

TYDZIEŃ WIEDZY O MÓZGU

Podczas tego tygodnia pobudź swój mózg!



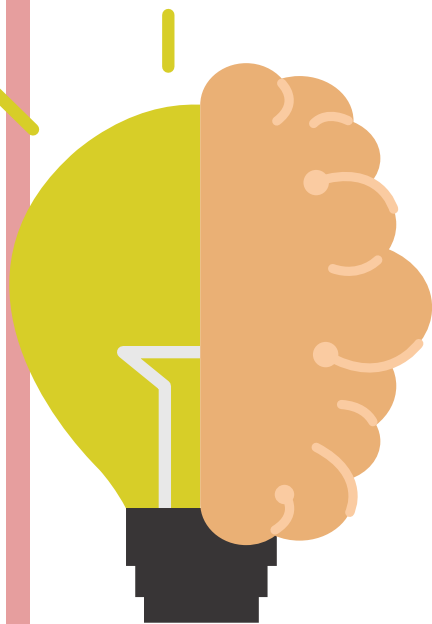
TYDZIEŃ WIEDZY O MÓZGU

Podczas tego tygodnia pobudź swój mózg!

PONIEDZIAŁEK

Zaskocz swój mózg.
Dzisiaj zrób kilka rzeczy na odwrót!

- jeśli jesteś praworęczny, napisz coś lewą ręką
- idź do domu inną drogą niż zwykle
- wypowiedz imiona bliskich od tyłu

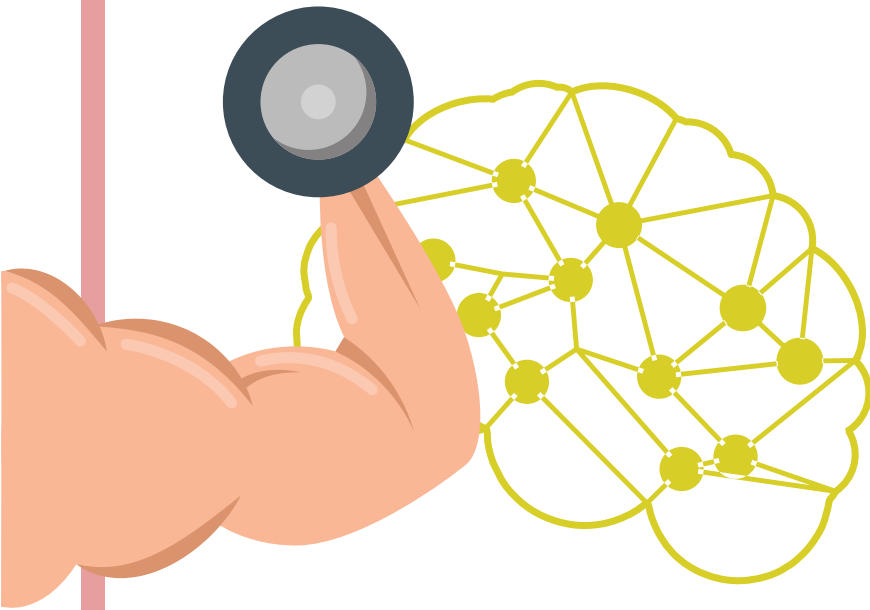


TYDZIEŃ WIEDZY O MÓZGU

Podczas tego tygodnia pobudź swój mózg!

WTOREK

**Bądź aktywny fizycznie!
Zwiększ dopływ krwi do mózgu wykonując
ćwiczenia podnoszące tętno:**



- **idź szybkim krokiem**
- **poruszaj się w rytm ulubionej piosenki**
- **idź na basen**

TYDZIEŃ WIEDZY O MÓZGU

Podczas tego tygodnia pobudź swój mózg!

ŚRODA

Wykorzystaj mózg -
Zadbaj o relacje z innymi!



- porozmawiaj dzisiaj z kimś z kim rzadko rozmawiasz
- przytul się do najbliższej osoby
- weź udział w akcji wolontariatu

TYDZIEŃ WIEDZY O MÓZGU

Podczas tego tygodnia pobudź swój mózg!

CZWARTEK

Aby mózg dał w siebie wszystko -
Rozładuj stres!



- posłuchaj ulubionej muzyki,
- poczytaj lub obejrzyj coś zabawnego
- przejedź się na rowerze albo hulajnodze

Najprzyjemniej jest rozładowywać stres w towarzystwie!

TYDZIEŃ WIEDZY O MÓZGU

Podczas tego tygodnia pobudź swój mózg!

PIĄTEK

Jutro nie musisz zrywać się do szkoły
więc wyśpij się!

Wysypianie się jest ważne przed i po nauczaniu się czegoś nowego. Jeśli jesteś zmęczony, nauka jest mniej efektywna. Długi nocny odpoczynek jest najlepszy dla pamięci i dobrego nastoju. Żeby łatwo zasnąć, godzinę przed snem odłóż komórkę i wyłącz komputer, wybierz spokojne i relaksujące zajęcie. Kolorowych snów!

