

Funkcje płatów mózgu a nauka

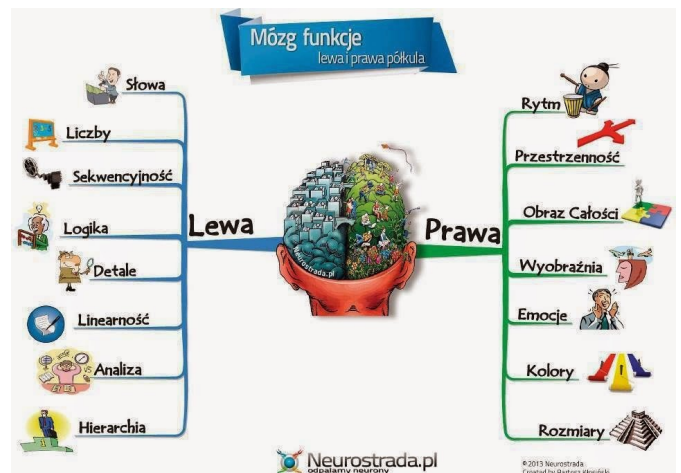
K.Żogalska P.Sosnowska

Mózg jest najważniejszym organem w ciele człowieka. Umożliwia on odczuwanie bodźców, utrzymywanie równowagi czy steruje wszystkimi procesami które zachodzą w organizmie. Odpowiada on także za funkcje:



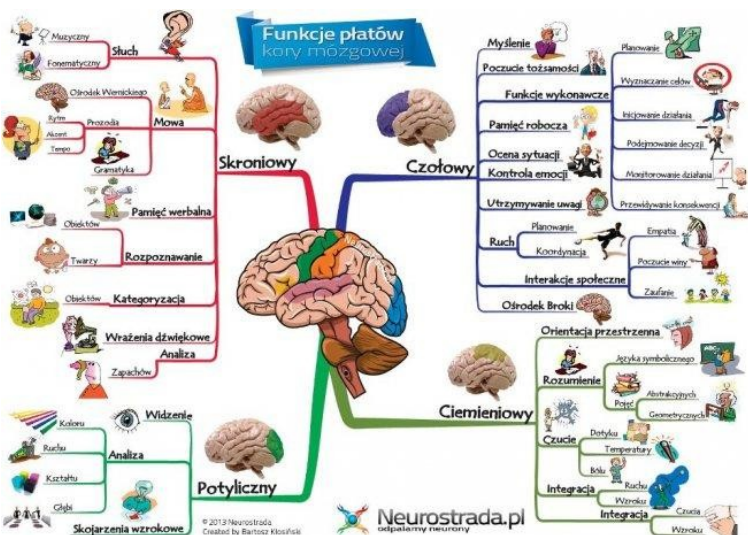
wyobrażeniową, emocjonalną, intuicyjną i twórczą. Dlatego każdy z nas powinien o niego dbać i nie narażać go na urazy.

Mózg jest zbudowany z dwóch półkul – prawej i lewej. Prawa półkula jest odpowiedzialna za przestrzeń, muzykę, trójwymiarowość i rytm, a lewa za wzrok, układy i język. Dzięki współpracy obu półkul, jesteśmy w stanie odpowiednio funkcjonować w życiu codziennym.



Kora mózgowa jest najbardziej zewnętrzną częścią mózgu. Jest

podzielona na cztery płaty: potyliczny, ciemieniowy, czołowy i skroniowy. Płaty kory mózgowej są odpowiedzialne za typowo ludzkie zdolności, takie jak: słuch, wzrok czy mowę.



Jak dbać o mózg?

Kilka prostych rad!

- Zadbaj o odpowiednie nawodnienie
 - Ćwicz
- W diecie zwiększ ilość warzyw i dobrych tłuszczów
 - Nie zażywaj używek
 - Wysypiaj się
- Czytaj książki, słuchaj muzyki, aby zadbać o pracę mózgu

Dieta a zdrowy mózg



To na czym powinniśmy się skupić to produkty bogate w: witaminy, makroelementy, mikroelementy, węglowodany złożone, lecytynę i tłuszcze nienasycone. Powinniśmy ograniczać składniki takie jak: sól, cukier, tłuszcze nasycone i produkty wysoko przetworzone. Warto wzbogacić dietę w: owoce i warzywa, produkty pełnoziarniste oraz nasiona i orzechy.

Wysypianie się

Odpowiednia ilość snu ma ogromny wpływ na pracę mózgu. Podczas snu mózg zmniejsza swoją aktywność i choć na chwilę może odpocząć. Dlatego powinniśmy dbać o czas snu. Nadmiar lub jego niedobór utrudnia pracę mózgu. Warto też dbać o regularność snu, staraj się zasypiać i wstawać o podobnych porach.



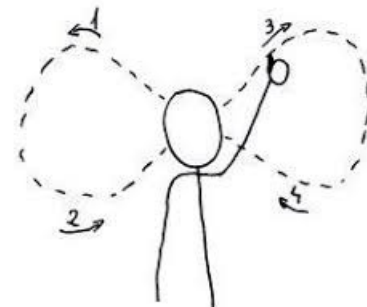
Dbaj o aktywność fizyczną

Staraj się zorganizować sobie zajęcia fizyczne, najlepiej na świeżym powietrzu. Wyjdź na spacer, zagraj w piłkę czy pójdz z przyjaciółmi na basen. Dzięki temu twój mózg na pewno będzie sprawnie funkcjonował.

Rzuć wyzwanie swojemu mózgowi!

Aby twój mózg się rozwijał, zacznij czytać książki, rozwiązywać łamigłówki czy rozpocznij naukę nowego języka. To wszystko i nie tylko sprawi że mózg będzie łatwiej i szybciej przyswajał wiedzę i umiejętności.

Warto spróbować ćwiczeń wzmacniających koncentrację. Polecamy: „leniwe ósemki” :)



Co zabija umysł?



Wiele czynników ma bardzo zły wpływ na pracę naszego umysłu. Utrudniają jego pracę i wyniszczają jego strukturę. Jest to przede wszystkim stres i używki. Dlatego radzimy nie sięgać po rzeczy takie jak papierosy czy alkohol i choć skutków ich działania teraz nie odczuwamy, mogą pojawić się w niedalekiej przyszłości.

Jak radzić sobie ze stresem?

Walkę ze stresem można wygrać dzięki: ćwiczeniom oddechowym, medytacji, jodze czy relaksującej kąpieli. Jeśli stres występuje zbyt często, wizyta u specjalisty może pomóc.

Pamiętaj że mózg jest najważniejszym organem w organizmie. Aby zadbać o niego, nie potrzeba wiele wysiłku ani poświęceń, a naprawdę warto. :>