

Temat: Poćwicz swój umysł. Zagadki i łamigłówki.

1) Dzień dobry.

Jak zapewne pamiętacie mówiliśmy ostatnio o ergonomii pracy przy komputerze. Czas pracy, miejsce do tego przeznaczone i postawa naszego ciała są bardzo ważne, ale musimy też pamiętać o mózgu, który, przeciążony, nie będzie dobrze funkcjonował.

2) Jak działa mózg?

Ludzki mózg to bez wątpienia jeden z najbardziej zapracowanych organów w naszym ciele. Choć waży tylko półtora kilograma, to w ciągu doby wytwarza ponad 70 tys. myśli, które przesyła z prędkością niemal dwukrotnie przekraczającą średnie tempo... pendolino!

Zatem, aby dobrze funkcjonował potrzebuje „szczególnego” traktowania. Co jest zatem ważne dla naszego mózgu? Według badań wielu naukowców dla tego organu w naszym ciele ważne są:

1. Odpowiednia ilość snu.
2. Odpowiednia dieta (węglowodany, z nich najlepsze są kasze, orzechy, oleje – kwasy tłuszczowe, czekolada, witaminy z grupy B, minerały i mikroelementy, antyoksydanty, witamina C, GABA, lecytyna oraz odpowiednie nawodnienie, czyli woda).
3. Ćwiczenia fizyczne.
4. Pozytywne myślenie.
5. Nauka przez całe życie!
6. Trening mózgu (regularne rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek może odmłodzić nasz mózg nawet o dziesięć lat!).
7. Zarządzanie stresem (przewlekły stres może siał spustoszenie w mózgu, wydziela się bowiem wówczas zbyt duża ilość kortyzolu, który może działać na Was paraliżująco i osłabiać Waszą skuteczność).

3) W związku z tym, że obecnie stres towarzyszy nam każdego dnia, a nasz mózg zapewne jest już zmęczony z bardzo wielu powodów, postanowiłam zaproponować Wam krótkie, ale pomysłowe i zabawne łamigłówki, które (mam nadzieję) nie tylko Was odstresują, ale też pozwolą na dobrą zabawę i chwilę relaksu, a dodatkowo sprawią, że Wasz mózg zacznie sprawniej działać.

Zapraszam Was na poniższą stronę internetową:

<https://www.youtube.com/watch?v=B6hcFQC8Fhc>

Zatem do dzieła!

Życzę Wam relaksu i dobrej zabawy!

Serdecznie pozdrawiam,  
Joanna Nowakowska