

# NENECHTE SVŮJ MOZEK ZAHÁLET ANI V ČASE PANDEMIE

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



V týdnu od pondělí 15. 3. 2021 do neděle 21. 3. 2021 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)** obvykle konají osvětové přednášky informující 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. Tato akce se už podruhé uskuteční jen v online prostoru. Naše vysoká škola se do ní zapojí prostřednictvím naší vyučující, **ředitelky Centra celoživotního vzdělávání Vysoké školy politických a společenských věd a zároveň členky a lektorky ČSTPMJ Mgr. Petry Hirtlové, PhD.**

Po úspěchu akce „Nenechte svůj mozek zahálet“ z minulého roku, do které se zapojila více než tisícovka participantů, Vám znovu přinášíme možnost udělat něco pro svoje mentální zdraví.

**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 ani v čase pandemie“.

**Každý den od pondělí 15. 3. 2021 do neděle 21. 3. 2021 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.

**Všechna řešení** budou po ukončení kurzu zveřejněna v Klíči k řešení cvičení, který na našem Facebooku najdete **v pondělí 22. 3. 2021.**

**Nenechte tak svůj mozek zahálet ani v čase pandemie a procvičte si ho s námi on- line!**