

두뇌에는 적기교육이 필요하다

◆ 뇌 발달에도 순서가 있어요.

- 만3세경까지 뇌의 기본 골격과 신경세포회로가 만들어집니다.
만3세~만5세까지는 주로 종합적 사고 능력과 인간성, 도덕성을 담당하는 뇌 부위(전두엽)가 발달하게 되므로 이 시기에 맞는 적절한 자극으로 뇌 발달을 도와야 합니다.
만6~12세경에 언어담당, 수학·물리적 사고를 담당하는 뇌(측두엽, 정두엽)가 발달합니다.

◆ 아침밥은 꼭꼭 씹어서 먹어야 해요.

- 잠에서 깬 뇌가 활동하는 데는 굉장한 에너지가 필요합니다.
에너지는 탄수화물에서 생기므로 아이가 아침밥을 꼭 먹도록 챙겨주세요.
음식은 꼭꼭 씹어 먹는 습관을 길러 주세요. 씹을 때 뇌에 자극을 주어 뇌신경 회로를 활성화 시킨답니다.

◆ 오감을 통한 교육이 필요해요.

- 생활 속에서 즐겁게 놀면서 직접 만지고, 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보는 경험을 하도록 도와주세요. 유아기에 지속적으로 오감을 고르게 자극하면 뇌 전체가 골고루 발달 합니다.

◆ 뇌 발달에서도 인성교육이 필요해요.

- 바른 자세로 인사하기, 어른에게 존댓말하기, 교통질서를 지키기 등 살아가는데 필요한 인성교육은 이 시기에 꼭 익혀주세요.
이런 행동을 배우는 제일 좋은 방법은 부모가 먼저 모범을 보이는 것입니다.

◆ 잠을 꼭 자야 좋아요.

- 어릴 때는 생활 주변에서 보고, 느끼는 모든 정보가 새로운 것이어서 뇌는 많은 활동을 하게 됩니다. 따라서 잠을 꼭 자는 것이 중요합니다.
잠잘 때 뇌 세포가 쉬게 되고, 뇌는 낮 동안의 기억들을 재정비하여 기억력이 높아진다.