Tjedan mozga

16.–22. ožujka 2026.

+ mozak koji ostaje mlad

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

Organizatori: Sekcija za neuroznanost (SENZOS)
Medicinski fakultet Osijek | Agencija za odgoj i obrazovanje | Odjel za biologiju

Organizator

Sekcija za neuroznanost Osijek

Partneri i suradnici

Medicinski fakultet Osijek
Odjel za biologiju
Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku
Županija Osječko-baranjska
Grad Osijek
Agencija za odgoj i obrazovanje
Učenička zadruga "Ruđerica"
EDukOS gimnazija
Hrvatsko društvo likovnih umjetnika Istok
Music Art Inkubator
Umjetnička škola Beli Manastir
Srednja škola Donji Miholjac
Akademija za umjetnost i kulturu
OŠ Vijenac Osijek
Studentska sekcija za anatomiju “CRANIOS”
Sekcija neurobiologije Odjela za biologiju
Studentska sekcija za psihijatriju

Sponzori

Dana Foundation
Mandis Pharm Ljekarne
Ljekarna za velike i male

Organizacijski odbor

Lucija Falamić
Barbara Hunjadi
Niko Marić
Ivan Barna
Vanessa Lukas
Adrian Borna Bašić
Anamarija Gerenčir
Ante Novak
Antonio Kovačević
Attila Jukić-Burai
Borna Kufner
Brigita Kupanovac
Doris Barunčić
Fabijan Miličić
Fabijan Teskera
Greta Biuk
Katarina Galinec
Zvonimir Kolarević
Lara Uglik
Leon Davidović
Leonarda Novoselec
Lorena Fonović
Majda Bešlo
Marin Gorjanac
Marko Trbojević
Mateja Debeljak
Matija Barić
Nikola Krijan
Petra Jurković
Petra Zemljak
Sara Banjeglav
prof. dr.sc. Marija Heffer
izv.prof.dr.sc. Senka Blažetić
izv.prof.dr.sc. Irena Labak
Ivana Kardo, prof.

PROGRAM

16 pon — Predavanja

16:00–16:20	OTVORENJE	Rektorat
16:20–16:45	Tajni život mozga noću	Rektorat
16:45–16:55	Srce mi je slomljeno	Rektorat
16:55–17:05	Može li ljubav nestati?	Rektorat
17:05–17:15	Ljubav uz malo humora– savršena kombinacija	Rektorat
17:15–17:30	PAUZA	Rektorat
17:30–17:55	Mozak koji ostaje mlad	Rektorat
17:55–18:05	Volim te ChatGPT!	Rektorat
18:05–18:15	Swipe, tap, match: Kako dating aplikacije oblikuju modernu ljubav	Rektorat
18:15–18:40	Ljubav ili zaljubljenost?	Rektorat
18:40–18:55	PAUZA	Rektorat
18:55–19:05	Kad srce kuca u divljini (Ljubav u životinjskom carstvu)	Rektorat
19:05–19:15	High on Love: ljubav, mozak i ovisnost	Rektorat
19:15–19:25	Anti-age za mozak: što stvarno djeluje, a što je samo hype	Rektorat

17 uto — Predavanja

16:00–16:10	UVODNA RIJEČ	Rektorat
16:10–16:35	Glazba i mozak: što nam znanstvena istraživanja govore o zdravlju mozga	Rektorat
16:35–16:45	Instrument kao superoružje?	Rektorat
16:45–16:55	Očuvanje zdravlja mozga u rizičnim sportovima	Rektorat
16:55–17:05	Odnosi i predrasude – pogled kroz filmski objektiv na veze osoba s autizmom	Rektorat
17:05–17:20	PAUZA	Rektorat
17:20–17:45	Mozak u ljubavi: od roditelja do partnera	Rektorat
17:45–17:55	Ljubav na spektrumu	Rektorat
17:55–18:05	U potrazi za nedostižnim	Rektorat
18:05–18:30	Što mozak vidi prije no što se zaljubimo	Rektorat
18:30–18:45	PAUZA	Rektorat
18:45–19:10	Dodirni me nježno!	Rektorat
19:10–19:20	Ne, ja tebe volim više!	Rektorat
19:20–19:30	Zašto se ljubimo?	Rektorat

PROGRAM

18 sri

Međužupanijski stručni skup za nastavnike biologije

14:00–14:15	Okupljanje i prijave sudionika	Rektorat
14:15–14:30	Otvaranje skupa i uvodni pozdrav	Rektorat
14:30–15:15	Mladi mozak nasuprot odraslom mozgu: sudar perspektiva	Rektorat
15:15–16:00	Postajemo li robovi ili roboti?	Rektorat
16:00–16:15	PAUZA	Rektorat
16:15–17:00	Od poriluka i kvočke do vjerojatnosti	Rektorat
17:00–17:45	Mozak na ‘scrollu’: kako uče Generacija Z i Alfa – pažnja, izvršne funkcije i digitalni umovi	Rektorat
17:45–18:00	PAUZA	Rektorat
18:00–18:45	Ljubav u digitalno doba	Rektorat
18:45–19:30	Dok sat otkucava…	Rektorat
19:30–20:00	Rasprava, refleksija, zaključci, evaluacija i zatvaranje skupa	Rektorat

19 čet

Izložba “Anatomija ljubavi”

15:00–19:00	OTVORENJE	Galerija Kazamat

Love Waltz

20:00	Radionica valcera za parove	OŠ Mladost

20 pet

Što kada mozak više ne donosi odluke?

16:00	Debata o eutanaziji	MEFOS P2

U ritmu ljubavi

18:00	Glazbena večer	AUKOS Salon 33

DOGAĐANJA

Anatomija ljubavi - učenička izložba

Srednja strukovna škola Varaždin, umjetničko usmjerenje

Izložba Anatomija ljubavi predstavlja radove učenika umjetničkih usmjerenja Srednje tehničke škole Varaždin. Kroz slike i skulpture mladi autori istražuju različite oblike ljubavi – od bliskosti i nježnosti do osobnih emocija i doživljaja – nudeći vlastitu umjetničku interpretaciju ove univerzalne teme. Izložba je dio programa Tjedna mozga i otvorena je 19. i 20. ožujka od 15 do 19 sati.

Love Waltz - Radionica valcera za parove

Katarina Jelečević, Luka Radić

Naučite osnovne korake valcera i zaplešite sa svojim partnerom u opuštenoj i zabavnoj atmosferi. Ova radionica pruža priliku da kroz ples, ritam i zajedničko kretanje doživite glazbu i povezanost na jedan poseban način.

Što kada mozak više ne donosi odluke? – Debata o eutanaziji

U ovoj debati studenti medicine i studenti prava sučelit će argumente za i protiv eutanazije, otvarajući pitanja autonomije pacijenta, granica medicine i pravnih okvira odlučivanja o kraju života. Raspravu će voditi dva tima studenata koje pripremaju prof. dr. sc. Lada Zibar (Medicinski fakultet Osijek) i doc. dr. sc. Tomislav Nedić (Pravni fakultet Osijek).

U ritmu ljubavi - glazbena večer

Glazbena večer posvećena ljubavi kao univerzalnom ljudskom iskustvu koje povezuje emocije, umjetnost i zajednicu. Kroz različite glazbene izvedbe publika će imati priliku doživjeti kako glazba može probuditi osjećaje, stvarati bliskost i podsjetiti nas na snagu ljubavi.

LOKACIJE

REKTORAT

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

GALERIJA KAZAMAT

Ul. Vatroslava Jagića 2, Osijek

OŠ "MLADOST"

Sjenjak 7, Osijek

AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU

Trg Svetog Trojstva 3, Osijek

MEDICINSKI FAKULTET OSIJEK

Ul. Josipa Huttlera 4, Osijek

PREDAVANJA

PONEDJELJAK

Tajni život mozga noću

Alen Juginović, MD, PhD, Harvard Medical School

Što se zapravo događa u mozgu dok spavamo? U ovom predavanju istražit ćemo kako se san mijenja kroz život, zašto je ključan za pamćenje, učenje i emocionalnu ravnotežu te kako tijekom noći mozak obnavlja i „čisti“ svoje neuronske mreže. Saznat ćemo i zašto posljedice lošeg sna često ne primijetimo odmah, nego se tiho nakupljaju kroz godine, te može li kvalitetan san biti jedan od najvažnijih saveznika u očuvanju zdravlja i mladosti mozga.

Srce mi je slomljeno

Leonarda Novoselec

Ovo predavanje objašnjava kako slomljeno srce može izazvati stvarnu, fizičku bol u mozgu, aktivirajući iste mehanizme kao i tjelesna bol. Poseban naglasak stavlja se na iscjeljujuću snagu ljubavi i ljudske povezanosti, kao i na buduće znanstvene pristupe koji bi mogli pomoći u ublažavanju emocionalne boli.

Može li ljubav nestati?

Attila Jukić-Burai

Neuroznanstvena istraživanja pokazuju da emocionalno odvajanje nakon prekida uključuje postupno slabljenje aktivnosti u dopaminergičkom sustavu nagrade i promjene u funkcionalnoj povezanosti mreža uključenih u vezanost, motivaciju i socijalnu kogniciju. Paralelno se aktiviraju moždani krugovi povezani s emocionalnom boli, stresom i kognitivnom regulacijom, što upućuje na to da se ljubav ne „gasi“ naglo, već prolazi kroz mjerljive neurobiološke i kognitivne transformacije.

PONEDJELJAK

Ljubav uz malo humora - savršena kombinacija

Tamara Špoljarić

Smijeh se često doživljava kao spontani trenutak radosti, ali što on zapravo otkriva o tome tko nam se sviđa i zašto? U ovom će se predavanju predstaviti kako humor funkcionalno utječe na romantičnu privlačnost i odnose. Istraživanja pokazuju da zajednički smijeh i zabavna iskustva odražavaju socijalnu kompatibilnost, ekstroverziju i emocionalnu povezanost te mogu predvidjeti interes i blizinu među partnerima. Humor signalizira sposobnost povezivanja kroz uzajamnu spontanost i zajedničko iskustvo smijeha, što ga čini ključnim elementom u stvaranju i održavanju romantičnih veza.

Mozak koji ostaje mlad

Ivana Vodopivec, MD, PhD, Novartis

Predavanje objašnjava kako znanost istražuje starenje mozga, što su neurodegenerativne bolesti te koje su znanstveno dokazene mjere – od brige za fizičko i mentalno zdravlje do društvene povezanosti – ključne za očuvanje mladog i zdravog mozga.

Uolim te ChatGPT!

Laura Čajo, Luna Huremović

Predavanje istražuje rastući fenomen emocionalne i romantične privrženosti umjetnoj inteligenciji, oslanjajući se na podatke koji pokazuju da dio mladih odraslih AI partnere vidi kao potencijalnu zamjenu za stvarne odnose. Kroz koncept artificial intimacy raspravlja se zašto ljudi razvijaju osjećaj bliskosti s chatbotovima, koje su psihološke i društvene posljedice takvih veza te gdje su granice između podrške, privida intimnosti i stvarne povezanosti.

PONEDJELJAK

Swipe, tap, match: Kako dating aplikacije oblikuju modernu ljubav

Ana Novaković, Nikola Stipić

Smijeh se često doživljava kao spontani trenutak radosti, ali što on zapravo otkriva o tome tko nam se sviđa i zašto? U ovom će se predavanju predstaviti kako humor funkcionalno utječe na romantičnu privlačnost i odnose. Istraživanja pokazuju da zajednički smijeh i zabavna iskustva odražavaju socijalnu kompatibilnost, ekstroverziju i emocionalnu povezanost te mogu predvidjeti interes i blizinu među partnerima. Humor signalizira sposobnost povezivanja kroz uzajamnu spontanost i zajedničko iskustvo smijeha, što ga čini ključnim elementom u stvaranju i održavanju romantičnih veza.

Ljubav ili zaljubljenost?

Tomislav Pučić, spec. kliničke psihologije

Predavanje se bavi razlikom između zaljubljenosti i ljubavi kroz psihološku i neurobiološku perspektivu. Poseban naglasak stavlja se na razumijevanje kako intenzivna zaljubljenost, koja uključuje snažnu aktivaciju sustava nagrade u mozgu i često opsesivno razmišljanje o partneru, može prijeći u stabilniju fazu zdrave ljubavi temeljene na sigurnosti, povjerenju i emocionalnoj regulaciji. Također će se prikazati kako određeni obrasci odnosa, poput patološke ljubomore, opsesivne vezanosti, traumatske privrženosti i narcističkih dinamika, mogu dovesti do nezdravih ili disfunkcionalnih partnerskih odnosa.

PONEDJELJAK

High on Love: ljubav, mozak i ovisnost

Kiara Lemac

Romantična zaljubljenost često se doživljava kao snažna i intenzivna emocija, no neuroznanost pokazuje da mnogi njeni aspekti – euforija, opsesivne misli i emocionalna ovisnost – aktiviraju iste moždane sustave kao i klasične ovisnosti. U ovom predavanju istražit ćemo što se događa u mozgu kada smo „high on love" i koje su neurobiološke osnove tih fenomena. Cilj je približiti složene moždane mehanizme koji ljubav čine jednim od najmoćnijih ljudskih iskustava.

Anti-age za mozak: što stvarno djeluje, a što je samo hype

Mia Adamčević, mag. pharm.

O zdravlju mozga najčešće razmišljamo tek kad se pojave problemi, iako se temelji postavljaju puno ranije. Danas živimo u uvjetima koji neprestano opterećuju našu pažnju, san i mentalnu energiju, dok smo istovremeno okruženi brojnim savjetima i „rješenjima" upitne vrijednosti. U takvim okolnostima sve se češće pitamo utječe li način na koji spavamo, jedemo i provodimo dane na našu koncentraciju i pamćenje, možemo li dugoročne posljedice loših navika "popraviti" kasnije te postoje li doista brza rješenja koja obećavaju zdrav i „mlad" mozak. Ako te zanima kako današnje navike oblikuju zdravlje mozga sutra, ovo je prava prilika da saznaš što mu doista koristi, a što samo zvuči uvjerljivo.

UTORAK

Glazba i mozak: što nam znanstvena istraživanja govore o zdravlju mozga

Marija Pranjić, PhD, Harvard University & Boston Children's Hospital

Tijekom posljednjih dvadesetak godina istraživanja mozga sve više pokazuju da glazba nije samo oblik umjetnosti, nego i snažan alat za razumijevanje i poticanje moždane funkcije. Slušanje i izvođenje glazbe uključuje istodobnu aktivaciju osjetilnih, motoričkih i kognitivnih sustava, zbog čega predstavlja jedinstven model za proučavanje načina na koji mozak predviđa, uči i prilagođava se okolini. Zašto nas ritam spontano potiče na pokret i zašto glazbena sjećanja iz mladosti često ostaju dostupna i kod osoba s demencijom? Istraživanja pokazuju da glazba aktivira mreže važne za pažnju, pamćenje i koordinaciju te može podržati funkcioniranje mozga kroz cijeli životni vijek. U predavanju ćemo se posebno osvrnuti na ulogu glazbe u očuvanju moždanih funkcija u starijoj dobi — u kojoj se bavimo starenjem mozga i neurodegeneracijom iz preventivne perspektive. Govorit ćemo o tome kako glazbene aktivnosti mogu pomoći održavanju kognitivnih i motoričkih sposobnosti, te socijalne uključenosti i kvalitete života. Cilj predavanja je približiti kako svakodnevna iskustva s glazbom imaju biološku osnovu i zašto ona može biti važan alat za zdravlje mozga.

UTORAK

Instrument kao superoružje?

Jagoda Nikić, Ana Šimac

Je li učenje sviranja instrumenta u kasnoj odrasloj dobi samo hobi ili predstavlja snažan trening za naš mozak, u istom trenutku spajajući pokret, sluh, pažnju, pamćenje i emocije? Kroz primjere iz neuroznanosti pokazat ćemo kako praktično bavljenje glazbom potiče neuroplastičnost i kognitivnu rezervu – te zašto frustracija i sporiji napredak u odrasloj dobi nisu dokaz da je prekasno za to, nego su normalan dio procesa učenja. Cilj je jednostavan: razumjeti što se u mozgu događa dok učimo – i kako taj proces iskoristiti za zdravije, otpornije starenje.

Očuvanje zdravlja mozga u rizičnim sportovima

Karlo Bačić, Stjepan Vrbešić

Obrađujemo temu kronične traumatske encefalopatije u sportovima. Kako i zašto se dešava, koji su najrizičniji sportovi, kakve su posljedice, te što poduzeti kako bi minimizirali vlastitu izloženost opasnosti. Spomenut ćemo očite krivce, borilačke sportove, ali nećemo izostaviti one manje poznate: nogomet, hokej na ledu, ragbi itd. Želimo osvijestiti publiku o opasnostima i posljedicama aktivnosti koje uključuju ponavljajuće udarce o glavu.

Kad srce kuca u divljini (Ljubav u životinjskom carstvu)

Petra Jurković

Što se krije iza udvaranja, partnerstva i roditeljske brige u svijetu životinja? Otkrit ćemo fascinantne primjere povezanosti, odanosti i neobičnih ljubavnih strategija u prirodi. Dođite i saznajte koliko su životinjski odnosi složeniji, nježniji i iznenađujuće slični našima nego što ste to dosada možda mislili.

UTORAK

Odnosi i predrasude – pogled kroz filmski objektiv na veze osoba s autizmom

Meri Suhanek

Kroz filmski objektiv i stvarne emocije, ovo predavanje istražuje kako gledamo ljubav u spektru i koje predrasude oblikuju naše razumijevanje odnosa. Analizirajući filmske i serijske prikaze veza osoba s autizmom, otvara prostor za razumijevanje odnosa koji često ostaju izvan fokusa.

Mozak u ljubavi: od roditelja do partnera

dr. sc. Damir Marinić, FFOS

Zašto nas neke veze smiruju, a druge bude strah od napuštanja ili potrebu za povlačenjem? Ovo predavanje otkriva kako rana iskustva s roditeljima oblikuju razvoj mozga i stvaraju obrasce privrženosti koji nas prate u odrasle partnerske odnose. Kroz perspektivu interpersonalne neurobiologije istražit ćemo kako se ljubav „ugrađuje“ u živčani sustav i zašto se u intimnosti često aktiviraju naši najraniji emocionalni obrasci. Govorit ćemo o anksioznoj i izbjegavajućoj privrženosti, dinamici konflikta te o tome kako sigurna povezanost može postati prostor promjene i rasta. Jer način na koji smo voljeni u djetinjstvu duboko utječe na način na koji volimo danas.

Ljubav na spektrumu

Fabijan Miličić, Meri Suhanek

Ova kvalitativna studija istražuje iskustva majčinstva kod autističnih žena i otkriva da, iako majčinstvo donosi mnogo radosti i intenzivnih osjećaja povezanosti s djecom, autistične majke se često suočavaju s jedinstvenim izazovima poput nerazumijevanja od drugih i potrebe za prihvaćanjem sebe. Rezultati ističu važnost boljeg osposobljavanja stručnjaka kako bi se razumjele specifične potrebe i iskustva autističnih roditelja.

UTORAK

U potrazi za nedostižnim

Dominik Tadić

Izlaganje predstavlja neurobiologiju, psihodinamiku i paradoks želje. Uspoređuju se biokemijski putevi želje i vezanosti na temelju kojih se otvara rasprava o psihopatologiji opsesivne ljubavi te ljubavi kao ovisnosti, a s druge strane prezentiraju se savjeti modernih terapeuta za očuvanje želje u dugotrajnim i stabilnim odnosima.

Što mozak vidi prije no što se zaljubimo

doc. dr.sc. Valerija Križanić, FFOS

I prije nego postanemo svjesni da nam se netko sviđa, naš mozak već obrađuje niz suptilnih signala. Govor tijela, mimika, ton glasa i hormonalni utjecaji oblikuju brze i često nesvjesne procjene privlačnosti. Predavanje sažima kako su ti mehanizmi oblikovani tijekom evolucijske povijesti ljudske vrste te zašto i danas snažno utječu na naše romantične izbore.

UTORAK

Dodirni me nježno!

Sara Bonet

Neki od nas uživaju u zagrljajima, drugi više vole rukovanje...no jednu smo vrstu dodira programirani voljeti. Kakav je to dodir i zašto ga volimo?

Ne, ja tebe volim više!

Greta Biuk

Ovaj članak analizira razlike između muškaraca i žena u iskustvu i izražavanju romantične (strastvene) ljubavi. Autori objašnjavaju ove razlike kroz evolucijsku teoriju seksualnog odabira, sugerirajući da su specifični evolucijski izazovi oblikovali različite obrasce ljubavnih iskustava kod muškaraca i žena.

Zašto se ljubimo?

Lucija Falamić

Ljubljenje je univerzalno ponašanje, ali iza njega stoji mnogo više od romantike. Ovo predavanje istražuje što se događa u mozgu tijekom poljupca – od aktivacije dopaminskog sustava nagrade do lučenja oksitocina koji jača osjećaj povezanosti. Iz evolucijske perspektive, poljubac može služiti kao nesvjesni test kompatibilnosti, uključujući procjenu mirisa, genetske usklađenosti i čak razmjenu mikrobioma. Je li poljubac samo znak ljubavi – ili sofisticirani biološki mehanizam odabira partnera?

SRIJEDA

MEĐUŽUPANIJSKI STRUČNI SKUP: MOZAK KOJI OSTAJE MLAD

Mladi mozak nasuprot odraslom mozgu: sudar perspektiva

izv.prof. dr.sc. Irena Labak, Odjel za biologiju, Osijek

Predavanje otvara prostor za razumijevanje kako razvojne razlike između mladog i odraslog mozga oblikuju učenje, poučavanje i svakodnevne izazove u obrazovanju. Kroz suvremene neurobiološke spoznaje i usporedbu perspektiva učenika i učitelja, rasvjetljavaju se razlozi napetosti, otpora i frustracija koji često prate obrazovni proces. Naglasak je na ulozi učitelja kao mentora koji, umjesto brzih rješenja, vodi učenike kroz smisleno i dugoročno učenje.

Ljubav u digitalno doba

izv.prof. dr.sc. Senka Blažetić, Odjel za biologiju, Osijek

U digitalno doba zaljubljujemo se istim „starim“ mozgom kao i prije, ali kroz svijet aplikacija i pametnih telefona. Tri neurobiološka sustava: seksualni nagon, romantična ljubav te dugoročna privrženost stvaraju snažnu biološku motivaciju u svrhu reprodukcije i vezivanje. Istraživanja pokazuju da zaljubljenost djeluje kao slično kao droga: smanjuje racionalno razmišljanje, povećava dopamin i deaktivira amigdalu stvarajući opsesiju i euforiju. Online dating pojačava ove mehanizme. Beskrajni izbor uzrokuje „kognitivno preopterećenje“, usporava vrijeme razvoja ljubavi („slow love“ fazu) , dok ignoriranje partnera zbog telefona („phubbing“) narušava oksitocinsko vezivanje i povećava sukobe. Predavanje pokazuje kako razumijevanje ovih neuronskih mehanizama pomaže pametno koristiti tehnologiju za jaču i zdraviju ljubav.

SRIJEDA

MEĐUŽUPANIJSKI STRUČNI SKUP: MOZAK KOJI OSTAJE MLAD

Mozak na ‘scrollu’: kako uče Generacija Z i Alfa – pažnja, izvršne funkcije i digitalni umovi

prof. dr.sc.Silvija Ručević, Filozofski fakultet, Osijek

Današnja djeca i mladi odrastaju u digitalnom okruženju stalne povezanosti, brzih informacija i neprekidnih podražaja, što ne mijenja samo njihove navike nego i način na koji se razvija mozak. Predavanje istražuje kako uče Generacija Z i Generacija Alfa te kako digitalno okruženje utječe na pažnju, pamćenje i izvršne funkcije poput samoregulacije, planiranja i kognitivne fleksibilnosti. Posebna pažnja posvećena je promjenama u načinu fokusiranja, fragmentiranoj pažnji i potrebi za stalnom stimulacijom, ali i novim snagama mladih generacija, poput prilagodljivosti i snalaženja u složenim informacijskim okruženjima, te njihovim implikacijama za obrazovanje i učenje.

Postajemo li roboui ili roboti?

izv.prof. dr.sc. Predrag Pale, Fakultet elektrotehnike i računalstva, Zagreb

Na početku smo nove ere u povijesti čovječanstva – ere umjetne inteligencije. Prva istraživanja već pokazuju da pretjerano oslanjanje na UI može oslabiti naše kognitivne sposobnosti. Istodobno se produbljuje fenomen „informacijskog mjehura“, jer algoritmi sve bolje razumiju što mislimo i osjećamo. To otvara pitanje: koliko smo zapravo slobodni mislioci, a koliko naše mišljenje oblikuje tehnologija? Možemo li pronaći ravnotežu između nužnog korištenja tehnologije i očuvanja vlastite intelektualne autonomije?

Od poriluka i kuočke do ujerojatnosti

prof. dr.sc.Anita Peti-Stantić, Filozofski fakultet, Zagreb

Polazeći od ideje da je svaki učitelj ujedno i učitelj čitanja, predavanje istražuje kako se sposobnost čitanja razvija u mozgu i zašto je ona ključna za razumijevanje, učenje i logičko mišljenje. Poseban naglasak stavlja se na važnost razvoja „dvopismenog" mozga - sposobnosti površinskog i dubinskog čitanja u digitalnom okruženju – te na utjecaj različitih vrsta tekstova na pamćenje i razumijevanje. Kroz konkretne primjere i strategije bit će predstavljeni načini kako učenicima pomoći u svladavanju složenog intelektualnog vokabulara i razvijanju dubljeg čitateljskog razumijevanja.

Dok sat otkucava...

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

Svi starimo. Mada ne istim tempom. Neki su starci već u svojim tridesetim, dok su drugi u naponu snage u šezdesetima. I jednima i drugima često je opravdanje - genetika. I nisu posve u krivu jer genetika igra veliku ulogu, ali je ona opravdanje za manje od polovice krajnjeg ishoda. Drugu polovicu čini stil života. Top 5 čimbenika za ubrzano starenje su sredstva ovisnosti, prehrana, manjak kretanja, izloženost eko-toksinima i stres. U moderno vrijeme starenje je izašlo iz mode. Sve je manje časno ostarjeti ako se nisi pokušao opirati. Ako uzmemo u obzir proširenost pretilosti, kardiovaskularnih i metaboličkih bolesti koje su zagušile medicinske sustave širom svijeta - ovaj trend je slamka spasa. Zato čim prije promislite o svojih top 5.

RADIONICE

RADIONICE

Naziv radionice	Uzrast
Volim / Ne volim – Hrana za mozak	1,2
You are the music in me: romantični vodič kroz moždane vijuge	3
Jak mozak, sretna glava!	0
Kad se mozak zbuni	1
Mozak i ljubav	0,1
Ljubav putuje svijetom	1
Mozak u boji ljubavi	1
Medijski odgoj	2
Volim te na sto jezika!	0,1
I mozak treba gym!	1
Pogodi što crtam	1
Moj mozak te voli!	0

0 - predškolski uzrast
1 - osnovnoškolska dob (1.-4.)
2 - osnovnoškolska dob (5.-8.)
3 - srednja škola i studenti

RADIONICE

Naziv radionice	Uzrast
Zaviri u svoj mozak!	1
Mozgalica: Level UP!	1
I životinje znaju voljeti	0
Voli me, ne voli me: neurobiološke osnove romantične ljubavi u adolescenciji	3
Pametni kofer	1
Ajoj, pa što mi je s glavom?	2
Istina, izazov ili dopamin?	2,3
Moj mozak te voli	0
Mali čuvari velikih misli	0,1
Mozgalica	2

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:

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:
senzosmefos@gmail.com

QR kod za prijavu

RADIONICE

Volim \ Ne volim – Hrana za mozak

Krunoslava Duka, Adriana Mikolić, Marina Arambašić

U ovoj zabavnoj i interaktivnoj radionici učenici će otkriti da naš mozak, iako nije velik, troši jako puno energije kako bi mogli razmišljati, učiti i pamtiti. Naučit će koja hrana i koje svakodnevne aktivnosti pomažu mozgu da raste, razvija se i radi najbolje što može. Kroz igru, pokret i zanimljive zadatke djeca će istražiti koju hranu mozak “voli”, ali i onu koja mu je potrebna unatoč tome što nam se ne čini uvijek najukusnijom. Razgovarat ćemo i o tome kako neka hrana može otežati koncentraciju i zašto se nakon nekih obroka osjećamo umorno. Na kraju će učenici kroz kreativne i zabavne aktivnosti istražiti načine kako zdravu hranu učiniti ukusnom, zanimljivom i dijelom svojih svakodnevnih izbora za snažan i sretan mozak.

You are the music in me: romantični vodič kroz moždane vijuge

Ana Prica

Glazba je prvi jezik s kojim su se ljudi sporazumijevali i do danas ostaje jednim od najljepših jezika i pisama civilizacije. Kroz brojne kompozicije, kombinacije nota i pisane riječi, brojne emocije i životne situacije se mogu pretvoriti u "sliku" koju će svatko razumijeti. Ali, određene skladbe i pjesme ostanu "vječno zelene", a tu titulu im ne dodjeljuju samo najškolovaniji pojedinci već i naš središnji živčani sustav. Kako to naš mozak pamti i povezuje specifične note sa emocijama, okruženjem i živim bićima, zajedno ćemo saznati kada naučimo čitati "moždane note" uz dodatak glazbe.

RADIONICE

Mozak i ljubav

Renata Viviora-Rous i Monika Pavić

Radionica je osmišljena kako bi djeci pomogla u izražavanju osjećaja ljubavi.Kroz interaktivne aktivnosti istraživat ćemo gdje i kako u tijelu osjećamo ljubav. Definirati vrste ljubavi (prema obitelji, prijateljima, ljubimcima i sebi), te kako se ljubav može pokazati riječima, osmijehom, zagrljajem ili malim gestama. Djeca će naučiti prepoznati tjelesne znakove povezanosti i nježnosti te razumjeti da ljubav ostaje prisutna i nakon sukoba ili nesuglasica. Glavna poruka radionice je da se ljubav osjeća toplinom i sigurnošću te da je jednako važno pokazivati je prema drugima, ali i prema sebi.

Ljubav putuje svijetom

Majda Bešlo

Radionica započinje razgovorom u kojem učenici promišljaju kako oni pokazuju ljubav drugima i kako prepoznaju da je nekome stalo do njih. U središnjem dijelu učenici simbolično „putuju svijetom“ i kroz kratku vizualnu prezentaciju upoznaju različite načine iskazivanja ljubavi u drugim kulturama. Poseban naglasak stavlja se na Japan i Kinu, a nakon upoznavanja s primjerima, učenici u kreativnom dijelu izrađuju poklon-bon inspiriran japanskim načinom iskazivanja ljubavi kroz djela ili karticu s crvenim koncem s porukom za voljenu osobu.Učenici na taj način istražuju kako se isti osjećaj ljubavi i privrženosti može iskazivati na različite načine u različitim kulturama.

RADIONICE

Mozak u boji ljubavi

Leonarda Sudar i Lora Krčmar

Radionica započinje uvodnim razgovorom o tome gdje osjećamo ljubav i tko vlada našim osjećajima, uz kreativni zadatak crtanja unutar prikaza mozga. Sudionici će kroz priču o vilenjacima i superjunacima naučiti o ulogama oksitocina, serotonina i dopamina, što će utvrditi kroz zabavan kviz prepoznavanja. Socijalna povezanost jačat će se kroz aktivnost „lanac prijateljstva" i igru pantomime emocija. Za kraj, uz čokoladni „dopamin hit", objasnit će se znanstveni razlog zašto nas slatkiši trenutno podižu i vesele. Cijeli program osmišljen je kao dinamičan spoj učenja, kreativnosti i međusobne interakcije.

Medijski odgoj

Marija Gelenčir i Matija Karapetrić

Radionica je usmjerena na razvijanje kritičkog mišljenja o medijima i internetu. Sudionici će se na interaktivan način upoznati s prednostima i nedostatcima različitih medija te načinima na koje mediji oblikuju naše mišljenje. Poseban naglasak stavlja se na prepoznavanje manipulacije informacijama i razlika u prenošenjz istih vijesti kroz različite medije. Radionica potiče aktivno sudjelovanje, raspravu i iskustveno učenje.

RADIONICE

Uolim te na sto jezika!

Petra Jurković

Na radionici zajedno ćemo istražiti na koje se sve načine osjećaj ljubav može iskazivati – riječima, djelima, simbolima i malim svakodnevnim gestama. Kroz razgovor i zanimljivo „putovanje“ svijetom upoznat ćemo različite kulture, običaje i iznenađujuće načine pokazivanja ljubavi. Saznat ćemo zašto se u nekim kulturama ljubav više pokazuje djelima nego riječima te što simbolizira crveni konac povezanosti. Pridružite nam se i otkrijte koliko je ljubav univerzalna, a istovremeno čarobno različita!

I mozak treba gym!

Ivana Majstorović, Iva Baltić

Radionica „I mozak treba gym!“ kroz kratke, razigrane pokrete pokazuje učenicima kako kretanje može pomoći pažnji, smirenosti i učenju. Djeca kroz igru istražuju kako se osjećaju prije i poslije pokreta te uče slušati svoje tijelo. Zajedno otkrivaju da tijelo i mozak rade kao tim i da pokret može pomoći kad smo umorni, nemirni ili nam je teško pratiti nastavu. Cilj je osnažiti učenike da kretanje i pokret koriste u svakodnevnim školskim situacijama za bolju koncentraciju i dobro osjećanje.

Pogodi što crtam

Monika Pavić, Ingrid Propadalo

Mozak svakodnevno povezuje informacije, traži obrasce i koristi prethodno znanje da prepozna ono što vidi. Pomaže pri snalaženju u vremenu i prostoru. Otkriva skrivene tajne, nudi rješenja zamršenih situacija. Otkrij kako timskim radom možeš brže doći do rješenja jer svatko primijeti nešto drugo. Otkrij kako mozak brzo i kreativno radi!

RADIONICE

Moj mozak te voli!

Klara Lovrić, Erona Jahaj

Djeca na jednostavan i zabavan način uče da ljubav i sjećanja dolaze iz mozga, a ne iz srca. Kroz razgovor otkrivaju što koristimo za razmišljanje i pamćenje ljudi do kojih nam je stalo. Uče da je mozak „šef“ koji nam pomaže prepoznati koga volimo. Zatim izražavaju svoje osjećaje kroz crtanje i boje. Poruka radionice je da volimo mozgom, a srce pokazuje kako se osjećamo.

Zaviri u svoj mozak!

Sara Banjeglav, Brigita Kupanovac

Zašto se nekih trenutaka sjećamo srcem, a ne samo glavom? U ovoj interaktivnoj radionici učenici će crtanjem i igrom otkriti kako mozak pamti doživljaje i povezuje ih s osjećajima – posebno onima koje dijelimo s drugima. Učeći jedni od drugih, učenici će istražiti kako osjećaji oblikuju naše odnose i osjećaj bliskosti s drugima te razvijati emocionalnu pismenost. Pridružite nam se u ovoj maloj avanturi u svijet osjećaja i postanite stručnjaci za svoje emocije!

RADIONICE

Mozgalica: Level UP!

Ivana Tokić Horvat, Ana Kraštek

Mozgalica: Level Up! je radionica u kojoj se mozak pali, lampice blinkaju, a ideje skaču na višu razinu! Djeca se igraju s micro:bitom, rješavaju zabavne mozgalice i otkrivaju kako kodiranjem mogu stvarati vlastite mini-igre i pametne trikove.

I životinje znaju voljeti

Jelena Slijepčević, Ivana Sović

Čovjek iskazuje ljubav riječima i zagrljajem, a kako to čine životinje? Primjenom vizualnih metoda kroz igru, djeca će otkrivati kako životinje pokazuju osjećaje sreće i ljubavi. Tijekom radionice putujemo kroz sedam dana ljubavi – učimo kako labud, vuk, pingvin, orao, majmun, riba i slon pokazuju ljubav, sreću i prijateljstvo!

Uoli me, ne uoli me: neurobiološke osnove romantične ljubavi u adolescenciji

Ivana Debelić, Marija Barišić, Željko Mudri

Radionica obrađuje neurobiološke mehanizme romantične ljubavi u adolescentskoj dobi, s posebnim naglaskom na ulogu sustava nagrade i emocionalnog vezivanja. Kroz analizu znanstveno utemeljenih primjera i vođenu raspravu sudionici će razmotriti kako zaljubljenost utječe na pažnju, emocije i donošenje odluka. Raspravljat će se i o raširenim mitovima o ljubavi te njihovoj usklađenosti sa suvremenim spoznajama neuroznanosti. Radionica potiče razvoj kritičkog promišljanja o emocionalnim odnosima u adolescenciji. Namijenjena je učenicima viših razreda srednje škole.

RADIONICE

Istina, izazov ili dopamin?

Petra Tomljanović, Lea Horvat, Ivana Jagodić; mentorice: izv.prof.dr.sc. Irena Labak dr.sc. Nataša Bušić

Radionica „Istina, izazov ili dopamin?“ vodi srednjoškolce kroz zabavan i njima blizak format igre kako bi otkrili zašto nam je toliko važno što drugi misle o nama. Kroz modificiranu verziju „okretanja boce“, sudionici upućuju jedni drugima iskrene pohvale i pozitivne poruke, a zatim istražuju kako su se pritom osjećali. U refleksiji otkrivaju da takve društvene interakcije aktiviraju sustav nagrade u mozgu i potiču lučenje dopamina i oksitocina – kemije zaslužne za osjećaj ugode i povezanosti. Radionica na pristupačan način spaja igru i neuroznanost te pokazuje da mozak ne nagrađuje samo uspjeh već i prihvaćenost i pozitivne odnose.

Moj mozak te voli

Karla Karij

Radionica „Moj mozak te voli“ osmišljena je za djecu predškolske dobi kako bi na zabavan i njima blizak način upoznala svoj mozak. Kroz igru, pokret i jednostavne aktivnosti djeca uče kako mozak pomaže u razmišljanju, osjećajima i donošenju odluka. Poseban naglasak stavlja se na razvoj emocionalne svijesti, samoregulacije i pozitivne slike o sebi. Radionica potiče znatiželju, suradnju i osjećaj sigurnosti u grupi. Djeca kroz iskustvo otkrivaju da je njihov mozak njihov saveznik koji ih voli i pomaže im svaki dan.

RADIONICE

Mali čuvari velikih misli

Vedrana Ivić, Marta Balog

Kako mozak ostaje mlad i snažan? Odgovor se krije u igri, bojama i pokretu! U sklopu Tjedna mozga, naši najmlađi istraživači postaju „detektivi uma“. Kroz interaktivno istraživanje anatomskog modela ljudskog tijela, djeca će otkriti tajno skrovište mozga i naučiti kako ga čvrsta lubanja štiti poput prave kacige. Cilj radionice je na djeci bliskim primjerima pokazati da je mozak dinamičan organ koji „raste“ zajedno s nama. Izrađujući svoje prve „pametne kape“, mališani će vizualizirati regije mozga, dok će kroz igru razvrstavanja namirnica otkriti koja hrana daje snagu njihovim mislima. Poseban naglasak stavljamo na neraskidivu vezu između fizičke aktivnosti i zdravlja živčanog sustava – jer mozak koji se kreće, ostaje mlad zauvijek. Radionica spaja osnovne biološke činjenice s praktičnim navikama, potičući znatiželju i ljubav prema vlastitom tijelu od najranije dobi.

Mozgalica

Antonija Milić, Sanja Pavlović-Šijanović, Davor Šijanović

Cilj radionice je na zabavan i djeci razumljiv način pokazati da naše svakodnevne odluke i ponašanja imaju utjecaj na mozak te potaknuti razmišljanje i razgovor o navikama koje pomažu očuvanju zdravlja i funkcije mozga.

UMAG

Mozak i glazba: put od zvuka do osjećaja bliskosti

Ivona Hlaj, Mirela Zemčak
Osnovna škola Marije i Line, Umag

Radionica „Mozak i glazba: put od zvuka do osjećaja bliskosti" istražuje kako mozak pretvara zvučne podražaje u emocije i osjećaj povezanosti s drugima. Učenici će slušati različite skladbe te bojama i vizualnim izrazom prikazati emocije koje pritom doživljavaju. Kroz aktivnosti će otkriti kako glazba aktivira moždana područja odgovorna za emocije, pamćenje i socijalno povezivanje, što pridonosi osjećaju sigurnosti, bliskosti i prihvaćenosti. Kratko objašnjenje rada mozga pokazat će zašto glazba može potaknuti sjećanja i podsjetiti nas na važne osobe i iskustva. Radionica povezuje neuroznanost, umjetnost i osobno iskustvo te potiče razumijevanje emocija i međuljudske povezanosti.

SLAVONSKI BROD

Velike ljubavne priče kroz presjek najboljih svjetskih klasika

Ljiljana Tonkić
Srednja medicinska škola Slavonski Brod

Kroz odabir poznatih književnih djela prikazat će se ljubav kao najmoćnija sila koja intenzivira život do krajnosti, mijenja ponašanje i u konačnici, utječe na sudbinu glavnih likova.

Sindrom slomljenog srca – mit ili istina?

Marija Magdalena Tadijanović
Srednja medicinska škola Slavonski Brod

Predavanje objašnjava što je sindrom slomljenog srca (takotsubo kardiomiopatija), kako nastaje i zašto snažne emocije mogu utjecati na rad srca. Razmotrit će se i najčešći mitovi i znanstvene činjenice o ovom fenomenu te povezanost emocija, mozga i kardiovaskularnog sustava.

Emocije u mozgu

Matea Gavrić
Srednja medicinska škola Slavonski Brod

Kroz interaktivan pristup i sudjelovanje učenika radionica će prikazati koji se dijelovi mozga aktiviraju tijekom različitih emocija i situacija, uključujući i zaljubljenost. Raspravljat će se i o tome može li se zaljubljenost promatrati kao oblik ovisnosti.

SLAVONSKI BROD

Ljubav ili kemija

Josip Juričić

Srednja medicinska škola Slavonski Brod

U ovoj radionici učenici će upoznati što se u našem tijelu događa kada se zaljubimo te koje hormone i neurokemijske procese uključuje stanje zaljubljenosti. Govorit će se i o prepoznavanju tzv. green i red flag situacija u odnosima te o tome kako emocije i biološki procesi oblikuju naše ponašanje.

Glazbom do srca

Lara Dvoraček

Srednja medicinska škola Slavonski Brod

Sudionici će poslušati deset pjesama različitih glazbenih stilova te bilježiti emocije i boje koje doživljavaju tijekom slušanja. Uz pomoć pulsnog oksimetra mjerit će se promjene pulsa kako bi se pokazalo kako glazba utječe na emocije, raspoloženje i fiziološke reakcije organizma.

Utjecaj disanja na mozak

Darko Majski

Srednja medicinska škola Slavonski Brod

Radionica istražuje povezanost disanja i funkcije mozga, s posebnim naglaskom na utjecaj svjesnog disanja na autonomni živčani sustav, koncentraciju i emocionalnu regulaciju. Sudionici će kroz praktične vježbe disanja iskusiti kako različite tehnike mogu utjecati na smirenost, fokus i mentalno zdravlje.

SLAVONSKI BROD

Pet jezika ljubavi

Marina Šaravanja
Srednja medicinska škola Slavonski Brod

Radionica istražuje različite načine na koje ljudi izražavaju i doživljavaju ljubav. Sudionici će kroz kratki test otkriti kojim „jezikom ljubavi“ najčešće komuniciraju te naučiti kako bolje razumjeti i prihvatiti različite načine izražavanja emocija u odnosima.

Organizatori

SenzOS
SEKCIJA ZA NEUROZNANOST OSIJEK

ODJELZA BIOLOGIJU
SveučilišteJosipaJurja StrossmayerauOsijeku

Agencija za odgoj i obrazovanje

MF

Partneri i sponzori

GRAD OSIJEK

AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU
THE ACADEMY OF ARTS AND CULTURE IN OSIJEK

2023
EDukOS
GIMNAZIJA

HDLU
ISTOK

LJEKARNA
za velike i male

Umjetnička
škola
Beli Manastir

MAI

Dana
Foundation

mandisPHARM