



13. – 19. marec 2023



Brain Awareness Week je celosvetová kampaň na podporu informovania verejnosti a podpory vedy o mozgu. Týždeň mozgu sa vo svete oslavuje od roku 1996. Vo viac ako 60 krajinách sveta sa konajú tisíce osvetových podujatí na oslavu jedného z najdôležitejších ľudských orgánov.

Slovensko sa tento rok zapojí do kampane šestnásťkrát. Podobne ako v minulom roku majú Slováci vo všetkých krajoch Slovenska možnosť vypočuť si prednášky o mozgu, zapojiť sa do zaujímavých diskusií a workshopov alebo rôznym spôsobom potrápiť svoje mozgové aktivity.

Prevenencia porúch pamäti je možná viacerými spôsobmi:

- Dostatok pohybových aktivít
- Kognitívna aktivita
- Vyvážená strava
- Aktivity pravej mozgovej hemisféry

Preto Vám prinášame súbor aktivít, ktorými precvičíte viaceré kognitívne funkcie a rozhýbete svoj mozog spolu s miliónmi ďalších ľudí zapojených do Týždňa mozgu 2023.

Precvičenie krátkodobej pamäti

Zapamätajte si mená nasledujúcich manželských párov. Doba zapamätávania je 2 minúty.

Katarína – Filip, Jolana – Ján, Terézia – Ľuboš,
Silvia – Mojmír, Lucia – Vladimír, Viera – Stanislav,
Hana – Michal, Milena – Eugen, Helena – Róbert,
Kristína – Tomáš.

Doplňte dvojice správe:

Lucia –

Stanislav –

Tomáš –

Filip –

Helena –

Michal –

Pozerajte sa dobu 1 minútu na tabuľku. Následne ju zakryte a skúste prepísať znaky do voľnej tabuľky nižšie.

%	=	+	;
?	!	:	(
)	-	X	/

Precvičenie slovnej zásoby

Vymyslite čo najviac slov, čo začínajú a končia na písmená:

M _____ K

.....

.....

.....

V _____ T

.....

.....

.....

K _____ A

.....

.....

.....

N _____ R

.....

.....

.....

P _____ A

.....
.....
.....
S _____ K

.....
.....
.....
J _____ A

.....
.....
.....
D _____ O

.....
.....
.....
S _____ K

Doplňte správnou koncovku tak, aby sedela vo všetkých troch slovách.

Filmo (----), disko (----), karto(----)

Agro (---), eko (---), gastro (---)

Brev (---), d (---), ceremon (---)

Fonendo (----), mikro (----), steto (----)

Limo (----), kano (----), mari (----)

Kolo (-----), rovno (-----), mimo (-----)

Kaval (----), mašin (----), tapis (----)

Lamp (---), kam (---), šamp(---)

Diktat (---), klaviat (---), agent (---)

Jemno (---), farbo (---), útlo (---)

Lieho (---), samo (---), poloto (---)

Trajekt (----), aleg (----), kateg (----)

Dilet (---), prokekt (---), matur (---)

Čisto (-----), horko (-----), chladno (-----)

Matr (---), sez (---), faz (---)

Precvičenie koncentrácie pozornosti

Prezrite si celú stranu a určite, ktoré číslo je napísané dvakrát.

879

690

700

909

698

860

780

789

531

800

680

908

890

960

789

970

600

807

609

660

809

790

670

Nájdite slová a vyznačte ich.

Nkmtldfplťblskčžvnislblchambfpst'nl snidiínkdszlzankpavkhov
nkekneimačiatkodmdvovlaovlakdidnlaodnvaplachetnicaôdinld
bflpamät'fnsiojslnpdomldindaôanfodautondsondsčinžiakdivd
drevonkdosndslchatabbdkspnsmvprieplavdindldkondvodanjd
ogusoknodvnudsobedgdsignldadngramofón dgnosdilafdkreslos
vsvndslnkovdskodindh rniecaôgnidkds knihavmdsnoirbdromán
bdsbfotografiaobifnlfhoryvkbosdnhorfbfinbslbprsteňnkbdsonv
obraznkbsobnvvínokosdndndpriateľtsdkodnksrodinalndivnldd

KIBFDOHSDJŠÁLKA VNODÉVJDSKDČNKDČIAPKAIDS
VBDDR BVOJNAGDSOSÍNETOPIERNBISDLNSDSTĽPKS
DBSTOLÍKBSJOS KSDNBDPOSTEL'SDIUESHNOSDPES
DOVOLENKABDSNOJDANSKLESVNISNLDSVJELEŇBS
BMESIACBNSDODSLSIDOKTÓBERKBDSDSL NKGAUČ
KSNDLNKLINECNODISNVDAZÁHRADA BNSKNKVET
KSLLIETADLONOSDISNSKRIŇAKOMÍNGSDLNVISNV

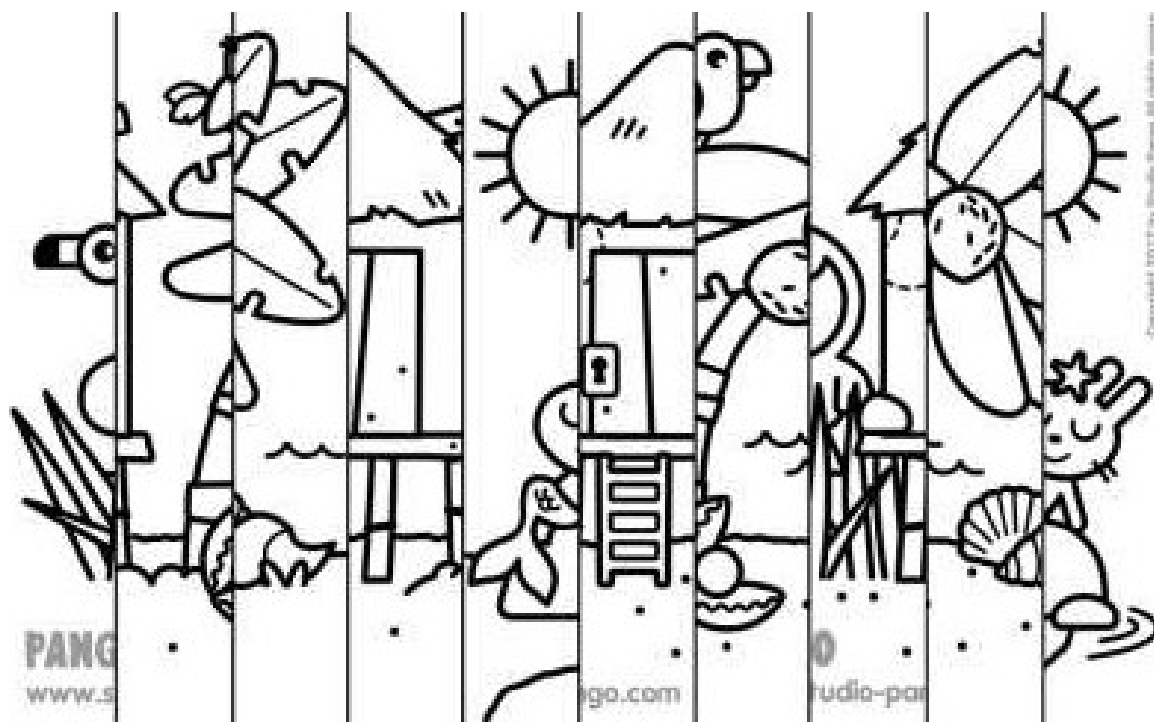
Precvičenie logického myslenia

Pozorne si prečítajte text a vpíšte do tabuľky, kto má akej značky auto, akej farby a kam cestuje.

- Pán Horák nejde do Brna a nemá čierne auto.
- Fabia má modrú farbu.
- Superb pána Juraja nie je čierny.
- Do Ostavy ide červené auto.
- Citigo nejde do Plzne ani do Brna.
- Bielu farbu nemá Octavia ani nepatrí pánovi Prochádzkovi.
- Do Liberca ide čierne auto a nie je to Octavia.
- Modré auto patrí pánovi Novákovi.
- Červené auto nie je Superb.
- Do Brna nejde Fábía.

Meno	Značka	Farba	Cieľové mesto
Horák			
Juraj			
Prochádzka			
Novák			

Usporiadajte (môžete si ich číslovať) jednotlivé časti obrázku tak, aby na seba nadväzovali a vytvorili zmysluplný celok.



Precvičenie kreativity

Vytvorte vety na nasledujúce slová:

Zápalky, trasa, mačka

Okno, lama, lampa

Mlieko, konár, šašo

Znamenie, deka, lampa

Trojuholník, zuby, železo

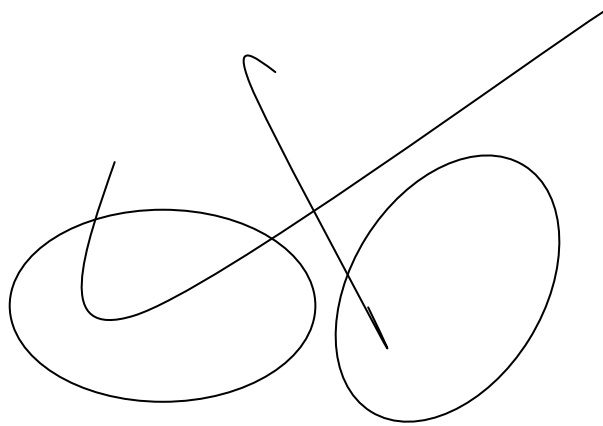
Motýľ, rúra, plesen

Pero, kliešte, Savo

Pedikúra, koza, okuliare

Jeleň, apríl, koľaje

Dokreslite obrázok podľa vlastnej fantázie.



Precvičenie zrakovopriestorového vnímania a predstavivosti

Pozorne si prečítajte nasledujúci popis centra mesta dvakrát za sebou. Potom nakreslite plán centra mesta.

Na námestie Mieru sa prichádza Červenou ulicou. Po ľavej strane Červenej ulice sú verejné záchody, po pravej strane je hodinárstvo a papiernictvo. Na konci ulice pri vstupe na námestie je na ľavom rohu hotel Zlatý jeleň, na pravom rohu je lekáreň. Uprostred námestia je fontána. Keď pôjdete vpravo od lekárne, budete míňať predajňu hračiek a cukráreň. Keby ste sa vybrali vľavo okolo hotela, prejdete okolo textilnej galantérie až na ulicu Ševčíkovu. V tejto ulici nájdete na ľavej strane kníhkupectvo, vpravo predajňu spodného prádla. Na severnej strane námestia sa nachádza predajňa potravín Coop Jednota, na východnej strane námestia je zámok s galériou a na západnej strane sa nachádza mestský úrad.

Precvičenie prepojenia pravej a ľavej hemisféry

K nasledujúcim slovám vymyslite také slová, ktoré sa budú rýmovať:

Kameň:

Spieva:

Zvoní:

Letí:

Vrásky:

Skala:

Zdanie:

Íst':

Volá:

Zapojte svoju fantáziu a vymyslite ku každej zaužívanej skratke nový význam jednotlivých písmen (môžu to byť vymyslené, neexistujúce veci).

DPH

MHD

SAD

STK

CHKO

ZŠ

ZUŠ

SIPO

RČ

EU

ŠPZ

MS

OH

EKG

MR

CT

HZS

Precvičenie exekutívnych funkcií

Plán návštevy:

Predstavte si, že k vám prídu na týždeň začiatkom mesiaca máj starí kamaráti, ktorí žijú už veľa rokov v zahraničí. Naplánujte pre nich program na celý týždeň – zoberte do úvahy, čo sa dá stihnúť za takúto dobu. Berte ohľad taktiež na ich preferencie, zdravotný stav a kondičku. Naplánujte i vhodnú dopravu a to, kde budete jesť. Môžete vybrať aktivity bez akýchkoľvek finančných limitov. Vymyslite na tri dni aj náhradné varianty programu pre prípad, že by pršalo.

Podrobnosti o návšteve:

Žena: 63 ročná, na dlhšie vzdialenosti potrebuje pri chôdzi používať paličku, má rada kultúru a históriu

Muž: 65 ročný, má cukrovku druhého typu (je na diéte), má rád prírodu a šport, je v dobrej kondičke.

Plán:

Precvičenie dlhodobej pamäti

Doplňte text piesní:

... a ja Ťa Janíčko najradšej mám,

.... pôjdem ja na vandry ešte,

..... malý pohárik máš

..... horár na ňu mieri

.... lebo keď ma tu pri tebe nájdu spať,...

.... odkážte, odpíšte, mojím kamarátom ...

... duša moja, kde si dala cepy

Priradte k sebe správne zem, mesto, alebo oblasť (pravý stĺpec) a prezývky, ktoré sa pre ne všeobecne používajú (ľavý stĺpec).

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1. Zem galského kohúta | A. Litovel |
| 2. Zem tisícich jazier | B. Bajkal |
| 3. Moravský ľadovec | C. Petrohrad |
| 4. Benátky severu | D. Mazurské jazerá |
| 5. Sibirské more | E. Havana |
| 6. Moravský betlehem | F. Francúzsko |
| 7. Hanácke Benátky | G. Budapešť |
| 8. Perla na Dunaji | H. Praděd |
| 9. Paríž Karibiku | I. Kutná Hora |
| 10. Monte Carlo stredoveku | J. Fínsko |
| 11. Zelené pľúca Poľska | K. Slovinsko |
| 12. Nový Zéland Európy | L. Spreewald |
| 13. Nemecké Benátky | M. Štramberk |

Krásny Týždeň mozgu 2023 a vitálne kognitívne funkcie Vám praje:



SPOLACH, o.z.

Kapitulská 21

974 01 Banská Bystrica

Web: www.spolach.sk

E-mail: spolach.oz@gmail.com

Tel.: +421948211372

