



Avtor: Puc Maša

VARUJ SVOJE MOŽGANE

UVOD

Možgani so shranjeni v tekočini imenovani možgansko hrbtenjačna tekočina, ki zapolnjuje tudi prostore imenovane ventrikli znotraj možganov. Gosta možgansko hrbtenjačna tekočina ščiti možgane in hrbtenjačo pred šokom, kot so udarci ter preprečuje gravitacijo zaradi vlečenja možganov navzdol proti dnu lobanje.

Poskusite ta eksperiment, da ugotovite, kako učinkovito možgansko hrbtenjačna tekočina varuje vaše občutljive možgane.

MATERIAL

- ❖ 2 jajci
- ❖ Obstojni marker
- ❖ Plastično posodo, čisto malo večjo kot je jajce, z dobro prilegajočim pokrovom, ki dobro tesni
- ❖ Voda

POSTOPEK

- ❖ Uporabi obstojni marker in nariši obraz na vsako jajce (to je samo za zabavo in ni nujno potrebno za eksperiment)
- ❖ Položi jajce v posodo in jo zapri s pokrovom
- ❖ Pretresi posodo
- ❖ SPLAT! Poškodba je trajno uničila možgane.



Sedaj poskusi še enkrat z majhno spremembo:

- ❖ Počisti uničeno jajce iz posode
- ❖ Napolni posodo čisto do vrha z vodo
- ❖ Položi drugo nepoškodovano jajce v posodo in jo zapri s pokrovom
- ❖ Posodo ponovno pretresi nad umivalnikom



Wow! Voda je zaščitila možgane. Voda predstavlja možgansko hrbtenjačno tekočino, ki oblažini možgane in jih varuje pred zadanimi poškodbami.

RAZLAGA

Posoda predstavlja lobanjo, notranjost jajca pa predstavlja možgane. Jajčna lupina predstavlja mehko možgansko mreno, najnotranjejšo plast od treh, kot koža tankih plasti, ki ščitijo možgane (možganska mrena).

Če ne piješ dovolj vode, je sposobnost mišljenja prizadeta. Celo blaga dehidracija lahko povzroči utrujenost, zmanjša budnost in zmožnost koncentracije, povzroči glavobole. Ko si žejen, se lahko mentalna storitev zniža za približno 10 procentov.

Voda sestavlja približno 80 procentov možganov vključno z možgansko hrbtenjačno tekočino, ki ščiti možgane pred poškodbami. Je bistvena za učinkovite nevrološke prenose. Celo majhen dvo procentni padec v telesni vodi povzroči, da si težje zapomnimo in da se težje osredotočimo na tisk ali na ekran računalnika.

Možgansko hrbtenjačna tekočina pomaga tudi preprečiti možganske poškodbe pri športu. Nekdo, ki je primerno hidriran bo imel idealno količino možgansko hrbtenjačne tekočine, ki obdaja možgane. Več vode pomeni boljšo zaščito možganov.

Da bi zaščitili svoje možgane, si zapomnite, da morate piti veliko vode. Celo preden ste žejni. Odrasel človek bi moral zaužiti približno 10 kozarcev vode na dan (ali enakovredno soka, mleka, toplih pijač ali drugih napitkov). Povprečen 12 letnik bi moral spiti 5 ali 6 kozarcev vode na dan.

VIRI

❖ <http://www.csiro.au/resources/SaveBrainActivity.html>