

Mózg odpowiada za funkcjonowanie całego naszego organizmu. To dzięki niemu jesteśmy w stanie przeżyć każdy kolejny dzień. To on powoduje, że czujemy, myślimy, mówimy, widzimy. To dzięki niemu podejmujemy decyzje.



Pierwsze lata edukacji wpływają na to jak będzie działał nasz mózg.



Neurony karmimy **bawiąc się, rysując, czytając** – wtedy pracują. Dzięki temu co robimy w wieku szkolnym w naszym mózgu pecjalizują się określone neurony. **Wspieraj je!**



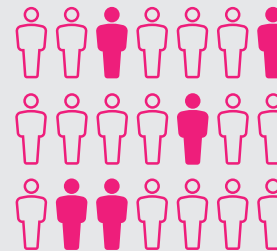
W okresie od kiedy zaczynamy naukę szkolną (**6-7 lat**) w naszym mózgu jest **najwięcej neuronów**.



Mózg dzięki swojej pracy utrzymuje neurony „**przy życiu**”. Niestety jeśli neurony nie pracują, nie otrzymują energii i obumierają.



Im więcej **dopaminy** tym przyjemniej robi się naszemu mózgowi, a co za tym idzie **więcej zapamiętujemy i więcej się uczymy**.



Mózg posiada swoją własną armię. To neurony, które są wspierane przez neuroprzekaźniki.

Najważniejsze neuroprzekaźniki to: **dopamina, serotonina, histamina, endorfina i oksytocyna**.



Endorfiny odpowiadają za nasze poczucie szczęścia.

Uwaga! Już **17%** 11-latków



jest, zgodnie z badaniami, **nieszczęśliwa i niezadowolona** ze swojego życia lub samych siebie.



Oksytocyna wytwarza się, gdy jesteśmy **wypoczęci i rozluźnieni**.

Uwaga! Dzięki oksytocynie czujemy się **bezpiecznie** i **zawieramy silniejsze więzi rodzinne i przyjacielskie**. To ona odpowiada za nasze przywiązanie się do określonych osób.



Serotonina powoduje, że jesteśmy **spokojni i zrównoważeni**.