



**Zrcadlové čtení**

KOUŘENÍ, ALKOHOL, NEDOSTATEK SOCIÁLNÍHO KONTAKTU, NEDOSTATEK POHYBOVÉ AKTIVITY, ÚRAZY HLAVY, ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ, NIŽŠÍ VZDĚLÁNÍ, OBEZITA, VYSOKÝ KREVNÍ TLAK, CUKROVKA, DEPRESE, PORUCHY SLUCHU

Ovlivnitelné jsou: kouření, alkohol, nedostatek sociálního kontaktu, nedostatek pohybové aktivity, obezita, do určité míry vysoký krevní tlak a cukrovka. Ještě dnes můžeme například přestat kouřit, zacvičit si, projít se (či se věnovat jiné pohybové aktivitě), začít se snižováním váhy a zdravým stravováním atd.

**Skládačka**

Pořadí dílků:



## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Althoff, T., Sosič, R., Hicks, J. L., et al. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547(7663), 336–339.  
<https://doi.org/10.1038/nature23018>

Nejedlá M. Iodine and health in the Czech Republic. *Cas Lek Cesk.* 2021 Fall;160(6):215-219. English. PMID: 34915709.

Tan Öksüz, S. B., & Erdoğan, M. F. (2025). Current iodine status in Europe and Türkiye in the light of the WHO European Region 2024 report: Are we losing our achievements? *Endocrinology Research and Practice*, 29(2), 140–148.  
<https://doi.org/10.5152/erp.2025.24594>

Česká televize. (2021). Spánek mají lidé i zvířata společný. Nejvíc času prospí netopýři nebo krajty. Retrieved from <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/275996-spanek-maji-lide-i-zvirata-spolecny-nejvic-casu-prospi-netopyri-nebo-krajty>

Alzheimer's Society UK. (n.d.). Can a healthier lifestyle reduce your risk of dementia? Retrieved from <https://www.alzheimers.org.uk/blog/can-healthier-lifestyle-reduce-your-risk-dementia>

Wikipedia contributors. (2021). *Spánková deprivace*. Wikipedia: Otevřená encyklopedie. Retrieved from [https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Sp%C3%A1nkov%C3%A1\\_deprivace&oldid=17001964](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Sp%C3%A1nkov%C3%A1_deprivace&oldid=17001964)  
(Note: For background use only – not a peer-reviewed source.)

Wikipedia contributors. (2021). *Mandala*. Wikipedia: Otevřená encyklopedie. Retrieved from <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Mandala&oldid=19909188>  
(Note: For background use only – not a peer-reviewed source.)

Wikipedia contributors. (2021). *Pexeso*. Wikipedia: Otevřená encyklopedie. Retrieved from <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Pexeso&oldid=20015170>  
(Note: For illustrative/game context only.)

Epochplus.cz. (n.d.). Tangram skládačka. Retrieved from <https://epochplus.cz/tangram-skladacka-kt> (Used as an example of stress-relief game.)

BinaryPuzzle.com. (n.d.). Brain games and puzzles. Retrieved from <https://www.binarypuzzle.com>  
(Used as an example of concentration exercises.)

World Health Organization. (2021). Dementia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>

Roubal, T., & Dragomirecká, E. (2022). Dementia in Czechia: Prevalence Estimations Until 2050. ResearchGate. [https://www.researchgate.net/publication/361354209\\_Dementia\\_in\\_Czechia\\_Prevalence\\_Estimations\\_Until\\_2050](https://www.researchgate.net/publication/361354209_Dementia_in_Czechia_Prevalence_Estimations_Until_2050)

Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., et al. (2022). Global burden of 288 causes of disease and injury in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Public Health*, 7(1), e10–e45. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8)

Reimann, G. M., Hoseini, A., Koçak, M., et al. (2025). Distinct convergent brain alterations in sleep disorders and sleep deprivation: A meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2025.0488>