

## **Nervová soustava**

**Tvořena** – mozek – mícha – nervy

**Hlavním úkolem** je příjem informací ze smyslů a vnitřních orgánů – zpracování informací – vyslání informace k orgánům

**Nervová soustava může být ohrožena** – úrazem (př. poškození nervů, přerušení míchy), zánět mozkových blan (klíšťová encefalitida)

### **10 zajímavostí o mozku**

Mozek necítí bolest

Mozek není využíván jen na 10%

Mozek je měkký jako máslo

Mozek se zmenšuje vlivem stresu

Vhodné potraviny pro mozek – oříšky, potraviny obsahující omega 3 mastné kyseliny (máslo, olej, mořské ryby...)

Mozek je převážně tvořen tukem

Mozek potřebuje cholesterol

Mozek má velkou spotřebu energie

Fyzické cvičení cvičí i mozek

Mozek je lehký