



МОЗ

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА
«КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР КОНТРОЛЮ ТА ПРОФІЛАКТИКИ
ХВОРОБ МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»
(ДУ «КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦКПХ МОЗ»)

вул. Естонська, 3, м. Київ, 03190, тел. (44) 486-22-54, E-mail: kccdc@ses.gov.ua,
web: <https://kyiv.cdc.gov.ua>, Код ЄДРПОУ 38518296

№ _____

На № _____ від _____

Керівникам міжрайонних відділів та на
транспорті і відділень епідеміологічного
нагляду та профілактики НІХ,
відділ комунікацій та інформаційна -
роз'яснювальної роботи

Про Всесвітній тиждень знань
про мозок (Brain Awareness
Week)

З 12 по 18 березня триває Всесвітній тиждень знань про мозок – це глобальна ініціатива, започаткована в 1996 року для підвищення обізнаності щодо важливості досліджень мозку. Кампанія ініційована Товариством нейронаук США та Dana Foundation, щороку, починаючи з 1995 року, покликана популяризувати знання про функціонування мозку, способи його тренування та підтримання здоров'я. Це можливість повідомити людям про прогрес, досягнутий у дослідженнях мозку, а також прогрес у діагностиці, лікуванні та профілактиці розладів мозку, таких як хвороби Альцгеймера, Паркінсона, інсульт, шизофренія та депресія.

Особливості мозку людини

1. Людський мозок – найскладніша, непізнана і творча обдарована система пізнання світу. Мозок дорослої людини важить від 1,3 до 2 кг. Розмір мозку становить близько 2% від маси тіла людини. У дворічної дитини він складає 80% від розміру дорослого. Мозок людини продовжуватиме збільшуватися до 18 років, а в 25 років досягає повної зрілості. Найбільша кількість контактів між нейронами в мозку формується в дитячому віці, між 2 і 4 роками, коли дитина активно познає світ.

2. Рівень інтелекту не залежить від розміру мозку. Мозок неандертальця був на 10% більший ніж мозок Homo sapiens. У Альберта Ейнштейна мозок важив 1230 грамів – на 10% менше ніж середньо статистичний, але щільності нейронів мозку вченого була більшою за середню.

3. З віком людський мозок зменшується. Це єдиний орган в організмі людини, який розвивається та змінюється, але досягає піку для різних когнітивних навичок у різному віці.



СЕД АСКОД

Державна установа "Київський міський Центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України"

№ Вн-381/2026 від 10.03.2026

Підписувач ЧУМАК СЕРГІЙ ПАВЛОВИЧ

Сертифікат 5E984D526F82F38F040000002DC9E400A1E09706

Дійсний з 21.08.2025 16:13:33 по 21.08.2026 23:59:59

4. Швидкість нервового імпульсу, що надходить у мозок або з нього складає 274 км за годину. Люди не замислюються, чому так швидко реагують, коли, скажімо, вдарять молотком по пальцю. Це все завдяки неймовірній швидкості нервового імпульсу, яка дорівнює швидкості спортивної машини.

5. Маса мозку становить всього 2% від загальної маси тіла, однак він споживає 20% кисню, який циркулює в крові – більше, ніж будь-який інший орган. Це робить його дуже чутливим до пошкоджень, пов'язаних з недостатністю кисню.

6. Нервові клітини відновлюються – нейрони ростуть все життя. Для повноцінної роботи мозку потрібен еквівалент енергії споживаної 10 ватною лампочкою. Мозок також генерує кількість енергії рівною маленької лампочки навіть під час сну.

7. Вночі, поки людина спить, мозок продовжує активність і обробляє всю отриману за день інформацію. Причому рівень цієї активності вищий, ніж вдень, коли кожен займається своїми справами, роботою, побутом. Денний сон допомагає сконцентруватися на роботі. Мозок навіть у стані спокою використовує одну п'яту частину калорії в хвилину.

8. Лімбічна система в середньому мозку відповідає за емоції під час неспання й уві сні. Сни є доказом безперервної роботи мозку. У середньому людина бачить чотири – сім снів за ніч. Відсутність сну дуже негативно впливає на мозок людини. Перші прояви шкідливого впливу проявляються у сповільненій реакції і в крайній випадках з'являється помутніння свідомості та галюцинації.

9. Людський мозок здатний вмістити від 3 до 1000 терабайт. Сам по собі мозок не відчуває болю, в ньому не має больових рецепторів і, отже болю він не відчуває. Але це не рятує від головного мозку – мозок оточений безліччю тканин, нервів і судин, які дуже чутливі до болю.

10. Мозок складається з води на 80%. Живий мозок – це рожевий желеподібний орган. В тканинах якого дуже багато води і крові. Наступного разу, коли вас буде мучити спрага, не забувайте, що мозку теж потрібна цілюща волога.

11. Мозок реагує на кожну думку і не розуміє, де факт, а де фантазія. Саме тому люди, які надягають «рожеві окуляри», відчувають себе більш щасливими, а організм сприймає плацебо, як справжній фармацевтичний препарат.

12. Розумова робота не втомлює мозок. Почуття втоми мозку виникає через наші емоції. Склад крові, що протікає через мозок протягом активної діяльності незмінний. Хоча, наприклад кров з вени у людини, яка пропрацювала весь день, істотно змінюється.

13. Фізичні вправи однаково корисні для мозку та тіла. Аеробні вправи прискорюють серцевий ритм і приплив крові до мозку. Надлишок кисню запускає нейрогенез – виробництво нейронів у частинах мозку та допомагає запобігати деменції. Також фізичні вправи сприяють виробленню нейротрофінів – білків нервової тканини, від яких залежить пластичність мозку. Вони впливають на розвиток пам'яті та навчання.

14. Завдяки фізичному навантаженню збільшується кількість нейромедіаторів серотоніну та норадреналіну, які поліпшують обробку інформації та настроїв.

15. Мозок – генератор випадкових думок, 80% з яких – негативні. За даними Лабораторії нейровізуалізації Університету Південної Каліфорнії, середній мозок генерує 48,6 думок на хвилину. Це близько 70000 думок на день. З них 95% – повторювані випадкові думки, а близько 80% – негативні: само критичні, песимістичні, безрадісні.

16. Легкий доступ до інформації ускладнює її запам'ятовування. Можливість швидкого доступу до інформації наприклад «ОК, Google» ускладнює запам'ятовування. Чим більше ми працюємо, щоб отримати доступ до даних, тим більше ймовірність, що вони запам'ятаються.

Тренування мозку

1. Рекомендується виходити за рамки виконання одноманітних завдань, вивчати іноземні мови, грати на музичних інструментах, читати;
2. Корисними будуть подорожі, прогулянки та нові знайомства;
3. Правильне харчування, здоровий сон, фізичне навантаження та контроль факторів розвитку серцево-судинних захворювань (виміри артеріального тиску, рівня холестерину та глюкози в крові) – можуть сприяти підтриманню когнітивних функцій протягом всього життя;
4. Дієтичні добавки для покращення роботи мозку, В індустрії дієтичних добавок представлені засоби для поліпшення роботи мозку, пам'яті та концентрації уваги. Це, зокрема, добавки, що сприяють нормалізації кровообігу, метаболізму в тканинах головного мозку, джерела вітамінів тощо.

Серед звичайних заходів тижня знань про мозок пропонуються:

- лекції про мозок для аудиторії різного рівня підготовки;
- дні відкритих дверей у нейробіологічних лабораторіях університетів і інститутів;
- виставки пов'язані з мозком;
- конкурси, ігри та уроки про мозок для школярів;
- науково-популярні демонстрації досліджень, пов'язаних з дослідженням мозку.

Тренування провідного органу нашої психічної системи є ваговою частиною здорового життя.

Основна мета тижня – привернення уваги до проблем, пов'язаних з мозком, підвищення обізнаності про них і популяризація знань про мозок та залучити увагу до важливості досліджень мозку і сприяти тому, як важливо піклуватися про нього.

Науковці, викладачі університетів, шкільні вчителі, волонтери протягом Тижня мозку проводять акції з метою познайомити суспільство з новими дослідженнями у галузі нейронаук. Цільова аудиторія: школярі, студенти, дорослі любителі науки. Крім того проводяться лекції для органів влади з метою підвищити їхню обізнаність у необхідності досліджень захворювань мозку і методів їх лікування.

Версія для публікації в соцмережах:

12–18 березня - Всесвітній тиждень знань про мозок

Мозок - це найскладніший «комп'ютер» у всесвіті, який ми носимо із собою щодня. Цей тиждень присвячений популяризації нейронаук та турботі про наше ментальне здоров'я.

💡 Дивовижні факти про ваш мозок

- **Енергоефективність:** Для роботи мозку потрібно стільки ж енергії, скільки для 10-ватної лампочки. Навіть коли ви спите, він продовжує «світлитися», обробляючи дані.
- **Швидкість:** Нервові імпульси рухаються зі швидкістю **274 км/год** - це швидкість спортивного авто.

- **Кисневий «гурман»:** Хоча мозок становить лише 2% ваги тіла, він споживає **20% усього кисню** та калорій.
- **Вода та жир:** Мозок на **80% складається з води**. Навіть невелика спрага погіршує концентрацію.
- **Генератор думок:** За добу ми продукуємо близько **70 000 думок**. На жаль, 80% з них - негативні, тому важливо вчитися мислити позитивно.

► Чого боїться мозок?

1. **Відсутність сну:** Це призводить до галюцинацій та сповільнення реакцій. Сон - це час «прибирання» в нейронах.
2. **Легка інформація:** «Окей, Google» робить нас ледачими. Чим складніше нам дісталася інформація, тим краще вона запам'ятається.
3. **Хронічний стрес:** Він буквально «спалює» зв'язки між нейронами.

✂ □ Як «прокачати» свій інтелект?

Ваш мозок пластичний - він може змінюватися протягом усього життя!

- **Рухайтесь:** Аеробні вправи (біг, плавання) запускають **нейрогенез** - створення нових нервових клітин.
- **Вивчайте нове:** Іноземна мова або гра на музичному інструменті - найкращий тренажер для нейронних зв'язків.
- **Змінюйте маршрути:** Нові враження, подорожі та знайомства омолоджують мозок.
- **Контролюйте показники:** Тиск, рівень цукру та холестерину безпосередньо впливають на здоров'я судин мозку.

Цікаво: Мозок не відчуває болю, бо в ньому немає больових рецепторів. Те, що ми називаємо «головним болем» - це реакція оболонки, судин та нервів, що його оточують.

Пам'ятайте: мозок - це орган, який ви або використовуєте, або втрачаєте. Дайте йому сьогодні нове завдання!

#BrainAwarenessWeek #ТижденьМозку #Нейронаука #ЗдоровяМозку #Інтелект #ЗСЖ
#Березень2026