

VAD BEHÖVER HJÄRNAN FÖR ATT FUNGERA I MEDIEVARDAGEN?

ZZZZ

SÖMN OCH VILA

Sömn är en av välbefinnandets viktigaste hörnstenar. Sömn renar, förnyar och återhämtar hjärnan.

Påverkar din användning av medier när du går och lägger dig?

Får din hjärna återhämta sig hela natten eller kikar du på telefonen nu och då?

BERÖRING OCH MÖTEN

Beröring gör hjärnan gott och minskar bland annat stress. Våra skärmar är ett viktigt sätt att kommunicera, men de ersätter inte möten ansikte mot ansikte.

Var möter du människor som är viktiga för dig?

När gav du senast någon en kram?

TOMGÅNG

Lugna stunder utan stimulerande intryck är viktiga för hjärnans återhämtning och det kreativa tänkandet.

Får din hjärna sådana lugna stunder?

MOTION OCH FLÅS

Motion förbättrar tankeverksamheten, förbättrar uppmärksamheten och formar hjärnan genom att skapa nya kontakter. Du kan använda motion som hjälp när du behöver lära dig något svårt.

Kan musik motivera dig att dansa eller ta en joggningsrunda? Eller får smarttelefonen dig att fastna i soffan?

Hur kan smarta anordningar uppmuntra dig att röra på dig?

RO FÖR KONCENTRATION

Våra smartapparater lockar oss med sina pling och får oss ibland att försöka göra många saker på en gång.

Hur ser du till att inte bli störd när du behöver koncentrera dig på en viktig uppgift eller när du vill tillbringa tid med dina närmaste?

MÅNGSIDIGA STIMULI

Hjärnan tycker om mångsidig stimulans och avvikelser från rutiner. Att pyssla med något, lyssna på musik och små problemlösningsuppgifter gör hjärnan gott.

Inkluderar du mångsidiga sysslor i din vardag?

Använder du medier på varierande sätt?

Hur kan du överraska eller utmana din hjärna?

