

Celosvetová kampaň Týždeň mozgu 13.3. – 19.3.2023.

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

Mozog a nervový systém riadia fungovanie celého tela. Mozog je 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.

Významnú úlohu v tom, ako bude mozog pracovať počas života, zohráva jeho štrukturálny vývin v období pred, okolo a krátko po narodení. V tom čase je mozog najtvárnejší a najcitlivejší voči stimulácii, rané zážitky preto môžu významne ovplyvniť ďalší život jednotlivca.

Funkčný vývin mozgu však prebieha ešte roky po narodení - odhaduje sa, že asi do 25. roku života. Počas dospievania dozrievajú mozgové funkcie ako myslenie, pamäť, priestorová orientácia, pozornosť či predstavivosť.

U detí je preto potrebné stimulovať mozgové funkcie postupne, s ohľadom na ich vek a čo najpestrejším spektrom činností. Treba si pritom dať pozor, aby sme ich nepreťažovali. Aj v dospelom veku stále máme potenciál rozvíjať svoje mozgové funkcie vďaka plasticite (prispôsobivosti) mozgu, a to prostredníctvom ich stimulácie a pravidelného tréningu.

Rozdelenie kognitívnych funkcií je nasledovné:

- Vnímanie, pamäť, senzomotorické funkcie : naučiť deti vnímať veci a javy okolo seba čo možno najkomplexnejšie, všetkými zmyslami, poskytnúť im na to čo najviac možností (farba, veľkosť, priestor, zvuky, dotyky, pohyb a pod.) Pri rozvíjaní pamäti ide o to, aby sme naučili deti spôsoby, ako si čo najlepšie zapamätať nové poznatky, ako zefektívniť proces zapamätávania, vybavovania si pamäti, reprodukcie.
- Nižšie poznávacie funkcie: naučiť deti pomenovať, pochopiť a analyzovať veci a javy. Zahrňujú logické myslenie, analýzu, príčinnosť, indukzívne a deduktívne myslenie. Rozvíjame ich pomocou úloh, výziev, cvičení.
- Vyššie poznávacie funkcie: ide o to, aby deti pochopili a vedeli využiť poznatky, aby dokázali synteticky myslieť, používať analogické myslenie a vedeli zovšeobecňovať, porovnávať, hľadať rozdiely a podobnosti.
- Hodnotiace myslenie: naučiť deti hodnotiť veci a javy, hodnotiť seba a iných. Hodnotenie môžeme rozdeliť na: -hodnotenie racionálne: posudzovanie správnosti a nesprávnosti, pravdy a nepravdy, napr. Je správne vypočítaný príklad? -hodnotenie estetické: posudzovanie krásy, napr. filmov, kníh, architektúry, prostredia, prírody a

pod. -hodnotenie etické: posudzovanie konania a správania, napr. Čo sa ti páči alebo nepáči na správaní spolužiakov?

- Tvorivé myslenie: naučiť deti, aby v každej situácii hľadali nové, nezvyčajné, ale prijateľné a užitočné riešenia. Pri každej divergentnej úlohe, aby hľadali a tvorili čo najviac, najrozmanitejších myšlienok, riešení, produktov. (s. 62)

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 fungovaniu 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.
3. Kvalitná strava – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú doppingom 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. Pravidelný oddych počas dňa – krátke prestávky (mikroprestávky, 5- až 10-minútové) počas dňa zmiernujú únavu – prospieva pohľad z okna, chôdza po schodoch, hlboké dýchanie, krátka meditácia.
7. Pobyť v prírode – aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.
8. Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere a nenechať ich zbytočne zapnuté.
9. Určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

Potraviny pre mozog

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.
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.

Kognitívne funkcie môžu byť narušené, keď je telo dehydrované, je potrebné dbať na dostatočný príjem vody.

Rozvojom senzomotorických a afektívnych funkcií podporujeme komplexný rozvoj osobnosti žiaka a podieľame sa na zvyšovaní kreativity v procese osvojovania poznatkov. Zároveň tak prispievame k vytvoreniu tvorivej atmosféry v triede, skupine, zvyšujeme pozitívnu motiváciu k učeniu žiakov a pripravujeme ich pre život mimo školy v blízkej či vzdialenejšej budúcnosti.

Tipy na úlohy:

Orientácia P/L, Zopakovať rytmus, tanečné kroky, Naučiť sa básničku, Reprodukcia rozprávky, Kocky, Pexeso, Bludisko, Dokresľovanie tvaru, Hľadanie dvojíc, Dopĺňanie číselného radu, Prirovnania, triedenie predmetov podľa vlastností, Postupnosť krokov, Skladačky, Stavebnice, Identifikácia zvukov, Zo zadaných písmen vytvoriť nové slová, Tajnička, Hádanky, Búrka mozgov



Použité zdroje:

<https://eduworlD.sk/>

<https://www.uvzsr.sk>

ZELINOVÁ, M., ZELINA, M. 1997. *Tvorivý učiteľ, osobnosť a práca tvorivého učiteľa v systéme tvorivo- humanistickej výchovy*. MPC, Bratislava. 1997. ISBN: 80-7164- 192-8