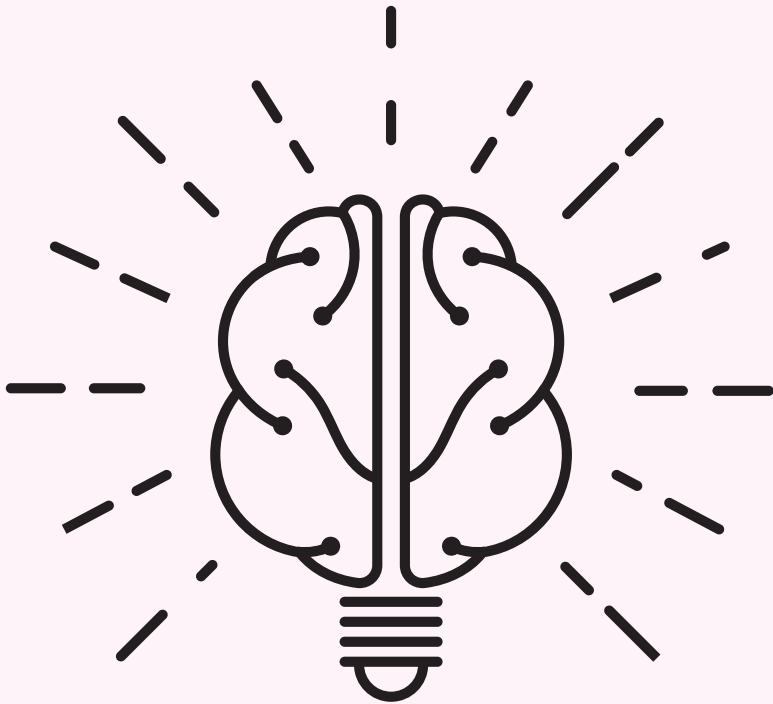


Wózc

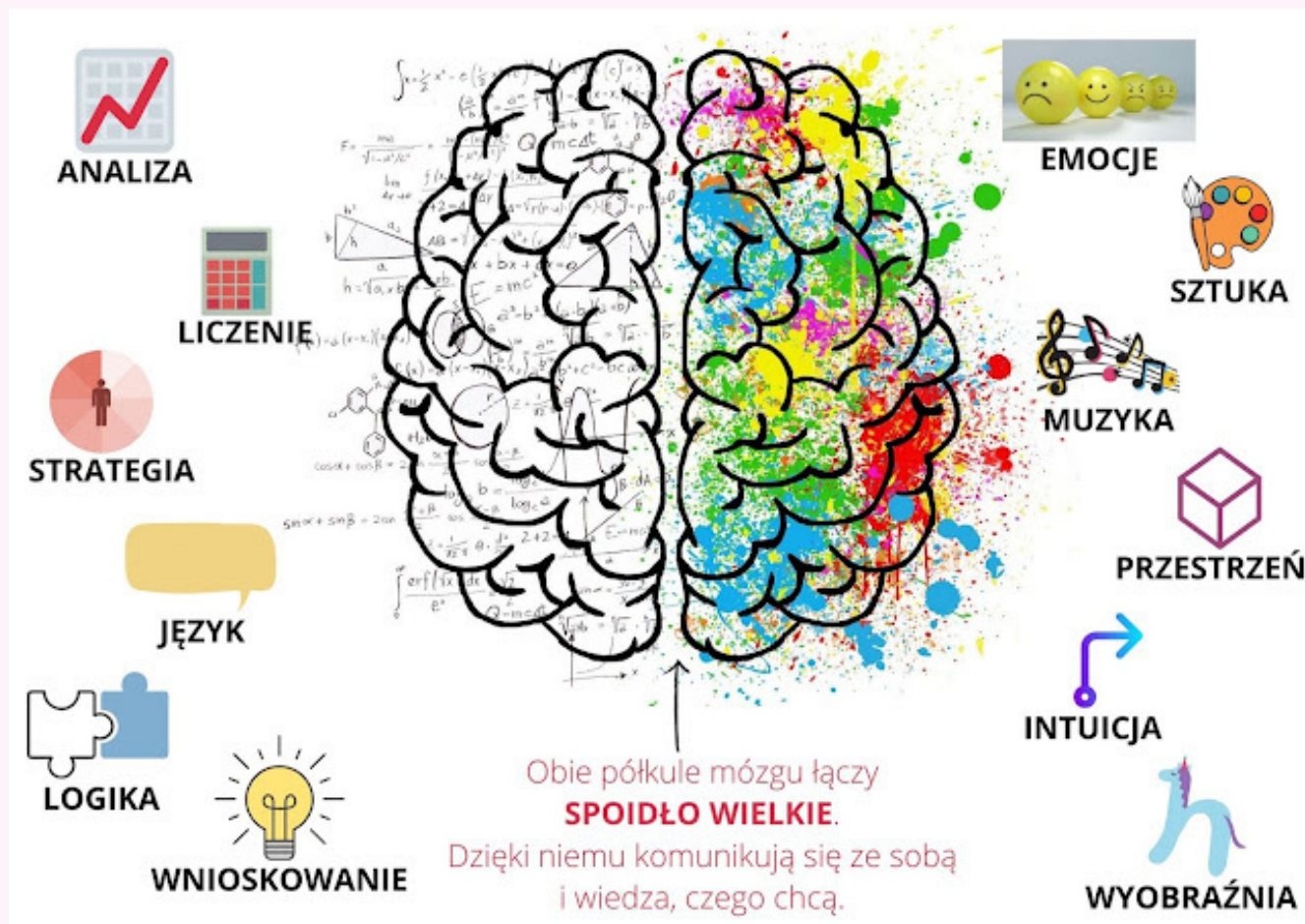
NA POCZĄTEK

kilka ważnych informacji na temat ludzkiego mózgu



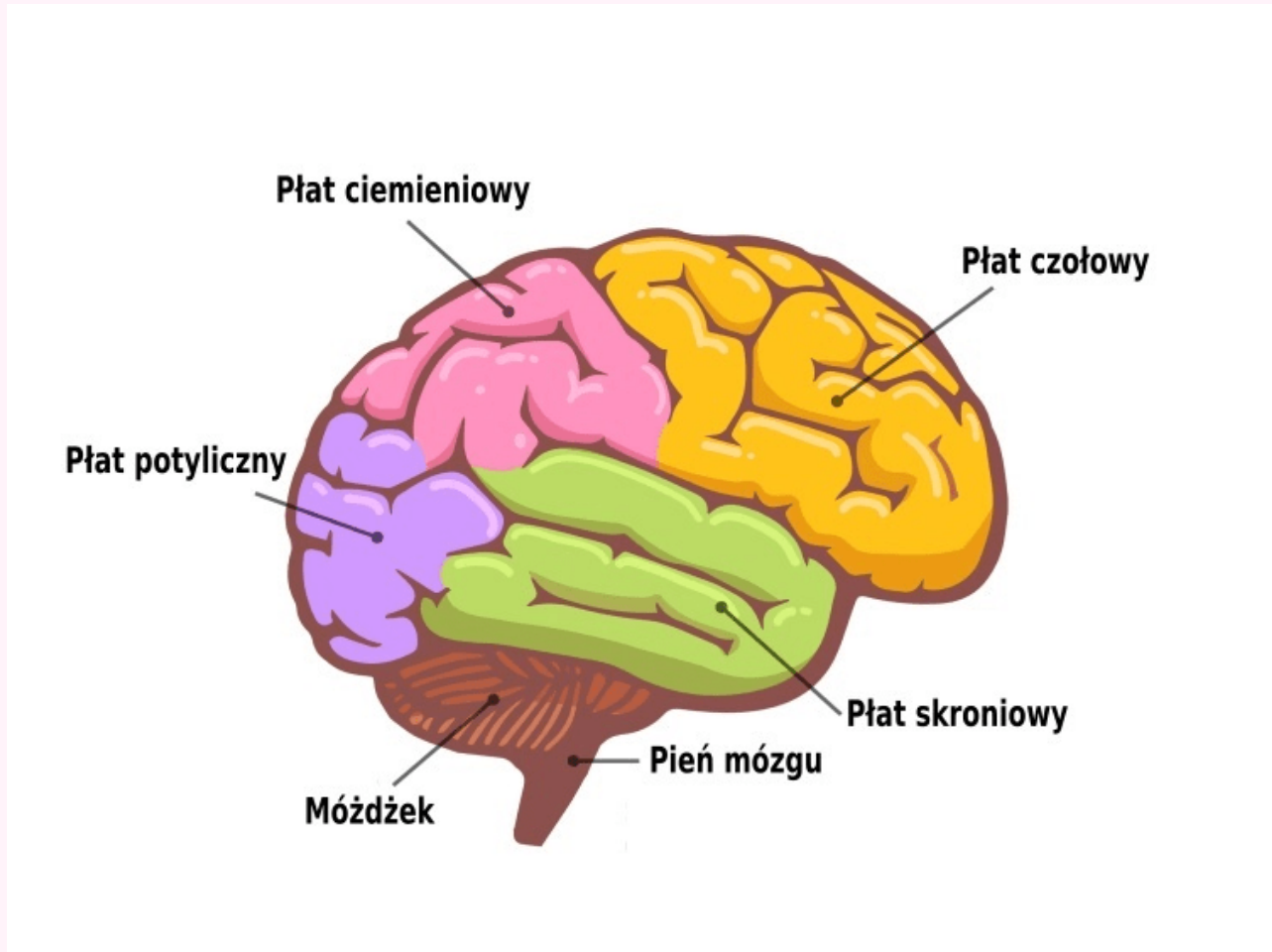
nauczony.pl

Mózg człowieka ma dwie półkule



Zdjęcie:
edumotywka.pl

Budowa mózgu



Ciekawostki :

Mózg w prawie 80% składa się z wody. Dlatego jeżeli jesteśmy odwodnieni wpływa to na naszą pamięć i koncentrację.

Ludzki mózg jest niesamowicie plastyczny. Jeśli jakiś obszar mózgu jest uszkodzony, inny potrafi przejąć jego funkcje.

"Trening mózgu" sprawia, że jest on bardziej odporny na szereg chorób m.in. Chorobę Alzheimera.



Ciekawostki :

Przeciętnie każdego dnia człowiek doświadcza około 70 tysięcy myśli.

Jeszcze w połowie XIX w. naukowcy uważali, że mózg to jednolita masa. Nie wiedzieli, jakie komórki wchodzi w jego skład, ponieważ nie umieli ich zobaczyć pod mikroskopem.

Kawałek tkanki mózgowej o wielkości ziarna piasku zawiera 100 000 neuronów i 1 miliard synaps, które komunikują się między sobą.



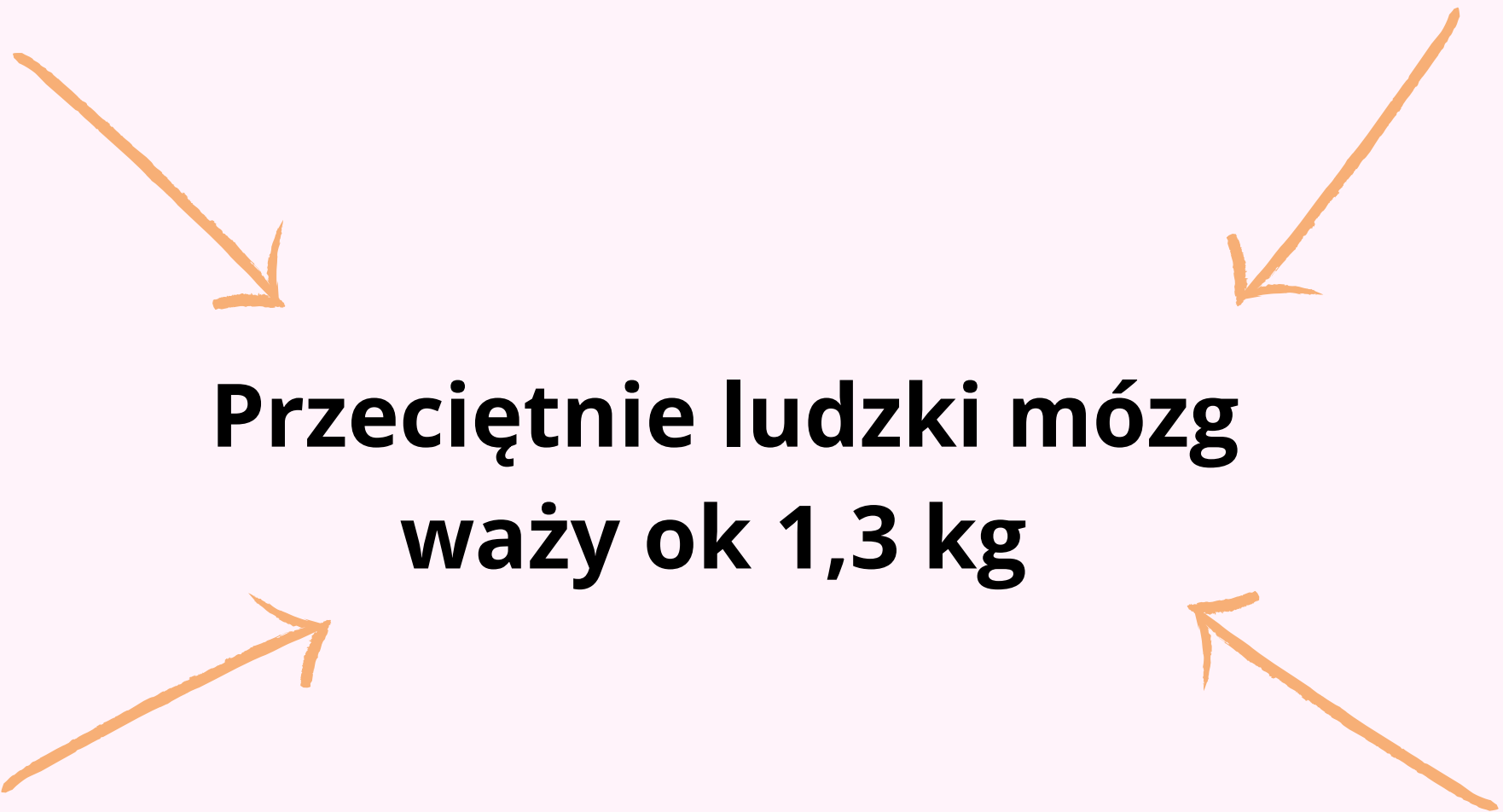


Zagadka

Ile waży ludzki mózg?

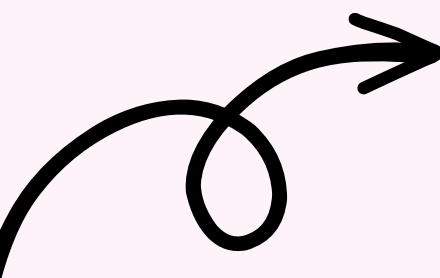


nauczony.pl



**Przeciętnie ludzki mózg
waży ok 1,3 kg**

PRO TIPS



Czyli co mogę robić, żeby
utrzymać mój mózg w dobrej
formie



nauczony.pl

Poczujesz więcej relaksu,
skupienia i kreatywności
medytując 12 minut dziennie.



Dobre odżywianie ma kluczowe
znaczenie dla zdrowia i
funkcjonowania mózgu.

Jak myślisz - jakie pokarmy uwielbia nasz mózg?



Między innymi:

Ryby

Pestki słonecznika

Jagody

Kasza gryczana

Migdały

Pełnoziarniste pieczywo

Orzechy

Szpinak

Awokado

Suszone owoce



Wysypiaj się. W czasie nocnego spoczynku mózg regeneruje się, a informacje zdobyte w ciągu dnia ulegają utrwaleniu.

Brak snu wpływa na pamięć, spowalnia reakcje i osłabia zdolność oceny.

Jak myślisz - ile godzin powinien spać nastolatek, dorosły oraz dziecko w wieku szkolnym?



Dzieci w wieku szkolnym (6 -13 lat) 9-11 godzin dziennie.

Nastolatek (14 - 17 lat) 8-10 godzin dziennie.

Młodsze osoby dorosłe (18 - 25 lat) 7-9 godziny dziennie.

Dorośli (26 - 64 lat): 7-9 godzin dziennie.

Ćwiczenia fizyczne są tak samo ważne dla mózgu,
jak i dla reszty ciała. Ćwiczenia fizyczne mogą
opóźnić chorobę Alzheimera o ponad 30%,
ponieważ sprawiają, że przepływ krwi do mózgu
jest bardziej regularny.



Długotrwałe leniuchowanie negatywnie wpływa na sprawność mózgu. Ucz się regularnie nowych rzeczy - mózg to uwielbia !



Mózg nie lubi nudy!

Nasz mózg musi często zmieniać aktywność, żeby się nie nudził, w ten sposób utrzymuje uwagę i jest w stanie efektywnie pracować.



nauczony.pl

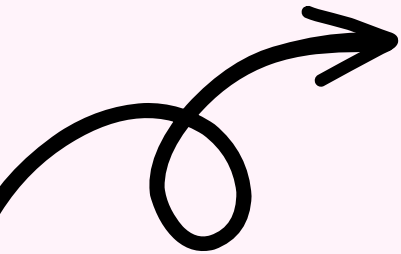
Przestań robić kilka rzeczy równocześnie!
Zamiast dzielić swoją uwagę, w pełni skoncentruj się na jednej czynności. Skończysz ją o wiele szybciej, a Twoje działania będą o wiele bardziej efektywne. Przy okazji nie zmęczysz tak swojego umysłu.



nauczony.pl

Jak uczy się mózg?

3 fakty o mózgu, które
wpływają na to jak się
uczymy



Fakt 1

Dezorientacja jest dobra dla nauki.

Jeżeli chcesz się czegoś naprawdę nauczyć, powinieneś świadomie o tym myśleć. Uczucie chaosu tylko nas ku temu przybliża. Kiedy nasz mózg jest zdezorientowany otrzymuje zastrzyk dopaminy. Z kolei to uczucie wymusza na naszym mózgu zwrócenie większej uwagi na czynność, której chcemy się nauczyć.

Fakt 2

Neurony lustrzane pomagają nam uczyć się od siebie nawzajem.

Najlepszą drogą do nauki jest obserwowanie jak inni biorą udział w tym procesie. Dzieje się tak dzięki neuronom lustrzanym. Kiedy czytamy opowiadanie lub oglądamy sytuację, kiedy ktoś czegoś doświadcza, nasz mózg aktywuje ten sam region w mózgu, co osoba, którą obserwujemy. Neurony lustrzane są kluczem do zrozumienia zachowania. Co prowadzi do tego, że obserwując innych sami możemy się dużo nauczyć.



Fakt 3

Uczucia napędzają zachowanie.

Ludzie kierują się emocjami, które z kolei są niezbędnym czynnikiem warunkującym efektywną naukę. W związku z tym wszystkie historie, metafory, obrazy czy ilustracje powiązane z konkretną emocją powodują, że po prostu je zapamiętujemy.





**Co dobrego zrobisz
dzisiaj dla swojego
mózgu ?**

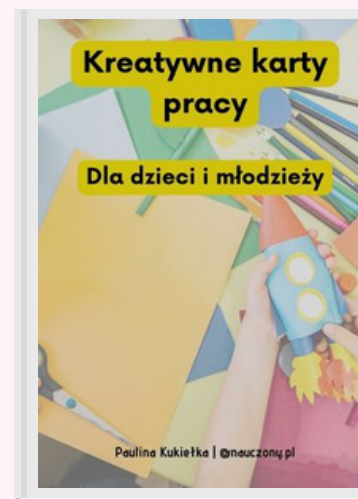




www.nauczony.pl

Ćwiczenia dla
dzieci i młodzieży

**pamięć
koncentracja uwagi
krytyczne myślenie
kreatywność
poczucie własnej wartości**



nauczony.pl