

生活リズムの安定が「脳とからだ」を育てます

脳は朝ごはんを食べないと働きません

睡眠は脳の再生工場です

脳は朝5～6時にはたらき始めます

7時には脳がフル活動します

午前中
脳力絶好調

食後30分は
脳の休息を

コミュニケーションづくりを大切に

起床

朝食

朝一番のトレーニングで脳を訓練しよう

昼食

脳は大量にエネルギーを消費します

夕食

就寝

早起きがいい

朝食で集中力UP

いいアイデアは午前中に思いつきます

午前中は思考力・創造力がよくはたらきます

午後は単純作業やスポーツがいいでしょう

午後は前頭前野が徐々に疲労してきます
(集中力・判断力・記憶力の低下)

夜更かしに注意



ALTと楽しい給食