

Здоровое питание – здоровый МОЗГ

Силаева Нелли Анатольевна
Лихарева Вероника Дмитриевна

Питание – энергетический ресурс



Определенные продукты, витамины и микроэлементы способны оказывать стимулирующее воздействие на клетки головного мозга.

● Углеводы — основной источник энергии.

● Белки помогают усваиваться энергии.

● Жиры тоже источник энергии.



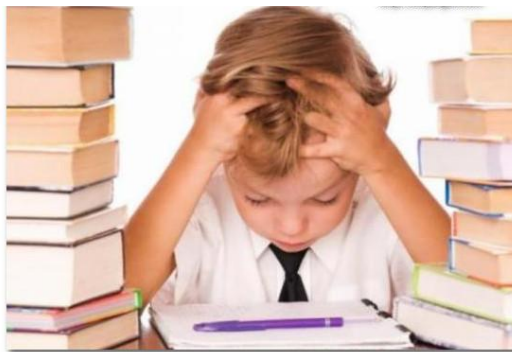
Особое внимание!

- Благодаря кислоте Омега 3, импульсы легче преодолевают промежутки между клетками мозга.
- Группа витаминов В, самая важная группа витаминов для нервной системы, в частности для мозга.



Отдых – не телевизор!

- Соблюдайте режим! Для многих детей – это ключ к решению их школьных проблем.
- Лучший отдых – смена деятельности. Чередуйте интеллектуальную работу и подвижные игры.



Вредные привычки

- Если исключить из рациона детей пищевые добавки «Е», то заметные положительные изменения в поведении детей скажутся не только на тех, кто страдает гиперактивностью.
- «Я довольно скептически относилась к этой затее, но уже на второй день увидела перемены в поведении своего ребёнка. Он стал намного послушнее, у него развилось чувство юмора, он охотно разговаривает...»



Разное: движение, ароматы

- Заставляйте себя как можно больше двигаться
- Ежедневные физические упражнения помогут улучшить эластичность сосудов и циркуляцию крови, помогут восстановить утраченные нейронные связи и способствуют появлению новых, что повлечет за собой **улучшение работоспособности головного мозга**.
- Делайте массаж головы
- Массаж головы и шеи улучшает кровоток в коре головного мозга, а следовательно, полезен для клеточного мозгового кровообращения. Если есть возможность, посетите профессионального массажиста, если с финансами или со временем туго, поможет самомассаж. Информации о том, как сделать самомассаж головы и воротниковой зоны в интернете пруд пруди. Скажу только то, что если ежедневно по десять минут в течение нескольких недель вы будете выполнять этот массаж, то заметите, что к вечеру способность четко и ясно мыслить не пропадет и усталость не будет уже такой явной.
- Используйте цвета и ароматерапию
- Доказано, что некоторые запахи и цвета оказывают успокаивающее воздействие, другие же наоборот, являются возбудителями и раздражителями для мозга. Работу мозга хорошо стимулирует желтый цвет — он тонизирует и бодрит, повышает умственную работоспособность и поднимает настроение (можете над рабочим столом повесить рисунок, в котором этот цвет преобладает). Из запахов для того чтобы увеличить работоспособность мозга, хорошо подходят цитрусовые и древесные ароматы. Используйте натуральные эфирные масла, а не освежители для воздуха.
-