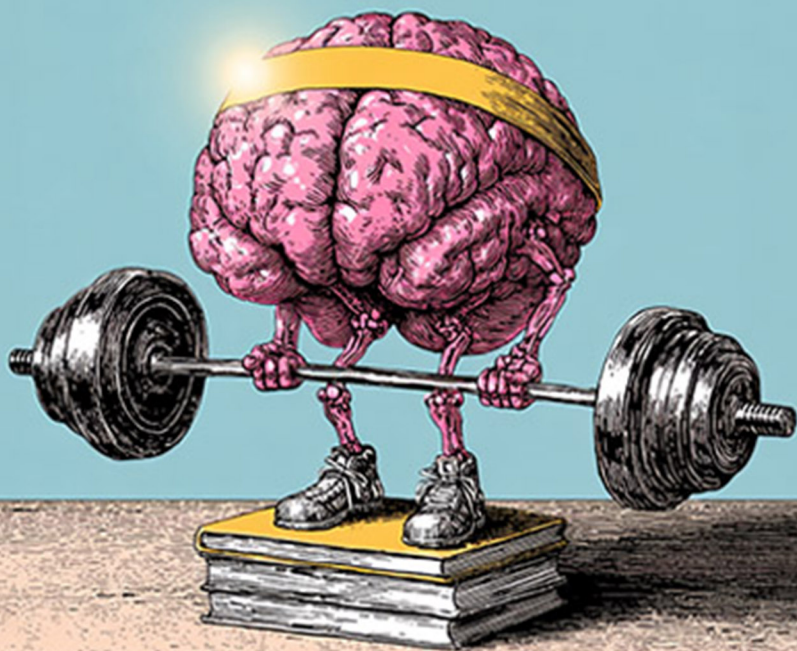


# RUSZ GŁOWĄ I CIAŁEM!

## ZDROWY KRĘGOSŁUP I AKTYWNOŚĆ



## WARSZTATY DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Warsztaty łączą wiedzę naukową o mózgu z praktycznymi ćwiczeniami ruchowymi i ergonomicznymi. Uczniowie dowiadują się, jak aktywność fizyczna i zdrowe nawyki wpływają na pamięć, koncentrację, nastrój i ogólną sprawność. Spotkanie składa się z części teoretycznej – poprowadzonej przez badaczkę mózgu z dostępem do autentycznych skanów i plansz – oraz części praktycznej, która pokazuje, jak dbać o kręgosłup, postawę i ciało na co dzień.

### Cel programu

- ➔ Uświadomienie uczniom, jak ruch i postawa wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- ➔ Pokazanie, że aktywność wspiera pamięć, koncentrację i dobre samopoczucie.
- ➔ Nauka prostych ćwiczeń ergonomicznych i oddechowych możliwych do wykonania w szkole i w domu.
- ➔ Wprowadzenie w świat mózgu – budowa, funkcje, prewencja chorób neurodegeneracyjnych.

## Co oferujemy?

**Spotkanie z badaczką mózgu** – prezentacja autentycznych skanów i plansz ukazujących, jak wygląda zdrowy i chory mózg, jak aktywność fizyczna wpływa na funkcje mózgu.

**Interaktywne zajęcia** – gra „Mikroglia – czyszciciele mózgu”, ćwiczenia pamięci i koncentracji połączone z ruchem.

**Praktyka ergonomii** – jak siedzieć w ławce, jak nosić plecak, jak dbać o kręgosłup.

**Zdrowe nawyki dla mózgu i ciała** – aktywność, sen, dieta, higiena cyfrowa i radzenie sobie ze stresem.

## Korzyści dla uczniów

Uczniowie rozumieją, jak aktywność fizyczna wpływa na pamięć, koncentrację i naukę.

Poznają podstawowe funkcje mózgu i uczą się, jak o niego dbać.

Odkrywają proste ćwiczenia wspierające postawę i zdrowy kręgosłup.

Budują świadomość, że ruch poprawia nastrój i wspiera dobrostan psychiczny.

Kształtują zdrowe nawyki, które będą procentować w przyszłości.



**CZAS: 90 minut / 2 × 45 min**

## 1. Wprowadzenie

- „Co się dzieje z naszym mózgiem i ciałem, gdy siedzimy 6 godzin w ławce?”
- Mini-słowniczek: mózg, neuron, synapsa, kora mózgu.

## 2. Spotkanie z głową – czyli jak dbać o mózg

- Prezentacja skanów mózgu: zdrowy vs. chory, zmiany neurodegeneracyjne.
- Czym jest demencja? Co możemy zrobić, aby jej zapobiegać?
- Omówienie roli aktywności fizycznej, snu, diety i higieny cyfrowej dla pracy mózgu.

## 3. Interaktywna gra „Mikroglia – czyściciele mózgu”

- Uczniowie na specjalnej planszy usuwają „przeszkadzacze” (np. beta-amyloid), ucząc się, jak dobre nawyki wspierają mózg.

## 4. Ruch i ergonomia

- Proste ćwiczenia oddechowe i rozciągające.
- Przerwywniki ruchowe zwiększające koncentrację.
- Jak prawidłowo siedzieć, jak nosić plecak, jak dbać o postawę.

## 5. Ćwiczenia łączące ciało i umysł

- Zadania ruchowe wspierające pamięć i koncentrację.
- „Mój trik na koncentrację” – uczniowie zapisują i dzielą się swoimi sposobami.

## 6. Podsumowanie i dyskusja

- Dlaczego warto dbać o mózg i ciało od najmłodszych lat?
- Jakie nawyki mogę wprowadzić już dziś?

## Warsztaty prowadzą:



### Hanna Góźdź

Magister Interdyscyplinarnych Indywidualnych Studiów Matematyczno-Przyrodniczych Uniwersytetu Warszawskiego, absolwentka kursu Neuroscience na Uniwersytecie Genewskim.

Nominowana do tytułu Warszawianki Roku Młodego Pokolenia 2024 przez Prezydenta m.st. Warszawy.

Prowadziła seminaria o mózgu w Genewie, pracowała w Laboratorium Starzenia się i Pamięci przy Szpitalu Uniwersyteckim w Genewie, badając biomarkery choroby Alzheimerera. Realizowała projekty badawcze w Danii, Szwajcarii i Warszawskim Centrum Alzheimerera dotyczące wpływu sztuki na funkcjonowanie mózgu osób starszych. Autorka dwóch książek, w tym albumu MARGINAUX, promującego piękno ludzkiego umysłu.

### Justyna Maksymowska

Mgr fizjoterapii, trenerka personalna, Master Trener i edukatorka zdrowia. Absolwentka Akademii Medycznej we Wrocławiu, od kilkunastu lat wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w obszarze fizjoterapii, aktywności fizycznej, edukacji zdrowotnej oraz budowania pewności siebie poprzez ruch.

Prowadzi warsztaty, treningi i zajęcia dla osób z ograniczeniami ruchowymi, niepełnosprawnościami, z osobami w różnym wieku – również z młodzieżą wrażliwą społecznie oraz osobami w spektrum wykluczenia – a także z tymi, którzy po prostu chcą poprawić zdrowie i samopoczucie.

Jej warsztaty to połączenie wiedzy, praktyki i empatii – pomagają uczestnikom lepiej poznać swoje ciało, odzyskać równowagę i pewność siebie.

