

TYDZIEŃ MÓZGU 15-21 MARCA

Z okazji Europejskiego Dnia Mózgu, który przypada 18 marca (czwartek) przygotowałam dla wszystkich uczniów, rodziców oraz nauczycieli naszej szkoły codzienne ćwiczenia i zadania na rozruszanie tego ważnego narządu naszego ciała.

Zaprasza do zabawy! :)



https://zwierciadlo.pl/wp-content/uploads/2016/12/64592020_m.jpg

Poniedziałek:

Zadanie - Moja wizytówka

Napisz na kartce swoje imię i nazwisko. Do każdej litery dorysuj coś, dorób jakiś znaczek, zaznacz coś w środku litery, aby powstała niecodzienna Twoja wizytówka. Z pewnością będziesz mieć wiele fantastycznych pomysłów. Gotową wizytówkę zawieś w widocznym miejscu w Twoim pokoju. Do dzieła.

Wtorek

Zadanie - O co chodzi

Podaj jak najwięcej przykładów:

- coś zielonego -
- coś zielonego i twardego -
- coś zielonego, twardego i nadaje się do jedzenia -
- coś czerwonego -
- coś czerwonego i płynnego -
- coś czerwonego, płynnego i zrobione z warzyw -

Środa

Zadanie – Spacer po okolicy min. 30 minut

Czwartek

Zadanie - Ćwiczenia relaksujące

Oddechowe ćwiczenia relaksacyjne

- Usiądź wygodnie.
- Rozluźnij mięśnie, poczuć się komfortowo.
- Połóż ręce na brzuchu, aby obserwować przeponę.
- Weź głęboki oddech, poczuć jak brzuch unosi się.
- Nie zatrzymuj powietrza, wypuść je swobodnie, poczuć jak brzuch opada.
- Kontynuuj to **ćwiczenie** przez co najmniej minutę.

Pozycja lotosu

Osoby początkujące siadają w siadzie skrzyżnym. Bardziej zaawansowane pogłębiają siad skrzyżny układając stopy na udach i kierując podeszwy stóp do góry (można też przyjąć pozycję półlotosu, w której tylko jedna stopa znajduje się na udzie). Dłonie opierają się swobodnie o kolana, palec wskazujący łączy się z kciukiem. Plecy pozostają wyprostowane, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Podczas wdechu klatka piersiowa i brzuch unoszą się. Dla jeszcze lepszego efektu relaksacji można zamknąć oczy i skupić się tylko na oddychaniu. Trwanie w pozycji powinno zająć ok. 2 minuty.

Piątek:

Zadanie – Szalony taniec do ulubionej muzyki

Wyrzuć z siebie wszystkie emocje i stres po całym tygodniu nauki/pracy. Włącz ulubioną piosenkę i daj ponieść się muzyce!

Sobota:

Zadanie – Posiłek dobry dla naszego mózgu

Przygotuj posiłek dla całej rodziny, który pozytywnie wpłynie na pracę mózgu. Skorzystaj z linków poniżej:

<https://agataberry.pl/dieta-dobra-dla-mozgu/>

<https://www.focus.pl/artykul/dieta-dla-mozgu-mylisz-tak-jak-jesz>

<https://www.newsweek.pl/wiedza/zdrowie/co-jesc-by-poprawic-prace-mozgu/tjt2fkb>

Niedziela:

Zadanie – Spacer do lasu

Wybierz się z całą rodziną na spacer do pobliskiego lasu. Przebywanie na łonie natury działa na nas relaksująco.

Zapraszam również do udziału w wykładach/warsztatach online organizowanych przez uczelnie wyższe w całej Polsce:

Dni Mózgu w Trójmieście – Uniwersytet Gdański

<https://dnimozgu.ug.edu.pl/fbclid=IwAR0koePGFV8BxiKqykmq4534bEq3KeGa6CAsKW0bTCv5n nD2WjDE56of8U>

Światowy Tydzień Mózgu 2021 - Uniwersytet Śląski

<https://us.edu.pl/instytut/ibbios/2021/03/10/swiatowy-tydzien-mozgu->

[2021/fbclid=IwAR32cY52f2HX5liQkFQ-H7akBk6GiSQWm0m-SEJLjKXPTO-FwPd4UjG3v7E](https://us.edu.pl/instytut/ibbios/2021/03/10/swiatowy-tydzien-mozgu-2021/fbclid=IwAR32cY52f2HX5liQkFQ-H7akBk6GiSQWm0m-SEJLjKXPTO-FwPd4UjG3v7E)

Zachęcam do udziału w akcji!

