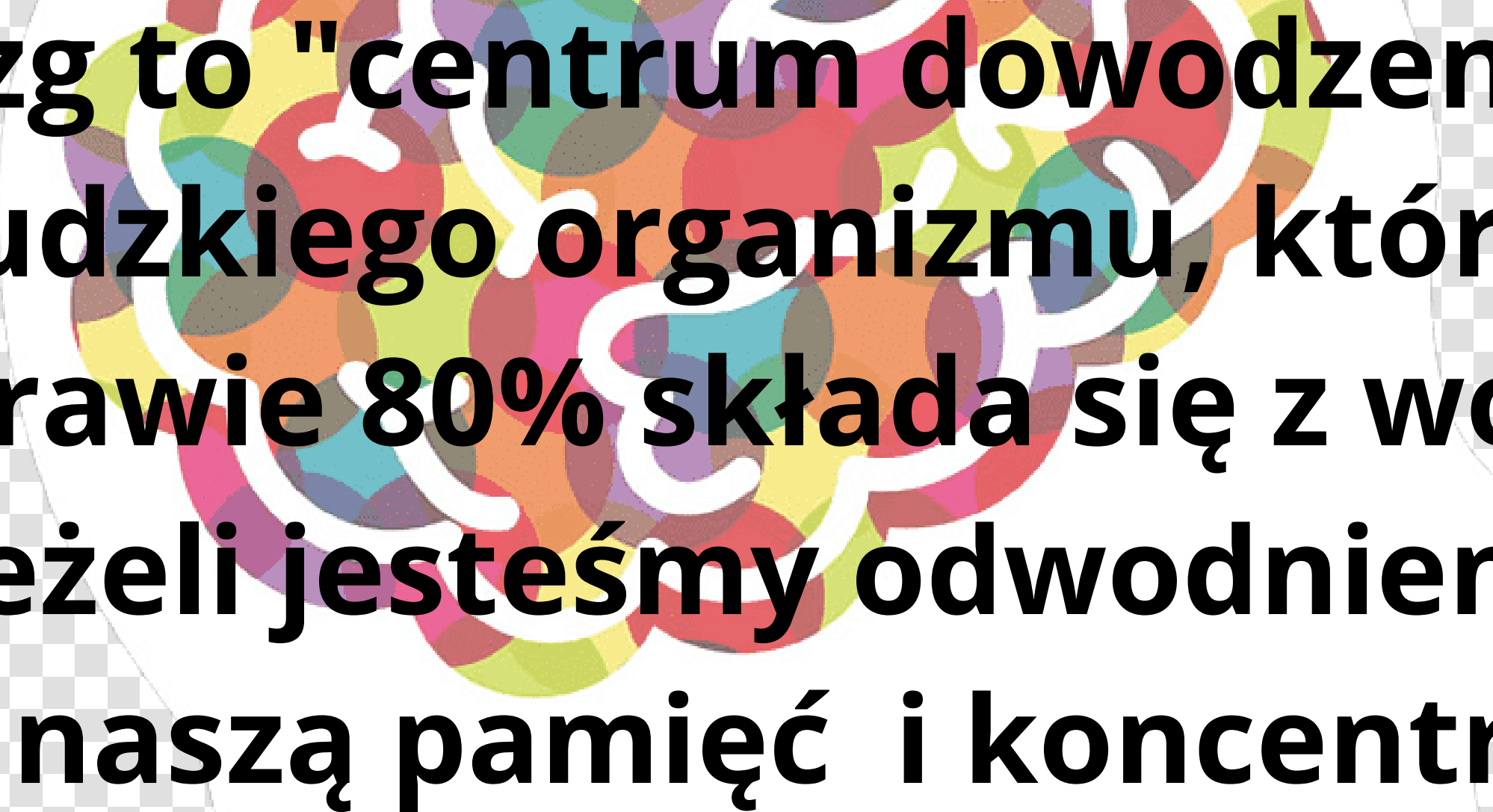




18 marca

Europejski Dzień Mózgu

Opracowała: pedagog Karolina Kowalska



**Mózg to "centrum dowodzenia"
ludzkiego organizmu, który
w prawie 80% składa się z wody.
Dlatego jeżeli jesteśmy odwodnieni wpływa
to na naszą pamięć i koncentrację.**



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



**Statystycznie męski mózg jest o 10%
większy od mózgu kobiet.
Nie wpływa to na różnicę w sprawności
mózgu.**

A large, stylized silhouette of a human brain is formed by a dense arrangement of numerous small, metallic, L-shaped objects, possibly paper clips or staples, arranged in a pattern that mimics the gyri and sulci of a brain. The objects are silver and have a slight shadow, giving them a three-dimensional appearance. The background is a plain, light gray.

**Hipokamp, który odpowiada za pamięć,
jest zazwyczaj większy u kobiet.**

A close-up photograph of a person's face, focusing on their eyes and nose. They are wearing dark-rimmed glasses. The person's eyes are looking slightly to the right. The background is dark and out of focus.

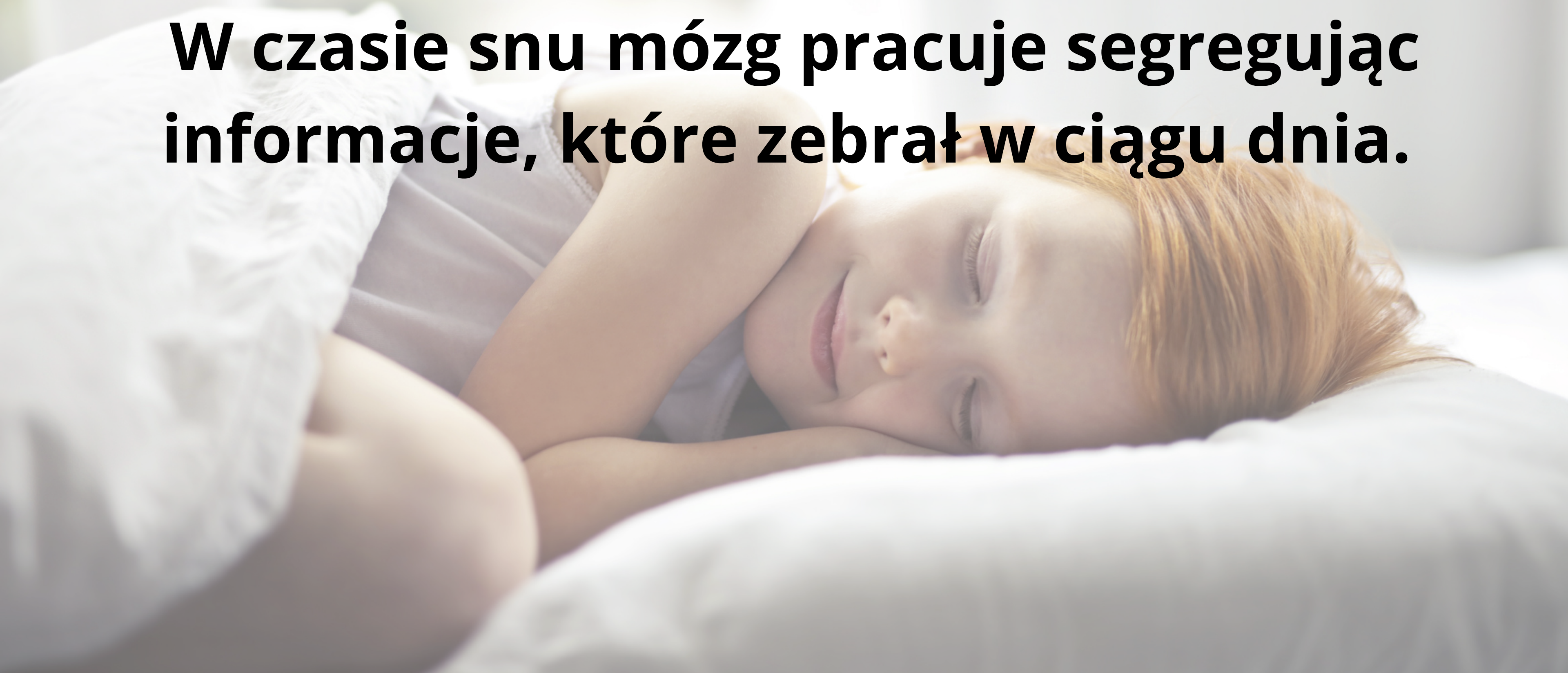
Jedna trzecia całego mózgu zajmuje się przetwarzaniem bodźców wzrokowych.



To, że wykorzystujemy tylko 10% naszego mózgu to mit.

Zawsze wykorzystujemy cały nasz mózg, każda jego część ma przypisaną jakąś funkcję.

**Każdy z nas śni, nawet niewidomi,
przez co najmniej 1-2 godziny.
W czasie snu mózg pracuje segregując
informacje, które zebrał w ciągu dnia.**



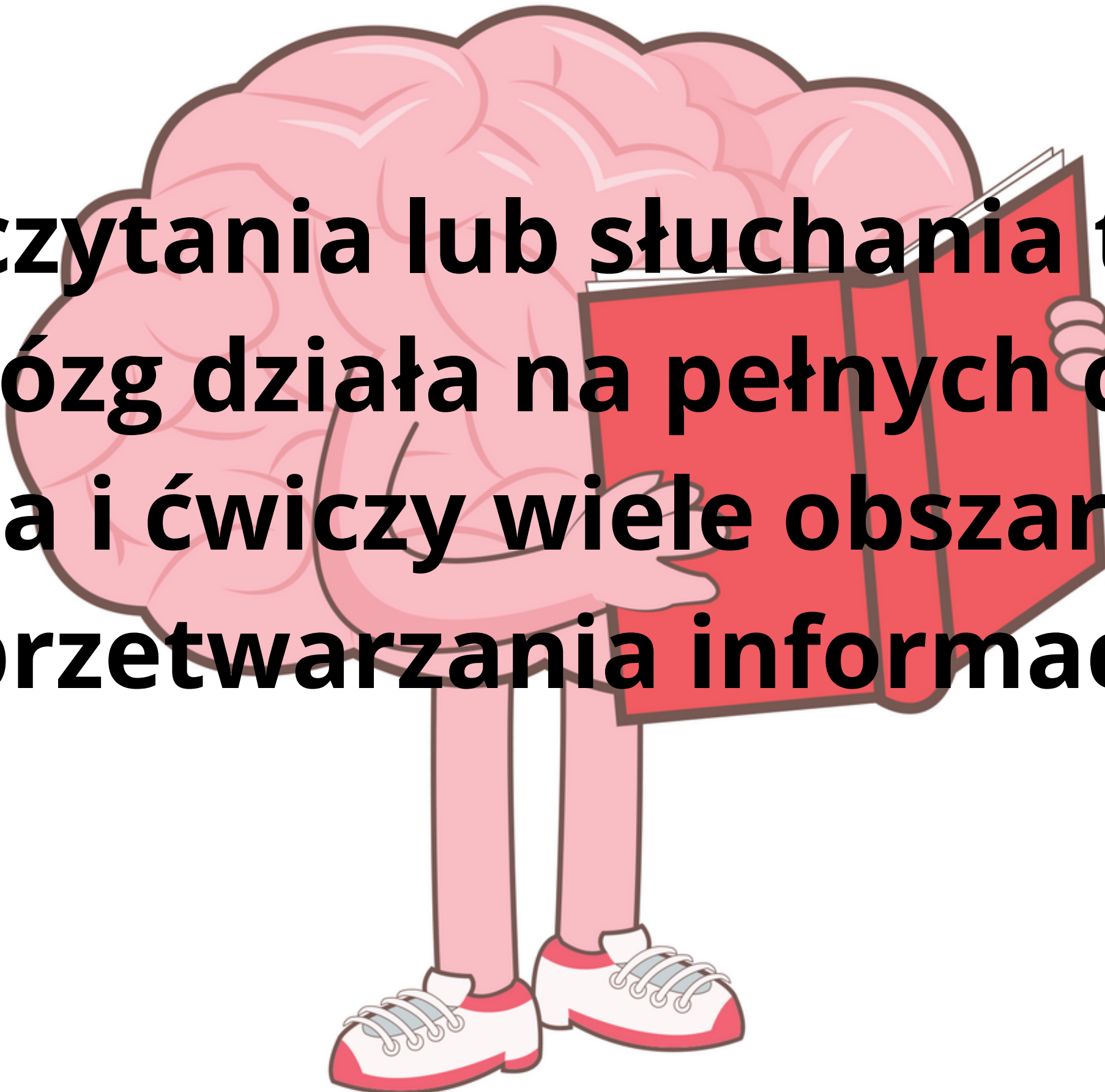


**Szacuje się, że spośród tysięcy myśli, które
człowiek ma na co dzień, 70% z nich
są negatywne
- samokrytyczne, pesymistyczne.**

A photograph of a clear incandescent lightbulb lying on a dark chalkboard. The chalkboard has a white chalk outline of a human head in profile, with the brain area highlighted. Below the head, there are several smaller white circles, suggesting a thought process or neural activity. The lightbulb is positioned over the brain area of the outline. The background is a dark, textured surface, possibly a chalkboard or a similar material.

**Im bardziej stymulujemy mózg do pracy,
tym lepiej on działa.**

**Aktywny mózg jest bardziej odporny
na starzenie się i Alzheimera.**



**Podczas czytania lub słuchania tego tekstu
Twój mózg działa na pełnych obrotach,
uruchamia i ćwiczy wiele obszarów podczas
przetwarzania informacji.**



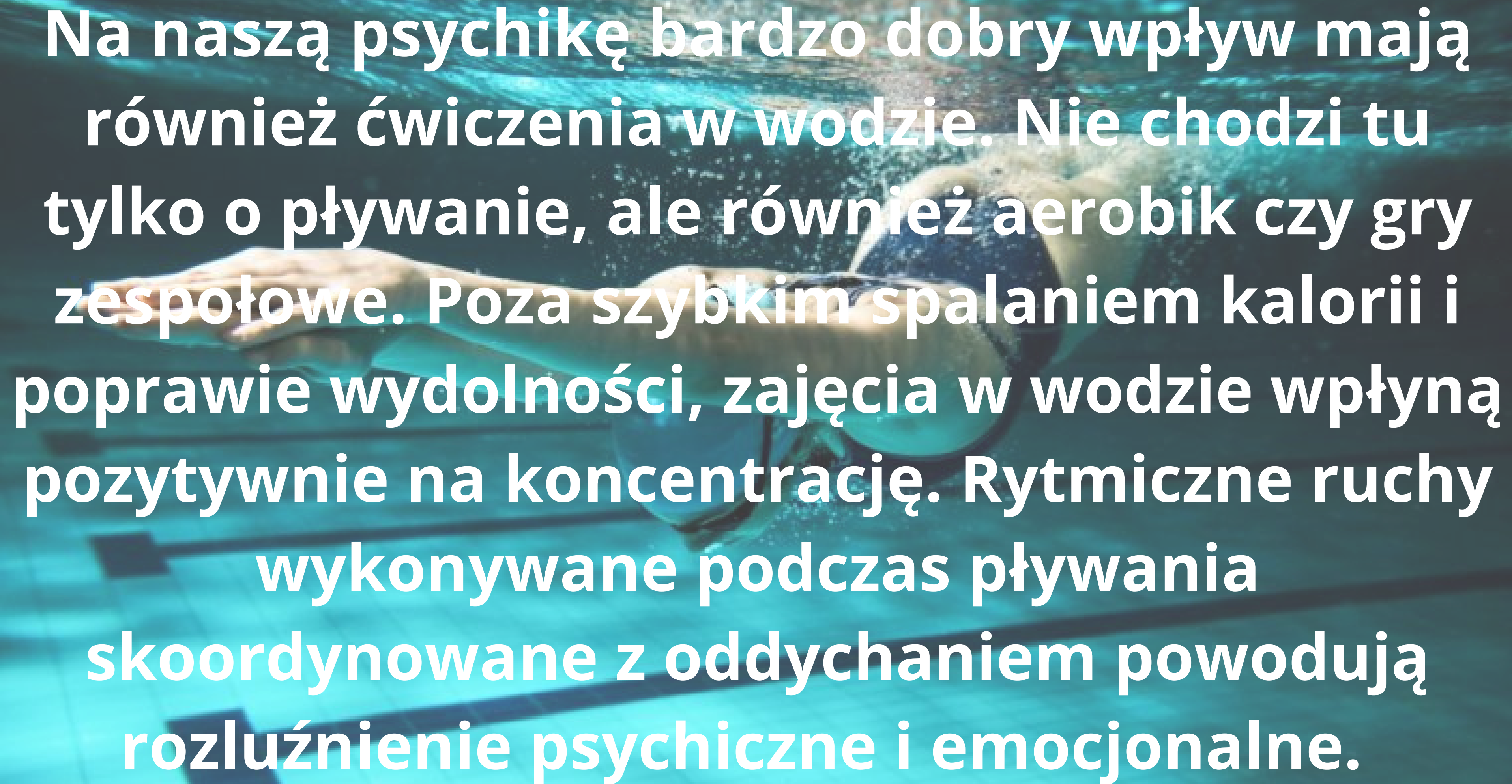
Aktywność fizyczna zmienia strukturę i funkcjonowanie mózgu zwiększając jego aktywność.

Wśród najpopularniejszych sportów, które mają dobry wpływ na nasz umysł jest bieganie. Ale warto dodać, że nawet chodzenie 30 minut dziennie będzie miało pozytywne skutki.

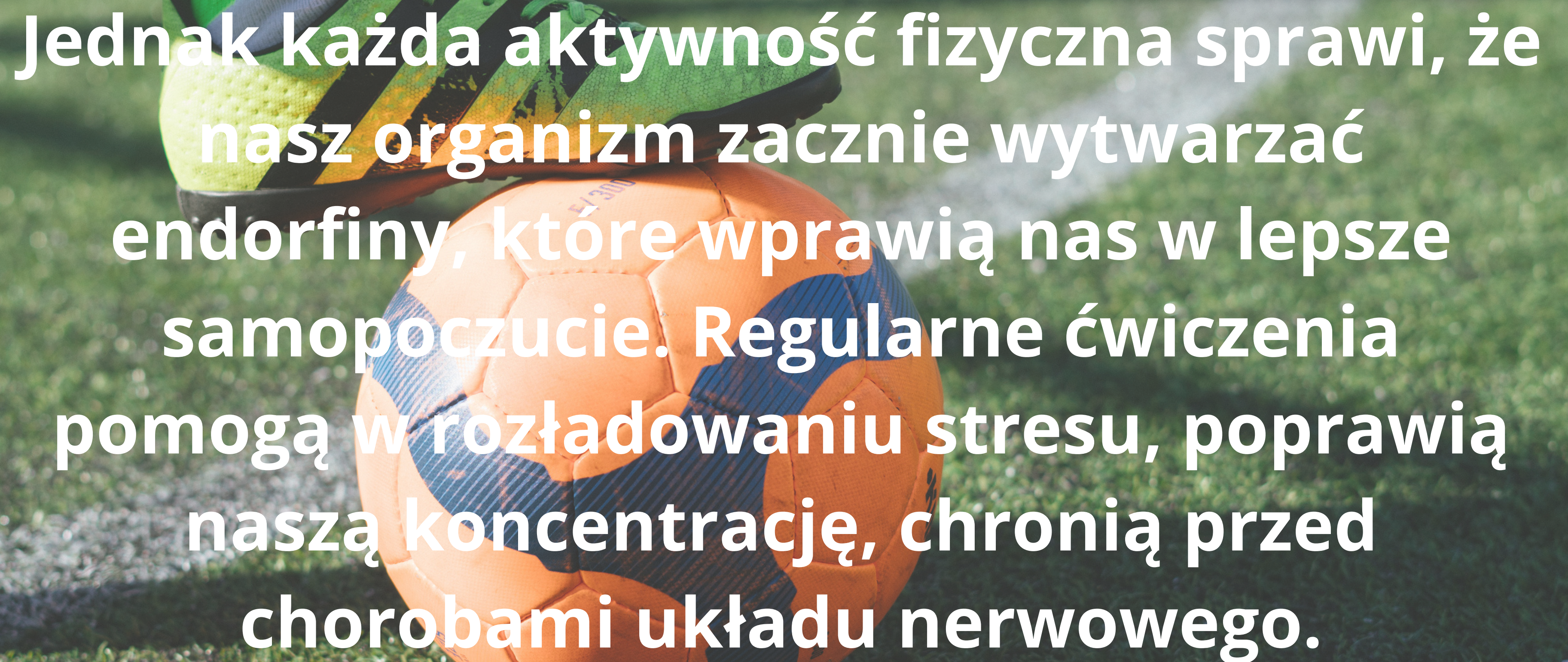


Joga. Nawet 20 minutowe zajęcia skutecznie pobudzają mózg do pracy. Treningi pomagają w zapamiętywaniu, szybkości myślenia i koncentracji.



A swimmer wearing a blue cap and goggles is swimming underwater. The water is clear and blue. The swimmer's arms are extended forward, and their head is above water. The background shows the water's surface and some light reflections.

Na naszą psychikę bardzo dobry wpływ mają również ćwiczenia w wodzie. Nie chodzi tu tylko o pływanie, ale również aerobik czy gry zespołowe. Poza szybkim spalaniem kalorii i poprawie wydolności, zajęcia w wodzie wpłyną pozytywnie na koncentrację. Rytmiczne ruchy wykonywane podczas pływania skoordynowane z oddychaniem powodują rozluźnienie psychiczne i emocjonalne.



Jednak każda aktywność fizyczna sprawi, że nasz organizm zacznie wytwarzać endorfiny, które wprawiają nas w lepsze samopoczucie. Regularne ćwiczenia pomogą w rozładowaniu stresu, poprawią naszą koncentrację, chronią przed chorobami układu nerwowego.

**Pamiętaj jednak, że zbyt intensywne ćwiczenia i brak czasu na regenerację organizmu mogą mieć odwrotne skutki.
Zatem ćwicz z głową.**





Dieta dobra dla mózgu – produkty, które usprawnią pamięć i koncentrację.

1. Zielone warzywa liściaste: sałata, szpinak, brokuły, koperek, jarmuż.
2. Orzechy i pestki: orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, ziarna słonecznika.
3. Dziki łosoś.
4. Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, siemię lniane.
5. Rośliny strączkowe, podroby (wątróbka), drożdże, pomarańcze.



6. Borówki, owoce kiwi, truskawki, cytryny, porzeczki.
7. Kakao, ciemna czekolada, ziarna kakao.
8. Rozmaryn.
9. Woda.
10. Zielona herbata.
11. Miłorząb japoński (ginkgo biloba).



Kiedy nasz organizm nie otrzymuje wszystkich niezbędnych mu składników odżywczych, to nie ma mowy o sprawnym funkcjonowaniu mózgu.

Co negatywnie wpływa na pracę mózgu?



1. Nieregularne posiłki.

Długie przerwy między posiłkami nie służą pracy naszego całego układu nerwowego, bo mózg do pracy potrzebuje regularnych dawek glukozy.

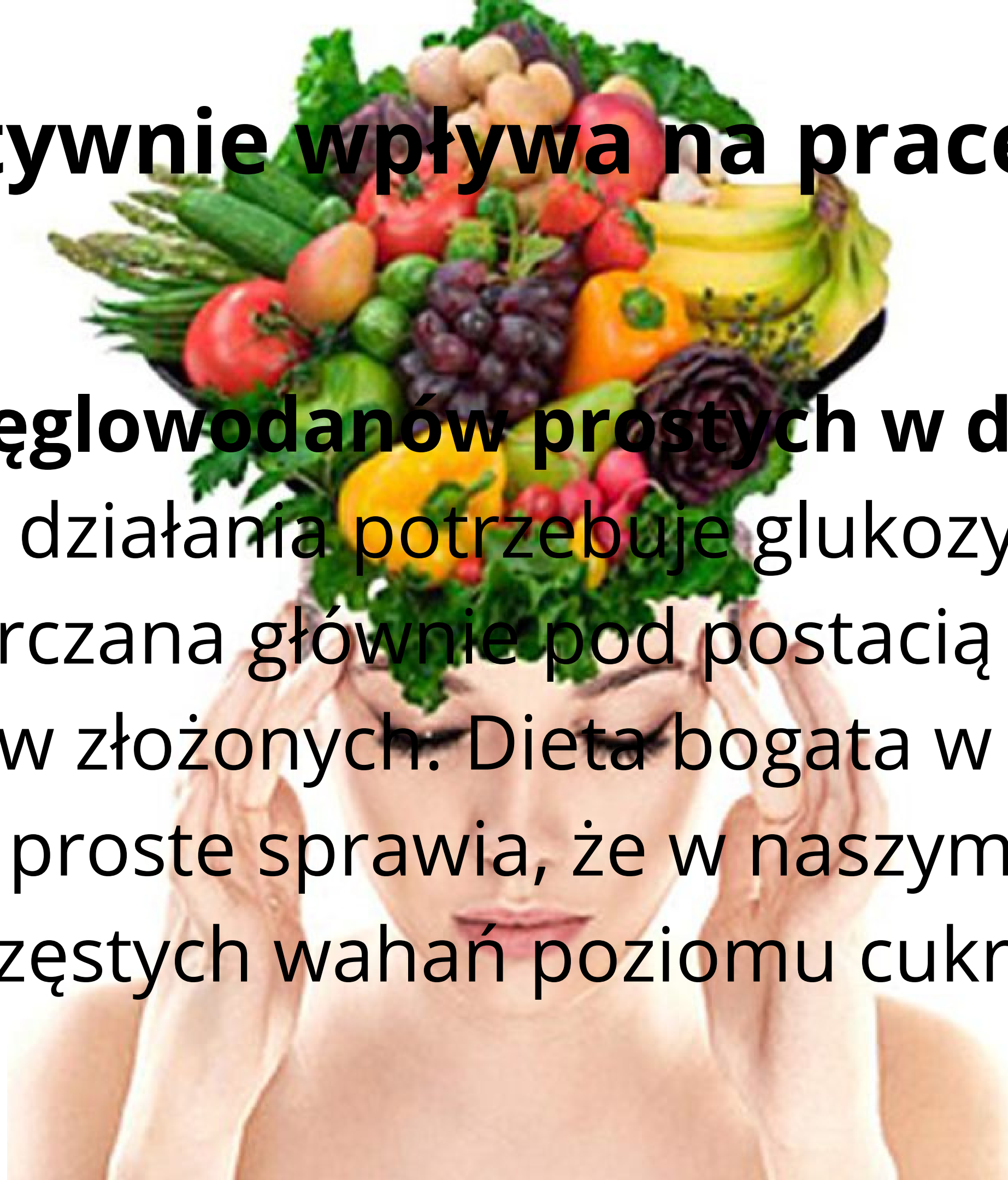
2. Nadmiar soli w diecie.

Nadmiar soli zatrzymuje wodę w naszym organizmie i tym samym prowadzi do zwiększenia ciśnienia krwi.

Co negatywnie wpływa na pracę mózgu?

3. Nadmiar węglowodanów prostych w diecie.

Nasz mózg do działania potrzebuje glukozy, ale powinna być ona dostarczana głównie pod postacią węglowodanów złożonych. Dieta bogata w węglowodany proste sprawia, że w naszym organizmie dochodzi do częstych wahań poziomu cukru we krwi.





7 ćwiczeń, które pobudzą mózg do pracy.

Link: <https://smakdnia.pl/czy-wiesz-ze-sa-cwiczenia-ktore-uspawniaja-prace-mozgu-wybralismy-najlepsze-z-nich/>

ŚWIATOWE STATYSTYKI

CHORÓB MÓZGU



350 mln

Osób chorujących na
depresję



65 mln

Osób chorujących na
padaczkę



47,5 mln

Osób chorujących na
demencję



33 mln

Osób chorujących na
Alzheimera



6 mln

Osób chorujących na
Parkinsona

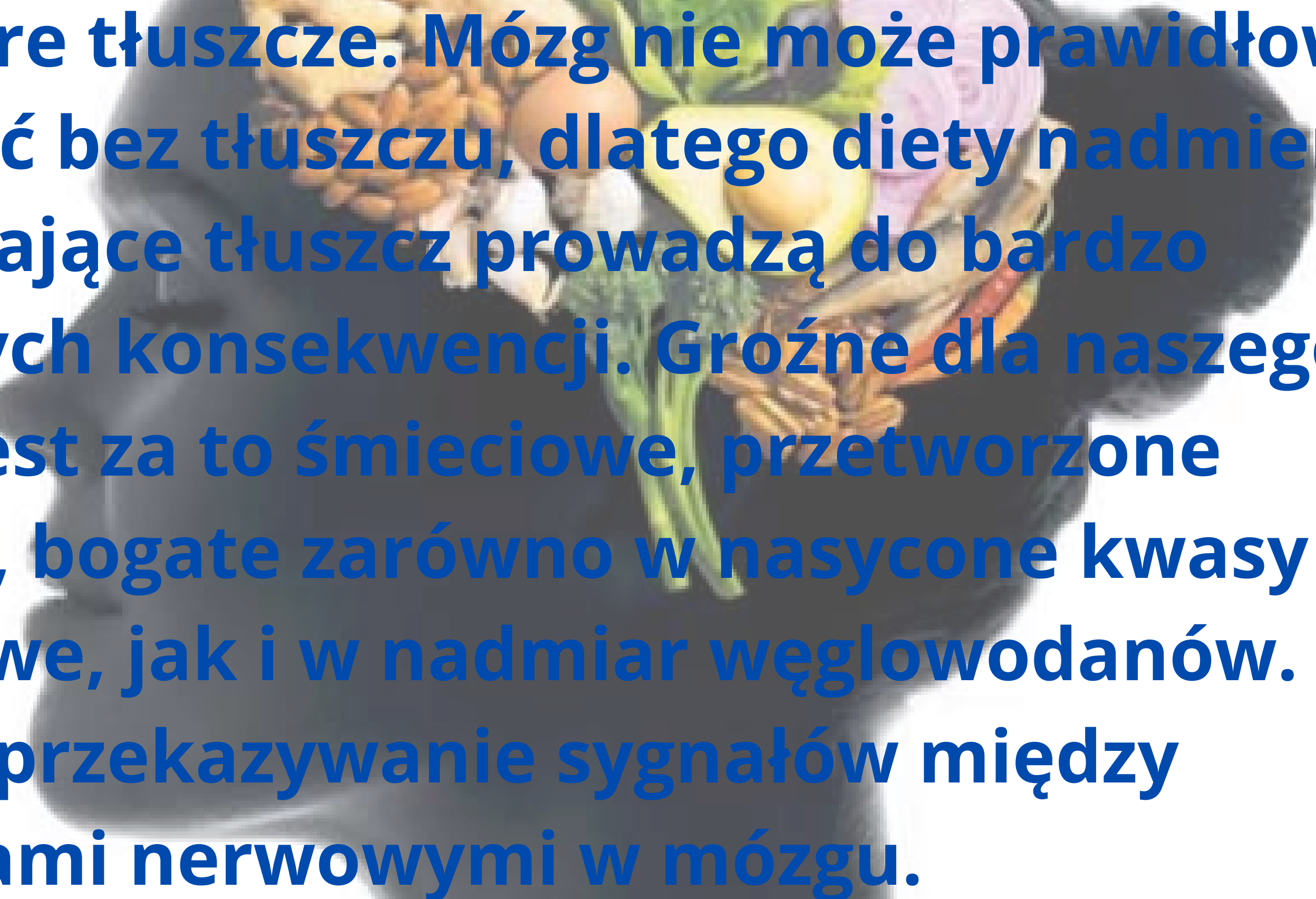


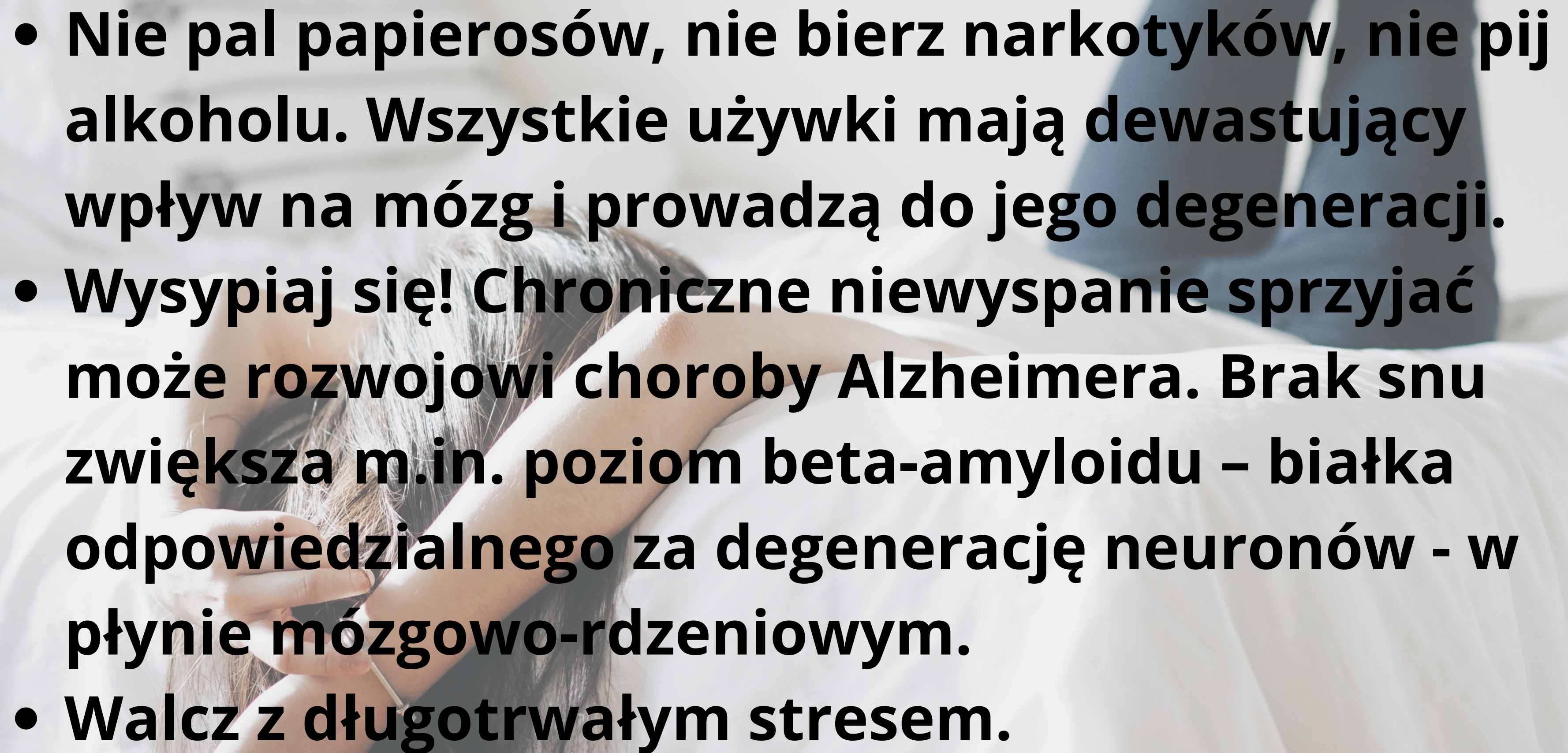
2,5 mln

Osób chorujących na
stwardnienie rozsiane

Jak dbać o swój mózg?

- Regularnie wykonuj badania kontrolne.
- Jedz zgodnie z piramidą żywienia, w której warzywa to podstawa.
- Konieczny jest wysiłek fizyczny. Pod wpływem ruchu w mózgu tworzą się nowe połączenia nerwowe.
- Rusz głową! Nie wolno wpadać w lenistwo intelektualne, trzeba ciągle gimnastykować mózg np.: słuchając muzyki, rozwiązując krzyżówki, sudoku, łamigłówki, rozwijając hobby i pasje.

- 
- **Jedz dobre tłuszcze. Mózg nie może prawidłowo pracować bez tłuszczu, dlatego diety nadmiernie ograniczające tłuszcz prowadzą do bardzo poważnych konsekwencji. Groźne dla naszego mózgu jest za to śmieciowe, przetworzone jedzenie, bogate zarówno w nasycone kwasy tłuszczowe, jak i w nadmiar węglowodanów. To zaburza przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi w mózgu.**

- 
- **Nie pal papierosów, nie bierz narkotyków, nie pij alkoholu. Wszystkie używki mają dewastujący wpływ na mózg i prowadzą do jego degeneracji.**
 - **Wysypiaj się! Chroniczne niewyspanie sprzyjać może rozwojowi choroby Alzheimera. Brak snu zwiększa m.in. poziom beta-amyloidu – białka odpowiedzialnego za degenerację neuronów - w płynie mózgowo-rdzeniowym.**
 - **Walcz z długotrwałym stresem.**