

NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET

On - line kurz pro všechny, kdo si chtějí procvičit své neurony!



V týdnu od pondělí 16. 3. 2020 do neděle 22. 3. 2020 probíhá „Týden uvědomnění si mozku“ – Brain Awareness Week, který od roku 1996 pořádá Dana Alliance for the Brain.

V České republice se pod hlavičkou **Národního týdne trénování paměti České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging (ČSTPMJ)** mělo konat 494 osvětových přednášek informujících veřejnost jak o nejnovějších výsledcích výzkumu mozku, tak i o tom, že prostřednictvím kognitivního tréninku dokáže každý zlepšit svůj mentální a paměťový výkon, rychle, snadno a trvale se učit novým věcem, být efektivnější při práci i při studiu, či jak zůstat do co nejvyššího věku mentálně fit. Do této akce se prostřednictvím naší vyučující, ředitelky Centra celoživotního vzdělávání Vysoké školy politických a společenských věd a zároveň členky a lektorky ČSTPMJ Mgr. Petry Hirtlové, PhD., měla zapojit i naše vysoká škola.

Vzhledem na opatření vlády ČR směřujících k omezení šíření nákazy virem COVID 19 se však v České republice tyto přednášky neuskuteční. V tak složité době, jakou právě zažíváme, je ale potřeba zachovat si mysl fit, aktivní a připravenou flexibilně reagovat na neočekávané situace zvláště důležitá.

Mgr. Petra Hirtlová, PhD. pro Vás připravila ochutnávku tréninku paměti a mozkového joggingu na celý následující týden.

Naše online vzdělávací akce ponese název „Nenechte svůj mozek zahálet“.

Každý den od pondělí 16. 3. 2020 do neděle 22. 3. 2020 na Facebooku Vysoké školy politických a společenských věd (<https://facebook.com/vspsv>) najdete nové cvičení, které procvičí Vaše mozkové závity. Cvičení jsou vhodná pro všechny věkové kategorie, zapojit se může každý, kdo má chuť. Řešení úkolů můžete zasílat každý den mailem na adresu **hramozek2020@gmail.com**. Ti, kteří vypracují a zašlou na uvedenou emailovou adresu odpovědi ke všem cvičením nejpozději **do úterý 24. 3. 2020** budou zařazeni do slosování o zajímavý „doping pro mozek“ v podobě knihy naší certifikované trenérky paměti 3. stupně Mgr. Petry Hirtlové, PhD.

Všechna řešení budou po ukončení kurzu zveřejněna v Klíči k řešení cvičení, který na našem Facebooku najdete ve čtvrtek 26. 3. 2020.

Nenechte tak svůj mozek zahálet a procvičte si ho s námi on- line!