

EUROPEJSKI DZIEŃ MÓZGU

18 MARCA

Kilka ciekawych informacji o naszym mózgu...

1. Neurogeneza, czyli proces tworzenia się nowych neuronów, zachodzi przez całe życie każdego człowieka. Im większa aktywność mózgu, tym więcej neuronów będzie się tworzyć.

2. To, że wykorzystujemy tylko 10% naszego mózgu to **nieprawda!** Zawsze i wszędzie wykorzystujemy cały nasz mózg, każda jego część ma przypisaną jakąś funkcję. Prawdą jest natomiast, że możemy korzystać z tych 100% znacznie lepiej.

3. Ludzki mózg jest niesamowicie **plastyczny**. Jeśli jakiś obszar mózgu jest uszkodzony, inny potrafi przejąć jego funkcje.

4. Za każdym razem, gdy próbujemy sobie coś przypomnieć lub wpadamy na nowy pomysł, powstaje **nowe połączenie** w mózgu.

5. Aktywność fizyczna jest najlepszym sposobem pobudzania pracy mózgu. Ćwiczenia fizyczne pomagają w powstawaniu nowych połączeń nerwowych.

6. Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż **70 000** myśli!