

Tjedan mozga 2026.

Ovogodišnji Tjedan mozga održan je od 16.3. do 20.3.2026., a teme su *Can't help falling in love (Ljubavi ... odoljeti ne mogu)* i *Mozak koji ostaje mlad*. Sveukupno će se održati 10 radionica/predavanja, a voditeljica manifestacije je Marina Šaravanja.

Prva je održala predavanje profesorica Marina Šaravanja s zanimljivom temom o *Pet jezika ljubavi*. Tijekom predavanja učenici su pokušali pronaći svoj materinji jezik ljubavi kroz rješavanje različitih zadataka. Što je zaljubljenost i koliko traje, koje su poruke podrške, kako kvalitetno provoditi vrijeme, što su djela uslužnosti te kako na nas utječe fizički dodir su glavne sastavnice ove teme.

Drugu radionicu održale su učenice Marina Šaraca, Emanuela Sertić, Lucija Janjiš i Magdalena Grgić na temu *Srce ili mozak, tko zapravo voli?* Objasnile su nam kemijske procese u mozgu, zašto nas neke osobe privlače, emocionalnoj boli nakon prekida te o mitovima i činjenicama o ljubavi.

Treći dan Tjedna mozga obilježile su učenice iz 4.a razreda, Marija Magdalena Tadijanović i Matea Gavrić. Teme su *Sindrom slomljenog srca, mit ili istina* i *Mozak reagira, ali srce strada*. Naučili smo kako srce, a kako mozak reagiraju na bol, tugu, sreću te da je važno imati samokontrolu i makar jednu osobu s kojom možemo podijeliti svoje boli.

Za kraj trećeg dana radionicu je održao profesor Josip Juričić u 3.d razredu, a tema je *Ljubav ili kemija*. Naučili smo što u nama izazivaju adrenalin, oksitocin, serotonin i dopamin. Zašto smo nekada opsjednuti i ne možemo se kontrolirati, a nekada osjećamo leptiriće u trbuhu i sigurnost pored voljene osobe? Red flags i green flags, što je dopušteno, a što nije dopušteno u vezama.

U **četvrtak** smo sudjelovali na radionici koju je pripremila stručna nastavnica Patricija Raguž sa učenicom Larom Dvoraček, a naziv radionice je *Glazbom do srca*. Učenica je odabrala 8 pjesama koje su u nama budile razne osjećaje od sreće, zadovoljstva, tuge i uznemirenosti. Pulsnim oksimetrom su pratile otkucaje srca i kako pulsom pokazujemo osjećaje koje bude pjesme u nama.

Velike ljubavne priče kroz presjek najboljih svjetskih klasika je tema kojom smo završili četvrti dan Tjedna mozga. Predavanje je održala naša jedina i neponovljiva profesorica Ljiljana Tonkić koja posebnim zanosom i entuzijazmom priča o svojim najdražim djelima. Zameo ih vjetar, Romeo i Julija, Dama s kamelijama, Doba nevinosti, Ponos i predrasude samo su neka od klasika svjetske književnosti o kojima rado pričamo.

Zadnji dan ove manifestacije protekao je u zanimljivim radionicama. Prvu je održao stručni nastavnik Darko Majski, a tema je *Utjecaj disanja na mozak*. Naučili smo da je disanje nesvjesna radnja na koju možemo svjesno utjecati pa smo kroz razne tehnike vježbali disanje. Što je abdominalno/ dijafragmalno disanje, što je tehnika 4-4, što je tehnika 4x4, te kako izvodimo tehniku produženi izdah?

Zadnje predavanje u obje smjene je održala psihologinja Ana Jelkić, a tema je Tajni život mozga; mitovi, stres i navike koje čuvaju naš mozak. Upoznali smo naš mozak te dobili odgovor zašto ponekad mozak donosi loše odluke. Mnoge činjenice smo smatrali samo mitovima, a saznali smo što možemo učiniti da nam mozak ostane što duže mlad. Dovoljno sna, kvalitetna prehrana, kretanje te pravilna digitalna higijena su neki od načina na koji možemo održati zdravlje svoga mozga.