

22. TJEDAN MOZGA 13.–19.3.'23.



+
postnatalni
razvoj mozga

stupnjevi
stanja svijesti



Organizatori: Sekcija za neuroznanost (SENZOS)

Medicinski fakultet Osijek | Agencija za odgoj i obrazovanje | Odjel za biologiju

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku | Županija Osječko-baranjska

Uključite se i vi!
Raspored događanja
potražite na
www.mefos.unios.hr



UNIVERSITY OF PÉCS
MEDICAL SCHOOL



Agencija
za odgoj i
obrazovanje



SAPONIA



ORGANIZATOR

Sekcija za neuroznanost Osijek

PARTNERI I SURADNICI

Medicinski fakultet Osijek
Odjel za biologiju
Sveučilište J.J.Strossmayera u Osijeku
Županija Osječko-baranjska
Agencija za odgoj i obrazovanje
Fakultet za odgoj i obrazovanje Osijek
Gradska i sveučilišna knjižnica Osijek
Učenička zadruga "Ruđerica"
Medicinski fakultet sveučilišta u Pečuhu
Sell yourself

SPONZORI

Saponia d.d.
Ante Mate d.o.o.
Campus Caffè
Trica
Eurostaklo d.o.o.
Jamnica

ORGANIZACIJSKI ODBOR

Lucija Falamić	Luka Medić
Ena Kolak	Stipe Vidović
Astrid Kalazić	Andrija Labaj
Petra Lukač	Josip Kajan
Petra Galić	prof. dr.sc. Marija Heffer
Ena Ravlić	doc.dr.sc. Senka Blažetić
Ivona Hlaj	Marina Ništ, prof.
Sara Bonet	

13
PON

PREDAVANJA

15:00-15:20	Otvorenje	Rektorat
15:20-15:35	Pazi čime hraniš svoje podstanare	Rektorat
15:35-15:50	Podijeljeni mozak = podijeljena svijest?	Rektorat
15:50-16:05	Razvoj mozga na izvidački način	Rektorat
16:05-16:25	Pauza	
16:25-16:40	Nisi raspoložen? Pojedi jogurt	Rektorat
16:40-16:55	Tajni sastojak - ljubav	Rektorat
16:55-17:15	Pauza	
17:15-17:30	AI, doktore!!!	Rektorat
17:30-17:45	Doniranje fecesa - naša sadašnjost ili daleka budućnost	Rektorat
17:45-18:00	Gutta drink the coffee	Rektorat

14
UTO

PREDAVANJA

8:30-9:30	Vitez Akul i kralj koji se preigrao	GISKO
11:00	Kraniocerebralne ozljede u sportu	VEVU
15:00-15:10	Uvodna riječ	Rektorat
15:10-15:25	Playtime is braintime	Rektorat
15:25-15:40	BOSS BABY: the INSIDE OUT of neurodevelopment	Rektorat
15:40-15:55	Ratovi mikroba koji moduliraju naš apetit i kako potencijalno pomoći dobroj strani	Rektorat
15:55-16:10	2gut4you	Rektorat
16:10-16:30	Pauza	
16:30-16:45	Nova svijest ili samo trip - DMT	Rektorat
16:45-17:00	Linija manjeg otpora - direktna poveznica gastrointestinalnog trakta i mozga	Rektorat
17:00-17:15	Fetalni alkoholni spektar poremećaja (FASD) i postnatalni razvoj mozga	Rektorat
17:15-17:35	Pauza	
17:35-17:50	Umjetna inteligencija i crijevni mikrobiom	Rektorat
17:50-18:05	Brain Reward System: hi(gh)jacked	Rektorat
18:05-18:20	Ti si sav moj bol	Rektorat

SCIENCE CAFFE

19:30-20:30	MIKROplastični moza(i)k	Campus
21:00-23:30	U ritmu muzike, za mozak! - akustična svirka	Campus

15
SRI

PREDAVANJA

15:00-15:10	Uvodna riječ	Rektorat
15:10-15:25	I've gut feelings	Rektorat
15:25-15:40	Mikrobi u borbi protiv depresije	Rektorat
15:40-15:55	Gut anxiety?	Rektorat
15:55-16:10	Osnovna procjena stanja svijesti?	Rektorat
16:10-16:30	Pauza	
16:30-16:45	Kakve veze boca za vodu ima s (drugim) mozgom	Rektorat
16:45-17:00	Milky way for our brain	Rektorat
17:00-17:15	Sintetička biologija - budućnost crijevnog mikrobioma	Rektorat
17:15-17:35	Pauza	
17:35-17:50	Tehnikama art terapije do boljeg mentalnog zdravlja djece	Rektorat
17:50-18:05	Vaš mozak na stresu - zašto zebre ne dobivaju čireve	Rektorat
18:05-18:20	Može li se mršavost transplantirati	Rektorat

16
ČET

MEĐUŽUPANIJSKI STRUČNI SKUP: MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH, INTERAKCIJA PROBAVNOG I ŽIVČANOG SUSTAVA

15:00-15:15	Otvaranje skupa i uvodni pozdrav	Rektorat
15:15-15:45	U umu nema ništa što se ne bi moglo vidjeti iz stava tijela	Rektorat
15:45-16:15	Placebo i nocebo u podlozi učenja	Rektorat
16:15-16:45	Što kada je mozak kao web preglednik sa sto otvorenih prozora? Postpandemijski vodič o mentalnom zdravlju za učitelje i nastavnike	Rektorat
17:00-17:30	Hrana bilda mišiće, a mozak ne?	Rektorat
17:30-18:00	Alien u meni	Rektorat
18:00-18:30	Sreća je veća, kad su crijeva puna povrća	Rektorat
18:45-19:15	Brainbuilding dijeta	Rektorat
19:15-19:45	Mogu li mladi preuzeti odgovornost za svoje prehrambene navike?	Rektorat

PUBKVIZ

20:00-21:30	Uključi mozak	Trica
-------------	---------------	-------

17
PET

PREDAVANJA

15:00-15:10	Uvodna riječ	Rektorat
15:10-15:25	Što si mi u kavu stavila?	Rektorat
15:25-15:40	Mijenja li glazba dječji mozak?	Rektorat
15:40-15:55	Mikrobi koji mijenjaju um	Rektorat
15:55-16:20	Pauza	
16:20-16:35	Twin talk	Rektorat
16:35-16:50	Što pojesti da tvoje bakterije budu sretne?	Rektorat
16:50-17:05	Parkinsonova bolest i mikrobiom	Rektorat
17:05-17:35	Pauza	
17:30-17:45	Mikrobi pomažu u starenju, Kako?	Rektorat
17:45-18:00	Životinje kroz oči bebe	Rektorat
18:00-18:15	Ide li ljubav doista "kroz želudac"?	Rektorat
18:15-18:30	Do you speak simlish?	Rektorat

LOKACIJE

REKTORAT

Rektorat Sveučilišta J. J. Strossmayera, Trg Sv. Trojstva 3, Osijek

GISKO

Gradska i sveučilišna knjižnica Osijek, Europska avenija 24, Osijek

VEVU

Veleučilište "Lavoslav Ružička" u Vukovaru, Županijska ul. 50, Vukovar

CAMPUS

Campus Caffè, Ul. kralja Petra Svačića 1c, Osijek

FOOZOS

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti (nastavno-sportska dvorana),
Ul. cara Hadrijana 10, Osijek

TRICA

Trica caffè bar, Lučki prilaz 2, Osijek



PREDAVANJA



PAZI ČIME HRANIŠ SVOJE PODSTANARE

Svetlana Tomić

Sve je više dokaza da je uloga crijevne mikrobiote značajna za zdravlje ljudi te da promijenjena mikrobiota može dovesti organizam u stanje povećanog rizika od upale. U podlozi neurodegenerativnih bolesti moguće leži i upalna komponenta koja pokreće patološki proces koji uzrokuje bolesti ovog tipa. Stoga je bitno održavati što „zdraviju“ crijevnu mikrobiotu.

PODIJELJENI MOZAK = PODIJELJENA SVIJEST?

Alen Rončević

Ljudski mozak je skladna cjelina sastavljena iz dvije polovice (hemisfere) koje su međusobno spojene u središnjem dijelu. "Komuniciranje" između dvije hemisfere je ključno za brojne procese, između ostalog za našu motoriku i osjete. No, je li povezanost dvije hemisfere ključna za svijest? Što se dogodi kada prekinemo ovakvu komunikaciju u mozgu?

RAZVOJ MOZGA NA IZVIĐAČKI NAČIN

Jadranka Kokolari

Izviđački program nudi djeci i mladima osobni razvoj životnih vještina putem izviđačkih izazova, koje svako dijete ili mlada osoba može osobno savladati, i na taj način prije svega osigurati vlastito zadovoljstvo usvajanja novih vještina, ali i zadovoljstvo timskog rada i davanja za dobrobit zajednici. U provedbi izviđačkog programa potiče se i umni i fizički razvoj, jednako kao i razvoj karaktera, empatije, timskog rada i stvaranja osjećaja odgovornosti kako za sebe, tako i prema drugima. Osnovna metoda je igra koja potiče opći razvoj, posebno razvoj mozga.



NISI RASPOLOŽEN? POJEDI JOGURT

Sara Đukić

Velikom broju ljudi je poznata važnost mikrobiote probavnog sustava za održavanje zdravlja tijela, no jeste li znali da postoji povezanost između mikrobiote i depresije i anksioznosti? U predavanju ćemo razjasniti što to čini mikrobiotu toliko bitnom u održavanju urednog mentalnog zdravlja i imaju li probiotici potencijal u liječenju istih.

TAJNI SASTOJAK – LJUBAV

Sara Bonet

Najukusnija jela često su ona koja nam pripremaju naši najdraži, naše bake i majke; ona jela koja osim posebno odabranih namirnica i sastojaka, pripremljenih po najboljim receptima, najčešće kriju još jednu tajnu. Ta su jela pripremljena s mnogo ljubavi! No, što točno našem mozgu i probavnom sustavu znači ljubav kada je u pitanju prehrana? Je li možda ljubav, odnosno hormon ljubavi – oksitocin, na određeni način zaista tajni sastojak uspjeha kada govorimo o odnosu našeg živčanog i probavnog sustava?



AI, DOKTORE!!!

Josip Kajan

Nedavno smo mogli čuti kako je ChatGPT položio USMLE ispit koji u SAD-u mora položiti svaki liječnik prije nego započne samostalan rad. Je li ovo propast medicinskog zanata?

DONIRANJE FECESA – NAŠA SADAŠNJOST ILI DALEKA BUDUĆNOST

Marko Pisačić i Tia Poštić

Transfer fekalne mikrobiote kao novi pristup liječenju bolesnika s poremećajem crijevne flore koja je najčešće posljedica primjene antibiotika i uzrok je razvoju infekcije bakterijom Clostridium difficile. Je li prva transplatacija fekalne mikrobiote u Hrvatskoj na Zavodu za gastroenterologiju KBC-a Rijeka bila uspješna? Gdje se otvara prva fekalna biobanka u Hrvatskoj i možeš li i ti donirati?

GUTTA DRINK THE COFFEE

Marija Mateja Kokanović i Dorotea Lošić

Proteklih godina kava je od negativca u filmu postala paradoksalni junak. "Paradoks kave" sastoji se u činjenici da kofein povišuje krvni tlak, ali je ispijanje kave povezano s manjim rizikom od hipertenzije. Također, konzumacija kave ima korisne veze utemeljene na dokazima s metaboličkim bolestima (dijabetes tipa 2, metabolički sindrom, bubrežni kamenci i različita stanja jetre). Stoga se konzumacija kave preporučuje kao dio zdrave prehrane, budući da sadrži nekoliko bioaktivnih spojeva s terapijskim svojstvima.



PLAYTIME IS BRAINTIME

Adriana Češnik

Razvoj djeteta predodređen je koliko genetikom, toliko i okolinom. Hoće li okolina, na koju imamo utjecaja, biti stimulirajuća za pravilan rast i razvoj djeteta? Što znači podržavati razvoj djeteta i na koji način to možemo činiti kroz igru, ali i kroz planiranu kineziološku aktivnost koja je danas, dokazano, ključna za pravilan rast i razvoj djeteta? Svakodnevno svjedočimo sve većem broju motoričkih zaostataka kod djece, a koje posljedice to nosi sa sobom? Što razvijamo razvitkom motoričkih sposobnosti i kako razvoj istih utječe na razvoj mozga?

BOSS BABY: THE INSIDE OUT OF NEURODEVELOPMENT

Ana Prica

Krenimo na animirano putovanje od samih početaka "crtanja" neuronskih mapa "velikih" malih ljudi i zajedno odgovorimo na pitanja: "Mali chefovi" ili veliki umovi? Kako mozak prati veliki svijet koji ga okružuje kroz malenu glavu? Odgovori leže u znanosti, bilo neurološke ili filmske prirode!



RATOVI MIKROBA KOJI MODULIRAJU NAŠ APETIT I KAKO POTENCIJALNO POMOĆI DOBROJ STRANI

Adrian Borna Bašić

Zašto je u trgovini teško proći pored čokolade na akciji, dok odjel s voćem i povrćem ne zadaje iste tegobe? Različite populacije mikroba u crijevnoj flori manipuliraju naš apetit s ciljem vlastitog prehranjivanja. Tako određena populacija povećava svoj fitness na štetu drugih mikroba, ali ponekad i nas domadara. Ostaje pitanje kako pomoći dobroj strani u ovoj bitci za resurse, što možete čuti na predavanju.

2GUT4YOU

Marija Magdalena Purgar

Osjećamo srcem, mislimo mozgom ali priča se da to mogu i naša crijeva. Iako zvuči vrlo neobično, zanimljivo je razmišljati da način prehrane može utjecati na naše raspoloženje, a to omogućuju crijeva, mikrobiom i enterički sustav povezan sa SŽS-om. Kao i sve u našem tijelu, ova poveznica nije jednostavna već ovisna o anatomskim, endokrinim, humoralnim, metaboličkim i imunološkim putevima a utječe na raspoloženje, kogniciju i mentalno zdravlje.



NOVA SVIJEST ILI SAMO TRIP – DMT

Laura Ivanović Martić i Tena Zovkić

DMT je sve popularniji psihodelik čije je specifično djelovanje već dugo velika misterija. Opisi djelovanja DMT-a su raznoliki, ljudi navode prelaske u druge dimenzije, odvajanje od vlastitog tijela, povezivanja sa svemirom, putovanja velikom brzinom do jarke svjetlosti, razna spiritualna iskustva i slične vizualne halucinacije i emocije, koje su vrlo snažne i upečatljive. Postoji li neurobiološko objašnjenje ovakvih promjena svijesti, ili je DMT uistinu portal u novi svemir, kako djeluje te zašto ovaj spoj često nazivaju "Božjom molekulom", saznajte u našem predavanju!

LINIJA MANJEG OTPORA – DIREKTNNA POVEZNICA GASTROINTESTINALNOG TRAKTA I MOZGA

Sara Krešo

Odavno je poznato da gastrointestinalni trakt komunicira s mozgom pomoću hormona koje otpuštaju enteroendokrine stanice, a koji zatim ulaze u krvotok. S obzirom da hormoni dolaze do mozga i tamo djeluju u vrlo kratkom vremenu nakon obroka javljajući sitost, pojavilo se pitanje o postojanju još nekog, bržeg puta između GI trakta i mozga. Odgovor kojom linijom ide novootkriveni put krije se u predavanju.



FETALNI ALKOHOLNI SPEKTAR POREMEĆAJA (FASD) I POSTNATALNI RAZVOJ MOZGA

Braslav Pervan i Iva Sušilović

Predavanje će nastojati objasniti što je to Fetalni alkoholni spektar poremećaja (FASD) te kako konzumacija alkohola tijekom trudnoće utječe na dugoročni razvoj djetetovog mozga. Konkretno, bit će objašnjeno kako djeca s FASD funkcioniraju nakon rođenja, koji su deficiti prisutni u njihovom mišljenju i ponašanju te koja su područja i funkcije mozga uključene u taj proces. Naposljetku, bit će navedene i metode kojima se FASD, kao i njegove brojne štetne posljedice za postnatalni razvoj mozga, mogu tretirati ili prevenirati u potpunosti.

UMJETNA INTELIGENCIJA I CRIJEVNI MIKROBIOM

Stipe Vidović

Umjetna inteligencija i Deep learning imaju sve značajniju ulogu u medicini. Saznajte na ovom predavanju nešto više o ulozi umjetne inteligencije u definiranju crijevnog mikrobioma- novoj potencijalnoj metodi za dijagnosticiranje i liječenje brojnih bolesti.



BRAIN REWARD SYSTEM: HI(GH)JACKED

Ena Kolak

Sustav nagrađivanja skup je neuronskih struktura odgovornih za obradu brojnih psiholoških komponenti, kao što su „želja“, „sviđanje“ i asocijativno učenje. Međutim, sve je veći naglasak na doprinosu čimbenika izvan mozga u regulaciji središnjih procesa. Tijekom proteklog desetljeća otkriven je još jedan ključni čimbenik u oblikovanju krugova nagrađivanja tijekom životnog vijeka - crijevni mikrobiom, koji obuhvaća milijune bakterija u našim crijevima. Budući da je velik dio novih istraživanja usmjeren je na neurološke i genetske aspekte potrošačkog ponašanja, javlja se interes i za ulogu mikrobioma u patogenezi poremećaja ovisnosti. Znanstvenici tvrde da je ovisnost ta koja „otima“ normalan sustav nagrađivanja i tako remeti inače savršeno mjerljive odnose između nagrade i ponašanja. No, tko je zapravo otmičar?

TI SI SAV MOJ BOL

Karla Ižaković

Bol, kako fizička tako i psihička, neizostavan je dio života. Ona ima mnoge izvore, te još toliko više načina liječenja. Međutim, kronična bol često se teže podnosi i još teže uklanja. Ono što se sve više veže uz tegobe kronične boli jest naša probava. Relacija probava-mozak sve je češće područje istraživanja u psihologiji, medicini i biologiji, a rezultati upućuju na veliku važnost onoga što jedemo u prevenciji i liječenju mnogih bolesti i bolova. Kakvu i koliku točno ulogu u boli, njenom nastanku i liječenju ima probava saznat ćemo kroz ovo predavanje.



I'VE GUT FEELINGS

Mateja Šuvak i Matea Laco

Na koji način naša crijeva komuniciraju s našim mozgom? Kako emocije kontroliraju rad naših crijeva, a kako stanje i funkcionalnost crijeva utječu na emotivna stanja mozga? Jesu li interoceptivni crijevni signali ono što laički zovemo intuicijom - znanost protiv vjerovanja.

MIKROBI U BORBI PROTIV DEPRESIJE!

Lovro Mihajlović, Viktoria Čurila

Jeste li znali da je depresija, bolest s najvećom stopom smrtnosti, povezana s bakterijama koje nastanjuju Vaša crijeva? Sastav bakterija u Vašim crijevima može biti uzrokom ili lijekom depresije. Nedavna istraživanja ukazala su na očitu poveznicu između probavnog sustava i mozga. Stoga moderna medicina, ciljajući na razne crijevne bakterije, pokušava izliječiti bolesti vezane za probavni, odnosno središnji živčani sustav. Ovo će predavanje dati detaljniji uvid u neobičnu povezanost depresije i stanovnika naših crijeva - bakterija.

GUT ANXIETY?

Astrid Kalazić i Luka Medić

Mikrobiom ima ogroman utjecaj ne samo na naše fizičko, nego i na mentalno zdravlje. U našem predavanju otkrijte koja je točno veza između mikrobioma i mentalnog zdravlja, te kako sve možete utjecati na svoje mentalno zdravlje njegujući svoj mikrobiom.



OSNOVNA PROCJENA STANJA SVIJESTI

Luka Kusić

Osnovna procjena stanja svijesti predstavlja ključan dijagnostički alat koji služi kao pouzdan vodič u procjeni stanja bolesnika. Zbog nedostatka kliničke prakse, studenti medicine su često zbunjeni tijekom procjene ozbiljnosti stanja pacijenta. Ovo predavanje služi kao kratka revizija razina svijesti, međutim, predavanje dolazi s obratom. Dokazat ću vam da je procjena razine svijesti nevjerojatno jednostavna, ili barem da pisanje predavanja o tome ne zahtijeva previše truda.

.....

KAKVE VEZE BOCA ZA VODU IMA S (DRUGIM) MOZGOM?

Martina Varga i Tihana Miloloža

Danas je gotovo nemoguće hranu ili piće kupiti u ambalaži koja nije plastična ili barem ne sadrži plastične premaze. U proizvodnji te plastične ambalaže koriste se brojne kemikalije za koje danas znamo da migriraju u hranu i piće te na taj način dopijevaju u ljudski organizam. U ovom predavanju prikazat ćemo kako kemikalije iz plastične ambalaže utječu na crijevni mikrobiom te kakve posljedice to može imati na ljudsko zdravlje.



MILKY WAY FOR OUR BRAIN

Aida Imeri i Matea Jagodić

U prvim danima djetetova života, najvažniju ulogu igra njegova prehrana. Djetetov mozak prolazi kroz brojne faze razvoja zbog kojih mu je nužna prehrana koja daje sve potrebne nutritivne vrijednosti. Ovim predavanjem otkrit ćemo koje su to dobrobiti majčinog mlijeka i koja je njegova uloga u neurorazvoju novorođenčadi.

SINTETIČKA BIOLOGIJA – BUDUĆNOST CRIJEVNOG MIKROBIOMA

Ivona Hlaj

Sintetička biologija brzo je rastuće polje koje kombinira inženjerske principe s biološkim sustavima za dizajniranje i stvaranje novih bioloških funkcija. Jedno područje u kojem se sintetička biologija pokazala obećavajućom je proučavanje mikrobioma crijeva, što je složena zajednica mikroorganizama koji nastanjuju ljudski gastrointestinalni trakt. Kako uz pomoć malih modifikacija, dobivamo velike rezultate, saznajte u ovome predavanju.

TEHNIKAMA ART TERAPIJE DO BOLJEG MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE

Noemi Kožić i Ana Perić

Likovno izražavanje važno je za djecu svih uzrasta. Iako je likovno izražavanje zabavno i često služi kao igra, ono ima i mnogo drugih benefita. Kako likovno izražavanje i korištenje art terapijskih tehnika utječu na mentalno zdravlje djece i odnose s roditeljima, saznajte u našem predavanju.



VAŠ MOZAK NA STRESU – ZAŠTO ZEBRE NE DOBIVAJU ČIREVE?

Mislav Tot i Mirta Vugrinec

Pogled na utjecaj stresa u svakodnevnim biološkim funkcijama viših sisavaca.

MOŽE LI SE MRŠAVOST TRANSPLANTIRATI?

Marko Mešin

Dijabetes i debljina bolesti su suvremenog društva koje poprimaju pandemijske razmjere, drastično skraćuju životni vijek, a njihovo liječenje i liječenje njihovih komplikacija je izrazito skupo. Kao i kod većine drugih bolesti, liječimo simptome i nadomještamo ono čega nedostaje, ali ne liječimo uzrok. Mogu li nam naši (ili tuđi) crijevni simbioti pomoći u toj borbi, saznajmo!



U UMU NEMA NIŠTA ŠTO SE NE BI MOGLO VIDJETI IZ STAVA TIJELA

prof. dr. sc. Marija Heffer, Medicinski fakultet, Osijek

Izraelski dječji psiholog Reuven Cohen-Raz bio je uvjeren kako se iz motoričkih sposobnosti djeteta može procijeniti njegov kognitivni razvoj. Fizioterapeuti njegovu su ideju provjerili u praksi te su osmislili vježbe kojima se ispravlja oboje - motorika i mentalne sposobnosti. Zahvaljujući tome, ono što se ne može ispraviti s većom zadaćom iz matematike - ispravlja se vježbama ravnoteže.

.....

PLACEBO I NOCEBO U PODLOZI UČENJA

doc. dr. sc. Senka Blažetić, Odjel za biologiju, Osijek

Tijekom učenja i poučavanja želimo da što više primljenih informacija "ostane u glavi". Da bi se isto dogodilo potrebno je osigurati uvjete koji će to potaknuti. Izazov svakog učitelja je postati placebo i ne biti nocebo. Ključ je skriven u ovom predavanju!

.....

ŠTO KADA JE MOZAK KAO WEB PREGLEDNIK SA STO OTVORENIH PROZORA? POSTPANDEMIJSKI VODIČ O MENTALNOM ZDRAVLJU ZA UČITELJE I NASTAVNIKE

doc. dr. sc. Marina Kotrla Topić, Institut društvenih znanosti Ivo Pilar

Osim prijetnje fizičkom zdravlju, krizne situacije poput pandemije ostavljaju svoj trag i na mentalno zdravlje. Učiti, ali i podučavati tijekom pandemije, uz izloženost strahu, dezinformacijama, socijalnim izolacijama i uz učestalo korištenje digitalnih alata, zasigurno nije lako. Kako bismo olakšali nastavnicima pružanje podrške svojim učenicima, ali i samima sebi, predstavljamo projekt koji ih educira o mentalnom zdravlju, prepoznavanju simptoma mentalnih poremećaja i načinima na koje mogu pomoći.



HRANA BILDA MIŠIĆE, A MOZAK NE?

mr. sc. Marija Kribl, dr. med., Nastavni zavod za javno
zdravstvo Osječko-baranjske županije

U našim crijevima živi 1000 vrsta bakterija s kojima živimo u simbiozi. Mozak i crijeva jako su povezani, a promjene u sastavu crijevne mikrobiote povezuju se s mnogim autoimunim bolestima i mentalnim poremećajima. Profil naših bakterija utječe na to kako će funkcionirati naš mozak. Hrana, antibiotici mogu promijeniti našu mikrobiotu - pozitivno ili negtaivno.

.....

ALIEN U MENI

Ozana Vignjević, prof., Udruga oboljelih od Crohnove
bolesti i ulceroznog kolitisa - ColonOs

Predavanjem ćemo približiti kako je živjeti s upalnim bolestima crijeva, njihovim najopasnijim oblikom, načinima i metodama liječenja. Budući da je riječ o multifaktorijalnim (nevidljivim) bolestima koje se javljaju u različitim životnim dobima, često posljedice upalnih bolesti crijeva povezane su s mentalnim zdravljem. Na kraju ćemo odgovoriti tko je Alien u meni?

.....

SREĆA JE VEĆA, KAD SU CRIJEVA PUNA POVRĆA

Anja Rimac, dipl. ing., Prehrambeno-biotehnološki
fakultet, Osijek

Velika je poveznica između prehrane, crijeva i dobrog mentalnog zdravlja. Mnogo ljudi zapravo ni ne zna što je i kako izgleda pravilna prehrana, koja nam je svima dostupna i ne zahtijeva puno vremena i novaca. Iako je najraznolikija ona prehrana koju imaju svejedi, uvijek posebno naglašavamo važnost konzumacije biljne hrane (posebno povrća i voća), koja nam sadrži obilje vitamina, minerala i drugih fitonutrijenata, koji nam pomažu u prevenciji raznih bolesti te održavanju visoke razine hormona sreće.



BRAINBUILDING DIJETA

prof. dr. sc. Danijela Čačić Kenjeric i Lidija Šoher, mag. nutr., Prehrambeno-biotehnološki fakultet, Osijek

Akadska postignuća povezana su s kvalitetom prehrane te je tijekom obrazovanja posebice važno voditi računa o prehranbenom unosu. Pravilnim prehranbenim odabirima potiče se razvoj kognitivnih sposobnosti. Učinci se pojačavaju ukoliko se uz pravilnu prehranu prakticira i stil života koji uključuje fizičku aktivnost i primjeren odmor.

.....

MOGU LI MLADI PREUZETI ODGOVORNOST ZA SVOJE PREHRAMBENE NAVIKE?

Marina Ništ, prof., viša savjetnica za biologiju, AZOO

U predavanju će biti predloženo nekoliko aktivnosti kojima se može učenike potaknuti na razmišljanje o tome da velikim dijelom mogu sami brinuti o svojoj prehrani. Bit će navedeno nekoliko ideja: pripremimo sami (djeca) rođendanske obroke; možemo li sami napraviti reklamu za zdrave obroke; zastrašivanje ili mogućnost izbora? kakve prehrambene navike djeca donose iz obitelji i kako se odnositi prema tome; jedemo li proizvode iz zavičaja?; prehrana je samo dio brige o zdravlju; što piše na etiketama (deklaracijama) proizvoda? Naglasak je na tome kako ih naučiti da sami donose dobre odluke o svojoj prehrani.



ŠTO SI MI U KAVU STAVILA?

Marissa Bura i Klara Đambić

Jeste li se ikada pitali kako naša crijeva utječu na naš san, ali i kako naš san utječe na funkciju naših crijeva, te koju ulogu kava ima u svemu tome? Ako jeste, pridružite nam se na ovom predavanju i saznajte poveznicu između kofeina, cirkadijanog ritma i crijevne mikrobiote.

MIJENJA LI GLAZBA DJEČJI MOZAK?

Petra Ugljarević i Ivana Groznica

Poznato je da zdrava prehrana od ranoga djetinjstva pridonosi pravilnom razvoju organizma, a fizička aktivnost poboljšava motoričke sposobnosti. "Trenira" li glazba također dječji mozak i utječe li na njegovu plastičnost? Saznajte na koji način rano izlaganje djeteta raznim melodijama, s naglaskom na klasičnu glazbu, osim što pridonosi razvoju sluha, može utjecati i na ostale senzoričke, motoričke, kognitivne i emocionalne sposobnosti.

MIKROBI KOJI MIJENJAJU UM

Ana Mačković

Možemo li s malo više ljubavi prema svom želucu podići kvalitetu svog života? Saznajte kako to mikrobi utječu na naše opće i mentalno zdravlje.



TWIN TALK

Lucija Falamić

Jeste li ikada čuli za tajni jezik blizanaca kojim se služe kako bi skrili svoje planove od odraslih kojima su okruženi? Sada sigurno jeste! Pridružite nam se u avanturi otkrivanja što se skriva iza ovog fenomena; mit, besmisleno brbljanje ili autonomni jezik koji ima strukturu i smisao?

ŠTO POJESTI DA TVOJE BAKTERIJE BUDU SRETNE?

Karla Vujičić

Učinak različitih tipova prehrane na mikrobiom žarište je znanstvenih istraživanja. Ovo predavanje će vam predstaviti novo i zanimljivo istraživanje koje daje odgovor na to koji tip prehrane je učinkovit, a koji nije, za mikrobiom. Stoga dođite čuti što treba jesti kako bi vaše bakterije bile sretne.

PARKINSONOVA BOLEST I MIKROBIOM

Marko Živkov

U posljednjih se desetak godina sve više istražuje povezanost crijevnog mikrobioma i mnogih bolesti pa tako i Parkinsonove. U crijevima se nalazi više bakterija nego na bilo kojem drugom dijelu tijela, a njihov broj premašuje broj naših vlastitih stanica. Međutim, mogu li ta sićušna bića zaista utjecati na naš najčudesniji organ - mozak? Osovina mozak-crijevo krije neke odgovore, a ukoliko ih želite saznati ne propustite ovo predavanje.



MIKROBI POMAŽU U STARENJU. KAKO?

Lucija Mandić

Vaše crijevne bakterije mogu spriječiti ili potaknuti propadanje vašega mozga- tko bi rekao! Razumijevanje promjena ljudskog mikrobioma tijekom starenja već je postalo ključno za dizajn novih terapijskih strategija za postizanje zdravog starenja. A jeste li znali koliko je bolesti (posebice staračkih bolesti) povezano s disbalansom vaše crijevne flore, te da ih konzumiranjem odgovarajućih namirnica, probiotika i prebiotika, možete spriječiti ili čak izliječiti? Prestanite vjerovati da ste osuđeni na kognitivno propadanje u starijoj životnoj dobi i dođite se educirati kako očuvati ili izliječiti svoj dragocijeni mikrobiom i sačuvati zdravlje!

.....

ŽIVOTINJE KROZ OČI BEBE

Karla Borovečki i Ivana Marijić

Općenito je poznato da nam svima slike ljubimaca izmame osmijeh na lice, no kako te slike utječu na dojenčad? Mislite li da ljubimci imaju utjecaj na kognitivni razvoj dojenčadi i ima li značajne razlike u dječjoj percepciji lica ovisno o tome jesu li odrastala uz kućnog ljubimca ili ne? Priključite se našem predavanju kako bi otkrili prednosti odrastanja s ljubimcima te odgovore na ostala pitanja.



IDE LI LJUBAV DOISTA "KROZ ŽELUDAC"?

Marija Olujić, Romana Marušić

Kako znate jeste li zaljubljeni? Što označavaju „leptirići u trbuhu“ koje vežemo uz zaljubljenost i kako nastaju? Možemo li do ljubavi doista doći „kroz želudac“? Odgovore na ova i mnoga druga pitanja vezana uz temu moći ćete saznati na našem predavanju.

.....

DO YOU SPEAK SIMLISH?

Mirna Habjanović

Vjerujem da trenutno ne postoji osoba mlađa od četrdeset godina koja nije čula za igricu The sims (Sims). Sims je nedavno proslavio svoj 23. rođendan, a igraju je svi - mladi, stari, žene i muškarci. Tako je on postao svojevrsni fenomen, a igrači su čak bili uključivani u znanstvena istraživanja. Koliko su igrači Simsa agresivni u odnosu na igrače Grand Theft Auto (GTA) te mogu li Simsi spriječiti starenje mozga u odnosu na druge igrice saznajte u ovom predavanju!



RADIONICE



RADIONICE

NAZIV RADIONICE

UZRAS

Moj mikrobiom	1
Šarenilo u crijevima = sretan mozak	1
Karta ljudskog mikrobioma	2
Proteini i vitamini, samo da je mozak top!	3
Misli brzo!	0
Volim se gibat', gibat'	0,1
Ugasimo li mozak ako zatvorimo oči?	1
Vrlo zapetljana radionica	1
Svađa u mojim crijevima	0,1
Vrijeme je za Zoo	0,1
Čuvam ti leđa	2
Što vidiš pod mikroskopom?	1,2



0 - predškolski uzrast

1 - osnovnoškolska dob (1.-4.)

2 - osnovnoškolska dob (5.-8.)

3 - srednja škola i studenti



RADIONICE

NAZIV RADIONICE

UZRAS

The last of guts	3
Boost your brainpower!	1
Sladoled iz snova	1
Ne vidim, ne čujem i želim znati!	1
Ništa nije kako se čini!	1
Od neurona do mozga	3
Kad si gladan, nisi svoj	2
Vitez Akul i kralj koji se preigrao	1
Štrumpfovi u kuhinji	1
Snažan kao lav, spretnan kao...?	0,1



0 - predškolski uzrast

1 - osnovnoškolska dob (1.-4.)

2 - osnovnoškolska dob (5.-8.)

3 - srednja škola i studenti



PRIJAVA NA RADIONICU

Kako biste prijavili svoju skupinu/razred za radionicu,
molimo slijedite upute na poveznici:

https://linktr.ee/tjedan_mozga_os

ili skenirajte QR kod na dnu ove stranice.

Prijave su obavezne za sudjelovanje na radionicama!

Voditelji radionica će u dogovorenom terminu održati radionicu u vašoj učionici, osim radionica za koje su mjesto i termin unaprijed naznačeni.

Za sva dodatna pitanja, možete nas kontaktirati putem **senzsmefos@gmail.com**



QR kod
za prijavu



RADIONICE

MOJ MIKROBIOM

Voditelji: Lucija Sara Kovačić, Ana Perić

Radionica je namijenjena edukaciji djece osnovnoškolske dobi o važnosti različitih bakterija koje su sastavni dio humane crijevne mikroflore. Kroz analizu napravljenih dječjih mikrobioma bit će objašnjeno kako prisutnost ili odsutnost određenih bakterija utječe na probavni sustav, ali i na samu probavu.

ŠARENILO U CRIJEVIMA = SRETAN MOZAK

Voditelji: Tihana Miloloža, Martina Varga

Aktivan životni stil i pravilna prehrana od neprocjenjive su važnosti za djecu u razdoblju intenzivnog rasta i razvoja koji prati intelektualni i emocionalni napredak. Zdrave navike usvojene u djetinjstvu preduvjet su ostvarivanja maksimalnog potencijala svakog djeteta. Cilj radionice je na zanimljiv i nesvakidašnji način približiti djeci zdravu hranu, potaknuti uvođenje poželjnih namirnica u svakodnevnu prehranu te utjecati na smanjenje konzumacije nezdrave hrane. Poruka radionice je: Pravilna prehrana temelj je zdravlja crijeva i mozga.

KARTA LJUDSKOG MIKROBIOMA

Voditelji: Sara Keretić, Karla Kovačević

Naše tijelo prepuno je mikroorganizama. Jeste li se ikada zapitali kako su oni uopće dospjeli tamo? Koja je njihova uloga i kako preživljavaju u nemilosrdnom okolišu koje čini naše tijelo? Odgovore pronađite u ovoj radionici!



RADIONICE

PROTEINI I VITAMINI, SAMO DA JE MOZAK TOP!

Voditelji: Lea Ćorluka, Ana Prica

Svakodnevica je postala da se svi "šopamo" suplementima. Mi smo ovdje da razbijemo sve mitove! Kroz našu radionicu ćemo Vam objasniti da i mozak zahtijeva "benčanje".

MISLI BRZO!

Voditelji: Sara Pavić, Monika Pavić

Sva djeca igru vole, od nje nikada nemaju noćne more. Naoštri svoj nos i saznaj u čemu je štos. Ritam je ono što nam zabavu donosi, a strah od neuspjeha odnosi. Na radionici nauči kako misliti brzo, vjeruj nam da se s nama od dosade nitko nije smrzo.

VOLIM SE GIBAT', GIBAT'

Voditelji: Kaja Lukač, Ivana Kurtović

Ples na puno načina utječe na naš mozak i cjelokupni organizam. Glazba u kombinaciji s plesom dokazano smanjuje stres, anksioznost i depresiju. Učenje novih plesnih koraka poboljšava koncentraciju, pamćenje i ravnotežu. Također, ples je izvrsna tjelesna aktivnost jer potiče izgradnju i jačanje mišića, izdržljivost i pravilnu posturu.



RADIONICE

UGASIMO LI MOZAK AKO ZATVORIMO OČI?

Voditelji: Vlatka Antunović, Stanislava Kuharski

U ugodnoj i opuštajućoj atmosferi SENZORNE SOBE našeg Laboratorija mentalnog zdravlja provjerit ćemo možemo li usmjeriti svjesnost na naša osjetila, te ih pojačati. Polaznici radionice bit će izloženi različitim, izoliranim, podražajima sluha, vida, dodira, okusa i mirisa u zamračenoj prostoriji. Promotrit ćemo i naknadne učinke našeg pokusa.

.....

VRLO ZAPETLJANA RADIONICA

Voditelji: Marija Magdalena Purgar, Petra Galić

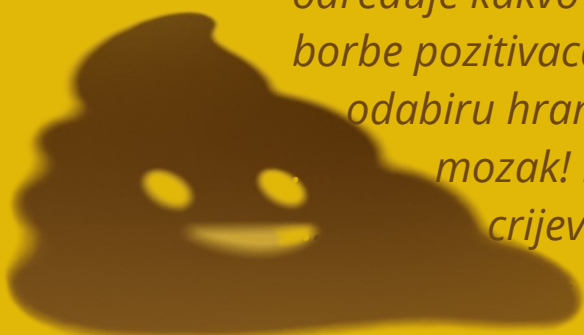
U vrlo zapetljanoj radionici djeca će se upoznati sa probavnim sustavom našeg tijela. Naučit će kroz radne listiće, memory i kviz, dijelove probavnog sustava i zašto je probavni sustav ljudskog tijela nevjerojatan, složen i prije svega savršen. Uz sve to naučit ćemo koja je to dobra hrana za naš mozak i kako nam ona pomaže povećati koncentraciju i pamćenje.

.....

SVAĐA U MOJIM CRIJEVIMA

Voditelji: Nikolina Sabo, Tihana Sabo, Mia Lucić

Ljudska crijeva sadrže više od 100 različitih bakterijskih vrsta, „dobrih“ i „loših“. Njihov sastav u crijevima, poznat pod nazivom crijevna mikrobiota, različit je kod svakog pojedinca. Potrebne su nam različite bakterije da bismo bili zdravi, a određena kombinacija "dobrih" i "loših" određuje kakvo će biti naše zdravlje. Ishod svakodnevne borbe pozitivaca i negativaca ovisit će o tebi i tvom odabiru hrane. Zapamti – sretna crijeva znače i sretan mozak! Pridruži nam se i nauči o vezi mozga, crijeva i crijevnih mikrobiota.



RADIONICE

VRIJEME JE ZA ZOO

Voditelji: Ella Baus, Lana Kozmar

Cilj ove radionice je educirati djecu predškolske i osnovnoškolske dobi o motoričkim sposobnostima i održavanju ravnoteže. Djeca će oponašanjem svojih najdražih životinja kroz pokrete i zvukove naučiti na koji način kretnje pospješuju razvoj mozga i kreativno razmišljanje.

.....

ČUVAM TI LEĐA

Voditelji: Karla Vujičić, Anamarija Benković

Na početku radionice će se održati kratko objašnjenje teme te će se priložiti kratki sadržaji bitni za radionicu. Cilj je provesti mapiranje bakterijskih vrsta u različitim dijelovima probavnog sustava, povezati kakav utjecaj imaju na ponašanje čovjeka te spoznati kako je moguće povećati raznolikost mikrobioma u probavnom sustavu. Potrebne informacije će biti date u vidu kartica.

.....

ŠTO VIDIŠ POD MIKROSKOPOM?

Voditelji: Nikolina Kovačević, Klara Balog

Mikroorganizmi su svugdje. Mikroorganizmi su svemoćni. "Mikroorganizmi će voditi posljednju riječ." Činjenica koju je izjavio kemičar i biolog Louis Pasteur. Treba li vas uplašiti ova činjenica ili ipak ne? Dođi i ti na našu radionicu, a mi ćemo ti pokazati koliko su mikroorganizmi bitni za tvoje zdravlje. Uz kratak opis mikroorganizama djeca će imati priliku kreirati vlastitu bakteriju ili virus.



THE LAST OF GUTS

Voditelji: Marija Pejak

Kako se mravi brane od zombi gljive? Koliko prehrana utječe na pojavu neuropatija i promjena u ponašanju vašeg ljubimca? Postoji li poveznica između anksioznosti i probavila? Odgovore na ova pitanja nalazimo u poveznici između mozga i mikrobioma crijeva.

.....

BOOST YOUR BRAINPOWER!

Voditelji: Marija Purgar i Dora Purgar

Igre pamćenja i vježbe za pažnju i koncentraciju kod djece i mladih mogu biti zabavne i izazovne. One pomažu razviti vještine razmišljanja, koncentraciju i pažnju te upornost i daju djeci priliku da isprobaju nove stvari bez straha od neuspjeha i grčeva u stomaku. Sudionici će rješavati različite igre i vježbe za pamćenje, pažnju i koncentraciju poput memoriranja brojeva, igranja igre memory, vježbe disanja i koncentracije, vježbe kratkoročnog pamćenja (s i bez interferencije) i brojne druge.

.....

SLADOLED IZ SNOVA

Voditelji: Irena Labak i Senka Blažetić

Sladoled je neodoljiva poslastica svih generacija. Kad ga poželimo, želimo ga odmah! Otkrit ćemo vam tajnu brzog, zdravog i čarobnog stvaranja okusa koji ćete pamtiti cijeli život!



RADIONICE

NE VIDIM, NE ČUJEM I ŽELIM ZNATI!

Voditelji: Ana Vuković, Nikolina Sabo

Zdrava hrana učenicima nižih razreda predstavlja izazov koji vješto pokušavaju izbjeći. Tijekom ove radionice iskoristit ćemo znanja o mozgu i moć osjetila i pokazati im da zapravo nisu svjesni koliko vole zeleno i zdravo, te koliko su im mozak i crijeva (naš drugi mozak) zahvalni na tome!

.....

NIŠTA NIJE KAKO SE ČINI!

Voditelji: Ivana Štibi

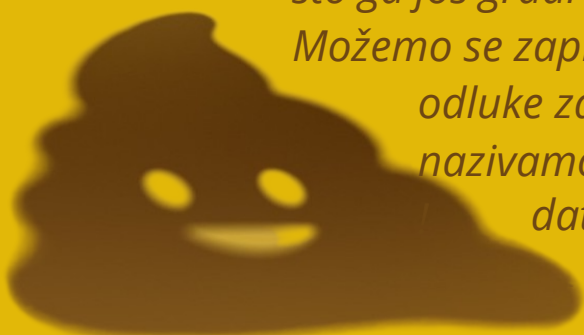
Tijekom radionice učenici će se upoznati s konceptom svjetlosti, rasprostiranjem svjetlosti i bijelom svjetlosti. Eksperimentalno će utvrditi kako se bijela svjetlost sastoji od svih ostalih valnih duljina (pomoću Flintovih prizmi i kotača s bojama). Upoznat će se s komplementarnim bojama te vrstama miješanja boja. Prikazat će se nekoliko optičkih iluzija povezanih s bojama. Na kraju će za školu nacrtati prizmu i prema redosljedu učenih boja obojati isto na papiru.

.....

OD NEURONA DO MOZGA

Voditelji: Petra Lukač, Luka Medić

Svi znamo kako je mozak sačinjen od mnoštva stanica, među kojima su posebno istaknuti neuroni. Na ovoj radionici možete saznati kako od neurona nastaje mozak, što ga još gradi i kako mnoštvo stanica upravlja čovjekom. Možemo se zapitati odlučujemo li i o čemu ili su sve naše odluke zapisane negdje duboko u misteriju koji nazivamo neuralna mreža, a mi ćemo vam pokušati dati odgovor na to pitanje!



RADIONICE

KAD SI GLADAN, NISI SVOJ

Voditelj: Veronika Beneš

Cilj radionice je naučiti i osvijestiti na interaktivni način djecu o utjecaju onoga što konzumiraju na njihovo raspoloženje. U uvodnom dijelu upoznat će se s pojmom brain-gut i njegovim značenjem, s pojmom mikrobiom i kolika je značajnost održavanja zdravog mikrobioma i njegove povezanosti s našim raspoloženjem. Sama radionica uključivala bi kartice s različitom hranom koju bi zatim učenici podijeljeni u grupe prema vlastitom mišljenju rasporedili na ploču prema utjecaju na mikrobiom (sretna bakterija- dobro utječe na mikrobiom i raspoloženje, tužna baterija- loše utječe na raspoloženje i mikrobiom). Nakon aktivnosti uslijedila bi rasprava i obrazloženje mišljenja. Prije početka same radionice učenici bi bez konteksta na šarene papiriće ispisali svoju najdražu hranu o čemu bi se također raspravljalo nakon obrazloženja i tijekom diskusije.

VITEZ AKUL I KRALJ KOJI SE PREIGRAO

Voditelji: Suzana Biglbauer, GSKO

Vitez Akul živio je na dvoru kralja Franca. Bio je velik, snažan i hrabar vitez pa ga je kralj odabrao za svog osobnog čuvara. Kralj Franc bio je poprilično neobičan i pomalo smotan kralj pa je vitez Akul imao pune ruke posla da sačuva kralja od nevolja. Kraljeva najdraža stvar na svijetu bile su igrice! Toliko ih je volio da bi dan i noć gdje god da je krenuo morao uz sebe imati svu opremu za igranje. Bilo je tu mobitela, punjača, laptopa, tableta, raznih konzola i televizora... Kako pomoći i spasiti kralja od njegove ovisnosti saznat će tijekom radionice.



RADIONICE

ŠTRUMPFOWI U KUHINJI

Voditelji: Ivona Hlaj, Lucija Falamić, Hrid Bilić

Zašto nam boje hrane toliko znače i kako su evolucijski preduvjeti doveli do preferiranja određenih boja hrane? Boje hrane su vrlo važne jer nas informiraju o kvaliteti i zrelosti hrane. Primjerice, zeleno voće i povrće obično ukazuje na prisutnost hranjivih tvari, dok tamno crvene ili plave boje ukazuju na prisutnost antioksidansa i drugih korisnih sastojaka. Na ovoj radionici zasladit ćemo se šarenim muffinima kako bismo istražili kako boje hrane utječu na naš doživljaj hrane. Zapamtite, hrana koja izgleda dobro, obično je i boljeg okusa, ili? Idemo istražiti i uživati u bojama kolača!

.....

SNAŽAN KAO LAV, SPRETAN KAO...?

Voditelji: Sara Bonet, Péter Szabó

Životinje, baš kao i djecu, u djetinjstvu čeka mnogo izazova i novih vještina koje tek trebaju usvojiti dok se njihov mozak svakim danom razvija. Lavići uče kako se prišuljati plijenu, majmuni se penju po drveću, a ti možeš naučiti Jiu-Jitsu i saznati što je to što nas čini sličnima, a zbog čega su nam ovakve vještine jako važne za razvoj mozga!

.....

