

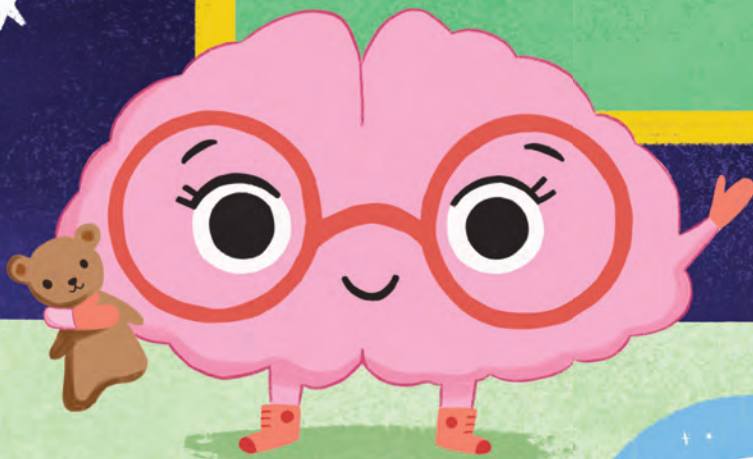
Пространство за твоими глазами и между твоими ушами заполнено чем-то похожим на большой розовый грецкий орех. **ЭТО ТВОЙ МОЗГ.**



# ОСНОВНЫЕ ДЕЛА МОЗГА

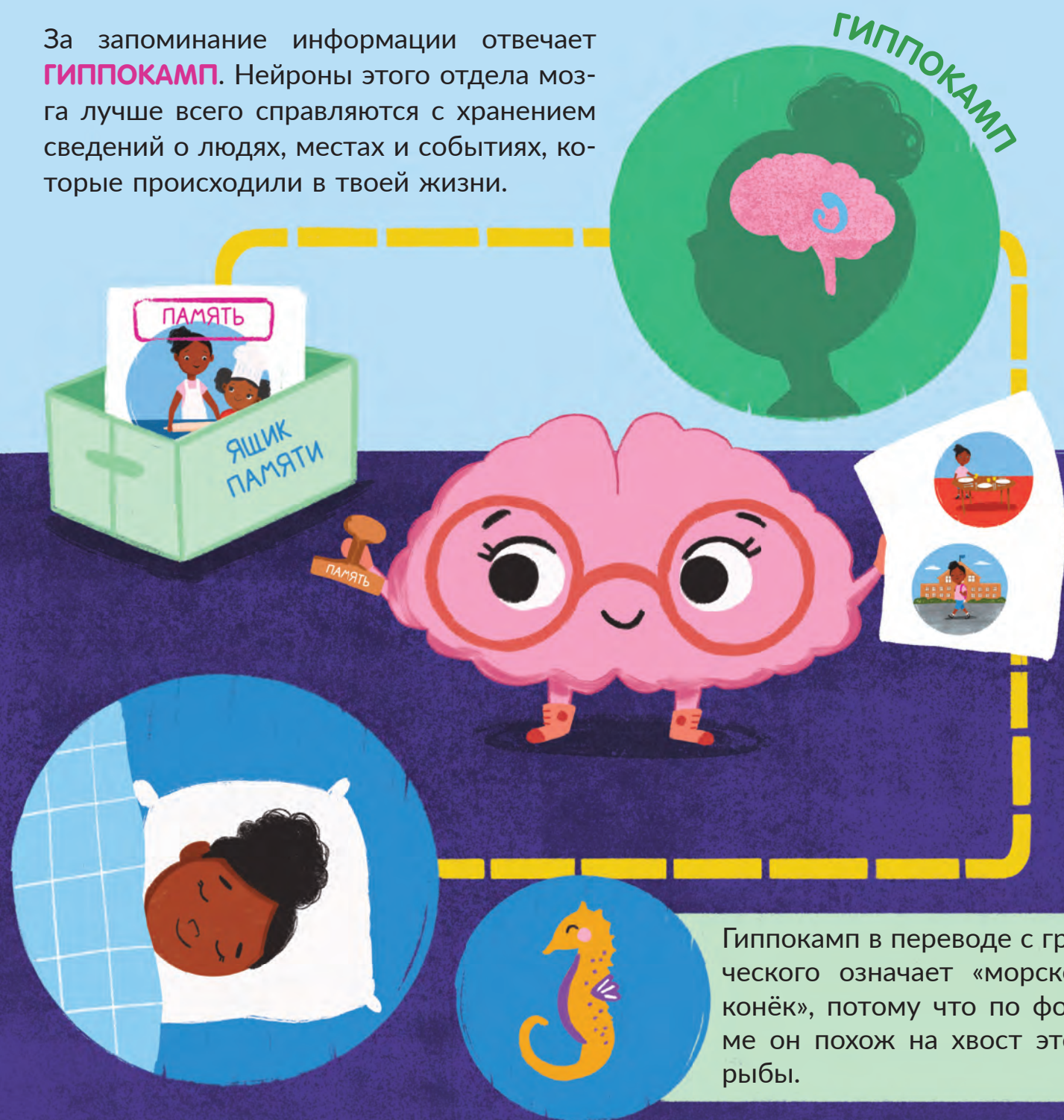
В НОЧНОЕ ВРЕМЯ

- ★ РАЗВИВАТЬСЯ
- ★ КОНТРОЛИРОВАТЬ
- ★ ЗАПОМИНАТЬ
- ★ ЗАБЫВАТЬ
- ★ ПИТАТЬСЯ
- ★ ПРИНИМАТЬ ВАННУ
- ★ ВИДЕТЬ СНЫ



Поскольку мозг очень занят в течение дня — он помогает тебе думать, чувствовать и двигаться, — свою основную работу он делает ночью.

За запоминание информации отвечает **ГИППОКАМП**. Нейроны этого отдела мозга лучше всего справляются с хранением сведений о людях, местах и событиях, которые происходили в твоей жизни.





ЖЕЛУДОК



Мозг спит лучше, когда еда уже переварилась и глюкоза в крови вернулась к своему привычному уровню. Если ты наешься сладостей перед сном, глюкозы в крови станет больше, а значит, ты вряд ли будешь крепко спать всю ночь.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ТЫ МАЛО СТИШЬ

Ты забываешь некоторые вещи, потому что мозгу не хватает времени «отпечатать» всё, чему ты обучился.



Ты принимаешь неправильные решения, потому что префронтальная кора слишком устала и не может думать и планировать.



Ты поступаешь необдуманно, потому что префронтальной коре становится тяжело контролировать всё, что ты хочешь сделать.



Ты можешь стать ворчливым или чересчур впечатлительным, потому что миндалевидное тело, которое контролирует эмоции, делается гиперактивным.



Ты становишься более восприимчивым к боли. Вещи, которые обычно не вызывают сильного дискомфорта (ой, камешек на ногу упал!), могут казаться невыносимыми.



Ты чувствуешь себя очень-очень голодным, ведь мозгу нужен сон, чтобы эффективно использовать своё топливо (сахар).



Мы знаем, что ты можешь помочь своему мозгу расти. Для этого нужно изучать что-то новое, ошибаться и учиться на своих ошибках. Но ты также способен тренировать свой мозг и делать его ещё больше, просто ложась спать! **СПОКОЙНОЙ НОЧИ!**

