystyczne dla człowieka (planowanie działań, taktowne postępowanie, przestrzeganie norm etycznych, analiza i kontrola stanów emocjonalnych, podejmowanie decyzji, myślenie abstrakcyjne).

Jego uszkodzenie może doprowadzić do zaburzeń ruchu – paraliżu lub niedowładów lub zaburzeń zachowania i osobowości. Pacjenci z uszkodzonym płatem czołowym m.in. nie odczuwają wstydu, nie dbają o konsekwencje swoich czynów, ich zachowanie może więc być niebezpieczne, niedostosowane i nieprzemyślane (3xN!).

Zdjęcia i ilustracje zaczepnięto z:

- sporttopestka.pl
- dlamozgu.pl
- eatgreen.pl
- ikepolska.pl
- naukaipostep.pl
- infosport.pl
- neomedia.info