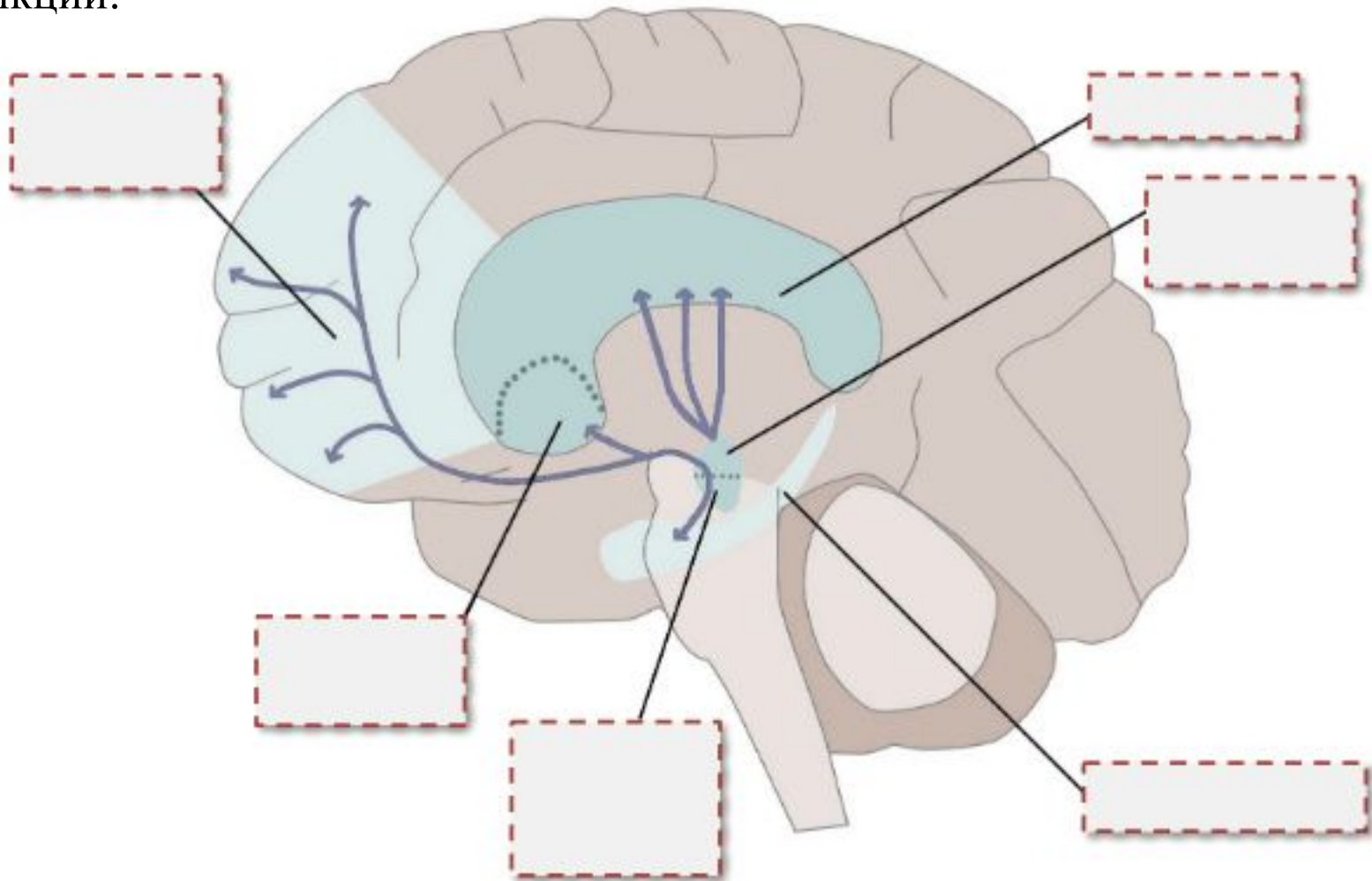




Проверьте свои знания!

Запишите названия каждой области мозга и перечислите их основные функции:





Проверьте свои знания!

Каков приблизительный вес мозга новорожденного?
450 грамм

Как пропорционально соотносится человеческий мозг с мозгом коровы? Мозг человека весит 11 % от общей массы тела, мозг коровы - 0,09 %

У кого из них мозг больше по сравнению с их весом? Мозг человека весит больше коровьего



Проверьте свои знания!

Выберите, правильно или ложно утверждение:
(Подсказка: используйте материалы своего урока в качестве руководства!)

1. В матке около половины всех питательных веществ, поступающих от мамы, используются для питания мозга плода.

Правда

2. Мозг новорожденного потребляет только небольшое количество питательных веществ, включая белок, углеводы, витамины, минералы и жиры.

Ложь

3. Если вы вытянете всю воду из мозга, то 30% сухого остатка будет составлять жир.

Правда



Проверьте свои знания!

Выберите, правильно или ложно утверждение:

4. Недостаток незаменимых жирных кислот (омега-3 и 6) отрицательно влияет на IQ, настроение и поведение.

Правда

5. Во время беременности мозг растет быстрыми темпами: в минуту создается около 250 000 нейронов.

Правда

6. С рождения до 2 лет размер мозга удваивается и достигает 50% от размера мозга взрослого.

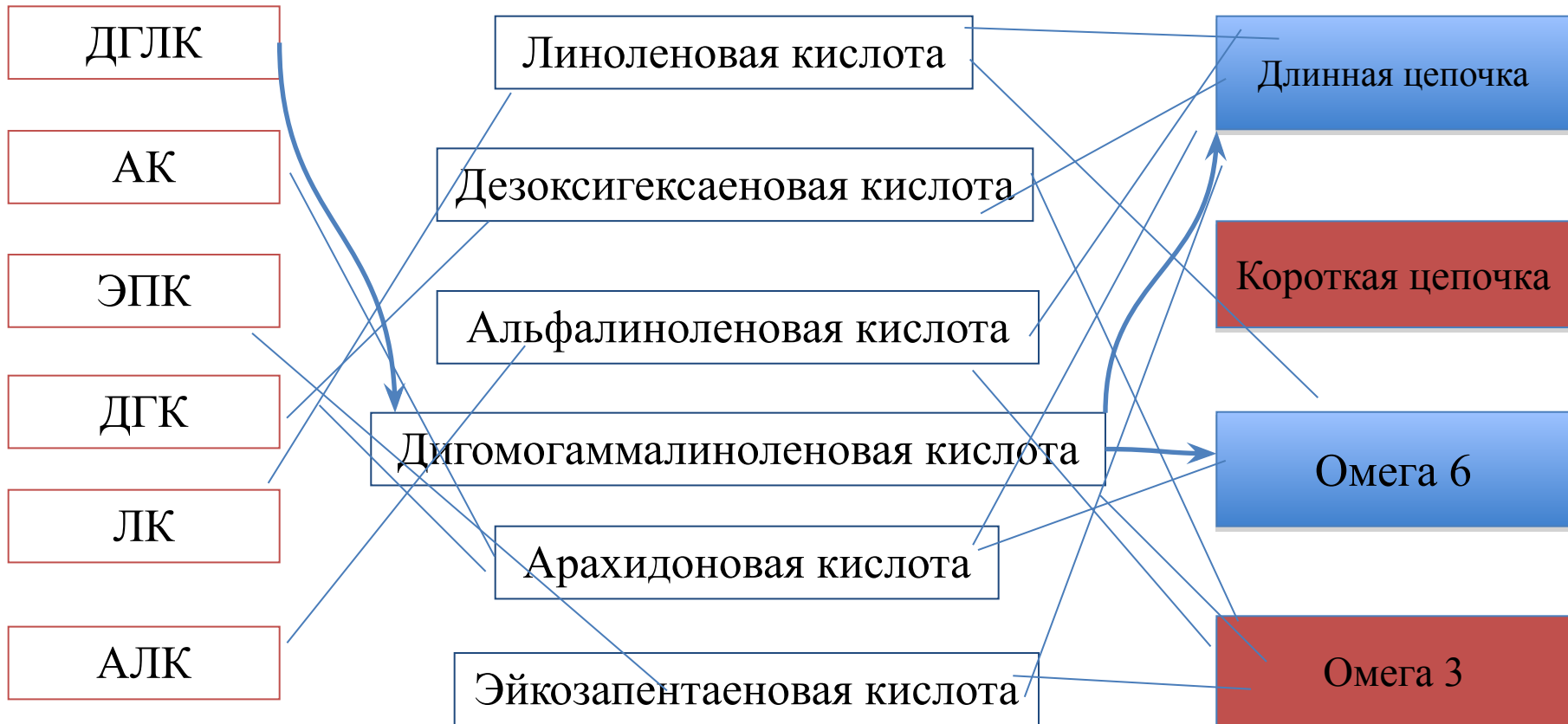
Правда /



Проверьте свои знания!

Соедините аббревиатуры названий жирных кислот с их значением и классификацией, как показано на примере.

Используйте материалы лекции в качестве руководства.





Проверьте свои знания!

Мозг перестает расти, достигая своего пика, примерно в возрасте:

21

Такие жирные кислоты, как АК, ДГК, ЭПК и ДГЛК составляют:

20% мозга



Проверьте свои знания!

Завершите предложения:

Основные жиры настолько важны для растущего плода, что он забирает их у мозга мамы, чтобы питать свой собственный.

- Таким образом, если в рационе беременной женщины дефицит незаменимых жиров, ее мозг на самом деле будет меньше!
- Недостаток жиров в любое время, особенно во время развития новорожденного или беременности, может иметь пагубные последствия для интеллекта, настроения и поведения.
- Аббревиатура ПНЖК расшифровывается как: полиненасыщенные жирные кислоты.



Проверьте свои знания!

Завершите предложения:

- _Нейроны запускают электрические и _____ сигналы в вашем мозге.
- Их _____ и связи помогают им выполнять специальные функции, такие как _____, хранение _____, _____ или управление _____.
- Примерно в возрасте _____, мозг малыша содержит около _____ нейронов - примерно такое же количество нейронов, как _____.
- Сети, созданные между _____, жизненно важны для обучения. Это каналы _____, по которым проходят электрические импульсы, позволяющие детям _____.



Проверьте свои знания!

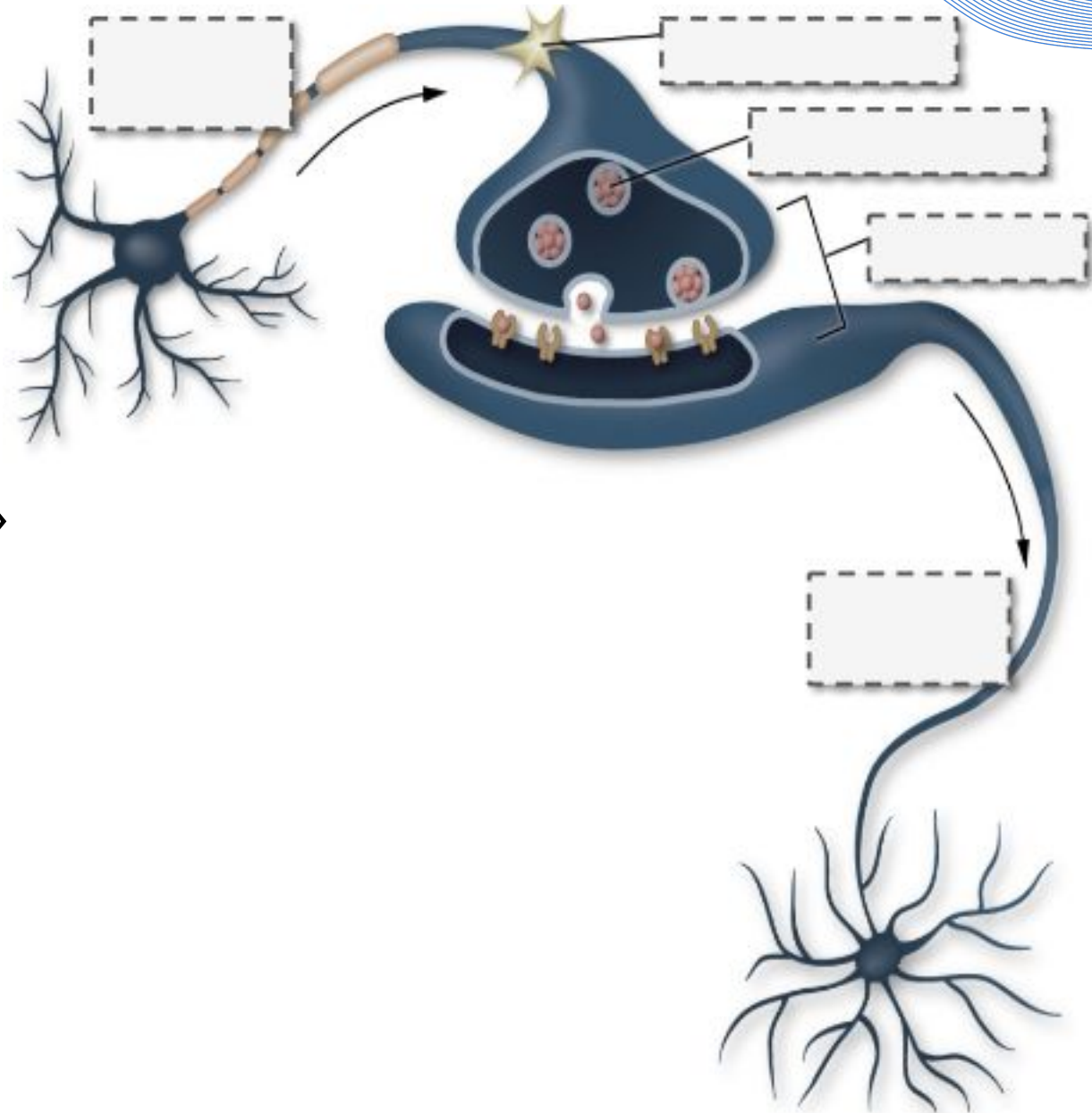
Какие из следующих ПНЖК незаменимы, а какие синтезируются в организме? Используйте крестик (X), чтобы указать правильный ответ для каждой жирной кислоты. Первый был сделан для вас в качестве примера:

Жирная кислота	Незаменимая	Заменимая
АЛК	X	
ДГК	X	
ЭПК	X	
ДПК	X	
ЛК	X	
ГЛК		X
ДГЛК	X	
АК	X	



Проверьте свои знания!

Используйте этот
рисунок, чтобы
объяснить, как
нейроны «общаются»
друг с другом и
почему это важно:





Проверьте свои знания!

Сгруппируйте слова по категориям:

Незаменимая аминокислота	Заменимая аминокислота	Нейромедиатор
Триптофан Метионин Фенилаланин Лизин	Тирозин Глутатион Цистеин Глутамин	Серотонин Мелатонин Адреналин Дофамин



Проверьте свои знания!

Из чего в большинстве случаев состоят нейромедиаторы?

Из аминокислот

Приведите пример нейромедиатора, который делает нас счастливыми и состоит из триптофана:

Серотонин

Назовите 2 ключевых для работы щитовидной железы нейромедиатора, производных фенилаланина:

1. Адреналин
2. Дофамин



Ваши ключевые выводы

Каковы ваши основные знания или выводы из этой лекции?

Запишите минимум три и сохраните эти записи для личного пользования.

1.

2.

3.



**АКАДЕМИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
ИНДУСТРИИ ЗДОРОВЬЯ**

8 (499) 348-26-22

Организатор программ компания ООО МИП «Новая Ремедика» ТМ «АСИЗ»
при Первом МГМУ им. И.М. Сеченова ОГРН 1127746046834
директор Рыбаков Иван Александрович