

TÝŽDEŇ MOZGU

13. - 19. marec 2023

**Podporte fungovanie svojho mozgu
a precvičte si „závity“**



Cieľom tejto iniciatívy je upriamiť pozornosť verejnosti na ľudský mozog, jeho činnosť, možné ochorenia a na význam cvičení na podporu činnosti mozgu.

Mozog

- jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele - umožňuje nám myslieť, 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.



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.



Čo prospieva mozgu:

1. **Udržiavať ho v aktivite, nenechať ho "zlenivieť"**. Akákoľvek aktivita mu prospieva - komunikácia, udržiavanie sociálnych vzťahov, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov.

2. **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. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom. (Vedecké dôkazy o miere prospešnosti obdobných aktivít sú možno nejednotné, no mozgu nimi určite neublížite.)



3. **Kvalitná strava** - mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahrňajúca 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.

4. **Dostatok tekutín** - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.
5. **Kvalitný spánok** - chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie.
6. **Pravidelná fyzická aktivita** - pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac okysličovaný a zásobovaný živinami.



7. **Pravidelný oddych počas dňa** - krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmierňujú únavu - prospieva pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
8. **Pobyt v prírode** - aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.
9. **Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere** a nenechať ich zbytočne zapnuté. Namiesto pasívneho sledovania diania online sa radšej venujte aktivitám, ktoré vám prinášajú príjemné pocity.



10. **Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.**

Potraviny pre mozog

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

1. Potravinové zdroje vitamínu E, ako je **rastlinný olej, semená, avokádo, orechy**



2. Zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom **ovocí a zelenine**.



3. **Ryby** obsahujúce omega-3 mastné kyseliny.



4. **Tmavozelená listová zelenina**, ako napríklad kel, špenát, mangold.
5. Všetky **strukoviny** nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu.



6. **Káva, čaj a horká čokoláda**; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou môže stimulovať duševnú bystrosť.

Okrem týchto potravín nepodceňujte **dôležitosť pitia dostatočného množstva vody**. Kognitívne funkcie môžu byť narušené, keď je telo dehydrované.

Aktivity počas týždňa mozgu

Náš mozog má rád výzvy, stimuláciu a cvičenie. Mozog je ako sval, ktorý potrebuje pravidelné cvičenie, aby sme boli v „dobrej forme“. Počas Týždňa mozgu 2023 (13. - 19. 3. 2023) [na sociálnej sieti ÚVZ SR](#) nájdete každý deň zverejnenú novú úlohu na „precvičenie mozgových závitov“.

Vypracoval Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu v spolupráci s Odborom komunikácie ÚVZ SR

Upravil RÚVZ Poprad