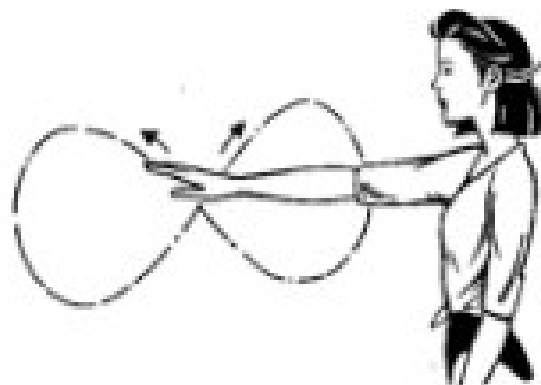


Приложение №1

Третье упражнение «Ленивые восьмерки для глаз»



Приложение №2

Четвертое упражнение «Перекрестные шаги»



Приложение №3

Пятое упражнение «Крюки»



Здоровье – это главное, что необходимо человеку. Надеемся, что информация была для Вас полезна. В завершении хотелось бы напомнить о важной составляющей нашего здоровья – это наш крепкий сон. Мы подготовили буклет, в котором изложили полезную информацию о продуктивном времени работы мозга и методах восстановления сна в случае его нарушений.

Продуктивное время работы мозга **Составляющее нейроздоровья - это крепкий сон.
Что происходит с мозгом, если вы не спите.**

Стимулировать мозг, правильно питать его важно и нужно. Но для начала важно узнать об особенностях работоспособности мозга.

- с 6 до 7 утра** – «окошко», когда лучше всего работает долговременная память, вся полученная информация в этот промежуток усваивается легко.
- с 8 до 9 утра** включается логическое мышление, это наиболее подходящее время для любой деятельности, связанной с «информацией» - с запоминанием и анализом.
- с 9 до 10 утра** – оптимальные часы для работы с информацией и статистикой.
- с 11 до 12 дня** эффективность интеллектуальных функций снижается, стало быть, можно перевести внимание на что-нибудь отвлеченное. Например, творческий труд, послушать музыку.
- с 11 до 14.00** – самое подходящее время для обеда. На эти часы проводится лекс, как говорят на Востоке, «огня пищеварения», когда принятая еда переваривается и усваивается наилучшим образом.
- с 12.00 до 18.00** – идеальное время для активного труда. Труд в более поздние часы вызывает мозг работать на износ. Первые признаки такого – переутомление – сложности с заданием.
- с 19.00 до 21.00** умственный труд уже будет следствием насилие над собой. В это время рекомендуются прогулки, творчество, общение с друзьями, развитие умственных способностей.
- с 19.00 до 21.00** умственный труд уже будет следствием насилие над собой. В это время рекомендуются прогулки, творчество, общение, развитие других умственных способностей.
- с 21.00 до 23.00** происходит наиболее полный отдых ума и нервной системы.

ПОТЕРЯ ПАМЯТИ
 Гиппокамп является основным компонентом мозга человека и других позвоночных. У людей и других млекопитающих есть два гиппокампа, по одному в каждом полушарии мозга. Гиппокамп является частью лимбической системы и играет важную роль в консолидации информации из кратковременной памяти в долговременную, а также в пространственной памяти. Теряете сон - теряете долговременную память.

ГНЕВ
 Недатка сна заставляет нас фокусироваться на отрицательных переживаниях, неверно толковать мимику окружающих, завидовать друзьям. Эмоциональная неустойчивость может проявляться в результате нарушения связей между участками мозга. МРТ хорошо отдохнувшего человека показывает связь между миндалевидным телом, структурой в лимбической системе мозга, отвечающей за эмоции, и медиальной префронтальной корой головного мозга, которая помогает управлять эмоциями (то есть подаёт сигнал успокоиться). Недатка сна разрывает эти связи, и в итоге возбужденное миндалевидное тело звереет.

ПОТЕРЯ ОСТРОУМИЯ
 Недосток сна может негативно отразиться на функционировании головного мозга, его активности при выполнении простых устных обучающих упражнениях. Активности, лобных долей была выше у неспавшихся людей – в зависимости от управления мозг иногда пытался возместить недостаток сна. височная доля головного мозга, которая отвечает за обработку языка, активизировалась у отдохнувших людей, что не наблюдалось у неспавшихся.

ГАЛЛОЦИНАЦИИ
 Хорошо отдохнувший мозг фильтрует раздражители (звук, запах, свет и так далее), чтобы отделить значимые от незначимых. Это защищает мозг от перегрузки. Когда мозг не может просеивать входящую информацию, начинается хаос. После ночного бдения люди видят объекты, которых нет.

ФАЛЬШИВЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ
 Невоспавшийся мозг не может правильно кодировать воспоминания из-за изменения функциональности гиппокампа, префронтальной коры и сенсорных долей головного мозга. После бессонной ночи люди встраивают в воспоминания ошибочную информацию.

НЕВЯТНАЯ РЕЧЬ
 височная доля, в которой расположены речевые центры, активна у отдохнувших людей, но не работает у их зазнающихся недоспавших собеседников.

РИСКОВАННЫЕ РЕШЕНИЯ
 Когда неспавшиеся люди принимают экономические решения, участки префронтальной коры, отвечающие за получение награды, оказываются в налжеде на выигрыш или заработок, не осознавая возможных финансовых потерь.

ЦЕРЕБРАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ
 Добавьте в список действий, разрушающих нервные клетки в коре головного мозга. Нарушения могут не поддаваться восстановлению, превращая попытки отоспаться в вялое оправдание безделью до получения по выходным.

«Нейрогимнастика - здоровье на каждый день»

Педагог-психолог МАОУ «СОШ №7» г. Альметьевска
 Хусанова Ильмира Наниповна
 Педагог-психолог МАОУ «Инженерный лицей» г. Альметьевска
 Гафитуллина Майя Габитовна

Желаем Вам крепкого здорового сна!

Желаем Вам крепкого здоровья!