

Ako si udržiavať

KOGNITÍVNE ZDRAVIE



Spolufinancováno
Evropskou unií

 kogneo



Viete, že...

V posledných rokoch výskum mozgu napreduje nevídanou rýchlosťou. Zásadným poznatkom neurovedcov je, že nielen detský, ale aj starnúci mozog má schopnosť rásť a prispôsobovať sa, len ho musíme pravidelne trénovať.

Je dôležité pestovať a tvoriť si návyky, ktoré posilňujú naše zdravie a zvyšujú naše šance starnúť spôsobom, ktorý nám umožní zostať aktívnymi.

Byť fit po päťdesiatke totiž nie je len o tom, aby ste sa cítili dobre v súčasnosti, ale hlavne o tom, aby ste boli silní a zdraví aj v budúcnosti. Všetko úsilie, ktoré vynaložíte teraz, je investíciou do vášho ďalšieho aktívneho života.

O autorke

Moje meno je Klaudia Bednárová. Vyštudovala som PF UKF v Nitre, odbor anglický jazyk a literatúra – pedagogika.

V roku 2009 som založila anglické jazykové centrum The Bridge, ktoré sa v roku 2010 stalo jedným zo zakladajúcich členov Asociácie jazykových škôl SR a v roku 2020 medzinárodne akreditovanou jazykovou školou.

Aktívne sa venujem vzdelávaniu dospelých a učiteľov. Som členkou predsedníctva AIVD, stála som pri zrode Slovenskej komory angličtinárov. V roku 2020 som založila občianske združenie KOGNEO, ktorého cieľom je vzdelávať dospelých.

V roku 2022 mi bola udelená cena TREND Podnikateľka roka a v roku 2023 získala jazyková škola The Bridge ocenenie „Najlepší vzdelávací program roka“.

Usilujem o integráciu vzdelávania do ekosystémov firiem a organizácií a zaoberám sa otázkami návratnosti investícií a dopadu vzdelávania na rast a rozvoj firiem. Mojim nielen profesionálnym záujmom je hľadanie stratégií k efektívnemu vzdelávaniu.



*Klaudia
Bednárová*

Vidieť'. Počut'. Vedieť'.



O Kogneo

Poskytujeme online a prezenčné vzdelávacie programy pre dospelých a seniorov.

Naším cieľom je byť dostupnou platformou voľnočasového vyžitia pre ľudí, ktorí chcú tretiu dekádu svojho života prežiť plnohodnotne, v duševnom, fyzickom i kognitívnom zdraví.

V našich kurzoch, workshopoch a vzdelávacích programoch sa zameriavame na témy a zručnosti, ktoré prispievajú ku kognitívnemu zdraviu, ako napríklad kurzy digitálnych zručností, cudzích jazykov a rôzne tréningy pamäte.

Dospelí a seniori u nás príjemne a užitočne strávia svoj voľný čas a získajú príležitosti získať nových známych.

Váš tím Kogneo

Obsah

Spánok

Strava

Pohyb

Socializácia

Kognitívny tréning

Cvičenie



01.

**Význam
kvalitného
spánku**

Spánok

Spánok je jednou z najdôležitejších činností pre naše zdravie a pohodu. Vedci stále zdôrazňujú jeho význam pre fyzické aj mentálne zdravie. Dnes sa pozrieme na dva kľúčové faktory, ktoré ovplyvňujú dĺžku a kvalitu nášho spánku: pravidelnosť a zdravé spánkové návyky.

Pravidelnosť spánku

Je dôležité chodiť spať a vstávať v rovnakom čase každý deň. Ideálny čas na zaspávanie je okolo 21:00 a vstávanie medzi 6:00 a 7:00 ráno. Táto pravidelnosť pomáha telu udržiavať stabilný biologický rytmus, čo zlepšuje kvalitu spánku.

Zdravé spánkové návyky

Pred spaním by sme mali mať rutinu, ktorá nás pripraví na pokojný spánok. Po umytí zubov sa vyhnite používaniu obrazoviek a radšej si čítajte knihu, počúvajte hudbu alebo podcast alebo len pokojne dýčajte pri otvorenom okne. Tieto činnosti upokojujú myseľ a pripravujú telo na spánok.

Ranné vstávanie

Ranná rutina, na ktorú sa tešíme, nám môže pomôcť ľahšie vstať z postele. Či už si doprajete šálku kávy, vezmete psa na prechádzku alebo si prečítate knihu, nájdite si niečo, čo vás ráno motivuje.

Význam spánku pre pamäť

Kvalitný spánok je kľúčový pre pamäť a na celkové fungovanie mozgu. Počas spánku mozog pretrieduje a čistí myšlienky a spomienky, čo nám umožňuje lepšie fungovať počas dňa.

Nepodceňujte význam pravidelného a kvalitného spánku. Dbajte na to, aby ste zaspávali a vstávali v rovnakom čase, a vytvorte si zdravé spánkové návyky, ktoré podporia váš pokojný a regenerujúci spánok.

Moje poznámky



Tip na pamäť

Napíšte si pred spaním 3 veci, ktoré sa vám počas dňa stali a potešili vás.

Výzva

Kedy chodíte spať? Je to oveľa neskôr, ako je odporúčaný čas? Ak áno, skúste od dnes po dobu 30 dní chodiť spať o 15 minút skôr.

A potom si to znovu o kúsok posuňte, nezáleží na tom, aké malé kroky robíme, ale na tom, aby sme ich robili dosť, kým prídeme k cieľu.

Tip na knihu

Prečo spíme



Hodnotenie autorky

Kniha neurovedca Mathewa Walkera určite stojí za prečítanie. Prináša veľa zaujímavých informácií a zodpovie vám otázky, prečo vôbec spíme, ako spánok prospieva nášmu telu a mozgu a prečo má spánková deprivácia také ničivé následky.





02.

**Základné
princípy
vyváženej
stravy**

Strava

Našou druhou témou je strava. Strava často vyvoláva diskusie a existuje mnoho názorov na to, čo je zdravé. Pre potreby tejto e-knihy sa zameriame na základné princípy vyváženej stravy.

Vitamíny a minerály

Dôležité je, aby bola bohatá na vitamíny a minerály a obsahovala dostatok zeleniny, strukovín, ovocia a tekutín.

Prečo by sme si mali variť sami

Je ideálne, ak si jedlo varíme sami. Týmto spôsobom eliminujeme množstvo polotovarov a konzervantov, ktoré sa často pridávajú do priemyselne spracovaných potravín. Varenie je komplexný proces, ktorý trénuje náš mozog, pretože si vyžaduje plánovanie, organizáciu a kreatívne myslenie.

Pamätajte teda na to, že zdravá a vyvážená strava je kľúčom k dobrému zdraviu a varenie je výborným tréningom pre náš mozog.

Moje poznámky



Tip na pamäť

Uvarte si jedno nové jedlo za týždeň. Skúšajte nové potraviny, nové chute, hľadajte a vymýšľajte recepty, skrátka nepustite si nudu do svojho jedálneho.

Výzva

Uvarte si niečo nové. Teraz si naplánujte, ktorý deň v týždni si budete variť nové jedlá.

Hlivový perkelt

Vyskúšajte autorkino obľúbené jedlo



4 porcie



15 minút

Ingrediencie

200 g hlivy
1 cuketa
1 cibuľa
slnečnicový olej
soľ
mleté čierne korenie
mletá červená paprika
mletá kajenská paprika
2 polievkové lyžice hladkej múky
200 ml smotany na varenie
100 ml kokosového mlieka
rukola na ozdobenie

na halušky:
200 g hrubej špaldovej múky
200 g hrubej pšeničnej múky
voda
soľ

Návod

Očistenú cibuľu nakrájame nadrobno. Cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájanú hlivu, osolíme a dusíme do zmäknutia. Pridáme červenú papriku, čierne korenie a štipku kajenskej papriky. Podležeme vodou a povaríme. Nakoniec pridáme na kocky nakrájanú cuketu a krátko povaríme. Perkelt zahustíme hladkou múkou, ktorú rozmiešame v smotane na varenie. Dochutíme kokosovým mliekom, soľou a ešte chvíľu povaríme.

Zo špaldovej a pšeničnej hrubej múky, vody a štipky soli vymiešame stredne husté cesto, ktoré pretlačíme cez haluškové sitko do vriacej osolenej vody. Keď halušky vyplávajú na hladinu, povaríme ich ešte približne 2 minúty. Hotové halušky vyberieme sitkom a prelejeme studenou vodou.

Perkelt podávame s haluškami a ozdobíme rukolou.





03.

**Účinok
pohybu
na mozog**

Pohyb

Pohyb, ktorý má blahodarný účinok na mozog, by mal trvať približne 30 minút denne a byť dostatočne intenzívny na to, aby sme sa pri ňom zadýchali a spotili. Takáto fyzická aktivita podporuje tvorbu nových neurónov a synapsíí, čím sa mozog rozvíja a zabraňuje sa jeho degenerácii.

Pohyb ako prevencia Alzheimerovej choroby

Pohyb je kľúčovým preventívnym opatrením proti neurodegeneratívnym chorobám, ako je Alzheimerova choroba. Aj u ľudí s touto diagnózou je pohyb nesmierne dôležitý na spomalenie priebehu choroby.

Schopnosť mozgu zlepšovať sa

V Bratislave sa Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied zaoberá výskumom vplyvu pohybu na kognitívne schopnosti seniorov.

Podľa ich najnovších výskumov, človek, ktorý začne cvičiť v 65. rokoch, môže mať v 75. rokoch lepšie kognitívne schopnosti, ako mal predtým. Mozog teda nemusí len udržiavať svoj stav, ale má reálnu schopnosť zlepšovať sa, ak mu zabezpečíme dostatočné množstvo pohybu.

Moje poznámky



Tip na pamäť

Urobte si prechádzku každý deň na 30 minút a vypočujte si diel zaujímavého podcastu. Podcasty nájdete zadarmo napríklad na YouTube.

Výzva

Premyslite si, kedy a kam dnes/zajtra pôjdete na prechádzku. Zaznamenajte si do kalendára každý deň, v ktorý sa budete 30 minút hýbať. Môžete si tiež vytvoriť vlastný pohybový plán.

Ten by mal obsahovať informácie o aktivite a čase, ktorý ste v daný deň strávili pohybom. Vzor pohybového plánu nájdete na nasledujúcej stránke.

Môj pohybový plán

Rok:

Mesiac:

Pondelok

Utorok

Streda

Štvrtok

Piatok

Sobota

Nedel'a

Týždeň 1

Týždeň 2

Týždeň 3

Týždeň 4

Týždeň 5

Tip na podcast

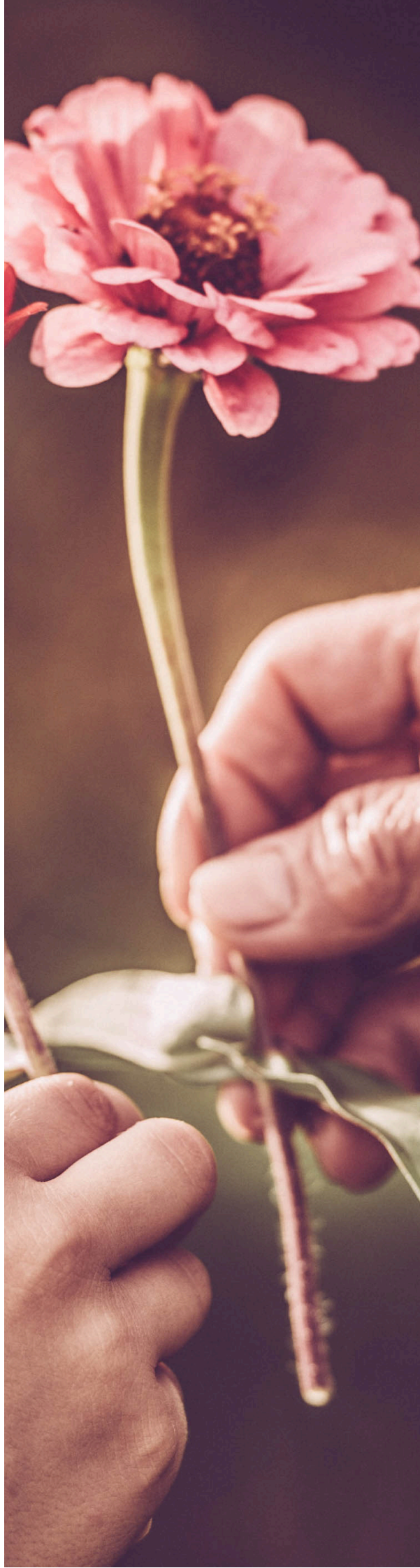
Dobré ráno



Hodnotenie autorky

Dobré ráno je spravodajsko-publicistický podcast denníka SME. Každé ráno vychádza nový diel, ktorý obsahuje rozhovory s reportérmi, komentátormi a hosťami denníka SME. Jedným z dielov, ktorý ma v podcaste zaujal, bol o tom, že mnoho ľudí spí zle a ako taký spánok škodí zdraviu aj spoločnosti.





04.

**Tvorba a
udržiavanie
vzt'ahov**

Socializácia

Socializácia je štvrtým a nesmierne dôležitým atribútom kognitívneho zdravia. Má dva rozmery.

Dva rozmery socializácie

Prvým rozmerom je ľudský aspekt – mať okolo seba ľudí, ktorých máme radi, ktorí majú radi nás, na ktorých sa môžeme obrátiť a ktorým dôverujeme. Takíto ľudia robia náš život krajším. Druhým rozmerom je budovanie nových vzťahov, ktoré prinášajú do nášho života novotu a výzvy. Keď náš mozog vystupuje z komfortnej zóny a reaguje v nových situáciách, musí vyhodnocovať reakcie nových ľudí. Tieto situácie, hoci nie vždy komfortné, udržuju náš mozog v aktivite.

Ako na to?

Obnovte staré vzťahy: zamyslite sa nad tým, koho ste už dávno nevideli – možno spolužiaka, vzdialeného príbuzného alebo suseda, s ktorým sa stretávate na schodoch, ale nikdy ste nemali možnosť porozprávať sa. Tieto vzťahy môžu byť zdrojom radosti a nových podnetov.

Vytvárajte nové vzťahy: chodte na miesta, kde môžete stretnúť ľudí s podobnými záujmami, ako máte vy. Môže to byť turistický alebo cyklistický klub, tanečný kurz alebo jazykový kurz. Tieto aktivity vám umožnia spoznať nových ľudí a vytvárať nové priateľstvá, ktoré obohatia váš život a udržia váš mozog v dobrej kondícii. Socializácia nie je len o udržiavaní existujúcich vzťahov, ale aj o neustálom objavovaní nových.

Investícia, ktorá má zmysel

Vytváranie a udržiavanie vzťahov je kľúčové pre naše kognitívne zdravie. Nezabúdajte preto investovať čas a energiu do budovania sociálnych kontaktov.

Moje poznámky



Tip na pamäť

Začnite zdravieť susedov a ľudí, ktorých pravidelne stretávate.

Výzva

Napište 5 príkladov, ako môžeme spoznať nových ľudí, a 5 príkladov, ako zintenzívniť vzťahy s ľuďmi, ktorých už poznáme.



05.

**Ako na
kognitívnu
kondíciu**

Kognitívny tréning

Naša piata téma je kognitívny tréning. Všetky tie neuróny a synapsy, ktoré sme si vytvorili pri pohybe, potrebujeme aktívne využívať, aby nám zostali.

Stačí lúštiť sudoku alebo krížovky?

Kognitívny tréning nie je len o lúštení sudoku alebo krížoviek. Rovnako ako pri fyzickom tréningu potrebujeme zvýšiť tep a zapotiť sa, aj mozog musí vystupovať z komfortnej zóny, aby sa udržiaval v kondičke.

Dobrá kognitívnu kondíciu spoznáme napríklad aj tak, že sa cítime pohodlne v nekomfortných situáciách. Ak sa napríklad učíme nový jazyk, zvykneme si na to, že často niečo nevieme a musíme sa neustále pýtať. Mozog sa tak trénuje na nové výzvy, namiesto rutinného lúštenia krížoviek, kde už vopred vieme odpovede.

Dva účinné nástroje na udržanie kondície

Dva jednoduché a účinné nástroje na udržanie kognitívnej kondície sú učenie sa cudzieho jazyka a hranie na hudobný nástroj. Pri oboch aktivitách zapájame celý mozog a trénujeme koordináciu, čo je nesmierne dôležité pre jeho aktívne a zdravé fungovanie.

Učenie sa cudzieho jazyka: neustále sa učte nové slová a frázy, vystavujte sa rôznym situáciám a buďte pripravení na chyby.

Hranie na hudobný nástroj: zapojte mozog a ruky do koordinovaného výkonu, čo posilňuje kognitívne funkcie.

Tieto aktivity pomáhajú udržiavať váš mozog aktívny a v dobrej kognitívnej kondícii, takže budete pripravení čeliť novým výzvam každý deň.

Moje poznámky



Tip na pamäť

Začnite sa učiť cudzí jazyk.

Výzva

Preskúmajte internet a nájdite si kurz cudzieho jazyka vo svojom okolí alebo online.

Môj akčný plán

Zapište si, kedy chodíte spať a kedy vstávate. Nastavte si plán, aby ste dosiahli ideálny čas spánku od 21:00 do 6:00 – 7:00. Posúvajte čas postupne o 15 minút, aby to malo dlhodobý efekt.

Naplánujte si dnešnú alebo zajtrajšiu prechádzku. Každý deň s 30-minútovou pohybovou aktivitou si zaznačte do kalendára. Postupne zvyšujte intenzitu, aby ste sa zapotili a zadýchali.

Spomeňte si na jedlo, ktoré ste dávno nevarili a máte naň chuť. Určite si deň v týždni, kedy vyskúšate nový recept z kuchárskej knihy alebo internetu.

Spíšte si zoznam ľudí, s ktorými by ste sa radi stretli. Napíšte si 5 miest, kde by ste mohli stretnúť nových zaujímavých ľudí.

Vyberte si dlhodobú aktivitu na tréning mozgu, ako napríklad učenie sa cudzieho jazyka alebo hry na hudobný nástroj. Kombinujte to so socializáciou a nájdite si nových priateľov s rovnakými záujmami.

Prajem vám veľa energie, disciplíny a radosti z budovania návykov,
ktoré podpora vaše kognitívne zdravie.

*Klaudia
Bednářová*



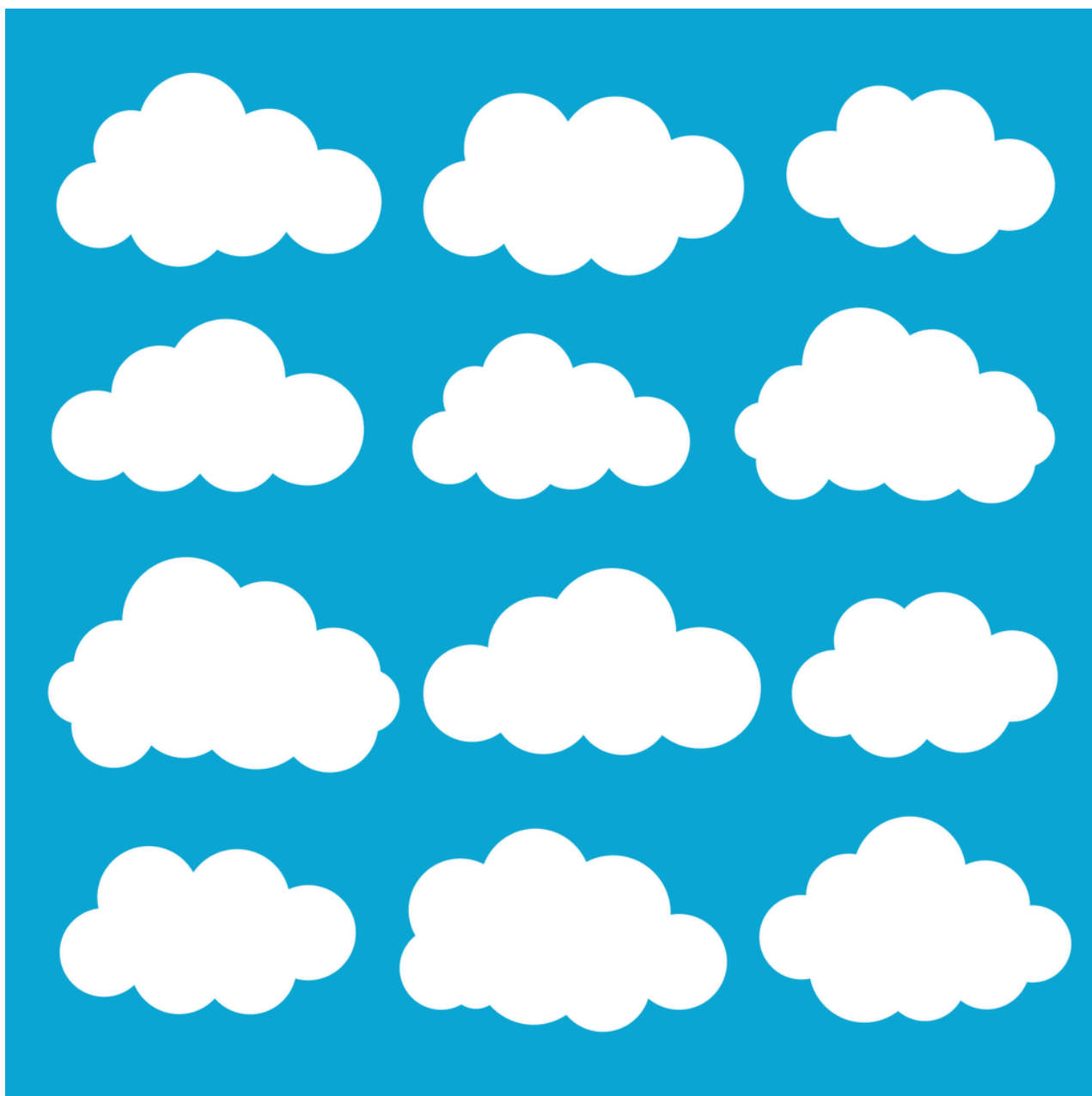
06.

Cvičenie

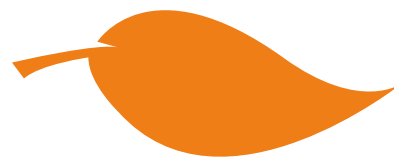
Obláčky



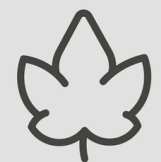
Sústred'te sa na nakreslené obláčky a v limite 30 sekúnd skúste spojiť rovnaké dvojice.



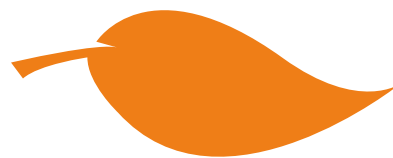
Listy



Na to, aby ste si poriadne poobzerali listy na obrázku, máte časový limit 30 sekúnd. Snažte sa zapamätať si čo najpodrobnejšie všetkých 5 listov a následne si ich zakryte. Vašou úlohou bude listy prekresliť.



Listy



Sem prekreslite listy:

A large rectangular box with a dotted black border, intended for drawing or sketching.

Dom



Na to, aby ste si poriadne poobzerali obrázok, máte presne 1 minútu. Počas nej sa snažte zapamätať si z neho čo najviac a po uplynutí času obrázok zakryte. Následne odpovedzte na otázky.



Dom



Akej farby sú závesy v obývačke?

.....

Čo je položené na sporáku v kuchyni?

.....

Sú lampičky z oboch strán zrkadla alebo iba vľavo?

.....

Akej farby je stolička v pracovni?

.....

Je detská izba chlapčenská alebo dievčenská?

.....

Sú v spálni na stene hodiny?

.....

Koľko kvetov je v obývačke?

.....

Akej farby je stena v kuchyni?

.....

Je v kúpeľni sprchový kút alebo vaňa?

.....

Ikonky



Na to, aby ste si poriadne poobzerali ikonky v jednom riadku, máte časový limit 30 sekúnd. Snažte sa zapamätať si čo najpodrobnejšie všetkých 6 ikoniek a následne si ich zakryte. Vašou úlohou bude ikonky prekresliť.



Ikonky



Sem prekreslite ikonky:

A large rectangular box with a dashed black border, intended for drawing icons. It occupies the central and lower portion of the page.

Prvosienka



Vytvorte zo slova PRVOSIENKA ďalšie slová, skúste ich vymyslieť čo najviac. Nám sa ich podarilo vymyslieť 97, ale počítali sme aj množné čísla, napríklad: demo a demá.

[illegible][illegible]



Grafické spracovanie

KUDRNA
SOBKOVÁ



Spolufinancováno
Evropskou unií

Obsahové spracovanie

 **kogneo**

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.

2024