



Konkurs Oczarowani mózgiem

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

Prezentacje w kategorii wiekowej klas VII-VIII

Szczecin 6. 04.2024

Prezentacja nr 1

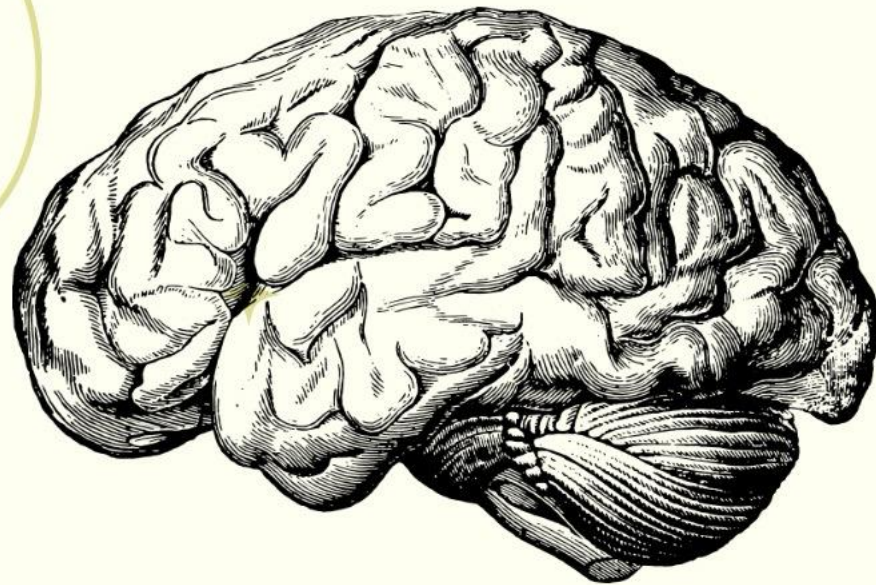


W PŁY W WŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA
I WALORÓW ŚRODOWISKA
WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIEGO
NA PRAWIDŁOWY ROZWÓJ
MÓZGU CZŁOWIEKA

Aleksandra Maciuk, Marta Wojdyła,
Natalia Gołębowska, Aurelia Czujko,
Emilia Zawadzka Sobiecka

Szkoła Podstawowa im. H. Ch. Andersena
w Karsku, klasa VIII
Nauczyciel Koordynujący: Rosa Aldona

ZA CO ODPOWIADA MÓZG?

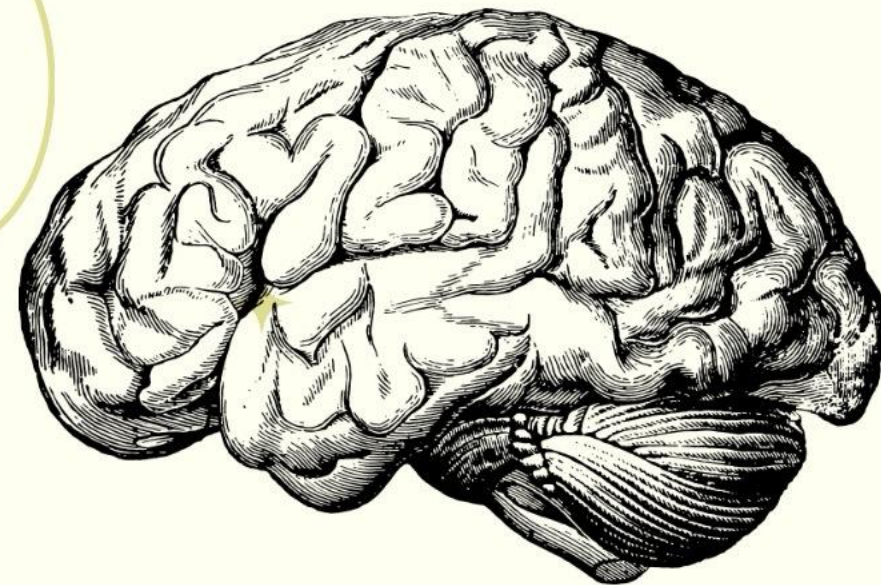


Płat czołowy - znajduje się za kością czołową.
Odpowiada za myślenie, mowę i ruch.

Płaty skroniowe - umiejscowione są z boku po obu stronach, tuż pod skroniami. Odpowiadają za rozpoznawanie twarzy.

Płaty ciemieniowe - znajdują się nad płatami skroniowymi. Odpowiadają za zmysł dotyku i odczuwanie bólu,

ZA CO ODPOWIADA MÓZG?

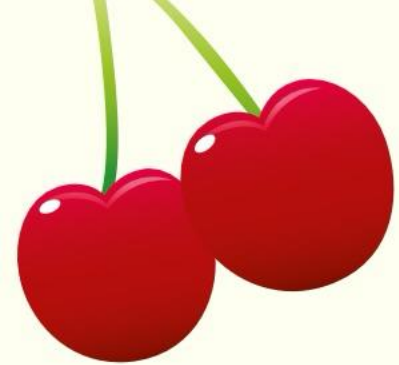


Płaty potyliczne - umiejscowione są z tyłu mózgu i odpowiadają za zmysł wzroku.

Pień mózgu - łączy się bezpośrednio z rdzeniem kręgowym. Odpowiada za podtrzymywanie wszystkich czynności życiowych.

Mózdzek - odpowiada za koordynację, ruch i zdolności motoryczne.



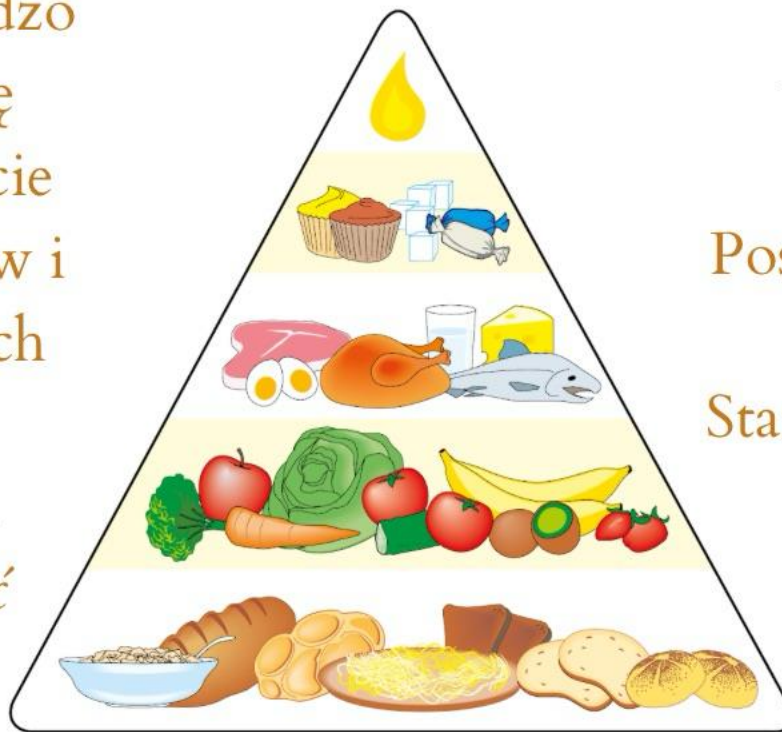


ZDROWE ODŻYWIANIE



Na dobrą pracę mózgu bardzo duży wpływ ma to jak się odżywiamy. W naszej diecie powinno być dużo owoców i warzyw, najlepiej lokalnych oraz sezonowych.

Nasz posiłek wpływa na *koncentrację* oraz *szybkość zapamiętywania*.



pamiętaj :

Pij 2 litry wody dziennie

Posiłki spożywaj o stałych porach

Staraj się unikać produktów mocno przetworzonych



WPLYW SPORTU NA POPRAWNE MYŚLENIE



Oprócz
zbilansowanej diety
podstawą zdrowego
stylu życia jest
uprawianie sportu.
Ćwiczenia
poprawiają funkcje
poznawcze oraz
sprawność
umysłową.



Sport zwiększa moc
mózgu, co
pozytywnie wpływa
na codzienne
funkcjonowanie.
Warto poświęcić na
ćwiczenia
przynajmniej pół
godziny dziennie. Na
pewno zauważymy
efekty.





WALORY NASZEGO ŚRODOWISKA Lasy



Zamieszkując województwo Zachodniopomorskie mamy możliwość cieszyć się bogactwami natury, takimi jak bujne lasy dookoła nas.

Drzewa dostarczają nam tlen, którego optymalna ilość zapewnia lepszą koncentrację i nastrój. Dotleniony umysł sprawia, że wykonujemy pracę szybciej, potrafimy wykonać wiele zadań na raz posiadając przy tym dużo pozytywnej energii.



WALORY NASZEGO ŚRODOWISKA PARKI I REZERWATY



Województwo Zachodniopomorskie charakteryzuje się bogactwem przyrodniczym. Mieszkańcy mogą cieszyć się *bliskością z naturą* odwiedzając różne parki i rezerwaty, gdzie zdarza się spotkać rzadkie gatunki zarówno roślin jak i zwierząt.

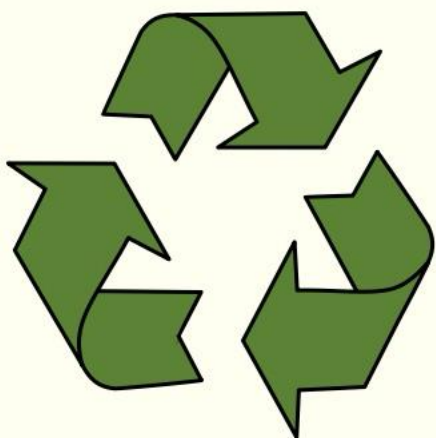
Takie otoczenie sprzyja *zrelaksowaniu się i ucieczce od trudów życia codziennego*. Nasz mózg będzie pracował dużo lepiej, kiedy będzie wypoczęty i od czasu do czasu „zresetowany”. Bezpośredni kontakt z naturą sprzyja pomysłom i pobudza nasz mózg do dalszego i kreatywnego działania.



JAK TWÓJ MÓZG WPŁYWA NA ŚRODOWISKO ?



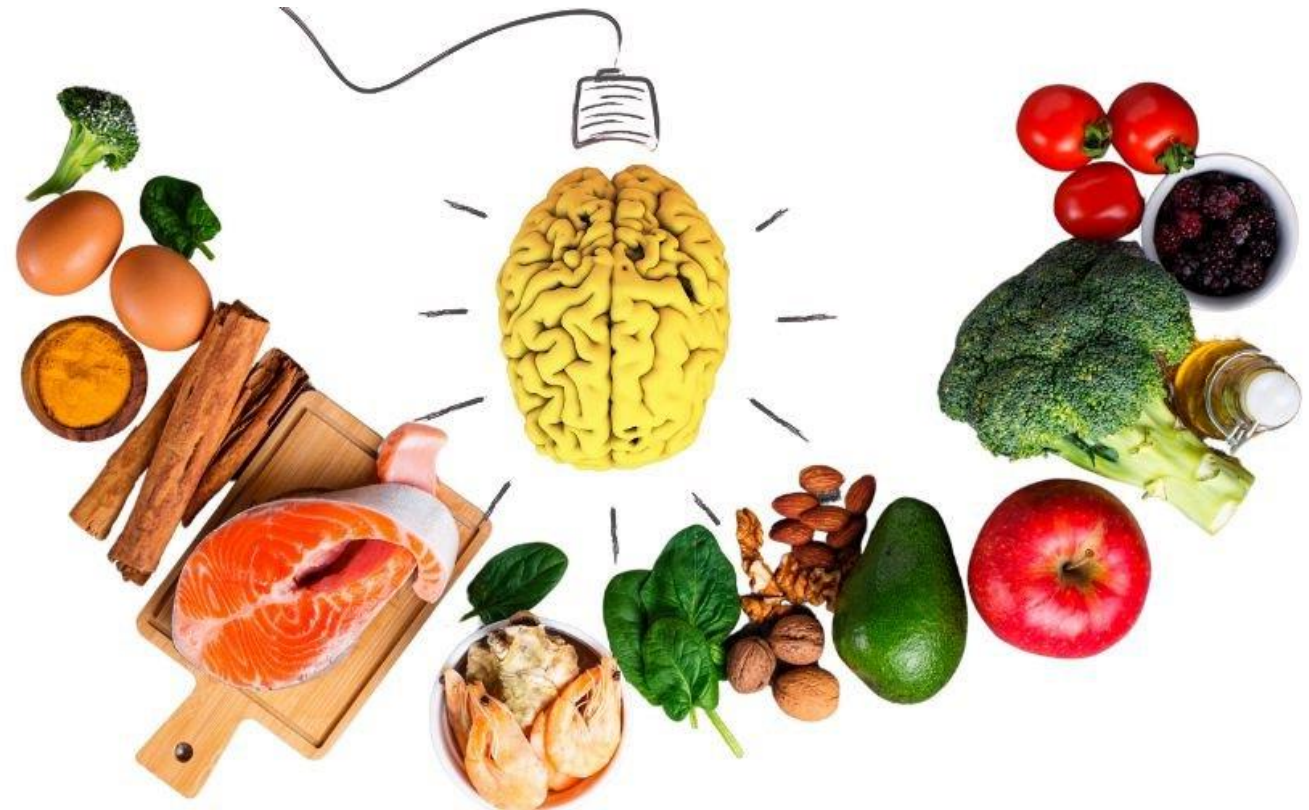
Dzięki co raz większej świadomości, zaczynamy częściej mówić o ochronie środowiska. Takie drobne rzeczy jak segregowanie odpadków, oszczędzanie wody i zmniejszenie emisji CO₂ przyczyniają się do ochrony naszej planety. Ziemia potrzebuje naszej pomocy jak nigdy, dlatego zachęcamy do ochrony środowiska oraz edukowania w tym temacie innych.



Prezentacja nr 2

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

Wykonali uczniowie klasy VIII
NSP "Radosna"
Barlinek



Najedzony mózg w świetnej formie!!!!!!!



Prawidłowy rozwój naszego mózgu zależy od wielu czynników takich jak np. zdrowy, aktywny styl życia. Badania naukowe pokazują, że zdrowie fizyczne istotnie wpływa na dobrostan psychiczny.

Jest to spowodowane między innymi tym, że podczas wysiłku zwiększa się przepływ krwi i mózg jest lepiej odżywiony oraz dotleniony.

Ważnym aspektem również jest zdrowe odżywianie, odpowiednie spożycie składników odżywczych, witamin, minerałów i innych substancji odżywczych jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu i utrzymania zdrowia psychicznego.

W dzisiejszej prezentacji omówimy to jakie mamy walory środowiskowe wspierające rozwój mózgu i jaki jest dostęp do zdrowych produktów w województwie Zachodniopomorskim oraz w miejscowości Barlinek.

WALORY ŚRODOWISKA ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Woda i las to podstawowe komponenty, którymi województwo zachodniopomorskie dysponuje w znacznych ilościach. Charakterystyczną cechą Województwa Zachodniopomorskiego jest obfitość wód powierzchniowych. Wody powierzchniowe obszaru lądowego i morskie wody wewnętrzne zajmują łącznie 5,7 % obszaru województwa (średnia krajowa wynosi 2,6 %) i 15,7 % powierzchni wód kraju. Pod tym względem województwo Zachodniopomorskie zajmuje 2 miejsce w kraju po Województwie Warmińsko-Mazurskim

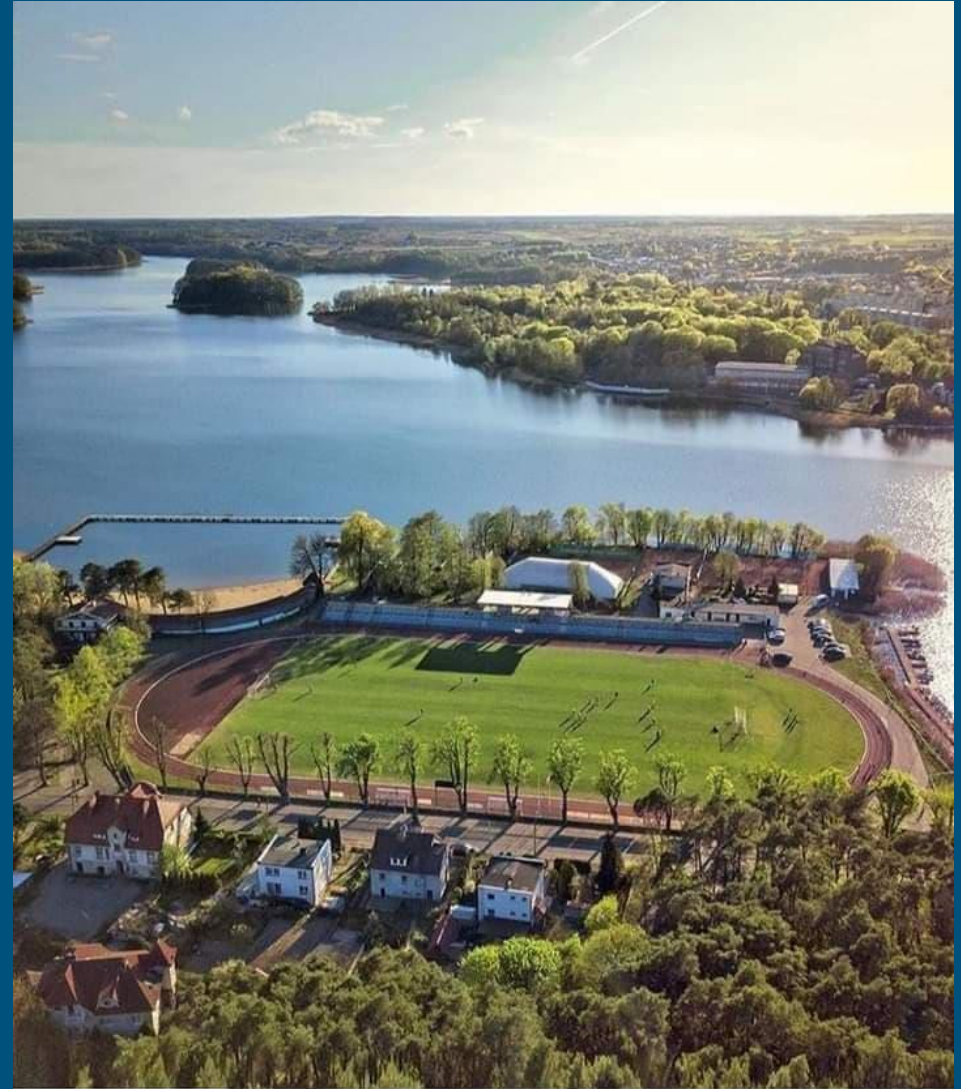
Obszar nadmorski województwa zachodniopomorskiego charakteryzuje się najkorzystniejszymi warunkami klimatycznymi w całym basenie Morza Bałtyckiego. Specyficzny mikroklimat w powiązaniu ze zdrowotnymi właściwościami wody morskiej oraz obecnością źródeł wód w głębinach i złóż surowców leczniczych, sprzyja rozwojowi funkcji sanatoryjnej i uzdrowiskowej. Poza typową turystyką rekreacyjną i wypoczynkową, bliskość morza stwarza warunki do rozwoju sportów wodnych i różnych form turystyki aktywnej oraz kwalifikowanej.

Na obszarze Województwa znajduje się ponad 1.600 jezior o powierzchni powyżej 1 ha zgromadzonych głównie na pojezierzach: Drawskim, Wałeckim, Myśliborskim i Wełtyńskim. Do największych zbiorników wodnych Województwa (powyżej 1.000 ha) zaliczamy 7 jezior: Dąbie (5,5 tys ha- największe jezioro deltowe w Polsce), Miedwie (3,5 tys ha), Jamno (2,2 tys ha), Drawsko, Wielimie, Bukowo, Lubie. Jeziora Dąbie i Miedwie zajmują odpowiednio IV i V miejsce w Polsce pod względem powierzchni, a Drawsko II miejsce pod względem głębokości (79,7m).

Lasy w Województwie Zachodniopomorskim spełniają ważną funkcję ekologiczną i stanowią o dużej atrakcyjności turystycznej regionu. Obszary leśne na terenie Województwa zajmują powierzchnię ponad 8.000 km², co stanowi ok. 36,03% ogólnej powierzchni (w niektórych gminach lesistość przekracza 50%).

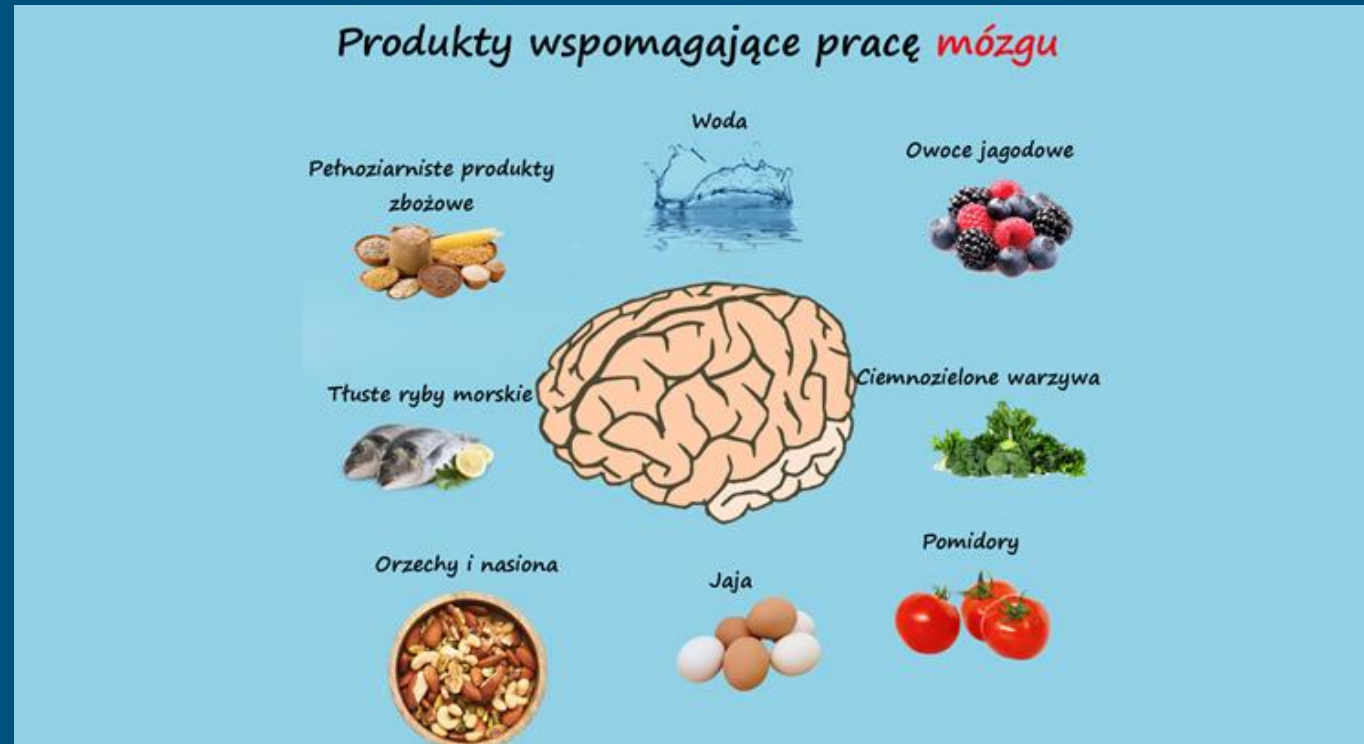
Walory środowiska Barlinka

- —Barlinek leży w obrębie Barlineckiego Parku Krajobrazowego – krainy lasów, jezior i niewielkich wzgórz sięgających 100 m.npm.
- Niepowtarzalny krajobraz tych okolic został ukształtowany tysiące lat temu przez lądolód. Teren ten podlega również ochronie z powodu żyjących na nim rzadkich roślin i zwierząt. Możemy tu spotkać między innymi bielika, puchacza, dzięcioła czarnego i rybołowa, którego liczebność w Polsce wynosi niecałe 40 par. W lasach dominują buki (niektóre 300 letnie), sosny i dęby. Do największych walorów Barlinka należy bez wątpienia Jezioro Barlineckie. Akwen ten ma powierzchnię około 260 ha. Znajdują się na nim 4 wyspy Łabędzia, Sowia, Zielona, Nadziei. Jego czysta woda i wspaniałe położenie przyciągają corocznie tysiące turystów. Inną pozostałością ostatniej epoki lodowcowej jest wspaniała Dolina Płoni. Teren ten zwany jest „Bieszczadami Barlinka” przypomina swoim ukształtowaniem tereny górskie. Różnice poziomów dochodzą do 70 m np. m. Zbocza doliny poprzecinane są poprzecznymi jarami, których jest ok. 90. Najślynniejszy z nich to ścisły rezerwat przyrodniczy „Skalisty Jar Libberta”.
- **Wszystko to sprawia że Barlinek i jego okolice to wyjątkowe miejsce na mapie województwa Zachodniopomorskiego.**



- Zdrowa dieta dla mózgu -

- Odpowiednia ilość witamin i minerałów: Witaminy z grupy B, witamina D, magnez, cynk i inne składniki odżywcze odgrywają istotną rolę w funkcjonowaniu mózgu, wspierając procesy metaboliczne i sygnałowe.



- Dieta bogata w antyoksydanty: Spożywanie dużej ilości warzyw, owoców, orzechów i innych produktów bogatych w antyoksydanty może chronić mózg przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i zmniejszać ryzyko chorób neurodegeneracyjnych.

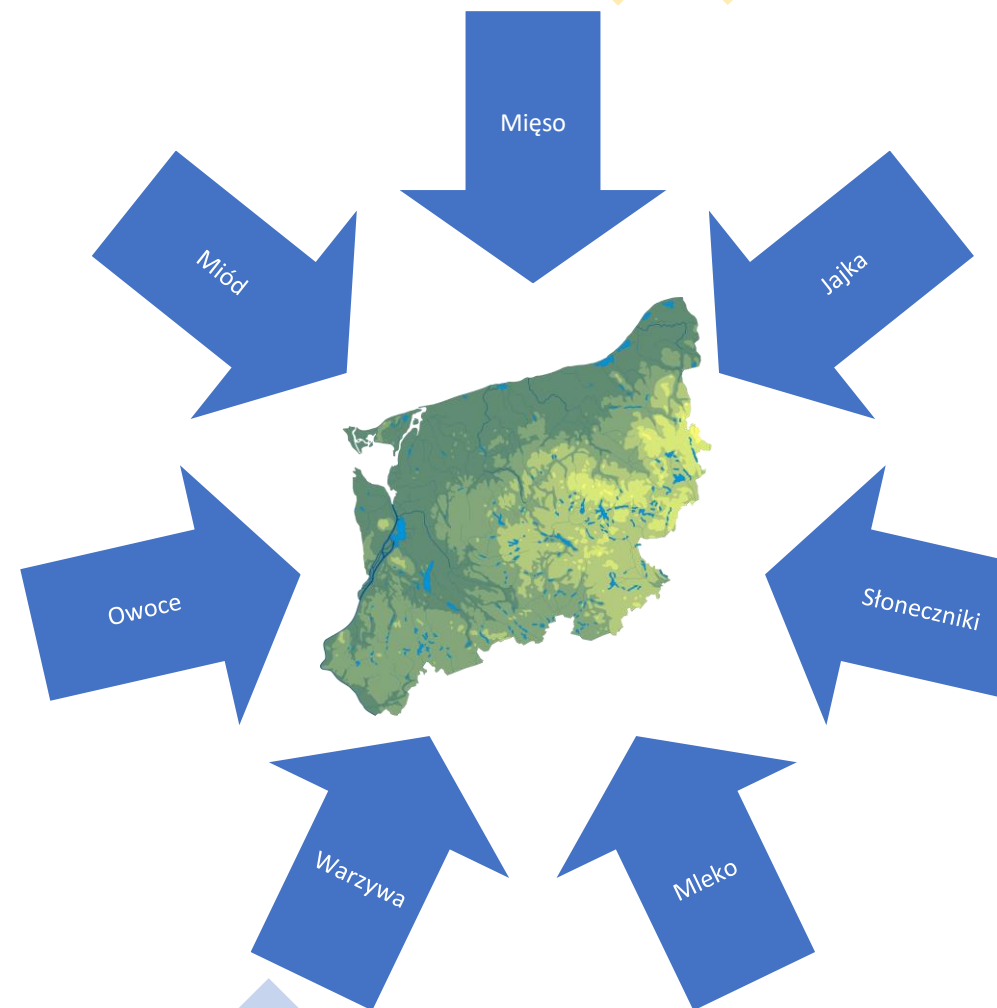
- Zdrowe tłuszcze: Kwasy tłuszczowe omega-3, które można znaleźć w rybach, orzechach, nasionach lnianych, czy oliwie z oliwek, są niezbędne dla zdrowia mózgu, pomagając w utrzymaniu elastyczności błon komórkowych i zapobiegając stanom zapalnym.

W naszym województwie mamy duży wybór zdrowej żywności. Taką żywność znajdziemy w sklepach, marketach, ale i też u rybaków. Mamy dużo ziół czy też ryb, które są najlepszej jakości.

Ale czy dostęp do tych produktów jest prosty?

Oczywiście, że tak!!

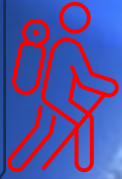
Wiele z wymienionych produktów znajdziemy w prywatnych gospodarstwach. Mamy dużo straganów z warzywami, owocami, i z wiele większą żywnością. Mięso możemy kupić u mięsnego gdzie też mają niezłą jakość. Mamy dużo pszczelarzy, którzy sprzedają miód w bardzo dobrej jakości. Więc możemy teraz powiedzieć ,że nie brakuje nam zdrowej i pysznej żywności.



OPRÓCZ OMÓWIONYCH PRZEZ NAS KWESTII JEST JESZCZE JEDNA BARDZO ISTOTNA:

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA !!! – TO LEKARSTWO DLA TWEGO MÓZGU

Poprawa
uwagi,
percepcji i
motywacji



Zmniejsza się
ryzyko
depresji



Lepiej dotleniony
mózg sprawnie
osusza niechciane
związki przemiany
materii



Uwalnia się
serotonina,
która poprawia
nastroj



Systematyczna
aktywność fizyczną
zwiększa aktywność
hipokamp- część mózgu
odpowiedzialna za
naukę i pamięć

Uwalnia się dopamina,
poprawiając motywację
koncentrację i naukę



PODSUMOWANIE

Zarówno walory środowiska, jak i odżywianie mają kluczowe znaczenie dla zdrowia mózgu.

Łącząc aktywność fizyczną, stymulację poznawczą i odpowiednią dietę, można wspierać funkcje poznawcze,

zapobiegać chorobom neurodegeneracyjnym i promować ogólne zdrowie mózgu na każdym etapie życia.

Przygotowali:

Maja Skiba

Jerzy Skolimowski

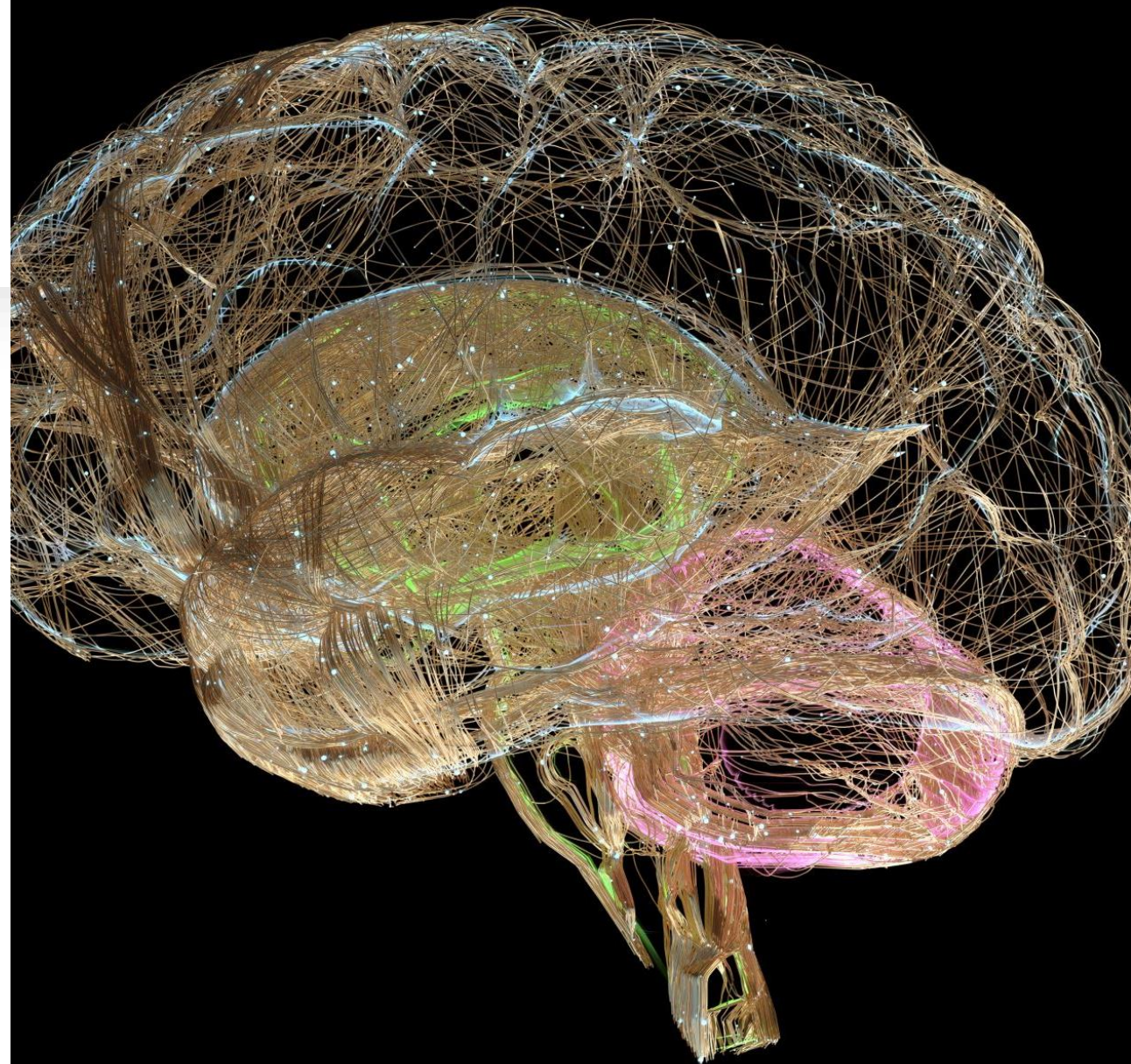
Hubert Kyc

Dominik Matuszewicz

Dawid Jarosz

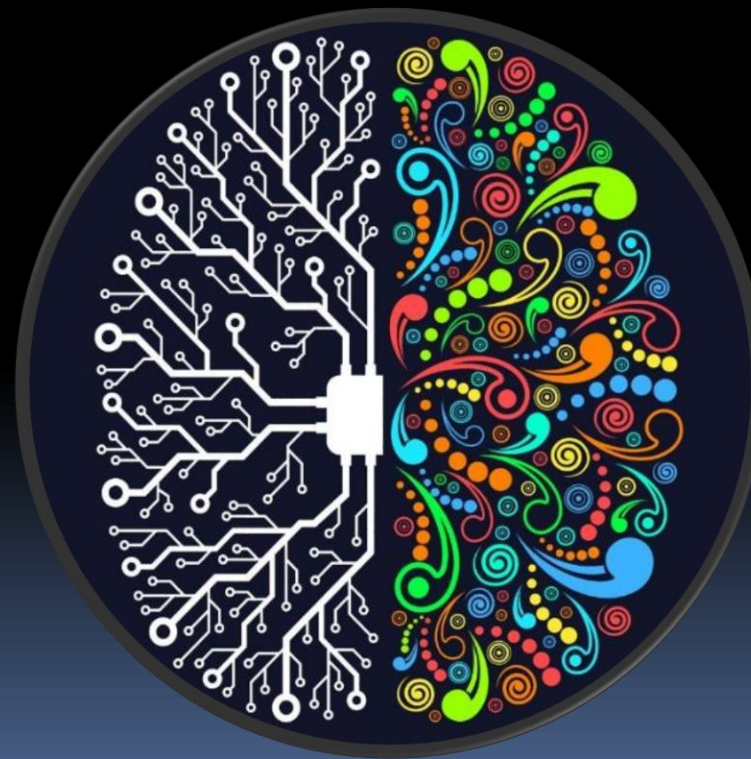
Pod opieką Elżbiety Rumianowskiej

Niepubliczna Szkoła Podstawowa Radosna w Barlinku



Prezentacja nr 3

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



Maja Bednarczyk klasa 8b
Szkoła Podstawowa nr 35 w Szczecinie

Nauczyciel koordynujący: Beata Bergiel

Nakarm swój mózg z głową!

Mózg człowieka potrzebuje do płynnej pracy przede wszystkim **glukozy** pochodzącej **z cukrów złożonych** oraz **tłenu**. Wymaga też regularnych dostaw kwasów omega 3 oraz witamin, mikroelementów i oczywiście dużej ilości wody. Chcąc zachować sprawny umysł i wysoką koncentrację, dobrze jest zadbać o zbilansowaną dietę i ruch na świeżym powietrzu.



Zdrowa dieta dla mózgu

ANTYOKSYDANTY - ochrona przed starzeniem się komórek.

- marchew
- natka pietruszki
- morele
- owoce jagodowe
- wiśnie



W zachodniopomorskim jest jedna z większych plantacji warzyw takich jak: marchew, natka pietruszki, por i rzodkiew.

TŁUSZCZE NIENASYCONE

- lepsze myślenie

- pestki słonecznika
- orzechy włoskie
- pestki dyni
- nasiona lnu
- algi morskie



Pola słoneczników w okolicach Szczecina.

Zdrowa dieta dla mózgu

LECYTYNA – lepsza
pamięć

- ryby
- żółtka jaj
- rzepak
- kiełki



Zachodniopomorskie. Żółte pola rzepaku we wsi Ościęcin niedaleko Gryfic.



Świeże ryby z nad Bałtyku.

Zdrowa dieta dla mózgu

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE - to
w nich zawarta jest GLUKOZA!

- ziarna
- soczewica
- kasze
- pełnoziarniste pieczywo
- ryż
- otręby

Najlepszym paliwem dla mózgu są
węglowodany złożone, które stopniowo
uwalniają energię!

MAGNEZ – pomaga w radzeniu
sobie ze stresem

- pełnoziarniste pieczywo
- orzechy
- suszone owoce



Dlaczego nasz mózg potrzebuje powietrza?



1. Dotlenienie aktywizuje procesy poznawcze – poprawa pamięci, uwagi, rozumowania.
2. Świeże powietrze stymuluje płaty czołowe związane z kreatywnym myśleniem.
3. Przebywanie wśród zieleni poprawia koncentrację, redukuje zmęczenie, wprowadza w stan rozluźnienia.
4. Tlen wpływa na dobry sen. Odpowiada za regenerację oraz opóźnienie procesu starzenia się komórek nerwowych.

Ruch na świeżym powietrzu – Na TAK dla naszego mózgu!

Województwo zachodniopomorskie
oferuje zorganizowane tereny
zielone, oraz mnóstwo dziewiczych
miejsc!



Świnoujście



Szczecin - Ścieżka Zdrowia w Parku
Leśnym Arkońskim



Gmina Maszewo – Powiat
Goleniowski

Podsumowanie

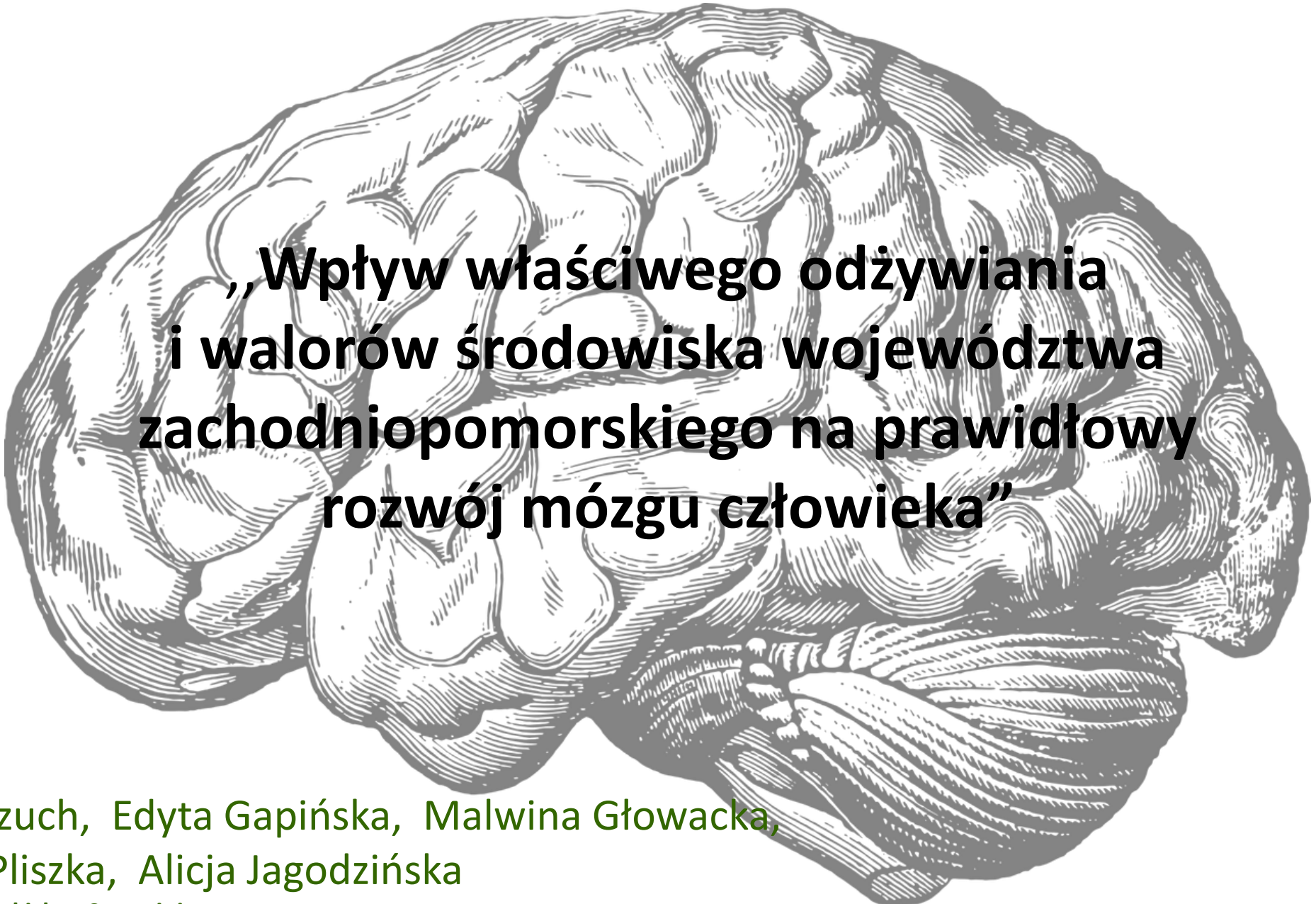
Województwo zachodniopomorskie jest jednym z najbardziej atrakcyjnych turystycznie miejsc w naszym kraju. Turystyka specjalizuje się głównie w **turystyce zdrowotnej**, obejmującej turystykę uzdrowską – mającą na celu poprawę ogólnego stanu zdrowia, jak również **turystykę spa&wellness** – mającą na celu poprawę kondycji fizycznej i psychicznej.



Walory klimatyczne regionu, czyli **nasycenie jodem w pasie nadmorskim**, **występowanie leczniczej borowiny i solanki** czynią województwo zachodniopomorskie miejscem o bogatych walorach uzdrowskich.

Otoczające pejzaże oraz krajobrazy stwarzają wyśmienite warunki do racjonalnego spędzania czasu wolnego w formie aktywnej na świeżym powietrzu.

Prezentacja nr 4



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

Hanna Hreczuch, Edyta Gapińska, Malwina Głowacka,
Magdalena Pliszka, Alicja Jagodzińska

SP 13 im. Orłąt Lwowskich w Szczecinie

Opiekun Marta Chwil-Żerebecka

Odżywianie – jak wpływa na mózg?

Prawidłowe odżywianie jest istotnym czynnikiem wpływającym na właściwą pracę naszego mózgu, a najistotniejsze składniki odżywcze to:

1. **Kwasy omega 3** – wspierają zdolności do zapamiętywania. Możemy je znaleźć w takich produktach jak ryby, a także w oleju lnianym oraz rzepakowym. Jest też zawarty w orzechach włoskich, jednak zawierają one głównie kwasy alfa-linolenowe.
2. **Białka** – pobudzają neuroplastyczność mózgu, która zapewnia prawidłowe procesy poznawcze – pamięć, myślenie, koncentrację, czy kontrolę emocji. Znajduje się w mięsie, rybach, owocach morza, nabiale oraz nasionach roślin strączkowych.
3. **Węglowodany** – spożywając cukry proste, wytwarza się leptyna, czyli hormon, który ma funkcję regulującą apetyt. Wraz ze spożytymi cukrami prostymi wytwarza się również dopamina - hormon nagrody i poprawy nastroju. występują m.in. w zbożach, owocach i pieczywie.
4. **Witaminy** – pozytywnie wpływają na pamięć, koncentrację i ogólną pracę umysłu. Są one zawarte w owocach i warzywach takich jak czerwona porzeczka czy brokuły
5. **Składniki mineralne (magnez, miedź i żelazo)** – wpływają na funkcje poznawcze oraz zapewniają odpowiednie dotlenienie mózgu i wytwarzanie energii. zawierają sery, ziemniaki i ryby.



Różnice w ilości minerałów między różnymi rodzajami wody

	Woda wysoko zmineralizowana	Woda źródłana	Woda kranowa
Wodorowęglany	1375 mg/l	259 mg/l	321 mg/l
Wapń	222 mg/l	43 mg/l	71 mg/l
Magnez	83 mg/l	9 mg/l	10 mg/l
Sód	80 mg/l	10 mg/l	13 mg/l
Potas	23 mg/l	2,8 mg/l	3,1 mg/l

Woda jest bardzo ważna dla funkcjonowania naszego organizmu. Bez wody nasz organizm nie może wytrzymać dłużej niż 3 dni. Jednym z objawów niedostarczenia naszemu organizmowi płynów jest ból głowy.



Sen- sprzyja pracy mózgu

Sen dzięki dobremu odżywianiu jest efektywniejszy, a jest on ważny, ponieważ ma regenerujący wpływ na nasz organizm. Dzięki odpowiedniej dawce snu potrafimy szybciej wrócić do pożądanego stanu (np. po bardzo dużym wysiłku fizycznym). Jednak poza tym wszystkim prawdopodobnie do głowy przychodzi nam ważne pytanie. Ile zapamiętujemy z poprzedniego dnia po śnie? Zdania naukowców są podzielone, niektórzy uważają, że potrafimy zapamiętać mniej niż połowę, a inni, że więcej. Jednak zależy to głównie od tego jak dobrze rozwinięty pod tym względem jest nasz mózg.



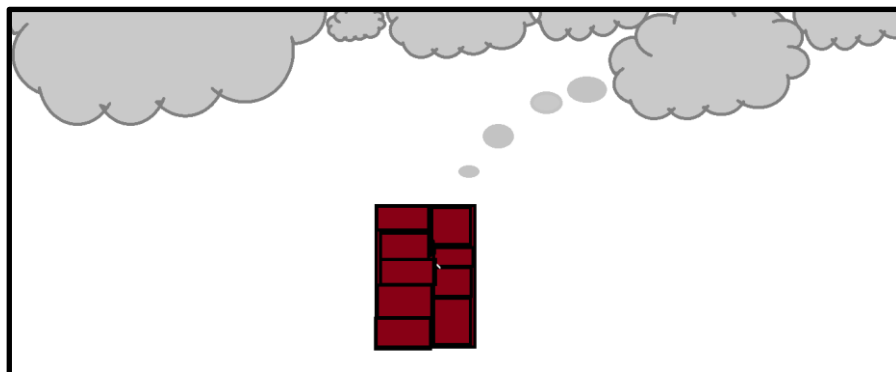
Środowisko (lasy/drzewa)

Środowisko w jakim żyjemy tak samo jak odżywianie jest znaczące dla prawidłowego funkcjonowania naszego mózgu. O lasach, których w zachodniopomorskim nie jest dużo, lecz nie można powiedzieć, że nie ma ich wcale, powiemy jako pierwszych, ponieważ drzewa wytwarzają w dzień tlen, który wdychamy dzięki czemu dotleniamy nasz mózg. Lasy mogą, także pełnić funkcję uspokajającą. Na wielu osobach, które mają np. ataki paniki czy przeżywają dużą ilość stresu stosuje się leśną terapię. Polega ona głównie na spacerach wokół tych jakże cudownych różnego rodzaju drzew. Już po paru minutach takiej rozrywki nasz mózg wycisza się. Czasem zdarza się nawet tak, że gdy człowiek, który ma silny ból głowy i wyjdzie na kilku minutową przechadzkę po naturze nie odczuwa go już tak mocno, dzięki czemu nie musi brać przeciwbólowych leków, które w małym stopniu niszczą nasz organizm.



Środowisko (smog)

Drugim czynnikiem o jakim opowiemy jest smog. Jest on bardzo niebezpieczny dla naszego zdrowia, ponieważ wpływa on na nasz mózg i jego efektywność. Jak podają naukowcy osoby mieszkające przy głównych ulicach mają styczność z dużą ilością zanieczyszczeń powietrza, które wpływają na szybszy rozwój zaburzeń psychicznych takich jak ADHD czy demencja.



Środowisko (ciśnienie)

Ostatnim już czynnikiem, który opiszemy w naszej pracy jest ciśnienie. Gdy znajdzie się ono poniżej normy, skutkiem jest nie tylko załamanie się pogody, ale również wpływ na funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego człowieka. Skutkami tego są:

- senność
- zmęczenie i ogólny brak chęci do działania
- bóle i zawroty głowy
- zwiększenie ciśnienia krwi i krzepliwości lecz większy wpływ ma na to temperatura

Meteopaci są jeszcze dodatkowo rozdrażnieni i bardziej senni inne objawy to:

- mroczki przed oczami
- szum w uszach
- niedotlenienie mózgu

Jednak gdy ciśnienie jest wyższe niż norma prowadzi to m.in. do zwiększenia się ryzyka zaburzeń we właściwym ukrwieniu mózgu.



Dziękujemy za uwagę

Wykorzystałyśmy informacje z:

- ✓ <https://pixabay.com>
- ✓ <https://dietific.pl>
- ✓ <https://pijwode.pwik.oswiecim.pl>
- ✓ <https://neurosmog.psychologia.uj.edu.pl>
- ✓ <https://www.termedia.pl>
- ✓ <https://bizblog.spidersweb.pl>
- ✓ <https://oczymb lekarze.pl>
- ✓ <https://medexpress.pl>



Prezentacja nr 5



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



Wykonał:
Aleksander Wieczorek
klasa 7a
Centrum Mistrzostwa Sportowego w Szczecinie

Nauczyciel koordynujący:
Agnieszka Urbańska

Mózg

Mózg człowieka jest narządem, który waży niewiele więcej niż siatka ziemniaków (1,3 kg) i stanowi zatem około 2% ciężaru ciała.

Ale w tej galaretowatej bryle kryje się nasze główne centrum dowodzenia, składające się z ponad 14-16 miliardów neuronów w samej korze mózgowej.

Ludzki mózg zużywa aż 20% pobieranego tlenu i kalorii. Jest energochłonną maszyną, o którą warto dbać każdego dnia, by długo zachowała sprawność.

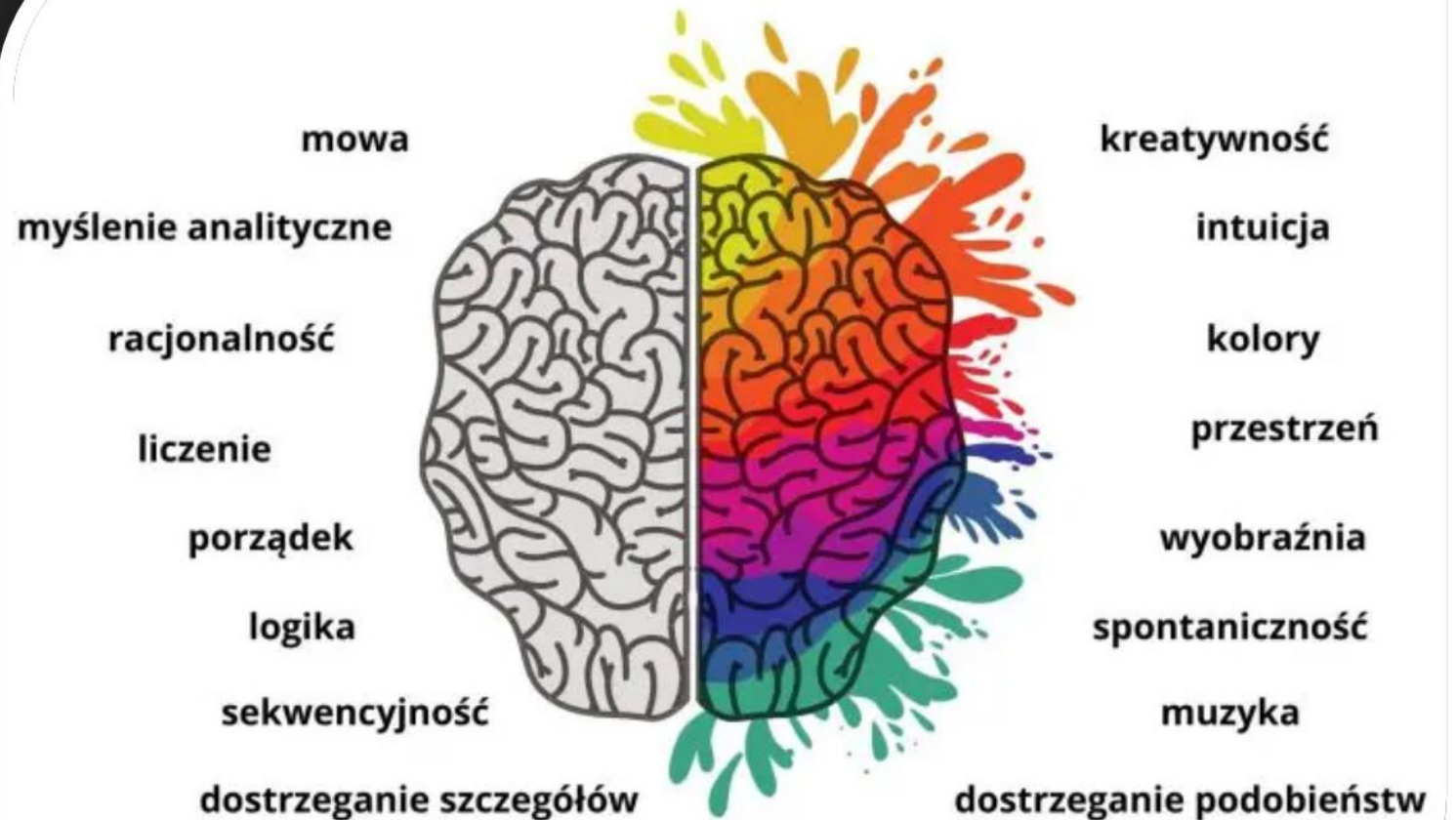


Mózg

Mózg tylko z pozoru dzieli się na dwie identyczne półkule.

Ten narząd jest cały czas aktywny, a między jego obiema półkulami nieustannie zachodzi komunikacja.

Sprawne działanie obu półkul mózgu to przejaw jego zdrowia, dlatego tak ważne jest aby trenować i pobudzać go każdego dnia.



Zdrowy styl życia wpływający na prawidłowe funkcjonowanie mózgu

Aby mózg prawidłowo funkcjonował należy zadbać o:

➤ stymulację intelektualną

np. krzyżówki, sudoku, gry logiczne, nauka języków obcych, różnego rodzaju warsztaty kreatywności i logicznego myślenia (np. warsztaty programowania finansowane ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego),

➤ aktywność fizyczną - w bardziej dotlenionym mózgu powstają nowe połączenia między neuronami, zwiększając naszą zdolność koncentracji

sprzyja temu środowisko przyrodnicze województwa zachodniopomorskiego, jak również turystyka naszego regionu oraz liczne formy aktywności fizycznej, np. siłownie, baseny, ścieżki rowerowe, szlaki piesze, spływy kajakowe licznymi rzekami



➤ dietę

dzięki odpowiednio dobranej diecie możesz w prosty sposób polepszyć pamięć i pobudzić mózg do wytężonej pracy, aby wspomóc ten proces na terenie województwa rozpowszechniana jest wiedza na temat racjonalnego i zdrowego odżywiania np. w placówkach oświatowych, jak również organizowane są targi ze zdrową, ekologiczną i regionalną żywnością

Walory środowiska przyrodniczego województwa zachodniopomorskiego wpływające na dobrostan mózgu człowieka

Województwo zachodniopomorskie położone jest w północno-zachodniej części Polski, obejmuje także obszar wybrzeża Morza Bałtyckiego. Jest najdalej wysuniętym na zachód województwem, a w jego skład wchodzi miejscowości zróżnicowane nie tylko pod względem położenia, ale również klimatu.

Cechami charakterystycznymi o szczególnych walorach przyrodniczych są krainy pojezierne z bogatą fauną i florą, czystymi wodami, a przede wszystkim 185-kilometrowy pas wybrzeża Bałtyku, plaże pokryte piaskiem oddzielone od lądu wydmami z unikatową roślinnością i klifami.

Znajdują się tu liczne obszary zielone, takie jak: lasy, rezerваты przyrody, parki narodowe i krajobrazowe (Woliński Park Narodowy, część Drawieńskiego Parku Narodowego, Park Krajobrazowy Dolina Dolnej Odry, Drawski Park Krajobrazowy, Iński Park Krajobrazowy) oraz wspaniałe plaże z nadmorską roślinnością oraz ponad 1000 pomników przyrody.



Działania proekologiczne podejmowane w celu poprawy kondycji środowiska naturalnego województwa zachodniopomorskiego, czyli jak mózg człowieka wpływa na środowisko

Nasz mózg dba o poczucie bezpieczeństwa. To wartość nadrzędna. Ale wtedy, kiedy nie ma tego poczucia, nasz mózg nie ma żadnych przeszkód przed włączaniem trybu hedonistycznego. Tylko zagrożenie wyłącza ten tryb. Gonimy za przyjemnościami, napędzając konsumpcjonizm i degradujemy tym samym środowisko. Dlatego tak ważne jest rozwijanie świadomości ekologicznej i pobudzanie do pozytywnych działań na rzecz środowiska naturalnego.

Do najważniejszych przykładów inicjatyw proekologicznych w województwie zachodniopomorskim należą:

- wyznaczanie parków narodowych i rezerwatów przyrody,
- ratowanie ginących gatunków zwierząt,
- opracowywanie i wdrażanie programów (m.in. Programu ochrony środowiska województwa zachodniopomorskiego 2030; Zachodniopomorskiego Programu Antysmogowego; programu ochrony przed hałasem; planu działań krótkoterminowych w zakresie dwutlenku siarki dla strefy aglomeracja szczecińska; Planu Gospodarki Odpadami dla Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2025-2030);
- liczne kampanie edukacyjno-informacyjne, konkursy, akcje, warsztaty i konferencje tematyczne (np. zadania realizowane w ramach Programu Społecznik, warsztaty kąpieli drzewnych, sadzenie drzew, budowy murali pochłaniających zanieczyszczenia, rajdy rowerowe szlakami przyrody, budowanie karmników, budowanie domków dla owadów; akcje typu biegamy i sprzątamy);
- wspieranie zadań publicznych Województwa Zachodniopomorskiego w sferze ekologii i ochrony zwierząt oraz ochrony dziedzictwa przyrodniczego;
- wykorzystywanej energii elektrycznej z odnawialnych źródeł energii;



Zastanawiasz się, co można zrobić dla środowiska w pojedynkę?

Zacznij od najprostszych działań, które zmniejszają zapotrzebowanie na zasoby naturalne.

- oszczędzaj wodę i gaz potrzebny do jej ogrzewania;
- segreguj odpady, które mogą być wykorzystywane ponownie;
- używaj ekologicznych rzeczy (np. pojemników wielorazowych);
- nie wyrzucaj sprzętów domowych, ale je naprawiaj;
- oszczędzaj również energię elektryczną.



Źródła informacji:

1. Artykuł pt. „Lewa i prawa półkula mózgu - funkcje i trening” – strona internetowa: www.medme.pl,
2. Artykuł pt. „A na co mi prawa półkula mózgu?” – strona internetowa: abk.umed.pl,
3. Artykuł pt. „Jak dbać o mózg - Środa z Profilaktyką” – strona internetowa: www.nfz-warszawa.pl,
4. Artykuł pt. „Województwo zachodniopomorskie - poznaj region” – strona internetowa: www.niesamowitapolska.eu,
5. Artykuł pt. „Zachodniopomorskie - miasta które warto odwiedzić” – strona internetowa: www.niesamowitapolska.eu,
6. Artykuł pt. „Podstawowe walory inwestycyjne i turystyczne województwa zachodniopomorskiego strona internetowa: bip.rbip.wzp.pl,
7. Artykuł pt. „Kreatywne wakacje w Zachodniopomorskim! Bezpłatne warsztaty młodzieży” – strona internetowa: zachodniopomorskie.naszemiasto.pl,
8. Artykuł pt. „Działania proekologiczne, czyli co każdy może zrobić dla dobra naszej planety?” – strona internetowa: beneutral.pl

Źródła fotografii i ilustracji ze stron internetowych:

- www.zpkwz.pl,
- anmacentrum.pl,
- edumed.com.pl,
- e-turysta.pl,
- szczecin.wyborcza.pl,
- www.niesamowitapolska.eu,
- moi-mili.pl,
- www.webcamera.pl,
- wiadomosci.onet.pl,
- Loga w regulaminu konkursu





Dziękuję za uwagę!