

Hjärnstigen

Vår hjärna består av olika delar, och varje del har sina egna uppgifter. Hjärnan har utvecklats för att utföra dessa uppgifter redan för länge sedan, under en tid då världen såg mycket annorlunda ut än i dag. Det är viktigt att vara medveten om detta och förstå varför vår hjärna fungerar som den gör. Vi behöver också ta hand om vår hjärna så att den håller sig fungerande.

Koppla ihop delen av hjärnan med dess smeknamn och huvuduppgifter genom att rita ett streck från hjärnans del till smeknamnet och vidare till huvuduppgifter. Sök information om hjärnans delar och funktioner från pålitliga källor. Skriv sedan ner fyra viktiga saker du kan göra för din hjärnas välbefinnande.

Hjärnans del	Smeknamn	Huvuduppgifter
Pannloben	Känslocentrum	Automatiska livsfunktioner, som andning
Amygdala	Minnesbanken	Koncentration, beslutsfattande och självkontroll
Hjärnstammen	Vakthunden	Kroppens koordination och balans
Hippocampus	Tänkaren	Känslor och motivation
Lillhjärnan	Den visa ugglan	Känner igen och varnar för fara
Hjärnbarken	Trapetskonstnären	Lärande, kreativitet, tänkande och tal
Det limbiska systemet	Reptilhjärnan	Lagring och organisering av minnen

Fyra viktiga saker du kan göra för din hjärnas välbefinnande:

Hjärnstigen

Facit för hjärnstigen:

Hjärnans del	Smeknamn	Huvuduppgifter
Pannloben	Den visa ugglan	Koncentration, beslutsfattande och självkontroll
Amygdala	Vakthunden	Känner igen och varnar för fara
Hjärnstammen	Reptilhjärnan	Automatiska livsfunktioner, som andning
Hippocampus	Minnesbanken	Lagring och organisering av minnen
Lillhjärnan	Trapetskonstnären	Kroppens koordination och balans
Hjärnbarken	Tänkaren	Lärande, kreativitet, tänkande och tal
Det limbiska systemet	Känslocentrum	Känslor och motivation