

Klíč ke cvičením v online minikurzu

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET

ANEB UPGRADE MOZKU



Děkujeme všem, kteří se zapojili do našeho minikurzu „Nenechte svůj mozek zahálet aneb upgrade mozku“. Těší nás, s jakou chutí, odvahou a nasazením jste se zapojili do procvičování svých neuronů.

Pro Vaši vlastní kontrolu Vám přinášíme řešení k jednotlivým cvičením.

Pondělí 16. 3. 2026

Jména a kalendář

Ženská jména					
Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen
Alice 15. 1.	Valentýna 14. 2.	Anežka 2. 3.	Vendula 6. 4.	Žofie 15. 5.	Antonie 12. 6.
Červenec	Srpen	Září	Říjen	Listopad	Prosinec
Libuše 10. 7.	Alena 13. 8.	Marie 12. 9.	Tereza 15. 10.	Alžběta 19. 11.	Lucie 13. 12.
Mužská jména					
Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen
Břetislav 10. 1.	Alexandr 27. 2.	Řehoř 12. 3.	Vojtěch 23. 4.	Filip 26. 5.	Pavel 29. 6.
Červenec	Srpen	Září	Říjen	Listopad	Prosinec
Cyril 5. 7.	Vavřinec 10. 8.	Václav 28. 9.	Andrej 11. 10.	Martin 11. 11.	David 30. 12.

Úkol 2 - individuální

Libuše – i – injekce, inkontinence, insuficience, ...

Alexandr – l – lipom, lipidy, larynx, ...

Alena – e – exacerbace, ejakulace, epifýza, ...

Martin – r – ruka, radix, ren, ...

Lucie – c – clavicula, cirkulace, celiakie, céva, ...

Anežka – e - ...

Vojtěch – j – jejunum, jazyk, játra, ...

Andrej – d – dech, děloha, dvanáctník – duodenum, ...

Úterý 17. 3. 2026

Řešení individuální

Středa 17. 3. 2026

Logická hádanka

Jestli jste vyřešili logickou úlohu správně, tak už jistě víte, že vedle sedí v pořadí zleva doprava postupně: Polopravda, Lež, Pravda

Odborný úkol 3:

DY – dyspnoe, dysurie, ...

NA – natrium, natremie, nanometr, ...

GL – glykemie, glykosurie, glycidy, ...

GA – galvanizace, gaster, ...

PU – pulmo, pumpa inzulínová, ...

LA – larynx, laboratoř, ...

ER – erytrocyty, ergometrie, ...

KO – krevní obraz, kolonoskopie, ...

HY – hypoxie, hypotenze, ...

Čtvrtek 19. 3. 2026

Slovní komika

Individuální řešení

Pátek 20. 3. 2026

Deset minut pro mozek

Individuální řešení

Odborný úkol – dokument České televize „Druhý mozek“

1. Co je myšleno druhým mozkem?
- **střeva**
2. Kolik % imunity se produkuje ve střevě?
- **až 70% imunity**
3. Jak se jmenuje předseda České mikrobiologické společnosti z Ústavu imunologie a mikrobiologie 1. LF UK?
- **Doc. RNDr. Jiří Hrdý, Ph.D.**
Mimo jiné, tento pan docent bude hostem na XVII. Odborné konferenci 4. 11. 2026 s přednáškou o vlivu mikrobiomu na mozek a psychiku člověka 😊
4. Jaká věková skupina pacientů byla ve studii s probiotiky?
- **65 +**
5. S jakým typem karcinomu souvisí mikrobiom?

- **kolorektální karcinom rektu a konečníku**
6. Na jaké příčce v pořadí všech nádorů je výše uvedený typ nádoru v ČR?
Vyber správnou odpověď:
a. 1. místo b. 2. místo c. 3. místo
7. Má způsob porodu – přirozený versus císařský řez – vliv na mikrobiom novorozeného miminka?

Vyber odpověď **ANO – NE**

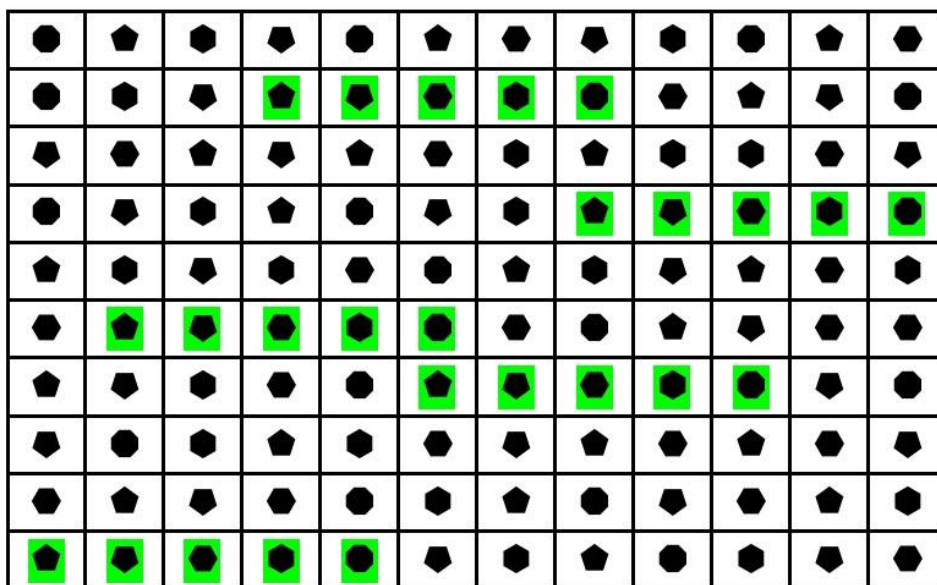
Protože je miminko osídleno mikroby přirozeně a je to z hlediska pro něho výhodnější než při porodu císařským řezem.
8. Má pohyb vliv na zdravý mikrobiom a naši imunitu? Vyber odpověď **ANO - NE**
- **hraje velmi důležitou roli**
9. Odborníci hovoří o takzvané ose v našem těle v propojení - zdravý mikrobiom, psychika. O jaké ose mluví?

- střeva, plíce, mozek = psychika
10. Co vše má zásadní vliv na dostatek mikrobiomu v našich střevech?
- přirozený porod, pohyb, přehnané nároky na čistotu ze strany rodičů, pestrost ve stravě – rostlinná strava, dostatek vlákniny, ovoce, zelenina, obiloviny, kysané výrobky, fermentované/kvašené výrobky, ryby, luštěniny, ořechy, ...

Sobota 21. 3. 2026

Koncentrační cvičení

Koncentrační cvičení



Odborný úkol 4:

Najděte písmena v textu – S – 13x, D – 13x

Odkysličená krev vstupuje do srdce horní a dolní dutou žílou, které ústí do pravé síně. Z té pokračuje přes trojcípou chlopuň do pravé komory. Odtud je skrz poloměřící chlopuň vypuzena do plicní tepny, která ji vede do plic, kde nabere kyslík. Čtyři plicní žíly ji potom přivádí zpět do srdce, a to do levé síně, z které přes mitrální chlopuň vstupuje do levé komory. Poté prochází poloměřící chlopní do největší tepny těla (aorty), odkud je rozváděna do celého těla.

Neděle 22. 3. 2026

Orientace v osobní realitě

Individuální řešení

BONUS - individuální

NÁPADY OSTATNÍCH - POBAVTE SE ☺

Taková normální rodinka - Taková normální rovinka (o životě v rovinatém kraji).

Cesta do pravěku - Cysta do pravěku (dokument o cystě, která se tvořila přes 80 let).

Za humny je mrak - Příběh o tom, jak rychle sklídit úrodu, než začne pršet.

Včera, dnes a zítra - Včela, dnes a zítra - příběh o včelařích a medu.

Zahradníkův rok - Zahradníkův lok - jak se zahradník stal alkoholikem.

Ostře sledované vlaky - Ostře sledované vraky - Smutný příběh tankerů v Perském zálivu.

Čtyři z tanku a pes - Čtyři z tanku a pas - komedie o kamarádech, kteří ve vojenských podmínkách řeší diety pro hubnutí, aby se protáhli úzkým otvorem v tanku.

Tanec s vlky - Ranec s vlky - veselá komedie s lovcem vlků, který je lovil živé v Rusku a převážel je do Beskyd 🐺

Ostře sledované vlaky - Ostře sledované vleky: napínavý příběh z prostředí drogových dealerů aneb tragédie na sjezdovce.

Škola - základ života - Škoda - základ života - o výrobě a úspěchu automobilu Škoda.

Kam čert nemůže - Kam žert nemůže, mezi "suchary a politiky"!

Práče - Ptáče (o malém ptáčeti)

Zítra vstanu a opařím se čajem – Zítra vstanu a opařím se časem - upozornění, že i čas může být nebezpečný 😊

Pěkný den a věřte, že s humorem jde všechno líp ☺