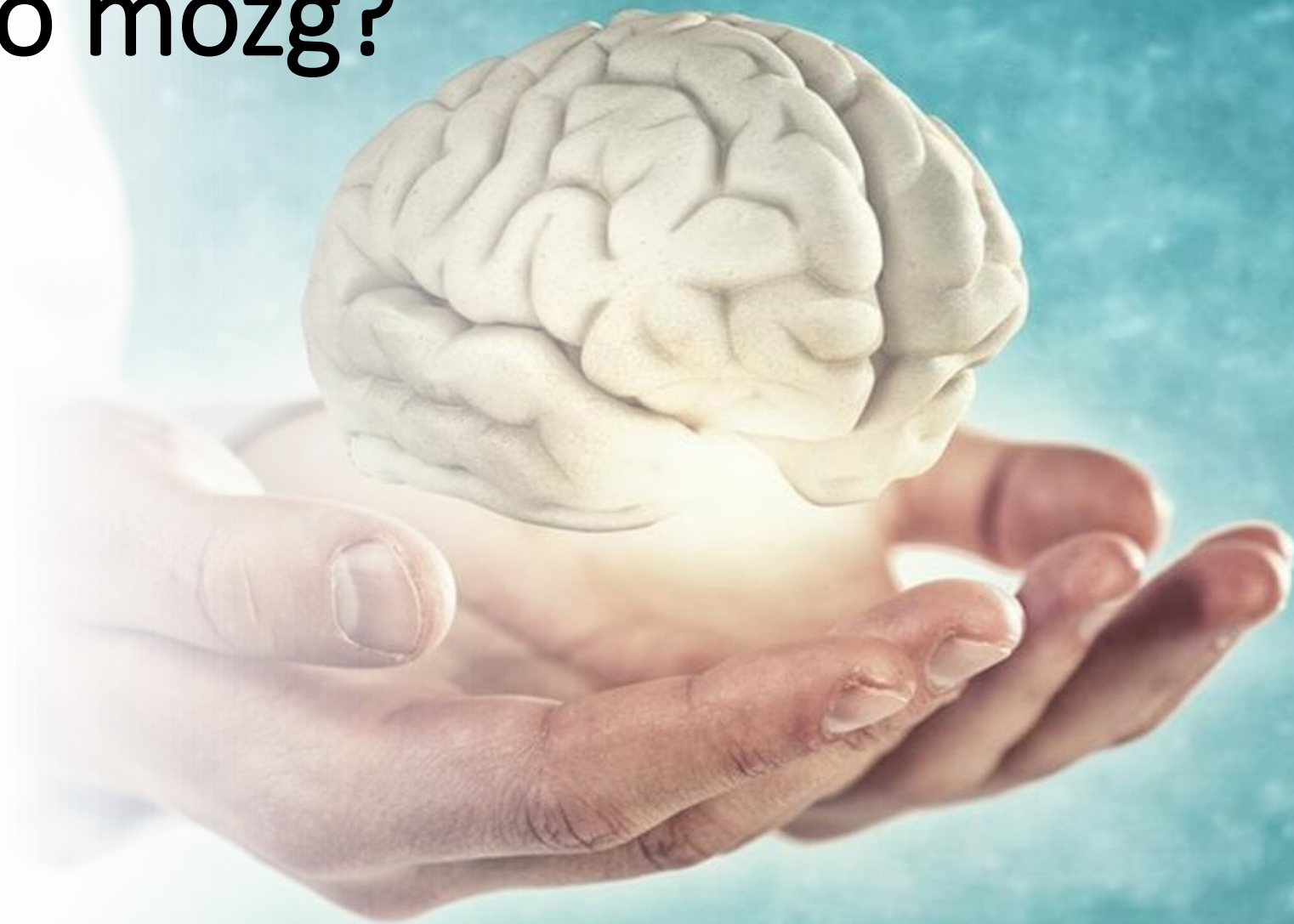


Jak dbać o mózg?

Olga Hagiemajer
klasa 2c

2 LO im. C.K. Norwida
w Ostrołęce



Rola mózgu

Mózg to jedyny z narządów, który współpracuje z każdą częścią naszego ciała, zaangażowany jest we wszystko, co czynimy.

Jego kondycja zasadniczo wpływa na jakość życia we wszystkich jego aspektach.

Żaden człowiek nie jest w stanie bez niego funkcjonować, dlatego bardzo ważna jest higiena tej właśnie centralnej części układu nerwowego, by mogła ona niezawodnie działać oraz wykorzystywać pełnię swoich możliwości.



Warto wiedzieć, że ...

Niesamowitą cechą mózgu jest to, że pod wpływem nowych doświadczeń i informacji może reorganizować swoją strukturę.

Gdy ćwiczymy umysł poprzez zdobywanie nowych informacji, poznawanie ludzi, nabywanie umiejętności, powstają w mózgu nowe neurony, które zaczynają tworzyć nowe połączenia.

Mózg zatem ciągle się rozwija, uczy i reorganizuje, by działanie człowieka było jak najbardziej trafne i efektywne.



Dlatego każdy etap życia jest ważny ...

Od momentu, gdy mózg zaczyna się rozwijać w trzecim tygodniu ciąży aż do starości, jego złożone struktury i funkcje ulegają zmianie.

Aby wspierać rozwój mózgu dziecka w ciąży, mama powinna:

- odpowiednio się odżywiać,
- prowadzić spokojny tryb życia,
- dużo wypoczywać,
- ograniczyć stres i używki.

Ostatnie tygodnie ciąży to bardzo intensywny rozwój układu nerwowego.



Pierwsze miesiące życia

Dziecko w pierwszych miesiącach swojego życia nabywa wiele nowych umiejętności, takich jak:

- podnoszenie główki,
- uśmiechanie się,
- sięganie po zabawki,
- podążanie wzrokiem za przedmiotami będącymi w ruchu,
- podciąganie się i raczkowanie,
- chodzenie,
- wydawanie pierwszych dźwięków nasyconych mową.



Warto pamiętać

Eksperti podkreślają, że w rozwoju mózgu dziecka istotne są pierwsze trzy lata.

Z tego względu należy zadbać o odpowiednią stymulację rozwoju mózgu, poprzez:

- aktywność ruchową,
- raczkowanie,
- zabawę,
- twórczość plastyczną,
- muzykę,
- zagadki.

Jak widać rozwój mózgu dziecka wymaga wielu bodźców.



Rozwój mózgu dziecka

Nieoceniony wpływ na rozwój mózgu dziecka ma:

- atmosfera w domu,
- życzliwość,
- spokój,
- pozytywne relacje między rodzicami,
- miłość.

Niepokoje, kłótnie i krzyki wpływają negatywnie już na niemowlę.

Dziecko musi być przytulane, czuć zainteresowanie ze strony rodziców, mieć z nimi aktywny kontakt.



Aby mózg był zdrowy ...

Warto pamiętać o tych aspektach profilaktyki, jeśli chcemy jak najlepiej przygotować dziecko do dorosłego życia i zredukować u niego ryzyko wystąpienia groźnych chorób mózgu takich jak:

- udar mózgu,
- depresja,
- demencja,
- choroba Alzheimera.

Szacuje się, że nawet co 3. Europejczyk jest lub zostanie w przyszłości dotknięty chorobą mózgu.

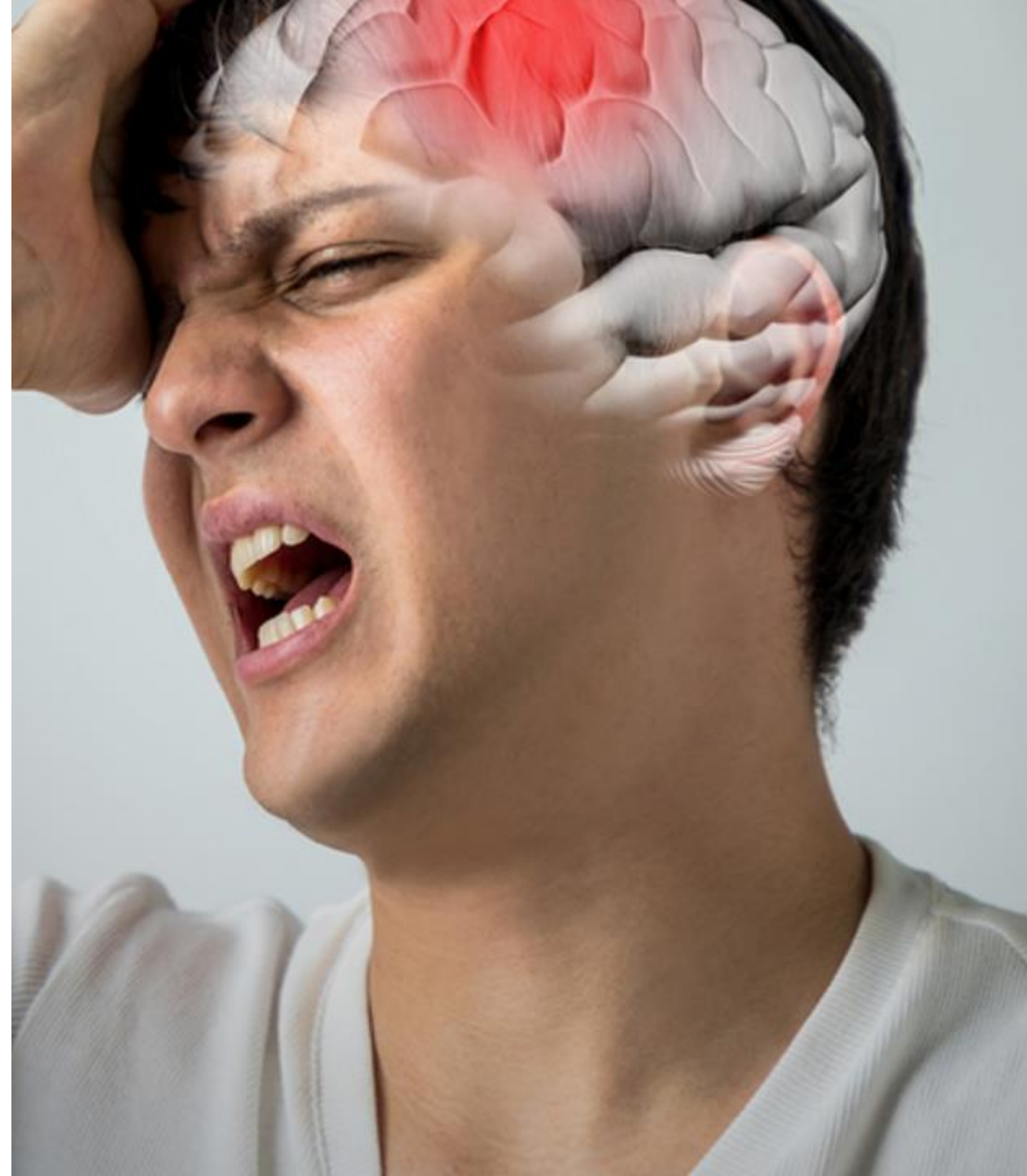


Warto wiedzieć, że ...

Niestety, gdy mózg jest chory, przestaje działać prawidłowo.

Bywa tak, że na skutek choroby mózgu człowiek nie może już korzystać z jego niesamowitych funkcji – zaczyna mieć problemy z mówieniem, chodzeniem lub psychiką.

Dlatego tak ważne jest odpowiednie dbanie o mózg i profilaktyka chorób tego narządu.



Jak wesprzeć swój mózg?

Ludzie nie mają świadomości, że wielu chorobom centralnego organu naszego organizmu można skutecznie zapobiegać.

Dlatego należy wyeliminować lub przynajmniej ograniczyć w naszym życiu:

- stres,
- używki,
- hałas,
- zaburzenia snu,
- brak treningu umysłowego.



A w zamian zadbać o:

- zdrową dietę,
- aktywność fizyczną,
- jakość snu,
- dobry nastrój,
- relaks,
- nawyki poprawiające kondycję mózgu,
- badania kontrolne.



Jakie zalety dla mózgu ma dieta?

Właściwa dieta dla mózgu wywiera ogromny wpływ na dobre samopoczucie oraz aktywnie wpływa na poprawę pamięci oraz koncentracji.

Badania naukowe dowodzą, że stosowana odpowiednio wcześnie, może być ważnym elementem profilaktyki schorzeń mózgu, które rozwijają się u osób w podeszłym wieku.



Odżywiaj się zdrowo

Mózg nie ma praktycznie zdolności do magazynowania związków odżywczych.

Tkanka mózgu wymaga nie tylko tlenu, ale również:

- wody,
- węglowodanów,
- białek,
- tłuszczów nienasyconych,
- witamin (C, D i wszystkich z grupy B),
- związków mineralnych.



Dlaczego warto zdrowo się odżywiać?

Zgubny wpływ na pracę mózgu mają głodówki.

Nieregularne i skąpe spożywanie posiłków powoduje:

- bóle głowy,
- problemy z koncentracją,
- zmęczenie.

Dlatego ważne jest, aby spożywać zbilansowane posiłki oraz unikać nadmiaru tłuszczu oraz cukru. Umiejętne komponowanie posiłków i dobieranie składników w odpowiednich proporcjach pozwoli zadbać o właściwą pracę mózgu.

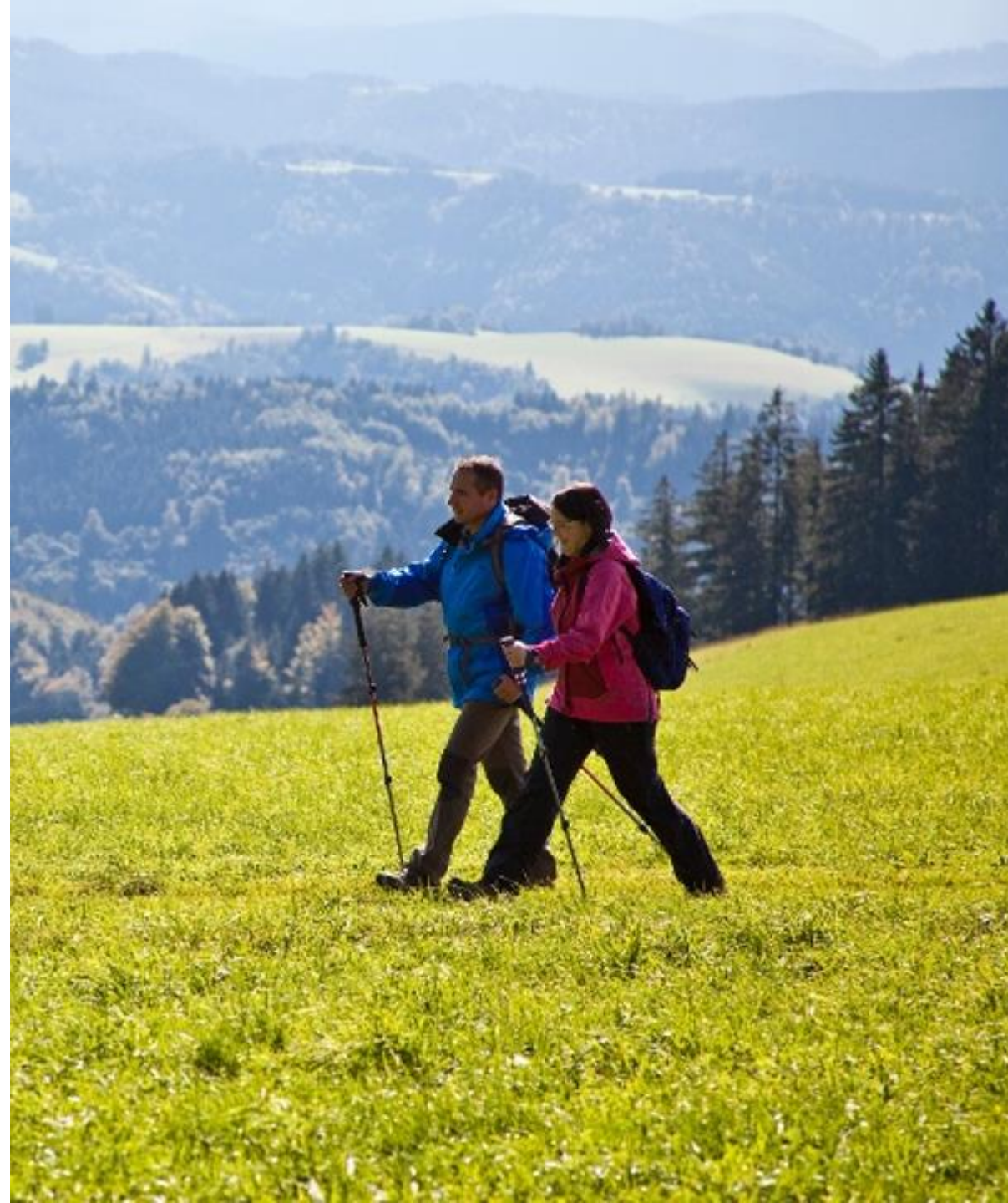


Jakie zalety dla mózgu ma aktywność fizyczna?

Z roku na rok przybywa badań, które potwierdzają niezwykle ważny wpływ aktywności fizycznej na plastyczność naszego mózgu.

Wysiłek fizyczny silnie oddziałuje na układ krążenia, który powoduje zwiększenie przepływu krwi przez mózg.

Skutkiem tego jest dostarczenie do mózgu większej ilości tlenu i substancji odżywczych.



Korzyści z aktywności fizycznej

Regularna aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na:

- dotlenienie mózgu,
- koncentrację i kreatywność,
- większe możliwości regeneracji mózgu,
- wolniejsze starzenie się mózgu,
- zmniejszenie ryzyka występowania:
 - demencji,
 - depresji,
 - stresu.



Jakie zalety dla mózgu ma sen?

Osiągnięcia naukowe ostatnich lat udowadniają, że niedoceniany sen odgrywa ważną rolę dla:

- dobrego samopoczucia,
- radości życia,
- sukcesów w nauce i pracy,
- odporności organizmu,
- zminimalizowania ryzyka wielu chorób.

Tylko **2%** Polaków przyznaje się, że się wysypia, a **47%** poświęca mniej niż 6 godzin na sen i wskazuje na problemy związane z zasypianiem.



Dlaczego warto się wysypiać?

Pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację.

Łatwiej radzisz sobie ze stresem w ciągu dnia.

Zyskujesz energię i dobry humor.

Regenerujesz organizm.

Wolniej się starzejesz.

Wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób.

Zmniejszasz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów.

Oczyszczasz mózg z toksyn.

Zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości.

Lepiej radzisz sobie z emocjami.

Unikaj stresu

Stres jest głównym czynnikiem negatywnie wpływającym na psychikę człowieka. Obciąża mózg i zaburza jego pracę.

Gdy człowiek żyje w ciągłym stresie, pojawiają się:

- problemy z koncentracją,
- problemy z pamięcią,
- bóle głowy,
- zaburzenia snu, wagi,
- różnego rodzaju choroby np. udar mózgu.

Aby odpowiednio zadbać o swój organizm należy unikać sytuacji stresowych lub znaleźć czynność, która pozwoli odreagować stres.



Unikaj używek

Wszystkie używki negatywnie wpływają na funkcjonowanie naszego mózgu.

Powodują one między innymi:

- huśtawkę nastrojów,
- zaburzenia odbioru otaczającej rzeczywistości,
- przyspieszoną akcję serca,
- opóźnienie czynności odruchowych,
- problemy ze świadomością oraz oddychaniem.



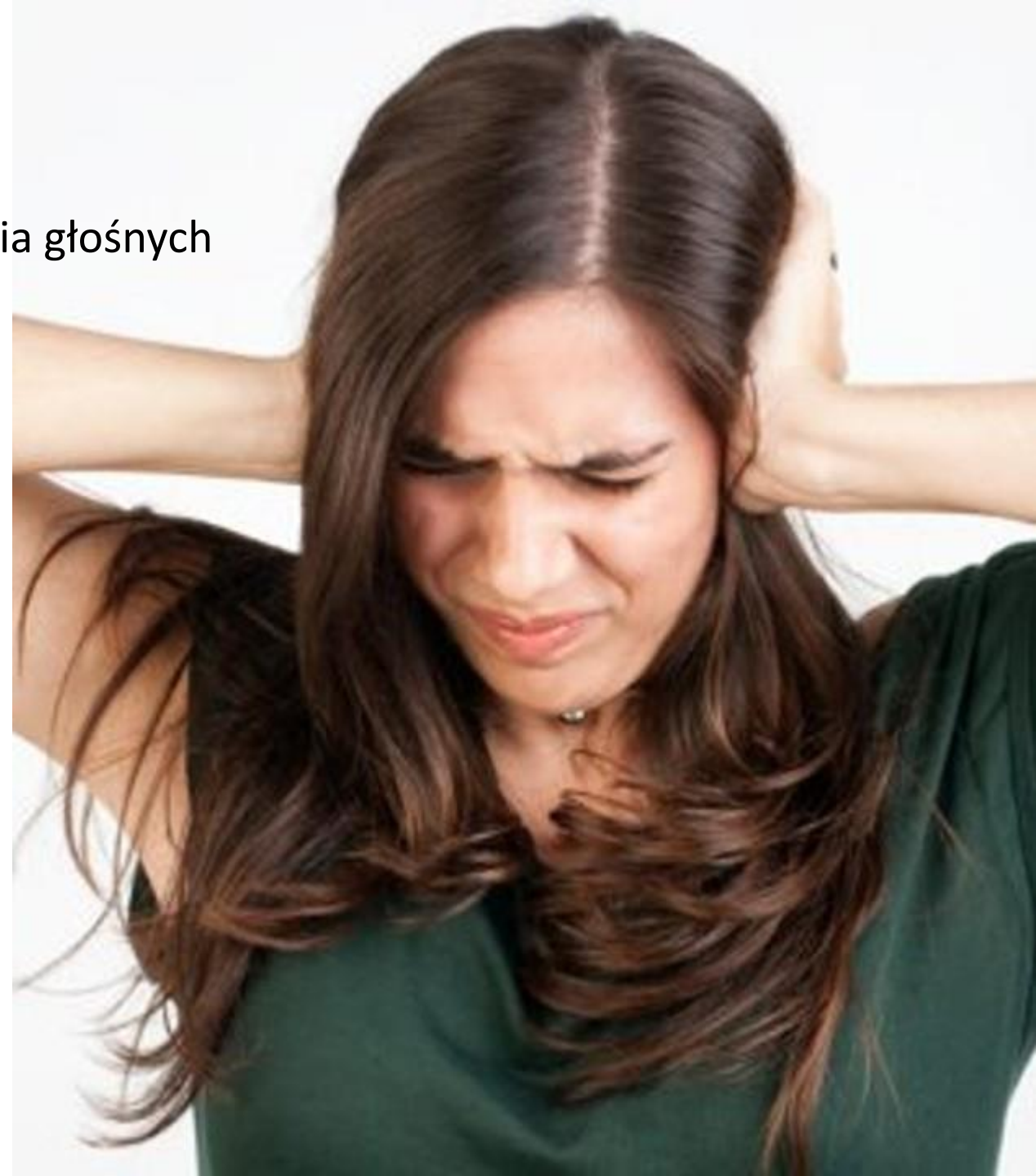
Jak hałas wpływa na nasz mózg?

Poprzez centralny układ nerwowy skutki działania głośnych dźwięków odczuwa cały organizm.

Pojawiają się:

- rozdrażnienie,
- zdenerwowanie,
- agresja,
- zaburzenia psychiczne,
- problemy z koncentracją,
- pogorszenie pamięci,
- upośledzenie funkcji poznawczych,
- zaburzenia snu.

Hałas powoduje nadmierne obciążenie mózgu.



Jak śmiech wpływa na nasz mózg?

Okazuje się, że niezależnie od tego, czy Twój śmiech jest szczery czy wymuszony, mózg reaguje tak samo.

Gdy się śmiejesz:

- serce szybciej bije,
- wzrasta produkcja endorfin,
- maleje wydzielanie hormonu stresu.

Według naukowców jedna minuta śmiechu gwarantuje efekt odprężenia równoważny 40-minutowemu odpoczynkowi.



Jak polepszyć sprawność mózgu?

Prawdą jest, że kłopoty z pamięcią to zazwyczaj wynik procesu starzenia się organizmu.

Jednak możemy ten proces nieco opóźnić.

Jeśli zadbamy o trening umysłowy i będziemy przestrzegać kilku zaleceń, z pewnością będziemy mogli dłużej cieszyć się dobrą pamięcią.

Badania wykazały, że łamigłówki i ćwiczenia umysłowe poprawiają naszą koncentrację, pamięć oraz wpływają na kreatywność i logiczne myślenie



Sprawdź
kondycję
swojego
mózgu ...

 **ZAGADKA**

Jaki to dzień tygodnia?

Znajduje się
dwa dni przed dniem,
jaki następuje pojutrze,
które jest trzy dni
po dniu
przed wtorkiem...

www.AkademiaMozliwosci.com.pl

 **ZAGADKA**

PRAWIDŁOWA ODPOWIEŹ:

ŚRODA

Przed wtorkiem jest poniedziałek.

Trzy dni po poniedziałku jest czwartek (czyli nasze pojutrze).

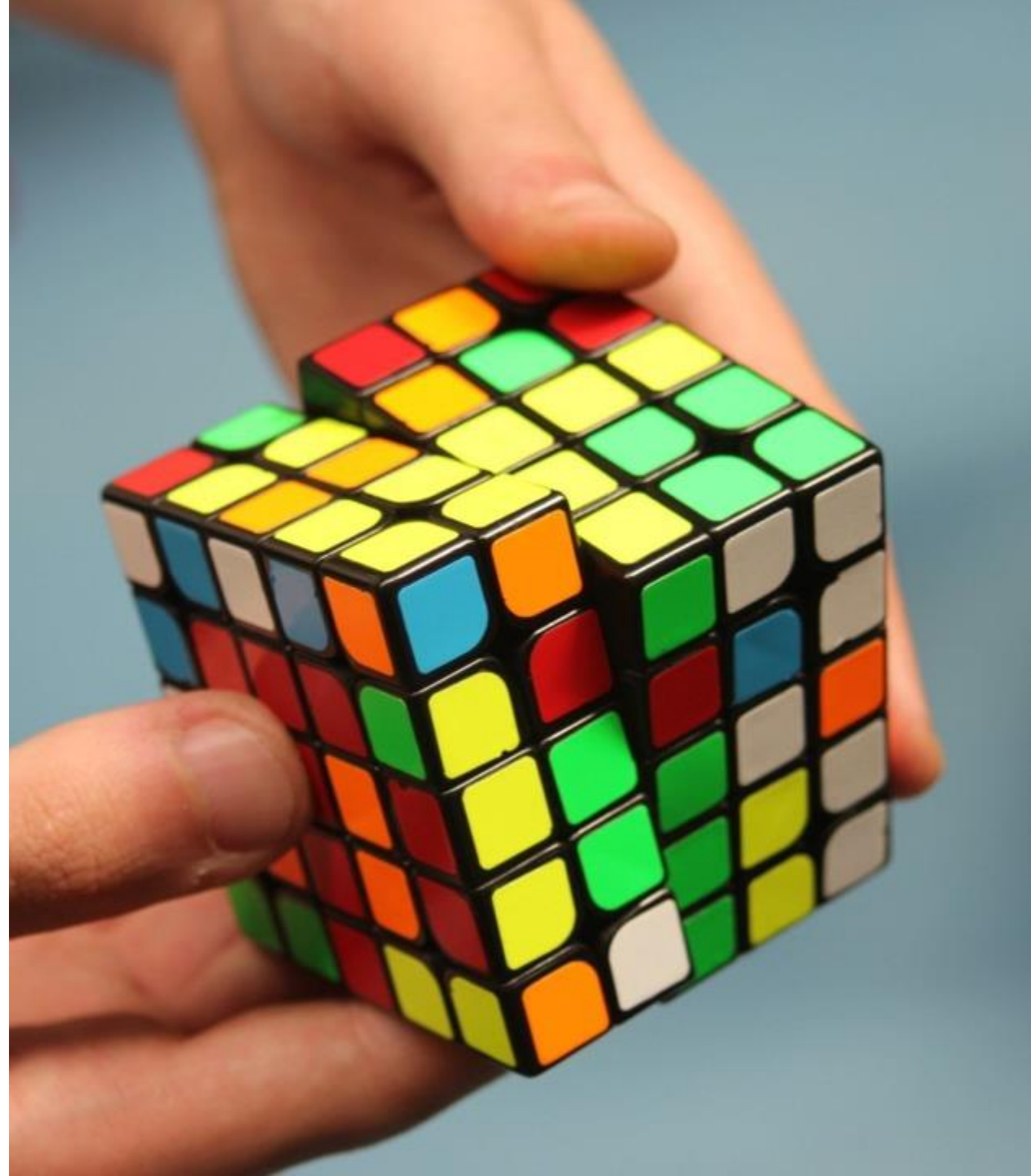
Dzień jaki następuje po czwartku (czyli naszym pojutrze) to piątek.

Dwa dni przed piątkiem jest środa.

www.AkademiaMozliwosci.com.pl

Warto wprowadzić nawyki poprawiające kondycję mózgu

- rozwiązywanie krzyżówek,
- sudoku,
- memory,
- wykreślanki,
- gra na instrumencie,
- układanie kostki rubika,
- słuchanie muzyki.



Zapamiętaj!

Regularnie wykonuj badania kontrolne.

Sprawdzaj poziom cukru, cholesterolu, mierz ciśnienie.

W razie jakichkolwiek nieprawidłowości - nie zwlekaj z wizytą u specjalisty.

Staraj się leczyć takie choroby jak cukrzyca, zaburzenia rytmu serca, nadciśnienie tętnicze czy wysoki poziom cholesterolu.

Twój mózg podziękuje ci za to!



Mózg jest najbardziej złożonym komputerem świata



Więc go nie zmarnuj !



Dziękuję za uwagę

Źródła

- <https://upacjenta.pl/poradnik/dieta-dla-mozgu-10-skladnikow-ktore-usprawnia-pamiec-i-koncentracje>
- <https://www.centrumdobrejterapii.pl/aktualnosci/dlaczego-cisza-jest-dobra-dla-naszego-mozgu/>
- <https://www.emc-sa.pl/dla-pacjentow/blog/jaki-wplyw-ma-halas-na-zdrowie-czlowieka>
- <https://www.cefarm24.pl/czytelnia/zdrowie/jestem-kobieta/dlaczego-warto-sie-smiac/>
- <https://zdrowie.dziennik.pl/aktualnosci/artykuly/8556892,sen-polakow-jak-spimy-problem-ze-spaniem-leczenie-bezsennosci.html>
- <https://www.fightgym.pl/aktywnosc-fizyczna-a-praca-mozgu/>
- <https://vistula.edu.pl/jak-sport-wplywa-na-nasz-mozg>
- <https://cudimiod.pl/co-jesc-aby-mozg-dzialal-sprawnie/>
- <https://www.facebook.com/centrumsi/photos/a.481162155403737/1958353424351262/?type=3>
- <https://odzywianie.wprost.pl/produkty/10272219/nakarm-swoj-mozg-4-produkty-po-ktore-warto-siegac.html>
- <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/9273-sroda-z-profilaktyka-higiena-stylu-zycia-sen>