



ZAÚJÍMAVOSTI O MOZGU A DESATORO PRE AKTÍVNY MOZOG

Od 14. do 20. marca 2022 sa koná celosvetová kampaň Týždeň mozgu. Ide o celosvetové podujatie, do ktorého sa už 15. rok zapája aj Slovensko. Cieľom tejto iniciatívy je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog, jeho činnosť, možné ochorenia a poukázať na dôležitosť cvičení na podporu činnosti mozgu.

Mozog potrebuje v boji proti predčasnému starnutiu sústavný tréning a neustálu stimuláciu svojich funkcií. Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržiavať v dobrej kondícii.

ZAÚJÍMAVOSTI O MOZGU

- Ľudský mozog váži asi 1400 g, tvorí približne 2 % hmotnosti tela.
- Samotný mozog necíti bolesť. Nie sú v ňom receptory bolesti.
- Mozog je energeticky náročný. Potrebuje neustály prísun energie, nevie si ju ukladať do zásoby. Zdrojom energie pre mozog je glukóza, za deň jej spotrebuje asi 115 gramov.
- Mozog v tele obsahuje asi 80 % vody (preto je citlivý na dehydratáciu), 12 % tuku a 8 % bielkovín.
- Mozog je orgán s najväčšou spotrebou kyslíka. Spotrebuje jednu tretinu kyslíka, ktorý dokážeme prijať.
- Mozog sa nikdy nevypne, nezastaví sa ani počas spánku. Mozog je v noci oveľa aktívnejší ako vo dne. Spracováva informácie a spomienky získané cez deň a ukladá ich do dlhodobej pamäti.
- Intelektuálna aktivita podporuje zdravie a funkčnosť mozgu.
- Počúvanie hudby a predčítavanie rozprávok deťom pred spaním posilňuje činnosť mozgu.
- Učenie sa hry na hudobný nástroj zvyšuje výkon mozgu a poznávacie schopnosti u detí aj dospelých.

DESATORO PRE MOZOG

Čo mozgu pomáha:

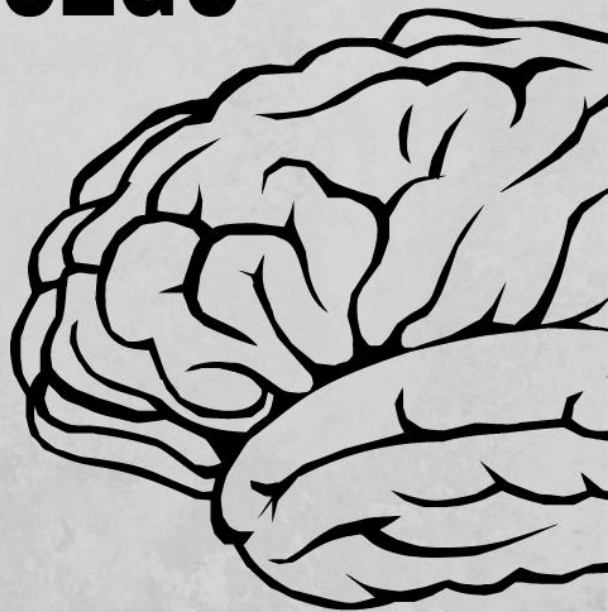
- Udržiavať ho v aktivite. Akákoľvek aktivita mu prospieva – komunikácia, sociálne vzťahy, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.
- Trénovať pamäť – výkon pamäti sa môže vekom znižovať. Preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu.
- Kvalitná strava – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej,

obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajíčka, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú dopingom pre celý nervový systém.

- Dostatok tekutín - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.
- Kvalitný spánok – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť a narúša koncentráciu.
- Pravidelná fyzická aktivita – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu.
- Pravidelný oddych počas dňa – krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmierňujú únavu – pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
- Pobyt v prírode – aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.
- Používať informačné a komunikačné technológie len v najnutnejšej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.
- Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

Naším poslaním je chrániť vaše zdravie - pomôžte nám v tom. [#CHRANIMEVAS](#)

TÝŽDEŇ MOZGU 2022



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

od 14. do 20. marca #tyzdenmozgu2022