

ZASTAVTE SE NA CHVÍLI A ČTĚTE ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ I CZYTAJ

Když jsem včera vystupoval z vlaku, přede mnou šla pomalým tempem stará žena. Pospíchal jsem a nevěděl, jak ji předběhnout. Nepříčetně mě vytáčela. Vtom jsem se zarazil a říkám si, kam vlastně pospíchám? Ozvaly se ve mně výčitky svědomí za to, že jsem se zlobil na ženu, která měla dost času a navíc za svoji pomalost nemohla. Celý život pracovala a možná si i hodně zakusila a přitom to vše statečně a trpělivě nesla. A já jsem netrpělivý a malicherný. A to všechno jen pro několik málo minut, které stejně po příchodu domů promrhám na internetu nebo u televize.

Alibisticky to shodím na dobu, ve které žijeme. Všichni jsme hrozně uspěchaní. A večer zjistíme, že jsme toho zase tak moc nestihli.

Přes SMS si vyznáváme lásku, komunikujeme přes chat a do očí si nemáme co říct. Trápí nás úcty, kariéra.

Ve schránce se nám hromadí e-maily, na které nemáme čas odepsat, počítače máme plné hudby, kterou nemáme čas si poslechnout.

Stále kontrolujeme mobil, jestli nám někdo nevolal.

Přestáváme si vážit krásných věcí, kvůli kterým se vyplatí žít.

Můj děda má 87 roků. V životě nebyl v zahraničí, nemá mobil, poslouchá jednu stanici na svém starém rádiu. A přitom si myslí, jaký krásný život prožil. S úsměvem vzpomíná, těší se z pěkného dne, z vůně dřeva, ze svých vnoučat. Žil těžký život, ale váží si ho!

Srovnejte si myšlenky, seřad'te si priority, užívejte si vydělaných peněz tak, aby vám přinášely radost.

Kiedy wczoraj wysiadłem z pociągu, przede mną szła powoli stara kobieta. Śpieszyłem się i nie wiedziałem, jak ją wyprzedzić. Niezmiernie mnie irytowała. Wtem uświadomiłem sobie, dokąd ja właśnie śpieszę? Odezwały się we mnie wyrzuty sumienia, że byłem zły na kobietę, która miała dosyć dużo czasu, a co więcej, swojego pozwolnego poruszania się nie mogła zmienić. Pracowała przez całe życie i chyba wiele doświadczyła, a przy tym dzielnie i cierpliwie to znosiła. A ja jestem niecierpliwy i małostkowy. A to wszystko przez kilka minut, które i tak zaraz po przyjsciu do domu zmarnuję przy internecie lub telewizji.

Alibistycznie zwałam to na czas, w którym żyjemy. Wszyscy bardzo się spieszymy. A wieczorem stwierdzimy, że jeszcze tak wiele spraw nie zdążyliśmy załatwić.

Poprzez SMS-y wyznajemy sobie miłość, komunikujemy z sobą za pośrednictwem czatu, a w cztery oczy nie mamy sobie nic do powiedzenia. Martwimy się o rachunki, karierę.

W skrzynce gromadzą się e-maile, na które nie mamy czasu odpisać, komputery mamy pełne muzyki, której nie mamy czasu słuchać.

Wciąż sprawdzamy telefon, czy ktoś do nas nie dzwonił.

Przestajemy doceniać piękne rzeczy, które sprawiają, że warto żyć.

Mój dziadek ma 87 lat. W swoim życiu nigdy nie był za granicą, nie ma komórki, słucha jednej stacji w swoim starym radiu. A jednak uważa, że ma bardzo piękne życie. Z uśmiechem wspomina, cieszy się z ładnego dnia, z zapachu drewna, ze swych wnucząt. Miał ciężkie życie, ale docenia je i dostrzega szczęście wokół siebie!

Uszereguj swe myśli, ustal priorytety, korzystaj z zarobionych pieniędzy tak, aby przynosiły ci radość.



ZAČÍNÁME S TRÉNINKEM – TRÉNUJTE KDEKOLI A KDYKOLI ROZPOCZYNAMY TRENING – TRENUJCIĘ GDZIEKOLWIEK I KIEDYKOLWIEK

„Čím více budeme náš mozek procvičovat – tím déle nám bude sloužit.“

„Im więcej będziemy ćwiczyli nasz mózg – tym dłużej będzie nam służyć.“

Mozek má dvě hemisféry.

Po většinu života používáme levou hemisféru. Ta má na starosti verbální a logické schopnosti. Je dominantní pro jazyk, počty, psaní, kontroluje pohyby pravé ruky.

Pravá část mozku se orientuje na prostorové vnímání, intuici, tvořivé myšlení. Touto částí vnímáme hudbu, výtvarné umění, představivost a kontroluje pohyby levé ruky.

Na náš mozek má velký vliv životospráva, pohyb, dechová cvičení a spánek.

Procvičujte mozek při běžných činnostech:

- Neobvyklá cesta

Chodíte nakupovat stále stejnou cestou? Změňte ji. Budete se muset mnohem víc soustředit na jinou trasu, mnohem víc si budete všimnout okolí a vnímat je.

- Tvořivé jídlo

Sestavte si menu, které bude obsahovat protichůdné chutě. Zvolte jiné koření a suroviny.

- Nový koníček

Vyzkoušejte si novou volnočasovou aktivitu.

Nechodili jste nikdy cvičit? Zkuste to.

Neumíte malovat? Ale umíte, jen jste to nikdy pořádně nevyzkoušeli.

- Záměny rukou

Čistíte si zuby pravou rukou? Zkuste to zítra levou a nastartujte hned po ránu pravou hemisféru.

Mózg ma dwie półkule.

Przez większość naszego życia korzystamy z lewej półkuli. Odpowiada ona za umiejętności werbalne i logiczne. Jest dominującą dla języka, liczenia, pisania, sprawdza ruchy prawej ręki.

Prawa część mózgu koncentruje się na percepcji przestrzennej, intuicji i kreatywnym myśleniu. Ta część obejmuje słuchanie muzyki, sztukę plastyczną, wyobraźnię i kontroluje ruchy lewej ręki.

Na nasz mózg ma duży wpływ odpowiedni styl życia, ruch, ćwiczenia oddechowe i sen.

Ćwicz swój mózg przy codziennych czynnościach:

- Inna droga

Chodzisz na zakupy zawsze tą samą drogą? Zmień ją. Będziesz musiał skupić się bardziej na innej drodze, o wiele więcej będziesz zwracał uwagę na okolicę i dostrzeżesz ją.

- Kreatywne jedzenie

Utwórz sobie menu, które będzie zawierało przeciwne smaki. Wybierz inne przyprawy korzenne i surowce.

- Nowe hobby

Wypróbuj nową działalność w wolnym czasie.

Nie trenowałeś nigdy? Spróbuj.

Nie umiesz malować? Ale umiesz, tylko porządnie tego nigdy nie wypróbowałeś.

- Zmiany rąk

Czyścisz sobie zęby prawą ręką? Spróbuj to zrobić jutro odwrotnie lewą i nastartuj zaraz rano prawą półkulę.



ROZVÍJÍME PAMĚŤ

ROZWIJAMY PAMIĘĆ

*Každý z nás může doma procvičovat paměť.
Každý z nás může ćwiczyć pamięć w domu.*

Doporučujeme: sudoku, křížovky, pexeso, karty, hádanky, puzzle, hru na hudební nástroj, šipky, biliard, matematiku, učení textů nazpaměť, studium jazyků.

Polecamy: sudoku, krzyżówki, gry karciane pexeso, karty, zagadki i łamigłówki, puzzle, grę na instrumencie muzycznym, rzutki, bilard, matematykę, naukę tekstów na pamięć, naukę języków.

Domácí úkoly – trénování paměti na celý týden.

Zadania domowe – trening pamięci na cały tydzień.

Než začnete

Než začnete s trénováním paměti, rozhýbejte své tělo.

- 5x se zhluboka nadechněte a vydechněte.
- Předpažíme, rozevřeme ruku dlaní vzhůru a postupně ohýbáme malíček, prsteníček, prostředníček, ukazováček a palec a zase nazpátek. Zopakujeme 5x a pak ruku otočíme dlaní dolů a cvik zopakujeme v této poloze.
- Rozpažíme, dlaně dolů a kroužíme zápěstím směrem dopředu 5x a pak dozadu 5x. Stejným způsobem uvolníme předloktí a celé paže.
- Provádějte úklony hlavy (5x): k pravému rameni – na střed – k levému rameni – na střed.
- Otočte hlavu vpravo – na střed – vlevo – na střed (5x).
- 5x se zhluboka nadechněte a vydechněte.



Zanim zaczniesz

Zanim zaczniesz ćwiczyć pamięć, zrób rozciąganie dla swego ciała.

- 5x zrób głęboki wdech i wydech.
- Podnieś ręce przed siebie, otwórz dłonie w kierunku do góry i stopniowo zginaj palec mały, palec serdeczny, palec środkowy, palec wskazujący i kciuk, potem znowu odwrotnie. Powtórz 5x a następnie obróć rękę dłońmi w dół i powtórz ćwiczenie w tej pozycji.
- Podnieś ręce w bok, dłońmi w dół, krążymy nadgarstkiem w kierunku do przodu 5x a potem do tyłu 5x. W ten sam sposób rozluźniamy przedramię i całe ramiona.
- Wykonuj skłony głowy (5x): do prawego ramienia – do środka – do lewego ramienia – do środka.
- Obróć głowę w prawo – do środka – w lewo – do środka (5x).
- 5x zrób głęboki wdech i wydech.



1. DEN – PEXESO

1. DZIEŃ – PEXESO

Zahrajte si s vnučaty přiložené pexeso – procvičíte si paměť a poznáte zajímavá místa Vítkovska.

Zagraj z wnukami w załączone pexeso – poćwiczysz pamięć i poznasz ciekawe miejsca Vítkovska (okolice miasta Vítkov).

2. DEN – MANDALA

2. DZIEŃ – MANDALA

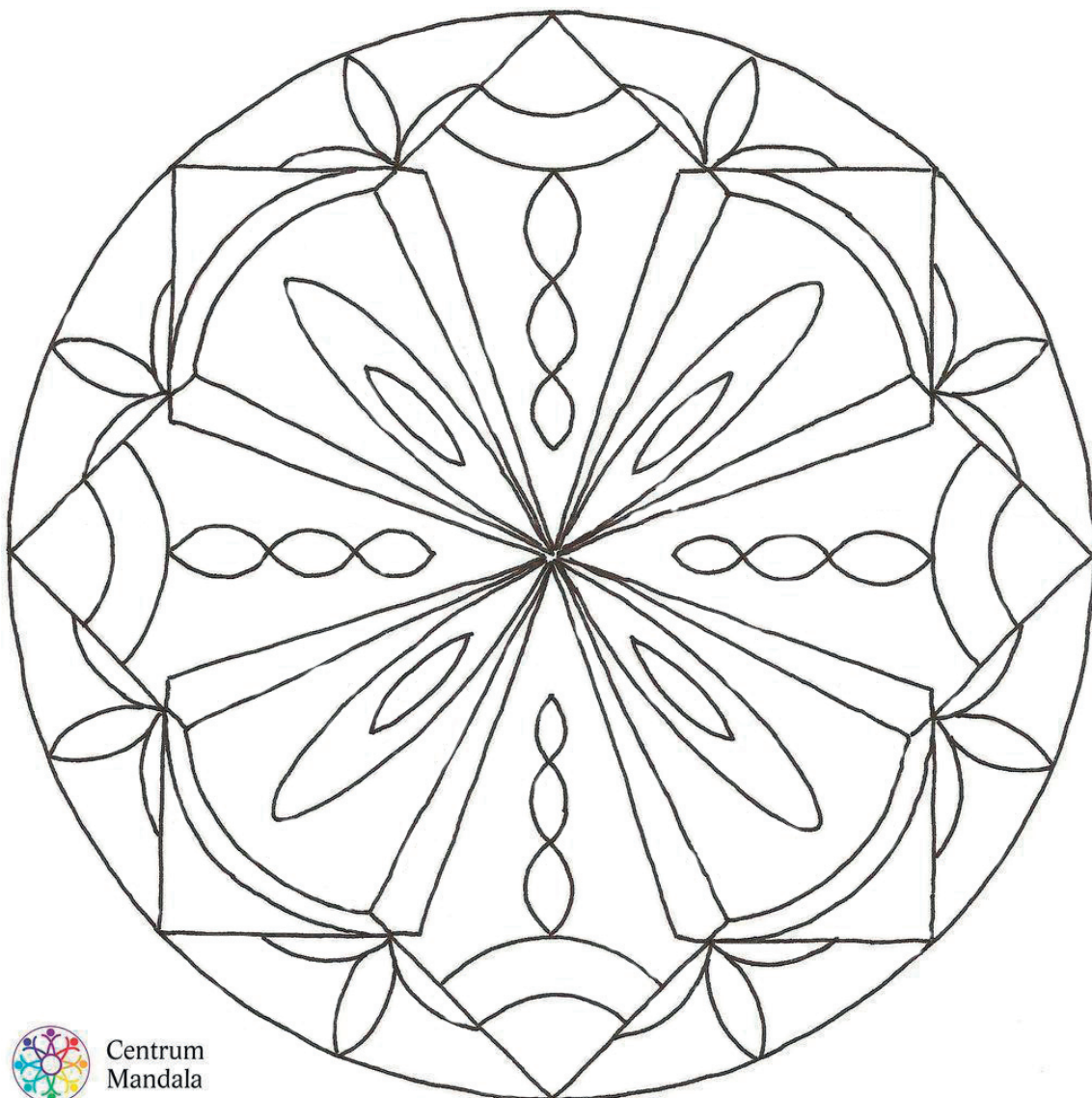
Mandala znamená kruh nebo dokonce magický kruh. Ačkoli toto slovo pochází z východu, samotná mandala je nadkulturním symbolem jednoty a rovnováhy vyskytující se ve všech dobách, kulturách i náboženstvích. Mandaly jsou staré jako lidstvo samo, což dokazuje i fakt, že nejstarší obrazce tohoto druhu se vyskytují už v paleolitu.

V nejširším smyslu jsou mandaly diagramy, které ukazují, jak se chaos stává harmonickou formou. Toho využívá i psychologie a psychoterapie, kde jsou mandaly používány jako relaxační pomůcka a jako doplněk k tradiční léčbě.

Mandala oznacza koło albo nawet magiczny krąg. Chociaż to słowo pochodzi ze wschodu, sama mandala jest ponadkulturowym symbolem jedności i równowagi występującym we wszystkich epokach, kulturach i religiach. Mandale są tak stare, jak sama ludzkość, o czym świadczy fakt, że najstarsze wzory tego rodzaju pojawiają się już w paleolicie.

W najszerszym znaczeniu mandale są schematami, pokazującymi jak chaos staje się harmonijną formą. Jest to również wykorzystywane przez psychologię i psychoterapię, gdzie mandale są wykorzystywane jako pomoc relaksacyjna i jako uzupełnienie tradycyjnego leczenia.

Vybarvěte mandalu/Pokoloruj mandalę



Centrum
Mandala

3. DEN – SUDOKU

3. DZIEŃ – SUDOKU

Tuto hru vymyslel Howard Garns v roce 1979 a publikoval ji v pod názvem „Number Place“. Svě velké obliby se dočkala v Japonsku, odkud se později vrátila zpět pod názvem „sudoku“.

Cílem hry je doplnit chybějící čísla 1 až 9 v předem dané zčásti vyplněné tabulce. Tabulka je rozdělena na 9×9 polí, která jsou seskupena do 9 čtverců. K předem vyplněným číslům je třeba doplnit další čísla tak, aby platilo, že v každém řádku, v každém sloupci a v každém z devíti čtverců jsou použita vždy všechna čísla jedna až devět, ovšem každé číslo jen jednou. Pořadí čísel není důležité. Čísla se nesmějí opakovat v žádném sloupci, řadě ani malém čtverci.

Ta hra zůstala vymyšlena przez Howarda Garnsa w 1979 roku i opublikowana pod tytułem „Number Place“. Swą wielką popularność zyskała w Japonii, gdzie później powróciła pod nazwą „Sudoku“.

Celem gry jest wypełnienie brakujących cyfr od 1 do 9 w uprzednio częściowo wypełnionej tabeli. Tabela jest podzielona na 9×9 pól, które są pogrupowane do 9 kwadratów. Do uprzednio wypełnionych cyfr trzeba uzupełnić następne cyfry tak, aby każda cyfra, kolumna i każde z dziewięciu kwadratów zawsze używało wszystkich cyfr od jednej do dziewięciu, ale każdą cyfrę tylko jeden raz. Kolejność cyfr nie jest ważna. Cyfr nie można powtarzać w żadnej kolumnie, wierszu lub małym kwadracie.

6	5		3	7		8		
1			8		4	3		
5					9		7	
7	9	8				2	5	1
	2		7					8
		7	5		8			4
		2		4	7		8	9

4. DEN – ZÁBAVNÁ MATEMATIKA

4. DZIEŃ – MATEMATYKA NA WESOŁO

Dvě sestry se dlouhou dobu neviděly, a tak se dohodly, že se navštíví a seznámí se svými dětmi. První žena měla jednoho syna a dvě dcery a druhá dva syny a dvě dcery. Kolik sester se tu potkalo?

Dwie siostry nie widziały się od dawna, więc uzgodniły, że się spotkają i zaznamiają ze swymi dziećmi. Pierwsza kobieta miała jednego syna i dwie córki a druga dwóch synów i dwie córki. Ile sióstr się tu spotkało?

.....

Ve stáji jsou lidé a koně. Celkem je zde 22 hlav a 72 nohou.

Kolik koní a kolik lidí je ve stáji?

W stajni są ludzie i konie. Razem tu jest 22 głów i 72 nóg. Ile koni i ile osób jest w stajni?

.....

POČÍTÁNÍ BEZ KALKULAČKY

OBLICZANIE BEZ KALKULATORA

Ne vždy máte u sebe kalkulačku.

Spočítejte příklady bez kalkulačky. Procvičíte si krátkodobou paměť a oprášíte matematické znalosti.

Nie zawsze masz przy sobie kalkulator.

Oblicz przykłady bez kalkulatora. Przećwicz pamięć krótkotrwałą i przypomnij sobie wiedzę matematyczną.

$$68\,732 - 951 = \dots\dots\dots$$

$$9\,305 + 6\,425 = \dots\dots\dots$$

$$360 + 976 = \dots\dots\dots$$

$$9\,902 - 6\,312 = \dots\dots\dots$$

$$4\,730 + 3\,012 = \dots\dots\dots$$

$$12\,720 : 265 = \dots\dots\dots$$

$$354 \times 69 = \dots\dots\dots$$

$$1\,034 : 11 = \dots\dots\dots$$

$$845 \times 34 = \dots\dots\dots$$

$$14\,596 : 356 = \dots\dots\dots$$

5. DEN – SOUSTŘEDÍME SE NA TO, CO ŘÍKÁME – JAZYKOLAMY

5. DZIEŃ – SKONCENTRUJEMY SIĘ NA TYM, CO MÓWIMY – ŁAMIGŁÓWKI JĘZYKOWE

Musí být zřetelná výslovnost a výrazná artikulace. Při procvičování jazykolamů se doporučuje začít pomalým tempem a postupně zrychlovat.

Wymowa musi być poprawna a artykułowanie wyraźne. Przy ćwiczeniu łamigłówek językowych zaleca się rozpocząć od wolnego tempa i stopniowo przyspieszać.

Od poklopu ku poklopu, kyklop kouli koulí.

Probošt Prokop překop příkop.

Copak si to šuškáte v květináči, muškáte? Šuškáte do ouška mouše, že vás stále něco kouše.

Sklapla piksla.

Vlky plky. Drbu vrbu. Scvrnkls hrst zrn.

Plch pln skvrn, zvlh z mlh vln.

Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.

Chrzęszcz brzmi w trzcinie w Strzebrzeszynie 3. W czasie suszy szosa sucha.

Stół z powyłamywanymi nogami.

Nie pieprz wieprza pieprzem Pietrze, bo bez pieprzu wieprz jest lepszy.

W trzęsawisku trzeszczą trzciny, trzmiel trze w Trzciance trzy trzmieliny a trzy byczki znad Trzebyczki z trzaskiem trzepią trzy trzewiczki.

Trzódka piegży drży na wietrze, chrzęszczą w zbożu skrzydła chrząszczy, wrzeszczy w deszczu cie-trzew w swetrze drepczą w kółko pośród gąszczy.



6. DEN – HÁDANKY

6. DZIEŃ – ZAGADKI

Nemá ruce, nemá nohy

Nemá ruce, nemá nohy a přeci dveře otevírá.

Odpověď:

Nie ma rąk, nie ma nóg

Nie ma rąk, nie ma nóg, a mimo to otwiera drzwi.

Odpowiedź:

Závod

Pokud v závodě předběhnete závodníka na druhém místě, na kolikátém místě budete?

Odpověď:

Wyścig

Jeżeli w wyścigu wyprzedzisz zawodnika na drugim miejscu, na którym miejscu się znajdziesz?

Odpowiedź:

Topinky

Za jakou nejkratší dobu opečete tři topinky, když se na pánvičku vejdou jen dvě najednou a jedna strana se peče 30 sekund?

Odpověď:

Grzanki

W jakim najkrótszym czasie można opiec trzy grzanki, jeżeli na patelnię wejdą tylko dwie naraz, a jedną stronę piecze się 30 sekund?

Odpowiedź:

Vlk, koza a zelí

Vesničan se vrací z trhu domů. Má s sebou kozu, vlka a v ruce hlávkou zelí. Najednou přišel k řece. Na břehu má přivázanou malou loď. Už chce nasednout, když tu ho náhle dobrá nálada opouští. Důvodem zhoršení nálady je, že se do té lodičky všechno naráz nevejde. A když tu nechá vlka samotného, vlk sní kozu. Když tu nechá kozu, ta sní zelí. Jak dostane vlka, kozu i zelí na druhou stranu? Do lodičky se mu vejde jen jedna věc. A na žádném z břehů nesmí nechat samotného vlka s kozou nebo kozu a zelí. Náповeда: Vesničan může vézt něco i zpátky.

Odpověď:

Wilk, koza i kapusta

Wieśniak wraca z targu do domu. Ma z sobą kozę, wilka a w ręku główkę kapusty. Nagle drogę przecięła mu rzeka. Przy brzegu jest przywiązana mała łódka. Chce wejść, ale nagle opuszcza go dobry nastrój. Powodem pogorszenia nastroju jest to, że do tej łódeczki wszystko naraz nie wejdzie. A kiedy pozostawi tu wilka samego, wilk zje kozę. Kiedy pozostawi tu kozę, ona zje kapustę. Jak przewiezie na drugą stronę wilka, kozę i kapustę? Do łódki wejdzie mu tylko jedna rzecz. A na żadnym z brzegów nie może pozostawić wilka samego z kozą lub kozę i kapustę.

Podpowiedź: Wieśniak może wieźć coś także z powrotem.

Odpowiedź:

7. DEN – NAUČTE SE BÁSEŇ ÓNDRA ŤYSOHORSKÉHO (1905 – 1989)

lašský básník – Přyroda věčno spjéwo jeho spěvy...

7. DZIEŃ – ZAZNAJOM SIĘ Z WIERSZEM, KTÓRY NAPISAŁ ÓNDRA ŤYSOHORSKÝ (1905 – 1989)

poeta laski – Přyroda věčno spjéwo jeho spěvy...

(Óndra Ťysohorský = Ondraszek Ťysogórski lub Erwin Goj)

Dívka

Obrysy hor a modré ticho nebe,
v kamenech pcháče nad blýskavou vodou,
čekalo všechno na tvůj mladý krok

a kvete, zpívá obrazem tvým nyní,
krajina celá pod vysokým sluncem.

Ty nevíš, co jsi proměnila.
Do vody vcházíš opatrným krokem,
do rukou chytáš stříbro horských vln.

Dziewczyna

Zarys gór i niebieska cisza nieba,
w puchu ostrożnia nad lśniącą wodą,
wszystko to czekało na twój młody krok
i cały kraj pod wysokim słońcem
kwitnie teraz, zgodnie z twym obrazem śpiewa.

Ty nie wiesz, co zmieniłaś.
Wchodzisz do wody ostrożnym krokiem,
chwytasz w ręce srebro fal górskich.

Úkol s odměnou:

Zadanie z nagrodą:

Napište krátkou báseň (přibližně stejně dlouhou jako báseň „Dívka“). Pošlete ji do 20. 3. 2018 na adresu olbertova@vitkov.info. Báseň zveřejníme na webu a od 21. do 29. 3. 2018 si budete moci na svých městských úřadech (Vítkov, Kalety) vyzvednout malý dárek.

Napisz krótki wiersz (mniej więcej tak długi, jak wiersz „Dziewczyna“). Wyślij go na adres olbertova@vitkov.info do 20. marca 2018.

Wiersz opublikujemy na stronach internetowych, a od 21. do 29. marca 2018 roku będzie można odebrać niewielki prezent w swoich urzędach miejskich (Vítkov, Kalety).



Co také přispívá k lepší paměti?
Co przyczynia się również do lepszej pamięci?

Dostatek spánku?

Wystarczający sen.

Pravidelné cvičení
(tanec nebo chůze 4 km denně).

Regularne ćwiczenia
(taniec lub spacer 4 km dziennie).

Středomořská kuchyně
(ryby, saláty, olivový olej).

Kuchnia śródziemnomorska
(ryby, sałatki, oliwa z oliwek).

Kombinace vitamínu C a E.

Połączenie witaminy C i E.

PRACOVNÍ LISTY – KARTY ROBOCZE

ROZHÁZENÁ ČÍSLA – POMIESZANE LICZBY

Na čas vyhledejte čísla od nižšího po nejvyšší (1–60).
Nalezené číslo zakroužkujte!

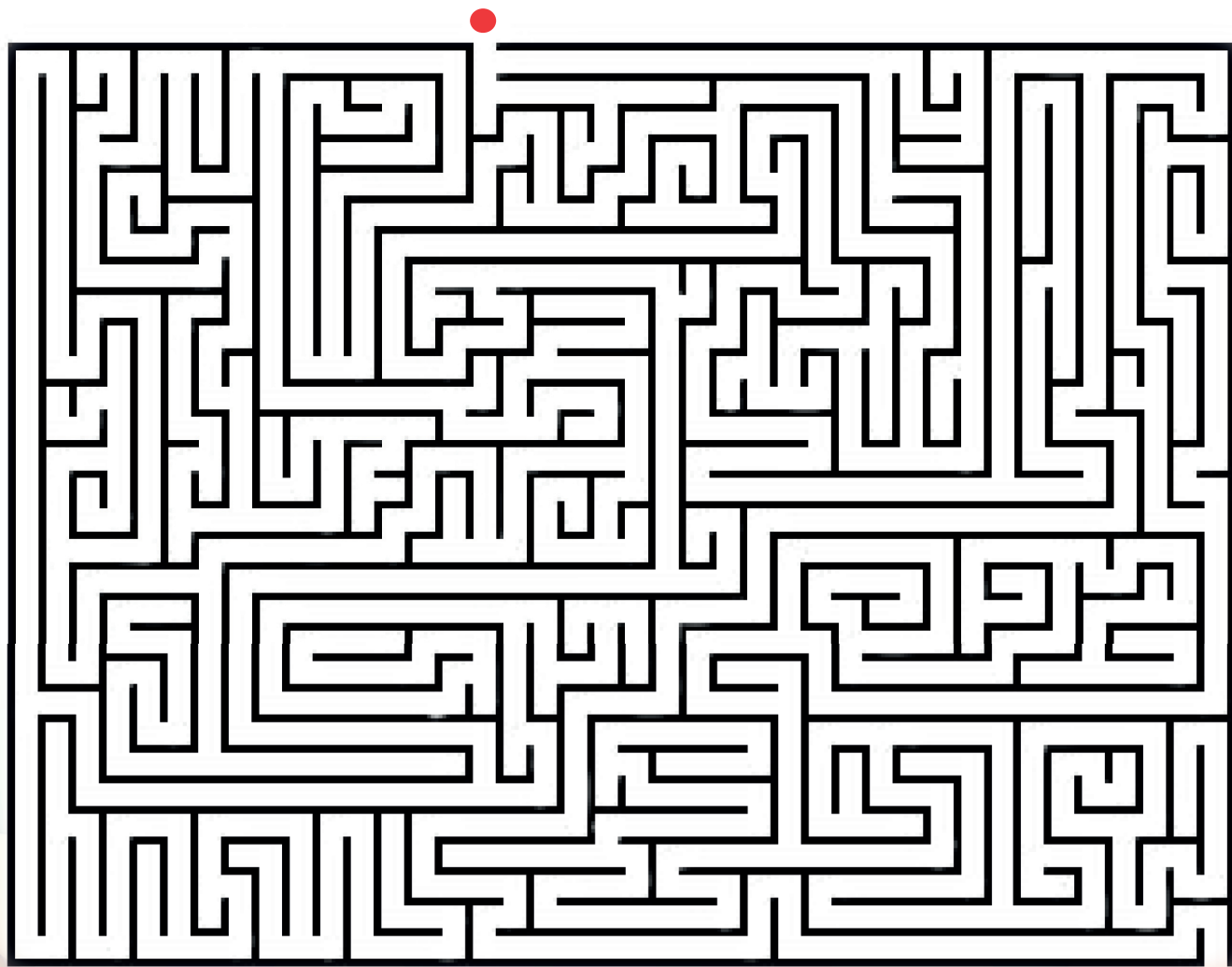
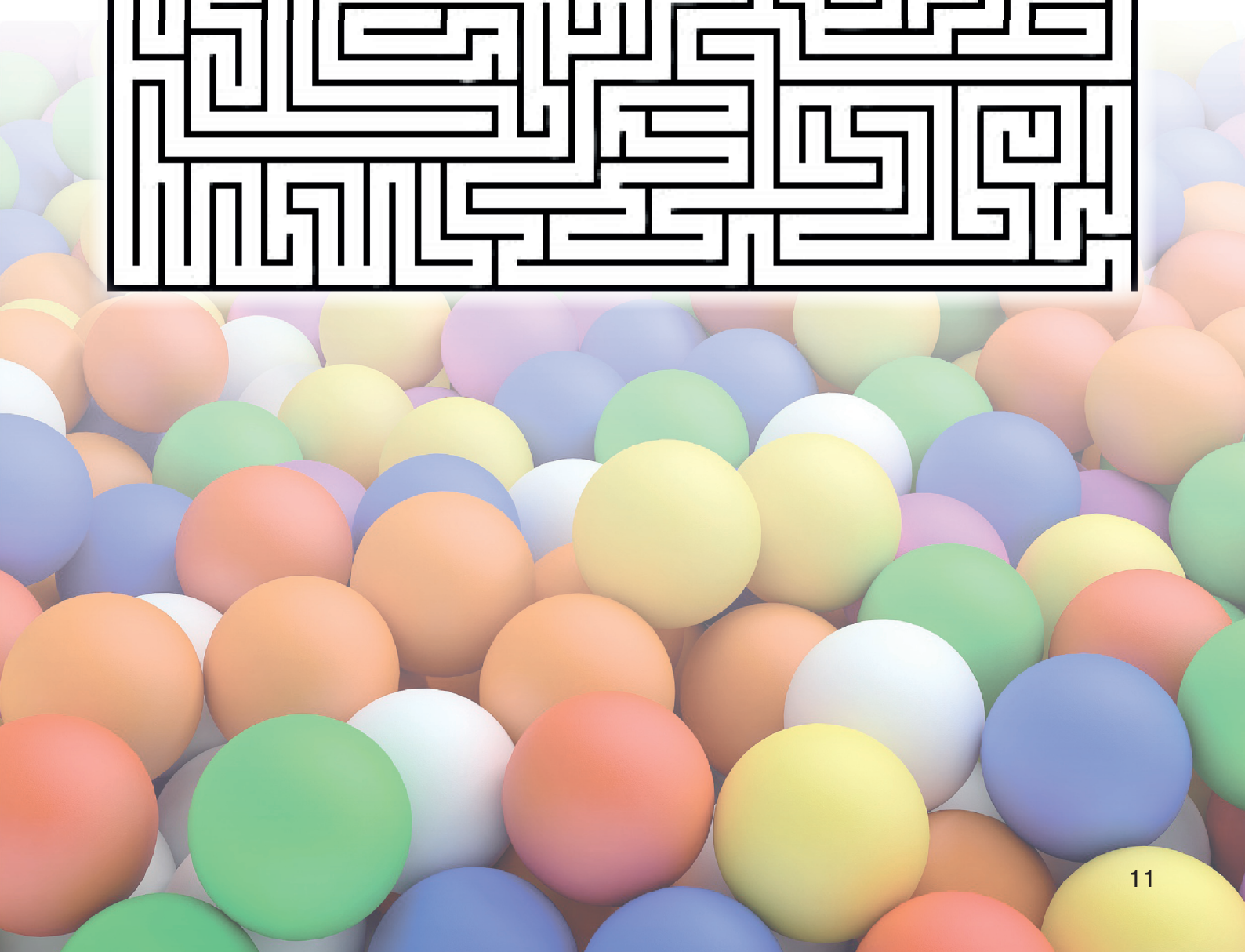
W zadanym czasie wyszukaj liczby od najniższej do najwyższej (1–60).
Znalezionej numer oznacz kółkiem!

25	54	37	13	39	1
44	9	4	48	59	17
33	18	53	57	22	8
51	29	46	28	41	36
11	56	2	50	6	14
16	40	23	32	55	47
49	35	60	12	43	26
24	58	38	27	52	3
31	20	7	45	30	19
5	15	42	34	21	10

NEPOSŁUŠNÁ KULIČKA NIESFORNA KULECZKA

Najděte cestu neposlušné kuličky v bludišti.

Znajdź drogę niesfornej kuleczki w labiryncie.



ZDRAVÝ NÁKUPNÍ KOŠÍK

ZDROWY KOSZYK NA ZAKUPY

Dobrá a kvalitní strava je pro mozek velmi důležitá.
Důležitým zdrojem vitamínů a minerálů je také ovoce
a zelenina.

Které druhy ovoce a zeleniny máme
v nákupním košíku?

Dobre i jakościowe jedzenie jest dla mózgu
bardzo ważne.

Ważnym źródłem witamin i minerałów są także owoce
i warzywa.

Jakie rodzaje owoców i warzyw mamy
w koszyku na zakupy?



ZELEENINA

OVOCE

M _ _ _ _

Š _ _ _ _ a

C _ _ _ _ e

J _ b _ _ _

Č _ _ _ _

B _ _ _ _ v

K e _ _ _ _ _

H r _ _ _ _

B _ _ _ o _ _ _ _

A _ _ r _ _ t

K _ _ _

T _ _ _ _ ň

R _ _ _ _

B r _ _ _ _ _ a

B a _ _ _ _ _ n

M _ _ _ _ _ a

B _ _ _ _ _ y

J _ _ _ _ _

Ř _ _ _ ch _

B _ _ ů _ _ _

WARZYWA

OWOC

M _ _ ch _ _ _ _

Ś _ _ _ _ _

C _ _ _ _ a

T r _ _ _ _ _

S _ _ _ _ w _ _ _ _

B _ _ _ _ _ w _ _ _ _

K _ _ _ r _ _ _ _

G _ _ _ _ _

B _ _ _ _ ł _

A _ _ _ s _

Ch _ _ _ _

C _ _ _ _ _ n _ _

P _ _ _ _ _ r

Ż _ _ _ w _ _ _

B a _ _ _ _ _

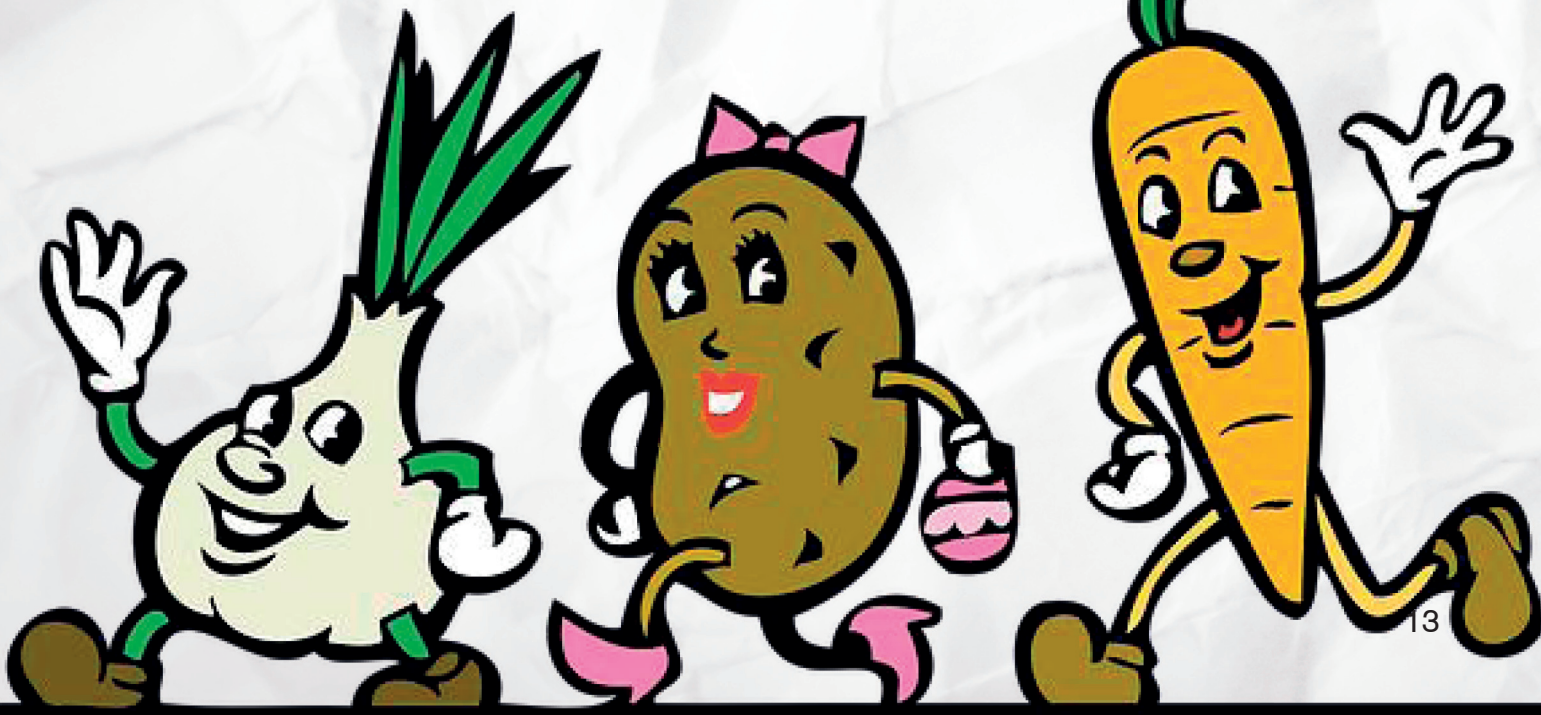
M _ _ _ _ a

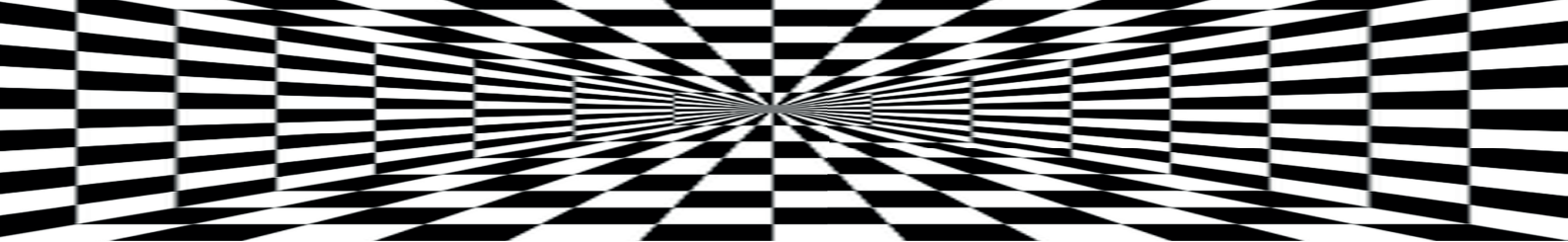
Z _ _ _ _ _

J _ _ ł _ _

R _ _ ż _ _ _

J _ g _ _ _

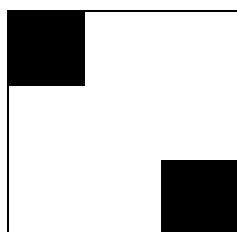
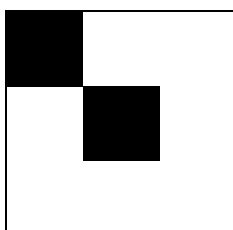
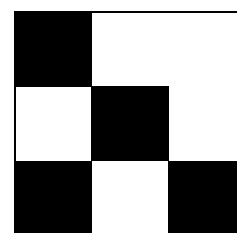
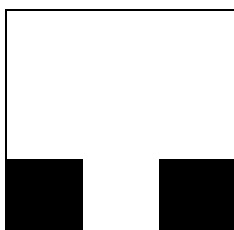
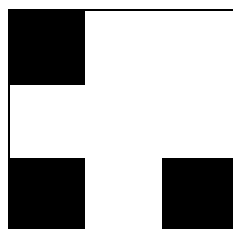
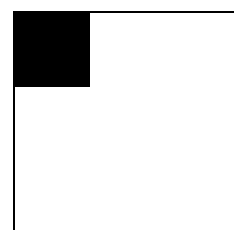
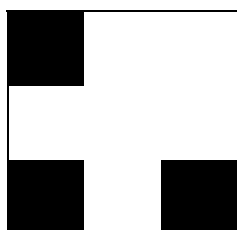
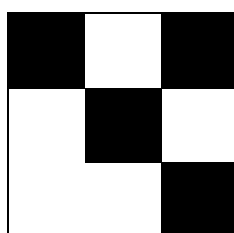
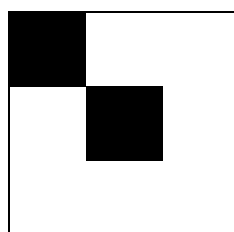
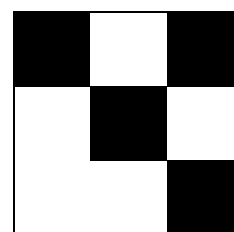
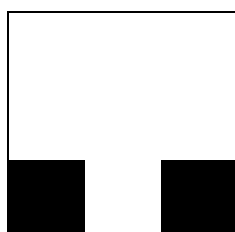
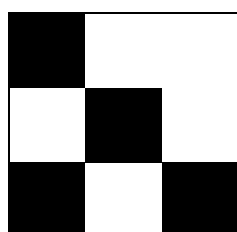
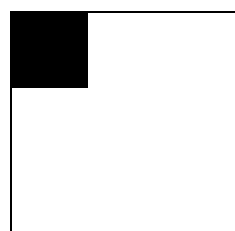
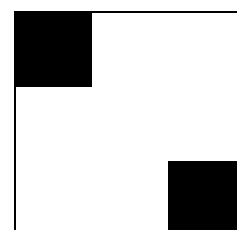




STEJNÉ ČTVERCE JEDNAKOWE KWADRATY

Najděte na obrázku stejné čtverce a dvojice spojte čarou.

Znajdź na obrazku jednakowe kwadraty i połącz pary linią.



ČÍSLA, ČÍSLA, ČÍSLA...

CYFRY, CYFRY, CYFRY ...

Číslice v řadě jsou seřazeny podle určitých pravidel.

Doplňte čísla, která patří na místa otazníků.

Vyšel vám správný výsledek? Pak jste počítali správně.

Cyfry w serii są posortowane według określonych reguł.

Uzupełnij cyfry, które należą w miejsca oznaczone znakiem zapytania.

Czy uzyskasz właściwy wynik? Jeżeli tak, liczyłeś poprawnie.

2	3	5	9	17	?
1	4	13	40	?	
6	15	33	69	?	

$$? + ? + ? = 295$$

JMÉNA A JAK NA NĚ

IMIONA I NAZWISKA, JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ

Zapamatujete si snadno jména lidí, se kterými se setkáte?

Tak si to vyzkoušejte u těch opravdu známých dvojic (příklad – Romeo a Julie).

Jména, která k sobě patří, spojte čarou.

Czy łatwo zapamiętujesz imiona i nazwiska ludzi, z którymi się spotkasz?

Wypróbuj to sobie z tymi naprawdę znanymi parami (przykład – Romeo i Julia).

Imiona i nazwiska, które należą do siebie, połącz za pomocą linii.

Česká verze (Wersja czeska)

Božena	Adam
Rumcajs	Euridika
Taťána	Nikola Šuhaj
Eva	Vašek
Kain	Oldřich
Orfeus	Mat
Tristan	Oněgin
Eva	Isolda
Pat	Manka
Eržika	Ábel

Polská verze (Wersja polska)

Kajko	Agatka
Kasia	Romek i Atomek
Bolek	Protazy
Jacek	Placek
Tytus	Kokosz
Gerwazy	Pankracy
Pankracy	Dobrawa
Mieszko	Maryna
Janosik	Tomek
Jacek	Lolek



ŽYK

ci. Nejčastěji se hraje na čtverečkova-
a. Vyhrává hráč, který jako první vytvoří

na sobě v různých částech světa. První
řeky v Číně a jsou datovány do období
užívá mezinárodně, znamená 5 kamenů

...m dwóch graczy. Najczęściej jest roz-
...ją się w rysowaniu krzyżyka/kółeczka.
...ą linię pięciu swych znaków. Gra, czy
...w różnych częściach świata. Pierwsze
...z terenów okolicy delty Żółtej Rzeki w
...Japońskie słowo „gomoku”, które dziś
...ędu (go = 5, moku = przecięcie).

[illegible][illegible][illegible][illegible]

CO VÍME O MOZKU CO WIEMY O MÓZGU

**Označte správnou odpověď.
Zaznacz właściwą odpowiedź.**

Mozek dospělého člověka váží cca
Mózg dorosłego człowieka waży około

- 1,2 – 1,5 kg
- 0,5 – 1,0 kg
- 2,0 – 2,5 kg

Prodloužená mícha zajišťuje řízení
Przedłużony rdzeń zapewnia kontrolę
(sterowanie)

- rovnováhy a přesnosti pohybů
równowagi i dokładności ruchów
- spánku
snu
- srdce
serca

Hemisféry se dělí na
Półkule dzielimy na

- čelní a temenní
czołową i ciemieniową
- pravou a levou
prawą i lewą
- spánkovou a temenní
skroniową i ciemieniową

Kolik buněk tvoří lidský mozek
Z ilu komórek składa się mózg człowieka

- 10 milionů buněk
10 milionów komórek
- 1 miliarda buněk
1 miliard komórek
- 100 miliard buněk
100 miliardów komórek

Která látka tvoří většinu mozkové hmoty
Która substancja stanowi większość
materii mozgu

- sacharidy
węglowodany
- tuk
tłuszcz
- voda
woda

Větší hmotnost má obvykle
Większą wagę (masę) ma zazwyczaj

- mužský mozek
mózg męski
- ženský mozek
mózg żeński
- oba jsou zhruba stejné
oba są mniej więcej takie same

KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ

PAMIEĆ KRÓTKOTRWAŁA

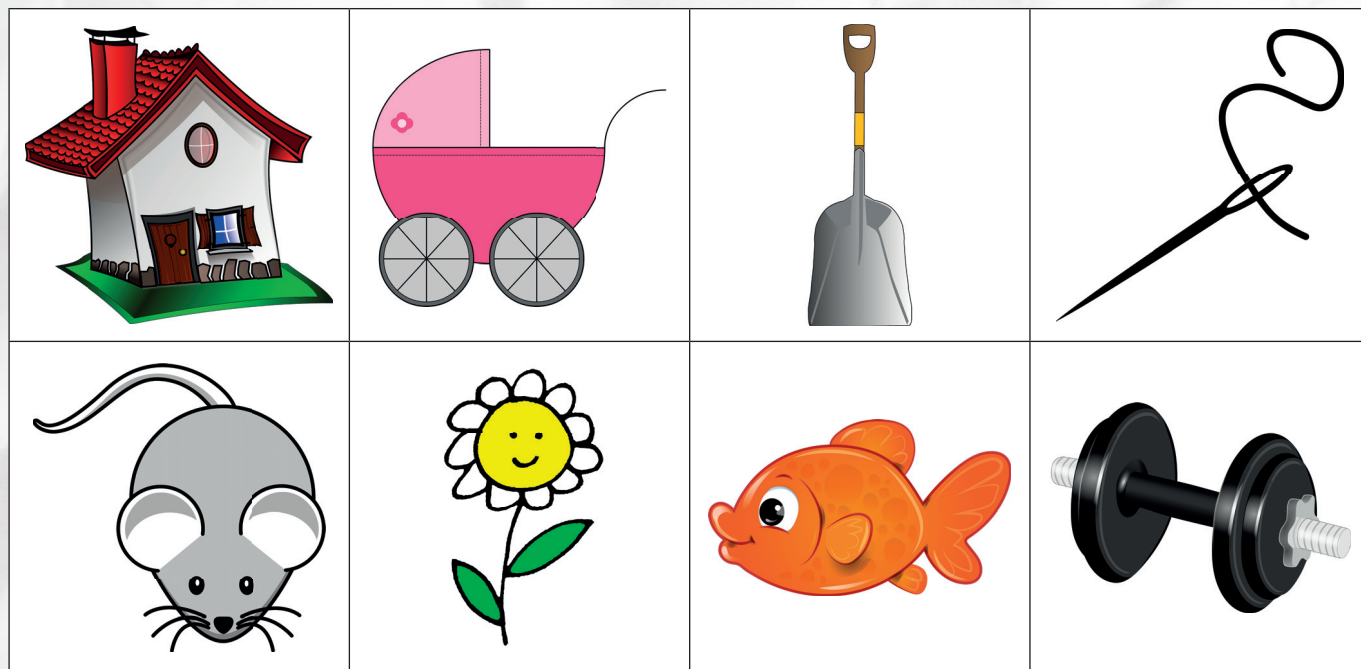
Procvičíme si krátkodobou paměť (obrazovou).

Po dobu 1 minuty si pozorně prohlédnete obrázky.

Na přiložené kartě označte obrázky, které jste si zapamatovali.

Ćwiczymy pamięć krótkotrwałą (obrazową).

Uważnie oglądaj obrazki przez 1 minutę. Na załączonej karcie oznacz obrazki, które sobie zapamiętałeś.

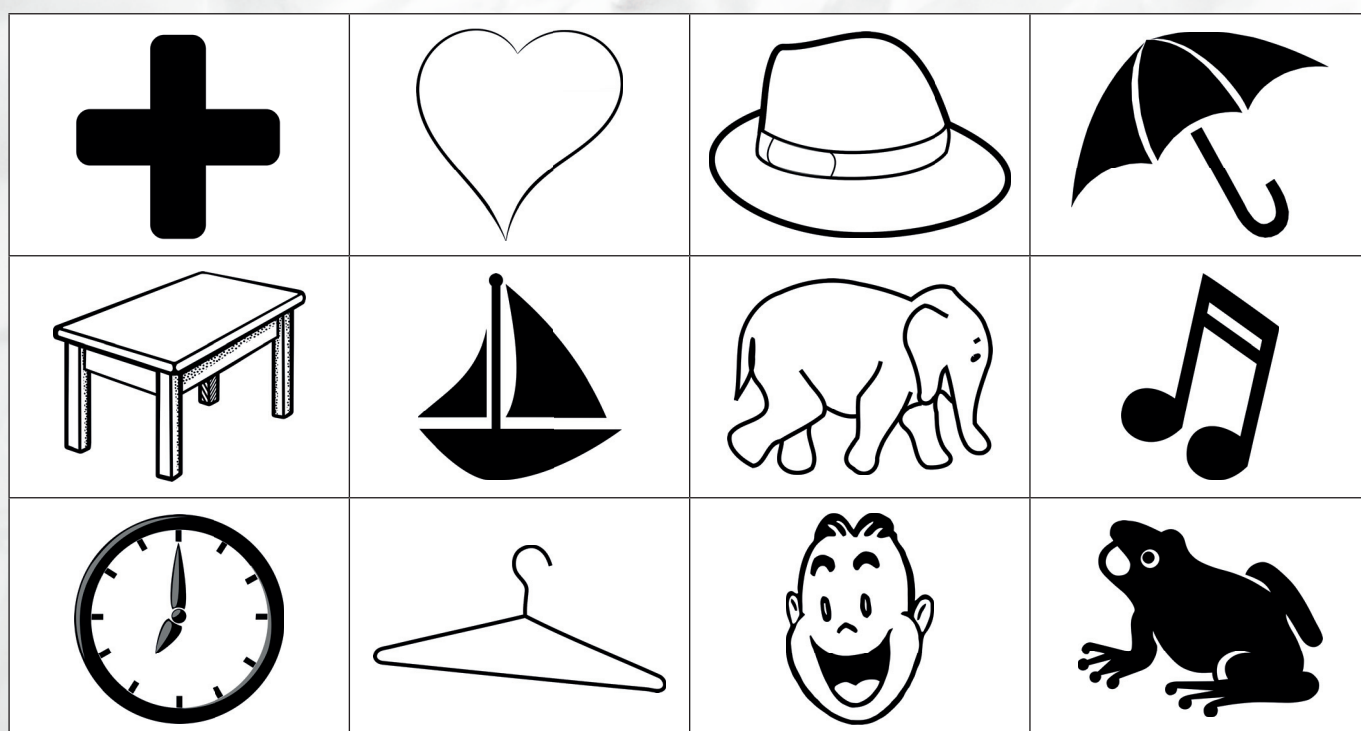


Po dobu 2 minut pozorujte obrázky a snažte se je zapamatovat.

Zavřete pracovní sešit a do příslušných políček přiložené karty vepište o jaké obrázky se jednalo.

Oglądaj obrazki przez 2 minuty i staraj się je zapamiętać.

Zamknij zeszyt roboczy i wpisz w odpowiednie pola załączonej karty, o jakie obrazki chodziło.



PÍŠEME A ČTEME ZRCADLOVĚ PISZEMY I CZYTAMY SPOSOBEM LUSTRZANYM

Přečtete známá česká přísloví.

Przeczytaj słynne przysłowia czeskie.

PODLE SEBE SONDIM TEBE.
VŠUDE JE CHLEBA O DVON KŮRKÁCH.
I KAPKA VYHLONBÍ KÁMEN.
STARÁ LÁSKA NERAZÍ.
VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH.
NEMÍ ŽALOBCE, NEMÍ SONDCE.

WEDŁUG SIEBIE OCENIAM CIEBIE.
WSZĘDZIE CHLEB MA DWIE SKÓRKI.
NAWET KROPIA WYDRAŻY KAMIEŃ.
STARĄ MIŁOŚĆ NIE RDZEWIEJE.
W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH.
ZIEŁO.
WIE MA PROKURATORA, WIE MA SĘD-

Napište zrcadlově větu.

Napisz zdanie sposobem lustrzanym.

Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.

Tak długo chodzi się z dzbankiem po wodę, aż się ucho urwie.

.....

.....

.....

.....

