

# TÝŽDEŇ MOZGU

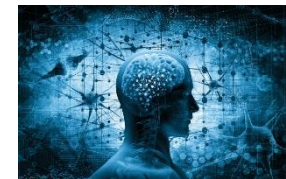
11. – 17. marca

## 2019

**Týždeň mozgu** sa na celom svete oslavuje už od roku 1996 vo vyše 60 krajinách, kde prebiehajú tisícky osvetových podujatí na oslavu jedného z **najdôležitejších ľudských orgánov – mozgu.**

Slovensko sa tento rok zapojí do kampane 12-ty krát.

**„Mozog je orgán, v ktorom spočíva naša osobnosť a jedinečnosť.“**



Mozog je ústredným orgánom **nervovej sústavy** človeka. Všetko čo vieme, čo si myslíme a cítime, sa odohráva práve v ňom. Sídlí v ňom pamäť, vďaka mozgu vidíme a počujeme, pohybujeme sa a rozprávame. Stavba mozgu je označovaná za najzložitejšiu štruktúru, akú vnímame. Ľudský mozog váži približne **1500 g**, je zložený z **15 až 33 miliárd neurónov**, ktoré navzájom komunikujú pomocou **synapsí** – čo sú ich **komunikačné kanály** s ďalšími niekoľkými tisíckami **neurónov**. Je to jedna obrovská sieť informácií.

Človek sa rodí so 100 miliardami nervových buniek, v priebehu nasledujúceho života nervové bunky postupne odumierajú.

### Fatálny vplyv na nervové bunky má

- ❖ alkohol
- ❖ drogy
- ❖ dlhodobé ochorenie
- ❖ dlhodobé užívanie liekov
- ❖ dlhodobý stres a pod.

Naše nervové bunky potrebujú byť v činnosti, inak stratia svoju výkonnosť.

**Primeraná a pravidelná mentálna námaha zabezpečuje správnu funkciu mozgových buniek, každá aktivita podnecuje tvorbu nových výbežkov a spojení medzi bunkami.**



prídete“

Dnes vieme, že pravdepodobne **jediným účinným preventívnym prostriedkom proti predčasnému starnutiu mozgu je tréning poznávacích funkcií.**

### Prečo je potrebné sa o svoj mozog starať?

- ❖ žijeme život preplnený informáciami, čím sa zvyšujú nároky na pamäť,
- ❖ náš mozog musí čeliť zvyšujúcemu sa stresu a tlaku,
- ❖ mozgová plasticita vekom klesá,
- ❖ menej namáhame mozog, spoliehame sa na mobily, počítače...
- ❖ vyžaduje sa od nás zvyšovanie kvalifikácie, lepšia schopnosť pamätať si staré a prijímať nové informácie,
- ❖ netrénovaná pamäť zlyháva, podobne ako svaly.

**Tréning pamäti udržiava mozog aktívny a zdravý.**



mozog používať,

**Precvičovanie mozgu je potrebné robiť v každej životnej etape, no najmä vtedy, keď začne človek starnúť.**

Každý deň si nájdime čas na aktivity, ktoré udržiavajú náš mozog v pohotovosti:

- ❖ čítanie kníh
- ❖ lúštenie krížoviek
- ❖ hry (scrabble, bridž, pexeso...)
- ❖ vzdelávanie sa v problematike, ktorá nás zaujíma
- ❖ komunikácia – rozhovory s inými ľuďmi.

Skupinový tréning pamäti môže byť príjemnou zábavou medzi rovesníkmi, spôsobom ako si zdvihnúť sebavedomie, užitočnou prevenciou prirodzeného zhoršovania pamäti, ktoré prichádza vekom, resp. Alzheimerovej choroby.



**„Bud' budete alebo oň**