

Inšpiratívne typy pre Týždeň mozgu 2017

1. Prednáška pre širokú verejnosť (seniorov v denných centrách, zariadeniach pre seniorov, knižniciach...), ľudia v zamestnaní, študenti na hodinách biológie/angličtiny, deti v škôlke...). Zameraná na informácie o fungovaní mozgu a potrebe tréningu pamäti – prizvanie odborníkov k prednášaniam, spolupráca s lekármi, trénermi pamäti, miestnymi iniciatívami.

2. Aktivity pre seniorov – pracovné listy pre kognitívny tréning

- a) Tvorenie slov
- b) Dopĺňovanie čísel
- c) Hľadanie dvojíc

3. Kognitívne úlohy pre všetky vekové kategórie

- a) Slovné analógie
- b) Práca s textom „Mýty o mozgu“
- c) Logická hra

4. Aktivity pre deti a školákov (v spolupráci s pedagógmi školy, škôlky)

- a) Bludisko
- b) Pracovné listy
- c) Hra – nájdí to
- d) Vytváranie príbehu
- e) Dopĺňovanie častí
- f) Vymaľovanie
- d) Iné aktivity v spolupráci s pedagógmi školy, škôlky, lekármi.

5. Článok do miestnych novín, reportáž do miestnej televízie k spropagovaniu Vašich aktivít.

Aktivity je potrebné naplánovať tak, aby sa realizovali v týždni od 13. do 19. marca 2017. Cieľom je upriamiť pozornosť na ľudský mozog a jeho činnosť, hovoriť o mozgových ochoreniach a spôsoboch ich liečby, kladie sa dôraz na prevenciu (zdravý životný štýl, tréning pamäti...). Zapojená organizácia si zvolí druh aktivity (nemusí byť len jedna:) aj cieľové skupiny, pre ktoré chce aktivity organizovať. Po ukončení aktivity sa na základe odoslaných dotazníkov vyhodnotí úspešnosť Týždňa mozgu. Vlastnej fantázii a kreativite sa medze nekladú...

1. Prednáška pre širokú verejnosť

Prezentácie na tému Mozog a jeho činnosť, Ako trénovať mozog, Mozgové hry a hádanky, Zaujímavé fakty o mozgu a pod. Inšpirujte sa dostupnými informáciami z internetu.

2. Aktivity pre seniorov

Pracovné listy pre kognitívny tréning

Tvorenie slov - verbálne schopnosti. Vyskúšajte si svoju pamäť a slovnú zásobu. Vymyslite čo najviac slov, v ktorých sa vyskytujú nasledujúce slová (napr. STER – sterilný, sterilizovať, poster, majster, stereo....)

TVOR

SVET

PLOT

Pracovné listy pre kognitívny tréning

b) Doplňovanie čísel – pozornosť. Doplňte riadky tak, aby obsahovali čísla od 1 po 9. Príklad:

1	2	3	4	5	6	7		9
---	---	---	---	---	---	---	--	---

1	8	3	6		2	5	9	7
---	---	---	---	--	---	---	---	---

9	3	8	2	5		4	7	6
---	---	---	---	---	--	---	---	---

2	8	9		7	1	4	3	5
---	---	---	--	---	---	---	---	---

3	1	5	7	9	8	4		6
---	---	---	---	---	---	---	--	---

	2	3	8	5	4	9	6	1
--	---	---	---	---	---	---	---	---

4	9		7	5	2	6	8	3
---	---	--	---	---	---	---	---	---

Pracovné listy pre kognitívny tréning

c) Hľadanie dvojíc – pamäť. Priradte správne hlavné mesto k príslušnej krajine. Prípadne sa pokúste vymyslieť i ďalšie dvojice.

Nórsko

Moskva

Rusko

Kyjev

Maďarsko

Varšava

Taliansko

Oslo

Nemecko

Budapešť

Poľsko

Londýn

Anglicko

Berlín

Ukrajina

Sofia

Bulharsko

Rím

3. Kognitívne úlohy pre všetky vekové kategórie

Slovné analógie – reč a logické myslenie. Vyberte jedno zo slov a doplňte ho do rovnice tak, aby vzťah medzi slovami vpravo bol rovnaký ako medzi slovami vľavo bol rovnaký ako medzi slovami vpravo.

Napríklad: stroj : mechanik = pacient : zubár (Stroj je k mechanikovi ako pacient k zubárovi)

Slová: zubár, nemocnica, choroba, nemocničná izba

1. **Príchod : odchod = _____ : smrť**
Život, osoba, narodenie, vlak
2. **Lakť : Ruka = koleno : _____**
Chôdza, prst, noha, nos
3. **Auto : cesta = vlak : _____**
Koľajnica, vozidlo, rýchlosť, koleso
4. **Medicína : choroba = právo : _____**
Anarchia, disciplína, zrada, etiketa
5. **Štvorec : kocka = kruh : _____**
Okrúhly, lopta pí, guľa
6. **Kráľ : trón = sudca : _____**
Právnik, lavička, súd, pojednávanie
7. **Papier : strom = sklo : _____**
Jasnosť, piesok, okno, kameň
8. **Súd : sudca = trieda : _____**
Učiteľ, škola, učenie, žiak
9. **Voda : pumpa = krv : _____**
Žila, tepna, srdce, prúd

Práca s textom – pamäť. **Mýty o mozgu**

Prečítajte si nasledovný text a snažte sa zapamätať si z neho čo najviac faktov.

Následne otočte stranu a odpovedajte na otázky pod textom.

Mýtus 1: Využívame len určité percento (10%, 5%, 2%,...) mozgu.

Fakt: Prečo by ľudské telo disponovalo tak energeticky náročným orgánom, keby ho nevyužívalo na 100%? Nezáleží na tom, čo robíme, náš mozog je neustále aktívny. Niektoré oblasti sú aktívnejšie v rôznych situáciách ako iné, ale celý mozog pracuje nepretržite. Keď napríklad sedíme za stolom a jeme a naše nohy sa nehýbu, to neznamená, že v mozgu neprebíha aktivita za ne zodpovedná.

Mýtus 2: Poškodenie mozgu je vždy nezvratné, neuróny sa neobnovujú, len počas života zanikajú.

Fakt: Mozog sa dokáže zotaviť z viacerých zranení. I počas života v mozgu pribúdajú nové synaptické spojenia. Záleží od rozsahu a vážnosti zranenia, ale s niektorými poškodeniami sa dokáže mozog vysporiadať. Napríklad pacienti po cievnej mozgovej príhode, ktorí stratili schopnosť hovoriť, sa po určitom čase a tréningu môžu opäť naučiť rozprávať. Aj u dospelých je zachovaná tzv. neurogenéza, teda rast nových neurónov.

Mýtus 3: Ľudský mozog je najväčší spomedzi živočíchov.

Fakt: Priemerný ľudský mozog váži 13330 g, pričom mozog delfína váži približne rovnako. Avšak mozog veľryby váži až 7800 g. v porovnaní k nemu mozog orangutana len 370 g. Preto čo sa mozgu týka, väčší neznamená lepší ani inteligentnejší.

Mýtus 4: Mozog je sivý.

Fakt: Mozog je ružovej až červenej farby, pretože je zásobovaný krvou cez hustú sieť ciev a kapilár. Keď je mozog z tela odobratý a krv v ňom už necirkuluje, stráca svoju prirodzenú farbu. Taktiež uchovávanie mozgového tkaniva vo formaldehyde a iných látkach ovplyvňuje jeho farbu. Sivá mozgová hmota, ktorá tvorí zväčša mozgovú kôru je tvorená telami neurónov, pričom biela mozgová hmota, ktorá tvorí podkôrové oblasti je tvorená axiónmi. Avšak ani jedna nemá v skutočnosti sivú, resp. bielu farbu.

Mýtus 5: Alkohol zabíja mozgové bunky.

Fakt: Alkohol nemá priamo vplyv na smrť neurónov, avšak môže nepriaznivo ovplyvňovať množstvo dendritov, čo spôsobuje problémy pri prenose vzruchov medzi

neurónmi. Bunka sama o sebe nie je poškodená, ale jej spôsob komunikácie s ostatnými bunkami áno. Alkohol je neurotoxín a jeho nadmerná a pravidelná konzumácia môže viesť k neurologickým ochoreniam ako Wernicke-Korsakov syndróm.

Mýtus 6: Používame prevažne pravú alebo ľavú hemisféru.

Fakt: Ide o populárny mýtus, v ktorom sa verí, že analytické schopnosti sú lokalizované v ľavej a kreatívne schopnosti v pravej hemisfére. Výskum na viac ako 1000 účastníkoch neukázal, že by sme používali jednu hemisféru viac ako druhú. V skutočnosti sú iba niektoré funkcie mozgu (reč) lokalizované viac do jednej z hemisfér, čo nazývame lateralita, ale je pri tom vždy zapojená aj druhá hemisféra.

Mýtus 7: Starší mozog si ťažšie zapamätáva a pamäť vekom oslabuje.

Fakt: Mnoho ľudí má aktívnu a bystrú myseľ aj vo vysokom veku. Do istej miery zohráva úlohu i genetika, avšak najväčší vplyv na vitalitu nášho mozgu má spôsob nášho života. Primeraná fyzická a mentálna aktivita, zdravá a vyvážená strava a dostatok sociálnych kontaktov pomáhajú udržiavať mozog v dobrej kondícii. Je dôležité mozog neustále „zaťažovať“ a trénovať ho. Učenie a všetko nové v mozgu prospieva a podnecuje ho k tvorbe nových spojení medzi neurónmi.

Otázky k predchádzajúcemu textu:

1. Kedy v našom mozgu neprebíha žiadna aktivita?

2. Akým slovom sa označuje rast nových neurónov?

3. Koľkokrát ťažší / ľahší je ľudský mozog v porovnaní s mozgom orangutana?

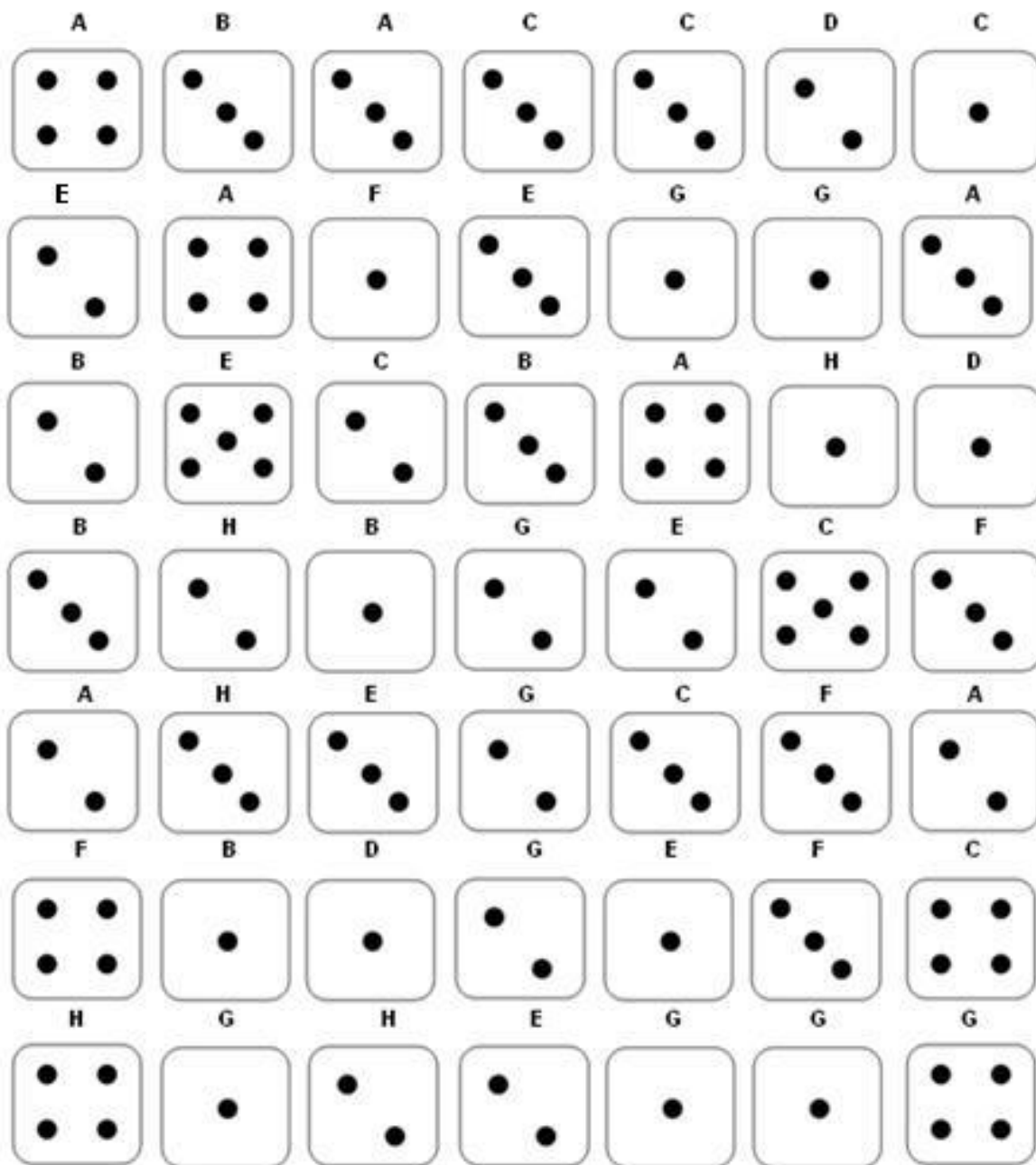
4. Akej farby je mozog a prečo?

5. K akým ochoreniam mozgu môže viesť nadmerná konzumácia alkoholu?

6. Čo je lateralita?

7. Ako si môžeme udržiavať mozog v dobrej kondícii?

c) Hra na trénovanie logického myslenia – Kocky



A = Zelená

B = Žltá

C = Oranžová

D = Biela

E = Fialová

F = Modrá

G = Červená

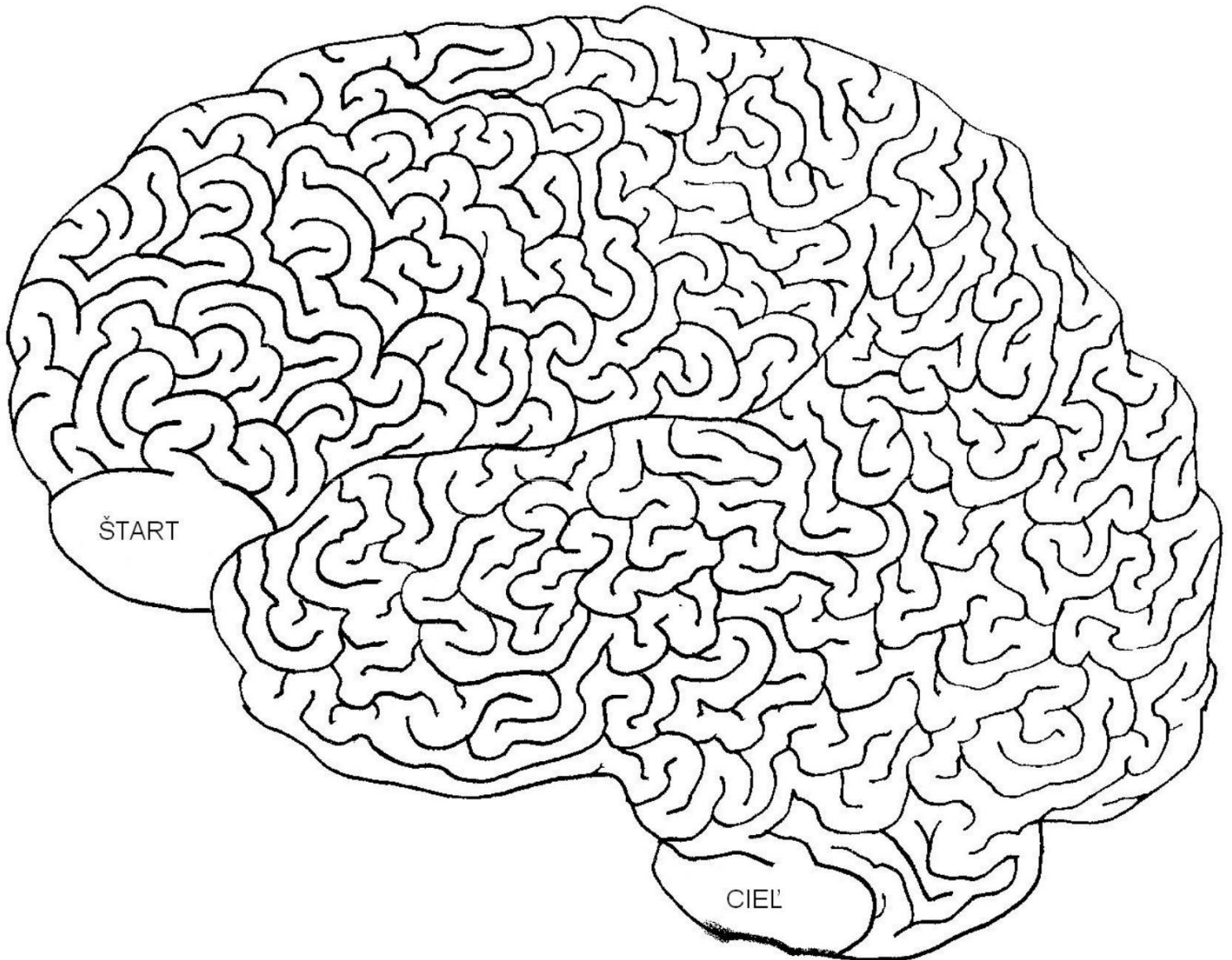
H = Hnedá

Kocky vyfarbite ôsmymi rôznymi farbami podľa legendy na konci predchádzajúcej strany (každá kocka je označená na vrchu písmenom, ktoré značí jej farbu). Každá farba zodpovedá jednému smeru (hore, dole, naľavo, napravo, a štyri diagonálne smery). Začnite s kockou umiestnenou v strede (červená s číslom dva). Vždy sa posuňte o toľko políčok, koľko udáva číslo na kocke a v smere, ktorý zodpovedá farbe kocky. To, aký smer zodpovedá, ktorej farbe musíte zistiť samy. Nikdy by ste nemali vyjsť mimo poľa, a taktiež na každej z kociek by ste mali zotrvať iba raz.

Na ktorej z kociek ste ostali ako na poslednej?

4. Aktivity pre deti a školákov

a) Bludisko



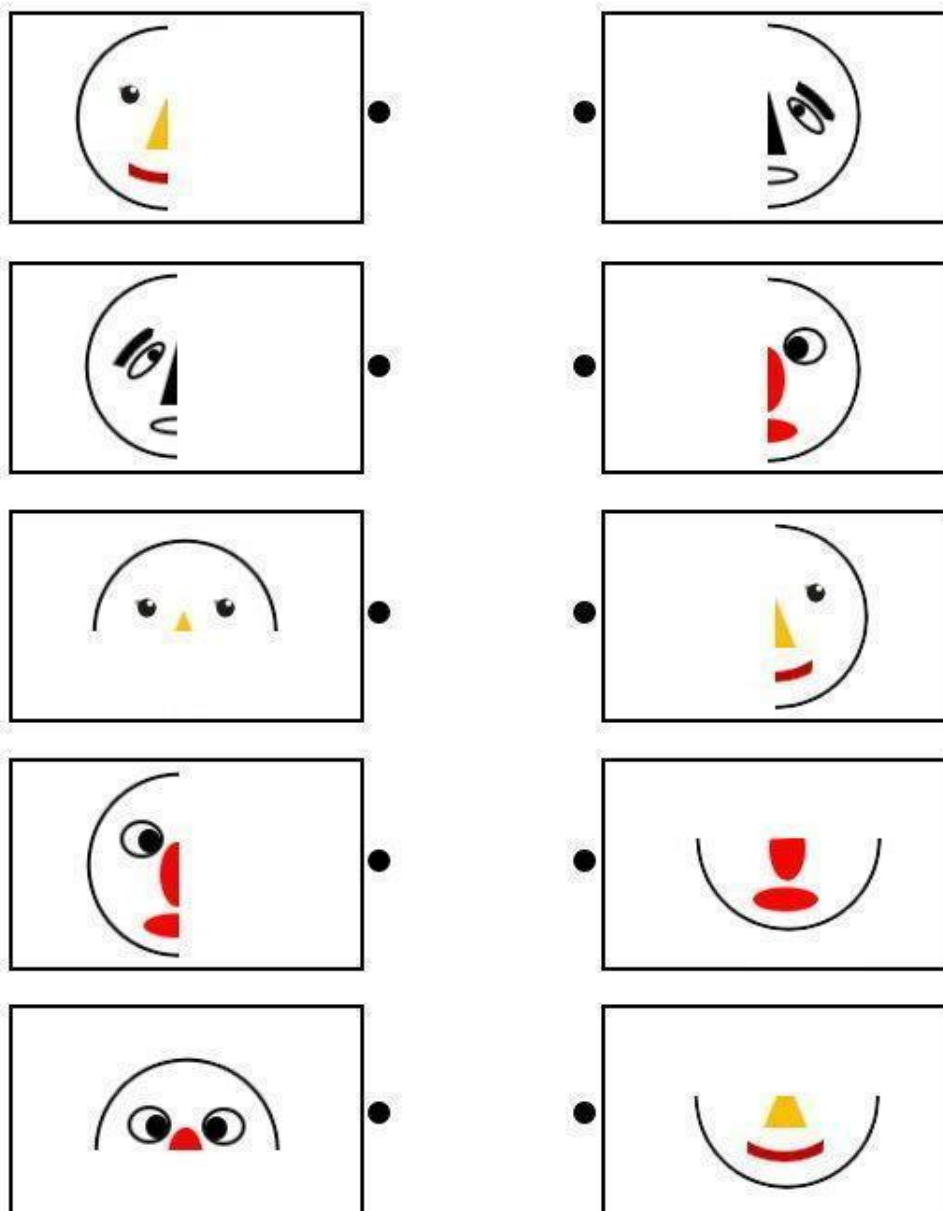
Nájdite cestu do cieľa.

b) Pracovné listy

Nájdí rovnaké tvary a pospájaj ich.

Meno: _____

Pospájaj obdĺžniky tak, aby boli tváričky úplné.

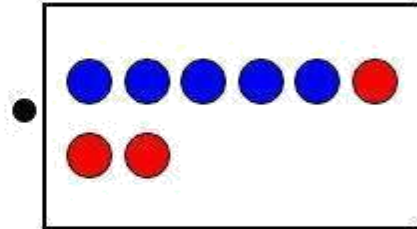


© www.funthinker.com

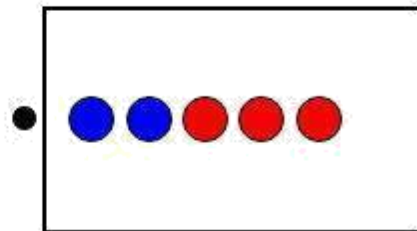
Meno: _____

Vypočítaj príklad v obdĺžniku na ľavej strane. Spoj ho s obdĺžnikom na pravej strane tak, aby bol výsledok zodný s počtom guľčiek v obdĺžniku.

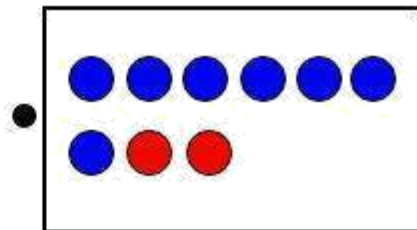
$$2 + 3$$



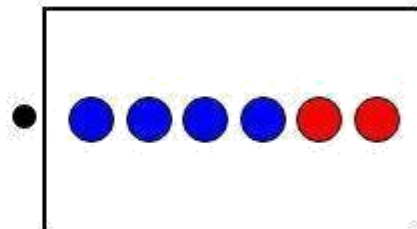
$$4 + 2$$



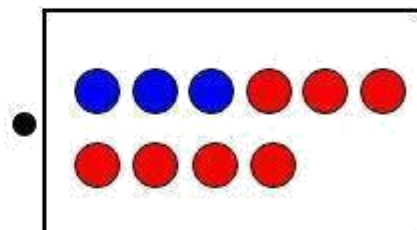
$$5 + 3$$



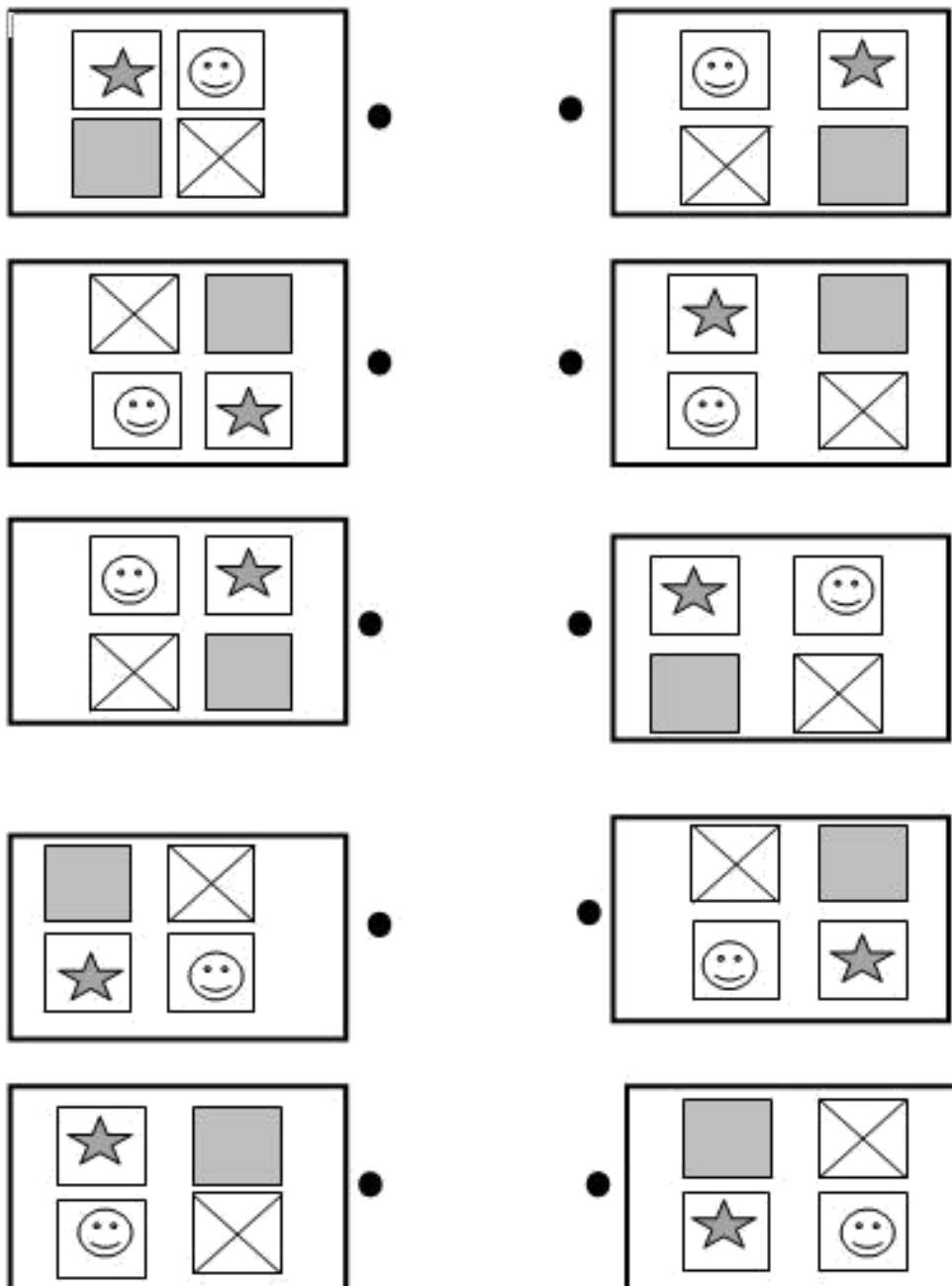
$$3 + 7$$



$$7 + 2$$



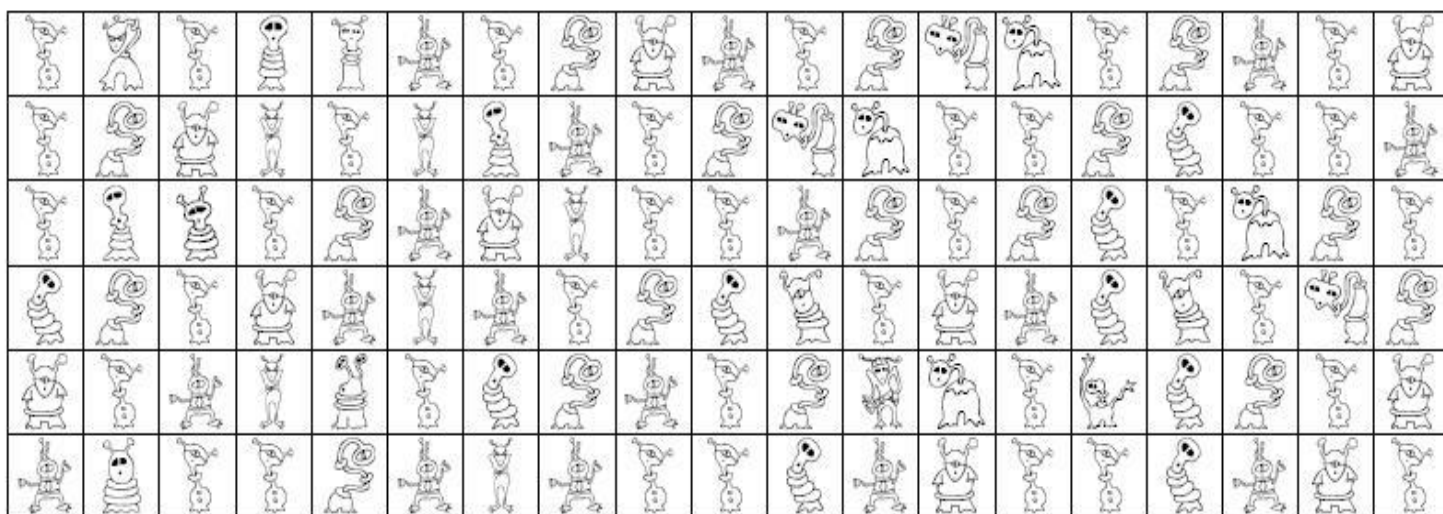
Nájdí rovnaké obrázky a pospájaj ich:



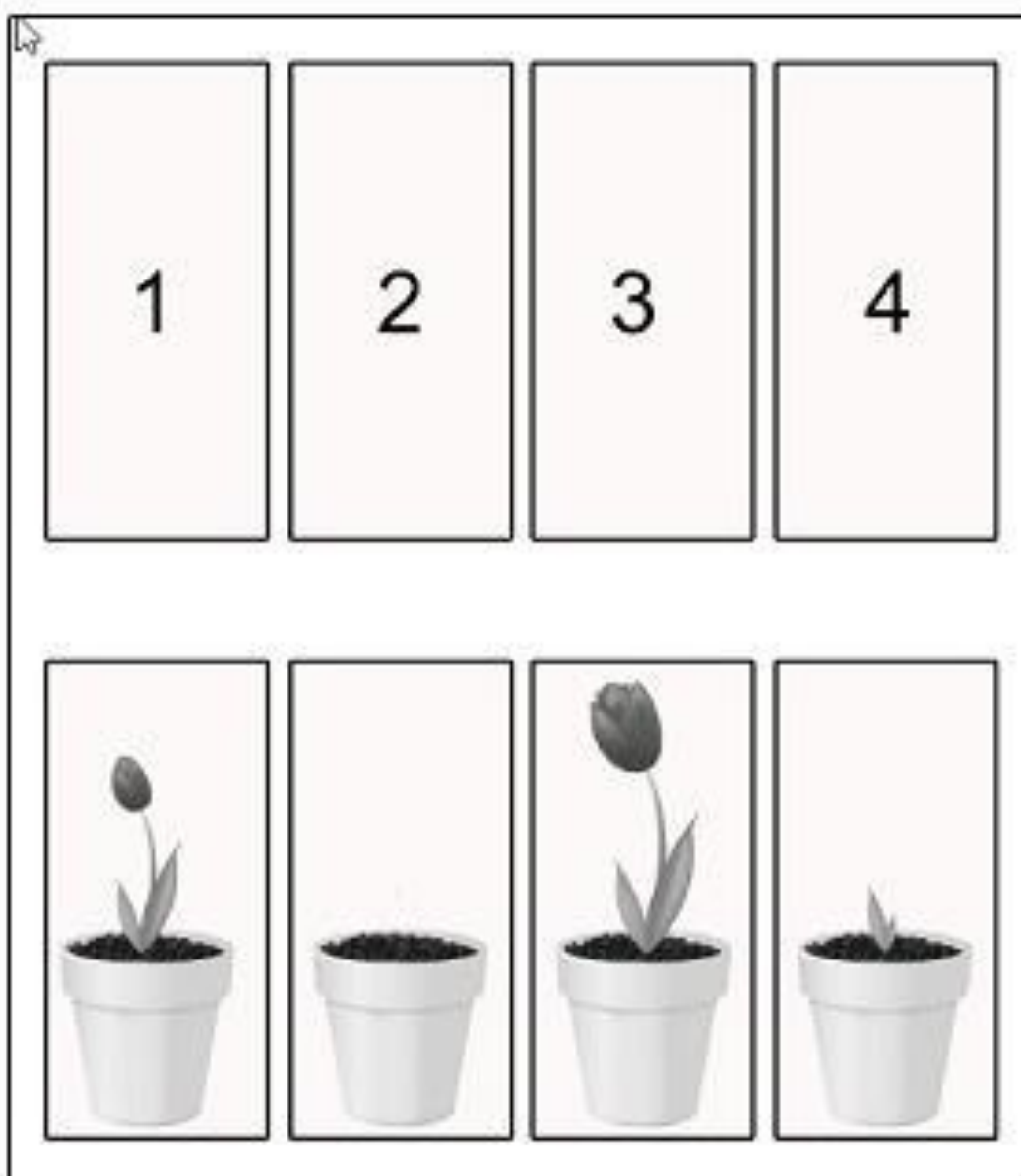
c) Hra- Nájdí to!

Inštrukcia:

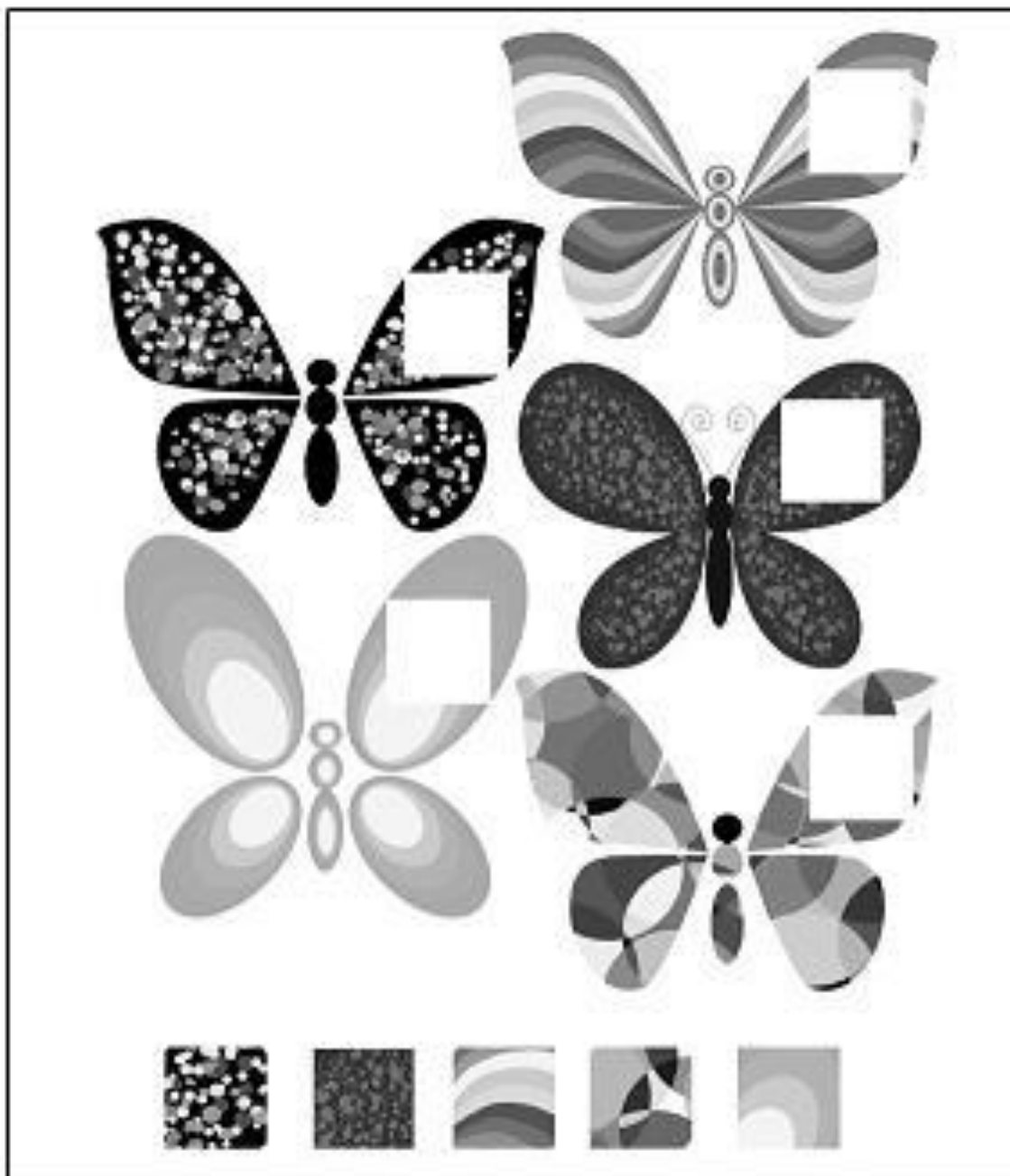
Tabuľka obsahuje rôzne symboly. Vašou úlohou je zistiť koľko krát sa medzi nimi nachádza ten symbol, ktorý je v tabuľke ako prvý. Na nájdenie každého zo symbolov máte 30 sekúnd.



d) Vytváranie „príbehu“. Zoraďte obrázky podľa poradia, tak aby dávali zmysel

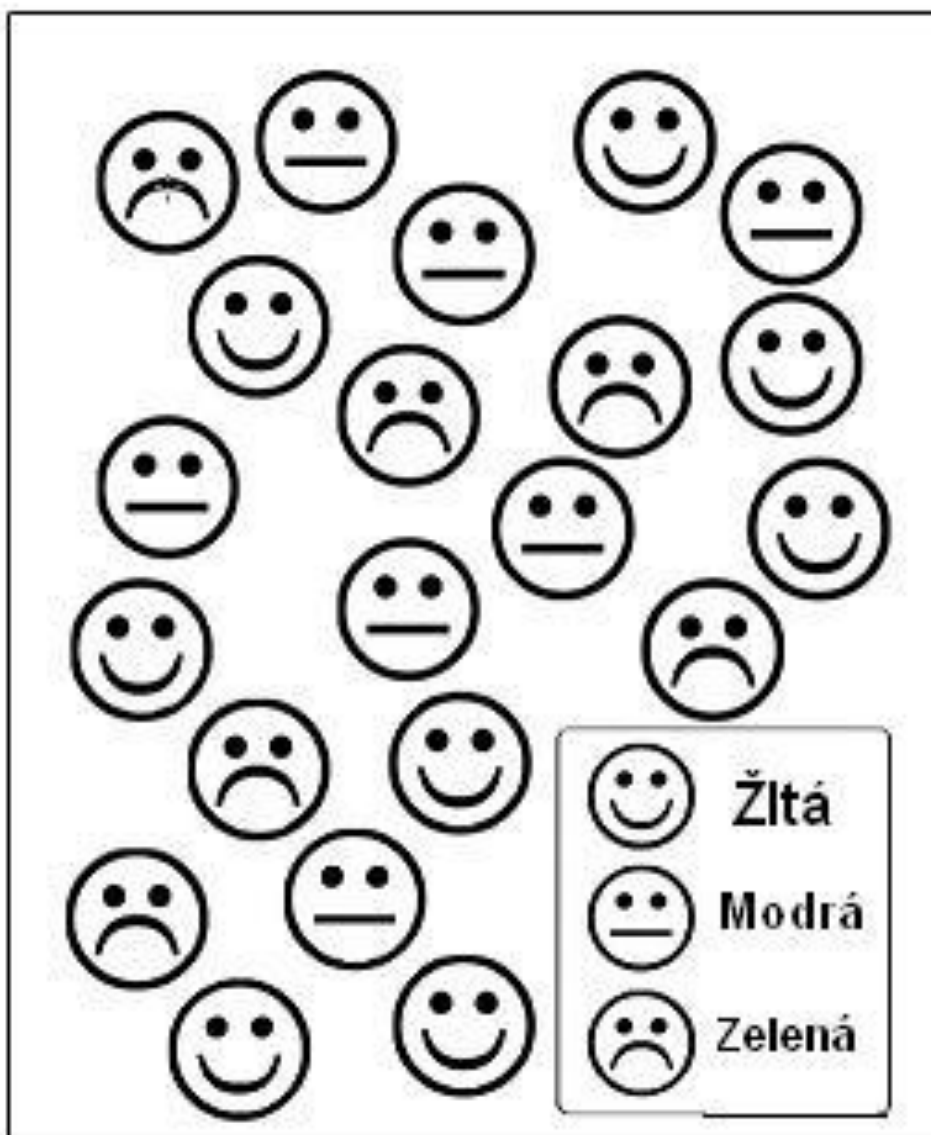


- e) Chýbajúce časti .Priradte správne chýbajúce časti. Úlohy tohto typu slúžia na precvičenie schopnosti rozpoznávania vzorov.



Slovenská Alzheimerova spoločnosť
Tel. 02 62 41 08 85, E-mail: spolocnost@alzheimer.sk

f) Vymaľujte tváričky správnu farbou podľa legendy.



Zdroj: Lalalogic.com

Veľa inšpiratívnych pamäťových cvičení pre dospelých nájdete aj v pracovných zošitoch pre domáce tréningovanie pamäti, ktoré si môžete objednať na spolocnost@alzheimersk

Informáciu o nich nájdete na www.alzheimer.sk v sekcii Publikácie/Pomôcky pre tréningovanie pamäti.

Slovenská Alzheimerova spoločnosť
Tel. 02 62 41 08 85, E-mail: spolocnost@alzheimersk