



TÝŽDEŇ MOZGU

16. – 22. marca

2020

Mozog, hoci má celkom odlišné zloženie, pracuje podobne ako svaly. Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržať v dobrej kondícii. Ak teda mozgu doprajeme trochu „tréningu“, tak nás odmení svojou dobrou „kondičkou“. Ale ak sa k mozgu budeme správať ako k samozrejmej časti svojho tela, o ktorú nie je potrebné sa starať, odmení sa nám poruchami pamäti, zhoršením vnímania a myslenia.

Ľudský mozog váži približne 1,5 kg. 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**.



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

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.



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.

MOZOG JE ORGÁN, V KTOROM SPOČÍVA NAŠA OSOBNOSŤ A JEDINEČNOSŤ

K plnému využitiu nášho mozgu potrebujeme využívať svoje obidve mozgové hemisféry – ľavú aj pravú, lebo jedna bez druhej nedokáže správne fungovať.

Ako prinútiť naše dve polovice mozgu, aby spolu komunikovali?

Skúste písať inou rukou – ak ste pravák, skúste občas použiť ľavú ruku, prinútite svoj mozog naučiť sa niečo nové a tým zlepšíte jeho funkciu.

Umývajte si zuby naopak – zoberte kefkou do druhej ruky než obvykle zvyknete, svoj mozog už aj týmto jednoduchým trikom trénujete.

Športujte – športy s nutnosťou rýchlej orientácie (tanec, basketbal) alebo vytrvalostné športy (rýchla chôdza, beh, turistika). Čím ste viac fit, tým lepšie Vám to bude myslieť.

Hrajte šach, riešte hlavolamy a krížovky – rozvíja sa tak schopnosť predvídať, zvažovať viaceré postupy a porovnávať ich následky.

Robte činnosti so zapojením všetkých zmyslov – napr. maľovanie, ručné práce.

Meditujte – pri meditácii v podstate študujete ako Váš mozog pracuje.

Hrajte hry – najlepšie hry, pri ktorých si trénujete odhadovanie, matematické schopnosti, čítanie mysle iných a pamäť.

Neustále sa niečo učte – neprijímajte informácie z okolia len pasívne, ale premýšľajte o nich a učte sa. Je to fantastický spôsob, ako si precvičiť šedú kôru.

Navštevujte múzeum – chodte občas do múzea a vypočujte si odborný výklad. Sústreďte sa a snažte sa zapamätať si čo najviac.

Jedzte zdravé tuky – doprajte si čo najčastejšie esenciálne masné Omega 3 kyseliny, jedzte dostatok orechov, avokáda a rýb alebo rybí olej.

Obmedzte sledovanie televízie na minimum – prispieva to k zleniveniu Vášho mozgu, nakoľko pri pozieraní televízie informácie len pasívne prijímate.

Pozerajte televízor potichu – hlasitosť televízora znížte na minimum, budete sa tak musieť oveľa viac sústrediť, aby ste ho počuli. V prípade, že už počujete dobre, znížte hlasitosť opäť.