



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

Прогулки на свежем воздухе, спорт

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

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

Употребление витаминов: В, Д, Омега 3, С

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

Чтение книг

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

Изучение нового. Игра на музыкальном инструменте Разгадывание ребусов

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

Не ешь сахар

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

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 ответить 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?