

CO PRZESZKADZA MÓZGOWI W PRACY

Stres i niedobory snu.

Omijanie śniadania i spożywanie śmieciowego jedzenia.

Hałas.

Nadmierne korzystanie z urządzeń multimedialnych.

Bałagan.

Nadmiar obowiązków połączony z niezorganizowaniem.

Palenie, narkotyki i alkohol.

Niedobory tlenu (np. przez brak aktywności fizycznej).

Nieregularny tryb życia.

Zanieczyszczenia i promieniowanie.



CO POMAGA MÓZGOWI DOBRZE FUNKCJONOWAĆ

Picie wody.

Słuchanie muzyki.

Czytelne notatki, ilustracje, tabele.

Dieta bogata w warzywa i owoce.

Orzechy, kiełki, ryby, produkty pełnoziarniste oraz bogate w witaminę B.

Znajomość języków obcych.

Wietrzenie pomieszczeń, w których się przebywa.

Atmosfera bez nadmiernego stresu (bo niewielka jego dawka pobudza nas do działania).

Czytanie książek ćwiczy koncentrację wyobraźnię i kreatywność.

Relaks i sen.

www.brainsatschool.eu



**Brains at school
Knowledge is power!**

GRUPA ERASMUS+
PRZEDSTAWIA

ABC MÓZGU



**CZYLI TO, CO
KAŻDY Z NAS
WIEDZIEĆ POWINIEN**



Erasmus+

MÓZG W LICZBACH



Twój mózg waży około 1,3 kg.
Zużywa on 20% energii ciała.

Jednocześnie stanowi zaledwie
2% całkowitej masy Twojego
ciała.



Jest najszybszym organem
w Twoim ciele i składa się
w 60% z tłuszczu.



Znajduje się w nim ok. 100
bilionów neuronów.



Jeden neuron ma ok. 0,1 mm
średnicy.



Generuje od 10-23 woltów
elektryczności.



Może przechowywać do 110
terabajtów informacji.



Jest w 30% biały i w 40% szary.

Niestety, jeśli Twój mózg przez



5-10 minut nie otrzyma tlenu,
uszkodzi się na zawsze.

NIESAMOWITE FAKTY

Neurony tworzą się w mózgu przez
całe życie. Ich ilość zależy od
aktywności umysłowej.

W mózgu nie ma receptorów bólu,
więc nie może on boleć.

Masz około 70 tysięcy myśli na dzień.

Jeśli nie śpisz wystarczająco długo,
Twój mózg ma problemy
z podejmowaniem decyzji, przez co
wolniej reaguje.

Prawa strona mózgu kontroluje lewą
stronę ciała i na odwrót.

Za każdym razem, gdy próbujemy
sobie coś przypomnieć lub wpadają
nam do głowy jakieś myśli, tworzą się
nowe połączenia w mózgu.

Kiedy uczysz się czegoś nowego,
struktury mózgu się zmieniają.

Mózg przestaje rosnać w wieku 18 lat.

Kobięcy mózg jest mniejszy od mózgu
mężczyzny, ale nie ma to żadnego
wpływu na ich funkcjonowanie.

Diety mogą zmusić Twój mózg do
autodestrukcji.

ZABAWNE FAKTY

Kiedy nie spisz Twój mózg produkuje
wystarczającą ilość prądu, aby zasilić
małą żarówkę.

Ludzki mózg ma tę samą konsystencję
co ser tofu.

Po śmierci Einsteina jego mózg został
skradziony przez lekarzy i trzymano go
20 lat w słoiku.

Zapach czekolady pomaga zrelaksować
się, ponieważ w czasie jej jedzenia mózg
wytwarza fale theta.

Twój mózg jest bardziej kreatywny
kiedy jesteś zmęczony.

Zapominanie jest dobre dla mózgu -
kasowanie nieważnych informacji
pomaga mu w byciu bardziej
efektywnym.

2-letnie dziecko ma mózg geniusza.
Kiedy dorastamy gubimy te świetne
możliwości.

Nasz mózg składa się w prawie
75% z wody, a ogórek w 90%.

Wspomnienia wywołane przez zapach
oddziałują silniej emocjonalnie. Dlatego
wydaje się, że zapach jest najlepszym
z wyzwalaczy pamięci.