



14-20
MARCA
2022



Jak możesz za dbać o swój mózg?

ćwicz szlaki
uwaga
wzrostu i pamięci
w zdrowym ciele

ruszaj się
aktywnie
codziennie na
powietrze
dotlenia mózgu

śpij tak,
żebyś się wyspał
mózg potrzebuje
odpoczynku. Sen to
czas na porządkowanie
nowych informacji



zdrów się
odżywiaj
to, co jesz
odżywia
całe twoje ciało

ćwicz umysł
czytaj, rozwijaj
umysłowość, ucz
w pamięci

Źródło: S. Białasiewicz

TYDZIEŃ MÓZGU

KONKURS BIOLOGICZNY

Zasady konkursu:

- codziennie pojawia się nowe zadanie konkursowe
- odpowiedzi zapisujecie na kartkach w formie tekstowej lub obrazkowej
- odpowiedzi oddajecie w poniedziałek 18.03.24r pani Alinie Rapackiej-Gackowskiej lub pani Danucie Madziar
- wszystkie prawidłowe prace są nagradzane

Zadanie 1.

Zapisz lub narysuj co lubi „jeść” nasz mózg. Jakie pokarmy są dla niego „najkorzystniejsze”?

Zadanie 2.

Jakie ćwiczenia, fizyczne również ;) lubi nasz mózg?
Zaproponuj listę 5 ćwiczeń rozwijających koordynację, kojarzenie, zapamiętywanie itp.
Możesz przedstawić je graficznie.

Zadanie 3.

Żeby dojść z domu do szkoły musisz kierować się mapą terenu. Która część mózgu odpowiada za zapamiętywanie drogi, punktów orientacyjnych?

Zadanie 4.

Ile procent naszego ciała stanowi mózg?
Ile procent, z przyjmowanej przez nas energii, w postaci pożywienia, wykorzystuje nasz mózg?

Zadanie 5.

W jaki sposób chronić nasz mózg przed stresem i depresją?
Zapisz lub narysuj zaproponowane działania.

