

Život **v hlavní roli**.cz

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.

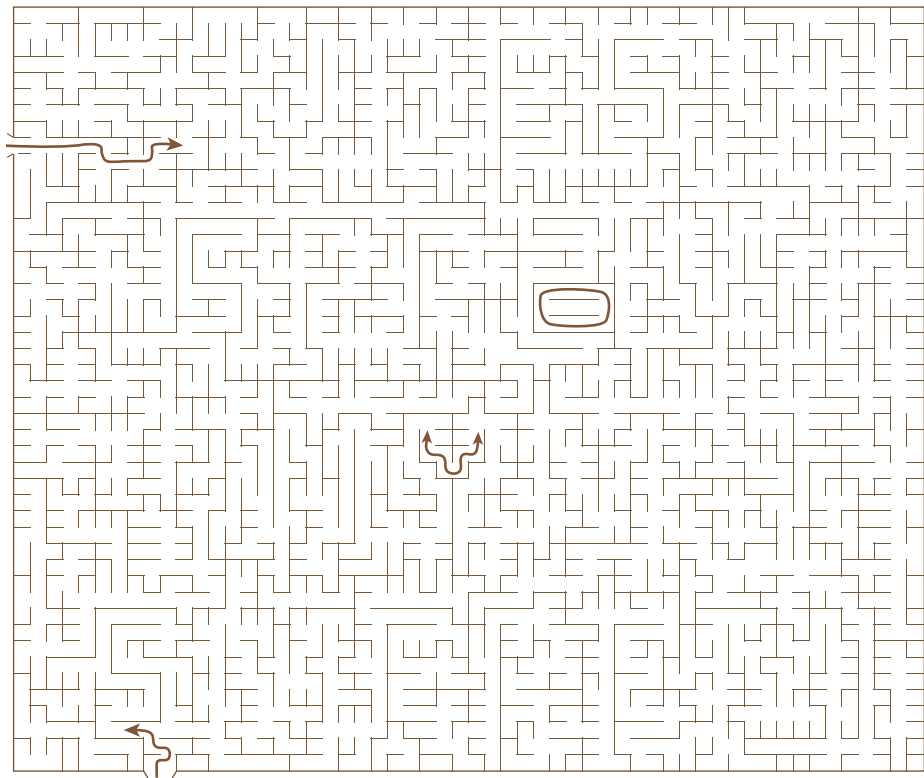
Roztroušená skleróza může tyto schopnosti ovlivnit, ale pravidelný trénink pomáhá mozek aktivovat a posilovat. Stejně jako svaly potřebují pravidelný pohyb, i mozek ocení lehké, ale pravidelné procvičení.

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.

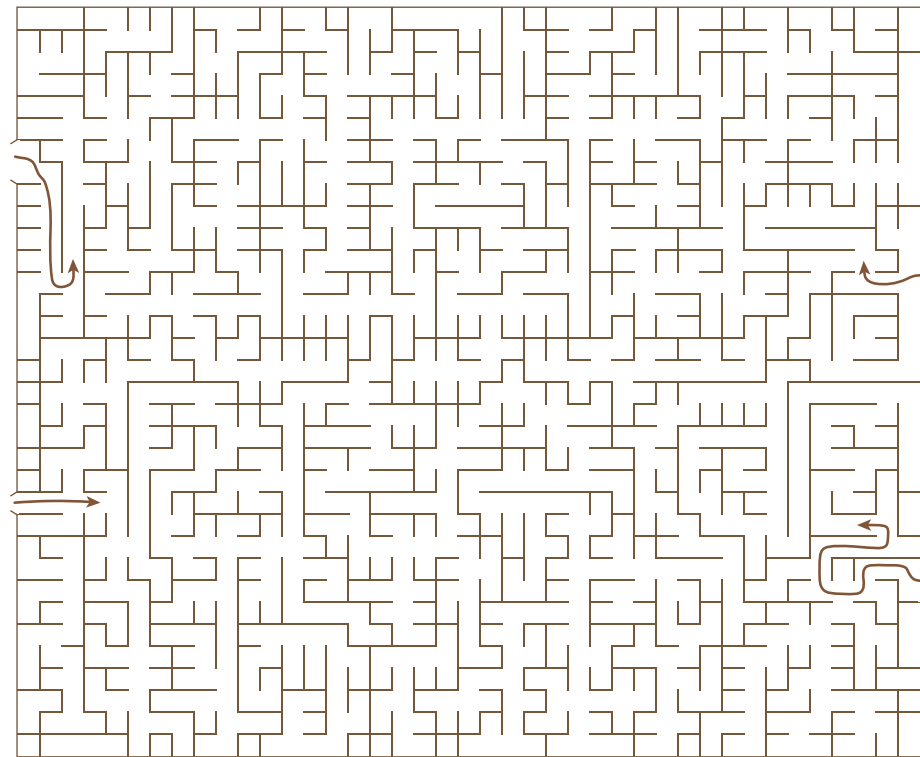
Cvičení jsou krátká, nenáročná a můžete je vyplňovat kdykoliv podle své chuti a energie. Jde o nenáročný, avšak prospěšný trénink, který se snadno vejde do běžného dne. Není třeba nic zvláštního – stačí tužka a pár minut.

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

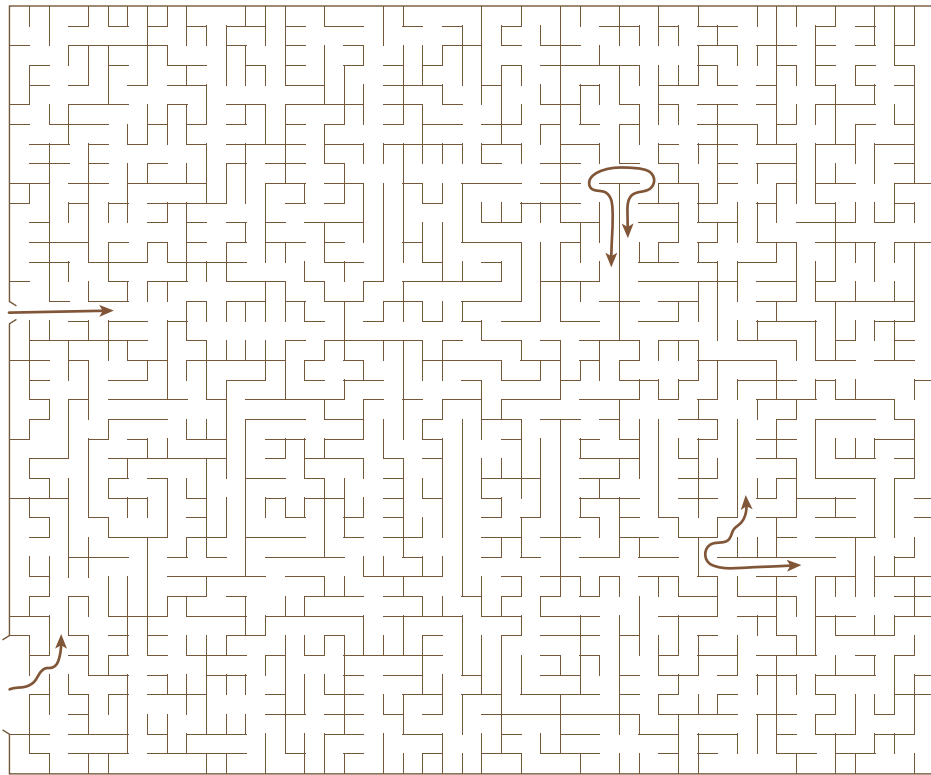
Najděte cestu v labyrintu a odhalte tajný vzkaz.



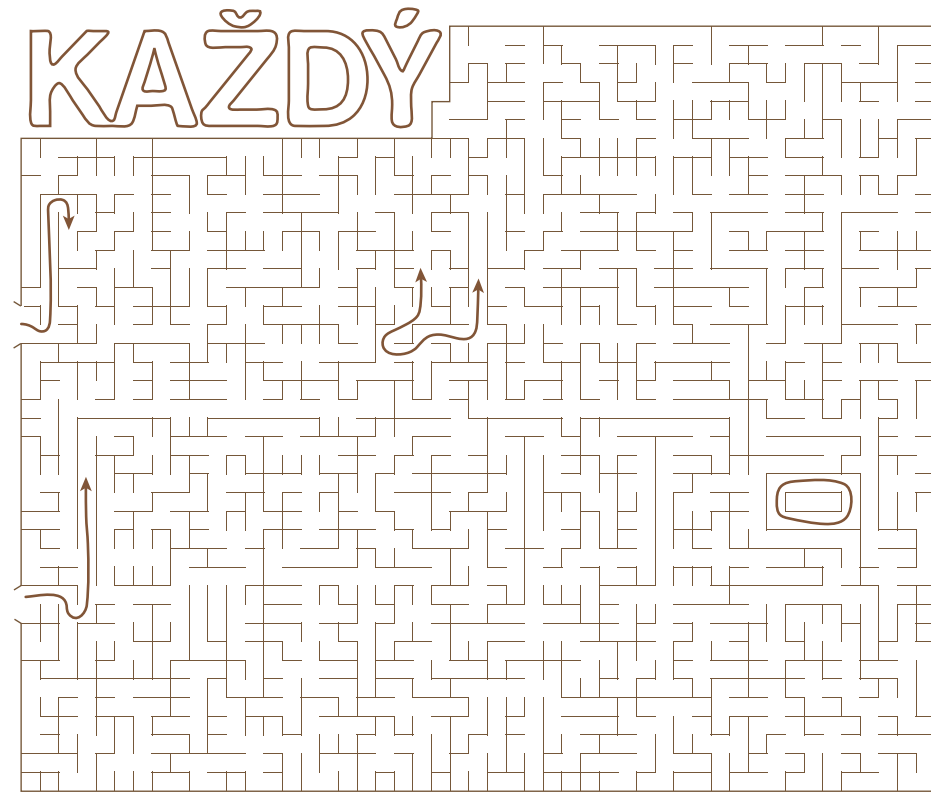
Najděte cestu v labyrintu a odhalte tajný vzkaz.



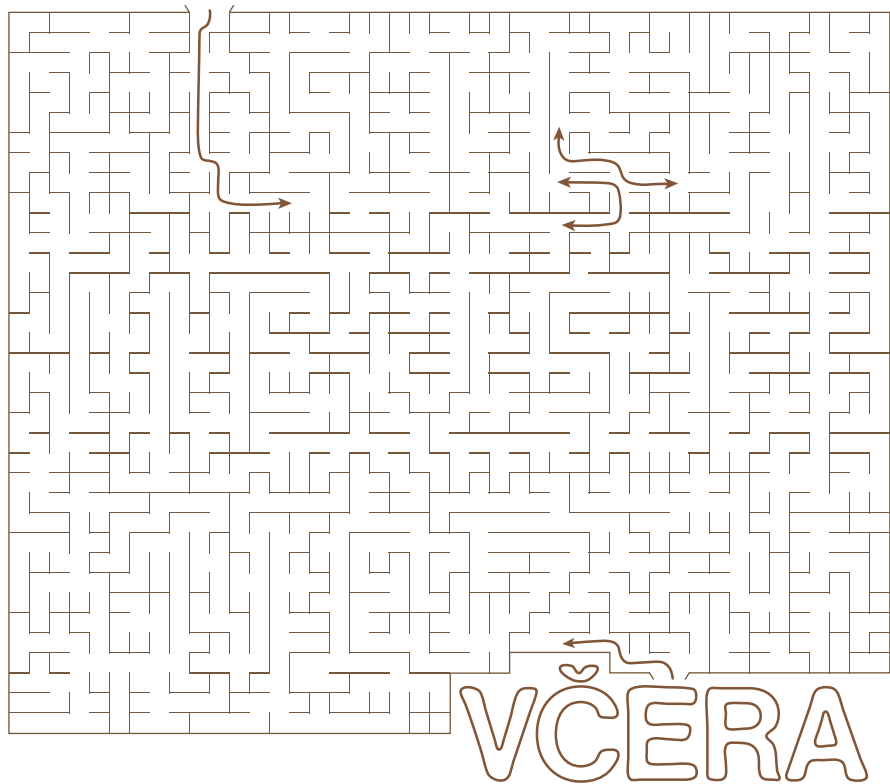
Najděte cestu v labyrintu a odhalte tajný vzkaz.



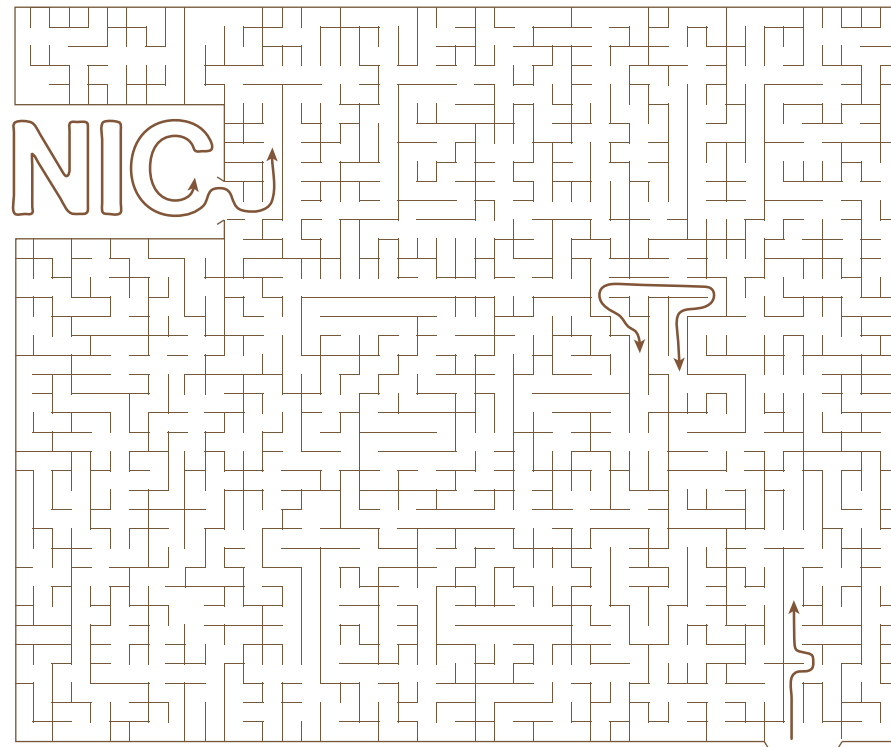
Najděte cestu v labyrintu a odhalte tajný vzkaz.



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 L O W V E A K W J O E M C D
BANAN U P M R K E V A D A T N N Z
BROKOLICE L W A B A O Q Š Z Y B W E L
BYLINKY J O I Y U K P E O R M L Y C
CIBULE O I S I V E R D W L Q B K J
CIZRNA A N E O N E Á U Y C Y T O O
JABLKO K O T Á S K F D K R U G O J
JOGURT Č J T O O O G N L O U Ř M G
KAPUSTA O V D V T A Á C B R E I U Y
LOSOS Č R A C N N I Y T C O J H T
MALINY B E M R A B N U H K A D O V
MRKEV T X Z B U I V Y H E F Z N N
OKURKA X I V L L B R O K O L I C E
OŘECHY C E E A Y K N I L Y B L K O
RYBY U H M P W P K A P U S T A D
TOFU
VODA
ČOČKA
ŠPENÁT

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

Středně těžké

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.

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

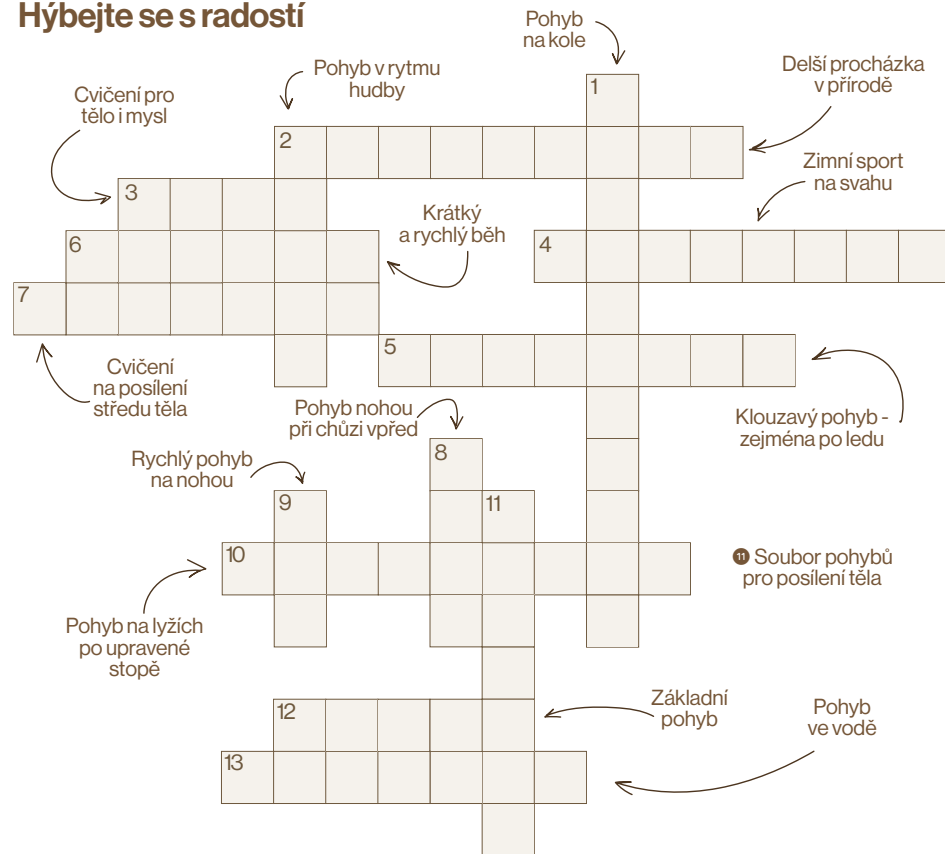
Sudoku

	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

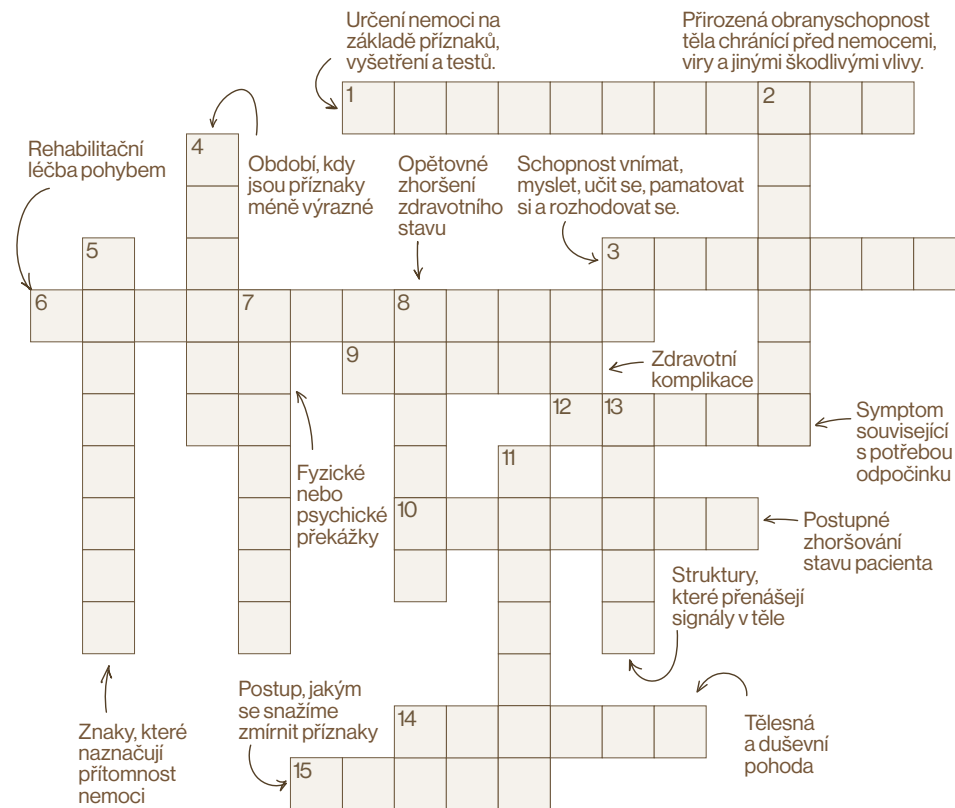
Každý řádek, sloupec a čtverec (každý o 9 políčkách) je třeba vyplnit čísly 1–9, přičemž žádná čísla se v řádku, sloupci ani čtverci nesmí opakovat.

Opravdu těžké

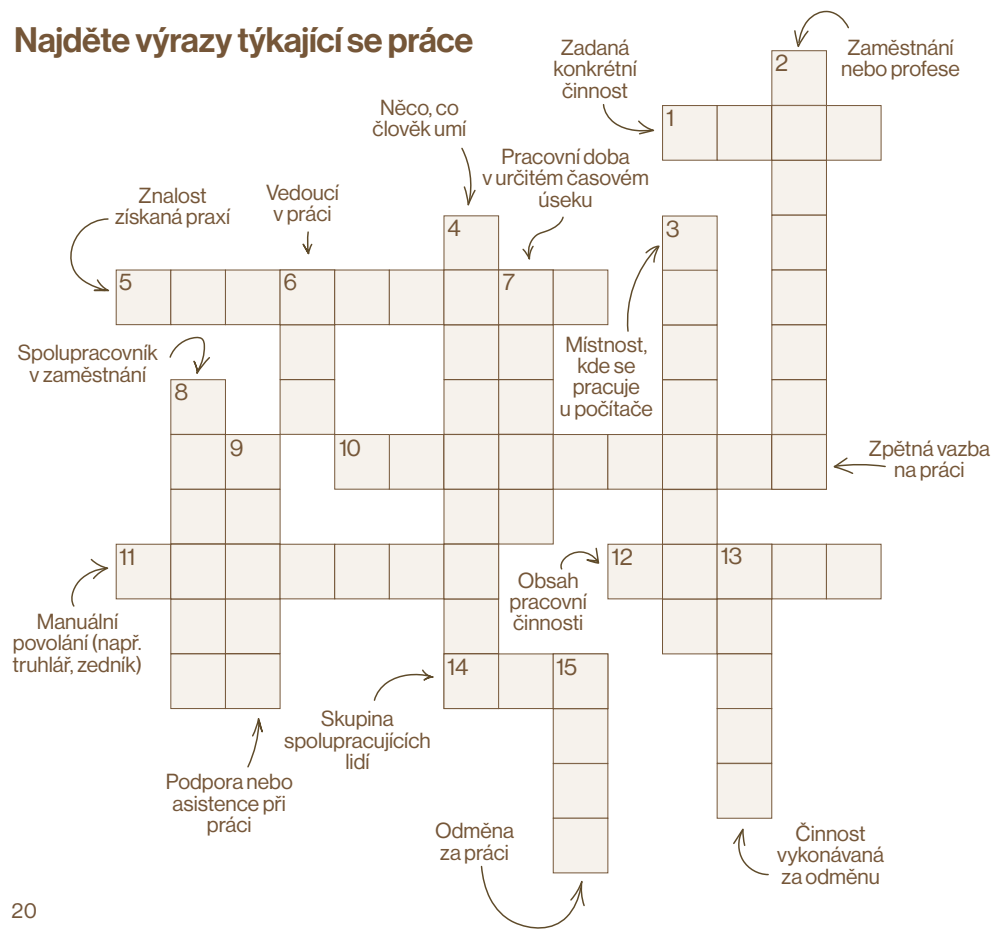
Hýbejte se s radostí



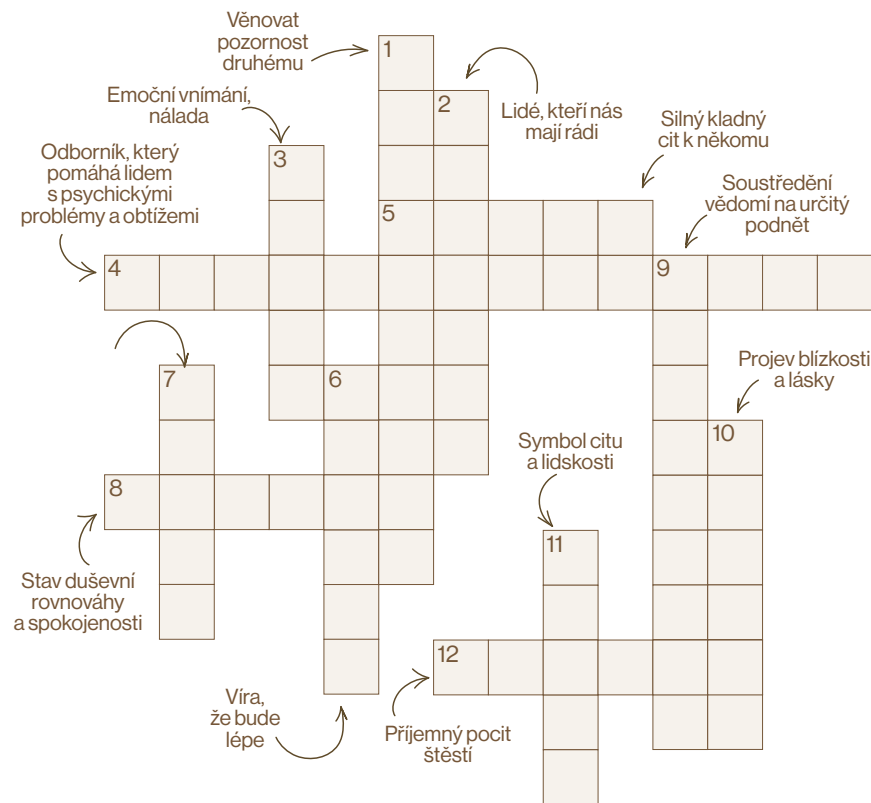
Vyznáte se v roztroušené skleróze?



Najděte výrazy týkající se práce



Najděte pojmy k duševnímu zdraví



Umíte dát číslo řád?

[illegible]

22

Umíte dát čísům řád?

**máte dát
slův řád?**

23

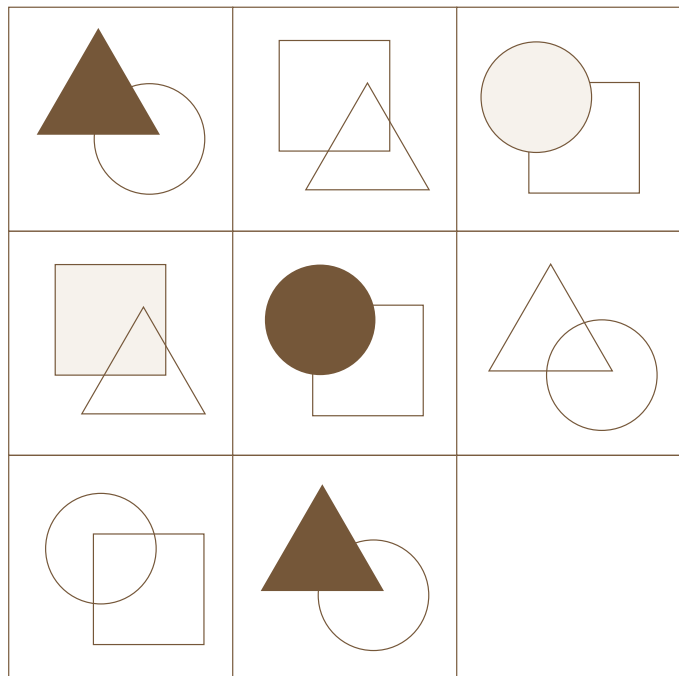
Umíte dát
číslo řád?

				6	+	3	=		
									-
				-	3	=			1
		÷		-				-	=
	-	2	=	10		-		=	8
+		=		=				=	
6		5			-	5	=	4	
=						-			-
18				4		×	6	=	18
				+		=			=
					+	2	=		2
				=					
					-	11	=	7	

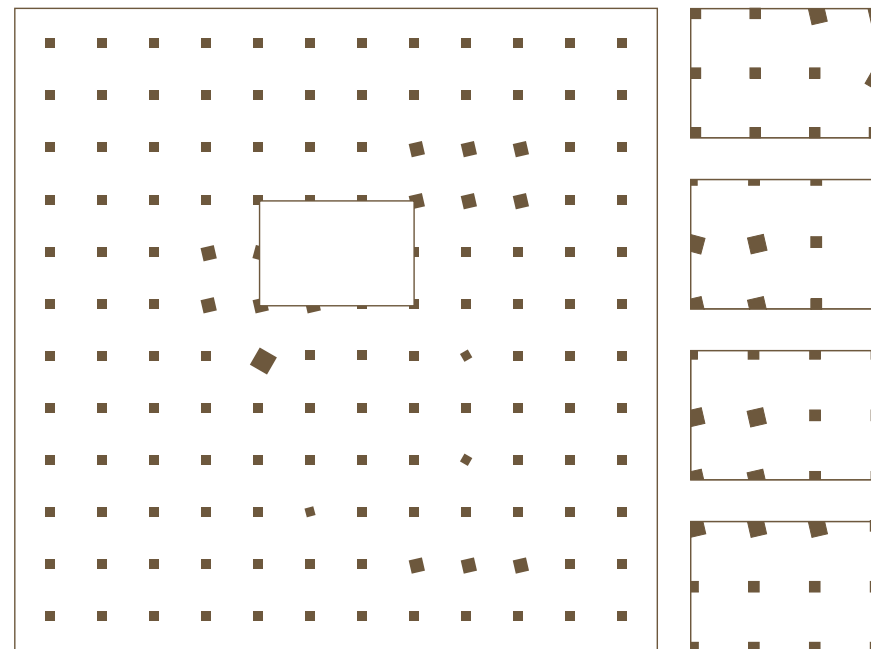
Umíte dát
číslo řád?

				-	10	=	1		
							+		
2	+		=						
							=		
	+	18	=						
+			÷						
14				9	+		=		
=				=			÷		
				3		-	11	=	19
							=		
				14	×		=		

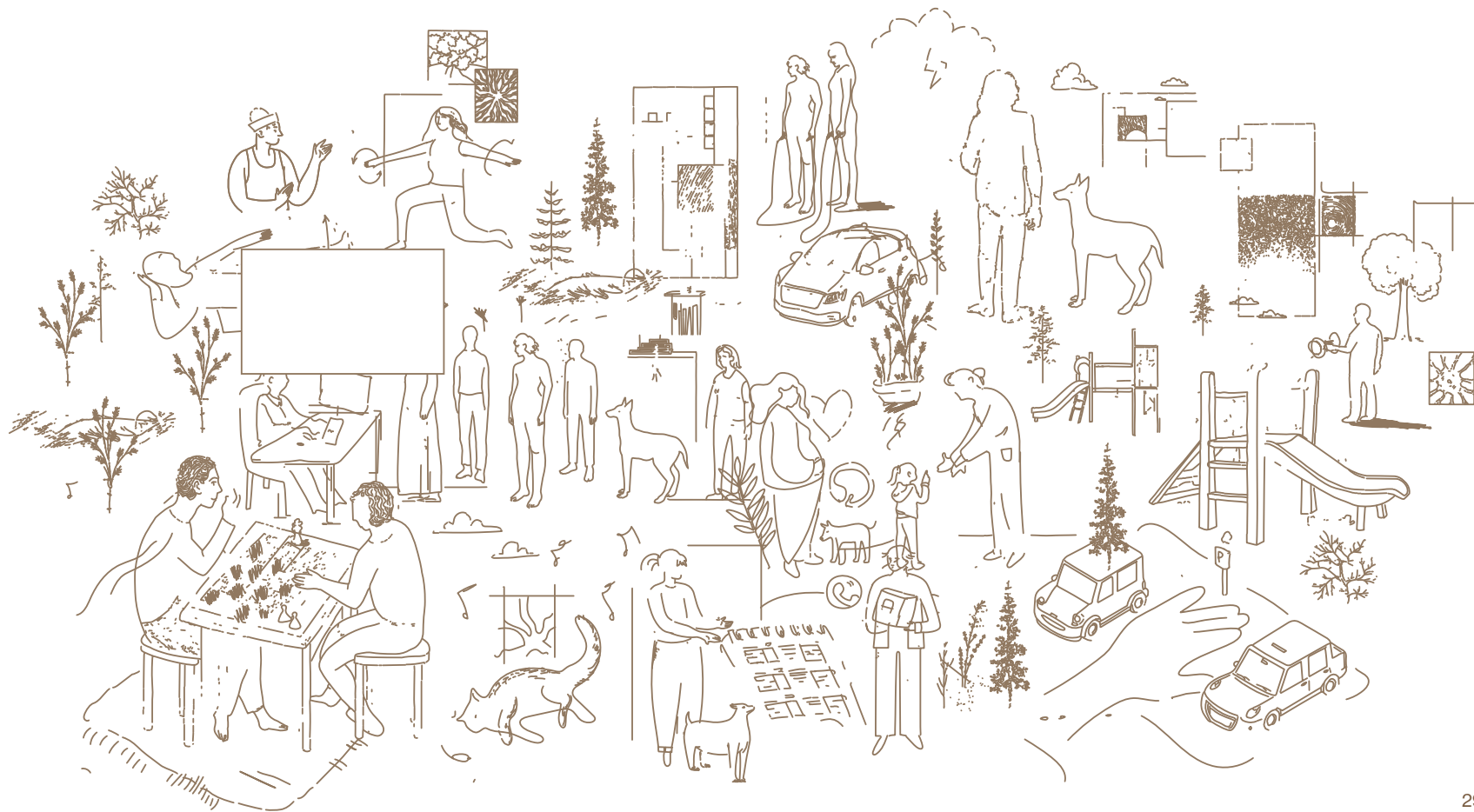
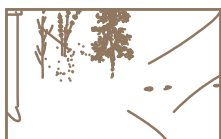
Doplňte správný dílek



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



**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