

ПРИЕМО ПРЕДАВАТЕЛЕН ПРОТОКОЛ

Днес 02.05.2019 г. Елена Славова Славова, в качеството си на медиатор и Искрена Василева в качеството си на педагог по проект „ЗАЕДНО: Заедно - активни, единни за децата наши в образованието“, финансиран по ИП „Заедно за всяко дете“, Модул „Добри практики за взаимодействие на образователните институции с родителите“ предадоха на Екатерина Иванова, ръководител проект и директор на ДГ „Снежанка“, Русе, материал за електронен бюлетин „Училище за родители“ на тема „Тренирайте мозъка на детето“, която го прие без възражение.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

1. Материал за електронен бюлетин „Училище за родители“ на тема „Тренирайте мозъка на детето“.

Предал:

Заличено на основание чл. 2 от ЗЗЛД

1. Елена Славова
2. Искрена Василева

Заличено на основание чл. 2 от ЗЗЛД

Приел:

Заличено на основание чл. 2 от ЗЗЛД

/Екатерина Иванова/

Тренирайте мозъка на детето

Мозъкът на детето използва едва половината от енергията, която получава с храната. Когато увеличим мозъчната активност, рискът хлапето да е наднормено тегло, рязко намалява, утвърдиха американски учени.

Когато мозъкът на детето е активен, организъмът му гори повече калории. Това може да се окаже просто профилактично средство в борбата с наднорменото тегло.

Свикнали сме да мислим за мозъка и за тяло като за различни „отдели“ в организма, всеки от които е натоварен с различни задачи – физическа активност, ходене пеша или пък мисловни задачи. Всяка от тези дейности обаче изразходва енергия.

Още през 2014 година учени доказаха, че мозъкът на 5-годишните деца употребява 2 пъти повече глюкоза в сравнение с мозъка на възрастните.

Сега учените допускат, че различията в количеството енергия, което мозъкът на детето и на възрастния човек употребяват, може да има ключова роля в борбата със затлъстяването. Наблюдавайки активността на детския мозък авторите на проучването смятат, че могат да обяснят защо едни деца са с излишни килограми, а друге – не.

Смята се, че гените, храненето, физическата активност са основните фактори за натрупване на наднормено тегло, особено в ранна детска възраст. Тези фактори обаче не обясняват всичко.

За разлика от другите тъкани и органи в човешкото тяло, които, за да се заредят с енергия, използват алтернативни източници на енергия, мозъкът разчита изключително на глюкоза.

Когато с храната консумираме много въглехидрати и захари, мастните клетки се превръщат в нещо като „контейнери“ за съхранение на излишното количество глюкоза. Тогава на помощ може да дойде мозъкът – най-големият консуматор на този вид захари. Ако неговата активност се повиши, рискът да се натрупат излишни килограми, рязко намалява, обясняват учените. Ето защо те репоръчват интелектуалните занимания на детето да се увеличат – от това ще има явно много ползи.