

Um pouquinho de leitura nas férias...cérebro preparado para enfrentar novos desafios do novo ano.



Férias? Que bom! Tudo isso é muito bom fazer nas férias: Descansar, passear, brincar, viajar, praia, piscina...Ler durante as férias também é uma boa opção e sem dúvida muito benéfico.

Só precisa de 20 a 30 minutos diários para manter o cérebro funcionando, além de contribuir para o desenvolvimento da concentração, organização, disciplina, gosto pela leitura, rapidez de raciocínio, autoconfiança dentre tantas outras habilidades adquiridas.

Outro ponto a favor da leitura/estudo nas férias é o comportamento dos estudantes nos primeiros dias de aula no início do ano letivo. Eles já começam se destacando, pois mantiveram o cérebro em constante atividade.

O cérebro bem estimulado em tarefas como leitura, aprendizado de novas línguas, resolução de problemas matemáticos, montagem de quebra-cabeças, jogos com regras ou mesmo em tarefas de casa pode esticar a longevidade de uma pessoa e evitar que ela sofra de problemas típicos da velhice, como a senilidade e a perda de memória (Trechos retirados da reportagem publicado na Revista Veja).

"A mente humana, assim como o corpo, precisa ser exercitada continuamente para se desenvolver cada vez mais." (Prof. Ivan Izquierdo)

Pois então, aproveitem bem o período de férias com a família e lembrem-se de fazer atividades físicas e mentais diariamente, levando saúde ao corpo e à mente!