

Čtvrtek 19. 3. 2026

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET ANEB UPGRADE MOZKU

Cvičení 4 - Deset minut pro mozek

Někdy stačí na procvičení a osvěžení mysli jen pár okamžiků. Za pár minut aktivizace podpoříme rychlost i přesnost myšlení, slovní produkci i pestrost projevu. Zaktivizujeme více smyslů, a v některých případech prostřednictvím tělesné aktivity povzbudíme i mentální kondici.

Do dnešního kognitivního tréninku tak vneseme prvek omezeného času na řešení úkolu. Potřebovat budete hodinky nebo stopky, abyste si vždy odpočítali jednu minutu, v průběhu které budete úkol řešit. Ještě si připravte list papíru a psací potřeby. Máte je? Tak potom se připravte, pozor, startujeme!

V průběhu jedné minuty:

1. Napište co nejvíce podstatných jmen středního rodu začínajících písmenem K.
2. Pantomimicky předved'te alespoň šest aktivit typických pro jarní práce na zahrádce.
3. Nahlas odříkejte recept na něco dobrého.
4. Napište blahopřání k narození dítěte.
5. Zazpívejte si s chutí nějakou lidovou píseň.
6. Zavřete oči a nahlas vyjmenujte všechny předměty, které jsou od Vás vzdálené v okruhu 2 metrů.
7. Napište co nejvíce zemí, které leží na jih od České republiky.
8. Napodobte zvuky co nejvíce dopravních prostředků.
9. Napište co nejvíce věcí, které se dají skládat.
10. Napište, na co všechno se dá v domácnosti použít, kromě kulinářského použití, citronová šťáva.

Tento úkol můžete provádět ve dvojici a pak porovnat své výsledky ☺

Odborný úkol 4:

1. Napište co nejvíce odborných pojmů česky i latinsky začínajících písmenem S
2. Pantomimicky předved'te alespoň šest aktivit typických pro práci sestry.
3. Nahlas odříkejte postup při měření saturace.
4. Napište vše, co hodnotí sestra u bolesti.
5. Zazpívejte si s chutí nějakou motivační píseň pro pacienta i pro vás.
6. Zavřete oči a nahlas vyjmenujte všechny předměty, které jsou na pokoji u pacientů.
7. Napište co nejvíce oddělení v nemocnici, krajského typu.
8. Napodobte zvuky co nejvíce dopravních prostředků.
9. Napište co nejvíce věcí, které se používají při hygienické péči u pacienta.
10. Vyjmenujte, na co všechno se dají použít rukavice v nemocnici.

Také tento úkol můžete provádět ve dvojici a pak porovnat své výsledky ☺