



КАК ПОДДЕРЖАТЬ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ РЕБЕНКА

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ПЕРЕМЕНЕ 🧘

Объясните ребёнку, как легко
«перезарядить» мозг, сделав пару
глубоких вдохов
и выдохов прямо на перемене

Простое упражнение: «вдох —
задержка — выдох» по схеме 4-4-4

Это улучшает насыщение
кислородом и придаёт сил

МИНИ-МАССАЖ ДЛЯ ГОЛОВЫ И УШЕЙ 🦻

Массаж ушей и мягкие похлопывания по макушке — простой способ активировать точки, которые стимулируют мозговую активность

Пусть ребёнок попробует аккуратно потереть уши или легонько простучать голову пальчиками, когда чувствует усталость

ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ АКТИВАЦИИ МОЗГА 🙌

Попросите ребёнка выполнять упражнения, например, дотягиваться правым локтем к левому колену и наоборот

Такие перекрёстные движения стимулируют взаимодействие полушарий мозга, улучшая внимание и скорость реакции

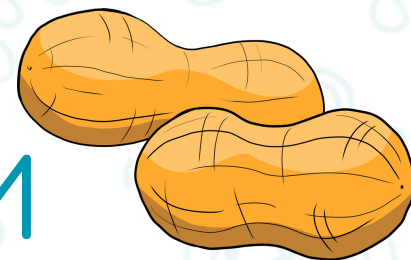
БЫСТРАЯ ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



На большой перемене полезно
выйти на улицу — даже пять
минут на свежем воздухе могут
стать отличной перезагрузкой

Если есть возможность, прогулка
улучшит кровообращение и
концентрацию

НЕБОЛЬШОЙ ПЕРЕКУС «УМНЫМИ» ПРОДУКТАМИ



Орехи, фрукты, йогурт или цельнозерновой батончик — хорошие варианты для перекуса, которые дают мозгу питательные вещества и поддерживают его работу

Главное, избегать сладкого, чтобы не вызвать резкого скачка и падения энергии

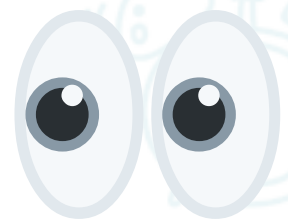
ТЁПЛАЯ ВОДА С МЯТОЙ ИЛИ ЛИМОНОМ ВМЕСТО ГАЗИРОВКИ



Обычная вода помогает избежать обезвоживания и поддерживает оптимальную работу мозга

Добавление мяты или лимона сделает напиток вкуснее и поможет освежиться, улучшая внимание

«ЗРИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА»



Важно не забывать давать глазам отдых, глядя вдаль или переводя взгляд на разные объекты

Пусть ребёнок раз в час найдёт объект далеко от себя и несколько раз фокусируется на нём, чтобы дать глазам и мозгу передышку

СМЕНА ПОЗЫ И ЛЁГКАЯ РАЗМИНКА



Ребёнок сидит на уроке почти
весь день, поэтому полезно
каждый час сменить позу,
потянуться и даже покрутить
плечами

Это ускорит циркуляцию крови
и поможет мозгу получить новый
заряд энергии

ЦВЕТОТЕРАПИЯ ДЛЯ НАСТРОЕНИЯ



Положите в пенал пару ярких предметов: например, зелёный и жёлтый маркеры

Зелёный цвет помогает сосредоточиться, а жёлтый придаёт энергии. Можно даже договориться о небольшом «ритуале» — поднимать настроение, глядя на эти цвета!

ЗОНА БЫСТРОГО ОТДЫХА



Если есть возможность, пусть у ребёнка будет «островок спокойствия» — например, любимая игрушка, браслет или просто тихое место в классе

Пара минут уединения или приятный предмет помогают снять напряжение и восстановить внимание.

СНАЧАЛА ТОЛЬКО ОДНА РЕКОМЕНДАЦИЯ



**Выберите одну рекомендацию,
которая вам понравилась и
примените сразу**

**Лучше сделать что-то одно, чем
готовиться, запоминать и не сделать
ничего**

**СПАСИБО ЗА ИНТЕРЕС
К ТЕМЕ #НЕЙРО И НЕЙРОПЛАНУ!**



**ЕЩЕ БОЛЬШЕ КЛАССНОЙ ПОЛЬЗЫ
СКАЧИВАЙТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ
[NEUROPLAN.ONLINE/NEUROPLAN](https://neuroplan.online/neuroplan)**

