

ANNE VE BABALARA ÖZEL NOT

BEYNİMİZE FAYDALI OLACAK FORMÜLLER...

- 1- Oksijen (deniz kenarında ve içtiğimiz suda en çok bulunur)
- 2- Omega 3 (en ucuz balıklarda bulunur;hamsi, sardalya, istavrit. En fazla yarar sardalyadadır... Sardalya beyin hücrelerinin sapsları arasında bilgi alışverişini sağlar...
- 3- Glikoz (Çocukların tatlıyı neden sevdiğini anlamışsınızdır... Çocuklarda öğrenme çok olduğu için, şeker tüketimi de çok oluyor ve dolayısı ile şeker çok ihtiyaç oluyor...
- 4- Ve oyun... Oyun oynar iken
 - a- Terleyerek toksinleri atarız ve fazla oksijen organizmayı daha sağlıklı yapar...
 - b- Koşarken kalp atışı % 50 daha fazla olduğu için beyne daha fazla oksijen gider ve oksijen ile glikozun yıkımından beynin ihtiyacı olan enerji açığa çıkar...
 - c- Oyunun bir de ruhsal faydası vardır ki bu en önemlisidir. Çocuk oyun oynar iken dünyayı unuttur... Oyun ruhsal toksinleri atarak psikolojik iyileşme sağlar...

NOT : Beyin boş bir kovaya benzer. Kafa dolu iken çocuk öğrenemez... Çocuğun görevi kafayı boşaltmaktır... Kafayı boşaltabilirsin ki ertesi gün derste gördükleri aklına girebilirsin... Bu da oyun ile gerçekleşir...

BEYNİMİZE EN FAYDALI BESİNLER

Beynimiz, oran olarak vücudumuzun küçük bir bölümünü oluşturursa da, yiyeceklerle alınan enerjinin yüzde yirmisini harcar. Gerekli motor ve duyuşal işlemleri yürütebilmesi açısından, benzin deposundaki katkı gibi, belirli gıdalar da algılama yeteneğimizi güçlendirir, verimliliği, düşünme hızını artırıp dikkatimizi daha iyi vermemizi sağlar. Aşağıda etki alanlarına göre önerilen yiyecekler, beslenmemizin ağırlık noktasını teşkil etmelidir.

BELLEK İÇİN

HAVUÇ: Hafızayı kuvvetlendirir, çünkü havuç, beyin metabolizmasını canlandırır. Bir şey ezberlerken ufak bir tabak sıvı yağlı havuç salatası yiyin.

ANANAS: Tiyatro sanatçılarının ve müzisyenlerin ihtiyacı olan bir meyvedir. İçinde uzun bir metin ezberleyebilmek için gereken fazla miktarda C vitaminini bulunur. Ayrıca önemli bir element olan mangan içerir.

AVOKADO: Kısa süreli bellek içindir. Fazla miktarda yağ asidi vardır. Yarım avokado yeterlidir.

MUTLULUK İÇİN

KIRMIZI BİBER: Ne kadar acı olursa o kadar iyidir. Aroma maddeleri, vücudun kendi mutluluk hormonu endorfinin salgılanmasını hareketlendirir. En iyisi çiğ yenmeli.

ÇİLEK: Stresi giderir. Lifli maddesi mutluluk verir. Dozu, en az 200 gram olmalıdır.

MUZ: Sırrı, serotonin... Mutlu olmak için beynimizin bu maddeye ihtiyacı vardır.

ÖĞRENME İÇİN

LAHANA: Tiroid bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için sinirliliği azaltır. Daha stressiz öğrenilir

LİMON: C vitamininden dolayı canlandırır, algılama yeteneğini artırır.

YABAN MERSİNİ: Uzun süreli bir öğrenmede ideal bir meyvedir. Beynin kanla daha iyi beslenmesini sağlar.

DİKKAT İÇİN

KARİDES: Beyin besinidir. Vücuda, çok önemli olan OMEGA 3 yağ asitlerini sağlar. Dikkat verme süresini daha uzatır.

SOĞAN: Aşırı yıpranmaya, fiziksel yorgunluğa karşı kullanılabilir. Kanı sulandırır; beyin, oksijeni daha iyi alır.

CEVİZ, FINDIK, FISTIK: Konferanslarda, konserlerde, uzun araba yolculuklarında, sinirleri kuvvetlendirirken, beyindeki haber alma maddelerinin oluşumunu hareketlendirirler.

YARATICILIK İÇİN

ZENCEFİL: İÇİNDEKİ maddeler, beynin yeni fikirler üretmesini sağlar. Kan sulandığı için vücutta daha serbest akar, beyin oksijenle beslenir.

KİMYON: İnsanın aklına birden bir fikir getirir. İçerdiği uçucu yağlar bütün sinir sistemini uyarır, ancak yaratıcı düşünce şartıyla... Aniden bir fikre, bir buluşa ihtiyacı olan, kimyon çayı içmelidir (bir fincana iki tatlı kaşığı dolusu kimyonla).

STRESE KARŞI

Gerginsek ne yaparız? Bir fincan kahve veya kola içeriz. Bu da yetmezse, çikolata ve hamburger yeriz. Böylece, daha fazla strese gireriz. Besleyici maddelerin eksikliği, çok miktarda kafein ve şeker sinirleri iyice bozar, dahası vücudun savunma sistemini, direncini zayıflatır. Doğru bir beslenme, sıkıntılı dönemlerin üstesinden gelmemizde yardımcı olacaktır. Bunun için de yanlış alışkanlıklarımızı değiştirmemiz gerekecektir.

1. Kahvaltı etmeden dışarı çıkmayın. Sabahları enerji depomuz boştur, beynin akaryakıtı yoktur. Bu yüzden, yataktan kalkınca biraz hassas, alıngan, sinirli ve dikkatsiz olmamıza şaşırılmamalı. Okul çocukları üzerinde yapılan bir araştırmada, iyi kahvaltı edenlerin daha verimli oldukları ortaya çıkmıştır. Kahvaltıda karbonhidrat ile protein doğru bir karışımdır.

2. Kahveyi azaltın. Sabahları bir, iki fincan kahve, uyku sersemliğinizi gidermede yardımcı olur. Fazlası ise, sadece kalp çarpıntısına ve huzursuzluğa, sonraları da uykusuzluğa yol açmakla kalmayıp hassas insanlarda korku ve endişeye neden olur. Kolalı içecekler de kafein içerir.

3. Çikolata yerine, meyve yiyin. Arada bir yenen çikolataya diyeceğimiz yok. Fakat fazla miktarda şeker, kan şekerini altüst eder. Şeker miktarı önce artar, sonra hemen düşer. Sonuçta yorgunluk ve tatlılara karşı istek ortaya çıkar. Buna karşılık meyve veya kepek, çavdar ürünleri organizma tarafından daha yavaş enerjiye dönüştürülür, kan şekerinin dengesi bozulmaz.

4. Sık sık bir şeyler atıştırın. Büyük porsiyonlu ve yağlı yemekler hemen hemen uyku ilacı etkisi yapar. Fazla yağ ayrıca bağışıklık sistemini zayıflatır. Fakat günde birçok defa yenen birkaç lokmalık bir şey enerjiyi aynı düzeyde tutar.

5. Alkolün olumsuz etkisi. Çok fazla alkol, acısını ertesi sabah sadece baş ağrısı ile değil, unutkan ve dikkatsiz hâle getirmekle de çıkarır.

6. Sinir besinleri. Önemli anti-stres maddeleri mineral olarak kalsiyum (süt ürünlerinde, yeşil sebzelerde) ve magnezyumdur (kepek, çavdar, baklagiller, bal kabağı ve ayçiçeği çekirdeği). B vitaminleri grubu aynı zamanda sinir vitaminleri olarak adlandırılır. B vitaminleri ette, balıkta, kepek çavdar ürünlerinde ve koyu yeşil sebzelerde bulunur. Şunu da aklınızdan çıkarmamalısınız; stres, vitamin ve minerallere ihtiyacı arttırır. Bunun stratejisi ise, bol miktarda antioksidan vitaminler, yani C, E, beta-karoten vitaminleri ve selenyum almaktır. Pratik olarak günde beş kere ufak porsiyonlar halinde meyve veya sebze yemek, her gün zeytinyağı soslu salata ile yulaf ezmesi veya kepek ya da çavdar ekmeği yemekdir. Selenyum, kepek ve çavdarın dışında balıkta da bulunur.

Listeyi gözden geçirdiğinizde, bu tür bir beslenme ile kilo probleminin de olmayacağını görebilirsiniz. Tanımlananlara uymak, alışkanlıklarımızı terk etmek, damak tadımızı değiştirmek, ortam şartlarını ayarlayabilmek zor olsa da, elimizden geleni "kendimiz için" yapmalıyız.

HAYDİ HEMEN BUGÜNİ...

ÖZEL BAŞAK KOLEJİ PSİKOLOJİK DANIŞMAVE REHBERLİK SERVİSİ