

КОТЛЯР ДНЗ №366

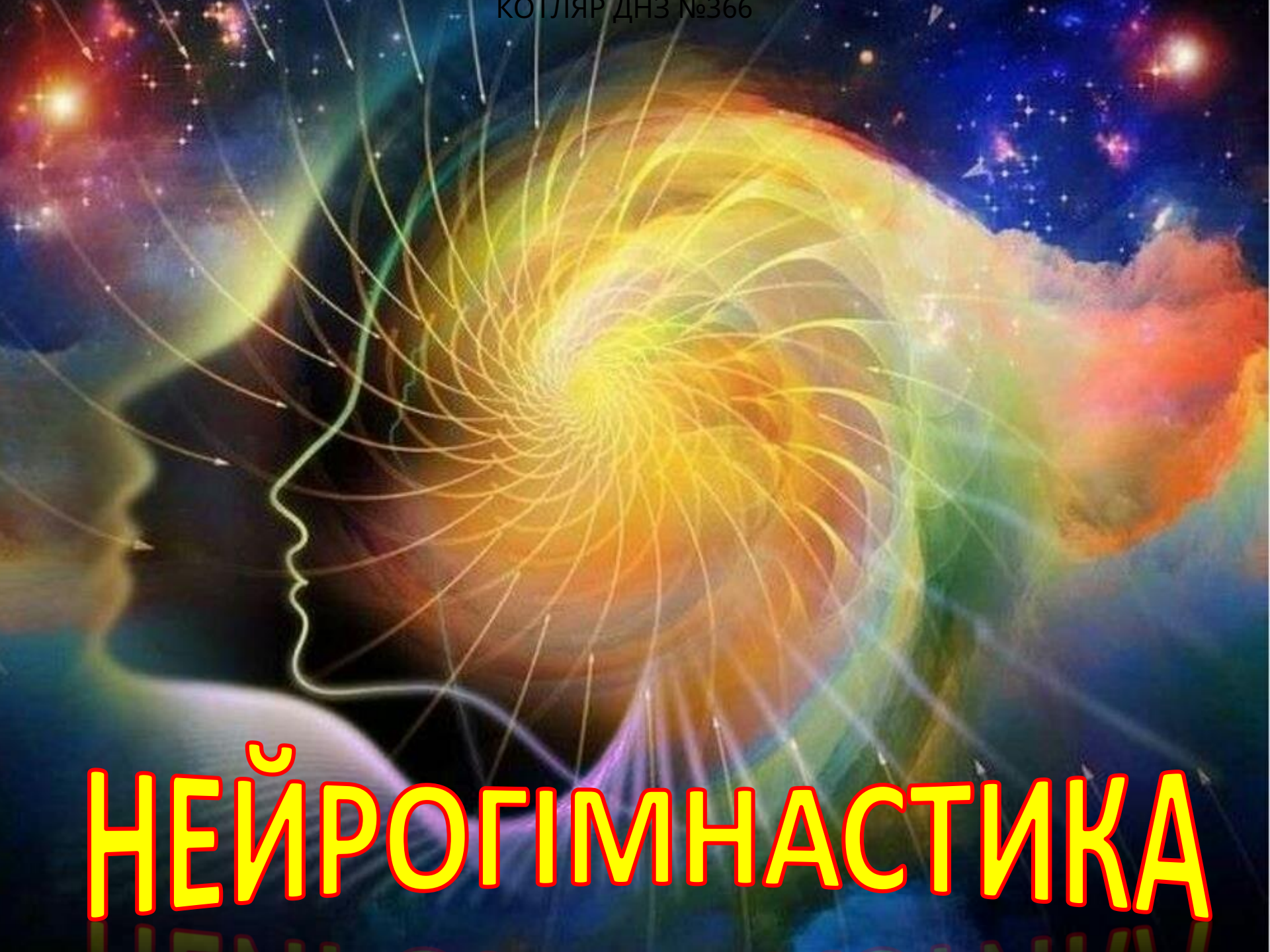
Формування культури здорового способу життя



Здоровий спосіб життя — означає розумне використання свого життєвого потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій.

Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути. Заснований на загальних рекомендаціях щодо харчування, необхідних фізичних навантажень, гігієни, тренування холодом, позбавленні від шкідливих звичок та залежностей, запобіганню захворюванням.

Також включає в себе психологічний елемент — гармонію з оточуючим робочим середовищем, здорові суспільні відносини.



НЕЙРОГІМНАСТИКА

Сумний факт: якщо кожного дня не давати мозку необхідне навантаження, то він просто розучиться думати. Так само, як і м'язи тіла висихають без тренування, розум старіє, не хоче виконувати звичні розумові завдання.

Вчені стверджують, що регулярні вправи для пам'яті і уваги прискорюють ріст клітин сірої речовини мозку, допомагають утворюватися новим нейронним сигналам і створювати складні функціональні зв'язки між окремими структурами мозку.

Нейрогімнастика – це комплекс тілесно-орієнтованих вправ, які дозволяють через тіло м'яко впливати на мозкові структури.

Гімнастика мозку дозволяє виявити приховані здібності людини і розширити межі можливостей діяльності її мозку. За допомогою спеціально підібраних вправ організм координує роботу правої і лівої півкулі і розвиває взаємодію тіла і інтелекту.

Вправи покращують розумову діяльність, сприяють запам'ятовуванню, підвищують стійкість уваги, допомагають відновленню мовленнєвих функцій, полегшують процеси читання і письма.

Особливо актуальне застосування кінезіологічних вправ у дітей з проблемами в розвитку.

Ми підібрали для вас декілька
перевірених вправа для збереження
ясності розуму, укріплення пам'яті і ,
можливо, для відкриття нових
неймовірних здібностей.

1. Кольорові слова

На малюнку зображені слова, які написані різним кольором. Потрібно вимовити вголос не саме слово, а колір, яким воно написано. Коли пройдете до кінця тексту, повторі вправу в зворотному напрямку.

Жовтий, чорний, червоний, зелений,

Синій, червоний, жовтий, чорний

Чорний, жовтий, червоний, зелений

Червоний, чорний, зелений, синій

Синій, зелений, жовтий, червоний

Жовтий, червоний, чорний, червоний

Правда не просто? Справа в тому, що ваша права півкуля намагається назвати колір, а ліва – примушує промовляти слова. Таким чином ви тренуєте обидві півкулі мозку, допомагаючи встановити нові зв'язки між ними, тренуєте навички концентрації та змінюєте об'єкти уваги.

Подібні завдання можна адаптувати
для дітей, використовуючи
геометричні фігури, букви, цифри
тощо.

Прочитай текст!!!

**По рзеузьаттам илссоевадний одонго
анлигсийокго унвиертисета, не иеемт
занчнеия, в каокм проякде рсапжоолены
бкувы в солве. Галовне, чотбы преавя и
пслонедяя бквуы блыи на мсете.
осатьлыне бкувы мгоут селдовтаь в
плоонм бсепордяке, все-рвано ткест
читаитсея без побрелм. Пичрионй эгото
ялвятеся то, что мы не чиаетм кдаужю
бкуву по отдльенотси, а все солво
цлиеком.**

Д4НН03 С006ЩЗННЗ ПОК4ЗЫ8437, КОТЛЯР ДНЗ №366

К4КНЗ У9N8N7ЗЛЬНЫЗ 8ЗЩН МОЖЗ7 9ЗЛ47Ь

Н4Ш Р4ЗУМ!

8ПЗЧ47ЛЯЮЩНЗ 8ЗЩН!

СН4Ч4Л4 Э70 БЫЛО 7РУ9НО,

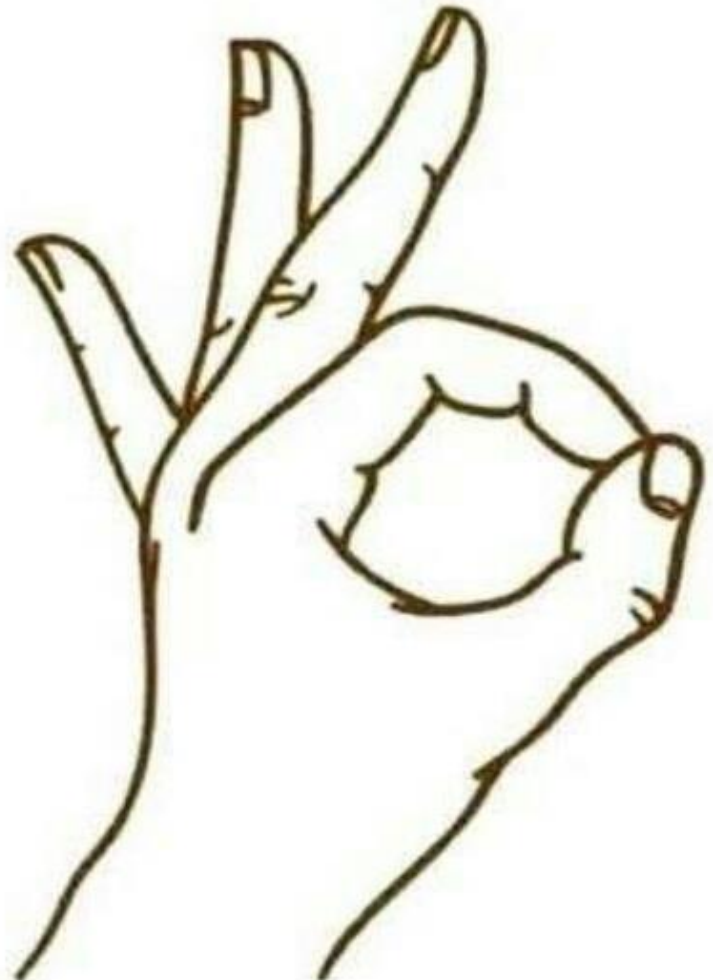
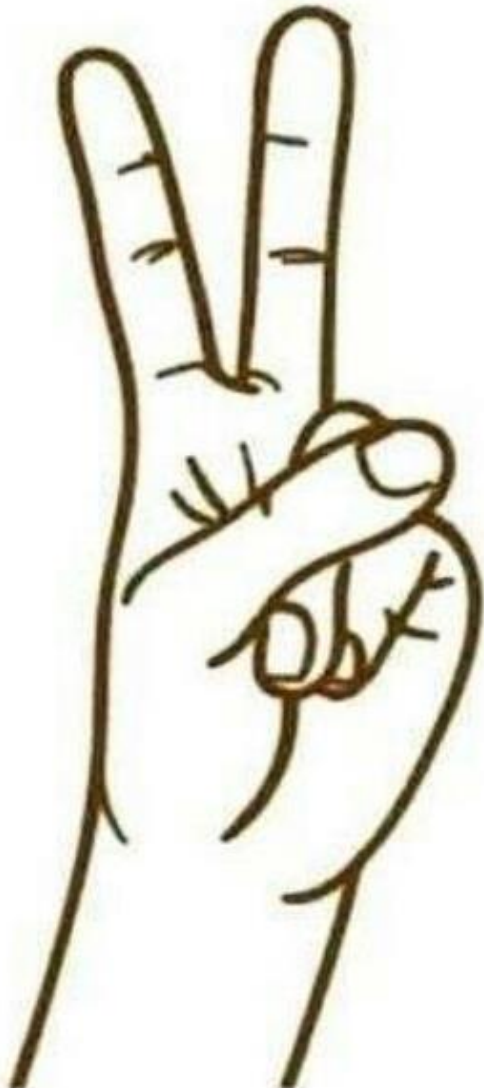
НО СЗЙЧ4С Н4 Э70Й С7Р0КЗ 84Ш Р4ЗУМ ЧН7437

Э70 4870М47НЧЗСКН,

НЗ 349УМЫ84ЯСЬ 06 Э70М. ГОР9НСЬ. ЛНШЬ

ОПРЗ9ЗЛЗННЫЗ ЛЮ9Н МОГУ7 ПРОЧН747Ь Э70.

Знаки руками



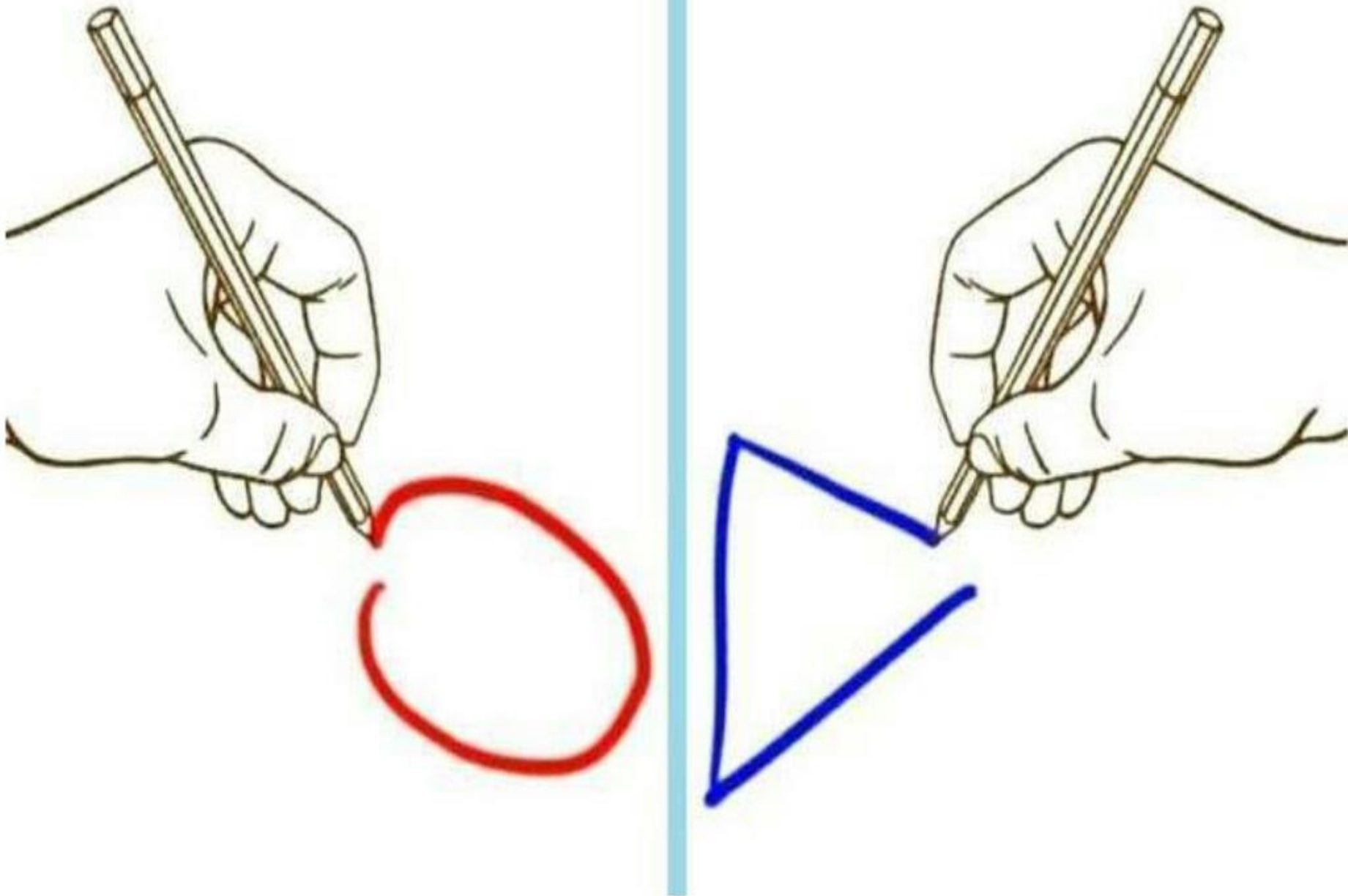
Ця вправа допомагає збільшити концентрацію, увагу й здібність швидко переключатися з однієї задачі на іншу.

Письмо двома руками одночасно

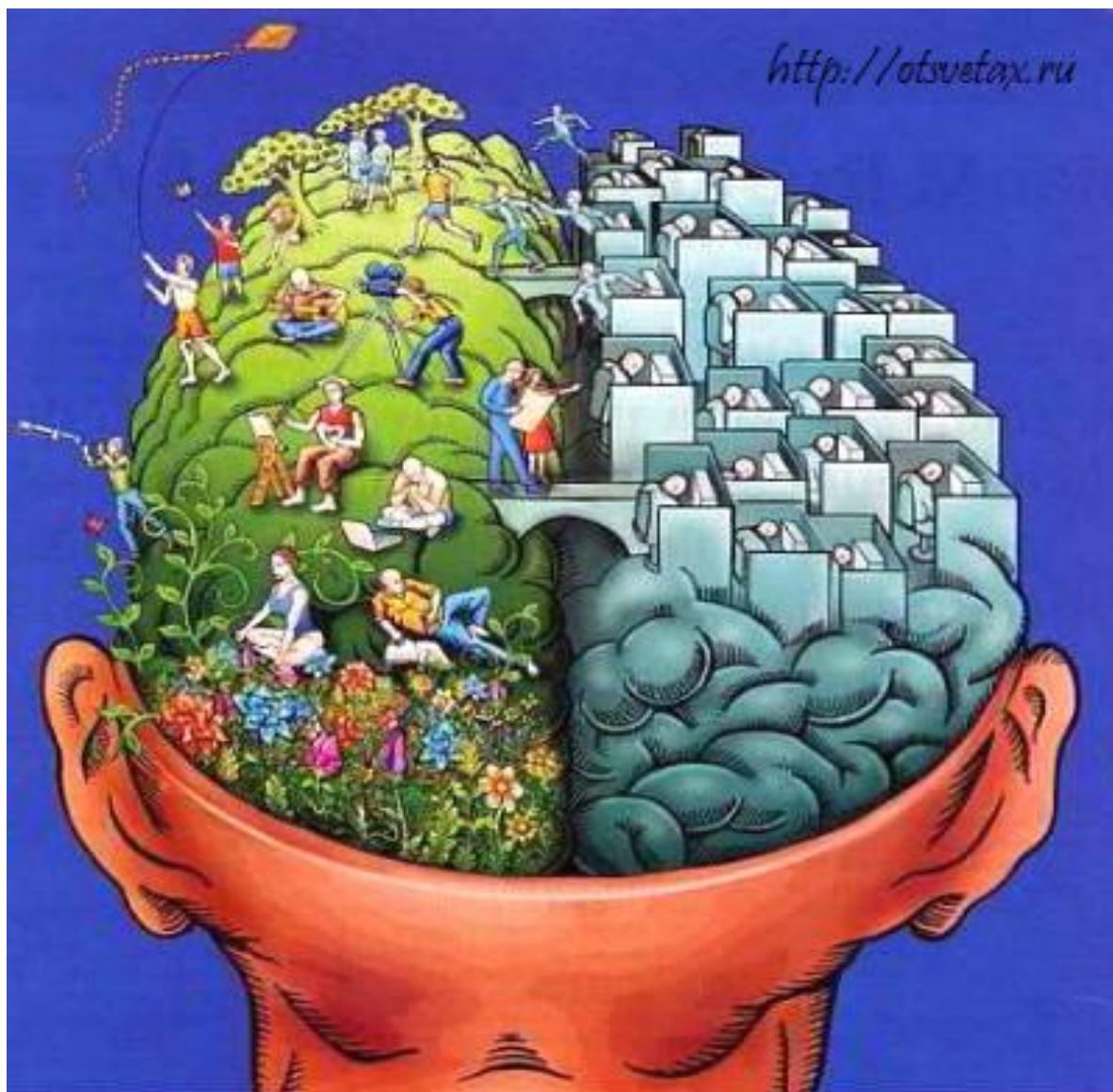
КОТЛЯР ДНЗ №366

Кажуть, що такі відомі особистості, як Леонардо да Вінчи, Нікола Тесла, Пол Маккартні, Бенджамін Франклін, однаково володіли двома руками одночасно.

Якщо оволодіти цією технікою, то можна значно розвинути свої когнітивні процеси.



ТЕСТ



Тест «правая, левая сторона»

пппп - для типа характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотип). Не любит конфликтовать, спорить и ссориться.

пппЛ - определяющая черта характера данного типа - нерешительность.

КОТЛЯР ДНЗ №3

ппЛп - для типа характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность. Это очень контактный тип характера.

ппЛЛ - Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью характера (правый ведущий глаз).

пЛпп - тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще встречается у женщин - тип "деловой" женщины. Медленное привыкание, осторожность, в отношениях терпимость и некоторая холодность.

пЛЛп - Обладатели такого характера беззащитны, подвержены различному влиянию.

Лппп - Основная черта - эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Тип поддается чужому влиянию, и это позволяет приспосабливаться к различным условиям жизни. Счастлив в друзьях, легко сходится с людьми.

ЛппЛ - характерны мягкость, наивность. Требуется особого, внимательного отношения к себе - тип "маленькой королевы".

ЛЛпп - типу присуще дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛЛЛп - в характере типа преобладают простодушие, мягкость доверчивость.

ЛЛЛЛ - эмоциональный, энергичный и решительный тип. Но часто наспех принимает решения, которые приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм.

ЛЛЛЛ - человек с антиконсервативным характером. Способен на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость.

ЛЛЛп - самый сильный тип характера. Его трудно в чем-либо убедить. С трудом меняет свою точку зрения. Но в то же время энергичен, упорно добивается поставленных целей.

ЛЛЛЛ - Обладатели такого характера - люди устойчивые, переубедить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей.

ПЛЛп - у типа легкий характер. Счастливо умеет избегать конфликтов, любит путешествовать. Легко находит друзей. Однако часто меняет свои увлечения.

ПЛЛЛ - этому типу присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает успешно решать сложные задачи. Обычно кажется мягким, но становится требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела.

Рекомендації



1. Змінюй руку під час виконання звичних занять (чистка зубів, розчісування волосся, нанесення кремів, макіяжу);
2. Робити щось із заплющеними очима (приймати душ, мити посуд, зашнуровувати взуття);
3. Змінюй звичні маршрути переміщення

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!



**Ми за здоровий
спосіб життя!!!**