



Konkurs Oczarowani mózgiem

„Wpływ właściwego odżywiania i walorów środowiska województwa zachodniopomorskiego na prawidłowy rozwój mózgu człowieka”

Prezentacje w kategorii wiekowej klas V-VI

Szczecin 6. 04.2024

Prezentacja nr 1



WPLYW WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA I WALORÓW ŚRODOWISKA WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MÓZGU CZŁOWIEKA

Natalia Surowiecka
Mateusz Ponieważ

Szkoła Podstawowa nr 35 w Szczecinie
nauczyciel koordynujący p. Beata Bergiel



**ALICJA ŚPI. NIC DZIWNEGO TO BYŁA
PRACOWITA NIEDZIELA.**

**GDY ŚPI, ODPOCZYWAJĄC PO CAŁYM DNIU, JEJ
NARZĄDY, CZYLI TO WSZYSTKO, CO MA W ŚRODKU
CIAŁA PRACUJĄ DALEJ, JAK W WIELKIEJ FABRYCE.**

**GDY ALICJA ŚNI O NIEBIESKICH MIGDAŁACH,
W JEJ PRYWATNEJ WEWNĘTRZNEJ FABRYCE
NIE MA MIEJSCA NA LENISTWO.**

A JEŚLI MOWA O SNACH...





**JESTEM ALICJA.
A TY KIM
JESTEŚ?**

**JESTEM MÓZGIEM,
NIEPOZORNYM, SZARO-BURYM,
POFAŁDOWANYM ORGANEM,
WAŻĄCYM TROCHĘ PONAD
KILOGRAM.**

**CZYM SIĘ
ZAJMUJESZ?**

**ZARZĄDZAM WSZYSTKIMI
ORGANAMI, KTÓRE SIĘ
W TOBIE ZNAJDUJĄ.**

**TO JA ODPOWIADAM ZA TO, ŻE
CZUJESZ, MYŚLISZ, MÓWISZ, ZA
TO, ŻE POTRAFISZ PODEJMOWAĆ
DECYZJE I ZA TO, JAKA JESTEŚ.**



CO ROBISZ?

**CZYLI
PROMUJESZ
ZDROWY STYL
ŻYCIA?**

**MASZ ULUBIONE
ŚCIEŻKI
ROWEROWE?**

**TAK, ZAJRZYJMY DO
MOJEGO ALBUMU.**

**DBAM O KONDYCJĘ. JADĄC
ROWEREM ZWIĘKSZAM
PRZEPIYW KRWI. DZIĘKI TEMU
JESTEM LEPIEJ DOTLENIONY.**

**TAK ALU, SPORT POPRAWIA
SAMOPOCZUCIE, ZMNIĘSZA
NEGATYWNE EMOCJE.
POPRAWIA FUNKCJONOWANIE
UKŁADU NERWOWEGO.**

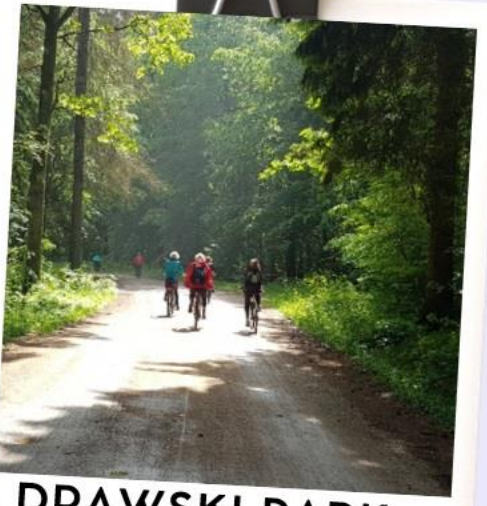




**MORZE
BAŁTYCKIE**



**ZALEW
SZCZECIŃSKI**



**DRAWSKI PARK
KRAJOBRAZOWY**



LAS ARKOŃSKI

**PODCZAS WYCIECZEK ODKRYŁEM ROZBUDOWANĄ SIĘĆ
TRAS ROWEROWYCH W WOJEWÓDZTWIE
ZACHODNIOPOMORSKIM. ZACHWYCIŁEM SIĘ UNIKALNĄ
PRZYRODĄ, ATRAKCJAMI TURYSTYCZNYMI.**





**FU! BLE!
JESZ SAŁATĘ?**

**JAK MOGĘ
ZADBAĆ O CIEBIE,
ŻEBYŚ BYŁ DŁUGO
SPRAWNY
I ZDROWY?**

**ZAJRZYJMY
PONOWNIE DO
MOJEGO ALBUMU.
ZOBACZYSZ CO JEST
DLA MNIE DOBRE.**

**TAK, BO TO CO JESZ
WPŁYWA NA MOJE
PRAWIDŁOWE
FUKCJONOWANIE.
GDY JESTEM DOBRZE
ODŻYWIONY PRACUJĘ
SZYBCIEJ I WYDAJNIEJ.**





GOSPODARSTWA ZE
ZDROWĄ ŻYWNOSCIĄ



JABŁKOMAT
SZCZECIN



REGULARNE
POSIŁKI



KWASY OMEGA

TO CO JESZ MA OGROMNY WPŁYW NA TO JAK JA
FUNKCJONUJĘ. PAMIĘTAJ O REGULARNYCH POSIŁKACH
BOGATYCH W RÓŻNORODNE WITAMINY I KWASY OMEGA.
W TEN SPOSÓB ZWIĘKSZASZ SWOJE SZANSE NA
UTRZYMANIE MNIE W ZDROWIU PRZEZ RESZTĘ
SWOJEGO ŻYCIA.



**ALICJO, ZDRADZIŁEM CI TYLKO MAŁĄ CZĘŚĆ SWOICH
TAJEMNIC. O WIĘKSZOŚCI Z NICH NIE WIEDZĄ NAWET
NAJMĄDRZEJSI NAUKOWCY.
ALICJO POBUDKA, CZAS DO SZKOŁY.**

LITERATURA

“SEN ALICJI, CZYLI JAK DZIAŁA MÓZG”

KSIĄŻKA AUTORSTWA: JERZY VETULANI, MARCIN WIERZCHOWSKI I MARIA MAZUREK

ŹRÓDŁA INTERNETOWE

[HTTPS://ZYCIEWPODROZY.PL/ZWIEDZANIE-SZCZECINA/](https://zyciewpodrozy.pl/zwiedzanie-szczecina/)

[HTTPS://WWW.POLENASTOLE.PL/BLOG/WIEDZA/CZYM-JEST-ZYWNOSC-EKOLOGICZNA/](https://www.polenastole.pl/blog/wiedza/czym-jest-zywnosc-ekologiczna/)

[HTTPS://WIADOMOSCI.ONET.PL/KRAJ/SZCZECIN-NAJWAZNIEJSZE-INFORMACJE-I-CIEKAWOSTKI/FLMWVGK](https://wiadomosci.onet.pl/kraj/szczecin-najwazniejsze-informacje-i-ciekawostki/flmwvgk)

[HTTPS://ROWERY.WZP.PL/5-POMORZE-ZACHODNIE-WOKOL-ZALEWU-SZCZECINSKIEGO](https://rowery.wzp.pl/5-pomorze-zachodnie-wokol-zalewu-szczecinskiego)

[HTTPS://VISITSZCZECIN.EU/PL/INNE/391-PODZAMCZE](https://visitszczecin.eu/pl/inne/391-podzamcze)

[HTTPS://WWW.EMPIIK.COM/PASJE/TRASA-ROWEROWA-R10-POPULARNY-NADMORSKI-SZLAK,132021,A](https://www.empiik.com/pasje/trasa-rowerowa-r10-popularny-nadmorski-szlak,132021,a)

[HTTPS://WSZCZECINIE.PL/PIERWSZY-JABLKOMAT-STANAL-W-SZCZECINIE-SWIEZE-OWOCE-MOZNA-KUPIC-TU-O-KAZDEJ-PORZE/47048](https://wszczecinie.pl/pierwszy-jablkomat-stanal-w-szczecinie-swieze-owoce-mozna-kupic-tu-o-kazdej-porze/47048)

[HTTPS://ZSZYWKA.PL/P/STARAM-SIE-JESC-5-POSILKOW-DZIENNIE-8639362.HTML](https://zszywka.pl/p/staram-sie-jesc-5-posilkow-dziennie-8639362.html)

[HTTPS://WWW.RECEPTA.PL/ARTYKULY/KWASY-OMEGA-3-WYSTEPOWANIE-I-DZIALANIE](https://www.recepta.pl/artykuly/kwasy-omega-3-wystepowanie-i-dzialanie)

Prezentacja nr 2

Wpływ właściwego odżywiania
i walorów środowiska
województwa
zachodniopomorskiego na
prawidłowy rozwój mózgu człowieka

Opracowanie:

Weronika Andruszkiewicz, Alicja Orlik kl. 5A

Szczecin, SP 35 im. Jana Pawła II,

Nauczyciel koordynujący: Beata Bergiel

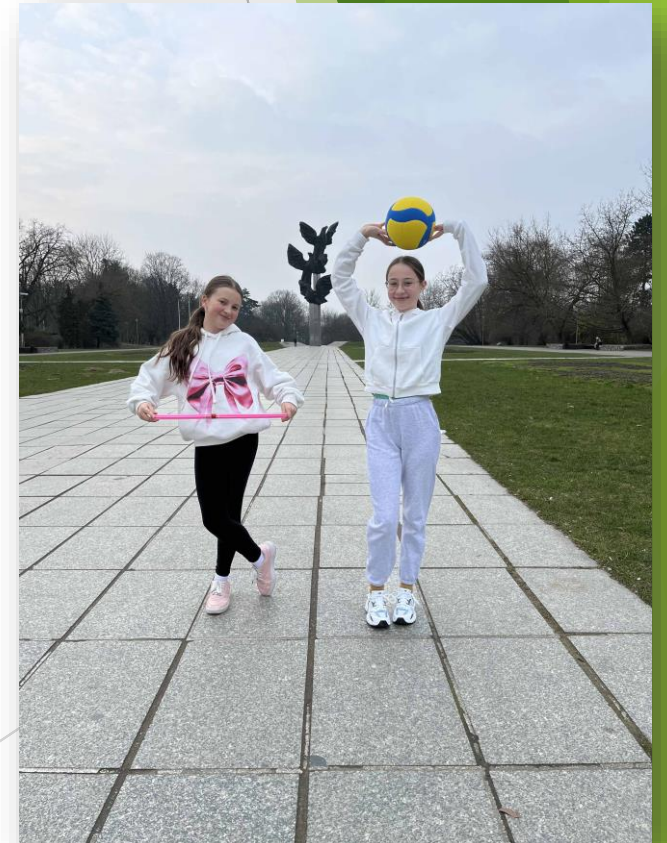


Tlen i powietrze

- Mózg do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje tlenu oraz substancji odżywczych, dlatego tlen jest niezwykle ważny dla funkcjonowania mózgu.
- Odpowiednie natlenienie wpływa na koncentrację, pamięć i ogólną wydajność organizmu.
- Gdy oddychamy tlen jest transportowany przez krew do mózgu, gdzie jest wykorzystywany do produkcji energii potrzebnej do pracy komórek mózgowych.
- Przebywanie na świeżym powietrzu, to nie tylko zdrowie naszego mózgu, ale także korzystanie z uroku naszego regionu, miasta Szczecina lub całego województwa zachodniopomorskiego. Nie bez powodu mówimy o nim zielony region Polski.
- Nasz region jest doskonałym miejscem dla osób chcących połączyć relaks, aktywny wypoczynek oraz przebywanie na łonie natury.
- Na terenie naszego województwa znajdziemy 2 parki narodowe (Woliński i Drawieński), 5 parków krajobrazowych (Barlinecko-Gorzowski, Cedyński, Doliny Dolnej Odry, Drawski i Iński oraz Szczeciński) oraz ponad 110 rezerwatów przyrody, w tym rezerваты leśne.

Sport

- Ćwiczenia aerobowe, na dłuższy czas podnoszą tętno i w sposób bardzo efektywny dotleniają i usprawniają aktywność mózgu.
- Sport zmniejsza stres i poprawia nastrój co ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.
- Najlepsze ćwiczenia aerobowe to: bieganie, jazda na rowerze, pływanie, aerobik
- Nasz region daje nam wiele możliwości do uprawiania sportu. Parki, Puszcze, skwery, ścieżki rowerowe - to doskonałe miejsce na aktywność fizyczną.
- Województwo zachodniopomorskie to jeden z najcenniejszych przyrodniczo regionów Polski.



Woda

- Odpowiednie nawodnienie mózgu zwiększa naszą wydajność i produktywność.
- Picie wody może pomóc w redukcji bólu głowy, który często jest spowodowany odwodnieniem.
- Nawodnienie wpływa na naszą zdolność do skupienia uwagi i podejmowania decyzji.
- Regularne picie wody pomaga utrzymać nasze ciało i umysł w pełnej gotowości do działania.
- Musimy docenić skarby zachodniopomorskiego tj. rzeki, jeziora, zalewy oraz Zatokę Pomorską, które charakteryzują się występowaniem licznej ichtiofauny.



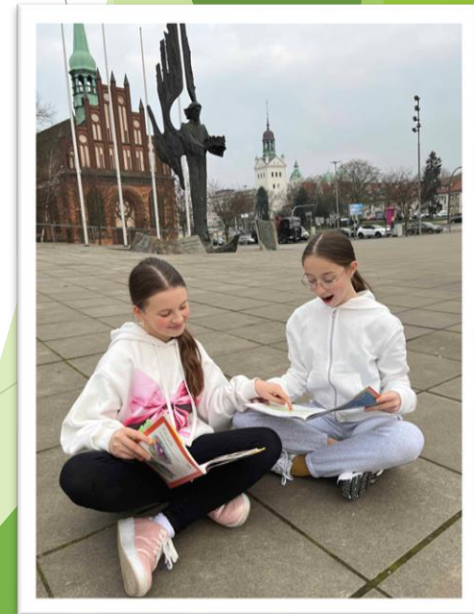
Dieta, witaminy i kwasy Omega 3

- Zdrowa dieta bogata w warzywa i owoce zdrowe tłuszcze i białko wspiera zdrowie mózgu.
- Witaminy szczególnie ważne dla mózgu to: B12, D, C i A.
- Kwasy Omega 3 są niezbędne do funkcjonowania mózgu oraz jego prawidłowego rozwoju. Możemy je znaleźć w tłustych rybach, a także w orzechach włoskich oraz w siemieniu lnianym.
- Region zachodniopomorski słynie dostępem do morza, dobrych ryb, dlatego na stałe możemy korzystać ze świeżych połowów ryb z morza bałtyckiego.



Nauka, sudoku, krzyżówki

- Zdobywanie nowej wiedzy, nauka i utrzymywanie aktywnego umysłu jest niezwykle ważne dla mózgu, co wpływa na rozwój pamięci i koncentrację.
- Rozwiązywanie krzyżówek, sudoku czy zagadek to doskonały sposób na stymulację mózgu.
- Ćwiczenie umysłu pomaga w utrzymaniu zdrowego i sprawnego umysłu.
- Województwo zachodniopomorskie jest różnorodne i stanowi źródło wiedzy przyrodniczej i krajobrazowej. Możemy, uczyć się, poznając i zwiedzając zakątki naszego regionu rozwijając naszą wiedzę z zakresu licznej fauny i flory, rzeźby terenu jest charakterystycznego dla obszaru polodowcowego.



Sen

- Sen jest niezwykle ważny dla regeneracji mózgu.
- Wpływa na koncentrację, pamięć i ogólną wydajność umysłową.
- Podczas snu mózg może tworzyć różne idee, pomysły i staje się bardziej kreatywny.
- Sen wpływa na zdrowie psychiczne i redukuje stres.



Zachęcamy do dbania o zdrowie i prowadzenia korzystnego stylu życia, co wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu!

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!

Źródła:

<https://eregion.wzp.pl/obszary/ochrona-przyrody-i-roznorodnosci-biologicznej>

<https://zdrowie.pap.pl/senior/jak-dbac-o-mozg>

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/jak-dbac-o-mozg-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,619.html>

Prezentacja nr 3

WPŁYW POŻYWIENIA NA PRACĘ MÓZGU

- Racjonalnie zbilansowana dieta to podstawa prawidłowo funkcjonującego organizmu. Żywność wpływająca pozytywnie na pracę mózgu oraz wspomagająca ją to produkty dodające energii, oddziałujące na koncentrację oraz samopoczucie. Dietetycy określają tego typu żywność jako **brain food**.



SUBSTANCJE POZYTYWNIIE WPYWAJĄCE NA ROZWÓJ MÓZGU:

✓ **TŁUSZCZE :OMEGA 3**

ŹRÓDŁO: ryby, owoce morza, orzechy, migdały

✓ **BIAŁKA**

ŹRÓDŁO: rośliny strączkowe, szpinak, banany, twaróg, mięso

✓ **ANTYOSKYDANTY**

ŹRÓDŁO :owoce jagodowe ,truskawki, zielona herbata, pomidory, maliny

✓ **WITAMINY** (witamina C, witaminy z grupy B)

ŹRÓDŁO : mięso ,rośliny strączkowe, jaja

✓ **SKŁADNIKI MINERALNE** : żelazo ,jod, magnez

ŹRÓDŁO: kakao, szpinak, brokuły, soczewica, pestki dyni

✓ **WĘGLOWODANY**

ŹRÓDŁO: pełnoziarniste mąki ,kasze, ryż



NIE SAMĄ DIETĄ ŻYJE CZŁOWIEK

- Na rozwój mózgu człowieka istotny wpływ ma zrównoważona dieta, regularne posiłki jak i odpowiedni wypoczynek ,aktywność fizyczna, sposób spędzania czasu wolnego.
- Województwo zachodniopomorskie posiada atrakcyjne walory naturalne idealne do regeneracji sił i rozwoju turystyki zdrowotnej .

WALORY ŚRODOWISKA NATURALNEGO W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

- Wybrzeże morskie
- Liczne pojezierza (Drawskie, Myśliborskie, rozlewiska doliny Odry)
- Zalew Szczeciński, skupisko wysp (Uznam, Wolin)
- Duże obszary leśne (ciąg lasów od Kalisza Pomorskiego, okolice Drawska, Mirosławca aż do Wałcza)
- Puszcze np. Bukowa, Goleniowska
- Uzdrowiska (Kołobrzeg, Świnoujście, Dąbki, Połczyn Zdrój)





DZIAŁANIA PROEKOLOGICZNE PODEJMOWANE W CELU POPRAWY ŚRODOWISKA NATURALNEGO

- Poprawa jakości powietrza
- Rozwój nisko i zeroemisyjnego transportu
- Ochrona wód i racjonalną gospodarką odpadami
- Edukacja ekologiczna
- Ochrona zasobów przyrodniczych
- Rozwój turystyki zdrowotnej i uzdrowiskowej



PODSUMOWANIE

- ✓ Aby mózg mógł sprawnie funkcjonować ważna jest odpowiednia dieta, która będzie wspomagać codzienne procesy zachodzące w mózgu.
- ✓ Ważny jest również odpowiedni czas na odpoczynek i regenerację sił oraz świadomość jak dbać o środowisko naturalne w którym żyjemy. Przebywanie wśród natury(w ciszy, otoczeniu drzew)działa kojąco na układ nerwowy.

✓ Źródła

Potencjał turystyczny województwa zachodniopomorskiego, a kreowanie jego wizerunku; M. Śpiewak-Szyjka, T. Skotarczak

Podstawowe zasady zdrowego żywienia; Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

Dziękuję za uwagę :)



Prezentacja nr 4

„WPŁYW WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA I WALORÓW ŚRODOWISKA WOJEWÓDZTWA ZACHODNIOPOMORSKIEGO NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MÓZGU CZŁOWIEKA”

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Autorki prezentacji:

Uczennice klasy 6a Szkoły Podstawowej nr 10 w Stargardzie

Milena Lasocka, Maja Dudkiewicz, Lena Biesiada
i Urszula Zubrzycka

Opiekun: Magdalena Gotowicka

KORZYŚCI ZDROWEGO ODŻYWIANIA

- pomaga w walce ze stresem
- chroni przed wieloma chorobami
- usprawnia umysł
- zwiększa odporność organizmu
- pozytywnie wpływa na samopoczucie
- ma znaczący wpływ na stan naszych kości

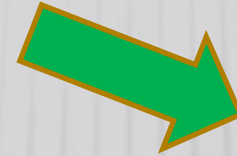


8 SKŁADNIKÓW, KTÓRE USPRAWNIAJĄ PAMIĘĆ I KONCENTRACJĘ

- miedź** – wspiera pracę układu nerwowego, znajduje się w np. ziemniaki, drożdże, orzechy, zielone warzywa liściaste
- cynk** – pomaga utrzymać odporność i pracę tarczycy, znajduje się w np. mięso czerwone, ryż, jajka, orzechy ziemne, gorzka czekolada
- żelazo** – odpowiada za transport tlenu i syntezę DNA, znajduje się w np. suszone owoce, orzechy, kakao
- witamina C** – poprawia pamięć i zdolność uczenia się, znajduje się w np. brokułach, ziemniakach, truskawkach, paprykach, owocach cytrusowych, brukselkach
- witaminy z grupy B** – odpowiada za produkcję energii, znajduje się w np. jogurtach naturalnych, pomarańczach, bananach, produktach pełnoziarnistych
- witamina D** – wspomaga prawidłowe działanie neuronów i komórek gleju, znajduje się w np. wątróbce, żółtkach jaj, serze, większości ryb
- magnez** – obniża poziom stresu i chroni układ nerwowy, znajduje się w np. pestkach dyni, gorzkiej czekoladzie, nasionach Chia, szpinaku
- kwasy omega-3** – wpływają na zdrowie serca, skóry oraz mózgu, znajduje się w np. większości ryb, olejach

GDZIE MOŻNA ODPOCZAĆ OD CODZIENNOŚCI ?

- nad jeziorem Szmaragdowym w Szczecinie
- nad morzem Bałtyckim
- w Wolińskim Parku Narodowym oraz w Drawieńskim Parku Narodowym
- w muzeum figur woskowych w Dziwnowie
- Krzywy las koło Gryfina
- Labirynt i Ogrody Hortulus w Dobrzycy



ZANIECZYSZCZENIA POWIETRZA

W badaniach udowodniono, że w czasie występowania podwyższonych poziomów zanieczyszczenia powietrza objawy chorób układu krążenia takie jak duszność, niemiarowa praca serca, bóle w klatce piersiowej czy wzrost ciśnienia krwi mogą znacznie się nasilić nawet u osób biorących leki.



JAK PRZYRODA WPŁYWA NA ZDROWIE CZŁOWIEKA ?

Badania naukowe wykazują, że kontakt z przyrodą polepsza nasze samopoczucie, odporność oraz zdrowie psychiczne, redukuje stres i łagodzi przebieg depresji. Osoby chore przebywające na łonie natury wracają szybciej do zdrowia.



WPŁYW ŻYWIENIA NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ MÓZGU CZŁOWIEKA

Zbilansowana dieta wpływa nie tylko na kondycję fizyczną, ale też na stan psychiczny. Odpowiednie ilości składników odżywczych, oraz zwiększone proporcje witamin i minerałów stymulujących pracę układu nerwowego, wprawiają organizm w lepsze samopoczucie.

Prawidłowe żywienie w dzieciństwie i młodości jest warunkiem:

- prawidłowego i harmonijnego wzrastania i dojrzewania,
- dobrego zdrowia,
- zdolność do nauki,
- ochrony przed niedoborami pokarmowymi
- sprawności fizycznej oraz zmniejszenie ryzyka przedwczesnego rozwoju miażdżycy i innych chorób powstających na tle nieprawidłowego żywienia.

ŹRÓDŁO INFORMACJI I LINKI DO GRAFIKI

Drugi slajd: <https://sekretyoceanu.pl/>

Trzeci i czwarty slajd: <https://upacienta.pl/>

Szósty slajd: <https://krakowskialarmsmogowy.pl/>

Siódmy slajd: <https://www.wwf.pl/>

Ósmy slajd: <https://sklep.bebio.pl/>

Dziewiąty slajd: <https://ibuvit.pl/>

Slajd tytułowy: <https://brzeziny3.pl/>

Drugi slajd: <https://zywienie.abczdrowie.pl/>,
<https://party.pl/>

Piąty slajd: <https://wypadwswiat.pl/>,
<https://www.havethotel.pl/>,
<https://visitszczecin.eu/pl/>

Szósty slajd: <https://javar.com.pl/>

Siódmy slajd: <https://pila.naszemiasto.pl/>,
<https://rewallution.pl/>

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ

Autorki prezentacji:

Uczennice klasy 6a Szkoły Podstawowej nr 10 w Stargardzie

Milena Lasocka, Maja Dudkiewicz, Lena Biesiada i Urszula Zubrzycka

Opiekun: Magdalena Gotowicka

Prezentacja nr 5

Wpływ właściwego odżywiania i walorów środowiska województwa zachodniopomorskiego na prawidłowy rozwój mózgu człowieka.



Niepubliczna Szkoła Podstawowa

„Radosna”

ul. Szosowa 3

74-320 Barlinek

tel. 725 602 049

- ▶ Pracę wykonał zespół „Radosne mózgi” w składzie:
- ▶ Uczniowie klasy 5: Mateusz Kaźmierski, Kacper Papis, Antoni Trafalski, Adam Jarosz
- ▶ Opiekun: Elżbieta Rumianowska
- ▶ Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Radosna” Barlinek



POŁOWA TALERZA WARZYW I OWOCÓW

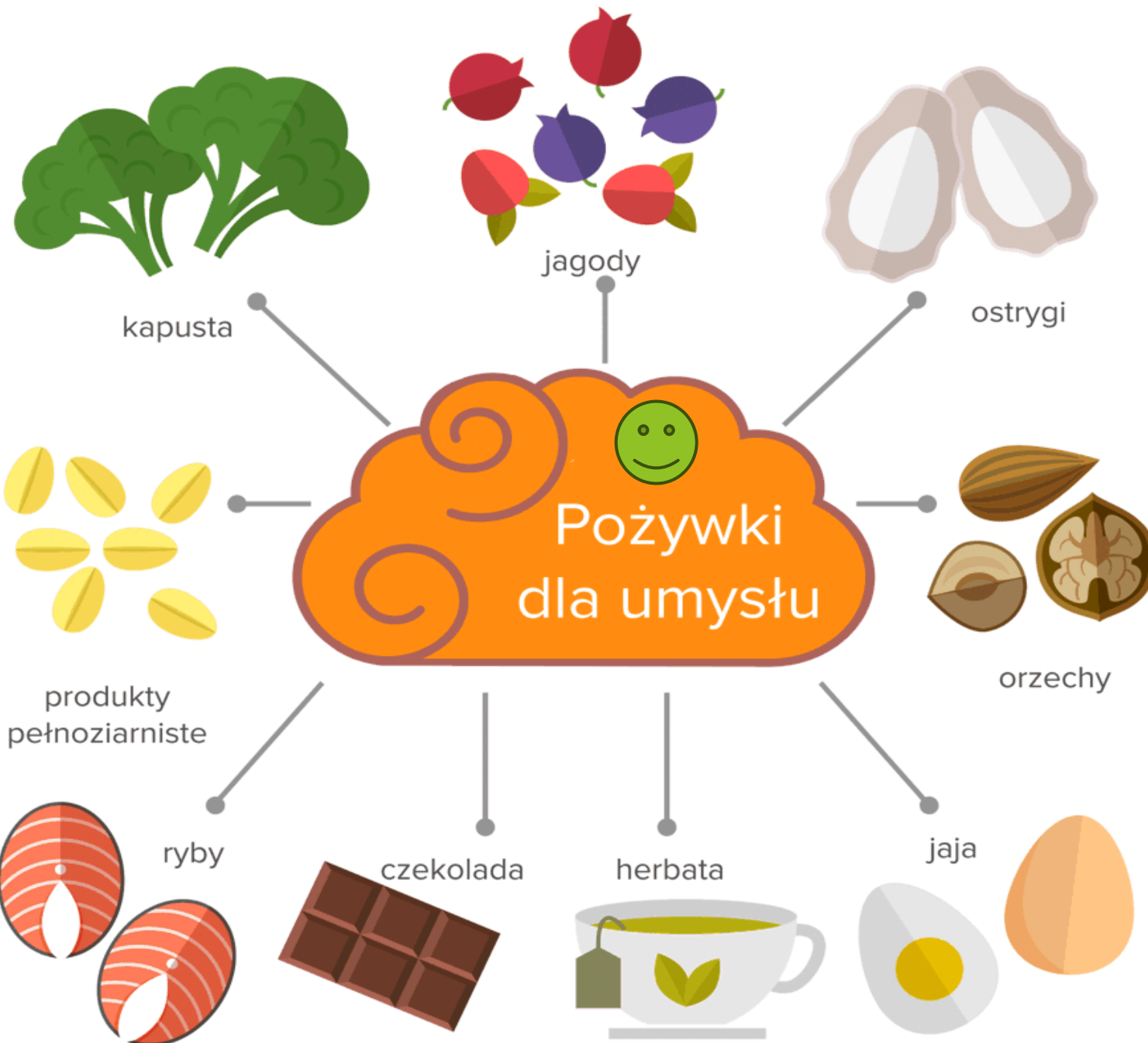


WODA Z TRUSKAWKAMI



Jedzenie na dobre myślenie...

- To, co jemy, ma istotny wpływ na pracę naszego mózgu. Na jego wydajność, szybkość zapamiętywania i uczenia się, na koncentrację. Dobrze odżywiony mózg pracuje szybciej i wydajniej. Jeśli regularnie nie dostarczymy mu świeżych, zdrowych produktów, będziemy szybciej się męczyć, dekoncentrować i wolniej uczyć.





Województwo zachodniopomorskie

- ▶ to jeden z najlepszych regionów do działalności rolniczej, między innymi z uwagi na niewielką obecność dużych zakładów przemysłowych. Na przykład na terenie Ińskiego Parku Krajobrazowego, w Sąturu niedaleko Szczecina, działa gospodarstwo ekologiczne, w którym uprawiane są przede wszystkim warzywa i owoce, ale hoduje się również zwierzęta. Firma jest znana z wytwarzania i sprzedaży tradycyjnych, lokalnych, niepasteryzowanych specjałów.
- ▶ W województwie zachodniopomorskim mamy dostęp do ekologicznych upraw. Znajdziemy wśród nich takie skarby jak: brokuł, burak ćwikłowy, cebula, cukinia, dynia, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta (biała, włoska, czerwona, pekińska, brukselka) ogórek gruntowy, pomidor, papryka, ziemniak, marchew, pietruszka, seler, por rzodkiewka, biała rzodkiew, różne odmiany sałat, koper, czosnek, szczypior.
- ▶ Dostęp do morza oraz wielu terenów pojeziernych gwarantuje nam wybór zdrowych ryb jak: ukleje, płocie, wzdreği, krapie, okonie, leszcze, liny, karasie i karpie. W rzekach można liczyć na płocie, leszcze, jazie i klenie. W Bałtyku możemy natrafić na sandacze, flądry, łososie, liny, karasie, węgorze, płocie, ale również na troć czy okonia.
- ▶ Nie zapominajmy również o gospodarstwach wiejskich, gdzie możemy zakupić świeże ekologiczne produkty jak: jaja, mleko i jego przetwory oraz miód z lokalnych pasiek!





CO POZA DIETĄ MA POZYTYWNY WPŁYW NA ZDROWIE PSYCHICZNE ?

1. Regularny odpoczynek (czynny i bierny)
2. Sen - jest kluczowy dla regeneracji organizmu i umysłu
3. Aktywność fizyczna. Regularne ćwiczenia, takie jak bieganie, joga czy pływanie, poprawiają nastrój i redukują stres, a także wpływają korzystnie na zdrowie fizyczne
4. Unikanie używek
5. Relacje z innymi
6. Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem
7. Utrzymywanie równowagi życiowej
8. Samoświadomość



Walory środowiska zachodniopomorskiego, które mają pozytywny wpływ na zdrowie mózgu

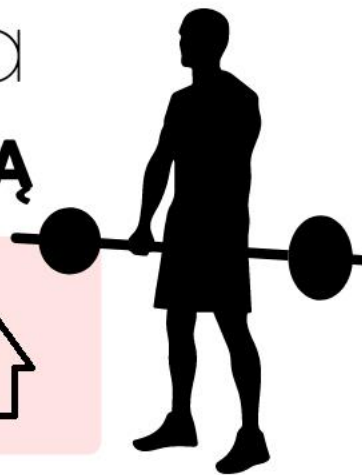
→ Są tutaj lasy, parki krajobrazowe, pojezierza i rzeki oraz naturalna granica regionu - linia brzegowa Bałtyku, która rozciąga się od Świnoujścia do Wicko Małe na wschodzie.

20% powierzchni województwa to tereny chronione. Wiele miejscowości posiada znaczenie uzdrowiskowe takie jak Kołobrzeg, Kamień Pomorski i Połczyn- Zdrój.

→ Mamy u nas bardzo czyste powietrze, co ma korzystny wpływ na ciśnienie krwi i tętno u człowieka. Dostęp do lasów i parków krajobrazowych (m. in Woliński Park Narodowy , Drawieński Park Narodowy , Barlinecko - Gorzowski Park Krajobrazowy) zmniejsza zapadalność na choroby, łagodzi stres i poprawia stan psychiczny. Wypoczynek nad jeziorami i rzekami oferuje połączenie relaksu psychicznego i fizycznego co sprzyja redukcji stresu. Klimat morski - na jego dobroczynne działanie składa się woda morską i jod. Morze Bałtyckie to ulubione miejsce do odpoczynku. Morze działa na zdrowie fizyczne i psychiczne. Jod niweluje senność, niebieski kolor uspokaja, szum fal redukuje stres a spacer po piasku relaksuje.



Twój mózg kocha AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ



Jesteśmy szczęśliwsi!



Uwalnia się noradrenalina, poprawiając uwagę, percepcję i motywację

Uwalniają się endorfiny

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko depresji

Uwalnia się Serotonina, która poprawia nastrój

Lepiej odżywiony i dotleniony mózg sprawniej usuwa niechciane związki przemiany materii

Zwiększa się przepływ krwi do mózgu, dostarczając więcej tlenu i składników odżywczych

Systematyczna aktywność fizyczna zwiększa - część mózgu odpowiedzialną za naukę i pamięć

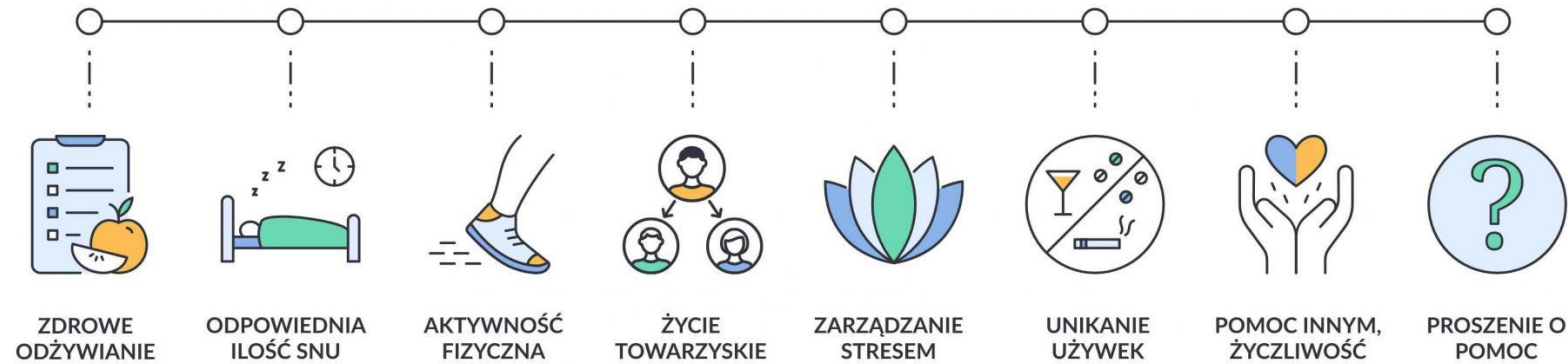
Uwalnia się dopamina, poprawiając motywację, koncentrację i naukę



Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie mózgu



ZDROWIE PSYCHICZNE



Dziękujemy za uwagę!