Na závěr …

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET ANEB UPGRADE MOZKU

Rozloučení s kurzem

Milé účastnice a milí účastnící našeho týdenního online kurzu,
letošní úkoly naplánované v rámci tzv. Brain Awareness Week v České republice, konané pod hlavičkou Národního týdne trénování paměti České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, se realizovaly ve virtuálním prostoru.
Sedm dní jsme spolu procvičovali neurony online. Cvičení, která jsme pro tento projekt připravily, jsou vyzkoušené, jak námi osobně nejenom jako autorkami, ale i luštitelkami, a s některými se v různých obměnách potkali i účastnící lektorovaných lekcí trénování paměti a mozkového joggingu. Současná doba plná stresu, uspěchaného života, někdy i nejistot klade zvýšené nároky na kognitivní schopnosti a duševní zdraví. Kognitivní trénink tak má za cíl působit jako preventivní nefarmakologická stimulace kognitivního zdraví.
Všichni, kteří nechtěli nechat svůj mozek a paměť zahálet, si tak účastí v minikurzu „Nenechte svůj mozek zahálet aneb upgrade mozku“ své mozky zaručeně nastartovali, pořádně rozpohybovali, i se pobavili. Výsledkem takového kognitivního tréninku je aktivizace a stimulace celého spektra kognitivních funkcí jako je například smyslové vnímání, paměť, pozornost, koncentrace, tvořivost, rychlost, a pružnost myšlení, jazyk i řeč – její správnost, plynulost, pestrost, porozumění, rovněž i prostorové vnímání a orientace, komplexní myšlenkové procesy a různé exekutivní funkce. Pestrý balíček cvičení – fyzických i mentálních – stimuloval a rozvíjel širší spektrum mentálních funkcí a schopností, měl za cíl Vaše myšlení nejenom zrychlit, ale i zpřesnit a potencovat Váš paměťový výkon.
Náš kurz měl ještě jeden skrytý rozměr – osvěžit šedou pandemickou realitu, zpříjemnit a zpestřit Vaše dny, či vytvarovat Vaše mimické svaly do úsměvu.
Děkujeme Vám všem za všechny Vaše odpovědi, ale i reakce a podněty, kterými jste na minikurz reagovali, a stále reagujete!
Děkujeme Vám za to, že se kognitivní trénink stal na pár dní součástí Vaší osobní reality.
Sledujte naše stránky **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/)
i nadále, o dalších zajímavých akcích budeme informovat.
A doufáme, a těšíme se, že se případně potkáme na přednášce, semináři, či kurzu co nejdříve i osobně.
Děkujeme také našemu kolegovi certifikovanému trenérovi paměti Mgr. Zdendovi Glozovi za souhlas ke sdílení jeho skvělých nápadů při tréninku paměti.
Těšíme se na Vás opět v březnu 2027!
S úctou Vaše
Mgr. Leona Červinková certifikovaná trenérka 2. stupně a Mgr. Petra Hirtlová, PhD. certifikovaná trenérka paměti 3. stupně