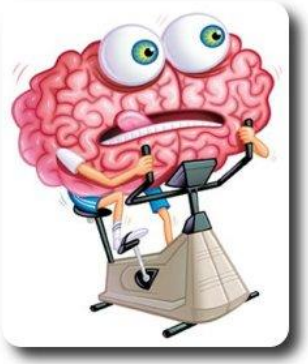
Nikto učený z neba nespadol .... alebo pár rád pre tých, čo ešte nedopadli

„Nauč sa, zopakuj si, douč sa," počúvate zo všetkých strán. A mnoho ráz, aj napriek vašej snahe, máte pocit, že sa učivo nemôžete naučiť. Tu je pár rád, ako sa dostať do spolku „tých, čo bezpečne pristáli". ☺

Najskôr si ujasnime jednu podstatnú vec: <u>kniha pod vankúšom nezaručí, že ráno bude všetko v hlave. Nepomáha ani jej premiestnenie na hlavu!</u>

1. **Trénovať, trénovať**
   Mozog možno trénovať podobne ako svaly a výkon mozgu možno zvýšiť. Schopnosť učiť sa nové veci nesúvisí so starnutím, ale s tým, ako svoj mozog trénujeme.

Tréning mozgu



1. Lúštite krížovky, hlavolamy, hrajte logické hry.
2. Komunikujte s ľuďmi na rôzne témy.
3. Učte sa básničky naspamäť.
4. Myslite o sebe pozitívne, pestujte si sebadôveru.
5. Robte veci ináč, ako ste zvyknutí (občas sa zapínajte ľavou rukou, robte niektoré činnosti poslepiačky). Aktivujete si tak iné časti mozgu.
6. Meňte prostredie, v ktorom trávite čas (doma si zmeňte nábytok, v škole meňte nástenky, výzdobu – aj takto trénujete mozog, ktorý sa tým rozvíja).

7. Pozorujte okolie, vypnite zvuk na televízore a skúste odpozerať, čo hovoria osoby.
8. Pravidelne raňajkujte. Jedlo dokáže náš mozog, pozornosť a myslenie naštartovať alebo utlmiť.

1. **Strava**

* Činnosť mozgu podporuje **rybí**, **ľanový**, **sójový tuk**.
* **Vitamíny** skupiny **B** zaháňajú únavu a podporujú činnosť mozgu. Nachádzajú sa v mäse, zelenine, mlieku či celozrnných výrobkoch.
* Upokojujúco na nervový systém pôsobí **vápnik**, ktorý obsahuje mlieko, ryby, zelenina, minerálne vody.

PS: Tak hore sa!!! A môžete začať vylúštením hlavolamov a krížoviek, ktoré nájdete na posledných stranách nášho časopisu.

-m-