

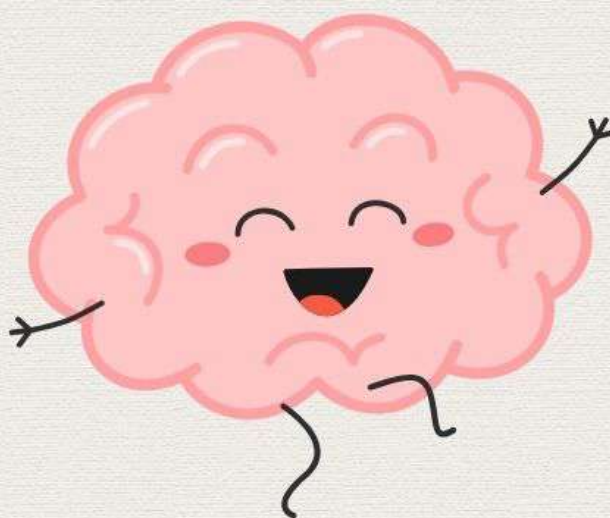
SPOSOBÓW
NA WIOSENNA
6 PIELEGNACJĘ
MÓZGU

- wskazówki dla uczniów

WIOSENNA PIELEGNACJA MÓZGU

CZYLI CZYM "PODLEWAĆ" SWOJĄ GŁOWĘ, ABY ROSŁY
W NIEJ DOBRE MYŚLI?

1. Wietrzenie głowy



Co możesz zrobić?

- Wyjdź na spacer i popatrz na chmury.
- Posłuchaj śpiewu ptaków.
- Potańcz albo poskacz – niech twoje myśli też się poruszają!

Dobre pytanie: Co sprawia, że moja głowa czuje się lżej?

WIOSENNA PIELEGNACJA MÓZGU

CZYLI CZYM "PODLEWAĆ" SWOJĄ GŁOWĘ, ABY ROSŁY
W NIEJ DOBRE MYŚLI?

2. Porządki w myślach



Co możesz zrobić?

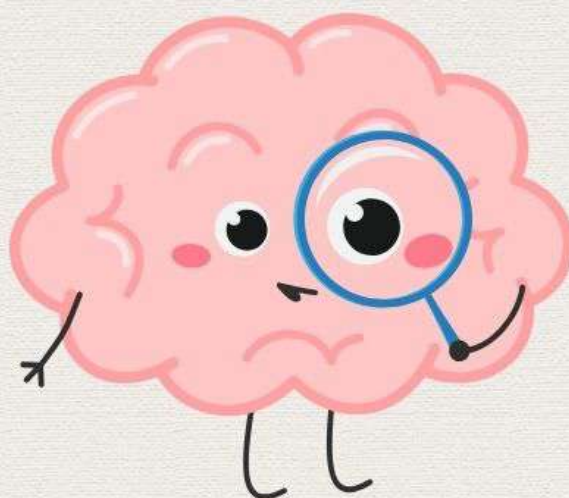
- Narysuj, co cię martwi – a potem zetrzyj gumką lub podrzyj kartkę!
- Zrób listę „Myśli do wyrzucenia” i „Myśli do zatrzymania”.
- Powiedz komuś zaufanemu, co siedzi ci w głowie – i poproś o przytulac :)

Dobre pytanie: Które myśli robią bałagan w mojej głowie?

WIOSENNA PIELEGNACJA MÓZGU

CZYLI CZYM "PODLEWAĆ" SWOJĄ GŁOWĘ, ABY ROSŁY
W NIEJ DOBRE MYŚLI?

3. Podlewanie mózgu



Co możesz zrobić?

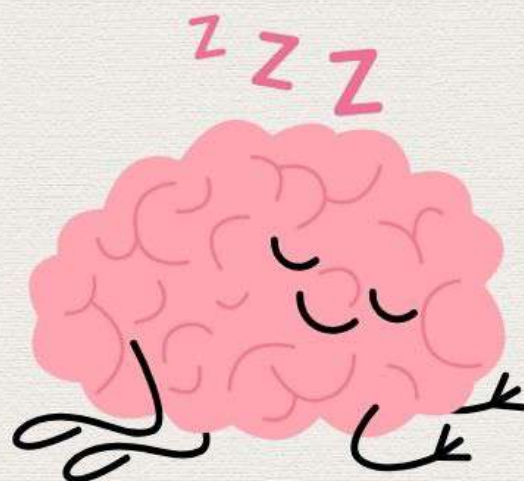
- Naucz się czegoś nowego (np. dziwnego słowa albo ciekawostki o zwierzętach).
- Pobaw się w skojarzenia albo rozwiąż zagadkę.
- Zrób coś inaczej niż zwykle – np. pisz drugą ręką!

Dobre pytanie: Czego ciekawego nauczyłem/am się dzisiaj?

WIOSENNA PIELEGNACJA MÓZGU

CZYLI CZYM "PODLEWAĆ" SWOJĄ GŁOWĘ, ABY ROSŁY W NIEJ DOBRE MYŚLI?

4. Regeneracja mózgu



Co możesz zrobić?

- Kładź się spać o podobnej porze.
- Zrób wieczorem "porządki w myślach" – wyobraź sobie, że układasz je na półeczce.
- Odłóż ekran, zamknij oczy i policz od 10 do 1.

Dobre pytanie: Czy mój mózg miał dziś chwilę odpoczynku?

WIOSENNA PIELEGNACJA MÓZGU

CZYLI CZYM "PODLEWAĆ" SWOJĄ GŁOWĘ, ABY ROSŁY
W NIEJ DOBRE MYŚLI?

5. Mózg lubi dobre jedzenie



Co możesz zrobić?

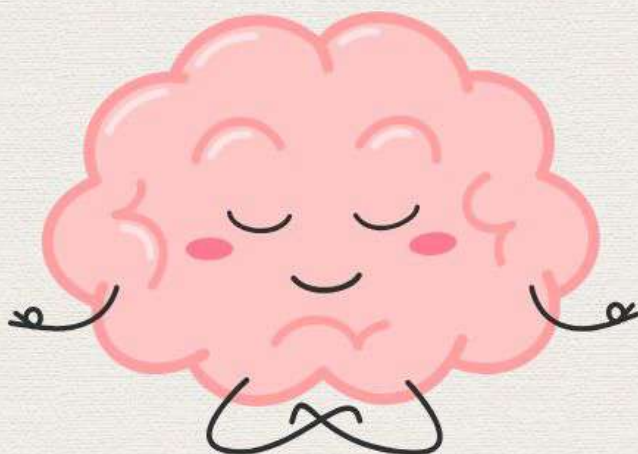
- Pij wodę! To ulubiony napój mózgu.
- Zjedz coś kolorowego i zdrowego (warzywa = witaminki dla myślenia).
- Zrób kanapkę z uśmiechem i nazwij ją „supermózgową”.

Dobre pytanie: Co dziś zjadłem/am, co pomogło
mojemu mózgowi?

WIOSENNA PIELEGNACJA MÓZGU

CZYLI CZYM "PODLEWAĆ" SWOJĄ GŁOWĘ, ABY ROSŁY
W NIEJ DOBRE MYŚLI?

6. Mózg lubi spokój



Co możesz zrobić?

- Zamknij oczy i zrób 5 spokojnych wdechów.
- Posłuchaj relaksacyjnej muzyki albo dźwięków natury.
- Pomyśl o czymś, co cię cieszy – to jak promyk słońca w głowie.

Dobre pytanie: Co uspokaja mój mózg?