

Umovadba – skrb za zdravje možganov

sre, 15.03.2023 ob 08:00



Udeleženke **Šole zdravja** Podzemelj.

Mednarodna akcija Teden možganov je namenjena ozaveščanju javnosti o skrbi za zdravje možganov. Možgani so najbolj zapleten del živčnega sistema, ki sprejema informacije o dražljajih iz zunanega okolja in iz notranjosti telesa ter usmerja naše odzive nanje. So pomembni za vse, kar se dogaja v našem telesu, zato moramo vsakodnevno skrbeti za njihovo aktivnost in vitalnost.

Z miselno telovadbo, ki jo izvajamo enkrat tedensko z udeleženci programa **Šola zdravja** Črnomelj, Dragatuš, Podzemelj in Semič ter udeleženci Univerze za tretje življenjsko obdobje, ohranjamo miselno kondicijo in vzdržljivost. Ob prijetnem druženju rešujemo vaje za krepitev spomina, pozornosti, orientacije in motorike, urimo svoje kognitivne sposobnosti in skrbimo za dobro počutje.

Razgibajte možgane in poiščite odgovor na spodnjo uganko:

Jakova mama ima štiri otroke. Najstarejši hčerki je ime Maja. Najmlajši sin je Avgust. Mlajša od hčerk je Julija. Kako se imenuje četrti otrok?

Galerija



Avtor: ZIK Črnomelj