

T U R I N Y S

<i>Atnaujinto ir papildyto leidimo pratarmė</i>	9
<i>Pratarmė</i>	11
1 SMEGENŲ SANDARA IR FUNKCIJOS	15
Kaip sužinojome, už ką atsakingos smegenų dalys?	16
Kokios dalys sudaro smegenis?	19
Smegenų kamienas	24
Smegenėlės	26
Tarpinės smegenys	29
Didieji pusrutuliai	31
Limbinė sistema	32
Pamato branduoliai	36
Smegenų žievė	38
Pakaušio skiltis	42
Momens skiltis	46
Smilkiniųskiltis	49
Kaktinė skiltis	61
Baltoji medžiaga ir didžioji smegenų jungtis	70
Svarbiausios mintys trumpai	75
2 KAS GERINA SMEGENŲ VEIKLĄ?	
NAUDINGI PATARIMAI IR MITAI	77
Miegas	78
Mityba	87
Vitaminai	100
Fizinis aktyvumas	103
Vanduo	107
Smegenų lavinimo pratimai	109
Stimuliantai	112
Strategijos smegenų efektyvumui didinti	114
Svarbiausios mintys trumpai	124

3 ĮDOMŪS KLAUSIMAI APIE SMEGENIS	127
Vaiko raida ir intelektas	128
Smegenų sveikata ir smegenų sutrikimai	153
Įvairūs klausimai	180
<i>Epilogas</i>	203