

Informácia ku kampani „Aktivizuj svoj mozog“

V mesiaci september 2021 týmto pozývame verejnosť na zapojenie sa do kampane s heslom „Aktivizuj svoj mozog“.

Mozog potrebuje v boji proti predčasnému starnutiu sústavný tréning a neustálu stimuláciu svojich funkcií (pamäti, pozornosti, vnímavosti, myslenia). Tréningom môžeme mozog rozvíjať a udržať v dobrej kondícii. Je to zároveň aj dôvod na zapojenie sa do kampane počas mesiaca september a zdieľať s druhými svoje aktivity, tipy na precvičenie mozgu, aby sme si zachovali sviežu myseľ a pohotové reakcie.

Ponuka cvičení pre mozog

1. Vymyslite čo najviac slov, ktoré obsahujú na začiatku, v strede, alebo na konci slovo:

HRA

.....

LET.....

.....

CHOD.....

.....

2. Zistite, o aké slovo ide (*Tréning pozornosti*)

Kategória krajiny:

1. KAJSNOPO
2. PNMAAA
3. LOMOKSDVA

Kategória mestá:

1. MVOLECCHAI
2. ZLBUGRAS
3. BIUDRAPEC

Kategória mená:

1. NALEA
2. EBLAZAI
3. JERAND

Kategória zvieratá:

1. AAJCZ
2. EVACRIVE
3. RDPAELO

Kategória povolanie:

1. ATSKIT
2. EJKOPRTTAN
3. LKRIAPAM

Kategória medicínsky odbor:

1. GOREUNLÓ
2. EIARETPD
3. ÉPDROTO

3. Farebné slová

Obrázok zobrazuje slová napísané rôznymi farbami. Je potrebné nahlas vysloviť nie samotné slovo, ale farbu, ktorou je napísané. Keď sa dostanete na koniec textu, zopakujte cvičenie v opačnom poradí.

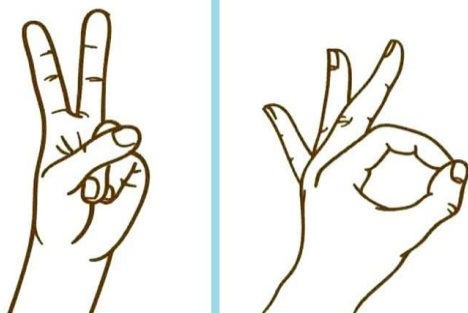
ŽLTÁ ORANŽOVÁ MODRÁ
ČIERNA ZELENÁ ČERVENÁ
ŽLTÁ FIALOVÁ ČERVENÁ
ORANŽOVÁ ZELENÁ ŽLTÁ

4. Schulteho tabuľka

Veľký simulátor periférneho videnia, pozornosti a rýchlosti čítania. Počas cvičenia by mala byť tabuľka vo vzdialenosti asi **30 – 35 cm od očí**, ako pri čítaní knihy. Zamerajte sa na čísla v strede, tak aby **ste zrakom pokryli celú tabuľku**. Pokúste sa rozhliadnuť okolo stola – bez toho, aby ste pohli pohľadom (využívame len periférne videnie). Nájdite čo najrýchlejšie čísla v poradí od 1 do 25 a snažte sa ich vyslovovať nahlas. Je veľmi dôležité, aby ste neuhli pohľadom zo stredu tabuľky a hľadali čísla iba s periférnym videním. Začiatočníci dokončia úlohu za minútu, ale vašim cieľom je **nájsť všetky čísla za 10 sekúnd**.

8	2	24	23	15	2	11
5	5	12	1	24	10	23
12	21	17	22	9	19	6
22	11	7	18	13	3	9
6	4	16	20	18	16	8
13	1	21	4	10	25	20
15	3	19	17	7	14	14

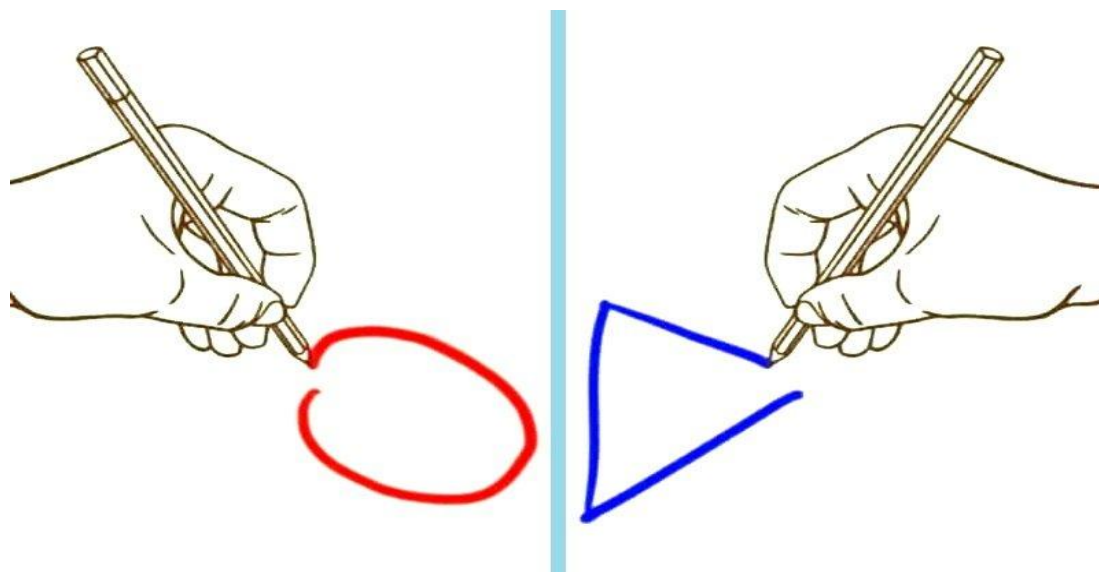
5. Cvičenie s prstami



Urobte prstami pravej ruky znamenie víťazstva „V“ a súčasne s ľavou rukou urobte znamenie „OK“. Potom rýchlo ruky vymeňte – pravá ruka „OK“ a ľavá znamenie „V“. Vymieňajte znamenia na oboch rukách čo najrýchlejšie – robte to s oboma rukami vždy naraz a čo najrýchlejšie. Cvičenie rozvíja pozornosť, schopnosť rýchlo prechádzať z jednej úlohy na druhú a komunikáciu medzi hemisférami.

6. Bimanuálne synchronné písanie

Pre toto cvičenie budete potrebovať dva listy papiera a písacie potreby. Keď je všetko pripravené, začnite v kreslení geometrických tvarov oboma rukami naraz – jednou rukou kreslite kruh, druhou trojuholník. Môžete tiež písať písmená alebo slová (za predpokladu, že počet znakov je rovnaký pre obe ruky).



Synchronne písanie učí mozog, aby súčasne zvládol viac úloh, čím stimuluje činnosť oboch hemisfér.

Materiál pripravil: Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu Úradu verejného zdravotníctva SR