

**18 marca**  
**EUROPEJSKI DZIEŃ**  
**MÓZGU**



**10**  
**ciekawostek**

**Pedagog szkolny Lidia Wachała**

1

Mózg w prawie 80%  
składa się z wody.  
Dlatego jeżeli  
jesteśmy odwodnieni  
wpływa to na naszą  
pamięć i koncentrację.



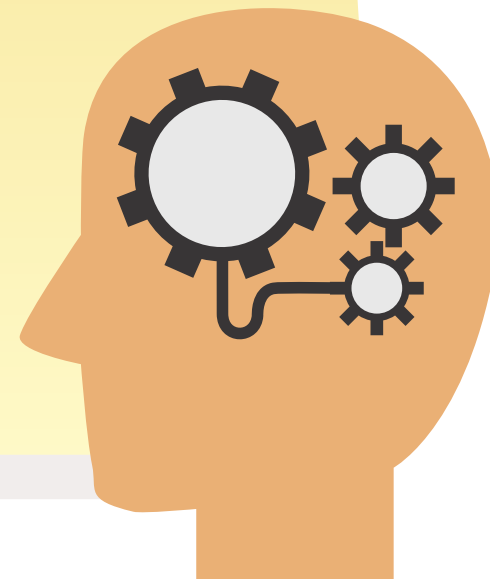
2

**Ludzki mózg waży  
około 1,5 kg, co  
stanowi zaledwie 2%  
masy ciała.**



3

Statystycznie męski mózg jest o 10% większy od mózgu kobiet. Nie wpływa to na różnicę w sprawności mózgu.



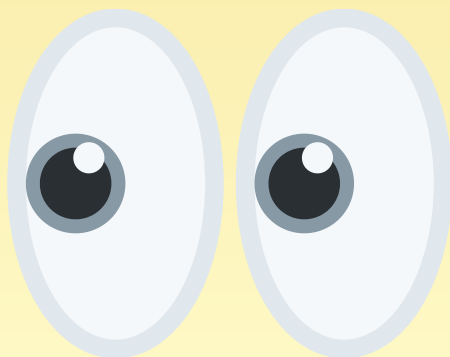
4

Hipokamp, który  
odpowiada za pamięć,  
jest zazwyczaj większy  
u kobiet.



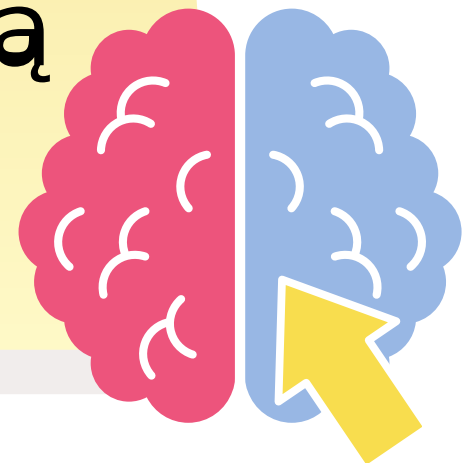
5

Jedna trzecia całego  
mózgu zajmuje się  
przetwarzaniem  
bodźców wzrokowych.



6

To, że  
wykorzystujemy tylko  
10% naszego mózgu  
to mit. Zawsze wyko-  
rzystujemy cały nasz  
mózg, każda jego  
część ma przypisaną  
jakąś funkcję.



7

Każdy śni, nawet niewidomi, przez co najmniej 1-2 godziny. W czasie snu mózg pracuje segregując informacje, które zebrał w ciągu dnia.





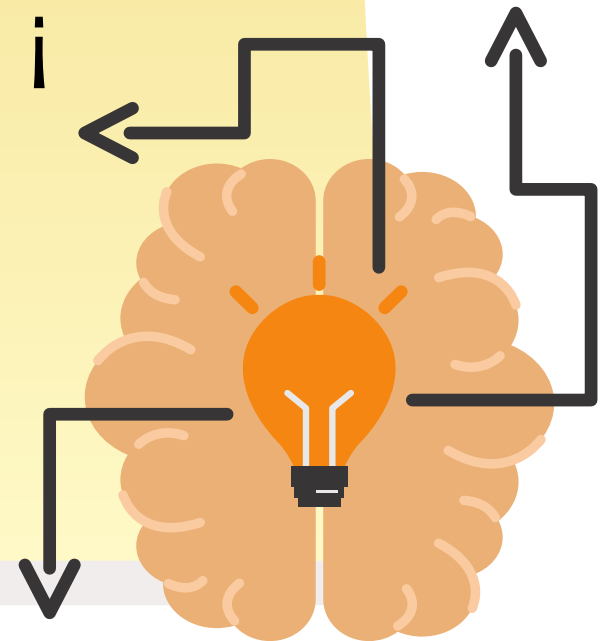
8

Szacuje się, że spośród  
tysięcy myśli, które  
człowiek ma na co dzień,  
70% z nich są negatywne  
– samokrytyczne,  
pesymistyczne.



9

Im bardziej stymulujemy  
mózg do pracy tym lepiej  
on działa. Aktywny mózg  
jest bardziej odporny na  
starzenie się i  
Alzheimera.



10

Podczas czytania tego  
tekstu Twój mózg działał  
na pełnych obrotach,  
uruchamiał i ćwiczył  
wiele obszarów podczas  
przetwarzania informacji.  
Gratulacje! :)



\*Źródło: [braingym.pl](http://braingym.pl)