



Otázky a odpovede o mozgu:

Ako funguje ľudský mozog?

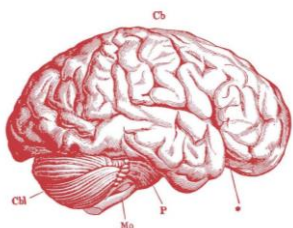
2. časť: Dokonalá organizácia

Mozog je veľmi dobre organizovaný systém. Rôzne časti mozgu spolupracujú, aby sme boli schopní reagovať na podmienky vonkajšieho sveta.

Pozrime sa na to, ako váš mozog môže spracovávať situáciu, keď sa pri dverách domu vítate so psom. Keď počujete zvuk, ako napríklad štekot psa, malé kostičky vo vašom uchu začnú vibrovať. Tieto vibrácie vyvolávajú elektrický signál, ktorý ide do vášho mozgu cez takzvaný sluchový nerv. Sluchový nerv nesie signál do **spánkového laloka**, kde sa nachádza špecializovaná sluchová kôra. Vaše oči dostanú signál vo forme svetla, reflektujúceho odraz psa. Pomocou špeciálnych buniek vo vašom oku sa svetlo zmení na elektrický signál a cestuje po takzvanom optickom nerve do mozgu, konkrétne do zrakovej kôry v **záhlavovom laloku**. Spánkový a záhlavový lalok, spoločne s mnohými inými časťami mozgu potom spoločne pracujú na tom, aby ste zviera identifikovali ako psa. Ostatné časti mozgu poskytujú viac informácií a pomáhajú vám rozpoznať, či tohto psa poznáte a pochopiť, či pes vyzerá šťastne, smutne alebo nahnevane. Napokon je do procesu zapojený váš **predný lalok**, ktorý hrá úlohu v rozhodovaní, a pomáha vám rozhodnúť sa, čo urobiť. Môže poslať signály vašej ruke cez **motorické neuróny**, aby psa pohladila. A toto všetko sa udeje za menej ako jednu sekundu! So 100 miliardami neurónov je mozog schopný neuveriteľných vecí.

Aby ste udržali svoj mozog zdravý, musíte sa oň starať rovnako ako o iné časti tela. Ješť zdravé jedlo, ako je napríklad ovocie a zelenina, je dôležité a pomáha fungovaniu vášho mozgu. Okrem toho je dôležité počas bicyklovania alebo lyžovania nosiť prilbu, aby ste ochránili váš mozog od vážnych zranení. Dostatok spánku vám umožňuje nabiť mozog energiou a zlepšiť rozhodovanie, kreativitu a emočný stav. Napokon, váš mozog je ako sval, potrebuje byť neustále posilňovaný. **Čím viac ho používate, tým pevnejšie budú spojenia vo vašom mozgu!**

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



TÝŽDEŇ
MOZGU | 2020
16. – 22. marca



Slovenská
Alzheimerova
Spoločnosť