



14.3. – 20.3.



Týždeň mozgu

Práve mozgu je preto venovaný prebiehajúci týždeň od 14. do 20. marca. Podujatie sa celosvetovo uskutočňuje od roku 1996. Podieľa sa na ňom mnoho partnerských organizácií. Na Slovensku sa do akcie každoročne zapájajú sociálne zariadenia a zdravotnícke pracoviská, školy a subjekty pomáhajúce seniorom. Týždeň mozgu na Slovensku organizuje Nadácia MEMORY, Slovenská Alzheimerova spoločnosť a Centrum MEMORY v úzkej spolupráci s Neuroimunologickým ústavom SAV.

Nervová sústava v ľudskom tele je prepojený systém, ktorý by sme mohli rozdeliť na dve základné časti - centrálnu a periférnu nervovú sústavu. Mozog je orgán, špinavo-ružovej farby. Váži asi 1,5kg. Na povrchu sú šedé nervové bunky v ktorých sa zachytávajú informácie z okolia. Mozog spája s telom miecha. Obidva orgány- mozog aj miecha tvoria spolu centrálnu nervovú sústavu. Nervy vychádzajúce z mozgu a miechy idú do všetkých častí tela a prenášajú informácie obidvoma smermi. Tieto nervy tvoria periférnu nervovú sústavu.

Stavba mozgu

Ľudský mozog sa anatomicky delí na tri základné časti:

1. Predný alebo veľký mozog (lat. prosencephalon) - delí sa na koncový mozog a medzimozog
2. Stredný mozog (lat. mesencephalon)
3. Zadný mozog - tvorí ho mozoček, tzv. Varolov most a predĺžená miecha(ktorá plynule prechádza do miechy). Je najstaršou časťou mozgu.

Podľa iného delenia môžeme mozog rozdeliť na:

- veľký mozog
- malý mozog (mozoček)
- mozgový kmeň

Je dôležité neustále precvičovanie mozgu s cieľom udržať si mozog v dobrej kondícii a to čítaním, riešením hlavolamov, krížoviek, riešením matematických úloh, ale aj komunikáciou.

Skúste si precvičiť mozog krátkymi inšpiratívnymi príkladmi

http://www.alzheimer.sk/media/38387/inspiracia_tyzden_mozgu.pdf