



TÝŽDEŇ MOZGU 11.-17. marec

Téma pre rok **2024**
„Bez zdravého mozgu niet zdravia“



MOZOG A NERVOVÝ SYSTÉM RIADIA FUNGOVANIE CELÉHO TEĽA. MOZOG JE JEDNÝM Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH ORGÁNOV V ĽUDSKOM TELE, UMOŽŇUJE NÁM MYSLEŤ, HÝBAŤ SA A KOMUNIKOVAŤ S OKOLÍM. DÁVA NÁM SCHOPNOSŤ VNÍMAŤ SVET NAOKOLO, CÍTIŤ EMÓCIE, PAMÄTAŤ SI, UČIŤ SA A SÚSTREDIŤ SA. ZDRAVÝ MOZOG JE PRETO ZÁSADNÝ PRE PREŽITIE PLNOHODNOTNÉHO ŽIVOTA.

🧠 AJ MOZOG POTREBUJE STAROSTLIVOSŤ

Významnú úlohu v tom, ako bude mozog pracovať počas života, zohráva jeho štruktúrny vývin v prenatálnom období aj krátko po narodení. V tom čase je mozog najtvárnejší a najcitlivejší voči stimulácii, ranné zážitky preto môžu významne ovplyvniť ďalší život jednotlivca. Funkčný vývin mozgu však prebieha ešte roky po narodení - odhaduje sa, že asi do 25. roku života. Počas dospievania dozrievajú mozgové funkcie ako myslenie, pamäť, priestorová orientácia, pozornosť či predstavivosť. Aj v dospelom veku je stále dôležité a potrebné rozvíjať svoje mozgové funkcie vďaka plasticite (prispôsobivosti) mozgu, a to prostredníctvom ich stimulácie a pravidelného tréningu.

🧠 ZÁKLADNÉ DESATORO PRE MOZOG

- **Udržiavať mozog v aktivite** - akákoľvek aktivita mu prospieva, komunikácia, sociálne vzťahy, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.
- **Trénovať pamäť** - výkon pamäti sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite.
- **Kvalitná strava** - dôležitá je zdravá a vyvážená strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu.
- **Dostatok tekutín** - je dôležitý pre dostatočne prekrvený mozog a správnu komunikáciu nervových buniek.
- **Kvalitný spánok** - chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť a narúša koncentráciu.
- **Pravidelná fyzická aktivita** - zvyšuje mozgovú výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu.
- **Pravidelný oddych počas dňa** - krátke prestávky (5- až 10-minútové) počas dňa zmierňujú únavu - pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
- **Pobyť v prírode** - aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.
- **Používať informačné a komunikačné technológie len v najnutnejšej miere** a nenechávať ich zapnuté.
- **Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny** bez akýchkoľvek technológií.



🧠 POTRAVINY PRE MOZOG

- **Potravinové zdroje** vitamínu E, rastlinný olej, semená, avokádo, orechy, **zdroje antioxidantov** vrátane vitamínov A, C, D, E, K nachádzajúce sa v ovocí a zelenine.
- **Ryby** obsahujúce omega-3 mastné kyseliny, **tmavozelená listová zelenina**, ako napr. kel, špenát, **všetky strukoviny**.
- **Káva, čaj, horká čokoláda s mierou** môžu stimulovať duševnú bystrosť.

🧠 ČO ŠKODÍ FUNGOVANIU MOZGU

- **nedostatočný pohyb**, sedavý životný štýl (fyzická inaktivita),
- **nekvalitný spánok** alebo jeho nedostatok,
- **nedostatočná socializácia**, neprimerané množstvo času osamote,
- **dlhodobý a chronický stres**,
- **nadmerné užívanie alkoholu, fajčenie**,
- **dlhodobé pesimistické myslenie** (môže byť zdrojom škodlivého stresu).



Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/42 80 106, www.vzsl.sk. Zdroj: <https://www.facebook.com/uvzsr.sk>