



Otázky a odpovede o mozgu:

# Ako funguje ľudský mozog?

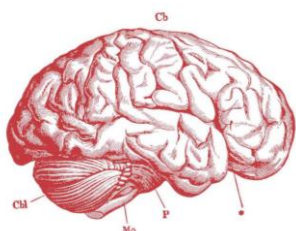
## 2. časť: Informácie v mozgu ako autá na diaľnici

Váš mozog je nesmierne dôležitý pri každej činnosti, ktorú robíte. Ako môže takáto malá časť tela dokázať tak veľa? Vaše telo zbiera informácie, ako napríklad obrazy a zvuky, z vonkajšieho sveta pomocou piatich zmyslov: zrak, čuch, hmat, chuť a sluch. Tieto informácie idú do mozgu po dráhach, ktoré voláme **nervy**. Keď si predstavujete informácie, ktoré putujú po nervových dráhach, predstavte si autá idúce po ceste. Tak ako autá cestujú do nejakého mesta, **informácie cestujú do rôznych častí mozgu a tela**. Bez nervov by sa informácie nevedeli dostať do mozgu.

Hneď ako sa správa dostane do vášho mozgu, začne ju spracovávať. **Mozog má mnoho rozličných častí**, ktoré kontrolujú rôzne činnosti. Mnohé oblasti pracujú spolu, aby pochopili prichádzajúcu správu. Mozog taktiež posielá informácie naspäť do nervov. V príklade prechádzky váš mozog dostal správu z nervov, že vám je teplo, spracoval ju a poslal do iných nervov, ktoré povedali, aby ste si vyzliekli vetrovku.

Mozog, ako aj iné časti tela, sa môže zraniť. **Je dôležité chrániť váš mozog** napríklad tak, že budete v aute pripútaní a dáte si prilbu, keď sa bicyklujete. Pre zdravie vášho mozgu je tiež dobré spať, učiť sa nové veci a jesť ovocie a zeleninu. Napokon, je dôležité vedieť, že mozog je ako sval, **ak ho cvičíte, môže zostať zdravý**.

*Pripravila: Mgr. Simona Krakovská, psychologička Centra MEMORY, n.o.*



TÝŽDEŇ  
MOZGU | 2020  
16. – 22. marca

