

## SUPERZMOGLJIVI MLADI MOŽGANI



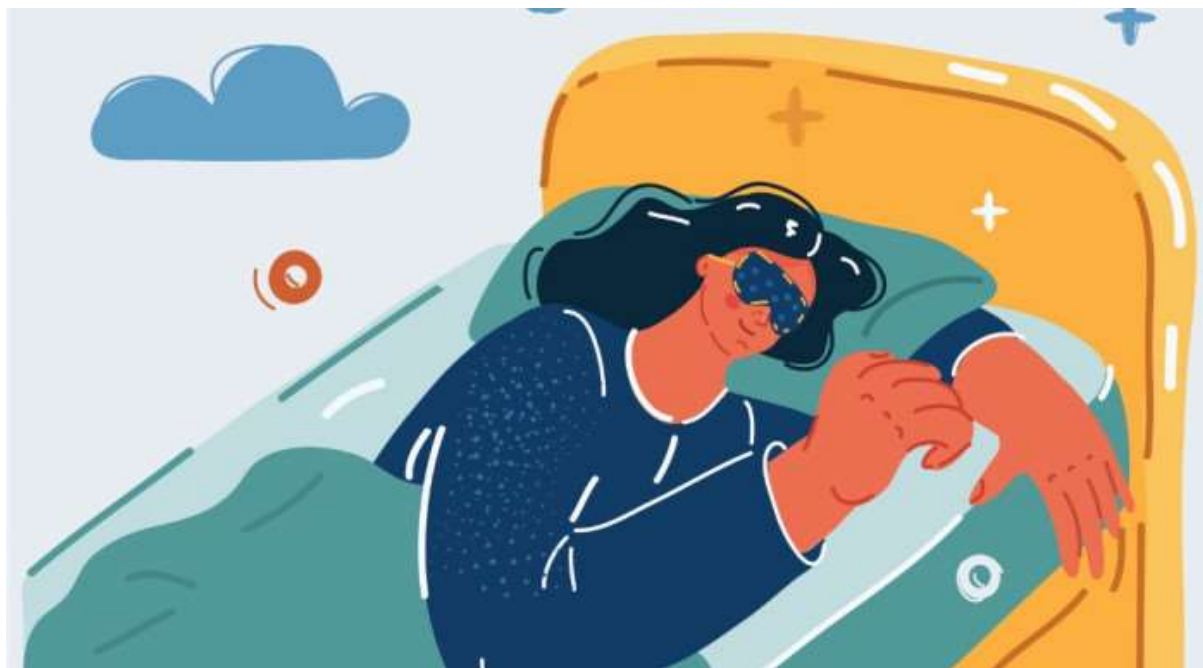
Tvoji možgani so tvoj največji zaklad in zaveznik!

Omogočajo ti raziskovanje sveta, učenje, izražanje sebe, odnose z drugimi, gibanje, shranjevanje dragocenih spominov in še mnogo več. In ker so človeški možgani tako neverjetni, so razvili tudi umetne možgane, zelo podobne našim. Se kdaj sprašuješ, kako tvoji možgani sploh delujejo in kako jih ohraniti v odlični formi? Skrb za možgane je prav tako pomembna naloga kot skrb za druge dele telesa. To lahko počneš na veliko različnih načinov in se pri tem tudi zabavaš.

Čeprav so »super-zmogljivi« in skriti v lobanji, pa so možgani tudi ranljivi. Imaš morda tudi ti kdaj občutek, da tvojim možganom preveč meša štrene Tik Tok ali katera druga aplikacija? Se v šoli pogosto ne moreš zbrati? Ti misli preprosto odtavajo drugam? Možgani vplivajo prav na vsa področja življenja – ne nazadnje gre tudi ljubezen skozi nevrone

Možgani so čudoviti ustvarjalec tvojega življenja – pomagaj jim, da ti bodo dobro služili.

## 1. DOVOLJ SPIM IN POČIVAM



Znanstveniki poudarjajo, da je spanje eden ključnih procesov za zdravje naših možganov, zato se ni za hvaliti, če spimo manj kot drugi. Ali veš, da se med spanjem v možganih odvijajo procesi, ki so podobni tistim med učenjem? Za zdravje možganov je priporočljiva **dobra higiena spanja**. Tudi podnevi si je dobro med aktivnostmi vzeti čas za **počitek in odmore**, med katerimi nismo izpostavljeni zaslonom pametnih naprav. Tako možganom omogočimo, da se **odpočijejo od neprestanih dražljajev** in jim dopustimo, da se kdaj tudi malo dolgočasijo. Zaradi tega smo nato **uspešnejši** pri zahtevnejših in dolgotrajnejših miselnih procesih. Počitek možganom od preobremenitve z nenehnimi dražljaji pa lahko predstavlja tudi **practiciranje čuječnosti**.

## 2. IMAM MISELNE IZZIVE IN ZANIMIV PROSTI ČAS



Zdravje možganov lahko krepimo z izvajanjem miselnih aktivnosti in s kakovostnim preživljanjem prostega časa. Raziskave kažejo, da na zdravje možganov pozitivno vpliva **branje** knjig, učenje **tujih jezikov**, reševanje **logičnih ugank** (npr. križanke, Sudoku), trening spomina in pozornosti. K vsemu naštetemu nas spodbuja šola, a je dobro to početi tudi v prostem času. Prav tako je koristno, če si vzamemo čas za poslušanje glasbe, ustvarjanje in aktivnosti **v naravi**.

### 3. DRUŽIM SE IN POVEZUJEM Z DRUGIMI



Za to, da so naši možgani zdravi in da se na splošno dobro počutimo, so pomembni tudi **dobri medosebni odnosi**. Dobri medosebni odnosi so tisti, ki so **trdni in zaupni** ter v katerih nam je dovolj **prijetno**, da se lahko pogovarjamo tudi o svojih stiskah. Za takšne odnose so potrebne **socialne veščine**, o katerih si lahko več prebereš tukaj. Znanstveniki poudarjajo, da je koristno, če prosti čas preživljamo z drugimi. V ta namen lahko počnemo **skupne aktivnosti** v naravi, igramo namizne in druge družabne igre, se udeležimo kakšnega kulturnega dogodka ali pa skupaj ustvarjamo.

## 4. SKRBIM ZA SVOJO PREHRANO IN GIBANJE



Za zdravje možganov je, tako kot za druge dele telesa, pomembna zadostna količina uravnotežene in polnovredne prehrane ter varnega gibanja. Še posebej pa je dobro vedeti, da na drugi strani zdravju možganov - zlasti možganov otrok in mladostnikov – škoduje pitje alkohola in kajenje tobačnih izdelkov, marihuane ter raba drugih drog.