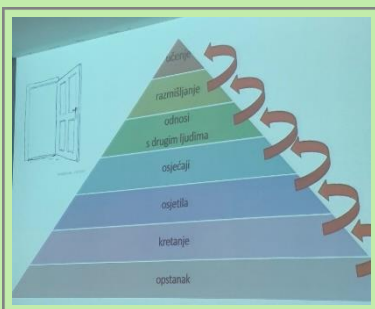


MENTALNO ZDRAVLJE

Predavanje i radionicu vodila dr.sc. Gordana Dobravac

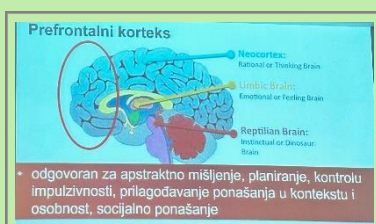
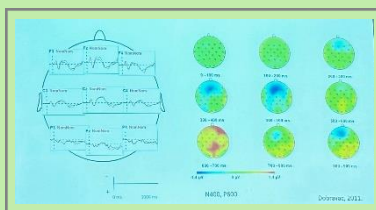
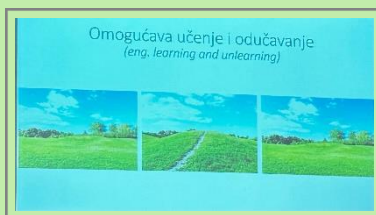
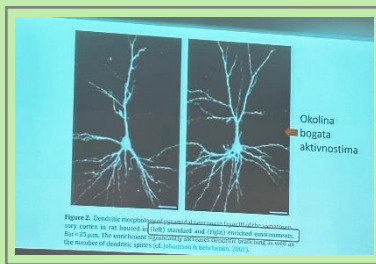
Napisala: Jana Matošević



Kako biti prijatelj svome mozgu?

Sudjelovanje na radionici o mentalnom zdravlju, povodom Tjedna mozga, bilo je vrlo obogaćujuće iskustvo za učenike trećih razreda naše škole koje im je pružilo dublji uvid u kompleksnost ljudskog uma. Neuroznanstvenica, dr.sc. Gordana Dobravac, svoj je znanstveni interes usmjeren na psiholingvističke i neurolingvističke aspekte učenja stranih jezika, učenicima odlučila predstaviti uz interaktivnu prezentaciju o ljudskom mozgu. Iako i sama izreka jednog od poznatijih američkih inženjera, Jeffa Bezosa, *“The human brain is an incredible pattern-matching machine- Ljudski mozak je nevjerovatno stroj za usklađivanje obrazaca”*, ne stoji daleko od istine pitamo se tko ustvari pokreće i upravlja našim mozgom? Sam je mozak vrlo kompleksan i trebalo bi nam mnogo da analiziramo sve čimbenike koji utječu na njegovo djelovanje i izvršavanje nužnih životnih aktivnosti, ali možemo ukratko reći da je glavni dirigent ovoga nevjerovatnog stroja, prefrontalni korteks. To je jedan od najrazvijenijih dijelova ljudskog mozga, odgovoran za visoke kognitivne funkcije kao što su planiranje, donošenje odluka, samokontrola i društvene interakcije. Zanimljiva je činjenica da nitko od nas nije rođen s istim mozgom te on





ima sposobnost da sam sebe mijenja

(neuroplastičnost) s obzirom na okolinu, stoga često kažemo da je mozak ustvari “mapa našeg životnog iskustva”. Učenici su se tijekom radionice upoznali i s istraživanjima i spoznajama Santiaga Ramóna y Cajala koji je 1906. godine dobio Nobelovu nagradu razotkrivši misterije strukture živčanog sustava i razvoja mozga. Tijekom radionice, učenici su pokazali veliku zainteresiranost za temu i time atmosferu učinili ugodnom i zanimljivom. Za kraj izdvajamo vam nekoliko ključnih savjeta koje daje znanost o mozgu kako biste i vi postali najbolji prijatelj svome mozgu:

1. Bavi se fizičkom aktivnošću, ona će ti pomoći da misliš pozitivno.
2. Važna je i raznolika prehrana: borovnice, tamna čokolada, riba i orašasti plodovi samo su neke od namirnica koje pomažu tvome mozgu u radu.
3. Nastoj što više pisati i čitati knjige, to će ti pomoći u iznošenju vlastitih emocija.
4. Nastoj se što više naspavati i po mogućnosti ne gledati u mobitel prije spavanja.
5. Za bolji život neizbježna je interakcija s ljudima !