

Światowy Tydzień Mózgu

14-18 marca 2022r.

Celem święta jest upowszechnienie wiedzy i informacji na temat mózgu, który wciąż jest jednym z najbardziej tajemniczych oraz fascynujących organów człowieka.



Dbaj o mózg!



W Polsce z **chorobami mózgu** zmagają się ponad 15 mln ludzi, a liczba zachorowań stale rośnie. Przyczyną jest najczęściej zaawansowany wiek pacjentów, tymczasem społeczeństwo, nie tylko w naszym kraju, coraz szybciej się starzeje. Oprócz starzejącego się społeczeństwa do zwiększenia zachorowalności na choroby mózgu przyczyniają się także zmiany cywilizacyjne – **zaburzenia psychiczne i neurologiczne**.

1. Badaj się!

Regularnie wykonuj badania kontrolne, sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie.



2. Odpowiednio się odżywiaj!

Jedz zgodnie z piramidą żywienia, w której warzywa to podstawa. Jedz dobre tłuszcze, bo mózg nie może prawidłowo pracować bez tłuszczu, dlatego diety nadmiernie ograniczające tłuszcz prowadzą do bardzo poważnych konsekwencji. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 znajdziesz w rybach.

3. Ruszaj się!

Konieczny jest wysiłek fizyczny.



4. Postaw na rozwój intelektualny!

Nie wolno wpadać w lenistwo intelektualne, trzeba ciągle gimnastykować mózg np.: słuchając muzyki, rozwijając hobby i pasje.

5. Unikaj używek!

Nie pal, nie bierz narkotyków, ogranicz alkohol. Wszystkie używki mają dewastujący wpływ na mózg i prowadzą do jego degeneracji.



6. Sen!

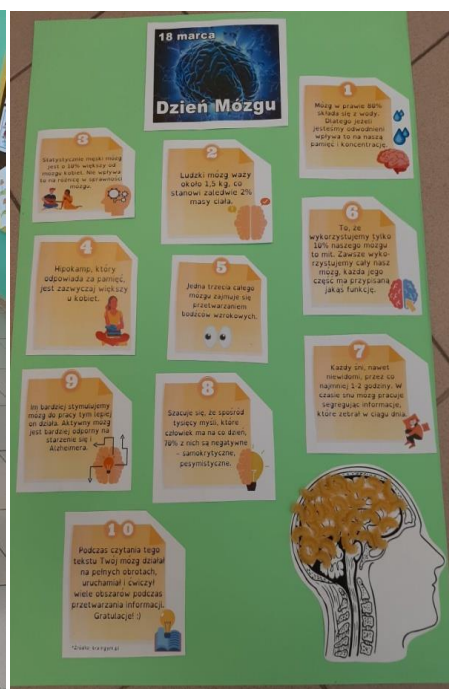
Zadbaj o dobry i odpowiednio długi sen.

Światowy Tydzień Mózgu w Przedszkolu Publicznym nr 8 z Oddziałami Integracyjnymi we Włocławku

Oglądaliśmy film edukacyjny „Jak działa człowiek- mózg?”



Rozmawialiśmy na temat funkcji mózgu, wykonaliśmy plakat.



**Zmobilizowaliśmy obie półkule mózgowe do jednoczesnego działania-
rysowaliśmy oburącz wzory grafomotoryczne.**



**Organizowaliśmy zabawy wspomagające pracę mózgu- wyklejanki
i kreślenie leniwych ósemek.**





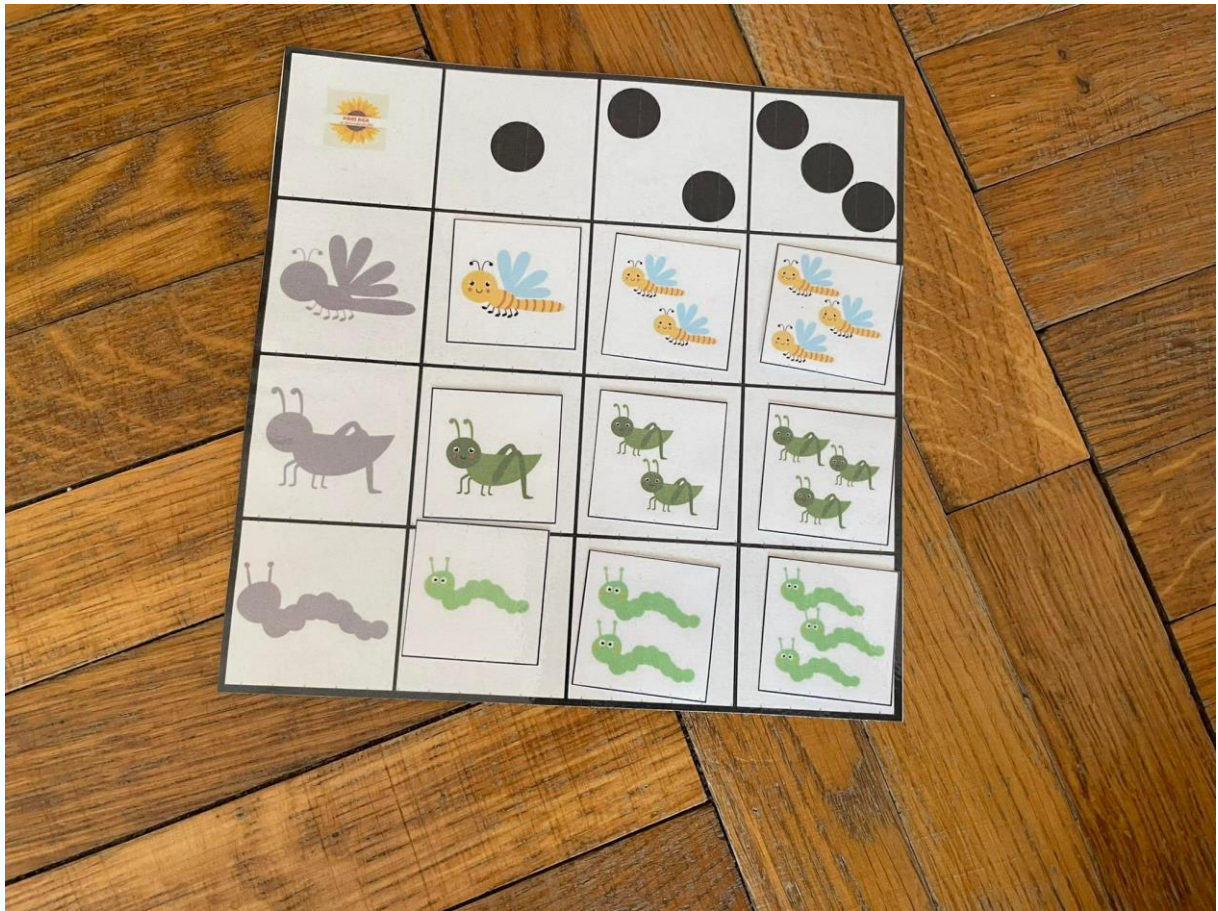
Ćwiczyliśmy spostrzegawczość wzrokową, pamięć i umiejętność liczenia.





Uaktywniliśmy procesy myślowe w zabawach z kodowaniem.





Wykonaliśmy ćwiczenia i zabawy wspomagające pracę mózgu:
kolorowaliśmy obrazki, graliśmy w domino, układaliśmy puzzle, graliśmy
w memo.





Uczestniczyliśmy w zabawach sensorycznych- pokonywaliśmy ścieżki sensoryczne.



Wzbogacaliśmy wiedzę przyrodniczą przez bezpośrednie działania.



**Udział w akcji „Światowego
Tygodnia Mózgu” to
najlepszy przykład na to,
że nauka to świetna zabawa
dla wszystkich dzieci.**

