

Smysluplné činnosti, které vám pomohou procvičit mozek

1. Rýmování - nutí Vás hledat v dlouhodobé paměti nová slova
2. Počítání z hlavy - v obchodě, procvičování ultrakrátkodobé paměti
3. Luštění křížovek, osmisměrek, sudoku - procvičování pozornosti, koncentrace
4. Hraní her náročných na pozornost - pexeso, scrabble, šachy
5. Aktivní sledování televize - např. zprávy (po skončení napište aspoň tři z nich)
6. Používejte jiné smysly než obvykle - např. hmatem najít správný klíč v kabelce, chůze poslepu, čtení nahlas
7. Používejte jinou ruku než obvykle - pokud jste pravák, zkuste se učesat, vyčistit zuby, odemykat apod. levou rukou a naopak
8. Změna scénérie - pozměnit rozložení nábytku v bytě, přesunout běžně používané věci jinam (např. koš na odpadky) - odbourávání zautomatizovaných činností
9. Změňte zaběhlý řád dne
10. Fyzická aktivita - stačí rychlá chůze
11. Zkuste slovy popsat běžné činnosti - např. výběr peněz z automatu či postup při vázání kravaty

Mozek je jako sval, musíme ho trénovat.

Stačí 10 až 15 minut denně na to, aby Váš mozek byl fit !!!