

Zadbaj o warunki nauki zgodne z higieną pracy umysłowej

Higiena pracy umysłowej, to nic innego jak zbiór zasad dotyczących prawidłowości funkcjonowania mózgu.

Korzyści z nauki zgodnej z tymi zasadami:

- nauka jest łatwiejsza
- nauka jest mniej męcząca
- nauka nie zniechęca

Zasady nauki zgodnej z higieną pracy umysłowej:

- odpowiednia dieta
- sen (odpoczynek bierny)
- zajęcia ruchowe (odpoczynek aktywny)

Odpowiednia dieta

Praca ucznia wymaga od niego dużego nakładu energetycznego. By mózg dziecka prawidłowo funkcjonował potrzebuje odpowiedniego paliwa - zdrowego żywienia.

Dobrze odżywiony mózg to taki, który:

- jest odpowiednio nawodniony
- dostarczane są mu mikroelementy ze zdrowo zbilansowanej diety
- jest dotleniony w wystarczającym stopniu

ODPOWIEDNIA DIETA – „NAWADNIANIE” MÓZGU

Pij dużo, czystej wody!

Woda niezbędna do prawidłowej pracy układu nerwowego.

Woda mineralna wspomaga przemiany biochemiczne w mózgu, a jej ubytek już 10% wody z ciała powoduje przewlekłe bóle głowy, kłopoty z oddychaniem co przekłada się na trudności z koncentracją i obniżoną efektywnością wykonywanej pracy.

Bardzo zdrowe i godne polecenia są też soki owocowe i owocowo-warzywne

Zróżnicowana i zrównoważona dieta jest niezbędna do wspierania odporności organizmu. W codziennym menu nie zapominaj o:

1. Warzywach i owocach – źródło witamin, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.
2. Produktach zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych – źródło witamin z grupy B, składników mineralnych i błonnika pokarmowego.
3. Produktach mlecznych, głównie fermentowanych, np. jogurty, maślanki,

kefiry – źródło wapnia.

4. Chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja – poza białkiem dostarczają przede wszystkim żelaza i witamin z grupy B.

5. Słodcyce i słodkie napoje zamień na suszone owoce, pestki, orzechy, wodę, soki 100% oraz herbatę i kawę (bez cukru).

6. Nie zapominaj też o codziennej aktywności fizycznej! Proste ćwiczenia możesz wykonywać w zaciszu domowym.