

Temat: Zdrowe odżywianie i jego wpływ na proces uczenia się.

Cel główny:

- rozwój świadomości uczniów o wpływie żywienia na efektywność uczenia się.

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- opisuje, na czym polega zdrowy tryb życia,
- wie, czym jest piramida zdrowego żywienia, wymienia jej elementy,
- wymienia produkty, które sprzyjają koncentracji i procesowi uczenia się.

Drogi Uczniu!

Dzisiaj będziesz mógł dowiedzieć się jak to, co jesz, wpływa na Twój proces uczenia się. Masz czasem takie wrażenie, że wiedza ucieka Ci z głowy? Nie potrafisz się skoncentrować? Jesteś senny i brak Ci energii do działania? Te sytuacje powodują, że nauka nie jest efektywna. Okazuje się, że ogromny wpływ na to ma sposób, w jaki się odżywiamy. Dzisiaj dowiesz się, jakie produkty mogą sprzyjać uczeniu i zapamiętywaniu, a jakich lepiej unikać. Zaczynamy! ☺

1. Wybieram zdrowie!

Zapoznaj się z materiałem umieszczonym pod linkiem. Dowiesz się, czym charakteryzuje się zdrowy styl życia i co to jest piramida żywienia. Na końcu prezentacji znajdziesz link, który przeniesie Cię do quizu dotyczącego tematu. Zapraszam Cię do rozwiązania go.

<http://podstawowa6.pl/upload/download/pdf/Wybieram%20zdrowie!%20-%20Maja%20Pussak%20psycholog%20szkolny.pdf>

2. Podstawowe wskazówki

Dieta to sposób żywienia danego człowieka. Pojęcie to bardzo często używane jest nieprawidłowo. Potocznie, gdy mówimy: „jestem na diecie”, mamy na myśli dietę odchudzającą. Przez to słowo „dieta” nie jest kojarzone w społeczeństwie pozytywnie. Myślimy o dużych restrykcjach kalorycznych, ograniczaniu do minimum wszystkiego, co smaczne, istna męczarnia. A tak naprawdę każdy z nas stosuje jakąś indywidualną dietę, ponieważ wybieramy określone produkty spożywcze zgodnie ze swoimi upodobaniami, samodzielnie dobieramy ilość posiłków w ciągu dnia i porę ich konsumowania. Nie zawsze dobrana przez nas dieta jest odpowiednia. Zdarza się, że nie dostarcza w odpowiedniej ilości wszystkich potrzebnych składników odżywczych i energetycznych dostosowanych do potrzeb organizmu.

Jaka więc powinna być dieta?

Przede wszystkim różnorodna i dostarczająca wszystkie składniki mineralne i witaminy. O czym należy pamiętać – kilka wskazówek na dobry początek:

Zacznij od śniadania – zjedzenie go doda Ci energii i pobudzi pracę mózgu na cały dzień.

Jedz zdrowe przekąski – zamiast chipsów i batoników jedz orzechy, migdały, świeże lub suszone owoce, które zawierają witaminy, magnez, potas i inne składniki odżywcze wspomagające pracę mózgu i wpływające pozytywnie na pracę układu nerwowego.

Woda do picia – postaraj się ograniczyć kolorowe, gazowane napoje, ponieważ zawierają one sztuczne słodziki i barwniki. Po ich wypiciu możesz czuć chwilowy przyrost energii, jednak po chwili zamienia się on w osłabienie koncentracji i senność. Pij wodę niegazowaną. Możesz dodać owoce, by poprawić jej smak.

Treściwy obiad – od ilości ważniejsza jest jakość posiłku. Schabowy i ziemniaki, makaron z sosem i mięsem zaspokoją Twój głód na bardzo długo, jednak nie dostarczą odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych. Dodaj do obiadu porcję warzyw gotowanych, pieczonych czy surowych. Raz w tygodniu jedz ryby. Zawierają one kwasy tłuszczowe Omega 3, które są podstawą budulca mózgu.

Kolacja i zdrowy sen – ostatni posiłek powinno spożywać się 2-3 godziny przed pójściem spać. W czasie snu w mózgu zapisują się wszystkie zdobyte w ciągu dnia informacje. Nie korzystaj bezpośrednio przed zaśnięciem z urządzeń elektronicznych. W ten sposób zadbasz o spokojny i głęboki sen.

3. Dieta ucznia

Twój mózg składa się głównie z wody i tłuszczu. Składniki te odżywiają neurony i dzięki temu usprawniają połączenia nerwowe w mózgu. Dodatkowo do sprawnej pracy mózgu potrzebne są cukry, które są dla niego jak paliwo. Zamienia on je na energię potrzebną do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu. Znając zasadę działania mózgu łatwiej będzie Ci dobrać odpowiednią dietę wspierającą rozwój intelektualny.

Co konkretnie powinieneś jeść?

Owoce:

- jagody i sok z granatu - zawierają antyoksydanty zwalczające wolne rodniki. Dzięki temu chronią mózg przed uszkodzeniami,
- banany - zawierają dużo potasu, który usprawnia układ mięśniowy i nerwowy. Połączenia nerwowe w mózgu pozwalają na przewodzenie sygnałów, co usprawnia pamięć.
- awokado - zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe (budulec dla mózgu), usprawnia działanie układu krwionośnego, dzięki czemu witaminy i minerały są prawidłowo i sprawnie rozprowadzane po całym organizmie.

Warzywa:

- warzywa strączkowe i zielone - stabilizują stężenie glukozy we krwi (brokuły, kielki, sałata, groszek, fasolka szparagowa, soczewica),
- pomidory i ziemniaki - zawierają dużo potasu.

Produkty zbożowe – są cennym źródłem żelaza. Kasze natomiast bogate są w magnez.

Ryby:

- tłuste ryby morskie (np. makrela, łosoś, śledź) są bogatym źródłem kwasów tłuszczowych Omega 3, które korzystnie wpływają na układ nerwowy. Poprawiają one koncentrację,

wspomagają naukę czytania i liczenia, wpływają na zwiększenie motywacji i chęci do działania. Ryby zawierają również wiele witamin takich jak A, D, E oraz mikroelementów – żelazo, selen, jod.

Zakończenie

Nie od dziś wiadomo, że zdrowe odżywianie jest ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Właściwie skomponowane posiłki dostarczają energię oraz są źródłem cennych składników odżywczych. Służą więc wzrastaniu oraz utrzymaniu dobrej kondycji zdrowotnej. Warto zwrócić uwagę na produkty, które sprzyjają funkcjonowaniu naszego mózgu. Spożywanie ich korzystnie wpłynie na proces zapamiętywania, uczenia się i koncentrację. Zatem do dzieła 😊 Spróbuj włączyć podane wyżej składniki do swojej diety i obserwuj efekty.

Powodzenia 😊

Maja Pussak – psycholog szkolny