

Neděle 22. 3. 2026

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET ANEB UPGRADE MOZKU

Cvičení 7 - poslední

Přinášíme Vám nedělní cvičení z týdenního minikurzu "Nenechte svůj mozek zahálet aneb upgrade mozku", který připravily Mgr. Leona Červinková a Mgr. Petra Hirtlová, Ph. D. v rámci Národní týdne trénování paměti 2026. Tímto cvičením náš kurz končí. V pondělí 23. 3. 2026 zveřejníme klíč s řešením úkolů.

Cvičení: Orientace v osobní realitě

V tomto cvičení se zaměříme na Vaši pozornost a vnímavost vůči sobě a okolní realitě. Zodpovězte následující otázky bez toho, abyste si odpovědi na ně dopředu ověřovali v reálných situacích. Vyzkoušíte si, jak pozorně vnímáte dění kolem sebe:

- a) Jak se jmenuje park, který je nejbližší Vašemu domovu?
- b) Ve kterém měsíci slaví svátek František?
- c) Jakou maximální rychlost jste se v tomto měsíci pohybovali?
- d) Kdy naposledy jste vynášeli odpadky?
- e) Jaká fotografie byla na titulní stránce časopisu, který jste naposledy četli?
- f) Pod jakým číslem na TV ovladači máte uloženou televizní stanici ČT sport?
- g) Pokuste se určit co nejpřesněji, kolik metrů dělí Vaše bydliště a nejvzdálenější dopravní značku označující konec města nebo obce.
- h) Ve kterém obchodě jste naposledy kupovali zavařovací víčka?
- i) Kolik stran jste přečetli z knihy, kterou máte momentálně rozečtenou?
- j) Komu jste naposled něco darovali a co máte od někoho půjčeného?

Odborný úkol 7

1. Vyjmenujte pomůcky k měření krevního tlaku – TK.
2. Jaké stromy se nacházejí v areálu Orlickoústecké nemocnice a.s.?
3. Kolik oddělení má nemocnice v Ústí nad Orlicí?
4. Jaké nejbližší výročí bude slavit Vaše škola?
5. Jak se jmenoval první ředitel/ka zdravotnické školy?
6. Kolik obyvatel má Vaše místo bydliště?
7. Jak se jmenuje dcera nebo syn sestry nebo bratra Vašeho dědečka, případně babičky?
8. Kolik jste přečetli knížek v posledním půlroce?
9. Kdo Vás nejvíce pobavil v poslední době a proč?
10. Co Vás čeká pozitivního v nejbližší době?

BONUS aneb pobavte se výsledky úkolu od kolegy certifikovaného trenéra paměti Mgr. Zdendy Gloze a můžete si vytvořit své varianty ☺

Změňte jedno písmenko v názvu filmu a získejte tak nový název
+ vytvořte popis filmu.

Příklad:

Babička - Balička - příběh o kubánské baličce doutníků.

Drahé tety a já - Drahé fety a já - o drogové závislosti.

Slunce, seno, jahody - Slunce selo jahody - rozmariná pohádka o zahradnickém sluníčku.

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