

18 marca Europejski Dzień Mózgu

Przeciętnie ludzki mózg
waży **1,3 kilograma**.



CIEKAWOSTKI

Dopiero około **25 roku życia**
ludzki mózg osiąga pełną dojrzałość.



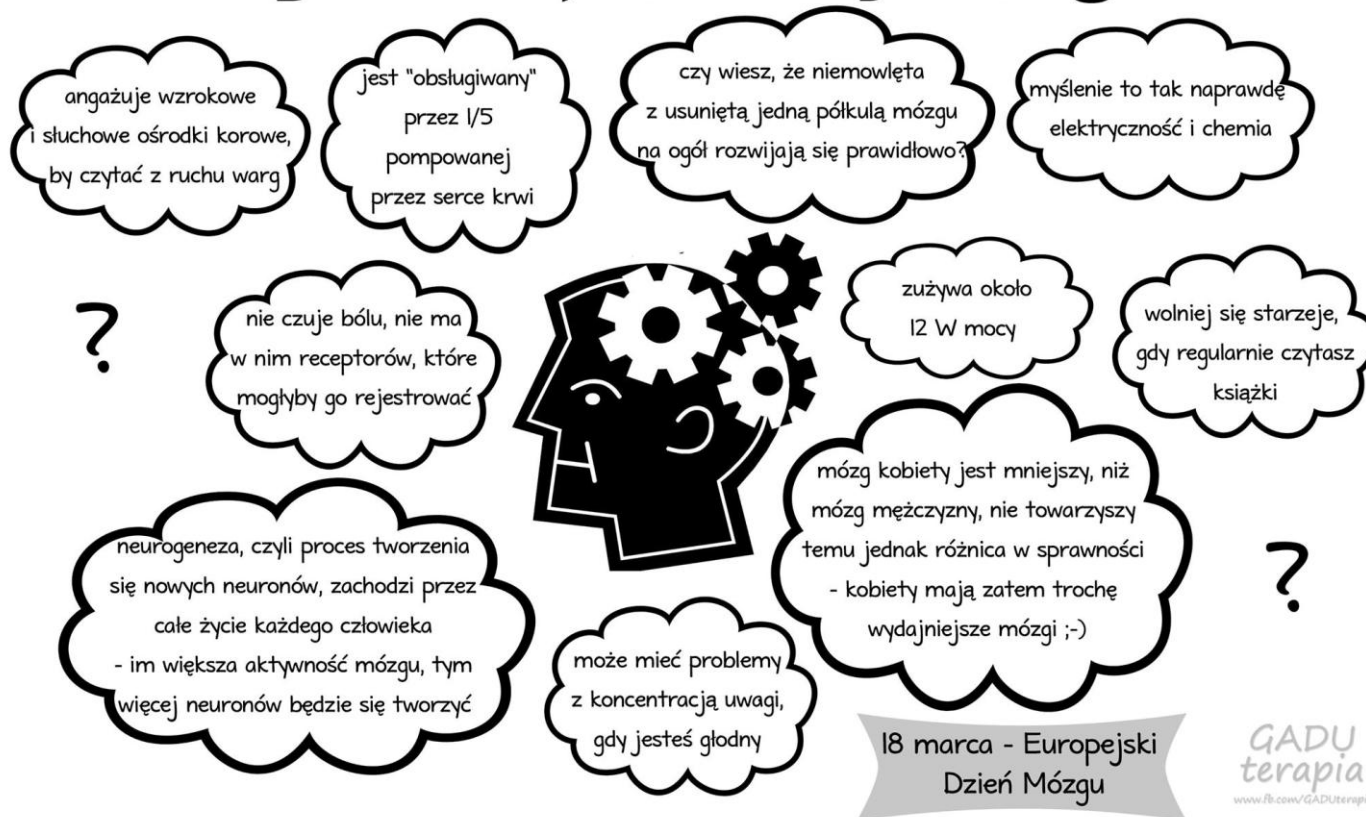
Naczynia krwionośne obecne
w mózgu mają prawie
160 000 kilometrów długości.

W stanie aktywnym mózg generuje
około **25 watów energii** – tyle
by rozświecić żarówkę.

Ludzki mózg tworzy
około **70 tysięcy** myśli dziennie.



Czy wiesz, że Twój mózg...?



Źródło:

<https://www.neurogra.pl/podstawa-naukowa/czym-jest-mozg>

<https://psychologia.edu.pl/obserwatorium-psychologiczne/1129-cwicz-mozg.html>

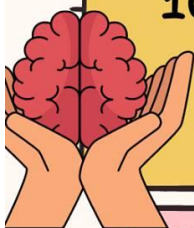
<https://zdrowie.pap.pl/senior/jak-dbac-o-mozg>



18 MARCA, EUROPEJSKI DZIEŃ MOZGU



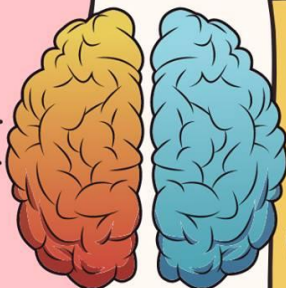
W mózgu jest
100 miliardów
neuronów



90% decyzji
podejmowanych
jest
podświadomie



Jedna trzecia
całego mózgu zaj-
muje się przetwa-
rzaniem bodźców
wzrokowych.



Mózg w prawie 80%
to woda. Gdy
jesteśmy odwodnieni
wpływa to na naszą
pamięć i koncentrację.

To, że wykorzystujemy
tylko 10% naszego mózgu
to mit. Każda część mózgu
ma przypisaną konkretną
funkcję. Prawdą jest, że
możemy wykorzystywać
jego możliwości znacznie
lepiej :)



Twój mózg, kiedy nie
śpisz generuje około
25 watów energii, to
wystarczy aby
rozświecić żarówkę.



Statystycznie, męski
mózg jest o 10% większy
od mózgu kobiet
Co ciekawe hipokamp,
który odpowiada za
pamięć, jest zazwyczaj
większy u kobiet.



Ludzki mózg
waży około 1,5
kg, co stanowi
zaledwie 2%
masy ciała.



Źródła tekstów: www.kalbi.pl; naukawpolsce.pap.pl

Źródła grafiki: FB/GADUterapia; FB/CentrumTerapiiWYSPA; demotywatory.pl

Dbaj o mózg!



W Polsce z **chorobami mózgu** zмага się ponad 15 mln ludzi, a liczba zachorowań stale rośnie. Przyczyną jest najczęściej zaawansowany wiek pacjentów, tymczasem społeczeństwo, nie tylko w naszym kraju, coraz szybciej się starzeje. Oprócz starzejącego się społeczeństwa do zwiększenia zachorowalności na choroby mózgu przyczyniają się także zmiany cywilizacyjne – **zaburzenia psychiczne i neurologiczne**.

1. Badaj się!

Regularnie wykonuj badania kontrolne, sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie.



2. Odpowiednio się odżywiaj!

Jedz zgodnie z piramidą żywienia, w której warzywa to podstawa. Jedz dobre tłuszcze, bo mózg nie może prawidłowo pracować bez tłuszczu, dlatego diety nadmiernie ograniczające tłuszcz prowadzą do bardzo poważnych konsekwencji. Nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 znajdziesz w rybach.

3. Ruszaj się!

Konieczny jest wysiłek fizyczny.



4. Postaw na rozwój intelektualny!

Nie wolno wpadać w lenistwo intelektualne, trzeba ciągle gimnastykować mózg np.: słuchając muzyki, rozwijając hobby i pasje.

5. Unikaj używek!

Nie pal, nie bierz narkotyków, ogranicz alkohol. Wszystkie używki mają dewastujący wpływ na mózg i prowadzą do jego degeneracji.



6. Sen!

Zadbaj o dobry i odpowiednio długi sen.



PRAWA

PÓŁKULA

Wykorzystywana jest przy czynnościach, które wymagają wyobraźni, kreatywności, wizualizacji

rozumienie metafor i żartów

reagowanie emocjonalne

obrazy

zdolności plastyczne

myślenie abstrakcyjne

muzyka

rytm

wyobraźnia

CZY

LEWA

PÓŁKULA

Jest bardziej aktywna, gdy człowiek się wypowiada, liczy, pisze, myśli logicznie albo uważnie słucha

pamięć słów i liczb

zdolności językowe

umiejętności analityczne

przestrzeganie reguł

mowa

racjonalne myślenie

emocje pozytywne

EUROPEJSKI DZIEŃ MÓZGU



18 marca Europejski Dzień Mózgu

Intensywne prace naukowców nad mózgiem trwają już przeszło pięćdziesiąt lat. Ale jak "dokopujemy się" do założeń naukowców z przełomu XIX i XX wieku, odniesiemy wrażenie, że i oni poczynili bardzo duży krok w badaniach mózgu, choć bez pomocy dzisiejszej technologii. Do dziś sprawdzają się założenia pedagogów, biologów, lekarzy i patologów z tamtego okresu.

Obecnie mózgi można skanować na bieżąco, tzn. można sprawdzać, które obszary mózgu "pracują" podczas wykonywania konkretnej czynności. Znacznie ułatwia to stawianie diagnoz.

Najważniejsze dla mózgu są NEURONY. W zdrowym mózgu zdrowego człowieka może być ich nawet 100 mld. Każdy neuron może wygenerować do 10 tys połączeń z innymi neuronami. Są to tzw. synapsy. Synapsy tworzą sieci połączeń. Im więcej tych sieci, tym sprawniejszy mózg, a za tym idzie - więcej umiejętności, szybsze przetwarzanie danych, łatwiejsza nauka.

Mózg ludzi jest stworzony do nauki. Jest jak wielki komputer, który liczy, analizuje, przetwarza i sam decyduje o tym, co mu jest przydatne a co wyrzucić. To, co mózg zaciekawia (a temu towarzyszą zwykle emocje), pozostaje na dłużej. Grając wiele godzin w te same gry czy śledząc wciąż "fejsbukowy" profil, oglądając telewizję wykonujesz cały czas te same czynności, więc usypiasz swój mózg. Nie dajesz mu pracować, więc nie wykorzystujesz w pełni jego możliwości. A masz ich sporo! Pamiętaj, wiele organów możesz przeszczepić oprócz mózgu. Jeśli dostarczysz mu dużo atrakcji - czytanie książek, śpiewanie, gra na instrumencie, recytacja wierszy, sport, nauka, majsterkowanie, malowanie, lepienie, rzeźbienie, nauka języków obcych, wymyślanie zadań, udział w konkursach a nawet pisanie ściąg czy notatek - będziesz mógł na długo cieszyć się "młodym" i sprawnym mózgiem. Wykonując wciąż te same czynności, siedząc biernie przed TV czy komputerem lub z telefonem w ręku, likwidujesz neurony i synapsy. To z kolei prowadzi do demencji i powolnej śmierci mózgu. Decyzja należy do ciebie...



Europejski Dzień Mózgu - 18 marca

półkula
prawa

półkula
lewa

muzyka
rytm, rymy
obrazy
wyobraźnia
zdolności
muzyczne, plastyczne
kontroluje
lewą stronę ciała

Wykorzystywana jest przy czynnościach, które wymagają
wyobraźni, wizualizacji, słuchania muzyki.

Jest bardziej aktywna gdy człowiek się wypowiada,
w pamięci, **pisze, myśli** logicznie albo uważnie słucha.

mowa
liczenie $1+2$
logiczne
myślenie
szeregowanie
zdolności
matematyczne
kontroluje
prawą stronę ciała

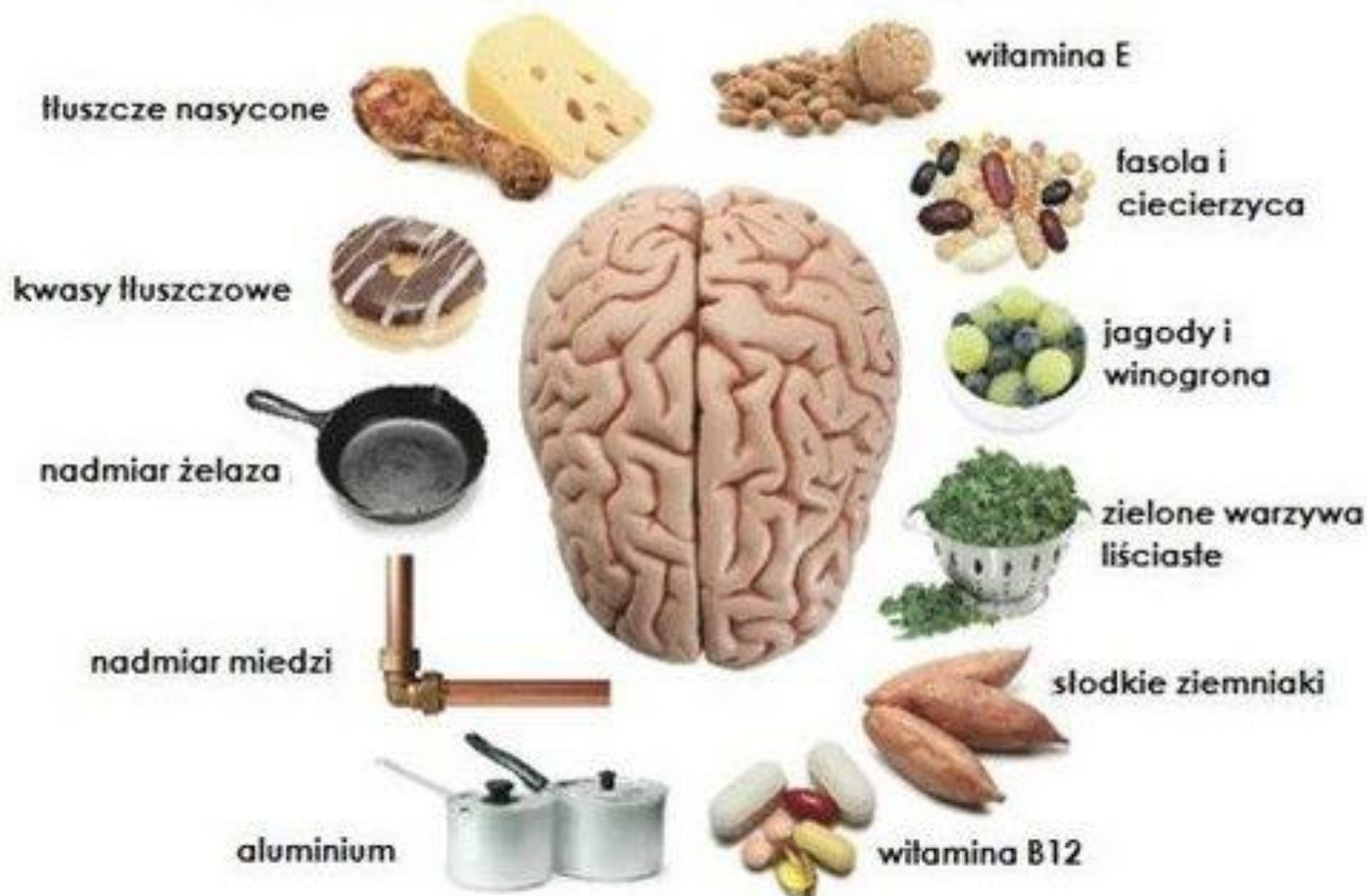
Ala



Katarzyna Knopik – logopeda
www.loogomowa.blog.pl
www.facebook.com/LoogoMOWA

ZAGROŻENIA

WSPOMAGANIE



INTENSYWNE WSPOMAGANIE

ćwiczenia stymulacja intelektualna sen



www.rodzina.pl/rodzina

Jak możesz zadbać o swój mózg?

ćwicz sztukę
uwagi

WYKONUJ JEDNĄ RZECZ
W JEDNYM CZASIE

wyłącz media

ZRÓB SOBIE PRZERWĘ OD
TELEFONU, KOMPUTERA, TV -
TO ROZPRASZA TWOJĄ UWAGĘ

ruszaj się

AKTYWNOŚĆ
FIZYCZNA NA
POWIETRZU
DOTLENIA MÓZG

zdrowo się
odżywiaj

TO, CO JESZ
OŻYWIA
CAŁE TWOJE CIAŁO

śpij tak,
żeby się wyspać

MÓZG POTRZEBUJE
ODPOCZYNKU. SEN TO
CZAS NA PORZĄDKOWANIE
NOWYCH INFORMACJI

rozwijaj
swoje pasje

MÓZG CHĘTNIE SIĘ
UCZY TEGO, CO LUBI

ćwicz umysł

CZYTAJ, ROZWIĄZUJ
ŁAMIGŁÓWKI, LICZ
W PAMIĘCI



Garstka ciekawostek na temat naszego mózgu:

1. Przeciętny mózg zbudowany jest z ok. 100 miliardów neuronów, a każdy neuron jest w stanie stworzyć do 10 tysięcy połączeń z innymi komórkami nerwowymi.
2. Wielkość neurona, to ok. 0,1 mm średnicy i długość nawet do kilku metrów. W sumie ok. 160 tysięcy kilometrów aksonów.
3. Przez nasz mózg przepływa codziennie ok 70 000 myśli.
4. Proces myślenia, to połączenie elektryczności z chemią.
5. Informacje do mózgu, docierają z prędkością 100 megabajtów na sekundę
6. Impuls nerwowy osiąga prędkość ok. 400 km/godz.
7. Do naszego mózgu dociera ok. 100 megabajtów informacji na sekundę.
8. Dzięki Tomografii komputerowej wiemy, że w trakcie aktywności paranormalnej obie półkule mózgu są wykorzystywane synchronicznie - podczas gdy zwykle działają naprzemiennie.
9. Lewa półkula mózgu odpowiada za logikę i racjonalność, a prawa za intuicję, spontaniczność i emocje.
10. Nieprawdą jest, że wykorzystujemy tylko 10% naszego mózgu. W każdym momencie wykorzystujemy cały nasz mózg (każda jego część ma przypisaną jakąś funkcję), jednakże moglibyśmy korzystać z tych 100% znacznie lepiej.
11. Mózg jest na tyle plastyczny, że gdy jakiś obszar mózgu jest uszkodzony, to inny potrafi przejąć jego funkcje.
12. Neurogeneza, czyli proces tworzenia się nowych neuronów, zachodzi przez całe życie. Im większa aktywność mózgu, tym więcej neuronów powstanie.
13. Za każdym razem, gdy wpadamy na jakiś nowy pomysł, lub usiłujemy sobie coś przypomnieć, w mózgu powstaje nowe połączenie nerwowe.
14. Masa mózgu wynosi ok. 2% masy całego ciała, jednakże wykorzystuje on aż 20% całego tlenu.
15. Na skutek intensywnego krążenia, w chłodne dni aż 90% energii cieplnej ucieka przez głowę.
16. Mózg w stanie aktywności może generować ok. 25 watów energii, to tyle ile potrzebne jest do zasilenia żarówki.
17. Mózg nie boli. Nie posiada tkanki unerwionej bólowo.
18. Podczas snu, mózg segreguje informacje, które zebrał w ciągu dnia.
19. Ok 33% mózgu, zaangażowana jest w przetwarzanie bodźców wzrokowych.
20. Epilepsja (padaczka) to rodzaj „wyładowania elektrycznego”, do którego dochodzi w mózgu. Jest to jedyny stan w którym mózg jest aktywny w 100%.
21. Średnia masa mózgu kobiety wynosi 1225, a mężczyzny 1375 g. Nie ma to jednak wpływu na sumaryczną wydajność.

22. Im bardziej stymulujemy mózg do pracy, tym sprawniej będzie działał i będzie bardziej odporny na starzenie się i Alzheimera.
23. Najlepszym sposobem pobudzania pracy mózgu, jest aktywność fizyczna, która pomaga w powstawaniu nowych połączeń nerwowych.
24. Obniżenie temperatury zwiększa odporność mózgu na brak tlenu. Ludzie którzy topili się w zimnej wodzie, mogą zostać skutecznie reanimowani, nawet po 30 minutach, bez uszkodzeń mózgu.

Źródło:

<http://biorytm.net/?p=609>