

### Anexa 3

„Bun ziua dragi copii!

Am auzit că voi discutați despre creier...și...m-am gândit să vă spun ce lucruri interesante am descoperit și eu despre el. Sunteți curioși? Am aflat că acest organ foarte de tept, care se numește creier, lucrează foarte mult. Aceasta dă comenzi întregului corp ca să funcționeze bine. Fiindcă lucrează așa de mult, obosește și are nevoie și de odihnă. Când credeți că se odihnește? – atunci când voi dormiți. În acest timp se fac reparațiile și se încarcă bateriile, ca și atunci când punem telefonul la încărcare. Voi cât de mult dormiți? – copiii răspund

E nevoie să dormim și după masa, dar și seara devreme. Creierul are nevoie de somn și în timpul zilei pentru a crește și a fi tot mai de tept. Când ne culcăm seara târziu, somnul nu mai este la fel de odihnitor- nu se mai fac bine reparațiile- și a doua zi ne trezim supărați oboșiți, nervoși, neatenți. Pentru a dormi bine este recomandat să nu ne uităm la televizor înainte de culcare, să nu ne jucăm pe tabletă, telefon, să încercăm să nu mâncăm dulciuri și sucuri carbogazoase.

- Ce credeți, e important ceea ce am descoperit? De ce? – (un răspuns ipotetic ar putea fi: „pentru că toate acestea duc la dezvoltarea unui creier sănătos și foarte de tept”).”



©Dennis Holmes Designs \* illustrationsOf.com/65083

Surs :

[https://www.google.ro/search?biw=1920&bih=925&tbm=isch&sa=1&ei=IugTWonjGce1a7D5pPAL&q=scientist+clipart&oq=scientist+clipart&gs\\_l=psy-](https://www.google.ro/search?biw=1920&bih=925&tbm=isch&sa=1&ei=IugTWonjGce1a7D5pPAL&q=scientist+clipart&oq=scientist+clipart&gs_l=psy-)

[ab.3...27450.29133.0.29430.9.7.0.0.0.0.0.0.0.0....0...1c.1.64.psy-ab..9.0.0....0.5NC12ttIIok#imgrc=PTgusR-r58Pq4M:](#)