

Bộ não tuyệt vời!

Bạn đang đọc cuốn sách này bằng cách nào vậy? Làm sao bạn có thể hít thở mà không cần để ý tới điều đó? Vì sao bạn nhớ được tên của bạn bè mình? Tất cả những việc đó, và còn nhiều việc khác nữa, đều do bộ não điều khiển.

Bộ não điều khiển mọi hoạt động mà cơ thể thực hiện, cả khi bạn thức và ngủ. Hãy đọc cuốn sách này để bạn có thể giúp não bộ của mình phát triển tốt nhất và ngày càng thông minh hơn nhé!

Học hỏi





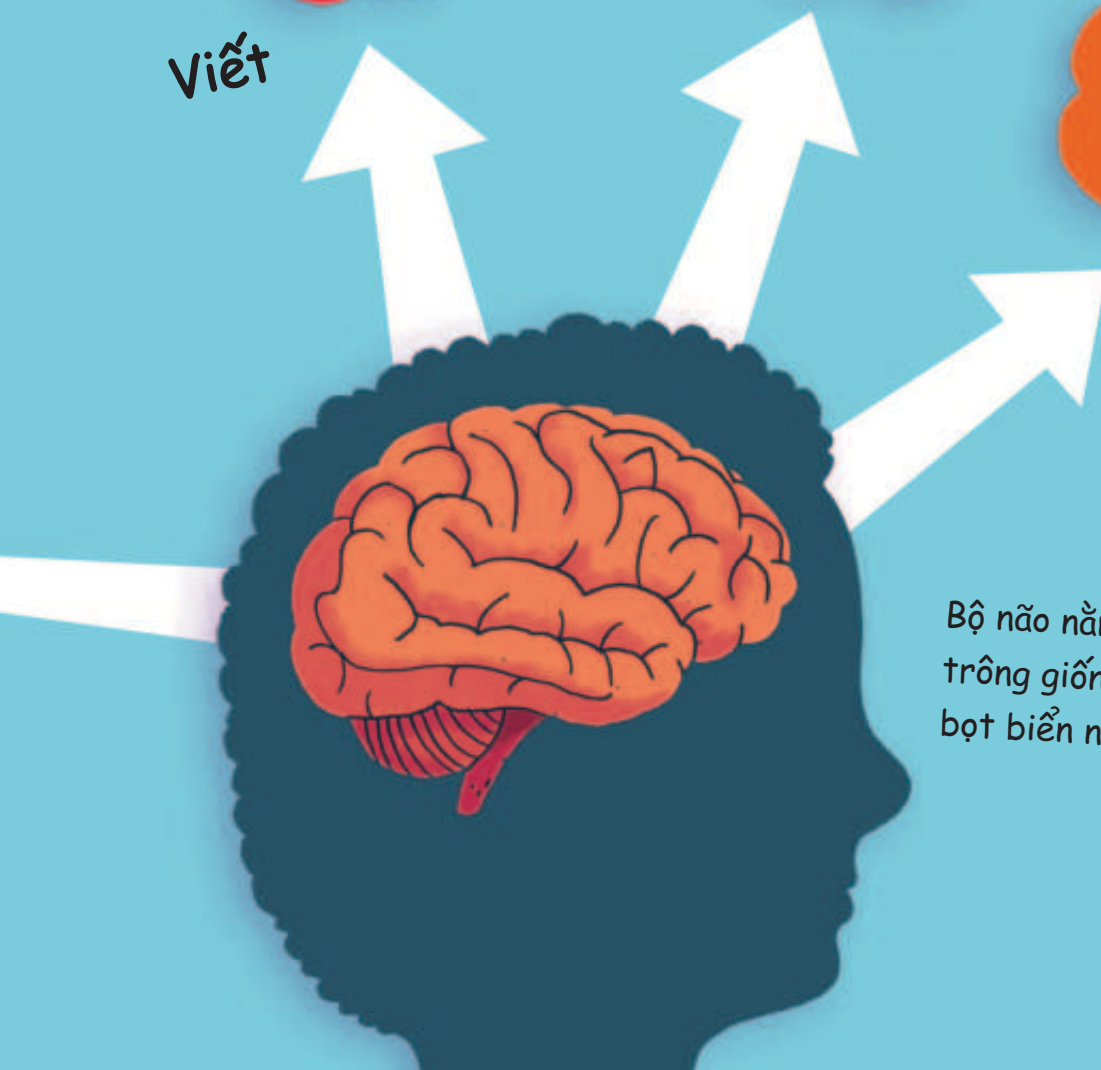
Viết



Ăn uống



Suy nghĩ



Bộ não nằm bên trong hộp sọ,
trông giống như một miếng
bột biển nhão vậy!

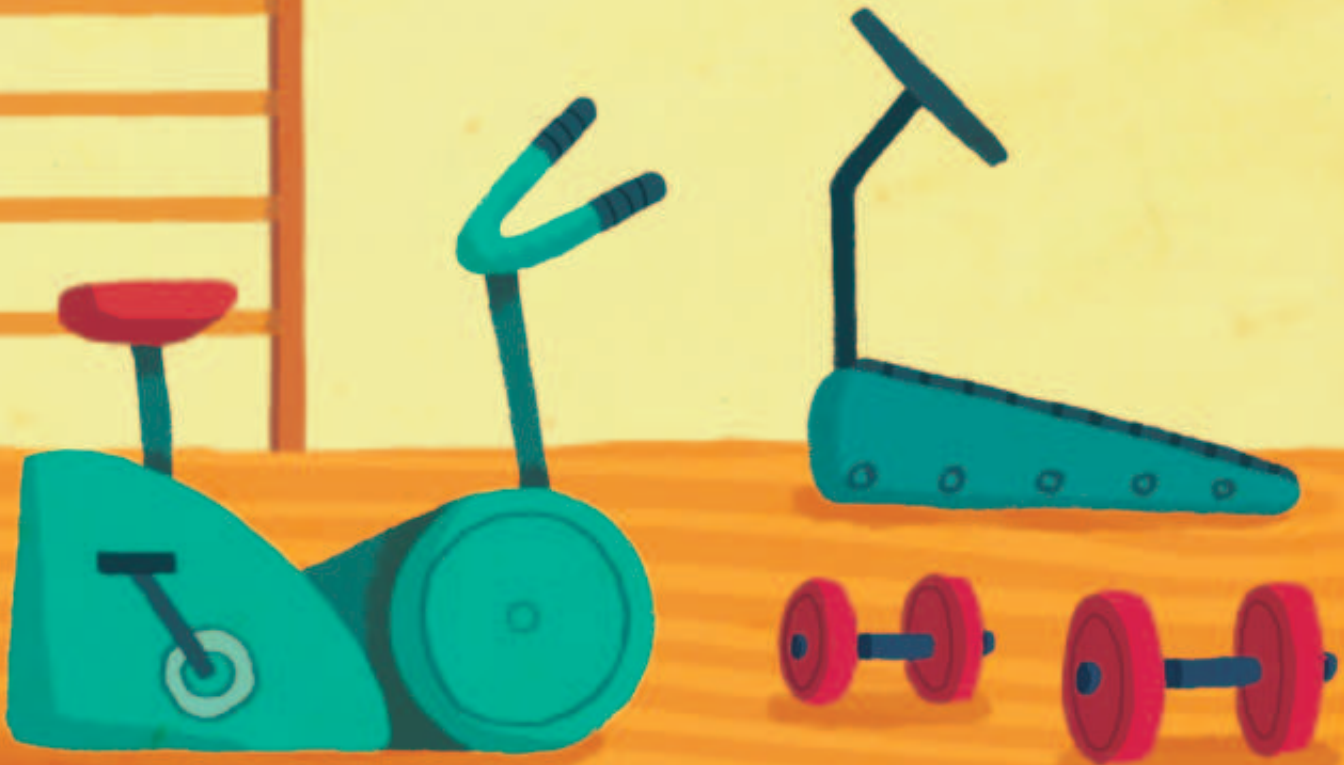
Bộ não thay đổi như thế nào?

Bạn có để ý thấy cơ thể khỏe mạnh hơn khi bạn luyện tập không? Bạn càng vận động, các cơ trong cơ thể càng dẻo dai, săn chắc. Não bộ cũng như thế. Bạn càng luyện tập nhiều, nó càng trở nên khỏe khoắn và làm việc tốt hơn đấy!



Ví dụ, lần đầu tiên tập nhảy dây, bạn sẽ thấy lóng ngóng, khó nhảy. Nhưng vào lần tiếp theo, bộ não đã ghi nhớ nhiệm vụ đó, bởi vậy bạn nhảy dây dễ dàng hơn một chút. Và rồi lần sau, bạn sẽ thấy nhảy dây dễ dàng hơn nhiều và cứ như thế, bạn sẽ nhảy thành thạo.

Khi chúng ta luyện tập và thực hiện những công việc mới, não bộ của chúng ta cũng trở nên khỏe mạnh và thông minh hơn.



Cơ thể và bộ não khỏe mạnh

Đã bao giờ bạn thấy khó chịu, mệt mỏi vì mất ngủ chưa? Đó là bởi khi không ngủ đủ giấc, bộ não và cơ thể không được nghỉ ngơi, phục hồi sau một ngày hoạt động.

Bạn đã biết mình nên làm gì mỗi ngày để cơ thể và não bộ khỏe mạnh chưa?

Ăn các thức ăn phong phú, lành mạnh, nhiều trái cây tươi và rau xanh.

Uống nhiều nước.



Vận động nhiều.



Ngủ đủ giấc.



Điểm mạnh của bạn là gì?

Ai cũng có điểm mạnh, điểm yếu và bạn nên tập trung để phát triển điểm mạnh của mình bởi đó cũng thường là những thứ bạn yêu thích. Bạn hãy xem mình thích vẽ, hát, đàn hay thích chơi cờ vua...

Mỗi điểm mạnh giống như một khối ghép hình làm nên con người bạn.

Bạn có thể làm gì?

Muốn giỏi một lĩnh vực nào đó, bạn cần làm gì mỗi ngày nhỉ?

- Luyện tập chăm chỉ.
- Đọc sách để tìm hiểu sâu hơn về lĩnh vực đó.
- Học hỏi bí quyết từ bạn bè, người lớn hoặc các chuyên gia...

Và còn gì nữa nào, bạn hãy nghĩ tiếp nhé!

