Чек-лист | Эксперт

Самоанализ работы мозга

Данный чек лист предназначен для оценки состояния мозга. Важно убедиться, что соблюдая правила заботы о мозге, мы чувствуем себя бодрее, спокойнее и можем решать учебные задачи! Пожалуйста, отмечайте каждый день те правила заботы о мозге, которые вы выполняете и записывайте свое состояние

- [ ] **1.** Прогулки на свежем воздухе, спорт

  Гулять важно не менее 60 минут. Берегите голову от травм, старайтесь не ударяться головой

- [ ] **2.** Соблюдение режима дня: подъем в 6-7.00, отбой до 22.00

  Определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна важны для работы мозга. Старайся выполнять указанные действия в одно и то же время

- [ ] **3.** Употребление витаминов: В, Д, Омега 3, С

  Витамины - это полезные вещества, поступающие в организм с пищей или специальными добавками: каплями, таблетками

- [ ] **4.** Чтение книг

  Книги - наши лучшие друзья, старайся читать хотя бы 1 главу в день сам

- [ ] **5.** Изучение нового. Игра на музыкальном интсрументе Разгадывание ребусов

  Любое из этих действие увеличивает связи между твоими нейронами - нервными клетками, а значит поможет принимать правильные решения

- [ ] **6.** Не ешь сахар

  Сахар не дает запоминать, замени его на фрукты и овощи Сахар влияет на уровень агрессии, старайся есть сладкое до обеда

- [ ] **7.** Игры на телефоне , просмотр видео НЕ БОЛЕЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ

  Экран телевизора, компьютера и телефона вреден не только для глаз, но и для мозга! Лучше прочти книгу!

Каждый день отмечай, какие правила тебе удалось соблюдать и в конце дня ответь на вопросы: Как ты себя чувствуешь сегодня? Был ли ты активен на уроке или хотелось спать? Легко и сам ли ты справился с домашним заданием? Был ли ты раздражителен в течении дня? Легко ли тебе соблюдать данные правила?

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?