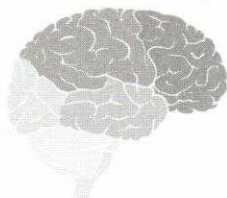


OBSAH



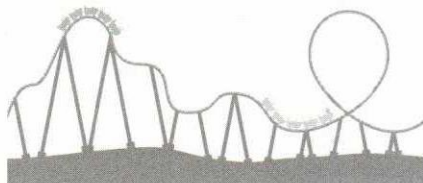
7 ÚVOD

ĽUDSKÝ MOZOG

- 10 **ČO JE TO MOZOG?**
Ľudský mozog
- 12 **DVE POLOVICE**
Mozgové hemisféry
- 14 **TRI HLAVNÉ ČASTI**
Oblasti mozgu
- 15 **MOZGOVÁ KÔRA**
Cerebrálny kortex
- 16 **VYTVÁRANIE REAKCIÍ**
Limbický systém
- 17 **STROJ NA PREŽITIE**
Zaistenie bezpečnosti
- 18 **MOZGOVÉ BUNKY**
Neuróny
- 19 **VYTVÁRANIE SPOJENÍ**
Synapsie
- 20 **ODOVZDÁVANIE SPRÁV**
Signály do mozgu
- 22 **TYPY MOZGOVÝCH VÍLN**
Nervová aktivita
- 23 **TRÉNING MOZGU**
Neurologická spätná väzba
- 24 **PRISPÔSOBIVÝ MOZOG**
Neuroplasticita
- 26 **MAPOVANIE MOZGU**
Skenovanie magnetickou rezonanciou
- 27 **SLEDOVANIE AKTIVITY**
Magnetoencefalografia

SVET ZMYSLOV

- 30 **VNÍMANIE SVETA**
Zmysly
- 32 **ZRAKOVÉ DRÁHY**
Zrak
- 33 **FALOŠNÉ VNÍMANIE**
Halucinácie
- 34 **DOBRE VIBRÁCIE**
Sluch
- 35 **FENOMÉN KOKTAILOVÉHO VEČIERKA**
Filtrovanie zvukov
- 36 **POD TLAKOM**
Hmat
- 37 **ZISŤOVANIE CHUTI**
Chuť
- 38 **NA ZÁKLADE VÔNE**
Čuch
- 39 **ZMIEŠANÉ ZMYSLY**
Synestézia



NÁLADY A EMÓCIE

- 42 **AKO SA CÍTITE?**
Čo sú to emócie?
- 43 **EMOCIONÁLNY ROZSAH**
Typy emócií
- 44 **V NÁLADĚ**
Čo sú to nálady?

46 **VYTŤVÁRANIE EMÓCIÍ**

Emócie a mozog

47 **SKRYTÉ POCITY**

Nevedomé emócie

48 **RAZ SI HORE**

Pozitívne emócie

49 **RAZ SI DOLE**

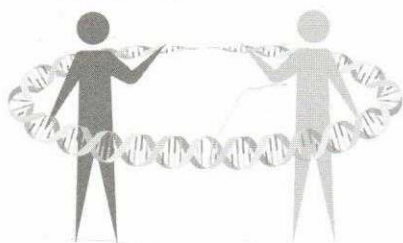
Negatívne emócie

50 **UMELECKÁ KOMUNIKÁCIA**

Vizuálne umenie a reflexia

52 **HUDBA A MOZOG**

Účinky hudby



INDIVIDUALITA

56 **PRÍRODA VS. VÝCHOVA**

Genetika a prostredie

58 **MENIACI SA MOZOG**

Vývoj

60 **VIAC PODOBNÍ NEŽ ROZDIELNI**

Mužský a ženský mozog

61 **GENETICKÝ PLÁN**

Gény

62 **NOVÉ SPOJENIA**

Formované skúsenosťami

63 **VYVÍJAJÚCE SA VLASTNOSTI**

Osobnosť

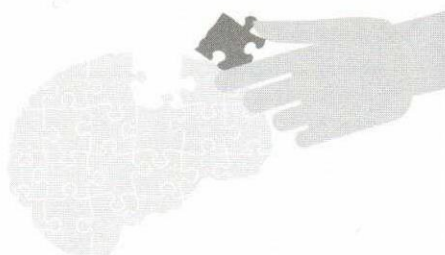
64 **KTO STE?**

Typy osobnosti

PAMÄŤ A UČENIE

68 **TYPY PAMÄTI**

Kategórie pamäti



70 **UKLADANIE SPOMIENOK**

Úložisko

71 **VYVOLÁVANIE SPOMIENOK**

Vyvolanie

72 **IDENTIFIKÁCIA ZNÁMEHO**

Rozpoznávacia pamäť

73 **PREČO ZABÚDAME**

Strata pamäti

74 **ZLEPŠENIE VAŠEJ PAMÄTI**

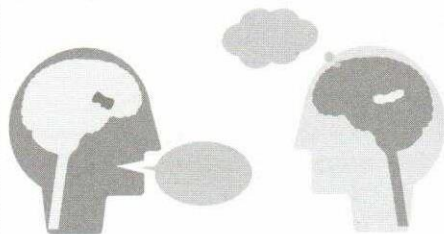
Pamäťové pomôcky

75 **FALOŠNÉ SPOMIENKY**

Skreslenie pamäti

76 **SPOMIENKY,
NA KTORÉ SA NEZABÚDA**

Zvyky



KOMUNIKÁCIA

80 **JAZYKOVÝ PLÁN**

Je jazyk pevne zabudovaný?

81 **AKO SI TO VŠETKO OSVOJIŤ**

Pochopenie

82 **VERBÁLNA A NEVERBÁLNA**

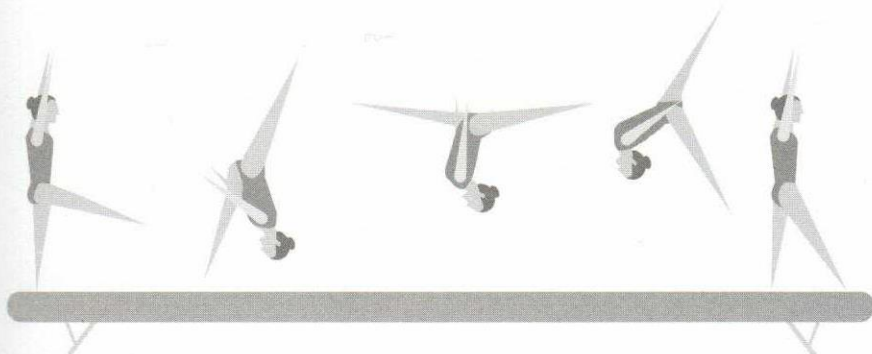
Hovorenie a znaková reč

84 **HOVORIŤ BEZ SLOV**

Reč tela

86 **PÍSANÉ SLOVO**

Čítanie a písanie



MOZOG A ČINNOSŤ

- 90 **ORGANIZOVANÁ MYSEĽ**
Mapy tela
- 91 **FANTÓMOVÉ POCITY**
Fantómové končatiny
- 92 **SKRESLENÝ ODRAZ**
Dysmorfia
- 93 **RIADIACE OBLASTI**
Kognitívna sieť
- 94 **VYKONÁVANIE POHYBU**
Plánovanie činnosti
- 96 **POZNANIE SVOJHO MIESTA**
Propriocepcia a kinestézia
- 98 **KOORDINÁCIA
A DOLAŽOVANIE**
Hrubá a jemná motorika



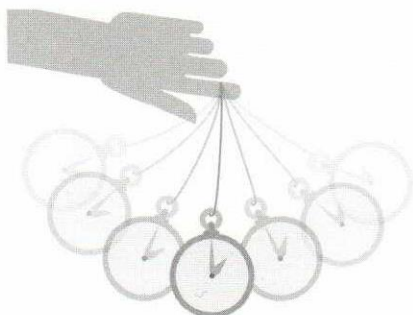
SOCIÁLNY MOZOG

- 102 **POZNÁM TVOJU TVÁR?**
Rozpoznávanie tváre
- 104 **POHĽAD TOHO DRUHÉHO**
Teória mysle

- 106 **ČÍTANIE OSTATNÝCH**
Čítanie myšlienok
- 107 **OPICA VIDÍ, OPICA ROBÍ**
Zrkadlové neuróny
- 108 **CÍTIŤ S**
Empatia
- 109 **HLBOKÉ SPOJENIE**
Vytváranie väzieb
- 110 **SME LEN OVCE?**
Inštinkt stádovitosti
- 112 **TOTO SA MI ZDÁ NESPRÁVNE**
Morálka
- 113 **ÚPLNE SÁM**
Osamelosť
- 114 **LÁSKA NA MYSLI**
Romantická láska
- 115 **TAKÍ SME SA NARODILI**
Pohlavie a sexualita

NEURODIVERZITA

- 118 **NIE SME VŠETCI ROVNAKÍ**
Neurodiverzita
- 120 **ZLOŽITÉ VZORY**
Poruchy osobnosti
- 122 **BRILANTNÉ MYSLE**
Genialita
- 123 **CHÝBAJÚCE SVEDOMIE**
Psychopati
- 124 **STRATA REALITY**
Schizofrénia
- 126 **PESTRÉ SPEKTRUM**
Autizmus



RACIONÁLNY MOZOG

- 130 **INTUÍCIA ALEBO ROZUM?**
Čo je racionálne?
- 131 **SPRACOVANIE ÚDAJOV V ZLOMKU SEKUNDY**
Zhromažďovanie dôkazov
- 132 **ČO VÁS ZAUJME?**
Upravovanie faktov
- 133 **DVOJAKÉ MYSLENIE**
Posudzovanie a rozhodovanie
- 134 **VYDÁVANIE PRÍKAZOV**
Vykonávanie činnosti
- 135 **VÝBER CESTY**
Rozhodovanie
- 136 **ZROD NÁPADOV**
Kreativita
- 138 **NOVÝ STAV MYSLE**
Hypnóza
- 139 **UPOKOJENIE MOZGU**
Meditácia

VEDOMÝ MOZOG

- 142 **ČO JE VEDOMIE?**
Vedomie
- 143 **ODOMKNÚŤ NEVEDOMÉ**
Nevedomie
- 144 **NÁJDENIE VEDOMIA**
Veda o vedomí
- 146 **UMELÁ INTELIGENCIA**
Strojové vedomie
- 147 **RÁMCE VEDOMIA**
Zmenené stavy
- 148 **ČAS A MOZOG**
Telesné hodiny
- 149 **UPÚTANIE VAŠEJ POZORNOSTI**
Pozornosť
- 150 **NEVYHNUTNÝ ODPOČINOK**
Spánok
- 151 **FÁZY SPÁNKU**
Spánkové cykly
- 152 **PROBLÉMY SO SPÁNKOM**
Poruchy spánku
- 153 **SNOVÉ SVETY**
Snívanie
- 154 **SNÍVAJÚCA MYSEĽ**
Snové vedomie
- 155 **FALOŠNÉ PREBUDENIE**
Lucidné snívanie
- 156 **REGISTER**
- 160 **POĎAKOVANIE**