



ZDROWA PRZERWA



Nazwa szkoły
SP 24 w Lublinie

Data gazetki:
Rok 2016r., Numer 1

Pij wodę- na zdrowie!

Metoda Dennisona

Metoda Dennisona, która stanowi gimnastykę dla twojego mózgu, zakłada przede wszystkim picie wody małymi łyčkami podczas zajęć i przerw śródlekcyjnych. Dołącz do tego ćwiczenia zaproponowane w dalszej części (patrz str. 2), a na efekty w koncentracji nie będziesz musiał długo czekać!

Woda jest jedną z najważniejszych substancji w naszym ciele. Decyduje ona o wydajności pracy całego organizmu, w tym mózgu, dlatego jest ona niezbędna do życia, ale też do uczenia się!

Regularne picie wody małymi łyčkami pozwoli uniknąć zmęczenia oraz uodporni Cię na stres



Witaminki- na zdrowie!

Idąc do szkoły nie zapomnij zabrać ze sobą owoców lub warzyw!

W czasie przerwy zamiast batona zjedz jabłko, a zamiast chipsów- rzodkiewkę! To co zyskasz to dobry humor oraz zdrowie, które będzie lepsze z każdym kęsem witaminowych smakołyków!



Owocowo- jogurtowo

Nasza szkoła dba o zdrowie uczniów! Serdeczne podziękowania dla pomysłodawców i organizatorów akcji „Owocowo- jogurtowo”. Dzięki zaangażowaniu nauczycieli i uczniów, piliśmy pyszne zdrowe jogurty z owocami!



Metoda Dennisona- Fitness dla mózgu!

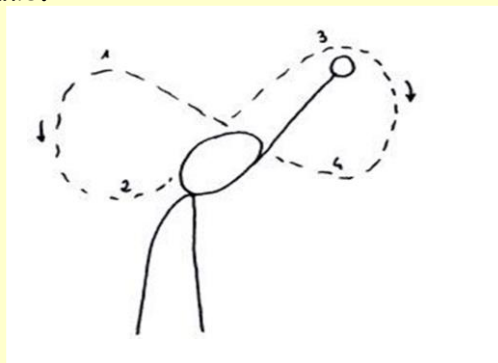
Ćwiczenia na ten tydzień

W tym tygodniu na przerwach w szkole oraz w domu możesz ćwiczyć swój umysł. Poniżej znajdziesz pięć ćwiczeń na każdy dzień tygodnia. Spróbuj i poczuć różnicę!

Poniedziałek: leniwe ósemki

Wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść, a kciuk skieruj do góry. Następnie rysuj kciukiem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (znaku nieskończoności) wodząc oczami za ręką - głowę trzymaj nieruchomo. Ruch ręką zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry. Zakreśl ósemkę po 5 razy każdą ręką osobno lub 5 razy dwiema rękami razem.

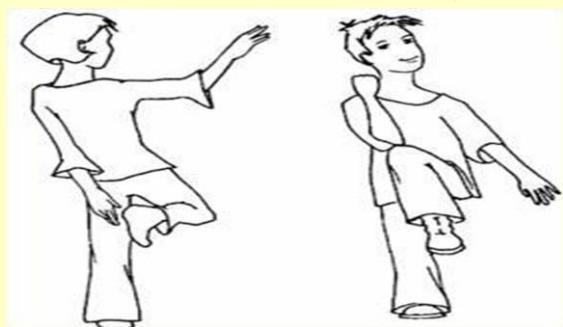
Efekty: lepsza koordynacja wzroku i obwodowego widzenia, sprawniejsze czytanie i pisanie.



Wtorek: ruchy naprzemienne

Podnieś do góry prawe kolano i dotknij je lewą ręką, następnie podniesione lewe kolano dotknij prawą ręką (ruchy podobne do marszu w miejscu).

Efekty: poprawa słuchania, czytania i pisania, lepsza koordynacja ruchowa lewej i prawej strony ciała, poprawa wzroku i słuchu, wzmocnienie oddechu, wzrost energii.



Środa: oddychanie przeponowe

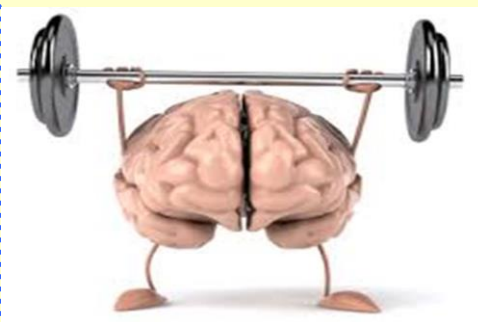
Zrób wddech nosem i oczyść płuca robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobraź sobie, że chcesz utrzymać piórko w powietrzu). Następnie połóż dłoń na brzuchu - na wdychu podnoszą się, na wydechu opadają. Zrób wdech licząc do trzech, zatrzymaj oddech na trzy sekundy i wydychaj powietrze licząc do trzech. Ponownie zatrzymaj oddech na trzy sekundy. Powtórz całość.

Efekty: relaks, sprawniejsze czytanie i mówienie.

Czwartek: wahadło

Opuść maksymalnie podbródek w dół i poruszaj nim powoli od jednego ramienia do drugiego swobodnie oddychając.

Efekty: poprawa widzenia obuocznego, sprawniejsze pisanie, czytanie i wypowiedanie się, relaks.



Piątek: motyl na suficie

Podnieś do góry głowę i kreśl nosem na suficie leżące ósemki. Zaczynaj w lewo do góry.

Efekty: lepsza koordynacja wzrokowo-ruchowa, poprawa umiejętności czytania i pisania.

