

Сделай свой мозг эффективнее

Рубцова М.В.

Неделя науки
май 2017

ГБОУ средняя школа

№ 376

Санкт-Петербург





МОЗГ И ФИЗИЧЕСКИЕ

УПРАЖНЕНИЯ

RazLich.ru



Тренировки и занятия спортом...



Увеличивают функциональную активность **височной доли**, которая отвечает за **запоминание чувственных воспоминаний**.



Повышают **обучаемость** и **умственную работоспособность**.



Помогают в профилактике и лечении **слабоумия**, болезни **Альцгеймера** и **старения мозга**.



Стимулируют гипофиз к производству **эндорфинов**.



Снижают чувствительность к **стрессу**, **депрессии** и **тревожности**.



Предотвращают нарушение **клеток мозга** и **потерю координации**, связанных с **болезнью Паркинсона**.



Повышают уровни **мозгового нейротрофического фактора (BDNF)**, который **поддерживает и восстанавливает** взрослые нервные клетки.

О чём говорит наука



бега позволили студентам показать лучшие результаты по времени реакции и запоминанию лексики.





Время для физкультуры

Польза упражнений для детского мозга



Исследования показывают, что **физическая активность** особенно важна для **развития мозга** детей.



Любая форма **физической активности** повышает **уровень IQ** и **экзаменационные оценки** детей школьного возраста.



Всего **10 минут упражнений** повышают **концентрацию** и **внимание** у 13-16-летних.



Упражнения **сокращают симптомы** у детей с диагнозом **СДВГ** (Синдром Дефицита Внимания и Гиперактивности).

Упражнения полезны как физически, так и психологически.

КЛЮЧЕВЫЕ МОТИВАТОРЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ - ПОДДЕРЖАНИЕ ВЕСА И РАЗВИТИЕ СИЛЫ, НО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЧТО УПРАЖНЕНИЯ ТАКЖЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ВАМ В РАЗВИТИИ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ.

**Показать упражнения на улучшение
мозгового кровообращения.**



Ухудшают работу мозга



Транс жиры



Насыщенные жиры



Избыток железа



Избыток меди



Алюминий

Улучшают работу мозга



Витамин E

Бобовые культуры



Виноград и черника



Сладкий картофель



Витамин B12



Дополнительно улучшают:



Физические упражнения



Умственная деятельность



Сон

Полезные продукты

для мозга



Орехи

содержат огромное количество Омега 3 жирных кислот, железа и фосфора. Эти вещества являются главными составляющими для клеток мозга

Яблоки

богаты кверцетином, антиоксидантом, который защищает мозг от нейродегенеративных заболеваний



Рыба

(тунец, сардины, форель, лосось)
Содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают работе мозга



Черника

помогает не только улучшить память, но и предотвратить нейродегенеративные заболевания (болезнь Альцгеймера и слабоумие)



Зеленый чай

Содержит катехин, который сохраняет работоспособность мозга, помогает в борьбе против умственной усталости



Яйца

содержат витамин В4, который способствует улучшению работы памяти и скорости реакции

Темный шоколад

содержит антиоксидант флавонол, который улучшает приток крови в мозг



Внимание



Упражнение «Линия» поможет определить уровень концентрации

Это упражнение поможет определить, насколько хорошо ученик может сконцентрироваться, и позволит следить за прогрессом в развитии концентрации.

Для выполнения упражнения нужно взять карандаш или ручку и чистый лист бумаги. Задача ученика — плавно и медленно вести линию, сосредоточив все мысли и внимание только на ней. Как только ученик понял, что отвлекся, нужно сделать маленький пик вверх: подумал о чем-то своем — пик вверх, отвлекся на посторонний шум — еще один пик, и так далее. В итоге получится подобие кардиограммы, по которой можно оценить уровень концентрации. Идеальный результат — ни одного пика за три минуты.



Ответьте на вопросы:

1. У кого на голове синие бантики — у Марии или Бибианы?
2. Как зовут девочку в синих сапогах?
3. У кого из девочек челка и костюм в горошек?
4. У кого из девочек есть котенок — у Хуаны или Бибианы?

Мария

Бибиана

Мерседес

Хуана

1. У Бибианы

2. Мерседес

3. У Марии

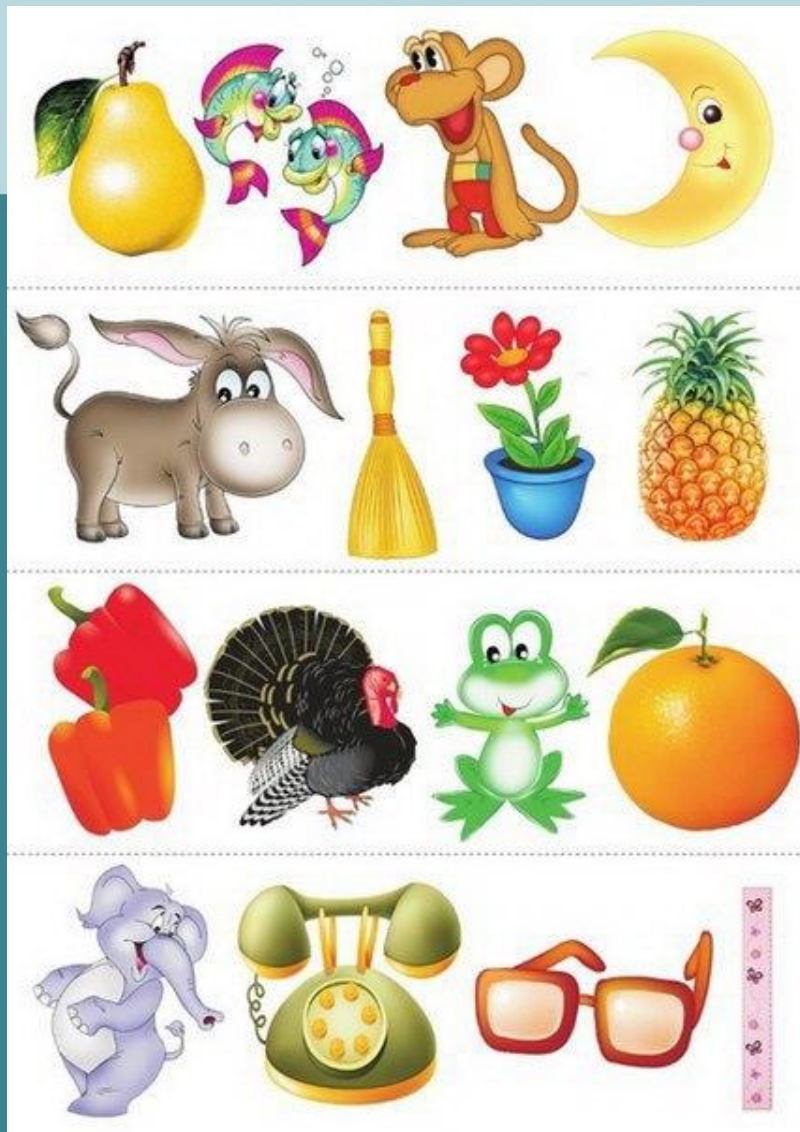
4. У Хуаны



Презентация на мяу, тук-тук и т.д.



Прочитай слова по первым буквам слов



Гром

Овца

Пила

Стол

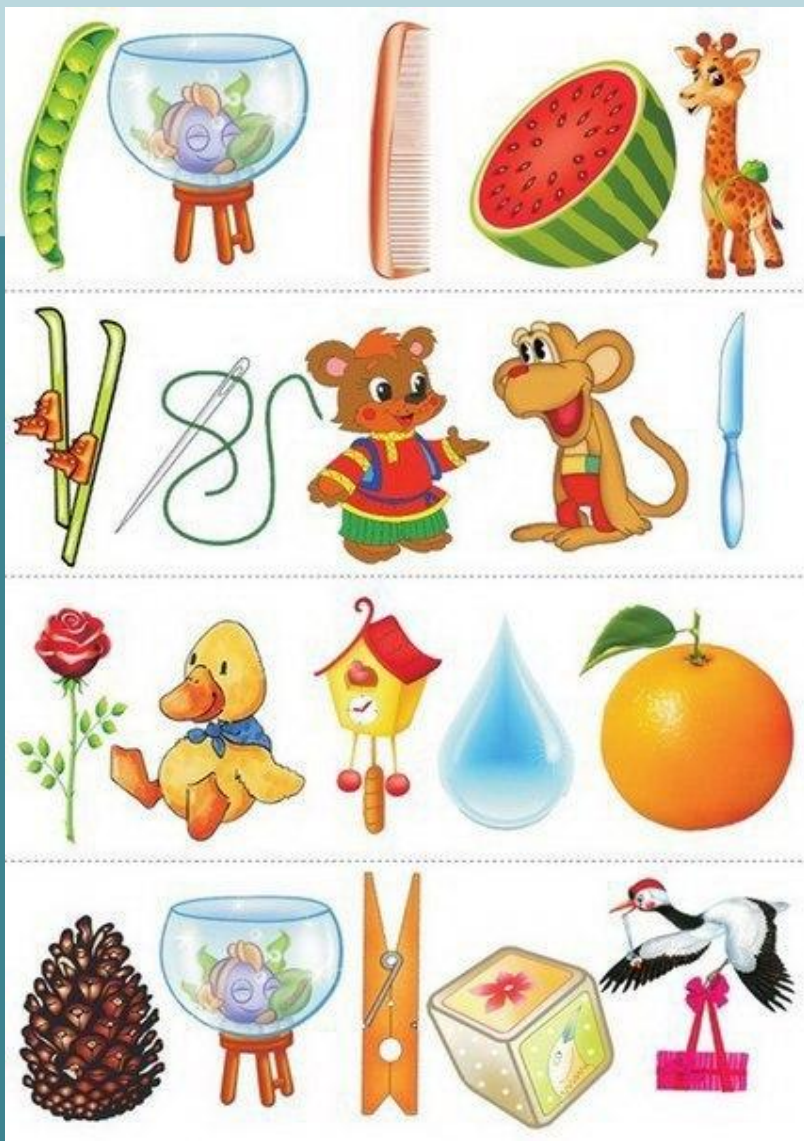


Гараж

Лимон

Ручка

Шапка



ЗАПОМНИТЬ И ПОКАЗАТЬ

Закрыв правую часть рисунка, дайте инструкцию:

Запомни все фигуры, чтобы затем найти их на другом рисунке.

Показывайте фигуры в рамке 5–6 секунд, затем закройте их и откройте правую часть рисунка. Ребенок должен найти и показать на нем запомнившиеся фигуры.

Запишите, сколько фигур найдено верно _____.



ПАМЯТЬ



1. Пары слов

2. Образная память 5

Прочитайте слова и запомните!



Ответь на вопросы:

- Запиши второе слово с начала ряда
- Сколько здесь существительных мужского рода?
- Вторым с конца было слово ВЕРА?
- Выпишите слова в которых одна и та же буква повторяется 2 раза
- Все 8 слов начинаются с большой буквы?

молоко рыба канат окно

стол лес вера стена

Проверка быстроты реакции



1. Запишите за 1 минуту 20 слов, оканчивающихся на –ль.
Количество букв в словах не ограничено.

Как выполнить эту работу рационально?

Быстрота реакции и напряжение



1) Книга – стр 92

2) Развивающий канон



Красная - ?

Серая - ш

Белый - к

Утро - з

День - о

Вечер - ?

Кукла - и

Стол - м

Платье - ?

3.13 Уберити неформалне радње од есеја представљамо подробно



ПОСЛАЊЕ ПРОЈЕКТА



I.

ШУЛЬТЕ