**Dzień dobry Dziewczynki**

**Młodsze i Starsze!**

**Dziś o fizycznym wsparciu Waszego**

**„centrum dowodzenia” – MÓZGU**

***„Zaciśnijcie pięści i przytrzymajcie je złączone przed sobą. Tak duży jest Wasz mózg. Waży mniej więcej tyle, ile litrowy karton mleka. Tylko pomyślcie, że w czymś tak niewielkim mieści się wszystko, co kiedykolwiek odczuwaliście i czego doświadczyliście. Wszystkie Wasze cechy charakteru. Wszystko to, czego się nauczyliście. Wszystkie wspomnienia – od tych pierwszych, z letnich wakacji, gdy mieliście trzy lata, przez całe dzieciństwo, dojrzewanie…”.***

***Anders Hansen***

**MÓZG** **człowieka ciągle się zmienia!**

Jest **PLASTYCZNY**, najbardziej w dzieciństwie, ale na szczęście w późniejszym życiu nadal możemy się uczyć. **Mózg dzieci i młodzieży jest jednak szczególnie podatny na zmiany i dlatego nauka wszystkiego, począwszy od języków obcych, a na sprawności motorycznej kończąc, przebiega szybciej i bardziej naturalnie.** Wszystko co robimy, nawet każda nasza myśl, zmienia nasz mózg. Ciągle powstają nowe komórki mózgowe **(neurony)**, a połączenia między nimi **(synapsy)** tworzą się i znikają.

Geny wyznaczają „ramy” tego jak powstają i obumierają neurony, jak wytwarzają się i zrywają połączenia między nimi. Ale o tym jakie cechy rozwiniemy i jak będziemy sprawni umysłowo decyduje doświadczenie i środowisko, w którym żyjemy,

a także **STYL ŻYCIA JAKI WYBIERZEMY.**

Jednym z elementów naszego stylu życia jest **RUCH**.

Nie jest on jedynym czynnikiem, który wpływa na rozwój mózgu, ale badania naukowców wskazują, że RUCH jest o wiele ważniejszy, niż wydaje się większości z nas!

**RUCH** nie tylko pobudza Was i sprawia, że czujecie się lepiej, ale także korzystnie wpływa na

* KONCENTRACJĘ,
* PAMIĘĆ,
* NASTRÓJ,
* SEN,
* KREATYWNOŚĆ
* i ODPORNOŚĆ NA STRES,
* a nawet na Waszą OSOBOWOŚĆ
* i INTELIGENCJĘ.

Jeżeli za dużo leżycie na kanapie, gorzej Wam się myśli. Badania amerykańskich naukowców wykazały, że ludzie, którzy spędzali dużo czasu w pozycji siedzącej, przejawiali gorszą zdolność koncentracji i słabszą pamięć, poza tym wolniej myśleli. Obserwowano ich aż przez 25 lat. Szczególnie „źle” wypadli Ci, którzy dodatkowo oglądali telewizję minimum trzy godziny dziennie. Powiedzenie, że „telewizja robi nam wodę z  mózgu” doskonale się w tym przypadku sprawdza.

Nie znaczy to, że mamy TV nie oglądać w ogóle, ale nie ograniczajmy się tylko do tej „aktywności” ☺

„***Jeżeli jesteś w złym nastroju, idź na spacer.***

***Jeżeli nadal jesteś w złym nastroju, idź na długi spacer”.***

***HIPOKRATES***



Od spaceru, jeszcze lepszą formą aktywności fizycznej, która przyspiesza tętno (liczbę uderzeń serca na minutę) jest:

 – bieganie,

 – jazda na rowerze,

 – a nawet truchtanie w miejscu,

 jeżeli później macie zadyszkę!

Liczy się intensywność i czas, rodzaj aktywności i miejsce nie mają znaczenia.

Najlepiej uprawiać sport minimum 3 razy w tygodniu przez 30-45 min.

Intensywność, to 70 procent Waszej maksymalnej wydajności.

Dla osiągnięcia najlepszych rezultatów, konieczna jest regularna aktywność fizyczna przez dłuższy czas, choć większość ludzi czuje się lepiej już po pierwszym treningu.

**Ciekawostka.** Gdy chciałybyście maksymalnie poprawić swoją pamięć musiałybyście trenować i uczyć się jednocześnie. (Dobrze o tym wiedzieć, choć w praktyce nie jest to możliwe). Prawdopodobnie ma to związek ze zwiększeniem przepływu krwi w mózgu podczas ruchu.

Trenujcie jednak przed nauką i pamiętajcie, spacer lub lekka przebieżka wystarczą.

Kreatywność (myślenie twórcze) ponoć zwiększa się niezależnie od tego, gdzie się uprawia sport. Niektóre z osób badanych spacerowały pod gołym niebem, na terenie uniwersytetu, inne pod dachem po bieżni, gdzie mogły tylko patrzeć przed siebie, na szarą ścianę. Mimo to kreatywność poprawiła się zarówno u jednych, jak i u drugich.

**Ruch** jest ważniejszy niż środowisko i nastrój. To, że wpadamy na nowe pomysły po spacerze, ma związek z sama aktywnością fizyczną i nie da się tego przypisać czynnikom takim, jak zmiana otoczenia czy nastrój.

****

**Utknęłyście przy jakimś zadaniu z matematyki?**

**Nie możecie wymyślić ciekawego zakończenia Waszego opowiadania? Oderwijcie się i pobiegajcie!**

**Złapcie zadyszkę!**

Aby Wasz MÓZG, Wasze „centrum dowodzenia” działał najlepiej jak się da,

**postarajcie się utrzymywać dobra formę!**

****

Te i inne wiadomości na temat wpływu zbawiennego ruchu na ciało i MÓZG znajdziecie w książce pt. **W zdrowym ciele zdrowy mózg** autorstwa **Andersa Hansena**. To książka, dzięki której zrozumiecie działanie mózgu oraz to, w jakiej relacji znajduje się on do reszty naszego ciała. Szwedzki psychiatra tłumaczy, jak w prosty sposób poprawić swoje samopoczucie, wydolność mózgu i koncentrację, wprowadzając do życia codziennego odpowiednie dawki aktywności fizycznej. Nie jest to żadną nowością, że **ruch to zdrowie**, ale ciekawe jest, jaki jeszcze może mieć wpływ na jeden z najpotężniejszych narządów w naszym ciele.

**POLECAMY!!!**

**\* Pamiętajcie, jesteśmy dla Was! Gdy potrzebujecie pomocy w nauce, rozmowy, dobrej rady…**

**\*\* Przestrzegajcie obostrzeń! Na spacer, na rower - zabieramy MASECZKĘ!!!**

**\*\*\* Zaliczajcie, odsyłajcie, pracujcie!!!**

 **WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE! Do usłyszenia!**