

## T U R I N Y S

<i>Pratarmė</i>	9
<b>1   SMEGENŲ SANDARA IR FUNKCIJOS</b>	15
Kaip sužinojome, už ką atsakingos smegenų dalys?	16
Kokios dalys sudaro smegenis?	19
Smegenų kamienas	23
Smegenėlės	26
Smegenų žievė	29
Kaktinė skiltis	34
Smilkinių skiltis	43
Pakaušio skiltis	56
Momens skiltis	60
Tarpinės smegenys	63
Limbinė sistema	65
Baltoji medžiaga ir didžioji smegenų jungtis	70
Svarbiausios mintys trumpai	75
<b>2   KAS GERINA SMEGENŲ VEIKLĄ?</b>	
<b>NAUDINGI PATARIMAI IR MITAI</b>	77
Miegas	78
Mityba	87
Vitaminai	100
Sportas	103
Vanduo	105
Smegenų lavinimo pratimai	107
Stimuliantai	110
Strategijos smegenų efektyvumui didinti	112
Svarbiausios mintys trumpai	122
<b>3   ĮDOMŪS KLAUSIMAI APIE SMEGENIS</b>	125
Vaiko raida ir intelektas	125
Smegenų sveikata ir smegenų sutrikimai	150
Įvairūs klausimai	175
<i>Epilogas</i>	197