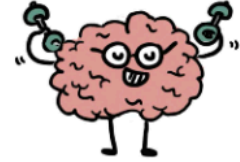


CUPRINS



6-7 **CUM FUNCȚIONEAZĂ CREIERUL MEU?**

14-15 TEST: Mituri despre creier – adevărat sau fals?



16-17 **ȘI CORPUL, ȘI CREIERUL MEU SE SCHIMBĂ!**

22-23 TEST: Cine-i frumusețea asta?

24-25 **NU-MI CONVINE... DAR, UNEORI, PĂRINȚII AU DREPTATE**

30 TEST: Tu cum dormi?

31 TEST: Ești sau nu genul stresat?



32-33 **CE JENANT!**

38 TEST: Ești sau nu supersensibil(ă)?

39 TEST: Îți controlezi emoțiile sau te controlează ele pe tine?



40-41 **EU DECID!**

46-47 JOC: Pregătește-te pentru o zi de coșmar!



48-49 **NU-ȚI FACE GRIJI, MĂ DESCURC!**

54-55 TEST: Capcană pentru părinți



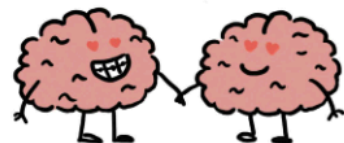
56-57 **NU MI-E FRICĂ!**

62-63 TEST: Testează-ți limitele!



64-65 **EU, PRIETENII ȘI IUBIRILE MELE**

70-71 TEST: Ce așteptări ai de la prietenii tăi?



72-73

NU-I CORECT!



80

TEST: Individual sau pe echipe?

81

TEST: Ești genero(a)s(ă)?



82-83

A GREȘI E OMENEȘTE

88-89

JOC: Evită capcanele!

90-91

CREIERUL MEU SUPERCREATIV

96-97

JOC: Pune-ți părinții la încercare!



98-99

JOCURILE VIDEO ȘI REȚELELE DE SOCIALIZARE: CARE-I PROBLEMA?

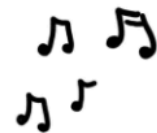


104

TEST: Jocurile video – ești stăpân(ă) pe situație?

105

TEST: Rețelele sociale – știi să spui stop?



106-107

ATENȚIE LA ȘTIRILE FALSE!

112

JOC: Fake sau nu?



114-115

GRIJĂ PENTRU CREIER

122

TEST: Alcoolul – o problemă?

123

TEST: Tutunul și cannabisul – chiar nu-s mare lucru?



127

GLOSAR

CUM FUNCȚIONEAZĂ

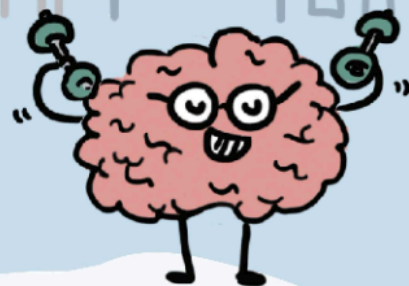
ADEVĂRAT SAU FALS?



CREIERUL TĂU
LUCREAZĂ NONSTOP

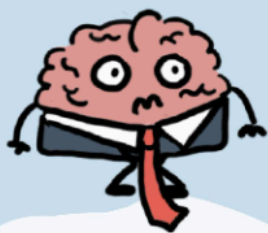


NU-ȚI FOLOSEȘTI
DECÂT 10% DIN CREIER



CU CÂT AI CREIERUL
MAI MARE, CU ATÂT EȘTI
MAI INTELIGENT(Ă)

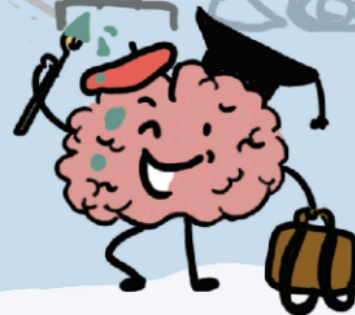
CREIERUL MEU?



CREIERUL TĂU
NU MAI CREȘTE
DUPĂ 18 ANI



CREIERUL TĂU
SE SCHIMBĂ CÂND
ÎNVEȚI



EȘTI BUN(Ă) LA MATE,
DACĂ DOMINĂ EMISFERA STÂNGĂ
A CREIERULUI, ȘI LA ARTE, DACĂ
DOMINĂ CEA DREAPTĂ

GĂSEȘTI RĂSPUNSURILE LA SFÂRȘITUL ACESTUI CAPITOL!



CE ȘANTIER!

Văzut de sus, creierul tău e împărțit în două, pe lungime.

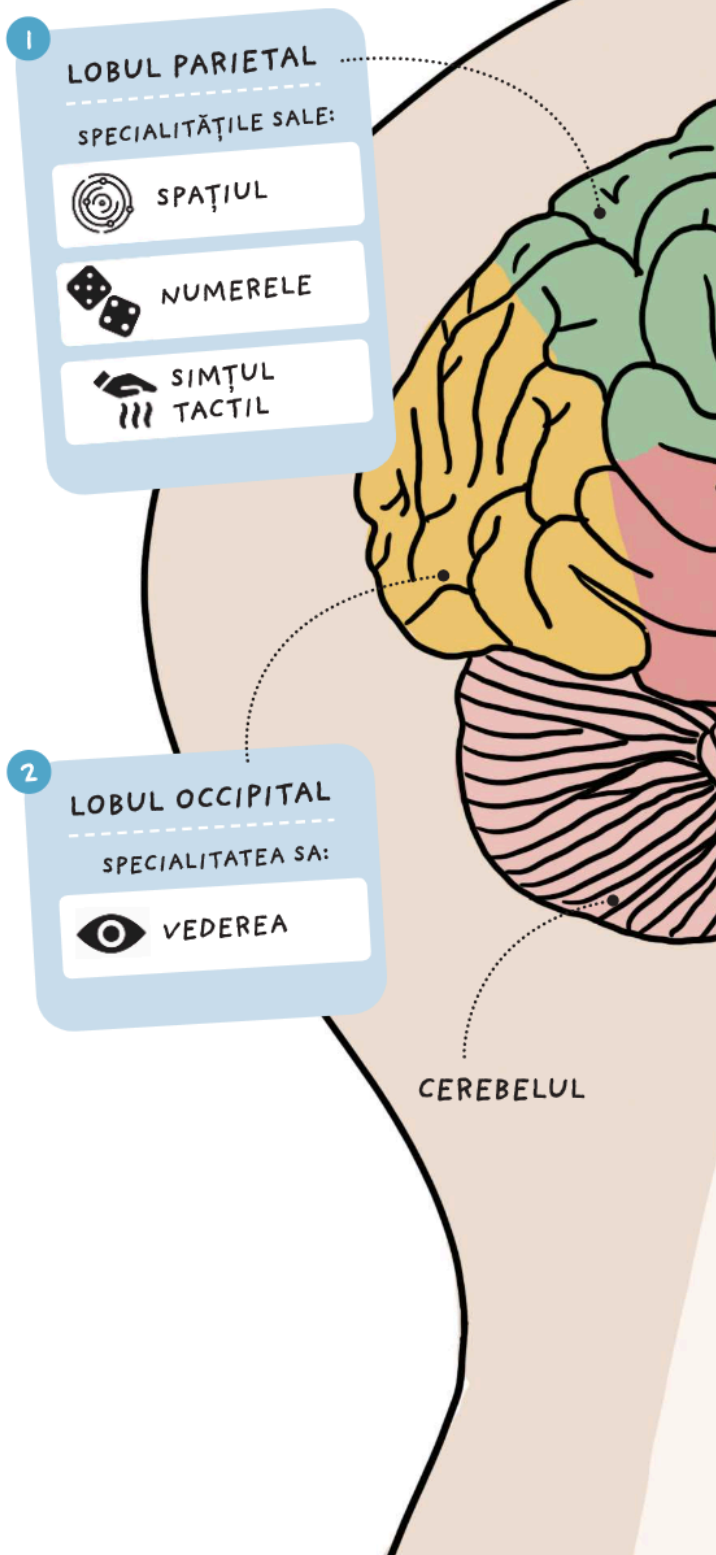
Într-o parte ai **emisfera stângă**, iar în cealaltă, **emisfera dreaptă**.

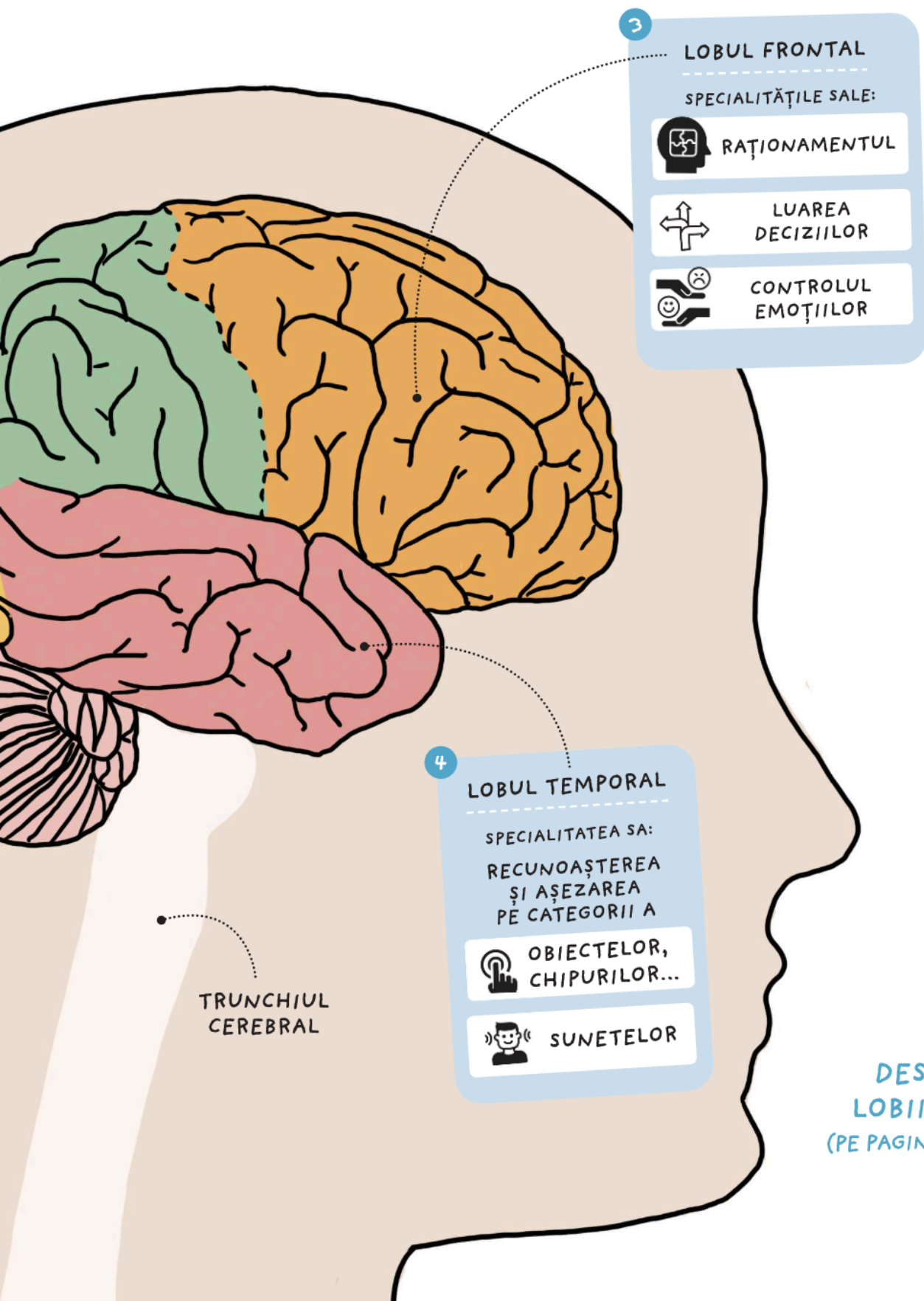
Până aici, totul e destul de logic, dar, atenție, atunci când corpul și creierul comunică, informațiile circulă încrucișat. Astfel, emisfera dreaptă controlează mișcările și gestionează senzațiile părții stângi a corpului tău (cald, frig, durere...), iar emisfera stângă, pe cele ale părții drepte a corpului. Dacă te calcă cineva pe piciorul drept, durerea va ajunge întâi în emisfera stângă a creierului! E valabil și pentru vedere – tot ce vezi în dreapta este procesat întâi în emisfera ta stângă și invers.

Informațiile trebuie procesate însă rapid de ambele emisfere, pentru a-ți permite să-ți coordonezi mișcările sau să înțelegi în timp real ce se întâmplă în jurul tău. Aici intervine **corpul calos**, un „cablu” gros care conține foarte multe fibre nervoase. Prin el, cele două emisfere își împărtășesc informații rapid, în doar câteva zecimi de milisecunde.



Fiecare emisferă a creierului tău este împărțită în **șase părți** numite **lobi**.





3

LOBUL FRONTAL

SPECIALITĂȚILE SALE:



RAȚIONAMENTUL



LUAREA
DECIZIILOR



CONTROLUL
EMOȚIILOR

4

LOBUL TEMPORAL

SPECIALITATEA SA:
RECUNOAȘTEREA
ȘI AȘEZAREA
PE CATEGORII A



OBIECTELOR,
CHIPURILOR...



SUNETELOR


TRUNCHIUL
CEREBRAL

DESCOPERĂ
LOBII ASCUNȘI
(PE PAGINA URMĂTOARE)



5 **LOBUL INSULAR**
SPECIALITATEA SA:

SENZAȚIILE CORPORALE




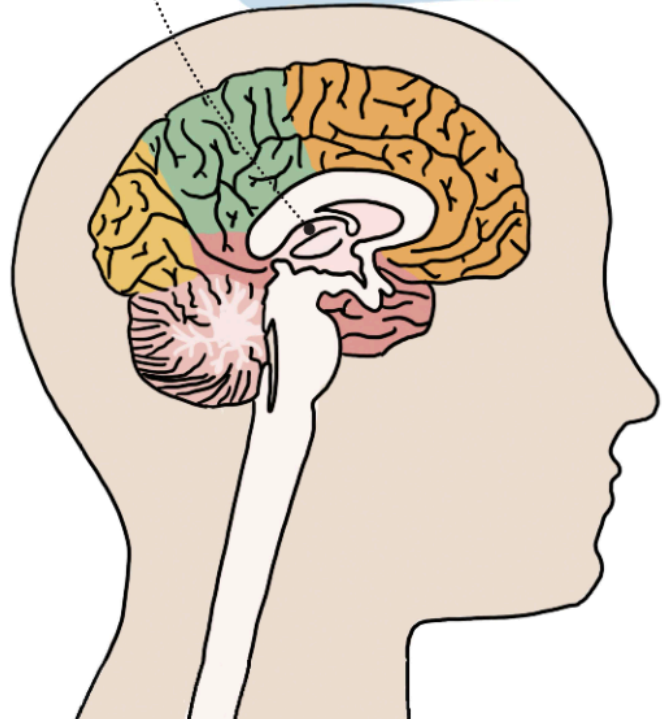
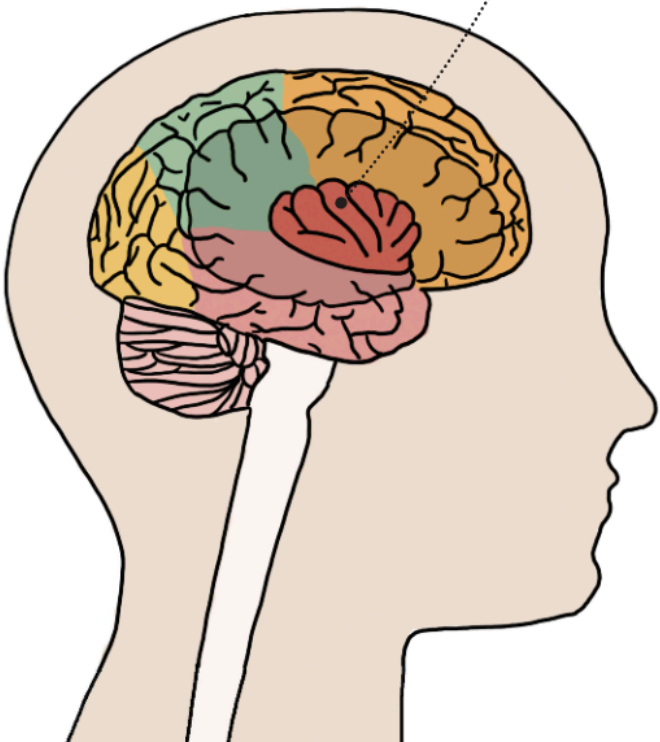


6 **LOBUL LIMBIC**
SPECIALITĂȚILE SALE:

EMOȚIILE

PLĂCEREA

RECOMPENSA

Te întreb, fără îndoială, de ce creierul tău nu e neted, ci plisat, asemănător cu o nucă? Nu se știe încă prea bine de ce și cum se formează aceste pliuri în creierul copilului în timpul sarcinii.

Știm însă că forma pliurilor diferă de la un creier la altul, ca amprente digitale. Chiar dacă toată lumea are două emisfere și șase lobi,
CREIERUL TĂU ESTE UNIC!

MIC ȘI VOINIC, NU SE GRĂBEȘTE!

Creierul tău începe să se dezvolte din a 19-a zi a vieții embrionare (primul stadiu al vieții, în burta mamei, când mășori mai puțin de 1 mm).



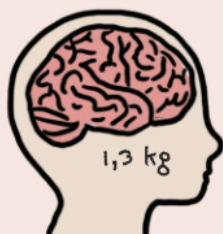
EMBRION

Seamănă cu un tub mic, alcătuit dintr-un singur strat de celule. Acestea se vor diviza și se vor înmulți foarte repede, ajungând să formeze, în câteva luni, un creier compus din mai multe miliarde de celule.



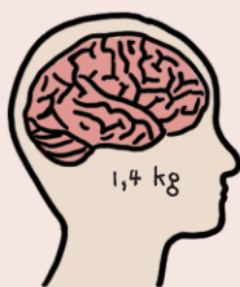
LA NAȘTERE

Încă mai are mult de crescut!



LA 5 ANI

Aproape și-a atins greutatea de adult. Numărul conexiunilor dintre neuroni, numite sinapse, explodează, pur și simplu, 90% dintre ele formându-se după naștere.



LA MATURITATE

Creierul tău poate continua să se dezvolte până la 20 sau chiar 25 de ani.

**CUTIA TA CRANIANĂ CREȘTE
DE 4,3 ORI DUPĂ NAȘTERE**

(pe când la cimpanzeu nu crește decât de 1,6 ori).

MAI TARE DECÂT INTERNETUL!

Creierul tău este alcătuit din 86–100 de miliarde de celule (neuroni) și aproximativ 1 milion de miliarde de conexiuni între acești neuroni. Ai în cap **o rețea mult mai complexă decât internetul!**

Fiecare dintre neuronii tăi trimite și primește informații care se propagă în creierul tău sub forma unui semnal electric (influx nervos) de-a lungul axonilor, cu o viteză care poate atinge **360 km/h**. Pentru ca semnalul electric să-și poată continua drumul de la un neuron la altul, se eliberează **neurotransmițători** între cei doi neuroni. Aceste molecule mici se fixează pe neuronul următor într-o fracțiune de milisecundă, permițând curentului electric să treacă prin el.

Anumiți neurotransmițători se difuzează simultan către un număr foarte mare de neuroni, pentru a le stimula sau diminua activitatea electrică.

Acest lucru îți permite creierului tău să controleze momentele când ești treaz(ă) și când dormi. Clipă de clipă, neuronii tăi integrează semnalele neuronilor cu care sunt conectați. Unele dintre aceste semnale indică faptul că informația poate circula în continuare (*GO* – pornire), iar altele, că trebuie să se oprească (*STOP* – oprire).

Dacă suma semnalelor *GO* este mai mare decât suma semnalelor *STOP*, semnalul electric își continuă drumul, iar dacă nu, se oprește la acel neuron.

