

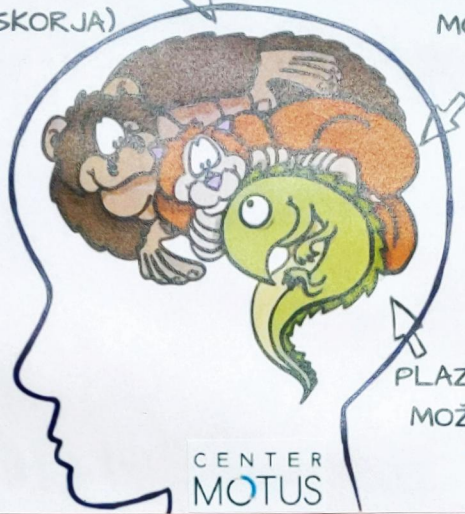
MOŽGANOV

Tridelni možgani

- najmlajši del možganov
- "racionalni in socialni možgani"
- inhibicija starejših delov
- kognitivne funkcije

MOŽGANI PRIMATOV
(MOŽGANSKA
SKORJA)

SESALSKI
MOŽGANI



- limbni sistem ("čustveni možgani")
- omogoča učenje iz izkušenj
- pojav čustev - večja možnost preživetja

Zelo malo je potrebno za veselo življenje;
vse je v tebi, v tvojem načinu razmišljanja.
Mark Twain



Čeprav možgani predstavljajo
le 2 odstotka celotne telesne teže,
porabijo 20 odstotkov vsega kisika.
Kisik pa je nujen za preživetje nevronov.

- najstarejši del možganov
- prisoten tudi pri plazilcih
- funkcije, pomembne za preživetje

Povprečni človeški možgani
tehtajo 1400 gramov.

GIBANJE IN NARAVA

Pri vsakem sprehodu v naravi prejmeš veliko več, kot iščeš.
Johann Muir

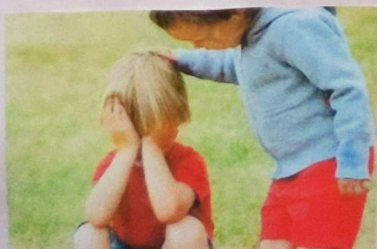
Če si slabo razpoložen pojdi na sprehod. Če si še vedno slabo
razpoložen, pojdi na še en sprehod.
Hipokrat



EMPATIJA

V času preizkušeno srce se naučilo je žareti
za dobro drugih in ob njih bridko se taliti.
Homer

Noben človek ni otok, popolnoma sam zase,
Vsak človek je kos celine.
Johann Dönnert

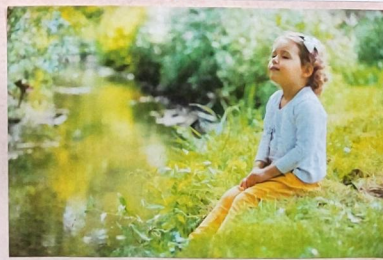


V prvem mesecu življenja
število stikov med dvema nevronoma (sinapsa)
poskoči s 50 trilijonov na 1 kvadrilijon.
Če bi tako hitro raslo tudi dojenčkovo telo,
bi se v tem času zredil s 4 kg na 80 kg telesne teže.



ČAS ZASE

Tišina je odlična zdravilka. Od časa do časa se zaprite pred
hrupom sveta in prisluhnite svojemu notranjemu glasu –
povedal vam bo, kar potrebujete.
Anonim



V možganih je 100 milijard nevronov.
Če bi postavili na kup tako število listov papirja,
bi dosegli višino 8000 km,
kar pomeni tudi približno razdaljo
med Slovenijo in Ameriko.

PREHRANA

Hrana, ki jo jemo, je lahko najvarnejša in najmočnejša
oblika zdravila ali najpogostejša oblika strupa.
Anonim



SPANJE

Spanje je zlata veriga. Ki drži skupaj zdravje in naše telo.
Thomas Dekker



SKRIVNOST NAPREDOVANJA JE V TEM, DA ZAČNEŠ.
Mark Twain