

TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

AKTIVITY VHODNÉ PRE DOSPELÝCH

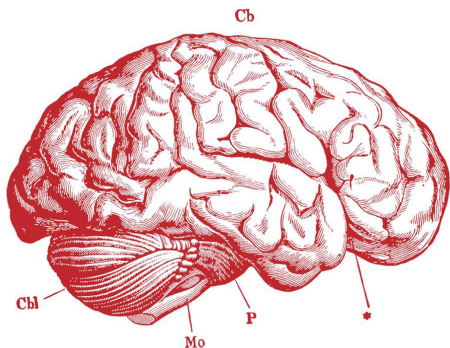
Pripravila: Mgr. Alexandra Palkovič

*Náš mozog je najdôležitejší orgán z celého tela.
Je potrebné si ho chrániť, ale aj sa oňho dobre starať.
Mozog dobre funguje vtedy, keď máme dostatok pohybu,
zdravej stravy, odpočinku, ale aj tzv. kognitívnych aktivít
(reč, myslenie, pamäť, pozornosť)
Znamená to, že náš mozog musíme vhodne zatažovať a trénovať ho.
Pasivita mozgu výrazne škodí.*

POZNÁME KRÁTKODOBÚ A DLHODOBÚ PAMÄŤ

Krátkodobá pamäť alebo aj tzv. pracovná pamäť má trvanie cca 2 minúty.

- Závisí od kvality zmyslových orgánov
 - nosiť správny typ okuliarov
 - ak je potrebné, mať aj načúvací prístroj
 - ovplyvňovať môžu aj užívanie liekov
- Má malú kapacitu (asi ± 7)
 - Tzn. že si zapamätáme približne 7 rozličných slov alebo čísel po sebe
- Trvanie 2 minúty až niekoľko dní
 - podľa motivácie si niečo pamätať, ak nie sme motivovaný – zabudneme to.
 - pomôcť mozgu lepšie si pamätať môžeme pomôcť aj tzv. vedomou pozornosťou. Nahlas si poviem „vypínam žehličku“ alebo „zamykám auto“.
- Dá sa zlepšovať tréningom pamäti
 - systematické a cielené cvičenie pamäti.



TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

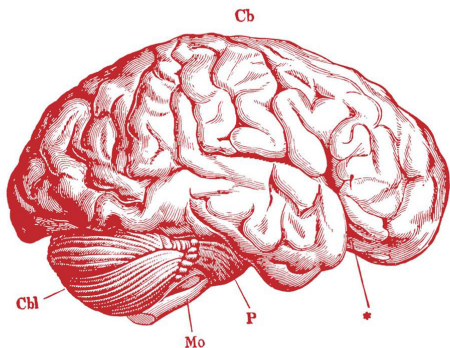
CVIČENIA NA AKTIVIZÁCIU KRÁTKODOBEJ PAMÄTI

Prvá úloha: skúste sa na tréning mozgu naladiť precvičením verbálnej flexibility.

Povedzte písmeno napríklad B a hovorte mená, čo vás napadnú (Betka, Braňo, Bohuš...). Kategórie si môžete zvoliť ľubovoľné – zvierata, veci, jedlo, geografický názov, známa osobnosť.

Druhá úloha: Mozog výborne posilňuje aj počítanie čísiel. Stačia základné matematické operácie, súčet, súčin a pod. Odrátavajte od čísla 100 číslo 8 (92, 84, 76...)

Tretia úloha: Sadnite si do kruhu. Precvičíte si svoju pozornosť a krátkodobú pamäť. Jeden z kruhu začne hovoriť: „Na mesačný pobyt v kúpeľoch si so sebou zbalím.. knihu.“ Pokračuje ďalšia osoba v kruhu, ktorá celú vetu zopakuje a pridá svoje...“ Na mesačný pobyt v kúpeľoch si so sebou zbalím.. knihu a pyžamo „...“ Tak to pokračuje ďalej. Každá nasledujúca osoba zopakuje celú vetu a predošlé veci a pridá svoje. Posledná osoba zopakuje všetko. Je potrebné dávať veľký pozor a všetko si pozorne pamätať!



TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

CVIČENIA NA STIMULÁCIU DLHODOBEJ PAMÄTI

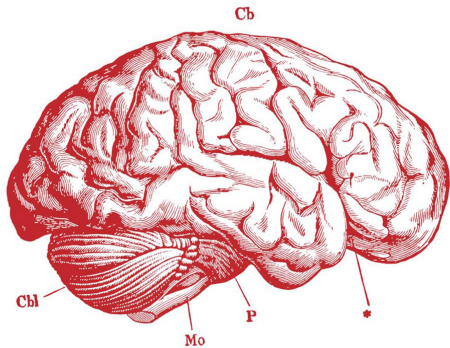
Dlhodobá pamäť alebo aj pamäť trvalá pripomína aj akoby knižnicu s množstvom kategórií. Jej kapacita je oveľa väčšia ako pri krátkodobej pamäti. Informácie v nej sú uložené dostatočne dlho na to, aby boli dlhodobo dostupné.

Štruktúra dlhodobej pamäti je:

- PROCEDURÁLNA – Pohybová pamäť (chôdza, šport, násobilka, pravidlá hier, reč)
- EPIZODICKÁ (udalosti prežité v určitom čase na určitom mieste) – naša vlastná autobiografia
- SÉMANTICKÁ (pochopenie významu slov, názvy predmetov, vedomosti)

Štvrtá úloha: Porozmýšľajte a povedzte

- Čo máte najradšej na mieste svojho narodenia?
- Koľko rokov ste žili v obci kde ste sa narodili?
- Kde ste v detstve trávievali prázdniny?
- Na aký výlet najradšej spomínate?
- Pamätáte si svoju prvú učiteľku?
- Aký boli vaši kamaráti v detstve? Ako sa volali? Ako ste sa spolu hrávali?



TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

Piata úloha: povedz alebo napíš, ktoré povolanie:

- Nosí uniformu
- Potrebuje k svojej práci náčinie
 - kladivo, kladivko
 - nožnice, nožničky
 - palica, palička
 - tabuľa
 - slnko
 - varecha

Šiesta úloha: Nájdite činnosti, ktoré môžete vykonávať a ktoré začínajú alebo končia na nasledovné písmená.

Pra

Ma

Pre

Sp

Pl

Ča

me

sk

tr

be

ko

pí

..... ať

..... iť

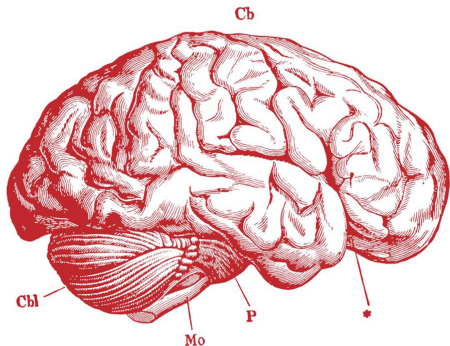
..... eť

..... ať

..... iť

..... eť

Zdroj: pracovný zošit č. 9, Centrum MEMORY



TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

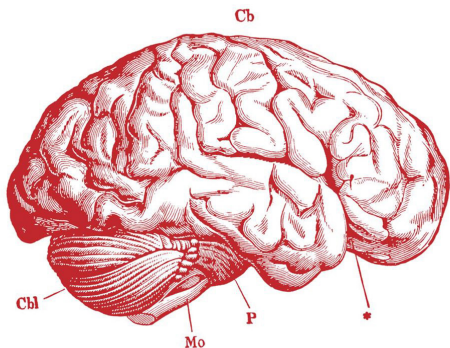
2022

ĎALŠIE MOŽNOSTI PRECVIČOVANIA KOGNITÍVNYCH FUNKCIÍ:

- Učenie sa naspamäť krátkej básničky alebo pesničky
- Písanie denníku alebo spomienok z ciest, výletov, rodinných stretnutí
- Sledovanie televíznych vedomostných súťaží
- Hranie stolových hier (pexeso, domino, scrabble, šach, kartové hry...)
- Zapamätanie si nákupného zoznamu (lístky majte iba na kontrolu)
- Slovný futbal (dá sa hrať s vnúčatmi alebo priateľmi. Povieť slovo a ďalší človek musí povedať iné slovo, ktoré začína posledným písmenom predošlého slova. Napr. MESTO – OTEC – CVIKLA.,..... je možné si určiť kategórie, alebo si povedať, že slovo nemôže končiť na A)
- Kreatívne výtvarné činnosti, štrikovanie, háčkovanie, ručné práce
- lúštenie sudoku, číselných krížoviek, neobvyklých krížoviek – čo-koľvek čo je pre nás výzva a namáhame si pri tom hlavu

Zdroj: Jitka Suchá, Trénink pamäti a pozornosti





TÝŽDEŇ MOZGU

14. – 20. marca

2022

ČO VŠETKO MOZGU PROSPIEVA A AKO SA OŇHO DOBRE STARAŤ?

1. Zdravý mozog potrebuje zdravú stravu. Konzumujte čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny. Mozgu pomáhajú aj orechy (napr. vlašské), olivový olej a ryby.
2. Čítajte knihy! Čítanie je výborná aktivita na rozvoj fantázie a slovnej zásoby. Pomáha aj s krátkodobou pamäťou a koncentráciou.
3. Pohyb, pohyb, pohyb. Ten prekrvuje celé telo a tak nám lepšie prúdi krv aj do mozgu. Je potrebné zaradiť do režimu dňa aspon 30 min. aktivitu, pričom by sme mali mať zrýchlený tep. (rýchlejšia prechádzka, nordic walking, turistika...)
4. Myslíte, že nášmu mozgu prospieva aj dobré kamarátstvo? Nezabudnime na socializáciu aj vo vyššom veku. Dobré vzťahy v rodine a s ľuďmi okolo seba uvoľňujú psychické napätie a pomáhajú nám uchovať si dobrú náladu.
5. Umenie ako tancovanie, kreslenie, spev, návšteva múzeí sú skvelé aktivity vďaka ktorým sa rozvíja naša pravá hemisféra. Užívajme si svet okolo nás v jeho plnej kráse.
6. Krížovky, sudoku, cudzie jazyky, násobilka, hádanky sú zas vhodné pre našu ľavú hemisféru. Doprajme mozgu aj tieto aktivity a naša dobre fungujúca hlava sa nám odvdáči.