

# KAIP STIMULIUOTI SMEGENŲ VEIKLĄ IR SĖKMINGAI UŽBAIGTI MOKSLO METUS

Kaip išverti paskutinius mokslo metų mėnesius? Kaip susikaupti mokslui ir sėkmingai užbaigti mokslo metus ar įveikti egzaminų baimę?

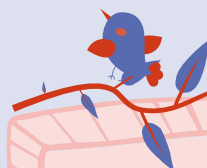
Daugelis jaunuolių pavasarį gyvena nerimastingu laukimu. Artėjantys egzaminai, šylantys orai ne visada leidžia sėkmingai mokytis toliau. Dažnai aplanko fizinis ir emocinis nuovargis, kartais baimė ar stresas „pakiša“ koją artėjant egzaminams ar atsiskaitymui. Tinkami būdai „užkurti“ smegenis - fizinis aktyvumas ir mokėjimas atsipalaiduoti.

## TRUMPI PATARIMAI, PADĖSIANTYS PAŽADINTI SMEGENIS



### FIZINIS AKTYVUMAS

30 min. intensyvaus ėjimo teigiamai veikia smegenis. Pozityvių rezultatų fizinė veikla duoda tik tada, jei yra reguliari ir atliekama savanoriškai.



### POILSIS GAMTOJE

Bent 1 val. praleiskite gamtoje. Smegenims tai geriausias poilsis.

### GERAS MIEGAS



Išmiegokite bent 8 val. Geras ir reikiamos trukmės miegas yra labai svarbus smegenų veiklai. Miego metu smegenys tvarko sukauptą informaciją.



### ATSIPALDAVIMAS

Kiekvieną rytą 10 min. kvėpavimo pratimai ne tik paruoš dienai, bet ir padės nurimti ir atsipalaiduoti. O keletas tempimo pratimų padės energingiau pradėti dieną.



### VANDUO IR MITYBA

Reikiamas vandens kiekis ir tinkama mityba užtikrina gerą smegenų veiklą. Jei organizmui trūksta vandens, darosi sunku susikaupti ir atmintis veikia prastai.

### NAUJA VEIKLA



Naujos veiklos įtraukimas ar senos veiklos naujovės tinkamai veikia smegenis. Nauja kalba ar hobis - tai smegenų maistas.

