ELS TEMPS CEREBRALS I EDUCATIUS

1 SON I ALIMENTACIÓ

restaurar l'energia consumida per les neurones mantenint les connexions adequades i reduint o eliminant les connexions innecessàries

2 EMOCIONAL -INTERIOR

Autoconeixement
Reflexivitat
L'estat emocional atravessa qualsevol acció: presa decisions

3 INACTIVITAT

Font de creativitat i innovació i renovació

Contemplar la ciutat

4 CONCENTRACIÓ

Atenció és limitada
Tècniques d'aprenentatge

5 EXERCICI FÍSIC

Facilita l'aprenentatge
Potencia la neuroplasticitat

6 JOC

Quan ens divertim el cervell s'activa de form creativa i impredictible

7 CONNEXIÓ - VINCLE

Diàleg i Conversa
No soc jo si no soc nosaltres (identitat)
Aprenem amb els altres: servei a la comunitat