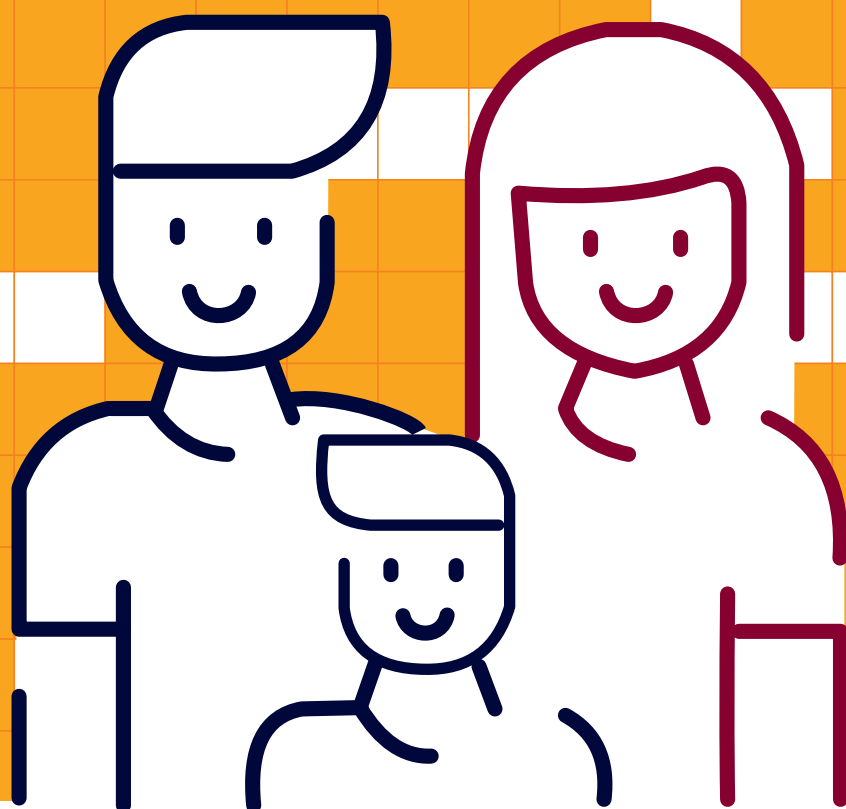


TRÉNUJTE SI SVŮJ MOZEK

Pracovní listy pro procvičování paměti a dalších kognitivních funkcí



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost




Projekt **Efektivní podpora zdraví**,
reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, je
podpořený z OP Zaměstnanost ESF
a státního rozpočtu ČR.



Milí čtenáři,

*držíte v ruce brožurku s pracovními listy k procvičování paměti a dalších, tzv. kognitivních funkcí. Obsahuje soubor **30 úkolů k procvičování**, kde zapojíte svojí krátkodobou i dlouhodobou paměť, koncentraci pozornosti, slovní zásobu i logické myšlení a také se dozvíte různé informace zejména z oblasti prevence případných poruch paměti. V té hraje významnou roli právě zdravý životní styl. Úkoly jsou rozděleny do kapitol podle témat.*

Brožurka je určena jak pro dospělé (rozhodně ale nejen pro seniory), tak i pro děti školního věku, kterým může také pomoci získat zábavným způsobem informace o zdravém životním stylu.

Při řešení úkolů mějte u sebe obyčejnou  a , na jeden z úkolů pak budete potřebovat i  v základních barvách.

Doporučujeme provádět při jedné příležitosti 1-2 úlohy a pak se věnovat jiným činnostem a k ostatním úkolům se vrátit třeba další den.

V další části brožurky jsou uvedené další možnosti her a činností na podporu kognitivních funkcí, které zapojují naše smyslové orgány. Zapojení smyslových orgánů má příznivý vliv na proces zapamatování. Tyto hry a činnosti je možné provádět např. v rámci rodiny nebo v jiných menších skupinkách.

V předposlední části pak najde čtenář tipy na další procvičování např. na počítači nebo tabletu, nebo různé odkazy s úkoly k vytištění.

V závěru knihy jsou uvedena správná řešení úloh, aby si je mohl každý zkontrolovat.

Přejeme Vám mnoho zábavy a úspěchy při řešení úkolů.

Autorky

OBSAH

PREVENCE PORUCH PAMĚTI	6
-------------------------------------	---

PRAKTICKÁ ČÁST – CVIČENÍ

Zdravá výživa



Zelenina	8
Ořechy a semínka	10
Sladkovodní a mořské ryby	12
Osmisměrka	14
Vitamíny a potraviny	15
Binární puzzle	16
Zdravý talíř	17

Zdravý spánek



Číselný kvíz	18
Zdravý spánek	19
Spánek u zvířat	20

Pohybové aktivity



Sudoku s obrázky	21
Doplňovačka	22
Pohybové aktivity	23

Duševní aktivity

Psychohygiena




Barvy	24
Mandala	25

Levá mozková hemisféra

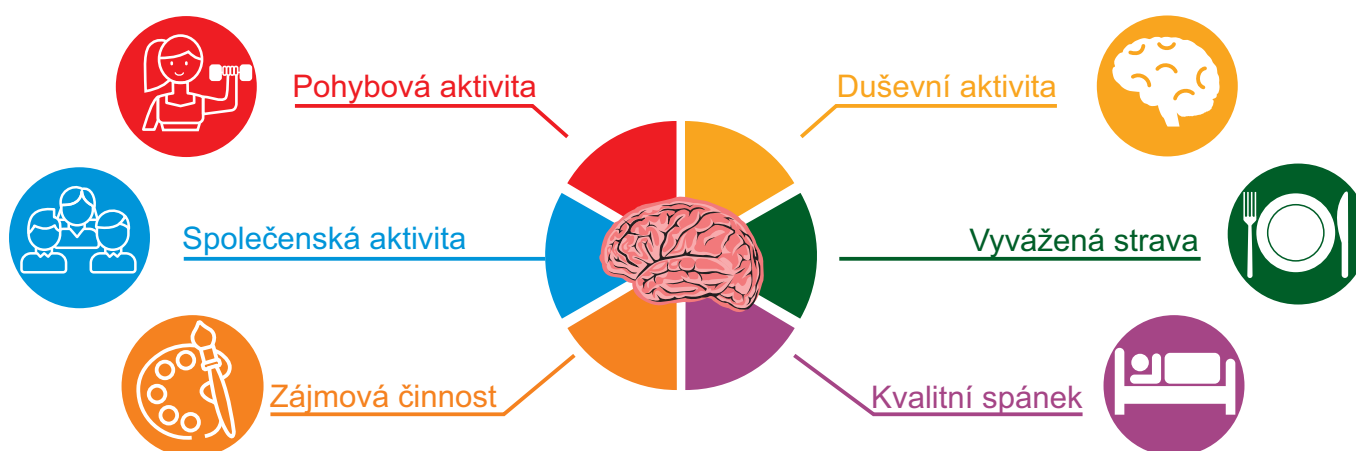


Spojovačka	26
Přesmyčková tajenka	27
Přesmyčky	28
Zájmové aktivity	28
Skrývačky	29
Hlavalamy	29

	Kris kros	30
	Tajemná tabulka	31
	Doplňte přísloví	31
	Sudoku s písmeny	32
 <i>Pravá mozková hemisféra</i>		
	Zrcadlové čtení	33
	Skládačka	34
	Vybarvovačka	35
HRY A ČINNOSTI NA ZAPOJENÍ SMYSLŮ pro všechny generace		36
DOPORUČENÍ K DALŠÍMU PROCVIČOVÁNÍ		39
ŘEŠENÍ ÚLOH		40
LITERATURA, ZDROJE FOTOGRAFIÍ		45

PREVENCE PORUCH PAMĚTI

Dodržováním zdravého životního stylu již od narození můžeme snížit riziko rozvoje demence. Nezdravý životní styl přispívá k rozvoji demence v 35 - 50 % případů na světě.



PRAVIDELNOU DUŠEVNÍ AKTIVITOU rozvíjíme myšlení, paměť, prostorovou orientaci, pozornost a představivost. Tyto schopnosti můžeme procvičovat v běžném životě (např. učením se novým věcem, nevyužíváním externích pomůcek apod.). Důležité je však i střídání duševních činností a odpočinku a také techniky psychohygieny (např. kreativní nebo relaxační činnosti) napomáhající psychické rovnováze.



Víte, že...?

Absolvování nejméně 10 lekcí (nebo více) tréninku paměti vede ke zlepšení kognitivních funkcí v běžných denních situacích – nejvíce po dobu několika následujících měsíců, ale dlouhodobý efekt přetrvává téměř 10 let poté.

DODRŽOVÁNÍM ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU A ÚPRAVOU STRAVY můžeme



příznivě ovlivnit duševní zdraví. Mezi potraviny nejzdravější pro mozek patří: **Ryby**, zejména mořské a s vyšším obsahem tuku (losos). **Mořské plody** (mušle, ústřice, škeble...) – obsahují omega-3 mastné kyseliny, vitamin B12 a D, zinek, jód a chrom.

Listová a brukvovitá zelenina - obsahuje vlákninu, vitamíny skupiny B, vit. K a hořčík.

Kapusta, brokolice a čínské zelí jsou nejlepšími potravinovými zdroji vápníku, které předčí i mléko.

Oříšky a ořechy - obsahují hodně nenasycených tuků, vitamín E, vlákninu, mangan, selen, železo a bílkoviny.

Luštěniny (fazole, čočka, hrách) – obsahují bílkoviny a antioxidanty.



Víte, že...?

Zdravé stravování v dlouhodobém horizontu (tzv. středomořská dieta - hodně zeleniny, zejména listové, bobulovité ovoce, ryby, olivový olej, drůbež, ořechy, fazole, celozrnné pečivo, maximálně 1 sklenka vína denně) vede ke snížení rizika demence o 53 %.



POHYBOVÁ AKTIVITA snižuje riziko rozvoje demence. Mezi nejzdravější a nejpřirozenější pohyb patří chůze. Dospělý Čech ujde v průměru pouze 1,5 km za den, ale optimální je podle odborníků ujít 6 - 7 km, což je asi 10 000 kroků. Místo chůze můžeme zvolit jinou pohybovou aktivitu (běh, jízdu na kole, plavání nebo cvičení).



Víte, že...?

Pravidelná, ideálně celoživotní pohybová aktivita může podle různých studií snížit riziko demence téměř o 50 %.



SPOLEČENSKÉ AKTIVITY a setkávání s lidmi má příznivý vliv na kognitivní funkce, stimuluje mozkové rezervy a pomáhá snižovat riziko demence a deprese. Udržování společenských kontaktů je nejlepším přirozeným tréninkem paměti, myšlení a řeči, naopak osamělost je jedním z rizikových faktorů vzniku demence.



ZÁJMOVÉ ČINNOSTI se promítají do duševních, fyzických i společenských aktivit. Oblíbené koníčky, kterým se lidé ve svém volném čase věnují, přinášejí potěšení a seberealizaci, významně zlepšují kvalitu života a jsou nejlepší prevencí deprese i dalších psychických poruch.



KVALITNÍ SPÁNEK A ODPOČINEK patří mezi základní potřeby, obnovuje fyzické síly a psychickou pohodu a je prevencí celé řady nemocí. Snižuje riziko obezity a vysokého krevního tlaku, podporuje paměť a snižuje výskyt deprese. Je důležitý pro obranyschopnost, hormonální a metabolické pochody. Množství a hlavně kvalita spánku ovlivňuje kvalitu života. Nedostatek spánku nastřádaný v průběhu desítek let života je jedním z rizikových faktorů vzniku Alzheimerovy choroby.

PRAKTICKÁ ČÁST - CVIČENÍ

Zelenina



Prohlédněte si obrázek naproti a **zakroužkujte pastelkami:**

- všechny druhy kořenové zeleniny
- všechny druhy plodové zeleniny
- všechny druhy košťálové zeleniny
- všechny druhy listové zeleniny
- všechny druhy cibulové zeleniny



Seřad'te všechny názvy zeleniny podle abecedy:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Určete, který **druh zeleniny obsahuje více vápníku než mléko.**



Jakou **další zeleninu** (která není na obrázcích) si **k jednotlivým druhům** vybavíte?

Kořenová zelenina:

Plodová zelenina:

Košťálová zelenina:

Listová zelenina:

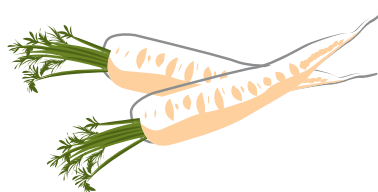
Cibulová zelenina:



mrkev



květák



petržel



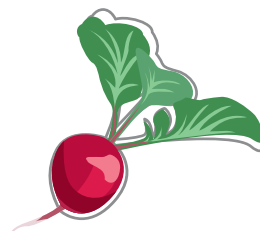
paprika



kedlubna



kapusta



ředkvička



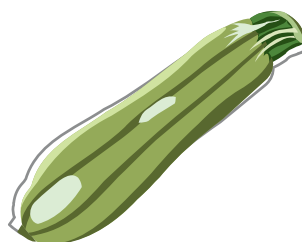
lilek



listový salát



řepa



cuketa



celer



rajče



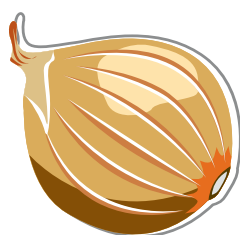
špenát



dýně



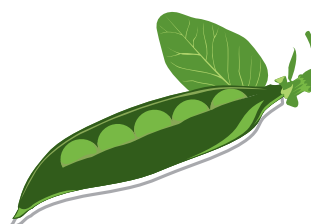
brokolice



cibule



zelí



zelený hrášek



česnek

Ořechy a semínka



Do políčka s názvem ořechu zapište číslo odpovídajícího obrázku.

kešu	mandle	pistácie	arašídy
vlašské ořechy	slunečnicová semínka	jedlé kaštiny	sezamová semínka
lískové oříšky	dýňová semínka	pekanové ořechy	muškátový oříšek
makadamové ořechy	kokosový ořech	piniové oříšky	para ořechy



Víte, že...?

Antioxidanty umí „likvidovat“ škodlivé volné radikály v mozku. Patří mezi ně např. vitamíny A, C a E.

Vitamín A – např. v sezamových semíncích (ve formě provitamínu)

Vitamín C – např. v čerstvém (i mraženém) ovoci a zelenině (nejvíce v šípčích, rybízu, růžičkové kapustě, kiwi, brokolici, citrusech, zelí), v kešu oříšcích nebo kokosových ořeších

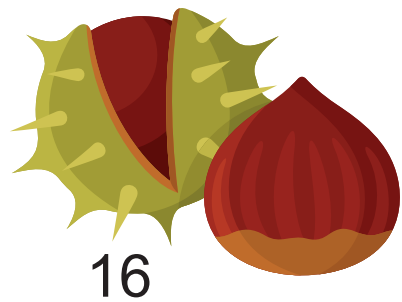
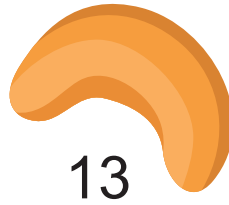
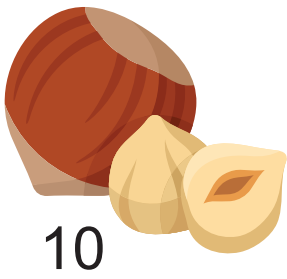
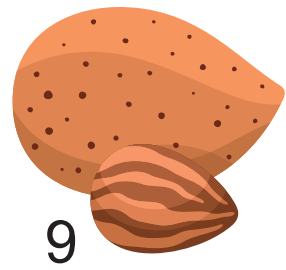
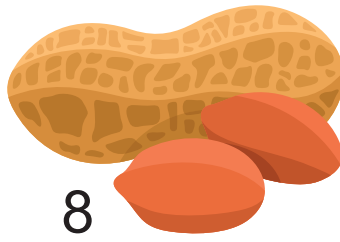
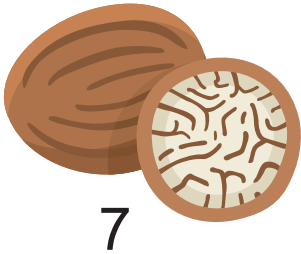
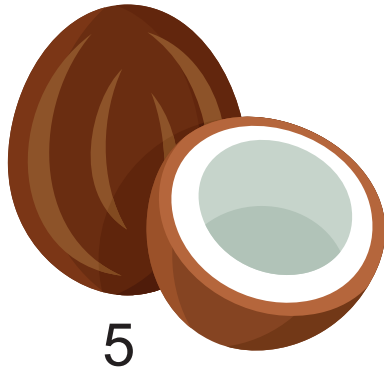
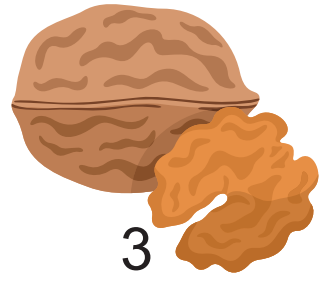
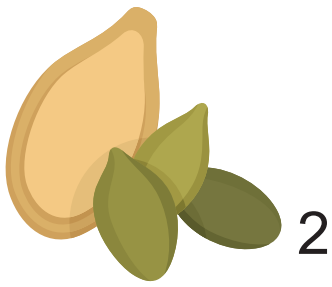
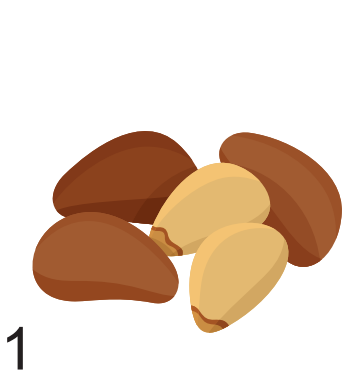
Vitamín E – např. v různých druzích ořechů, oříšků a semínek

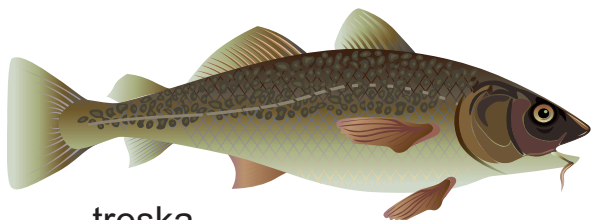
Omega 3 mastné kyseliny jsou velmi důležité pro správnou funkci mozku, jejich vyšší hladina snižuje riziko Alzheimerovy choroby. V rostlinných zdrojích jsou přítomné v chia semíncích, dýňových, lněných a slunečnicových semíncích, avokádu, vlašských ořeších.

Vitamín B je nezbytný pro správné fungování nervového systému. Nejvíce je ho obsaženo v droždí, mase, sýrech, luštěninách a ořeších.

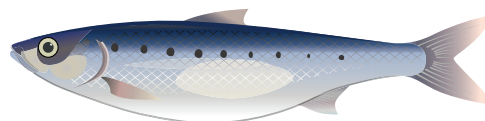
Vláknina je směs nestravitelných látek, které mj. upravují hladinu cukru v krvi, snižují krevní tlak a předcházejí vzniku civilizačních chorob. Vyskytují se v obilovinách (zejména pak v celozrnném pečivu), v zelenině a ovoci.

Zajímavé také je, že mozek tvarem připomíná vlašský ořech.

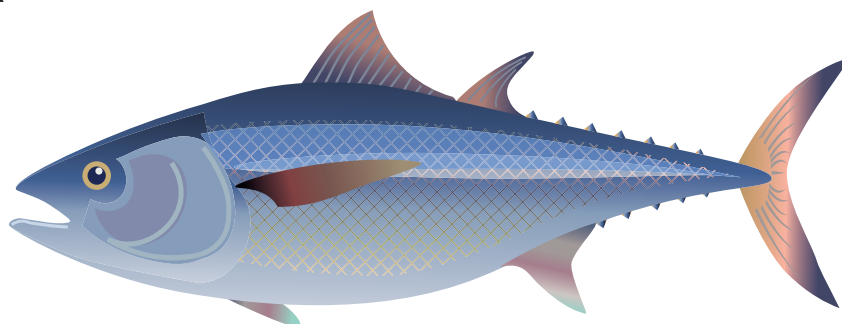




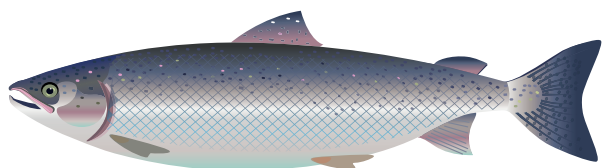
treska



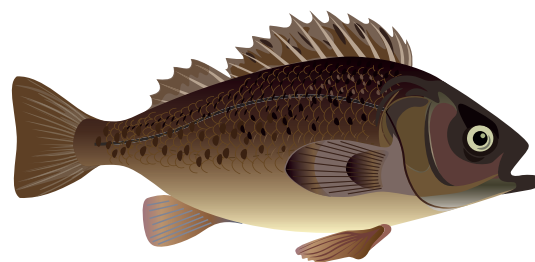
sled'



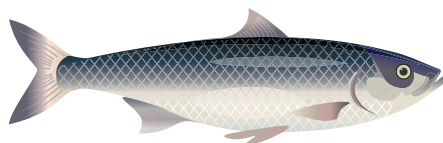
tuňák



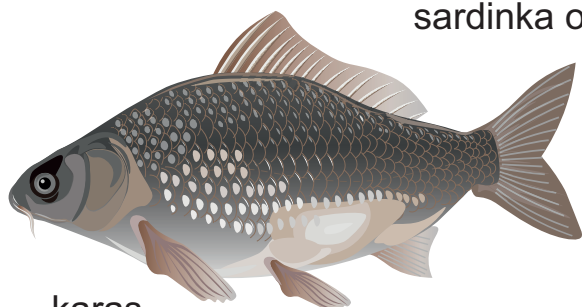
losos



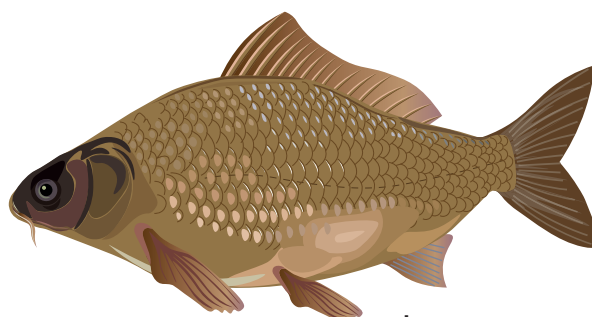
mořský okoun



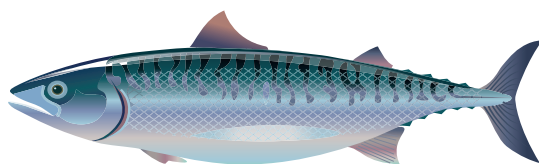
sardinka obecná



karas



kapr



makrela

Osmisměrka



- **Vyškrtejte zdraví prospěšné potraviny** v řádcích, sloupcích i úhlopříčkách.

- **Ze zbylých 26 písmen čtených po řádcích získáte tajenku.**

Slova k vyškrťování: angrešt, borůvky, brusinky, čaj, čočka, fazole, grapefruit, hrách, hroznové víno, jahody, kakaové boby, kaki, kmín, lékořice, limetka, máta, maliny, olivy, ostružiny, pomeranč, rajčata, rybíz, šípky, třešně, višně, aronie

I	A	B	O	R	Ů	V	K	Y	N	T	P	K	V
K	T	I	U	R	F	E	P	A	R	G	O	A	I
A	Ř	K	A	O	Y	A	T	Á	M	N	M	K	Š
K	E	M	K	L	I	K	O	X	Í	CH	E	A	N
E	Š	Í	T	I	J	I	N	V	D	Á	R	O	Ě
C	N	N	E	V	A	A	É	I	N	R	A	V	A
I	Ě	T	M	Y	H	V	Y	M	S	H	N	É	T
Ř	Z	F	I	Č	O	Č	K	A	P	U	Č	B	A
O	Í	A	L	N	D	A	R	L	R	O	R	O	Č
K	B	Z	Z	Z	Y	J	D	I	R	Ó	A	B	J
É	Y	O	T	Š	E	R	G	N	A	V	N	Y	A
L	R	L	Í	Š	Í	P	K	Y	M	O	Z	I	R
H	K	E	U	Y	N	I	Ž	U	R	T	S	O	E

TAJENKA:



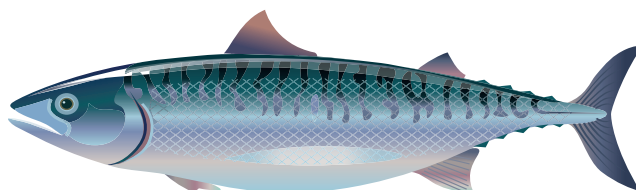
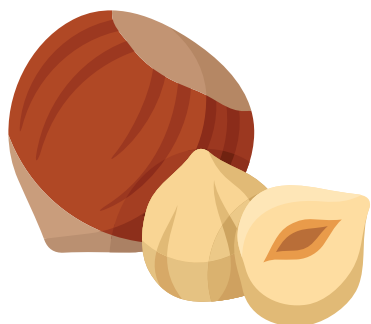
Víte, že...?

U lidí nad 65 let každý 13. člověk trpí demencí, u lidí nad 80 let pak každý pátý, nad 90 let dokonce každý druhý. Dvakrát častěji jsou postiženy ženy. Nejčastější příčinou demence je Alzheimerova choroba (až 60 % z celkového počtu). Zdravý životní styl však může snížit riziko v průměru o 40 %.

Vitamíny a potraviny



Spojte čarou vitamín a potravinu, která ho obsahuje ve velkém množství.



Vitamín C

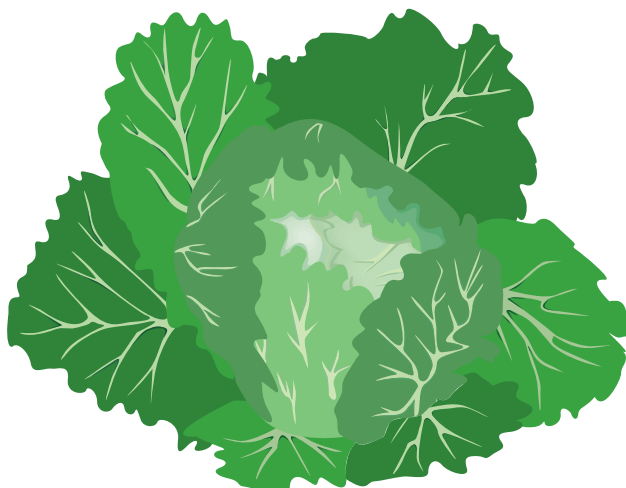
Vitamín D

Vitamín E

Vitamín K

Vitamín B (komplex)

Vitamín A



Binární puzzle



Vyplňte všechna políčka tabulky. Je třeba dodržet tyto zásady:

- Každé políčko musí obsahovat buď jablko, nebo hrušku.
- Mohou být nejvýše 2 shodné symboly vedle sebe nebo nad sebou.
- Každý řádek a každý sloupec musí obsahovat stejný počet jablek jako hrušek.
- V tabulce nesmí být žádné dva sloupce stejně vyplněné, totéž platí i pro řádky.



Víte, že...?

Binární puzzle (angl. binary puzzle) je nový druh zábavných úloh zaměřených na logické myšlení a koncentraci. V originální verzi se vyplňují nuly a jedničky.

Zdravý talíř



Obrázky ukazují poměr obilovin, bílkovin a ovoce/zeleniny na talíři.
Najděte na obrázcích talířů **8 rozdílů**.



Spojte díl talíře se správnou složkou potravin.



1/2 talíře

obiloviny

1/4 talíře

bílkoviny

1/4 talíře

ovoce
zelenina

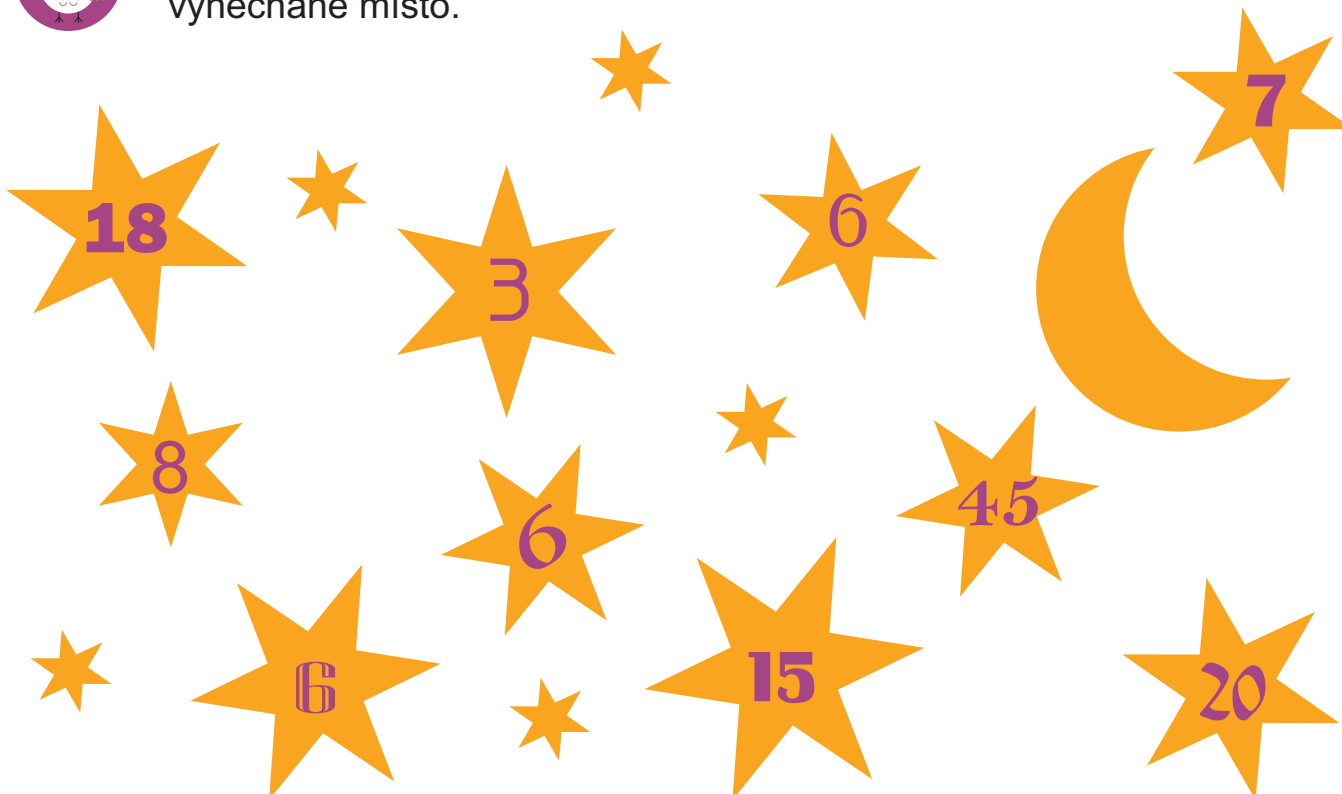


ZDRAVÝ SPÁNEK

Číselný kvíz



Uvedené čísllice doplňte do textu o spánkové hygieně tam, kde je vynechané místo.



Ideální teplota vzduchu v ložnici pro lepší spánek je v rozmezí až °C.



Pokud potřebujeme pospávat během dne, nemělo by to být déle než min.



Před spaním bychom měli naposledy jíst větší jídlo nejméně hodiny před uložením se ke spánku.



Minimální počet hodin spánku v noci, který odborníci doporučují, jehodin, lépe ale mezi a hodinami.



Odborníky je doporučováno uléhat a vstávat přibližně v podobný čas (i o víkendu), s tolerancí \pm minut.



Minimálněhodin před plánovaným ulehnutím vynechejte nápoje obsahující kofein (kávu, čaj černý, zelený, kolu, energetické nápoje).

Zdravé spaní



- **Přeškrtejte** v tabulce faktory, které neprospívají zdravému spaní.
- **Z nepřeškrtnaných políček vypište** všechna písmena, která jsou **zvýrazněná**.

Z nich sestavte slovo – tajenku (výraz pro zimní spánek zvířat).

KVALITNÍ MATRACE	NOTEBOOK V POSTELI	ALKOHOL
HLUK Z ULICE	POHODLNÉ LŮŽKO	NADMĚRNÉ OSVĚTLENÍ
SUCHÝ VZDUCH	MODRÉ SVĚTLO Z DISPLEJE MOBILU	STRES A OBAVY
KOUŘENÍ	KRÁTKÁ PRO- CHÁZKA 2 HODINY PŘED SPANÍM	BYLINKOVÝ ČAJ
TVRDÝ ALKOHOL	POHÁDKA PRO DĚTI	ENERGETICKÉ NÁPOJE

TAJENKA:



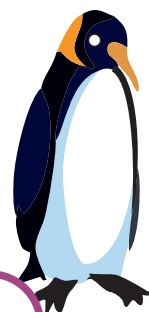
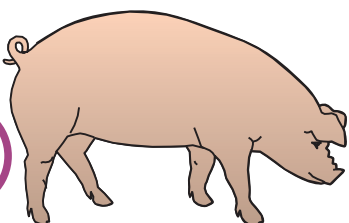
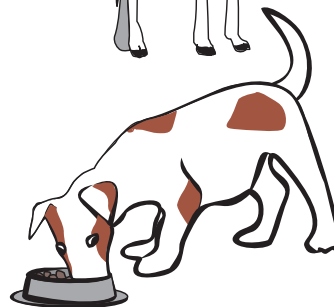
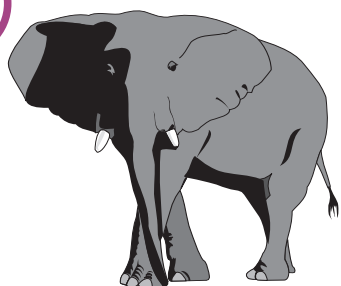
Víte, že...?

Spánek je jedna ze základních potřeb, člověk bez spánku dlouho nevydrží. Rekord v nespaní drží americký student Randy Gardner, který roku 1965 v 17 letech vydržel 11 dnů za sebou nespát. Ke konci tohoto období měl už velmi útržkovité myšlení, poruchy paměti, halucinace. Tento experiment byl nakonec z rozhodnutí lékařů přerušeno, protože hrozilo naprosté vyčerpání organismu. Dlouhá spánková deprivace nezanechala na Gardnerovi žádné trvalé následky.

Spánek u zvířat



Přiřaďte k obrázkům zvířat číselné údaje. Kolik hodin denně spí?



20 hodin
12 hodin
4 hodiny

19 hodin
10 hodin
2 hodiny

16 hodin
8 hodin
několik minut



Víte, že...?

Některá zvířata, např. žirafy, koně, krávy nebo sloni, spí vestoje. Je to proto, aby se mohla snáz uchránit před predátory. Je pro ně totiž jednodušší utéct, pokud nemusí své tělo zvedat ze země. Během spánku „uzamknou“ nohy takovým způsobem, aby nemusela používat svaly a stála přitom na místě.

POHYBOVÉ AKTIVITY

Sudoku s obrázky



Doplňte chybějící obrázky tak, aby v každém řádku, sloupci a malém čtverečku bylo všech 9 různých obrázků náčiní pro pohybové aktivity.

Doplňovačka



Objevte všechna **pozitiva pohybových aktivit** uvedená v tabulce s **chybějícími písmeny**.

zlepšuje fy--c--u k--d--i	snižuje riziko o--z-ty	přispívá k prevenci c-kr--ky	optimalizuje kr-v-í t--k
odstraňuje negativní e--ce	zvyšuje odolnost kl-u-ů	je receptem na dl--h--ěk-st	přispívá k prevenci os--oporózy
snižuje riziko z--me-in	zlepšuje zásobení těla ky-lí--m	je výborným prostředkem proti z-c-ě	zlepšuje tr-v-ní
je prevencí proti ž---de-ním vř-d-m	snižuje riziko sr--čně - cé---ch on-m---ění	přispívá k prevenci n--or--ých onemocnění	pozitivně stimuluje ne--o-ou soustavu
zpevňuje s--ly	zlepšuje p--ěť	zlepšuje s-á--k	odbourává s--es
zvyšuje ko--ent--ci	zvyšuje s--ev-domí	zlepšuje koo---na-i	utuzuje zd--ví



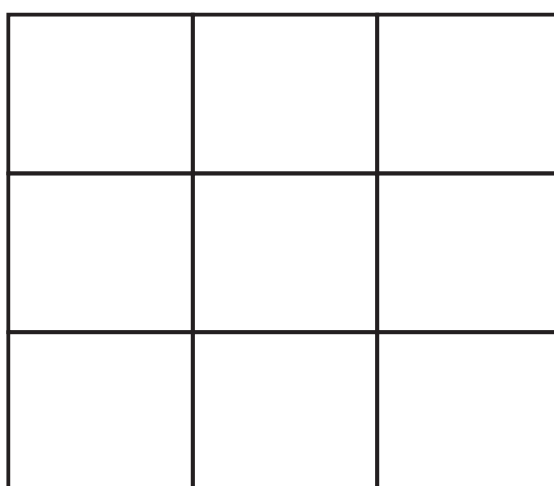
Víte, že...?

Doporučené množství pohybových aktivit pro dospělé je alespoň 150 minut týdně o mírné intenzitě (nebo 75 minut týdně o vyšší intenzitě). Pro výraznější zdravotní efekt je to však dvojnásobek.

Pohybové aktivity



- **Poznejte** na obrázcích jednotlivé **sporty** a pohybové aktivity.
- **Zapamatujte si rozmístění obrázků.** Pak tabulku zakryjte a do dolní tabulky doplňte sporty, popř. obrázky zakreslete.
- **Zakroužkujte** ty pohybové aktivity, kterým se občas **věnujete.**



Víte, že...?

Při tzv. aerobních pohybových aktivitách dochází k tréninku kardiovaskulárního a dýchacího systému i svalstva. Zapojujeme přitom velké svalové skupiny, aktivita často bývá rytmického charakteru. Jsou to tedy aktivity vytrvalostní - např. chůze nebo běh, plavání, jízda na kole, běh na lyžích či aerobic. Intenzitu pohybové aktivity je možné nastavit podle tzv. „konverzačního testu“. Při střední intenzitě je možné mluvit v krátkých větách, souvisle říci alespoň tři slova bez lapání po dechu a zalykání.

PSYCHOHYGIENA

Barvy



Pamatujete si, jak jdou po sobě barvy duhy?
Jakou máte oblíbenou barvu? Přečtěte si, jak působí na naši psychiku.



ČERVENÁ

Povzbuzuje, podněcuje a stupňuje tělesnou sílu a výkonnost ve všech oblastech, zrychluje srdeční činnost a dýchání, podporuje chuť k jídlu.

ORANŽOVÁ

Povzbuzuje, pomáhá proti depresím, pesimismu, zvyšuje ctižádostivost, chuť k aktivitám, ovlivňuje srdečnost, společenskost a radost z kontaktů.

ŽLUTÁ

Povzbuzuje, zahřívá a rozveseluje, působí pozitivně na paměť, oživuje myšlení, barva spokojenosti, radosti, kreativity.

ZELENÁ

Uklidňuje, působí vyrovnaně a stabilně, má pozitivní vliv na paměť.

MODRÁ

Vyvolává pocit klidu, harmonie a bezpečí, poskytuje uvolnění a spokojenost, zmírňuje záchvaty agresivity.



Víte, že...?

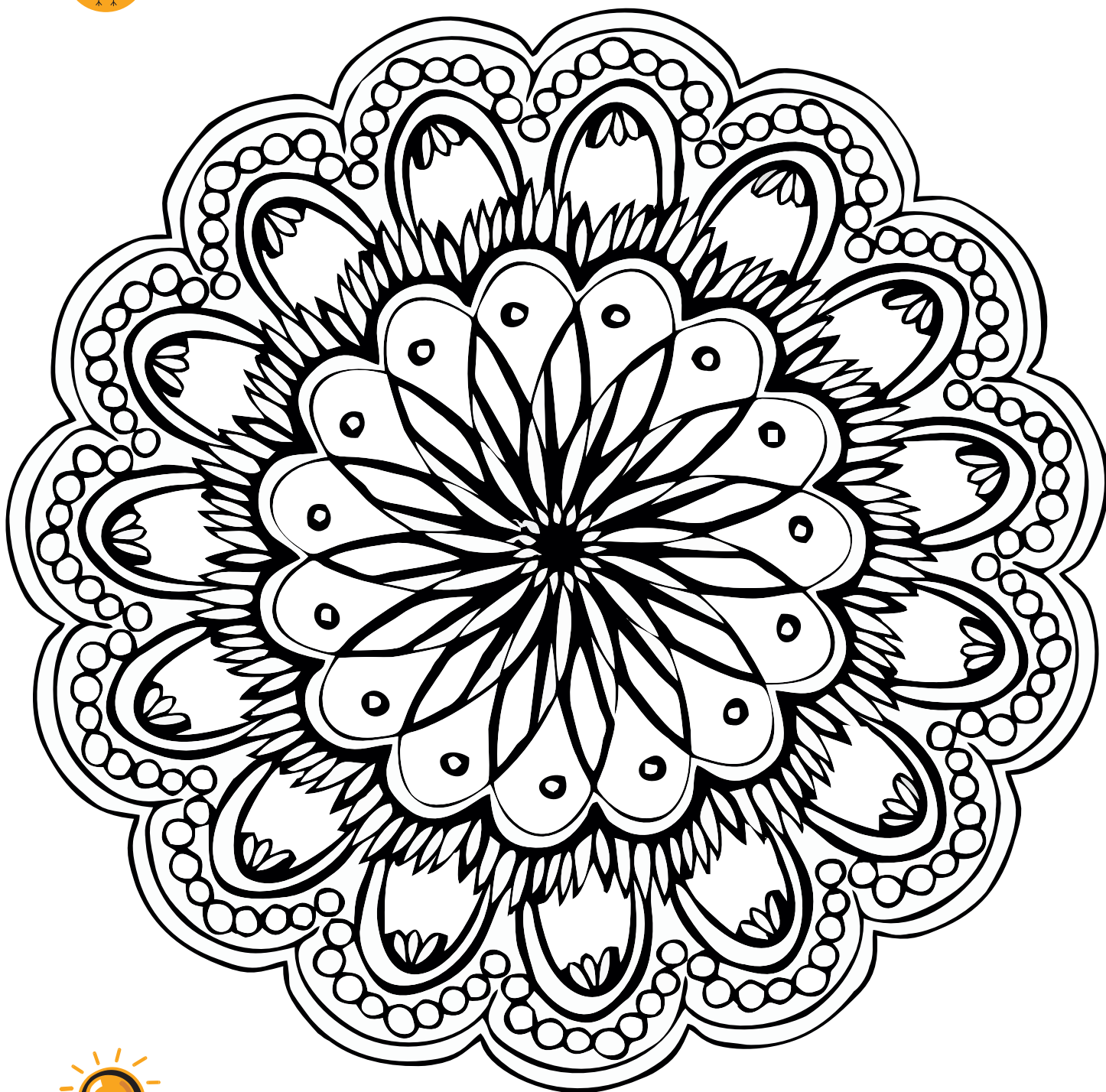
Existuje jednoduchá mnemotechnická pomůcka (akrostikum) na zapamatování barev duhy. Vychází z počátečních písmen barev – Čermák oznámil, že zítra máme fyziku. – červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová.

Barvy jsou také dobrou pomůckou pro zapamatování jiných informací nebo i pro lepší orientaci. Např. využíváme barevné rozlišovače na klíče, v některých nemocnicích jsou barevně odlišena různá oddělení apod.

Mandala



Vybarvěte si tuto předtištěnou mandalu podle vlastní fantazie.



Víte, že...?

To, že mandala působí na lidskou psychiku relaxačně, dokázal ve své odborné studii už na konci 80. let 20. století M. H. Slegelis. Zjistil, že kruh naši mysl zklidní více než jakýkoliv jiný tvar. Podle výzkumů při práci s mandalou dochází také ke snížení stresu a úzkostných stavů.

Levá mozková hemisféra

Spojovačka



Spojte číslíce (1 - 34) uvnitř kroužků vzestupně.



Víte, že...?

Propojení mezi jednotlivými výběžky nervových buněk se nazývají synapse, v jejich rámci probíhají různé elektrochemické děje. Synapse jsou základem paměťových stop pro různé informace. Člověk má asi 50 – 100 miliard nervových buněk, synaptických spojení však může být až biliarda.

Přesmyčková tajenka



- **Vyluštěte přesmyčky** (tj. seřazením písmenek do správného pořadí - u víceslovných výrazů vyluštěte výrazy v závorce) a zapište je do políček tabulky.
- **Ze zvýrazněných písmen sestavte tajenku** (seřazením písmen do správného pořadí). Tajenkou jsou 2 slova – písmena určená pro každé z nich jsou odlišena barevně.

KOŘÍKYŽV

--	--	--	--	--	--	--	--

(ZICÍ) JAZYKY

--	--	--	--	--	--

ZYVÍK

--	--	--	--	--	--

MOLHAVALY

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(EČÍNT) KNIH

--	--	--	--	--	--

(ÍSKÁLDÁN) PUZZLE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SMOMĚKISRY

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

OKSUUD

--	--	--	--	--	--	--

(NOSLTÍ) HRY

--	--	--	--	--	--	--

Tajenka:

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Přesmyčky



Vyluštěte přesmyčky - názvy společenských aktivit.

VODLADI □□□□□□□□

SABEDE □□□□□□□□

NOKI □□□□

VÁRNAKA □□□□□□□□

CRONKET □□□□□□□□

RYKTA □□□□□□

VSTÝAVA □□□□□□□□

ČOUNTAVA □□□□□□□□□□

PEŠÁNŘDAK □□□□□□□□□□

ASLOVA □□□□□□□□

Zájmové aktivity



- Seřad'te výrazy **podle abecedy** a zapište je na odpovídající volné řádky.
- Které z těchto zájmových aktivit jsou pasivní a neměly by v našem denním programu převládat? **Zakroužkujte je.**

FILATELIE – OCHOTNICKÉ DIVADLO – SLEDOVÁNÍ TELEVIZE –
HISTORIE – PÉTANQUE – RYBAŘENÍ – HÁČKOVÁNÍ – CESTOVÁNÍ –
MALOVÁNÍ – HRANÍ POČÍTAČOVÝCH HER – TURISTIKA –
FOTBALOVÉ FANDĚNÍ – ZAHRÁDKAŘENÍ – TANEC - JÓGA

Skrývačky



Ve větách **najděte názvy minerálů a stopových prvků**, čtené vždy zleva doprava (např. tam, kde jedno slovo končí a další začíná, nebo v části slova).

V LÉTĚ RÁDA NOSÍ RAMÍNKOVÉ ŠATY.

UŽ MI NEPŘIDÁVEJ MASO, DÍKY.

NA OSLAVĚ SI UPEČEME SELE NA ROŽNI.

SHLÉDLA NĚKOLIK NOVÝCH ROMANTICKÝCH FILMŮ.

MERUŇKY BYLY PŘIMÍCHANÉ MEZI NEKTARINKAMI.

BOHUŽEL EZOTERICKÉ ZBOŽÍ NEVEDEME.

JÓDLOVÁNÍ JE ROZŠÍŘENÉ PŘEDEVŠÍM V OBLASTI TYROLSKÝCH ALP.

VZAL BY MĚ ĎAS Z TAKOVÉHO JEDNÁNÍ.



Víte, že...?

V poslední době má česká populace nedostatek jódu. Důležitý je pro správnou funkci štítné žlázy, u těhotných pak pro správný průběh těhotenství a vývoj plodu. Mezi hlavní zdroje jódu patří mléko, mléčné výrobky, vejce, mořské ryby a plody, ovoce, zelenina a některé minerální vody (Vincentka). V ČR se jódem obohacuje i sůl.

Hlavalamy



Přiřaďte k sobě obě části názvu hlavalamu. Které z nich znáte?

JEŽEK

VĚŽ

RUBIKOVA

VĚŽ

HANOJSKÁ


V KLECI

KOSTKA

BABYLÓNSKÁ



Víte, že...?

Zajímavým hlavalamem je také Tangram  obsahující pět trojújelníků různých velikostí, jeden čtverec a jeden kosodélník. Úkolem je sestavovat dílky do různých tvarů. Hlavalam byl podle legendy vynalezen v Číně před 4 000 lety, kdy řemeslník upustil dlaždici, která se rozbila na sedm kusů, a snažil se ji znovu složit. Tangram si oblíbil mimo jiné i císař Napoleon a autor Alenky v říši divů Lewis Carroll.

Kris - kros



- **Vypište** uvedené názvy her **do správných políček tabulky**.
- Z barevně zvýrazněných písmen **sestavte tajenku** (mezinárodní název pro hru Člověče nezlob se).

Výrazy k vypisování:

10 písmen – backgammon

9 písmen – solitaire, piškvorky

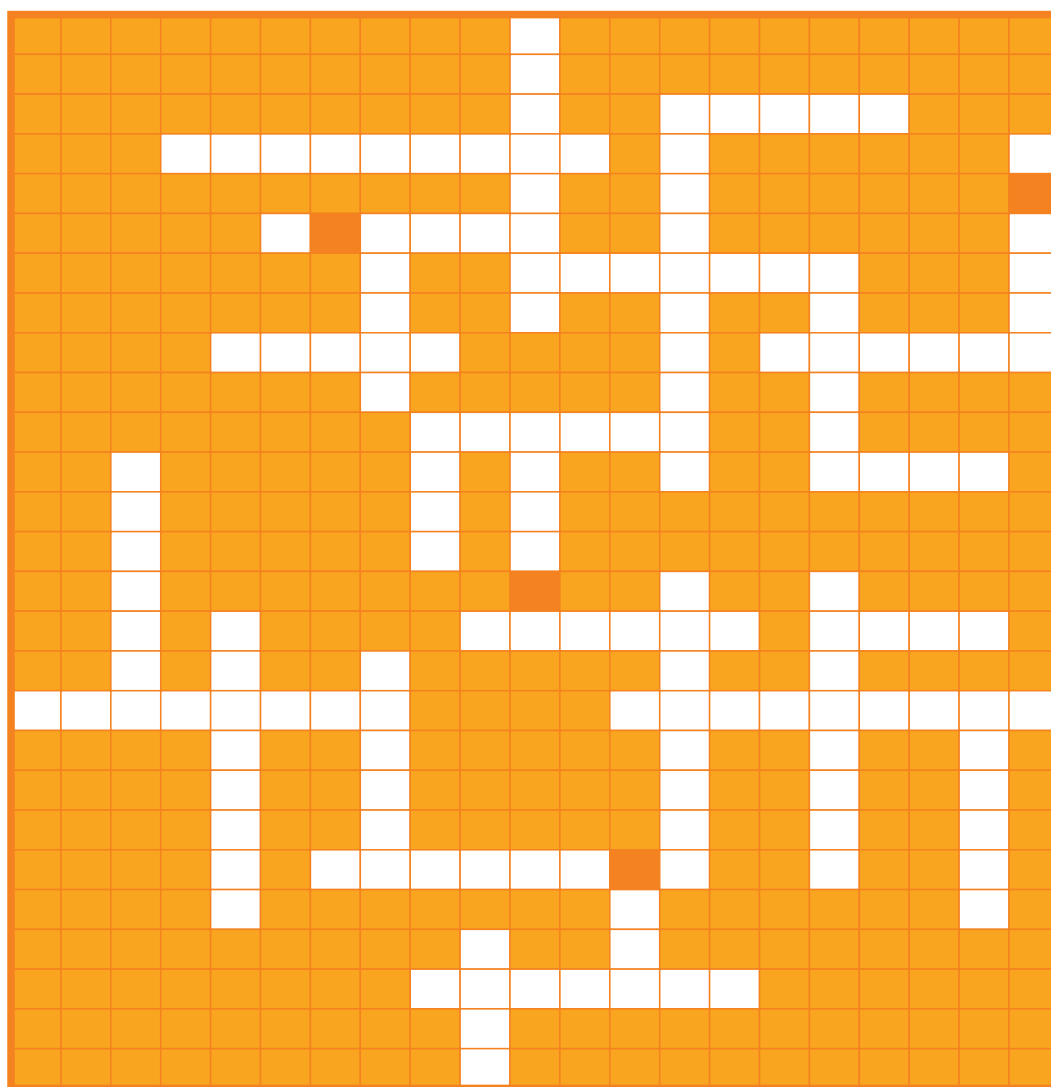
8 písmen – kvarteto, aktivity, hlavolam, monopoly, labyrint, scrabble

7 písmen – twister, tangram, člověče

6 p. – dobble, mariáš, bridge, puzzle, domino, mikádo, žolíky, pexeso, kostky

5 písmen – bingo, jenga, blechy

4 písmena – šachy, dáma, loto, mlýn, lodě



TAJENKA:



Sudoku s písmeny



Doplňte chybějící písmena ze slova **HEMISFÉRY** tak, aby v každém řádku, sloupci a malém čtverečku bylo všech devět písmen, které slovo obsahuje.

				E			I	
	H				M	Y		
E			É			M		
H	E	M	I	S	F	É	R	Y
Y			E				M	
F		R		M				S
		H			S	F		I
	F		R			S		
		E	H	F			É	



Víte, že...?

Pravá a levá hemisféra (polokoule) mají odlišné funkce, ale neustále jsou v součinnosti. **Levá** zodpovídá mj. za fakta, čísla, údaje, analytické a systematické myšlení a slovní zásobu, zajišťuje zvládnutí rutinních činností. Naproti tomu **pravá** hemisféra zajišťuje kreativitu, fantazii, emoce, vnímání hudby, zrakově-prostorové schopnosti a učení se novým věcem, postupům a činnostem. Každá z hemisfér pak také řídí pohyby opačné poloviny těla.

Pravá mozková hemisféra

Zrcadlové čtení



- **Přečtěte** zrcadlově otočené **informace** – rizikové faktory vzniku demence.
- **Zakroužkujte** ty, které můžeme **ovlivnit životním stylem**.
- Co můžeme proti demenci udělat hned teď?

KOUŘENÍ

ALKOHOL

NEDOSTATEK SOCIÁLNÍHO KONTAKTU

NEDOSTATEK POHYBOVÉ AKTIVITY

ÚRAZY HLAVY

ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ

NIŽŠÍ VZDĚLÁNÍ

OBEZITA

VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK

CUKROVKA

DEPRESE

PORUCHY SLUCHU



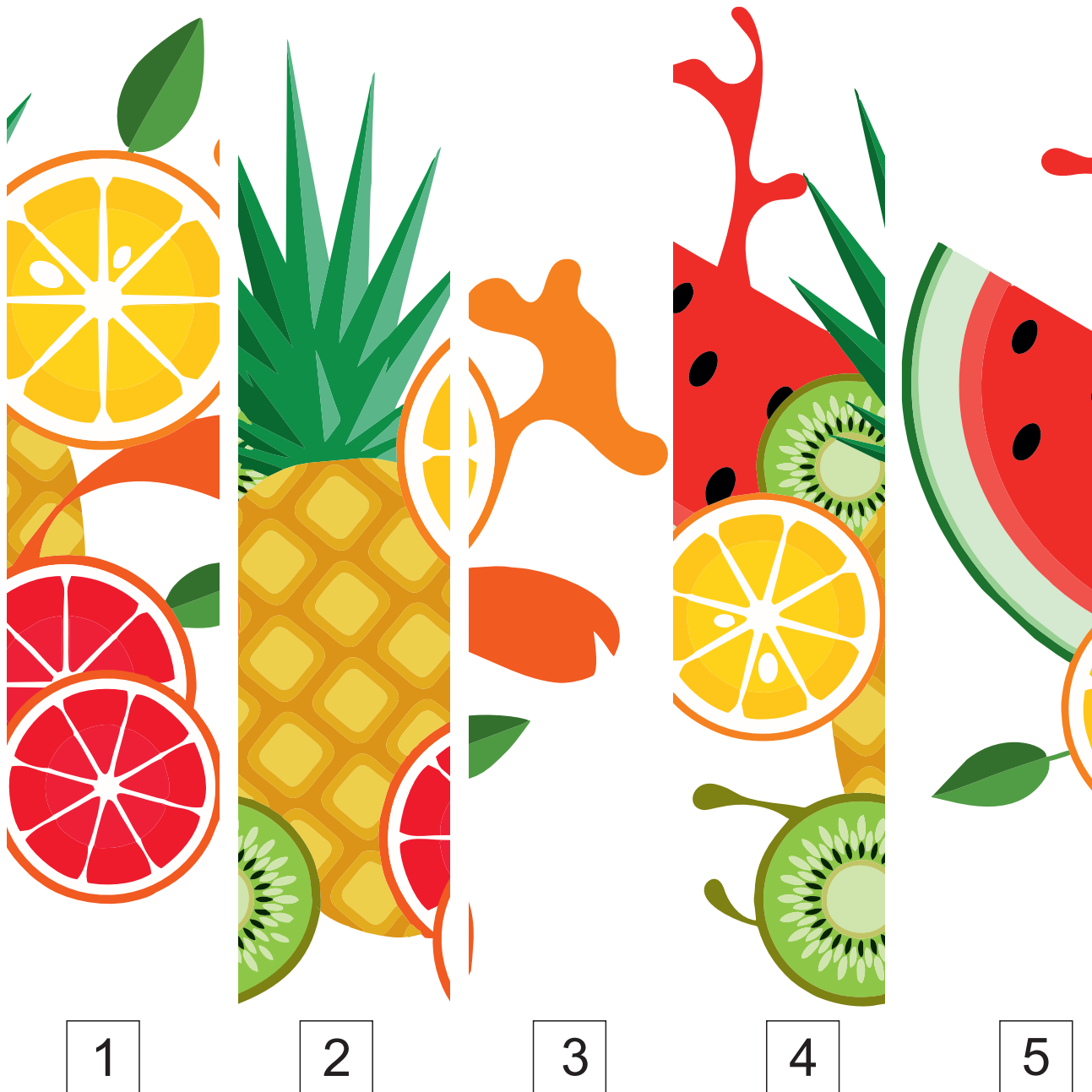
Víte, že...?

Podle dlouhodobé studie z roku 2019 zahrnující 200 000 osob, kde zkoumané osoby prakticovaly zdravý životní styl (nekouřili nebo přestali kouřit, nepili příliš alkoholu, jedli hodně ovoce a zeleniny, měli pravidelnou pohybovou aktivitu několik hodin týdně) došlo ke snížení rizika demence, a to nejvíce ve skupině s vysokým genetickým rizikem demence – riziko se snížilo o 30 %. Ve skupině osob se středním rizikem se snížilo riziko o 20 %.

Skládačka



Obrázek s ovocem byl rozstřížen na 5 svislých dílků.
Sestavte je pouze očima do správného pořadí, aniž byste dílky stříhali.

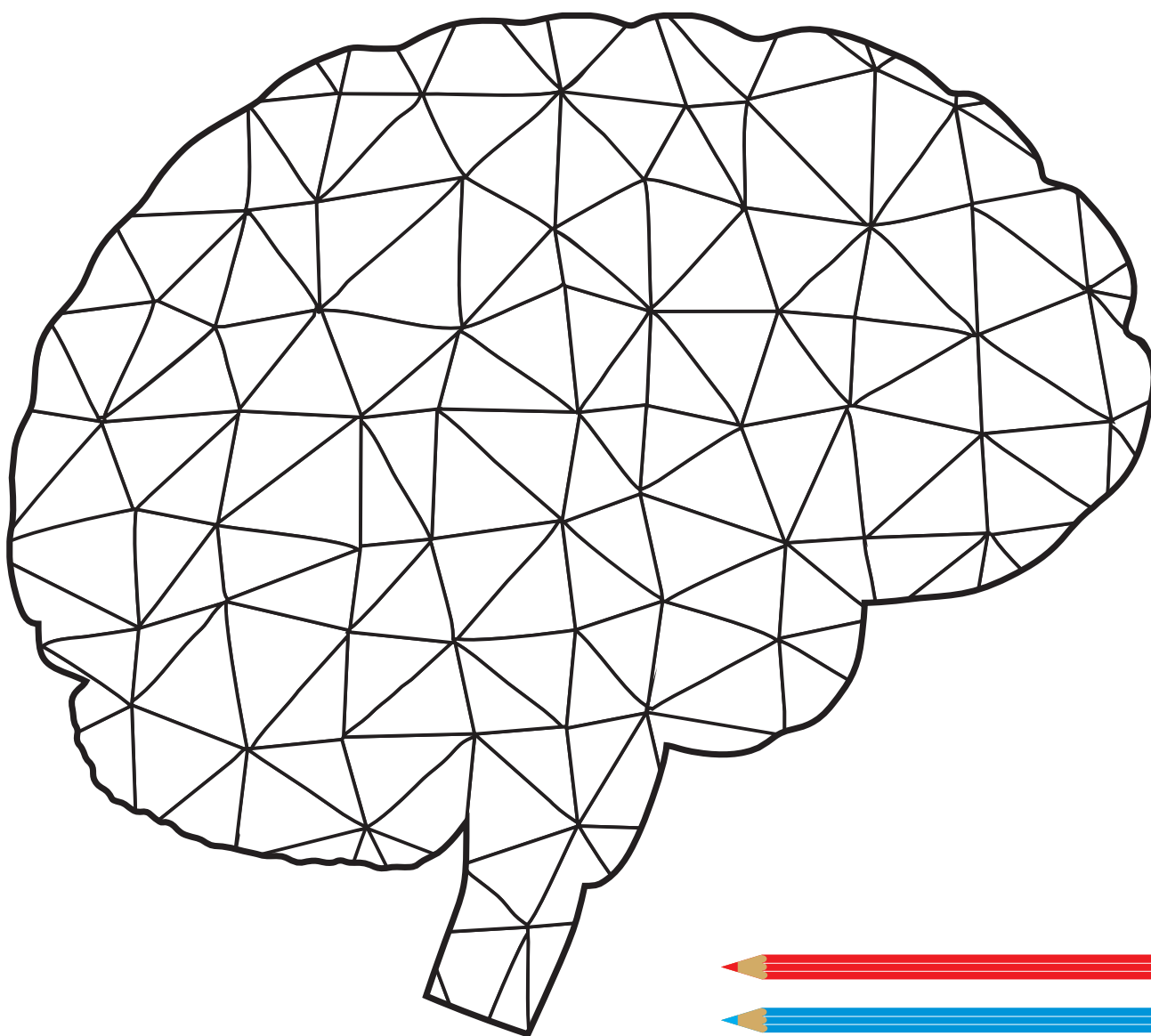


Správné pořadí dílků:

Vybarvovačka



Vybarvěte jednotlivé dílky na stylizovaném obrázku mozku tak, aby se stejné barvy nedotýkaly celou stranou, ale maximálně rohem. Použijte 6 barev, pokud chcete těžší úlohu, nebo 7 - 8 barev, pokud Vám stačí nižší obtížnost.



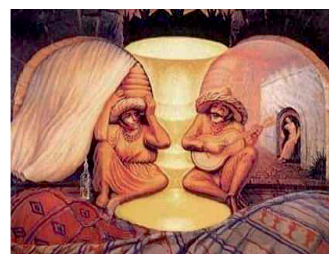
HRY A ČINNOSTI NA ZAPOJENÍ SMYSLŮ pro všechny generace



Naše kognitivní funkce (paměť, pozornost a další) jsou úzce spojeny se smyslovým vnímáním. Výrazné smyslové vjemy napomáhají uložení nových informací do paměti. Vše si můžeme procvičit pomocí různých zábavných her, které jsou určeny pro všechny generace.

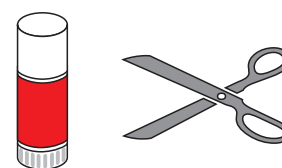
ZRAK

Prohlédněte si nějaké optické iluze a klamy, například dva obrázky v jednom atd. Podívejte se na: www.brainden.com



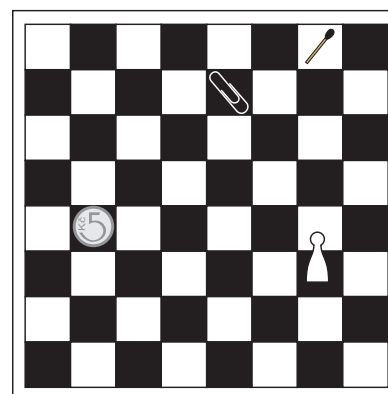
Zahrajte si pexeso

Můžete hrát třeba jen s polovinou karet nebo si vytvořit i své vlastní (např. ze starších stolních kalendářů nebo svých fotografií – třeba rodiny).



Zahrajte si tzv. Kimovu hru

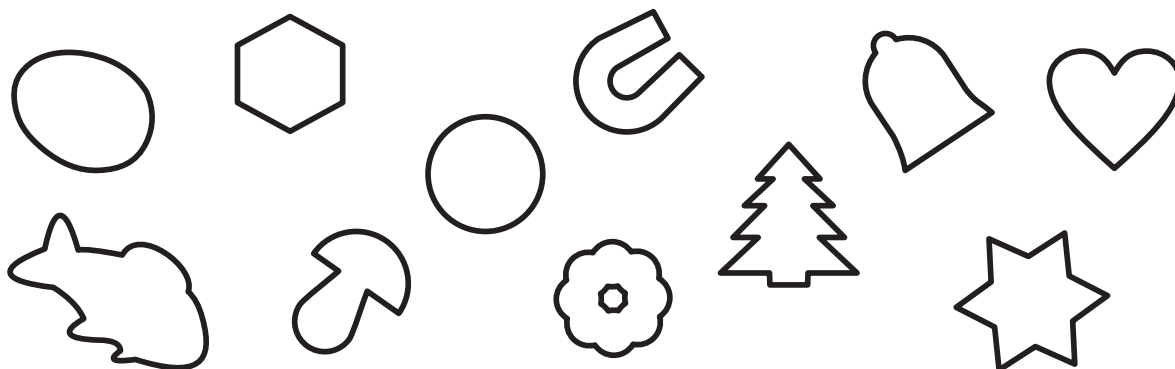
Jde zapamatování různých předmětů na stole, které se po chvilce zakryjí. Úkolem je vybavit si co nejvíce věcí. Pro zvýšení obtížnosti můžete předměty umístit na šachovnici a zkusit si zapamatovat také jejich umístění.



HMAT

Poznejte předměty pouze po hmatu, bez zrakové kontroly.
Předměty dejte např. do velké látkové tašky.

Rozpoznejte tvary vykrajovátek na cukroví.
Vyberte jednodušší i obtížnější tvary.



Poznávejte po hmatu různé vzorky látek.
Vyberte látky s typickou strukturou (například manšestr, denim, bavlna, vlna, froté, pytlovina, krajka, flanel...)



ČICH

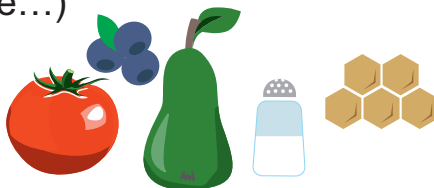
Poznávejte koření pouze čichem bez zrakové kontroly (nejlépe v uzavíratelných skleničkách).

Rozpoznávejte vůně různých extraktů používané v potravinářství. Například vanilkový, jahodový, malinový, pomerančový, kávový atd. (se zakrytými etiketami). Některé z nich najdete v supermarketech, méně obvyklé pak v dobře vybavených drogeriích.



CHUŤ

Poznávájte různé potraviny pouze na základě ochutnání - bez zrakové kontroly (druhy ovoce, zeleniny, pečivo, čokoládu...) Tuto chuť také vždy co nejlépe popište (sladké, kyselé, hořké, slané nebo různé kombinace...)



SLUCH

Připravte si sadu pro poznávání podle zvuků při zatřesení. Předměty můžete dát např. do neprůhledných plastových lahvíček nebo do obalů od kinder vajíček. Můžete zařadit např. tyto předměty: papírová kulička, voda, rýže nebo čočka, kancelářské svorky nebo jiné drobné kovové předměty, mince, korálky atd. Lze také udělat jako „pexeso pro uši“, kdy je třeba vyrobit v sadě vždy dvojice se stejným vnitřním obsahem.



Poznávájte různé zvuky - např. z domácnosti nebo hudební nástroje:
<https://www.youtube.com/watch?v=HS53u2DHd0Y>
https://www.okclips.net/video/RJvOPEX_CV4/zvuky-domacno

VÍCE SMYSLŮ NAJEDNOU

Popište, co byste vnímali všemi 5 smysly v různých situacích, např:

krásné dubnové počasí
v přírodě na louce

odpočinek na písčité
pláži u moře



večerní parné léto
ve velkoměstě

návštěva restaurace

Nejsou zde správné a špatné odpovědi.

DOPORUČENÍ K DALŠÍMU PROCVIČOVÁNÍ

STRÁNKY S PRAKTICKÝMI CVIČENÍMI

www.brainden.com – optické iluze atd.

www.treninkpameti.com – zábavné úkoly na procvičování paměti

<http://www.mozkocvicna.cz/rubriky/posilovna/> - zábavné úkoly na procvičování paměti

www.nudz.cz/adcentrum/ - informační stránky k tématu poruch paměti, procvičování paměti, materiály ke stažení atd.

ON-LINE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI - INTERAKTIVNÍ HRY I PRO DOSPĚLÉ

<https://www.online-siesta.com/hra/pismena/>

www.toytheater.com/visual-memory.php

www.toytheater.com/pieces.php

www.toytheater.com/maze.php

www.klopinavelebor.cz/pamet

www.spotthedifference.com

www.sudoku.na-webu.cz

www.pexeso-online.cz

www.puzzle-online.cz



Řešení

Zdravá výživa

Zelenina

Kořenová zelenina: mrkev, petržel, ředkvička, celer, řepa

Plodová zelenina: paprika, lilek, cuketa, rajče, dýně, zelený hrášek

Košťálová zelenina: květák, kedlubna, kapusta, brokolice, zelí

Listová zelenina: listový salát, špenát

Cibulová zelenina: cibule, česnek

Podle abecedy: brokolice, cibule, celer, cuketa, česnek, dýně, hlávkový salát, kapusta, kedlubna, květák, lilek, mrkev, paprika, petržel, rajče, ředkvička, řepa, špenát, zelený hrášek, zelí

Nejvíce vápníku: kapusta

Další druhy:

Kořenová zelenina: křen, pastinák, ředkev, černý kořen, tuřín...

Plodová zelenina: okurka, patizon...

Košťálová zelenina: kadeřávek, čínské zelí, romanesco (kříženec kvěťáku a brokolice), artyčok...

Listová zelenina: rukola, mangold, chřest, čekanka...

Cibulová zelenina: pórek, jarní cibulka...



Ořechy a semínka

Kešu 13, vlašské ořechy 3, lískové oříšky 11, makadamové ořechy 12, mandle 9, slunečnicová semínka 6, dýňová semínka 2, kokosový ořech 7, pistácie 16, arašidy 10, pekanové ořechy 14, piniové oříšky 1, jedlé kaštiny 15, sezamová semínka 5, para ořechy tzv. brazilské 4, muškátový oříšek 8

Sladkovodní a mořské ryby

Sladkovodní - kapr, karas, losos (je sladkovodní i mořská ryba)

Mořské – treska, tuňák, losos (je sladkovodní i mořská ryba), sardinka obecná, mořský okoun, sled'

Osmisměrka

Antioxidanty pro zdraví mozku

Vitamíny a potraviny

Vitamín A - mrkev,

vitamín B (komplex) - droždí,

vitamín C - černý rybíz,

vitamín D - ryby,

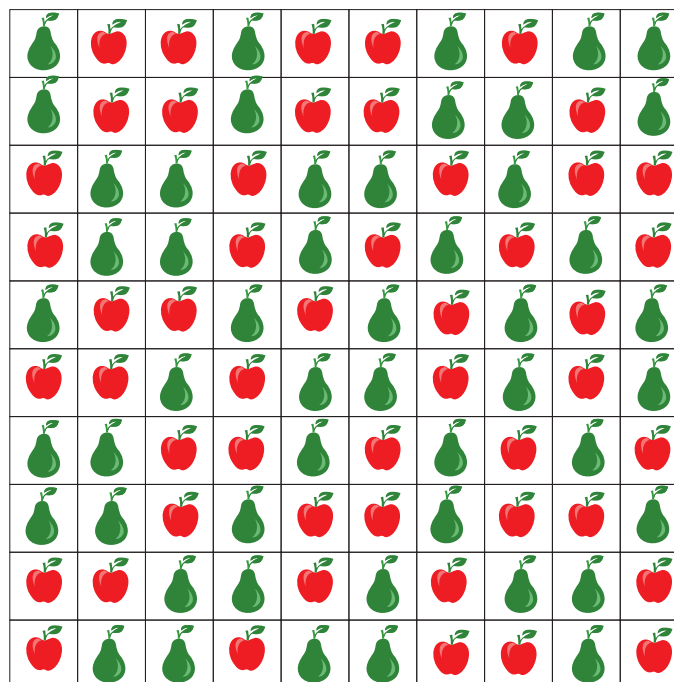
vitamín E - lískové oříšky,

vitamín K - kapusta

Zdravý talíř

Na spodním obrázku: chybí jeden hrášek, špenátový list má jinou barvu, písmeno **n** v obilovinách má jinou barvu, u borůvek jsou dva lístky, spodní jahodě chybí jedno semínko, jogurtu chybí hliníkový úchyt pro otevření, jablku chybí list, mrkev má kratší seříznutí listí.

Binární puzzle



Zdravý spánek

Číselný kvíz

- Ideální teplota vzduchu v ložnici pro lepší spánek je v rozmezí 18 až 20 stupňů Celsia.
- Pokud potřebujeme pospávat během dne, nemělo by to být déle než 45 minut.
- Před spaním bychom měli naposledy jíst větší jídlo nejméně 3 hodiny před uložením se ke spánku.
- Minimální počet hodin spánku v noci, který odborníci doporučují, je 6 hodin, lépe ale mezi 7 a 8 hodinami.
- Odborníky je doporučováno uléhat a vstávat přibližně v podobný čas (i o víkendu), s tolerancí ± 15 minut.
- Minimálně 6 hodin před plánovaným ulehnutím vynechejte nápoje obsahující kofein (kávu, zelený nebo černý čaj, kolu nebo energetické nápoje).



Zdravé spaní

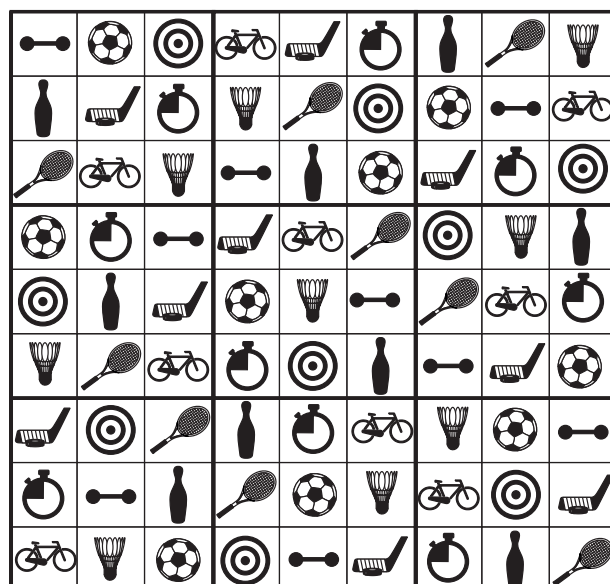
Tajenka: HIBERNACE

Spánek u zvířat

Kočka – 12 hodin, netopýr – 19 hodin, slon – 4 hodiny, žirafa – 2 hodiny, tučňák – několik minut, prase – 8 hodin, pes – 10 hodin, lenochod – 20 hodin, veverka – 16 hodin

Pohybové aktivity

Sudoku s obrázky



Doplňovačka

fyzickou kondici, obezity, cukrovky, tlak, emoce, kloubů, dlouhověkost, osteoporózy, zlomenin, kyslíkem, zácpě, trávení, žaludečním vředům, srdečně cévních onemocnění, nádorových, nervovou, svaly, paměť, spánek, stres, koncentraci, sebevědomí, koordinaci, zdraví

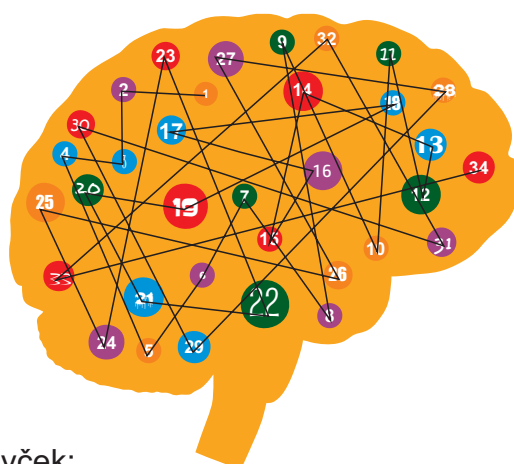
Pohybové aktivity

veslování (kanoistika) – cyklistika – fotbal

cvičení – plavání – turistika

tenis – běh – volejbal

Levá mozková hemisféra Spojovačka



Přesmyčková tajenka

Tajenka: aktivní život

Řešení jednotlivých přesmyček:
křížovky, kvízy, čtení knih, sudoku,
osmisměrky, stolní hry, cizí
jazyky, hlavolamy, skládání puzzle

Přesmyčky

VODLADI – divadlo, NOKI – kino, CRONKET – koncert, VSTÝAVA – výstava,
PEŠÁNŘADAK – přednáška, SABEDE – beseda, VÁRNAKA – kavárna, RYKTA – karty,
ČOUNTAVA – vnučata, ASLOVA – oslava

Zájmové aktivity

CESTOVÁNÍ - FILATELIE – FOTBALOVÉ FANDĚNÍ – HÁČKOVÁNÍ – HISTORIE –
HRANÍ POČÍTAČOVÝCH HER – JÓGA – MALOVÁNÍ - OCHOTNICKÉ DIVADLO –
PÉTANQUE – RYBAŘENÍ – SLEDOVÁNÍ TELEVIZE – TANEC - TURISTIKA -
ZAHRÁDKAŘENÍ

Pasivní jsou: fotbalové fandění, hraní počítačových her, sledování televize

Skrývačky

V létě ráda nosí ramínkové šaty. - síra

Už mi nepřidávej maso, díky. - sodík

Na oslavě si upečeme sele na rožni. - selen

Shlédla několik nových romantických filmů. - chrom

Meruňky byly přimíchané mezi nektarinkami. - zinek

Bohužel ezoterické zboží nevedeme. - železo

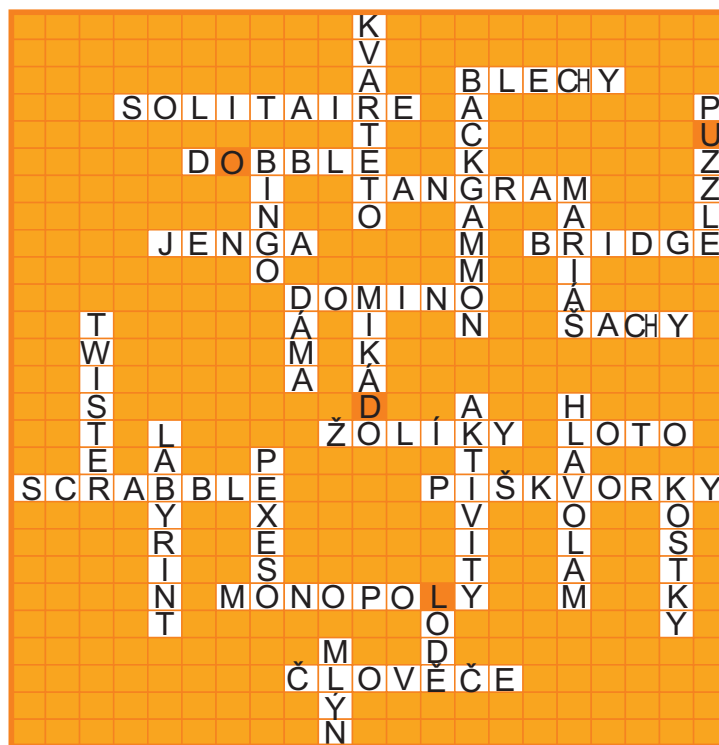
Jódlování je rozšířené především v oblasti Tyrolských Alp. - jód

Vzal by mě d'as z takového jednání. - měď

Hlavolamy – přiřazovačka

Ježek v kleci, Babylónská věž, Rubikova kostka, Hanojská věž

Kris - Kros



TAJENKA:

L U D O

Tajemná tabulka: Zdravý životní styl

Doplňte přísloví

Víc hlav víc ví. Komu není shůry dáno, v apatyce nekoupí. Chytrému napověz, hloupého trkni. Opakování je matka moudrosti. Chytrůst nejsou žádné čáry. Kolik řečí umíš, tolikrát jsi člověkem. Chybami se člověk učí. Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. Co není v hlavě, musí být v nohách. Cvičení dělá mistra.

Sudoku s písmeny

R	M	F	S	E	Y	H	I	É
I	H	É	F	R	M	Y	S	E
E	S	Y	É	I	H	M	F	R
H	E	M	I	S	F	É	R	Y
Y	É	S	E	H	R	I	M	F
F	I	R	Y	M	É	E	H	S
É	R	H	M	Y	S	F	E	I
M	F	I	R	É	E	S	Y	H
S	Y	E	H	F	I	R	É	M

Pravá mozková hemisféra

Zrcadlové čtení

KOURENÍ, ALKOHOL, NEDOSTATEK SOCIÁLNÍHO KONTAKTU, NEDOSTATEK POHYBOVÉ AKTIVITY, ÚRAZY HLAVY, ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ, NIŽŠÍ VZDĚLÁNÍ, OBEZITA, VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK, CUKROVKA, DEPRESE, PORUCHY SLUCHU



Ovlivnitelné jsou: kouření, alkohol, nedostatek sociálního kontaktu, nedostatek pohybové aktivity, obezita, do určité míry vysoký krevní tlak a cukrovka.

Ještě dnes můžeme např. přestat kouřit, zacvičit si nebo se projít (či se věnovat jiné pohybové aktivitě), začít se snižováním váhy a zdravým stravováním atd.

Skládačka

Pořadí dílků:





Literatura

<https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2759969-spanek-maji-lide-i-zvirata-spolecny-nejvic-casu-prospi-netopyri-nebo-krajty>

Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Mandala [online]. c2021 [citováno 23. 06. 2021].

Dostupný z WWW:

<<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Mandala&oldid=19909188>>

<https://www.alzheimers.org.uk/blog/can-healthier-lifestyle-reduce-your-risk-dementia>

Dostupný z WWW:

<<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Pexeso&oldid=20015170>>

Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Spánková deprivace [online]. c2019 [citováno 30. 06. 2021]. Dostupný z WWW:

<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Sp%C3%A1nkov%C3%A1_deprivace&oldid=17001964>

www.binary_puzzle.com

<https://epochaplus.cz/tangram-skladacka-kt>