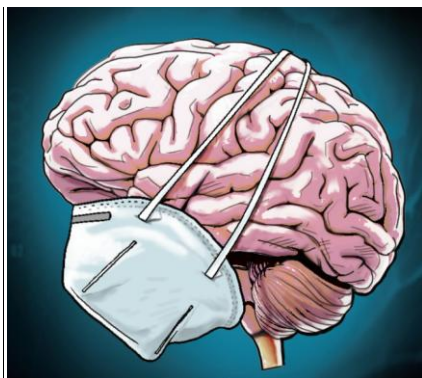


**Milé účastnice a účastníci online kurzu  
„NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET  
ANI V ČASE PANDEMIE“!**



Již podruhé se vlivem limitů, které našim životům nastavila pandemie COVID-19, přednášky naplánované v rámci tzv. Brain Awareness Week v České republice, konaných pod hlavičkou Národního týdne trénování paměti České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, přesunuly do virtuálního prostoru.

Sedm dní jsme spolu procvičovali neurony online. Cvičení, která jsem pro tento projekt připravila, jsou vyzkoušené, jak mnou osobně nejenom jako autorkou, ale i luštitelkou, a s některými se v různých obměnách potkali i účastníci mnou lektorovaných lekcí trénování paměti a mozkového joggingu.

Naše mysl je zvláště v době pandemických opatření, která omezují normální běžný život, velmi křehká. Pandemická situace klade zvýšené nároky na kognitivní schopnosti a duševní zdraví. Kognitivní trénink v době pandemie má za cíl působit jako preventivní nefarmakologická stimulace kognitivního zdraví.

Všichni, kteří nechtěli nechat svůj mozek a paměť zahálet, si tak účastí v kurzu „Nenechte svůj mozek zahálet ani v čase pandemie“ své mozky zaručeně nastartovali, pořádně rozpohybovali, i se pobavili. Výsledkem takového kognitivního tréninku je aktivizace a stimulace celého spektra kognitivních funkcí jako je například smyslové vnímání, paměť, pozornost, koncentrace, tvořivost, rychlost, a pružnost myšlení, jazyk i řeč – její správnost, plynulost, pestrost, porozumění, rovněž i prostorové vnímání a orientace, komplexní myšlenkové procesy a různé exekutivní funkce. Pestrý balíček cvičení – fyzických i

mentálních – stimuloval a rozvíjel širší spektrum mentálních funkcí a schopností, měl za cíl Vaše myšlení nejenom zrychlit, ale i zpřesnit a potencovat Váš paměťový výkon.

Náš kurz měl ještě jeden skrytý rozměr – osvěžit šedou pandemickou realitu, zpříjemnit a zpestřit Vaše dny, či vytvarovat Vaše mimické svaly do úsměvu. ☺

Děkuji Vám všem za všechny Vaše odpovědi, ale i reakce a podněty, kterými jste na kurz reagovali, a stále reagujete!

Děkuji Vám za to, že se kognitivní trénink stal na pár dní součástí Vaší osobní reality. Sledujte naše stránky ([www.vspsv.cz](http://www.vspsv.cz)) a Facebook (<https://facebook.com/vspsv>) i nadále, pro všechny, kdo chtějí s trénováním paměti a mozkovým joggingem pokračovat, nebo mají zájem o vzdělávání z oblasti politologie, psychologie, historie, mezinárodních vztahů a filozofie připravujeme speciální online přednášky.

A doufám, a těším se, že se za příznivých okolností co nejdříve potkáme na přednášce, semináři, či kurzu co nejdříve i osobně.

***Mgr. Petra Hirtlová, PhD.,***

ředitelka Centra celoživotního vzdělávání

Academia Rerum Civilium – Vysoká škola politických a společenských věd, Kutná Hora  
certifikovaná trenérka paměti 3. stupně