

ŽIVOT V HLAVNÍ ROLICZ

R
S

Zábavná cvičení
pro hlavu v kondici

Posilovna
pro mozek

Jak udržet hlavu v kondici?



Použití tohoto materiálu je zcela dobrovolné. A i když nenahrazuje odborný kognitivní trénink, může být příjemným způsobem, jak se o svou mysl pravidelně starat.

Tento sešit obsahuje hravé úkoly, které napomáhají udržení kognitivních funkcí, jako je paměť, pozornost nebo rychlost myšlení.

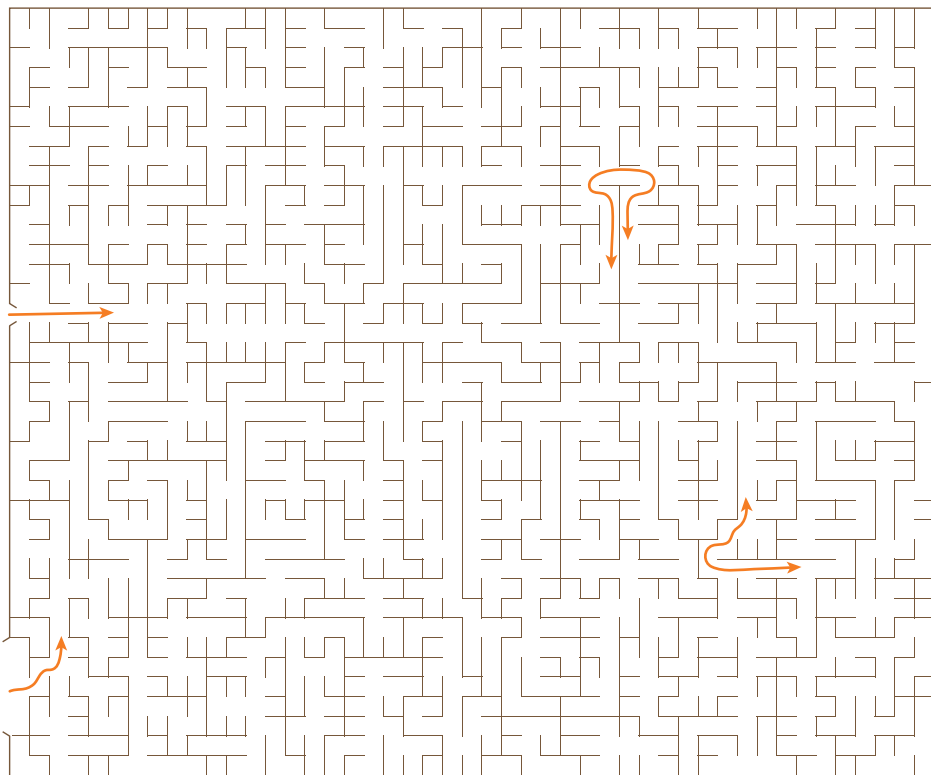
Roztroušená skleróza může tyto schopnosti ovlivnit, ale pravidelný trénink pomáhá mozek aktivovat a posilovat. Stejně jako svaly potřebují pravidelný pohyb, i mozek ocení lehké, ale pravidelné procvičení.

Každý úkol zvládnete za pár minut. A i když se může zdát, že jde jen o hru, krátké soustředění může mít blahodárný vliv na to, jak zvládáte běžné výzvy a udržujete si duševní pohodu.

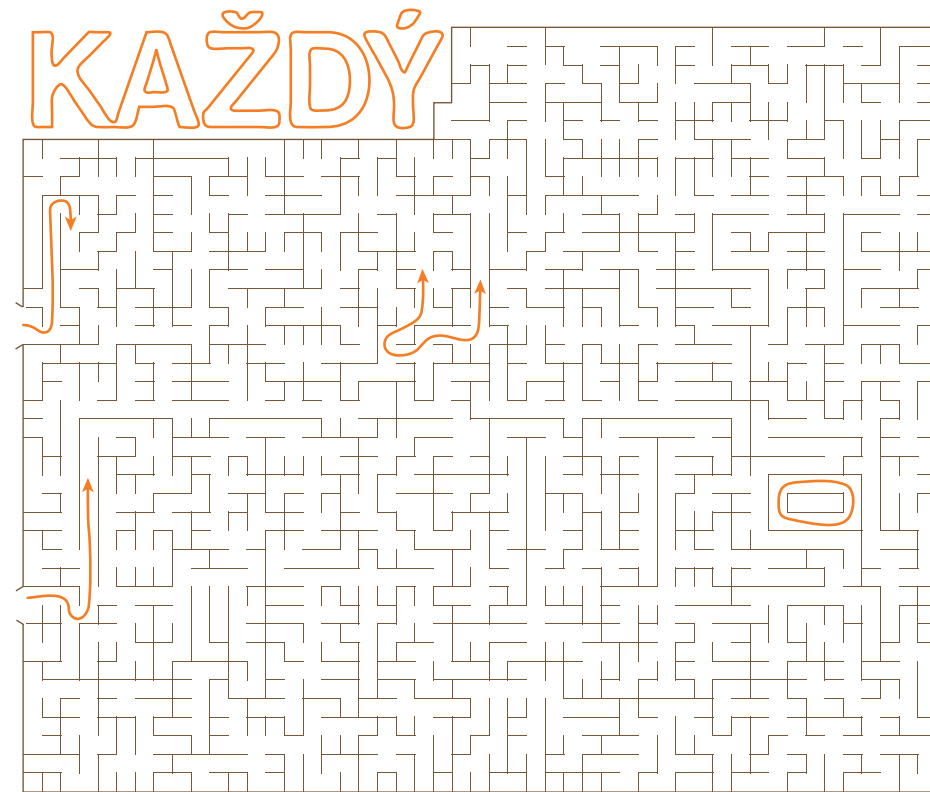
Cvičení jsou krátká, nenáročná a můžete je vyplňovat kdykoliv podle své chuti a energie. Jde o nenáročný, avšak prospěšný trénink, který se snadno vejde do běžného dne. Není třeba nic zvláštního – stačí tužka a pár minut.

Věnujte se sobě. První drobné změny se často dostaví dřív, než čekáte.

Najděte cestu v labyrintu a odhalte tajný vzkaz.



Najděte cestu v labyrintu a odhalte tajný vzkaz.



Najděte, co vám prospívá

P O Z O R N O S T Y M E T K R T Z
W Z R M S K E N I Č O P D O A Ě L
K Q T J S T F E C A T A R D Y H R
S Y R V E I R R I D I Q Q R A A S
F Q P O M Q P A Z L V V J G D E D
Z M Ě U H T L I V T A L D O R P T
G M L P D X D R Q A C P S Q R U Q
L M I W B Y H O P C E T O A O M C
Z L V H A V Ý Ž I V A E V K W Q L
S K O H Y X T E C K G I C E S X Y
H Z S G O V Č P E A D R F N K Ů A
R Q T N E É T C Y E T P S Á J R É
M T R V P L A U L L K I R P N C K
A E Z E H X M N G S L T V S F V M
O X B M A A O O M A E K R I A N K
E E U L O S V Y H W P T N P T H L
S J E W T S L J X D L Q Y T H K Q
U R K Z B H A R M O N I E T Z Z A

POZORNOST

MOTIVACE

STRAVA

HYDRATACE

ODPOČINEK

TRPĚLIVOST

SEBEPÉČE

RELAXACE

PRAVIDELNOST

SPÁNEK

AKTIVITA

HARMONIE

VÝŽIVA

POHYB

RADOST

Najděte zdravé potraviny

AVOKÁDO

BANAN

BROKOLICE

BYLINKY

CIBULE

CIZRNA

JABLKO

JOGURT

KAPUSTA

LOSOS

MALINY

MRKEV

OKURKA

OŘECHY

RYBY

TOFU

VODA

ČOČKA

ŠPENÁT

L O W V E A K W J O E M C D
U P M R K E V A D A T N N Z
L W A B A O Q Š Z Y B W E L
J O I Y U K P E O R M L Y C
O I S I V E R D W L Q B K J
A N E O N E Á U Y C Y T O O
K O T Á S K F D K R U G O J
Č J T O O O G N L O U Ř M G
O V D V T A Á C B R E I U Y
Č R A C N N I Y T C O J H T
B E M R A B N U H K A D O V
T X Z B U I V Y H E F Z N N
X I V L L B R O K O L I C E
C E E A Y K N I L Y B L K O
U H M P W P K A P U S T A D

Sudoku

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

Každý řádek, sloupec a čtverec (každý o 9 políčkách) je třeba vyplnit čísly 1–9, přičemž žádná čísla se v řádku, sloupci ani čtverci nesmí opakovat.

Snadné

Sudoku

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

Každý řádek, sloupec a čtverec (každý o 9 políčkách) je třeba vyplnit čísly 1–9, přičemž žádná čísla se v řádku, sloupci ani čtverci nesmí opakovat.

Středně těžké

Sudoku

Středně těžké

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

Každý řádek, sloupec a čtverec (každý o 9 políčkách) je třeba vyplnit čísly 1–9, přičemž žádná čísla se v řádku, sloupci ani čtverci nesmí opakovat.

Sudoku

Těžké

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

Každý řádek, sloupec a čtverec (každý o 9 políčkách) je třeba vyplnit čísly 1–9, přičemž žádná čísla se v řádku, sloupci ani čtverci nesmí opakovat.

Sudoku

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

Každý řádek, sloupec a čtverec (každý o 9 políčkách) je třeba vyplnit čísly 1–9, přičemž žádná čísla se v řádku, sloupci ani čtverci nesmí opakovat.

Těžké

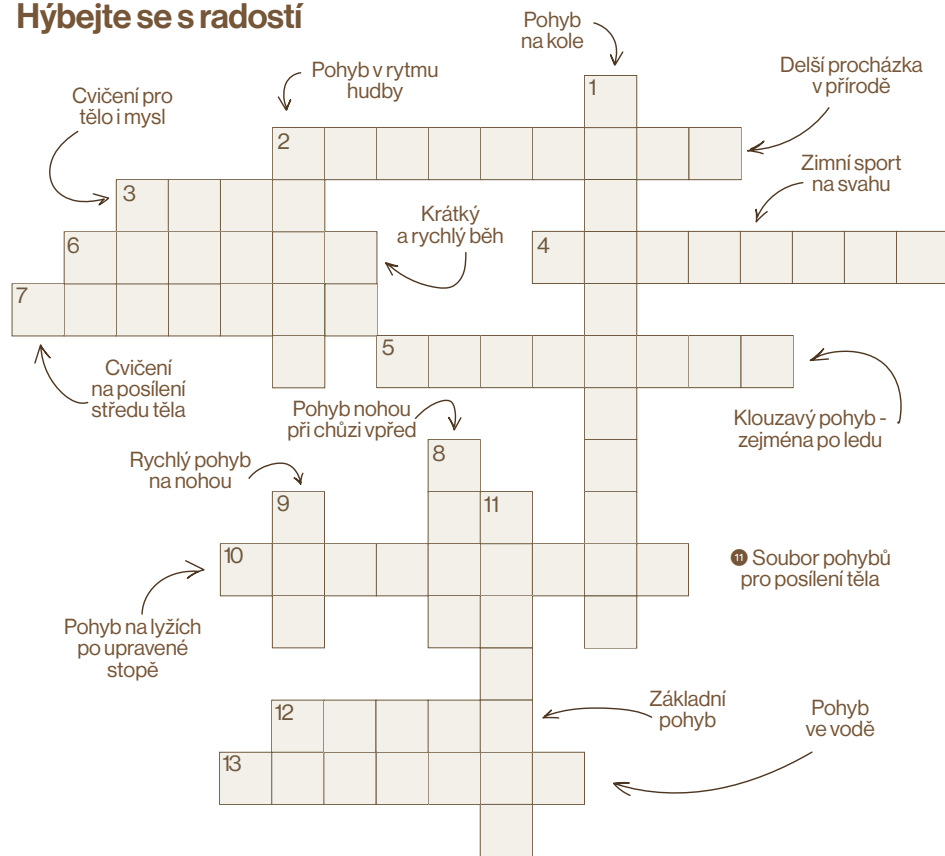
Sudoku

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

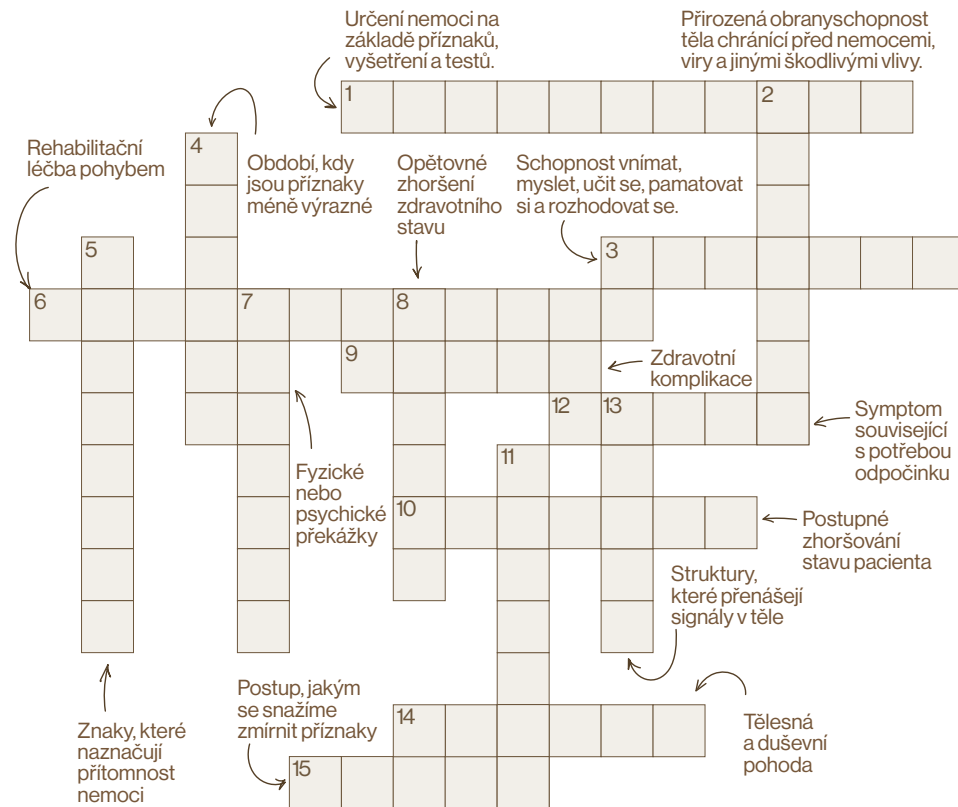
Každý řádek, sloupec a čtverec (každý o 9 políčkách) je třeba vyplnit čísly 1–9, přičemž žádná čísla se v řádku, sloupci ani čtverci nesmí opakovat.

Opravdu těžké

Hýbejte se s radostí



Vyznáte se v roztroušené skleróze?



Najděte výrazy týkající se práce

1. Zadaná konkrétní činnost

2. Zaměstnání nebo profese

3. Pracovní doba v určitém časovém úseku

4. Něco, co člověk umí

5. Znalost získaná praxí

6. Vedoucí v práci

7. Místnost, kde se pracuje u počítače

8. Spolupracovník v zaměstnání

9. Zpětná vazba na práci

10. Obsah pracovní činnosti

11. Manuální povolání (např. truhlář, zedník)

12. Činnost vykonávaná za odměnu

13. Odměna za práci

14. Podpora nebo asistence při práci

15. Skupina spolupracujících lidí

Najděte pojmy k duševnímu zdraví

1. Věnovat pozornost druhému

2. Lidé, kteří nás mají rádi

3. Emoční vnímání, nálada

4. Odborník, který pomáhá lidem s psychickými problémy a obtížemi

5. Soustředění vědomí na určitý podnět

6. Silný kladný cit k někomu

7. Projev blízkosti a lásky

8. Stav duševní rovnováhy a spokojenosti

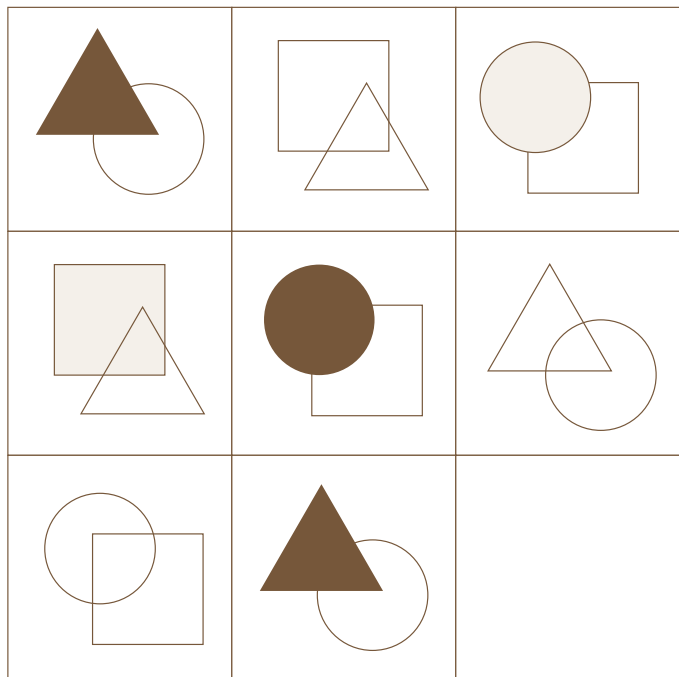
9. Symbol citu a lidskosti

10. Příjemný pocit štěstí

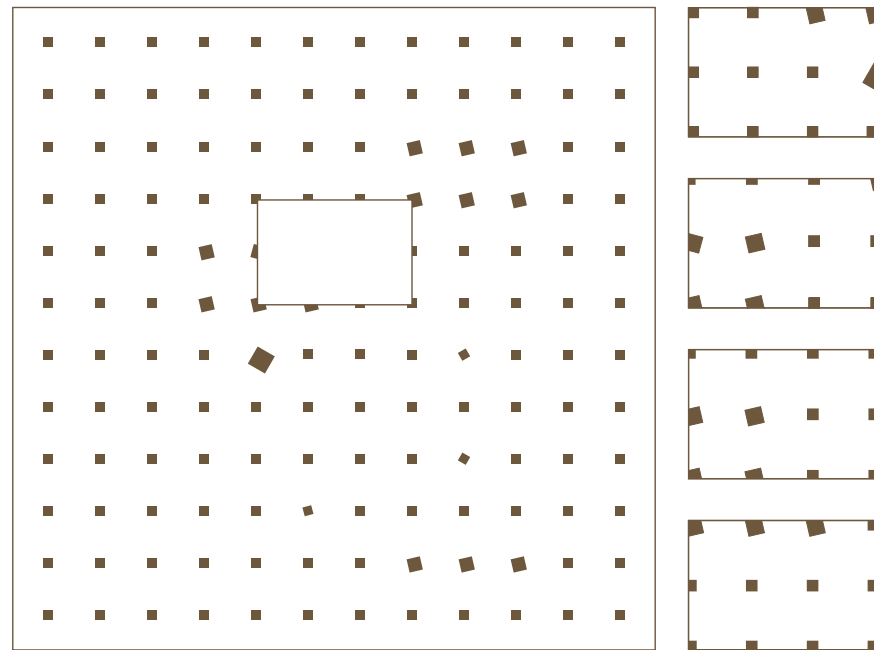
11. Víra, že bude lépe

12. Příjemný pocit štěstí

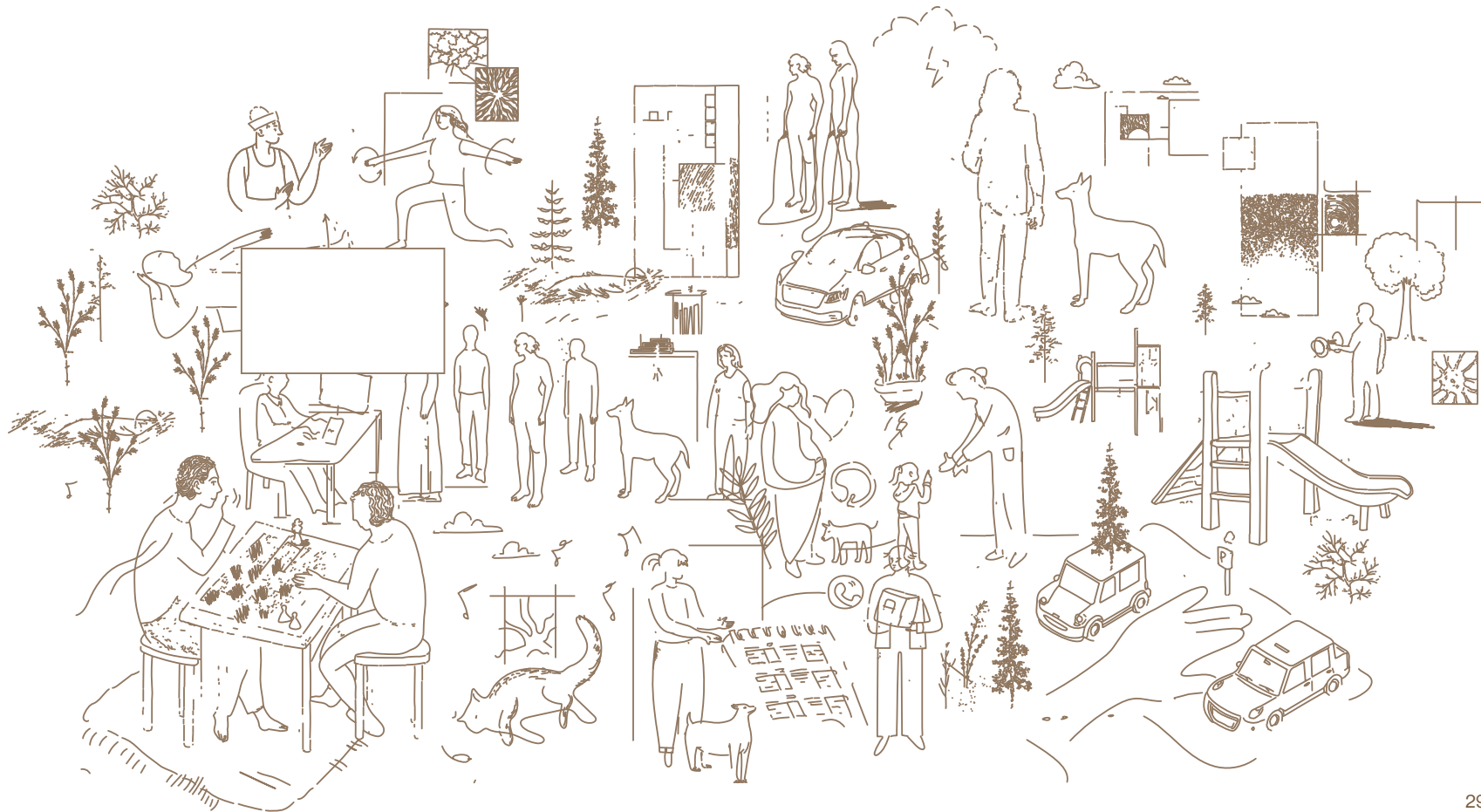
Doplňte správný dílek



Doplňte správný dílek



Doplňte správný dílek





**Správné řešení zjistíte
na www.zivotvhlavniroli.cz
v rubrice ke stažení nebo
po naskenování QR kódu
chytrým telefonem**

CZ/FA-11568265/12/2025

 NOVARTIS

**Svůj příběh
tvoříš ty – ne stíny
roztroušené
sklerózy**

ŽIVOT V HLAVNÍ ROLI.CZ

Novartis s. r. o.
Na Pankráci 1724/129,
140 00 Praha 4
tel.: +420 225 775 111,
www.novartis.cz,
info.cz@novartis.com