



**TÝŽDEŇ
MOZGU**
13.-19. marec

TÝŽDEŇ MOZGU 13. – 19. MAREC 2023

„Venujte svoj týždeň mozgu“

Náš mozog je **najzložitejší orgán** ľudského tela. 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**. Mozog je **uložený v lebke**, ktorá ho dôsledne **chráni**. Pred lebkou je obklopený **bezfarebnou tekutinou – Mozgovomiešnym mokom – likvorom**, ktorý transportuje dôležité **živiny do mozgu** a naopak **odvádza škodlivé látky**. Prívod potrebných látok zaisťuje **krvný obeh**, ktorý prináša do **mozgu kyslík** z pľúc a živiny z potravín. Mozog sa skladá z **troch hlavných častí - veľkého mozgu, mozočku a mozgového kmeňa**. Veľký mozog je **centrom osobnosti a inteligencie**, je rozdelený na pravú a ľavú hemisféru. Hlavnou úlohou **mozočku** je **koordinácia pohybov**, je centrom **svalových reflexov a rovnováhy**. **Mozgový kmeň** je **centrom dýchania**, činnosti **srdca**, reflexov ako napr. pohybu očí. Významnou časťou mozgového kmeňa je **predĺžená miecha**.

ČO MOZGU POMÁHA

- ✓ **Udržiavať ho v aktivite** – akákoľvek aktivita mu prospieva – komunikácia, sociálne vzťahy, literatúra, kultúra, umenie, 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. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso.
- ✓ **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 zmiernujú únavu – pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
- ✓ **Pobyť v prírode** – aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

ZAUJÍMAVOSTI 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.

