



TÝŽDEŇ MOZGU

16.-22. marec

Téma pre rok **2026**
„Plasticita mozgu: preskúmajte
mozog a myseľ“



Ludský mozog je najzložitejším orgánom v tele. Tento komplexný orgán sa skladá z mnohých častí, z ktorých každá je zodpovedná za určitú funkciu alebo súbor funkcií. Riadi všetko čo robíme, od základných telesných funkcií (dýchanie a srdcová frekvencia) až po zložitejšie, ako je rozhodovanie, pamäť a reč. Mozog je tiež zodpovedný za komunikáciu s inými orgánmi v tele prostredníctvom chemických látok – hormónov.

Ludský mozog váži približne **1,5 kg**, aj keď váži len 2% našej hmotnosti, spotrebuje až 20% všetkej energie organizmu. Ukrýva asi **100 miliárd nervových buniek**, ktoré sú najdokonalejšími bunkami ľudského tela. **Ich hlavnou úlohou je prijímať a spracovávať informácie z okolia.** Každá ľudská činnosť (pohyb, sociálne kontakty, čítanie...) podporuje vytváranie výbežkov nervovej bunky, vďaka čomu sme schopní sa učiť a pamätať si.



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 chronického stresu).

ČO PROSPIEVA MOZGU

5 ZAUJÍMAVÝCH FAKTOV O MOZGU

- **Mozog dokáže prežiť päť až šesť minút bez kyslíka.**
- **Mozog starnutím nedokáže filtrovať staré informácie a absorbovať nové, preto je ťažšie učiť sa nové veci vo vyššom veku.**
- **Mozog je jedným z najtučnejších orgánov v tele, pozostáva zo 60 % tuku.**
- **Mozog sa skladá zo 73 % vody a stačí len 2 % dehydratácia na ovplyvnenie pamäte a ďalších kognitívnych schopností.**
- **Podľa výskumu ľudský mozog dosiahne plnú zrelosť až okolo 25 rokov.**

- **Udržiavať mozog v aktivite**, akákoľvek aktivita mu prospieva – komunikácia, sociálne vzťahy, literatúra, nové podnety, pestovanie koníčkov, učenie cudzích jazykov. 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.
- **Dostatok tekutín** – je dôležitý pre dostatočne prekrvený mozog a správnu komunikáciu nervových buniek.
- **Kvalitný spánok** – nedostatok spánku poškodzuje pamäť a narúša koncentráciu.
- **Pravidelná fyzická aktivita a pohyb na čerstvom vzduchu** zvyšuje mozgovú výkonnosť.
- **Pravidelný oddych počas dňa** – krátke prestávky počas dňa zmierňujú únavu – pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
- **Pobyt v prírode** – aspoň dve hodiny týždenne podporuje psychické aj fyzické zdravie.
- **Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere.**



Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ so sídlom v Starej Lubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Lubovňa, tel. 052/4280106, www.vzsl.sk.

Zdroj: <https://nationaltoday.com/brain-awareness-week/2026>

