



Trénujte svůj mozek s Cerebrem



CVIČTE SVŮJ MOZEK A SLEDUJTE, JAK SE ZLEPŠUJE
VAŠE PAMĚŤ, KONCENTRACE A SCHOPNOST ŘEŠIT PROBLÉMY.

MŮŽE TO BÝT JEDNODUCHÉ A ZÁBAVNÉ, STAČÍ JEN ZAČÍT
A NENECHAT MOZEK ZAHÁLET.



Vydavatel

CEREBRUM - Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

Sídlo: Křižíkova Křižíkova 56/75A, Karlín, 186 00 Praha 8

Autoři

Ing. Eva Kubánková

Název

Trénujte svůj mozek s CEREBREM

První vydání, červen 2025



Vydání této brožury vzniklo díky laskavé podpoře MZČR v rámci projektu
Trénuj svůj mozek 2025/CAU/PVP/078/MZDR 26078/2024/CAU

MOZEK - PROČ JE DŮLEŽITÉ HO TRÉNOVAT?

Kognitivní (poznávací) funkce jsou funkce, které umožňují smysluplně vnímat svět kolem nás a zároveň i uvnitř nás. Kognitivní funkce používáte kdykoli, když přemýšlíte, učíte se nebo si chcete něco pamatovat. Zahrnují kromě paměti i koncentraci, pozornost, tvorbu řeči, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací nebo prostorovou orientaci.

Trénink kognitivních funkcí je prospěšný pro každého. Pomáhá udržet mozek v dobré kondici, zlepšit paměť, soustředění, ale přináší také radost a sebedůvěru. Pro lidi se získaným poškozením mozku je tento trénink nezbytný k uzdravení a návratu ke každodenním činnostem a samostatnému životu.

Trénink mozku je důležitý jako trénink svalů. Stejně jako pravidelné cvičení posiluje svaly a zlepšuje fyzickou kondici, tak i mozek potřebuje pravidelnou stimulaci, aby zůstal zdravý a výkonný. Schopnost mozku vyvíjet se a vytvářet nová spojení neuronů (tzv. neuroplasticita) je klíčová pro učení, paměť, zotavení po zranění nebo jako prevence přirozeného stárnutí mozku. Když mozek pravidelně trénujete, podporujete růst nových neuronových spojení, což zvyšuje schopnost učit se, adaptovat se na nové situace a zlepšovat různé dovednosti.

Kognitivní trénink je přínosný jak pro zdravé jedince, tak pro ty, kteří se zotavují po poranění nebo onemocnění mozku. Využitím různých metod a cvičení můžete udržet kognitivní funkce na vysoké úrovni. Pravidelným tréninkem si vytváříte kognitivní rezervu a rezerva se vždycky hodí.

.....
CVIČTE SVŮJ MOZEK A SLEDUJTE, JAK SE ZLEPŠUJE VAŠE PAMĚŤ, KONCENTRACE A SCHOPNOST ŘEŠIT PROBLÉMY. MŮŽE TO BÝT JEDNODUCHÉ A ZÁBAVNÉ, STAČÍ JEN ZAČÍT A NENECHAT MOZEK ZAHÁLET.
.....

Trénovat můžete jen pro své zdraví a svůj dobrý pocit, anebo nám výsledky poslat na e-mail komunita@cerebrum2007.cz

Zařadíte se tak do slosování o ceny. Každý měsíc vylosujeme jednoho výherce. A jaká cena bude ve hře? Sledujte naše sociální sítě Instagram a Facebook, kde budou vždy aktuální informace.



1 - TVORBA SLOV

Vymyslete co nejvíce slov na každou skupinu písmen

CE.....

RE.....

BR.....

UM.....



2 - OSMISMĚRKA

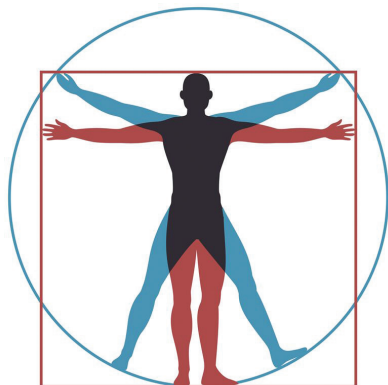
Tak bud'te ... (tajenka)

A	R	D	E	T	A	K	T	S	O	R	A	T	S	N
A	K	V	I	Š	Á	N	A	D	O	R	Í	Ř	P	J
K	K	E	I	G	A	M	É	Z	K	R	A	T	K	A
V	A	T	K	H	K	A	K	M	A	J	T	I	A	B
O	V	N	N	Í	L	A	N	E	O	T	N	E	M	M
B	O	U	Ř	E	A	A	N	Á	T	N	O	F	E	O
U	H	C	Z	Á	V	O	D	N	I	C	E	B	N	K
L	I	H	T	E	R	L	Ú	I	Ó	S	V	F	O	Š
A	S	S	K	Ú	T	R	O	S	N	L	R	Ú	L	R
P	T	L	E	P	E	Č	I	S	P	A	A	E	O	O
O	O	J	M	A	N	L	Ů	K	B	Ě	H	S	M	Z
H	R	O	Z	E	U	R	Á	Ž	K	A	C	C	K	Á
L	K	A	B	E	D	Z	A	H	Č	Á	U	H	O	N
E	A	K	T	E	L	T	A	K	N	R	S	L	E	S
D	T	A	K	Č	E	D	A	K	D	O	V	Ů	R	P

ABSOLVENTKA, ATLETKA, BOUŘE, ČEPEL, DEBAKL, DEČKA, FENOMÉN,
 FONTÁNA, HISTORKA, HLADINA, JAMKA, KAMENOLOM, KATEDRA,
 KOMBAJN, KŮLNA, MAGIE, NÁŠIVKA, NÁZOR, PALUBOVKA, POHLED,
 PRŮVODKA, PŘÍRODA, ROBOTA, SALÓN, SILUETA, SKÚTR, SOCHA,
 SRNKA, STAROSTKA, SUCHAR, ŠLEHAČKA, TRVALKA, URÁŽKA, ÚSPĚCH,
 ZÁVODNICE, ZKRATKA

3 - ČÁSTI TĚLA VE RČENÍCH – doplňte správná slova

Dělal na něj dlouhý
Už mi to leze
Ještě mu teče mléko po
To je jeho Achillova
Zbyly jí jen pro pláč.
Měl smrt na
Když pravá neví, co dělá levá.
Únavou už sotva pletu
Lupiči byli ozbrojeni až po
Dala by za něj do ohně.
Omotala si ho kolem
Řekla mu to od
Nemůže to přenést přes
Vyvázl z toho se zdravou
Skočil do toho po
Pro korunu by si nechal vrtat



4 - URČI ZEMI PODLE INDICIÍ

1. Sárí, TádžMahal, Gándhí
2. Hověží steak, Maradona, Evita
3. Sangrie, korida, Gaudí
4. Zubrovka, Lech Walesa, Bolek a Lolek
5. Lipicáni, Julské alpy, jezero Bled
6. Čaj o páté, jízda v levém pruhu, Big Ben
7. Karpaty, Drákula, dacie
8. Reggae, rum, atletika
9. Madeira, Azory, portské
10. Doutníky, Fidel Castro, cukrová třtina
11. Ikea, Vasův běh, Bergman
12. Krajky, Vlámové a Valoni, Hercule Poirot
13. Fez, dva kontinenty, Pamukkale
14. Bratři Grimmové, Octoberfest, dirndl



5 - SKRÝVAČKY - NAJDĚTE VE VĚTÁCH ČÍSLO 1 – 10

Slepě tomu všemu nevěř! _____
Kdy budeš mít řidičský průkaz? _____
Dávej pozor, je to jed na krysy. _____
V pátek už nebude větrný den. _____
Soused má psa, kočku a králíky. _____
Kaše stékala Barunce ze lžičky na stůl. _____
Pod Věrkou málem praskla židle. _____
Nač ty řidičky asi myslely? _____
Znáte pohádku O smutném království? _____
Vašku, pojď domů, jde se trochu počítat! _____

6 - SLOVNÍ FOTBAL – ZAKUTÁLENÁ SLOVA

Každé další slovo začíná tím písmenem, kterým předcházející slovo končí. Není jen jedno správné řešení. Najdete alespoň dvě slova na každé prázdné místo?

tobogan novinář _____ loupežník _____ obličej _____ nůž žaludek
_____ citát tygr _____ zmrzlina _____ anýz _____ pstruh hřbet
_____ mozek konev výlet _____ notes sklad _____ mobil

7 - HRA S TEXTEM – POUZE PÍSMENO P

Vytvořte prosím, pěkné povídání (příběh, povídku, pohádku, průpovídku, příhodu, poezii) psané pouze počátečními písmeny „pé“. Přemýšlejte pilně, pracujte precizně, pište poctivě. Pisatele pochválíme. Pokračujte, postačí pár pidivět ...



CEREBRUM

Asociace osob po získaném
poškození mozku, z.s.

PORADNA

Jsme patientskou organizací, která sdružuje občany, kteří utrpěli poškození mozku (*cévní mozkové příhody, traumata, nádory mozku či jiné poškození*), a také jejich rodinné příslušníky i pečující.

Hlavním cílem je poskytovat v této oblasti poradenství a zvyšovat tak povědomí veřejnosti o širokém spektru následků poranění mozku a o možnostech rehabilitace.

Telefonické poradenství

Se svými dotazy se
na nás můžete
obracet od pondělí
do pátku od 9:00 do
17:00 hodin.

Nabízíme bezplatnou pomoc

On-line poradenství

Kontaktní formulář je
vám k dispozici na
webových stránkách
www.cerebrum2007.cz

Osobní poradenství

Poskytujeme
psychosociální a lidskou
podporu v obtížné životní
situaci a pomáháme
nasměrovat
na další služby.

KONTAKTUJTE NÁS:

Tel.: 775 577 701 / 773 540 589
E-mail: poradna@cerebrum2007.cz

CEREBRUM

Asociace osob po získaném poškození mozku, z.s.

KOMUNITNÍ CENTRUM

Tvoříme prostor pro setkávání lidí se získaným poškozením mozku, jejich rodiny i přátele - tedy těch, kteří mají stejnou nebo podobnou zkušenost s tímto handicapem a mohou tak společně sdílet zážitky a vyměňovat si informace.

Společné aktivity pomáhají našim klientům kvalitně prožít volný čas a sdílet radosti i starosti všedních dnů.

VÝLETY A PIKNIKY



REKONDIČNÍ POBYTY



ŠACHY



PŘEDNÁŠKY A WORKSHOPY



JÓGA



TRÉNINK PAMĚTI (TKP)



DIVADELNÍ KLUB



CEREBRUM - ASOCIACE OSOB PO ZÍSKANÉM POŠKOZENÍ MOZKU, Z.S.
Křižíkova 56/75A, Praha 8, 186 00 . 777 032 504 . www.cerebrum2007.cz



CEREBRUM

Asociace osob po získaném poškození mozku

Pacientská nezisková organizace sdružující občany, kteří utrpěli poškození mozku (cévní mozkové příhody, traumata, nádory mozku či jiné poškození), jejich rodinné příslušníky i pečující.

Cerebrum poskytuje informace vedoucí k porozumění problematice poranění mozku.

Provozuje pro tyto osoby komunitní centrum – bezpečné místo pro každého. Prostor pro vzájemnou motivaci a podporu. Prostor, kde chce Cerebrum dát každému ten pocit, že na „to“ není sám.



**Pomozte nám šířit dál tuto osvětu
a staňte se naším dárce.**
Naskenujte QR kód.

Váš příspěvek přináší uzdravení, naději
a pomáhá vytvořit komunitu pro ty,
kteří utrpěli traumatické poranění mozku.

Kontakty: Křižíkova 56/75A, Karlín, 186 00 Praha 8

Poradna - tel: +420 775 577 701

Všeobecné informace - tel: + 420 773 540 589

E-mail: info@cerebrum2007.cz

Web: www.cerebrum2007.cz

Sledujte nás na sociálních sítích. Jsme na Facebooku, Instagramu a Linkedlnu.