**Týždeň mozgu 12.-18. marec 2018**

 Týždeň mozgu je celosvetová kampaň, ktorá sa realizuje od roku 1996 v 61 krajinách sveta. Koná sa množstvo podujatí na tému mozog, jeho činnosť, výkonnosť, fungovanie, ale aj zlyhávanie. Slovensko sa do aktivít v roku 2018 zapája jedenásty rok. Akciu na Slovensku zastrešuje Slovenská Alzheimerova spoločnosť a Centrum MEMORY.

 Žijete mozgu prospešný život?

 Áno, ak:

* primerane a pravidelne zaťažujete svoje telo
* trávite svoj voľný čas fyzicky aktívne
* aktívne sa vzdelávate nielen v škole/v práci
* nebojíte sa nových výziev, skúsenosti
* venujete dostatok času priateľom, rodine a komunite
* udržiavate si pozitívny prístup k životu
* jete zdravú, vyváženú stravu bohatú na vitamíny, antioxidanty, omega3 mastné kyseliny a kyselinu listovú
* strážite si čísla: hmotnosť, hladinu cholesterolu, hladinu glukózy v krvi a krvný tlak
* doprajete si dostatočný spánok

Nie, ak:

* ignorujete zhoršujúce sa zabúdanie, náhle straty orientácie, bezdôvodné striedanie nálad
* odkladáte preventívne prehliadky a návštevu lekára pri zmenách svojho fyzického a duševného zdravia
* fajčíte, užívate drogy, neprimerane pijete alkohol
* prehliadate vzájomné interakcie liekov, ktoré môžu mať vplyv na mentálne funkcie
* nechce sa Vám chodiť do spoločnosti, väčšinu času trávite sami
* si myslíte, že ste dosť starý na to, aby ste zažili niečo nové

Tipy na lepšie zapamätávanie:

* vizualizujte a zapojte do vnímania a učenia všetky vaše zmysly
* učte sa podľa toho, aký ste učebný typ a aký štýl učenia vám vyhovuje (vizuálny, auditívny a haptický)
* urobte materiál s novými informáciami zaujímavým, ak nás niečo nudí, nezapamätáme si to
* naše sebahodnotenie a presvedčenia pôsobia na naše myšlienky, pocity, správanie aj pamäť, preto zmeňte svoj postoj k chybám
* urobte všetko preto, aby ste sa vedeli sústrediť
* asociujte (spájajte) si nový učebný materiál s tým, čo ste už predtým vedeli
* materiál, ktorý si potrebujete zapamätať si aspoň 3x zopakujte
* uvoľnite sa (dychové cvičenia, hudba)
* rešpektujte svoj biorytmus (ranné vtáča alebo nočná sova)
* naučené sa ukladá počas spánku, preto si doprajte dostatočný spánok
* trénujte si svoju pamäť a pomôžte si mnemotechnickými pomôckami

Podľa materiálov zo Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti spracovala: Mgr. Silvia Lengová, RÚVZ Rožňava