

## Europejski Dzień Mózgu

**Mózg człowieka odpowiada za:** 18 marca obchodzimy Europejski Dzień



Mózgu. Celem tego dnia jest popularyzacja wiedzy o funkcjonowaniu mózgu oraz promowanie działań, które pomagają w jego ochronie i zdrowiu. **Jeśli chcesz ćwiczyć swój mózg, oto kilka sposobów, które mogą Ci w tym pomóc:**

- 1. Rozwiązuj łamigłówki.** Czy będzie to sudoku, układanie puzzli czy też inne gry logiczne ich regularne wykonywanie i rozwiązywanie da Twojemu mózgowi regularny bodziec do ćwiczenia.
- 2. Pisz częściej.** Badania wskazują, że fizyczne robienie notatek i spisywanie własnoręcznie naszych myśli, poprawia skupienie, pamięć i pozytywnie pobudza funkcje mózgowe.
- 3. Więcej czytaj.** Stałe pobudzanie mózgu do działania, angażowanie go i koncentrowanie się odgrywa ogromną rolę w zachowaniu bystrości umysłu i zdrowia psychicznego.
- 4. Próbuj nowych rzeczy i oderwij się od rutyny.** Staraj się każdego dnia próbować i doświadczać czegoś co do tej pory nie robiłeś. Może być to coś tak prostego jak zjedzenie jakiejś nowej potrawy.
- 5. Rób więcej rzeczy, które lubisz.** Angażowanie się w zajęcia, które nam się podobają i angażują nas mentalnie może być świetnym ćwiczeniem dla naszego mózgu.