

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET

ANEB UPGRADE MOZKU

Minikurz pro všechny, kdo si chtějí procvičit své neurony!

Online na sociálních sítích školy a „Mozkokoutky“ v prostorách školy



V týdnu od pondělí 16. 3. 2026 do neděle 22. 3. 2026 probíhá „Týden uvědomění si mozku“ – Brain Awareness Week, který od roku 1996 pořádá Dana Alliance for the Brain.

V České republice se pod hlavičkou **Národního týdne trénování paměti České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ)** obvykle konají osvětové přednášky informující veřejnost jak o nejnovějších výsledcích výzkumu mozku, tak i o tom, že prostřednictvím kognitivního tréninku dokáže každý zlepšit svůj mentální a paměťový výkon, rychle, snadno a trvale se učit novým věcem, být efektivnější při práci i při studiu, či jak zůstat do co nejvyššího věku mentálně fit.

Naše škola se do ní zapojí prostřednictvím vyučujících, **certifikované trenérky II. stupně ČSTPMJ, Mgr. Leony Červinkové** ve spolupráci s kolegyní lektorkou, **certifikovanou trenérkou III. stupně ČSTPMJ Mgr. Petrou Hirtlovou, PhD** a vyučující **Mgr. Evy Medunové, certifikované trenérky I. stupně ČSTPMJ**. Tato akce se uskuteční pro žáky, studenty, pedagogy a zaměstnance v prostoru školy tzv. „Mozkokoutky“. v podobě papírové. Dále v online prostoru pro všechny zájemce i z řad veřejnosti.

Mgr. Leona Červinková připravila úkoly na každý den. Tyto úkoly budou prezentovány v místech zvaných **Mozkokoutky**, a to v přízemí školy a na příslušné nástěnce.

Ve spolupráci s kolegyní lektorkou, Mgr. Petrou Hirtlovou je připravena **online verze** s každodenními úkoly na sociálních sítích školy, **viz informace níže**.

Během akce bude prezentována i práce studentek SČ 4. C, které v rámci předmětu organizace volného času pod vedením Mgr. Evy Medunové připravovaly pracovní listy zaměřené na trénink paměti.

Každý den od pondělí 16. 3. 2026 do neděle 21. 3. 2026 na webu, Facebooku a Instagramu Vyšší odborné školy a střední školy zdravotnické a sociální Ústí nad Orlicí (www.szsuo.cz, <https://www.facebook.com/sszsuo/>, <https://www.instagram.com/vosasszs/>) najdete nové úkoly, které procvičí Vaše mozkové závitky. Cvičení jsou vhodná pro všechny věkové kategorie, zapojit se může každý, kdo má chuť.

Všechna řešení budou po ukončení kurzu zveřejněna v Klíči k řešení cvičení, který na webu, Facebooku a Instagramu školy najdete **v pondělí 22. 3. 2026**.

Ani v digitální době nenechte svůj mozek zahálet a procvičte si ho s námi nejen on- line!

Mgr. Leona Červinková