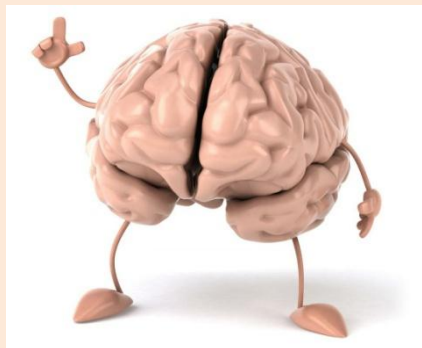


**ГБПОУ  
«Московский образовательный комплекс ЗАПАД»**

# **Мозг – наш главный командир**

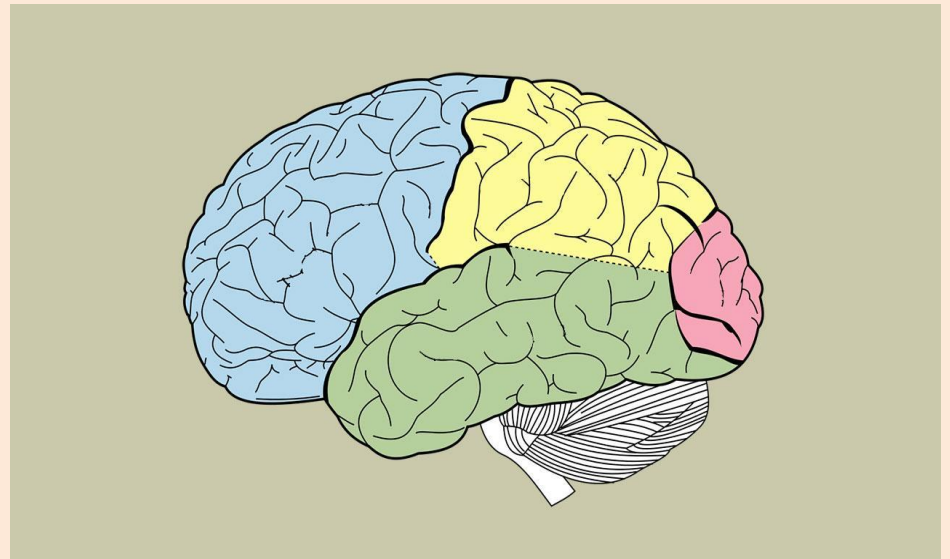


**Выполнила: ученица 4 класса  
Амбуль Арина  
Руководитель: учитель начальных  
классов  
Серегина М.Ю.**

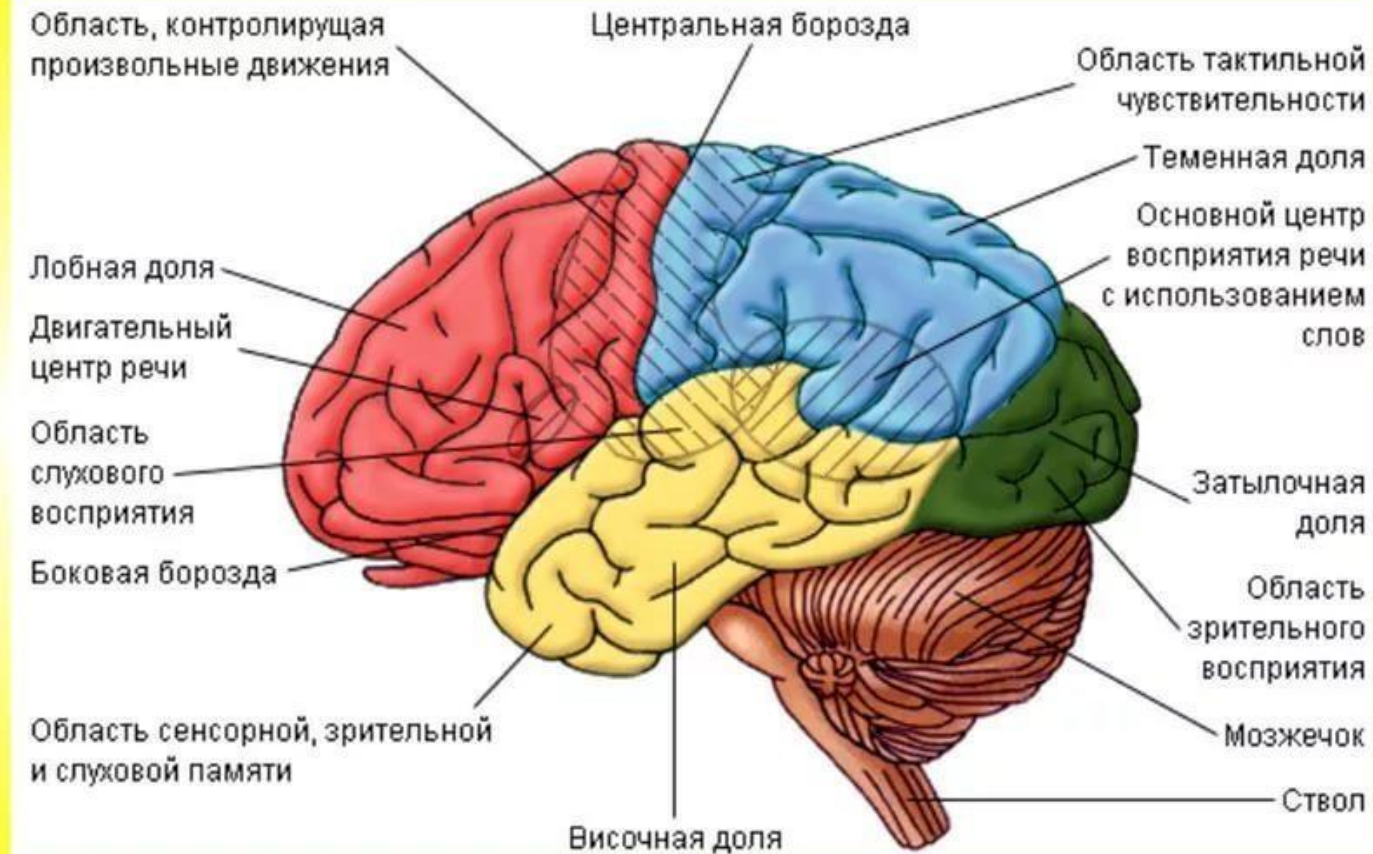
**Москва, 2020  
г.**

# Выбор темы

*Головной мозг – это главный орган нашей нервной системы, который отвечает за всю умственную деятельность человека, за память, за движение нашего тела и за обработку информации, поступающий от органов чувств.*

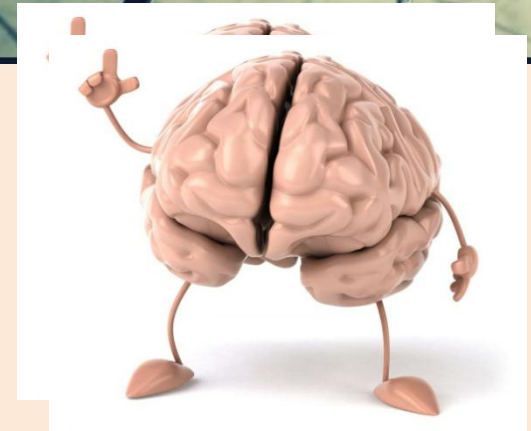
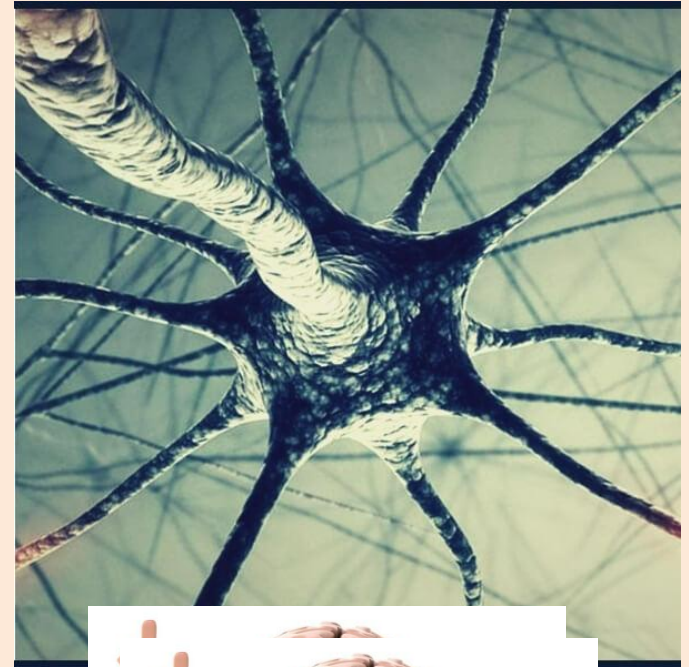


# Части мозга



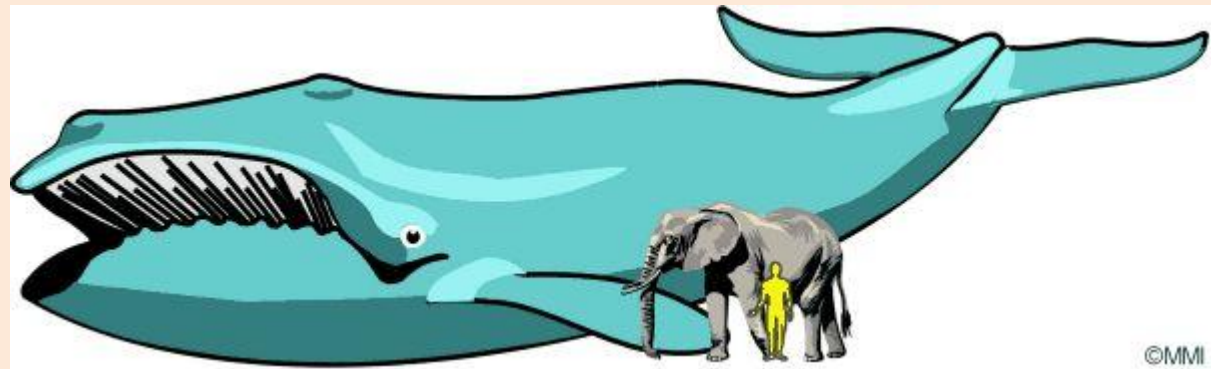
## ЧИСЛЕННЫЕ ФАКТЫ ПРО МОЗГ ЧЕЛОВЕКА

1. Мозг на 73% состоит из воды. Требуется обезвоживание всего на 2%, чтобы нарушить внимание, память
2. Мозг весит около 1,5 килограмма. Шестьдесят процентов массы мозга — это жир, что делает его самым “жирным” органом в организме.
3. По последним оценкам, мозг содержит около 86 миллиардов клеток.
4. В мозгу нет двух одинаковых клеток.
5. Информация в мозгу передается со скоростью 400 км. в час. Это быстрее, чем ездят гоночные машины Формулы 1.
6. Мозг человека вырабатывает около 12-25 Вт электроэнергии. Этого достаточно для питания светодиодной лампы низкой мощности.
7. Каждую минуту через мозг протекает 1 литр крови.



# Самые распространенные мифы о мозге

1. Вопреки расхожему мнению, мы не являемся обладателем самого большого мозга в мире. У кашалота он может достигать огромных размеров и весить больше 8 килограммов. У слона — примерно 5 килограммов. Соотношение размера ГМ с телом у человека составляет примерно 2%, а у той же землеройки 10%.



# Самые распространенные мифы о мозге

2. Часто люди отмечают, что с возрастом память и мыслительные процессы ухудшаются и это действительно так. Однако причиной тому становится вовсе не «угасание» интеллектуальных способностей самого органа. Скорее проблема связана с образом жизни. Мозгу необходимо питание и отдых, а также не менее активная работа.

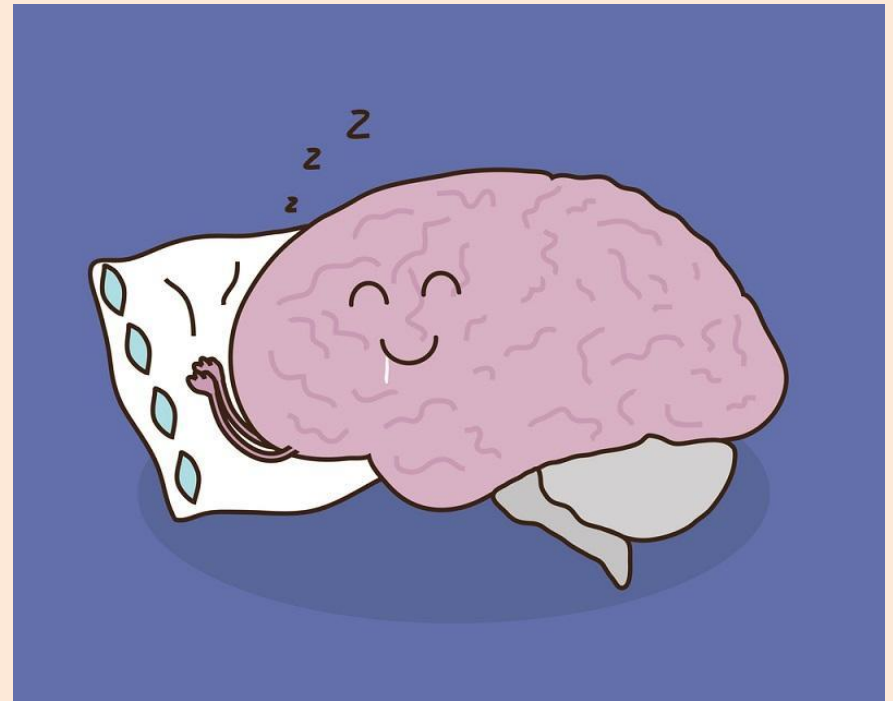


# Самые распространенные мифы о мозге

3. Существует мнение, что наш мозг подобен компьютеру и даже работает так же, как и он. Но на самом деле если ГМ и можно назвать компьютером, то принципы его функционирования все равно будут резко отличаться. Принципиальным отличием ГМ от компьютера является совмещение памяти и вычислительных процессов. А память сама по себе связана с нервными клетками, которые занимаются вычислениями.

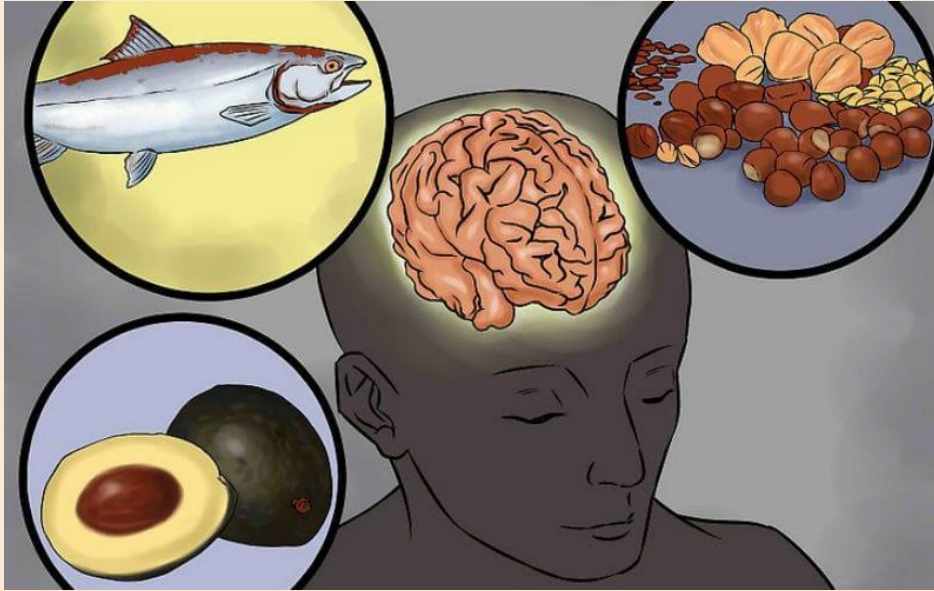


# 1. Всегда хорошо выспайся!

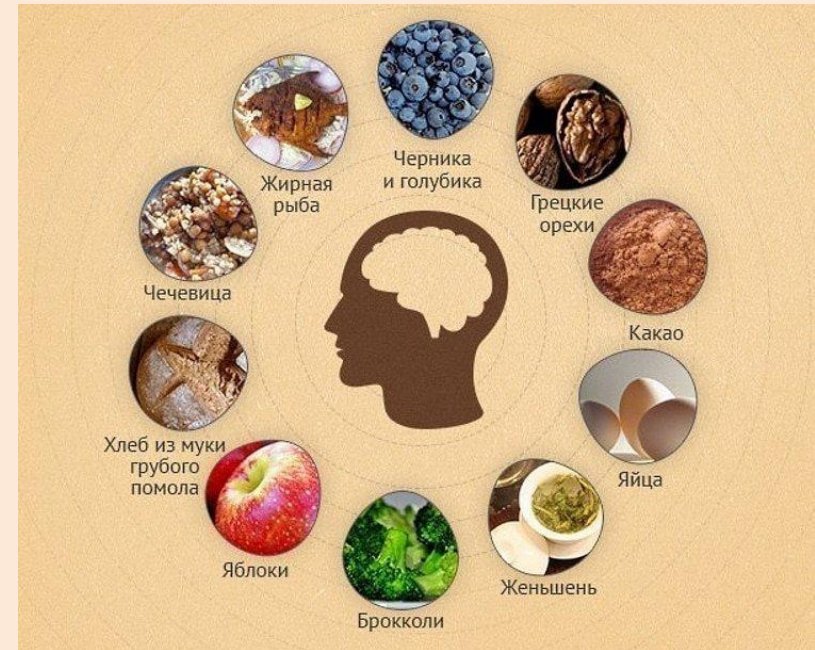




## 2. Регулярно и полноценно питайся. Если мозг “голодает”, он плохо соображает.

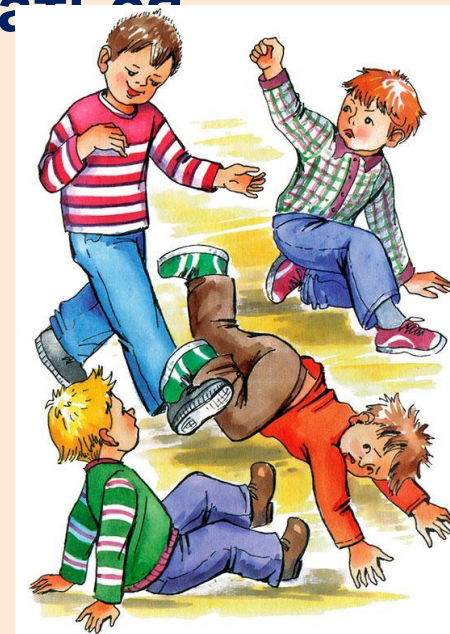


Представленные продукты улучшают работу мозга, т.к. в них содержатся жирные кислоты Омега-3 и Омега-6. Эти кислоты практически не вырабатываются в организме самостоятельно, но очень требуются мозгу, потому что мозг на 60% состоит из жиров.



Жирная рыба  
Черника и голубика  
Грецкие орехи  
Чечевица  
Какао  
Яйца  
Хлеб из муки грубого помола  
Яблоки  
Брокколи  
Женьшень

**3. Сдерживай свой гнев, не давай воли нервам.  
Замечено, что раздражительные, несдержанные  
дети, которые со всеми ссорятся и дерутся, сами  
мешают своему мозгу развиваться.**



**4. Не пропускай мимо ушей то, что говорят тебе родители и учителя. Кто умеет внимательно слушать, тот может хорошо учиться, и мозг получает тренировку.**



## 4. Читай много хороших книг.

В день надо читать хотя бы несколько страниц. Это полезно!

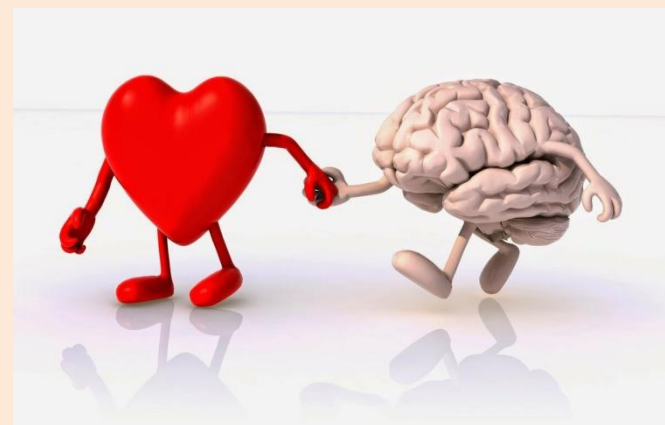
При этом стоит использовать настоящую книгу, а не электронную. Чтение, головоломки дают мозгу тренировку и стимулируют его **активность.**



## 5. Старайся завести как можно больше друзей. У кого много друзей, тот много знает.



**6. Если тебя что-то серьезно беспокоит, скажи об этом родителям. Слишком долго переживать, долго чувствовать себя плохо и несчастным вредно, особенно для твоего мозга и нервной системы.**



## 7. Почаще улыбайся!



# Правила, которые нужно соблюдать для

## того, чтобы наш мозг был здоровым!

- Всегда хорошо выспайся. Уставший мозг не может хорошо работать.
- Регулярно и полноценно питайся. Если мозг “голодает”, он плохо соображает.
- Сдерживай свой гнев, не давай воли нервам. Замечено, что раздражительные, несдержанные дети, которые со всеми ссорятся и дерутся, сами мешают своему мозгу развиваться.
- Не пропускай мимо ушей то, что говорят тебе родители и учителя. Кто умеет внимательно слушать, тот может хорошо учиться, и мозг получает тренировку.
- Читай много хороших книг.
- Полезны для мозга такие передачи, из которых ты узнаешь что-то новое.
- Старайся завести как можно больше друзей. У кого много друзей, тот много знает.
- Если тебя что-то серьезно беспокоит, скажи об этом родителям. Слишком долго переживать, долго чувствовать себя плохо и несчастным вредно, особенно для твоего мозга и нервной системы.
- Почаще улыбайтесь!