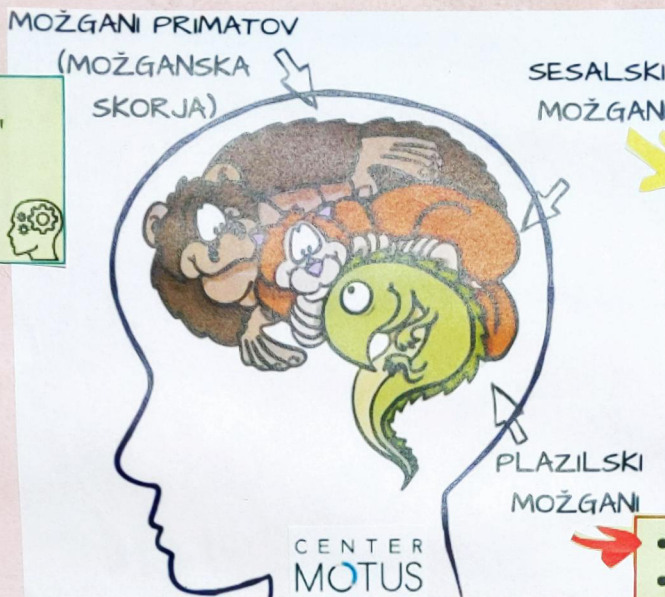


# MOŽGANOV

## Tridelni možgani

- najmlajši del možganov
- "racionalni in socialni možgani"
- inhibicija starejših delov
- kognitivne funkcije



- limbni sistem ("čustveni možgani")
- omogoča učenje iz izkušeni
- pojav čustev - večja možnost preživetja



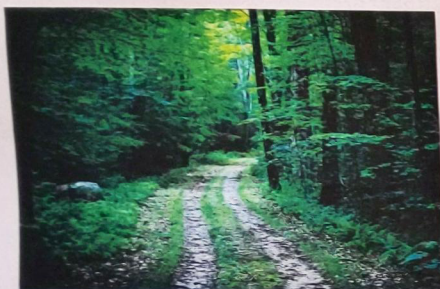
Čeprav možgani predstavljajo le 2 odstotka celotne telesne teže, porabijo 20 odstotkov vsega kisika. Kisik pa je nujen za preživetje nevronov.

- najstarejši del možganov prisoten tudi pri plazilcih
- funkcije, pomembne za preživetje



Povprečni človeški možgani tehtajo 1400 gramov.

Zelo malo je potrebno za veselo življenje; vse je v tebi, v tvojem načinu razmišljanja.  
*Mark Twain*



### GIBANJE IN NARAVA

Pri vsakem sprehodu v naravi prejmeš veliko več, kot iščeš.

*John Muir*

Če si slabo razpoložen pojdi na sprehod. Če si še vedno slabo razpoložen, pojdi na še en sprehod.

*Hipokrat*



### EMPATIJA

V času preizkušeno srce se naučilo je žareti za dobro drugih in ob njih bridko se taliti.

*Homer*

Noben človek ni otok, popolnoma sam zase, vsak človek je kos celine.

*John Donne*



### PREHRANA

Hrana, ki jo jemo, je lahko najvarnejša in najmočnejša oblika zdravila ali najpogostejša oblika strupa.

*Ann Wigmore*



### SPANJE

Spanje je zlata veriga. Ki drži skupaj zdravje in naše telo.

*Thomas Dekker*

### TEHNOLOGIJA

Tehnologija je koristen služabnik, toda nevaren gospodar.

*Christian Louis Lange, dobitnik Nobelove nagrade za mir*



### ČAS ZASE

Tišina je odlična zdravilka. Od časa do časa se zaprite pred hrupom sveta in prisluhnite svojemu notranjemu glasu – povedal vam bo, kar potrebujete.

*Armin*



V možganih je 100 milijard nevronov. Če bi postavili na kup tako število listov papirja, bi dosegli višino 8000 km, kar pomeni tudi približno razdaljo med Slovenijo in Ameriko.

