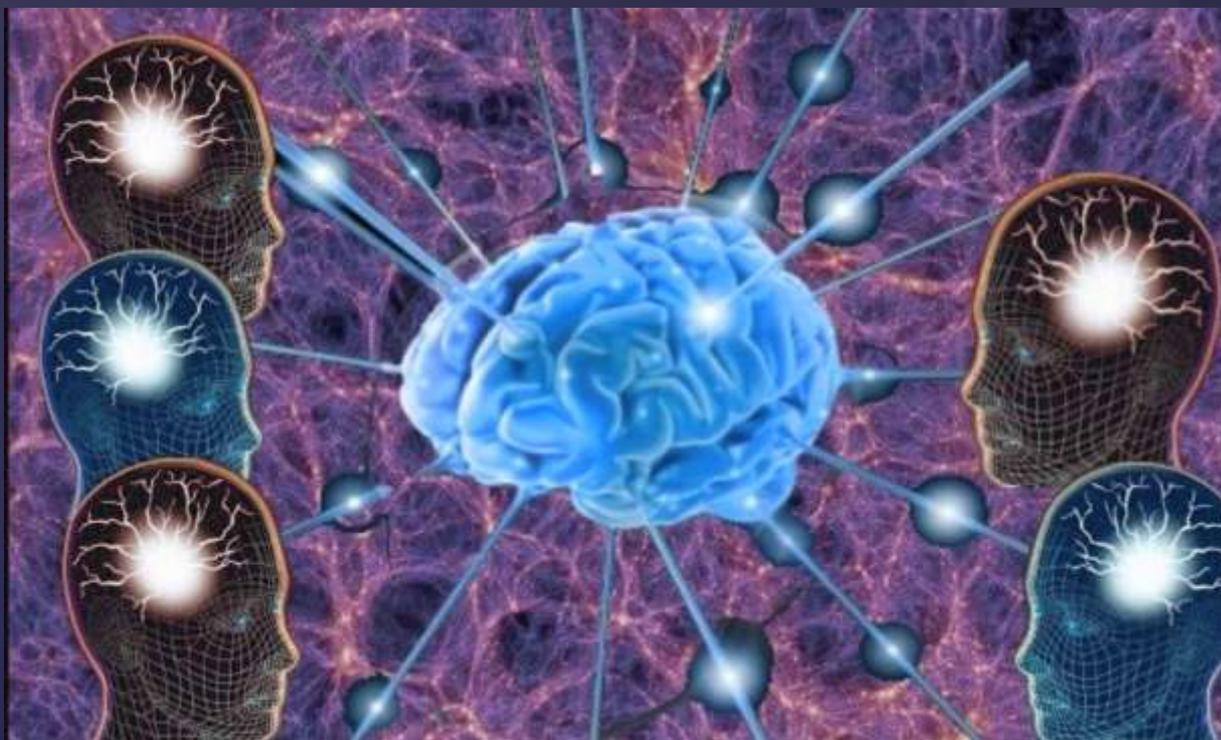
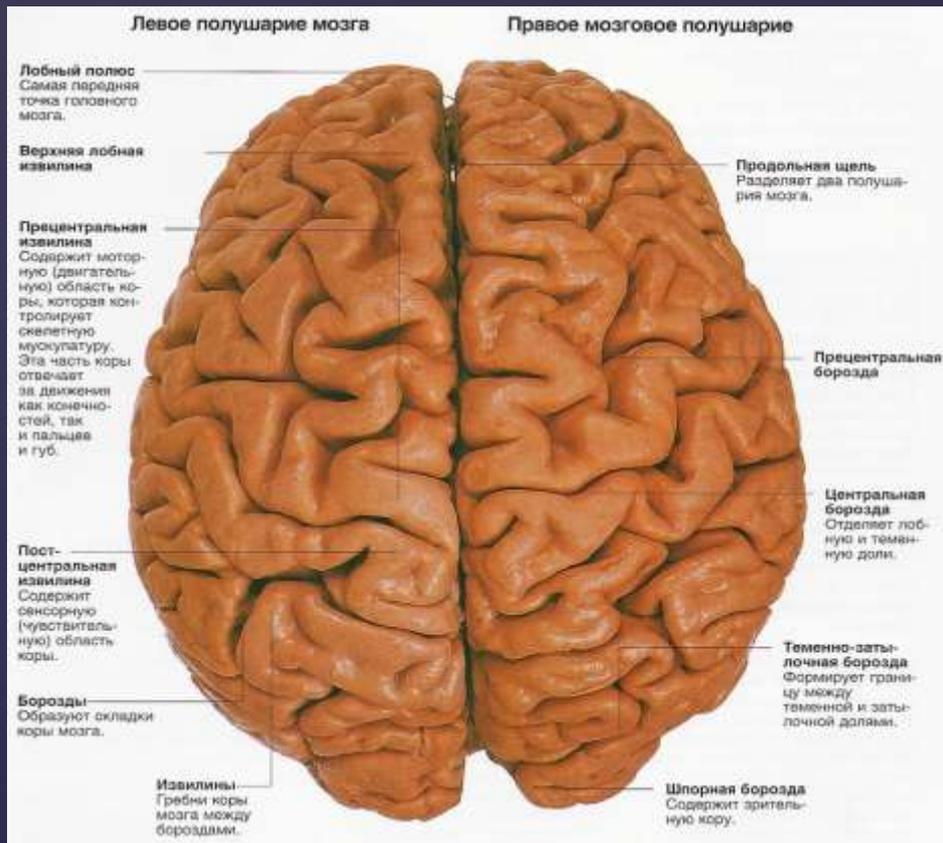


Чем мы нагружаем свой мозг





& Самая главная и
 самая большая
 часть
 мозга - полушария,
 левое и правое -
 напоминают
 главный офис, где
 всю кипит работа.



*В левом полушарии
расположились
отделы речи,
логических связей,
абстрактного
мышления – это своего
рода аналитический
отдел корпорации.*

*Левое полушарие
контролирует
способности к чтению
и письму, запоминает
даты, имена и их
написание.*

*↳ Правое полушарие
специализируется на
обработке
информации, которая
выражается
не в словах, а в
символах и образах.
Там содержится архив,
где записывается весь
наш опыт.*





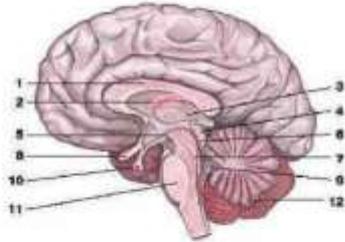
« Прочно держаться на
ногах нам помогает
лобная доля.

Это ещё и
«идеологический»
отдел, именно там
развивают интерес
к миру, рассчитывают
взаимодействие
с ним, включая
и выключая
критичность.

Мозжечок - это отдел головного мозга, развивающийся из крыши заднего мозга

Он находится в задней черепной ямке под затылочными долями больших полушарий и помимо мозжечка, находится ствол мозга

Под мозжечком находится IV желудочек мозга.



1 - мозолистое тело; 2 - свод; 3 - таламус; 4 - крыша среднего мозга; 5 - сосцевидное тело; 6 - водопровод среднего мозга; 7 - ножка мозга; 8 - зрительный перекрест; 9 - IV желудочек; 10 - гипофиз; 11 - мост; 12 - мозжечок

Мозжечок - отдел головного мозга, относящийся к заднему мозгу. Участвует в координации движений, регуляции мышечного тонуса, равновесии тела.

Любопытный факт:

При поражении мозжечка или его связей возникает состояние мозжечковой атаксии. Проявляется оно в ухудшении равновесия, неспособности внятно говорить, дрожании рук, туловища и головы, нарушении движения глаз.

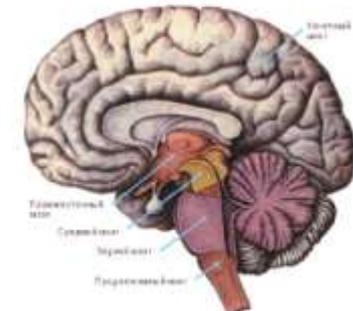
Нарушения мозжечка

Атония – нарушение мышечного тонуса

Астазия – потеря способности к слитным тетаническим движениям

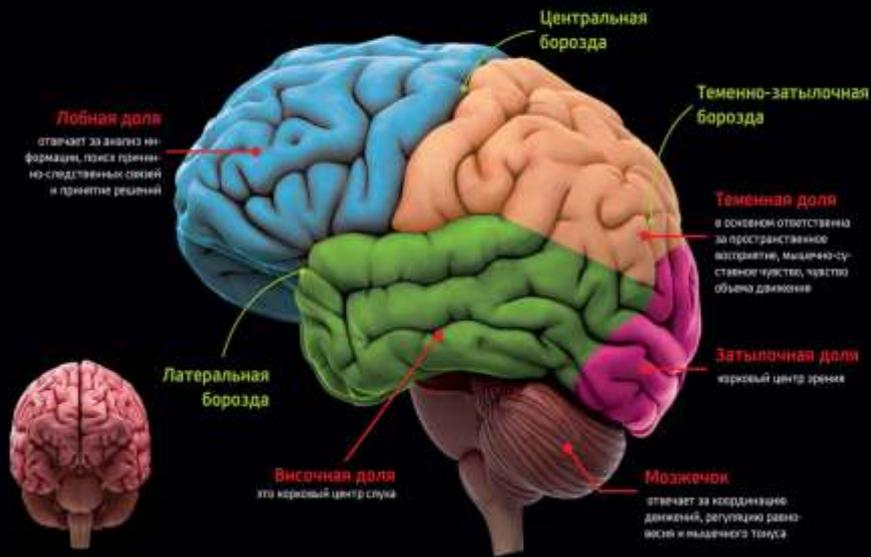
Астения – снижение мышечного тонуса

Атаксия – нарушение координации движений



Большие полушария головного мозга (вид сбоку)

Поверхность полушарий собрана в складки. Выступающие части поверхности образуют извилины, а углубления – борозды.



✂ **Гормоны**, которые синтезирует гипофиз, играют ключевую роль в росте ребёнка, развитии половых признаков, энергетическом обмене и обмене веществ, а также в реакции на стресс.

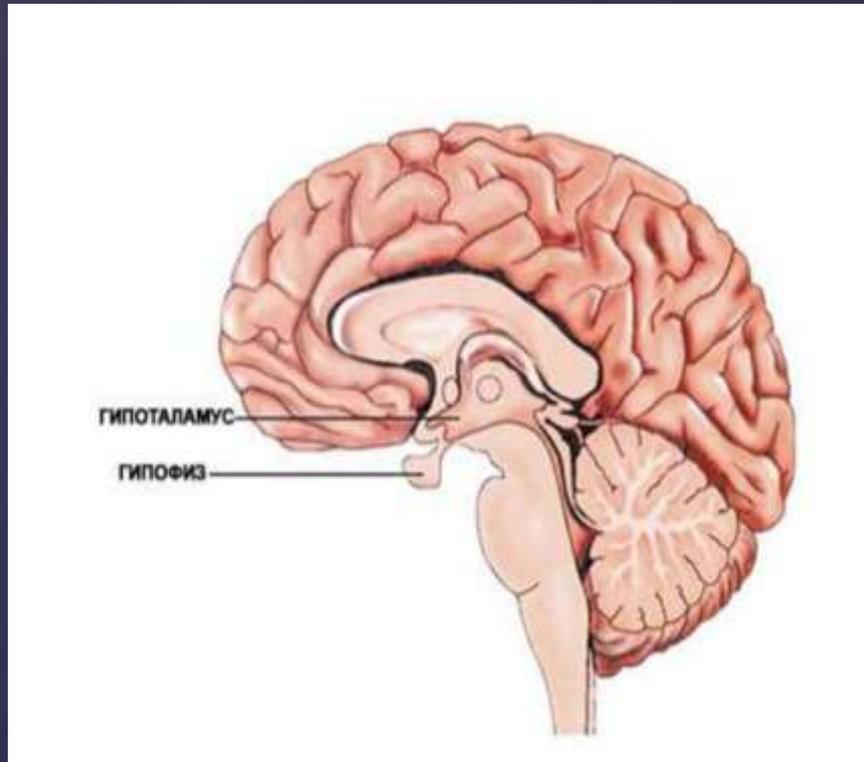
✂ Гипофиз тесно связан с гипоталамусом.

☞ Лбопытный факт:

Роберт Уодлоу из Алтона, штат Иллинойс – самый высокий человек в мировой истории. В 13 лет его рост был 214 см., в возрасте 22 лет – 286 см. Масса его тела составляла 200 кг.

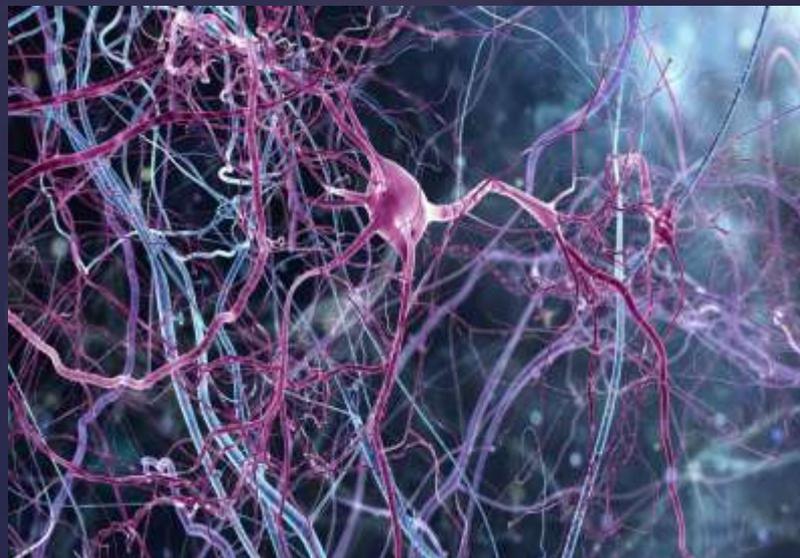
Это состояние было результатом опухоли гипофиза, секретирующей чрезмерное количество гормона роста.





❧ *Гипоталамус*- высший вегетативный центр. Его главная задача – поддержание постоянства внутренней среды организма. Это достигается путём регуляции обмена веществ и энергии, терморегуляции, контроля деятельности сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной, дыхательной и эндокринной систем. Именно в гипоталамусе расположены центры, ответственные за выражение сложных эмоций (зависти, гордости, страха, печали, жалости).

⌘ *Всё рассчитано и продумано
до мелочей, вот у кого нам
учиться и учиться –
у собственного мозга!
А какая забота о
сотрудниках - нейронах!
Их где-то сто миллиардов,
но мозг задействует только
необходимые для выполнения
конкретной задачи.*





⌘ Между твёрдым и мягким веществом мозга проходит паутинная ткань, которая постоянно снабжает нейроны ликвором, что-то вроде доставки качественного питания для сотрудников прямо до рабочего места.

❧ Как бы странно не звучало, но от умственной работы мозг не устает.

Наоборот, регулярно тренируя его, вы избежите множества заболеваний.

Лучший способ держать мозг в тонусе - ставить перед ним новые задачи, общаться с умными людьми, изучать иностранные языки, ну и, разумеется, читать книги – всё это стимулирует и развивает мозг, не давая ему «свалиться» в деменцию.



☞ А вот избыток эмоций, особенно отрицательных, утомляет мозг. Хорошо ещё, что мозг можно расслабить. Во время молитв и медитаций возникают так называемые дельта-волны (дельта-ритмы), которые свойственны младенцам первых шести месяцев жизни.



☞ Кроме того, во время молитвы и медитации у человека заметно снижается потребление кислорода – примерно на 20 %, тогда как во время сна – всего лишь на 8%, вот и получается, что молитва и медитация восстанавливают работу мозга и всего организма даже лучше, чем сон!



*☞ Много интересного хранит в себе мозг,
и, как совершенный механизм, он не спешит
делиться своими секретами.
Однако познание его тайн поможет нам
понять самих себя.*

- ❧ *Сайн, Роджер. Развитие мозга. Как читать быстрее, запоминать лучше и добиваться больших целей [Текст] / Р. Сайн; пер. с англ. Ю. Корнилович. - 2-е изд. - Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 230 с.*
- ❧ *Рок, Дэвид. Мозг. Инструкция по применению [Текст] : как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок : пер. с англ. / Дэвид Рок. - Москва : Альпина Паблишер, 2013. - 373 с.*
- ❧ *Бехтерев, Владимир Михайлович. Тайны мозга. Гипноз и внушение [Текст] / В. М. Бехтерев. - Москва : АСТ, 2019. - 317, [2] с. - (Медицинский бестселлер).*
- ❧ *Нейрофизиология. Основы курса [Текст] : учебное пособие / А. А. Лебедев [и др.]. - Москва : КноРус, 2019. - 230 с.*
- ❧ *Дианов, Андрей. Наш мозг от А до Я [Текст] / А. Дианов. - Москва : Эксмо, 2012. - 191 с. : цв. ил. - (Психология. Энциклопедии про жизнь). - Загл. обл. : Все тайны мозга в одной книге: память, строение, сон, мышление, телепатия. - На обл. авт. не указан. - Библиогр.: с. 191*