KREATIVNOST VS. LOGIČNOST

LEVA HEMISFERA

Logično razmišljanje
Analitične sposobnosti
Jezik, komunikacija, pisanje
Matematika, znanost
Pozornost na detajle
Nadzoruje desno stran telesa



DESNA HEMISFERA

Umetniško izražanje
Intuicija, čustva, fleksibilnost
Prostorska orientacija
Glasba in kreativnost
Ročne spretnosti
Nadzoruje levo stran telesa

PREIZKUSI SE

- **Brain gym: poskusi pisati z obema rokama hkrati.**
- **Riši geometrijske like z levo in desno roko – hkrati!**
- **Spreminjaj rutino: pojdi po novi poti, pojej nekaj novega, ščetkaj zobe z nedominantno roko, tuširaj se miže,...**
- **Nauči se pesem, pregovor na pamet!**
- **Najdi čas za tišino in dihanje**
- **Nasmehni se – možgani se aktivirajo ob vsaki pozitivni misli!**
- **Dnevno izražaj hvaležnost**
- **Uči se novega tujega jezika.**

MOŽGANI SE NE STARAJO – LE MI JIH MORAMO OHRANJATI V GIBANJU.

AGILNOST MOŽGANOV

ZBUDI SVOJ UM!



Kako ohraniti svoj um prožen, ustvarjalen in mladosten – v vsakem obdobju življenja?

GRAVIT
Tanja Vnučec Popov s.p.

ŠTUDIJSKI KROŽKI

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

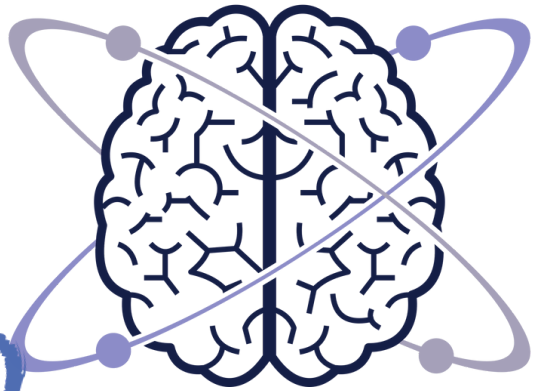


MOŽGANI V ŠTEVILKAH

- Teža: 1,3 – 1,5 kg
- 86 milijard nevronov
- 100 bilijonov sinaps
- Porabijo kar 20 % telesnega kisika in kalorij.
- Hitrost živčnih impulzov: 400–700 km/h
- Možgani vsebujejo približno 75% vode; že rahla dehidriranost negativno vpliva na njihovo delovanje.
- Spominska kapaciteta možganov znaša 1 petabajt, kar je približno velikost celotnega svetovnega spleta.
- Vsak dan ustvarimo okoli 70.000 misli – poskrbimo, da so dobre!
- 95 % naših misli je enakih kot dan pred tem. 80 % naših misli je negativnih.

KAKO DELUJEJO MOŽGANI

V naših možganih se vsako sekundo dogaja neverjetna komunikacija. Vsak nevron pošilja sporočila drugim preko drobnih mostičkov, imenovanih sinapse. Tam potujejo kemični glasniki – nevrotransmiterji, kot so dopamin, serotonin in adrenalin – ki prenašajo misli, čustva in spomine.
Vsakič, ko se naučimo nekaj novega, ko razmišljamo, rešujemo izziv ali igramo instrument, ustvarjamo nove sinapse. To so mostovi med našimi mislimi – poti, po katerih teče življenje možganov. Če jih ne uporabljamo, začnejo postopoma slabeti in propadati. Zato možgani potrebujejo redne izzive: gibanje, učenje, ustvarjanje, pogovor, smeh.
Vsaka nova povezava pomeni korak k bolj prožnemu, vitalnemu in mladostnemu umu.
“Možgani se krepijo z uporabo – ne s počitkom.”



KAJ ZAVIRA NAŠ UM

Stres, pomanjkanje spanja, negativizem, rutine in pasivnost povzročajo, da naši možgani postajajo togi. Če jih ne uporabljamo, jih izgubljamo. Zdrava mera radovednosti, gibanja in druženja je najboljša preventiva.

KAJ KREPI NAŠ UM

- Povezovanje leve in desne možganske hemisfere (učenje jezikov, igranje instrumentov, ples,...)
- Miselne igre in humor – ohranjata spomin in zbranost.
- Vaje za koordinacijo
- Braingym – vaje s prsti
- Sprememba rutine
- Tehnike pomnjenja – zgodbe, vizualizacija, 'palača spomina'.
- Duhovni mir – hvaležnost, odpuščanje in pozitivna naravnanost (Pozitivne misli znižujejo stresni hormon in zvišujejo hormon dobrega počutja in s tem pomagajo stabilizirati razpoloženje ter ustvarjajo občutek blaginje.

USE IT OR LOSE IT!