

Jak dbać o mózg

Rozwiąż rebusy wyrazowe, by się dowiedzieć, co dobrze wpływa na mózg, a co mu szkodzi.

Następnie w ramce po prawej stronie otocz pętlami nazwy nawyków zdrowych dla mózgu.

Które z tych czynności wykonasz dzisiaj? Oznacz je kolorem.

Mózg lubi:

DUMA – MA + RÓŻO – RÓ

R + UCHO – O + U



Z + DROGA – GA + MEWY – ME

SERY – RY + NOS – OS

ŚWITA – Ś + DOMINO – DO – O + Y

KOŁA – KO + ŚMIGŁO – Ś – O + OŁÓWKI – OŁ

Mózg nie lubi:

DOSIĘGA – DO – GA

N + CUDA – C – A + WOZIĆ – WO

S + POT – PO + KRES – K + U

PALEC – P – EC + KOŃ – Ń + HOLUJ – J

P + ZAPIS – Z – S + ZERO – Z + KOS – KO + MÓW – M

**Wskaż nawyki
zdrowe dla mózgu:**

- jazda na rowerze
- rozwiązywanie krzyżówek
- stosowanie używek
- ćwiczenie mięśni
- wysypianie się
- użalanie się
- jedzenie owoców
- bezcynne siedzenie
- rozwiązywanie zagadek
- narzekanie