



ERA DOBROSTANU

- fakty, mity, wyzwania i możliwości.

14 września / wydarzenie online

EDUKACJA / **BIZNES** / ROZWÓJ





Webinar bezpłatny:

Gimnastyka (dla) mózgu

Poprowadzi: Katarzyna Zajączkowska

Brainolog - ekspertka zarządzania dobrostanem, trenerka rozwoju kompetencji przyszłości, ekspertka edukacji włączającej, metodyczka, autorka publikacji i gier szkoleniowych, właścicielka firmu TRK – szkolenia, dyrektorka Niepublicznej Placówki Doskonalenia Nauczycieli - Partner. Tworzy programy szkoleniowe, wspiera ludzi i organizacje w rozwoju kompetencji przyszłości i budowaniu dobrostanu .





Nasze mózgi nie zmieniły się znacząco przez ostatnie tysiące lat. Natomiast nasz styl życia zmienił się w istotny sposób.



Ewolucja potrzebuje zdecydowanie dłuższego czasu, aby w obrębie grupy doszło do większych zmian. Na przestrzeni tysięcy lat, takie zmiany są raczej trudne i mało realne.



Dziś nie musimy już polować, możemy zamówić obiad z dostawą do domu. Natomiast nasze mózgi funkcjonują nadal lepiej w warunkach zbliżonych do sposobu życia naszych przodków - czyli kiedy zażywamy ruchu.



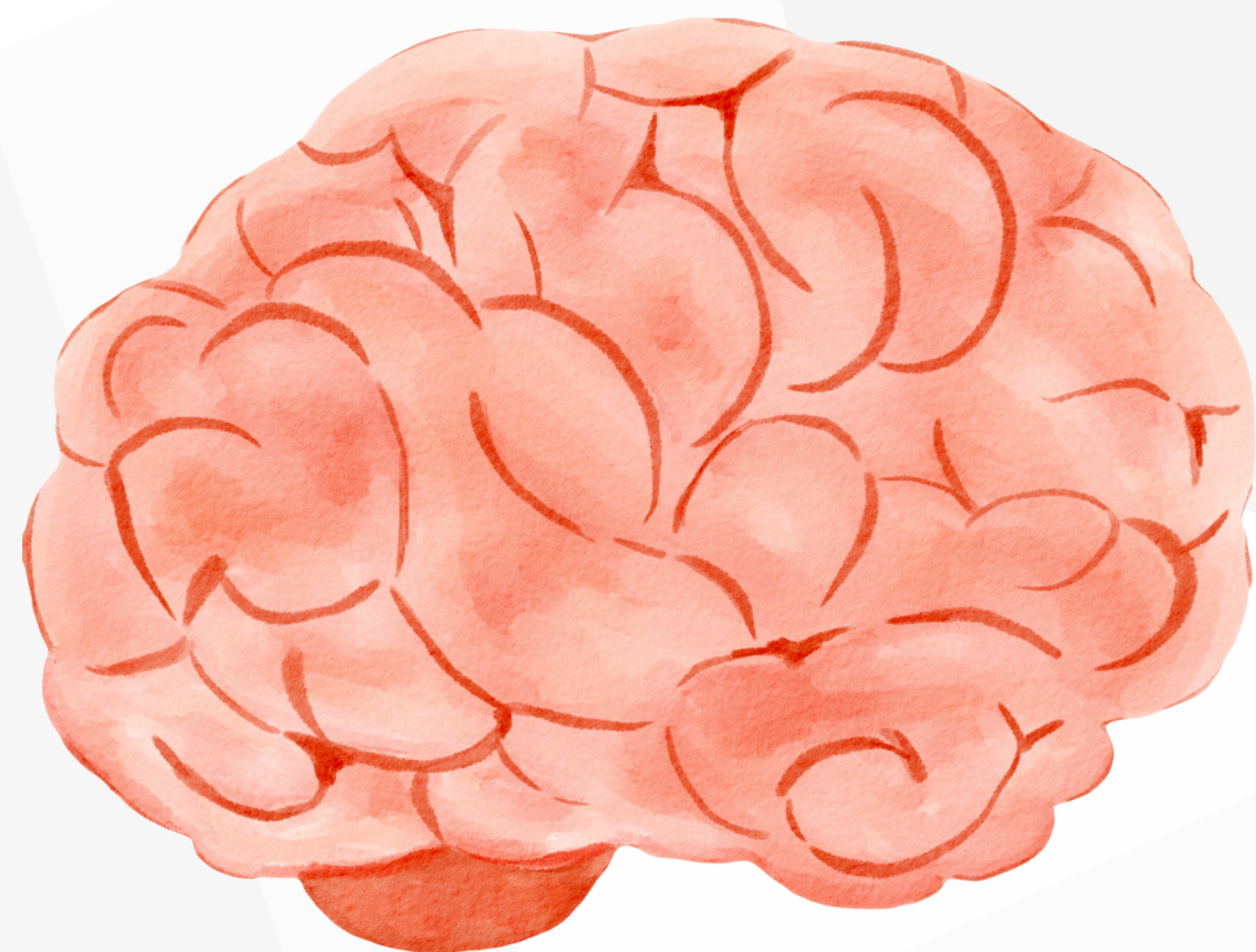
BIEGANIE POPRAWIA KONDYCJĘ



PODNOŚZENIE CIĘŻARÓW WZMACNIA MIĘŚNIE

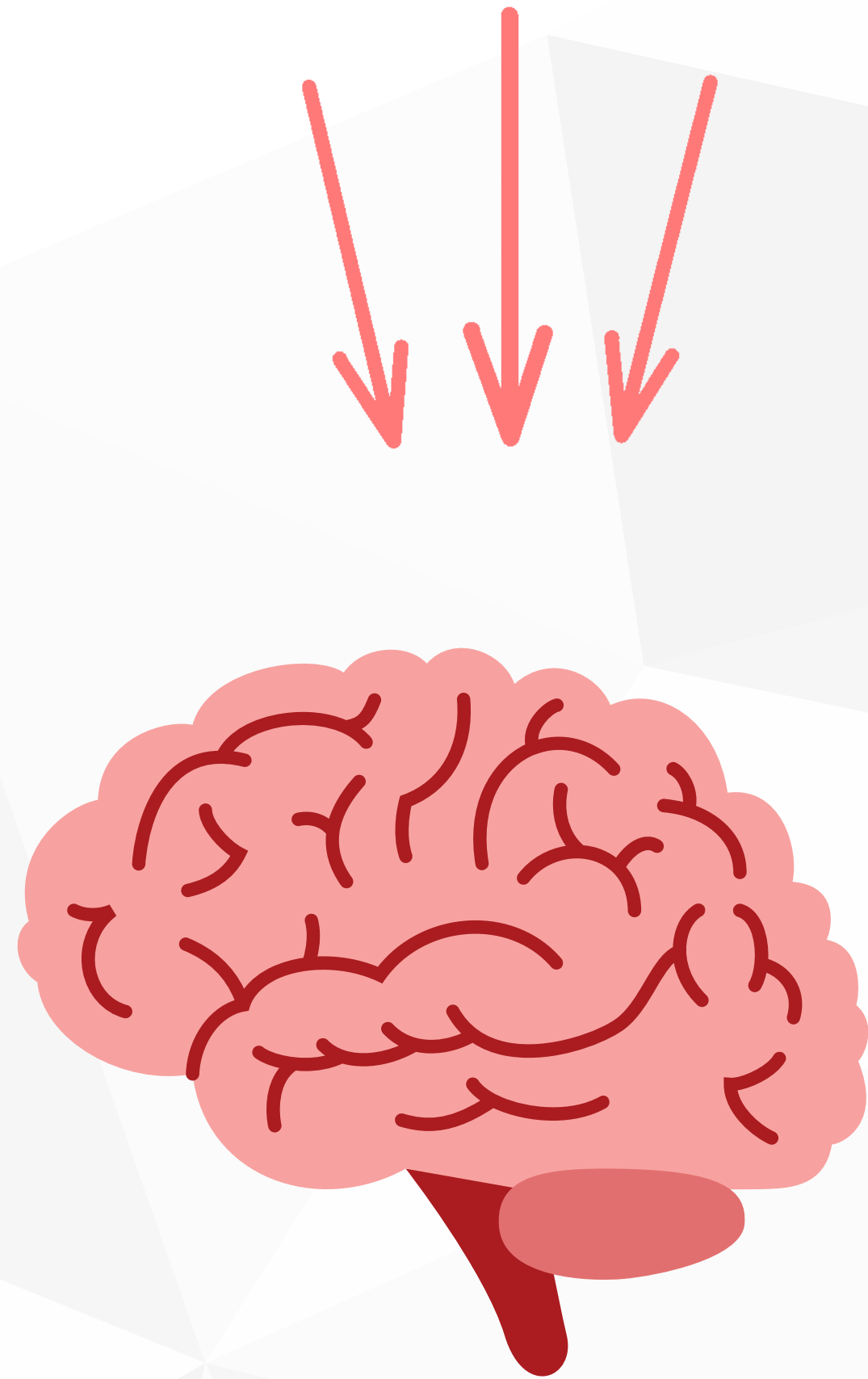


CZY ISTNIEJE GIMNASTYKA DLA MÓZGU?



Każda nasza myśl i działanie
zmieniają nasz mózg.

NEUROPLASTYCZNOŚĆ



Na nasze życie wpływa zarówno genetyka jak i środowisko.

Geny wyznaczają pewne ramy, natomiast doświadczenia i środowisko determinują sposób i kierunek zmian.



Badania nad neuroplastycznością pokazały, że niewiele rzeczy wpływa równie skutecznie na to, że mózg jest podatny na zmiany, jak aktywność fizyczna.



20-30 minut aktywności
fizycznej dziennie wpływa
na plastyczność naszego
mózgu.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A STRES

Ciało migdałowe wykrywa zagrożenie. Uruchamia oś HPA.

OŚ HPA

- PODWZGÓRZE
- PRZYSADKA
- NADNERCZA



Kortyzol wprawia ciało w stan wysokiego napięcia. Sprawia też, że komórki hipokampu mogą obumierać. Pogarsza się nasza pamięć krótkotrwała. Hipokamp ma za zadanie również hamować reakcje stresowe. Jeśli jego komórki obumierają, trudniej o hamowanie reakcji stresowej.



Przewlekły stres może prowadzić do pogorszenia pracy mózgu i jego uszkodzenia (np. hipokamp).



Poziom kortyzolu wzrasta w trakcie aktywności fizycznej, jednak tuż po niej spada do poziomu niższego niż przed aktywnością. Regularne treningi sprawiają, że będzie wytwarzana coraz mniejsza ilość kortyzolu.



Regularna aktywność fizyczna sprawi, że również podczas sytuacji stresowej kortyzol nie podniesie się tak bardzo!!!

Sposób reagowania na stres poprawia się bez względu na podłoże stresowe.



Badania pokazują, że trening obniża poziom kortyzolu bez względu na ogólną kondycję. Trening uczy organizm, aby nie reagował tak silnie na stres.



Stres powoduje pogorszenie jakości pracy pŁata
czołowego. Trudno nam wtedy myśleć
racjonalnie. Ocena poznawcza nie jest tak
efektywna.



Aktywność fizyczna pozwala dotlenić płat czołowy.
W dłuższej perspektywie powstają nowe naczynia krwionośne. Regularna aktywność prowadzi do lepszej współpracy płata czołowego i ciała migdałowatego, a płat czołowy zwiększa swoją objętość.





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A KONCENTRACJA

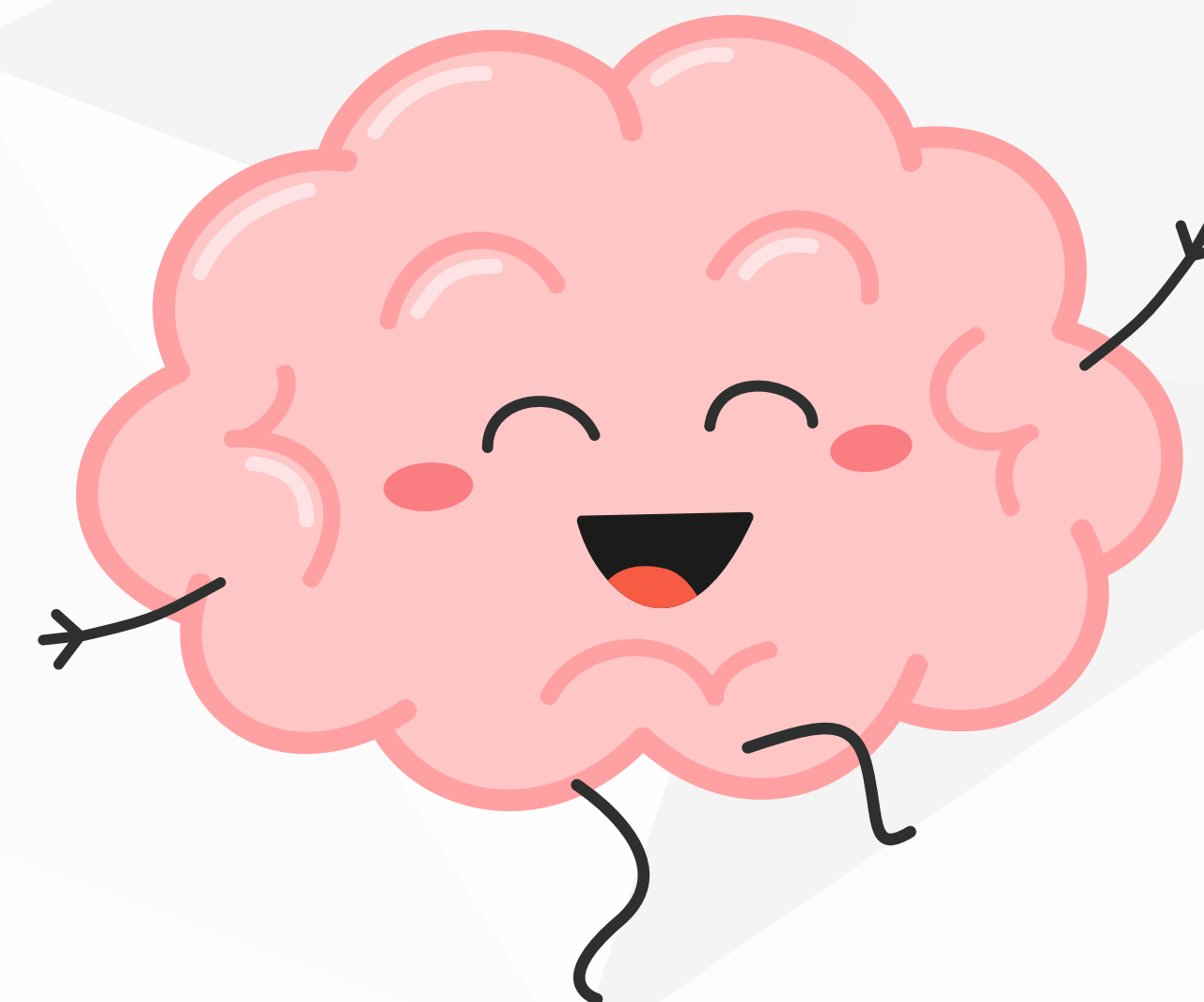
Infomasa - zalew informacji,
przebodźcowanie - powodują
trudności z koncentracją.



Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na selekcję uwagową i koncentrację. W badaniach wykorzystano testy flankerów Eriksenów. Wyniki potwierdzono również z użyciem fMRI.



Dopamina a koncentracja

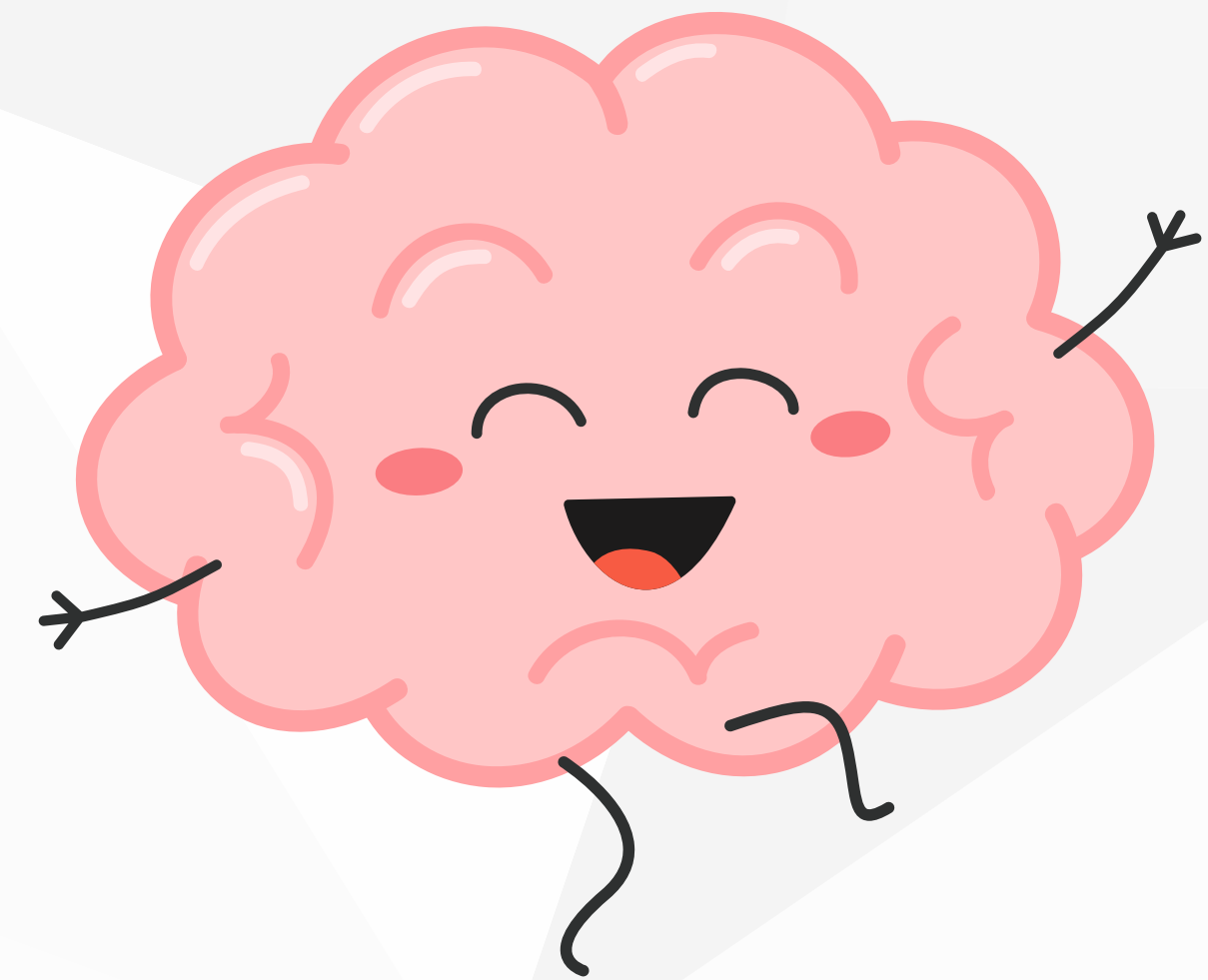


L
Lepiej biegać niż spacerować?

Intensywna aktywność fizyczna uwalnia
duże ilości dopaminy i noradrenaliny.

Lepsza koncentracja po treningu.

Efekty przychodzą z czasem.



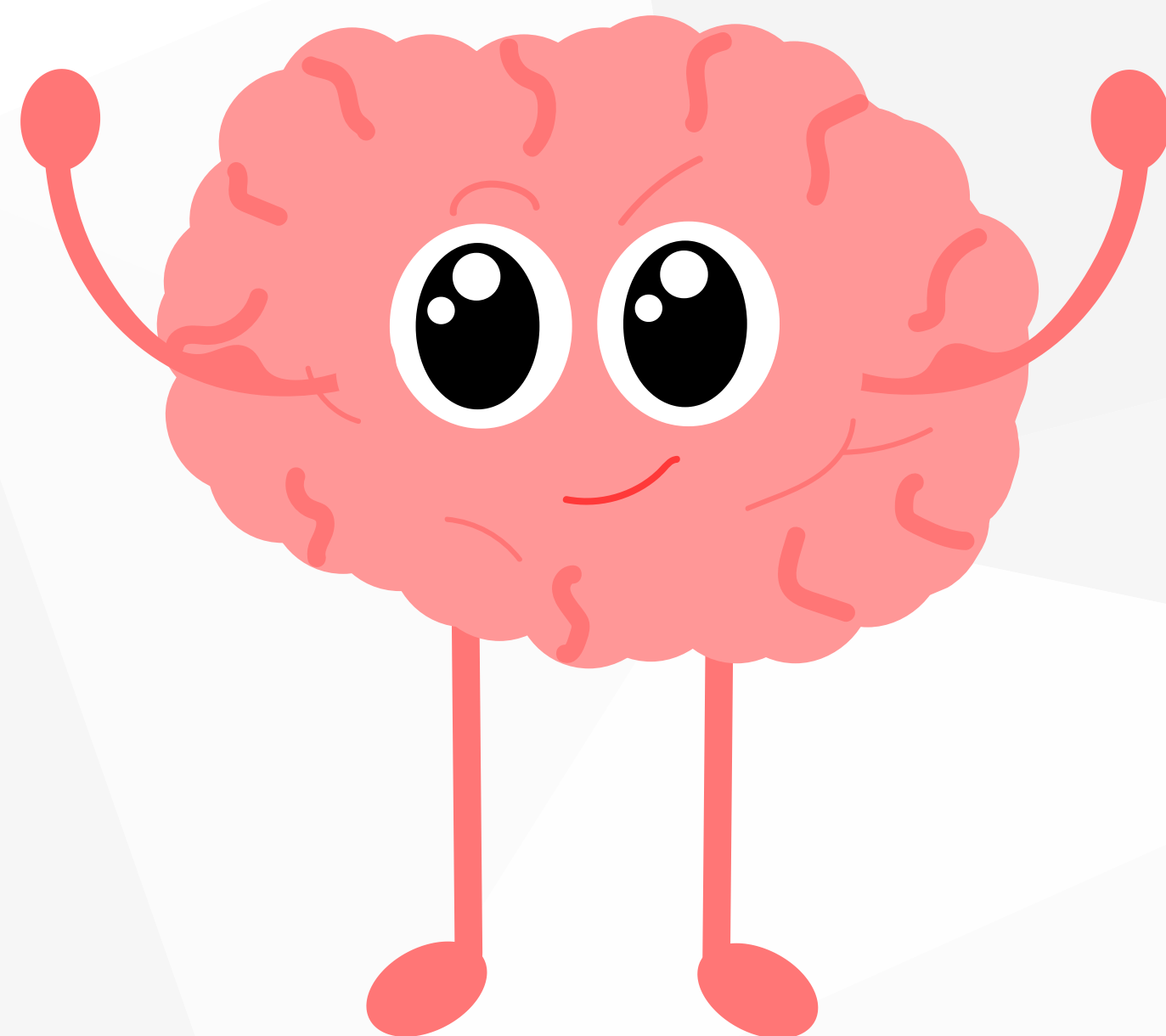


AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A PAMIĘĆ

Stres powoduje wytwarzanie
kortyzolu.

Długotrwałe utrzymywanie się
wysokiego poziomu kortyzolu źle
wpływa na hipokamp.





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A SAMOPOCZUCIE

SEROTONINA
NORADRENALINA
DOPAMINA

BDNF

Aktywność fizyczna wspiera i uzupełnia leczenie depresji. Pomaga uzyskać trwałą poprawę. Ma ona wpływ biologiczny i psychologiczny.



- trening 3 x tygodniowo - ok 30-40 min,
- bieganie, jazda na rowerze,
- bądź wytrwały!
- w przypadku problemów - zawsze skonsultuj się z lekarzem!





Nasi przodkowie nie biegali bo to było fajne, ani dlatego, że chcieli utrzymać zgrabną sylwetkę.

Biegali, aby przetrwać. Dlatego ruch dobrze nam robi nam również dzisiaj.



Zadbaj o swój mózg - zadbaj o siebie!

Katarzyna Zajączkowska

784-399-202