

OBSAH

ÚVOD	3
------------	---

PREVENCE PORUCH PAMĚTI	6
------------------------------	---

PRAKTICKÁ ČÁST – CVIČENÍ

VÝŽIVA



Zelenina	8
Ořechy a semínka	10
Sladkovodní a mořské ryby	12
Osmisměrka	14
Vitaminy a potraviny	15
Binární puzzle	16
Zdravý talíř	17

SPÁNEK



Číselný kvíz	18
Zdravé spaní	19
Spánek u zvířat	20

POHYBOVÁ AKTIVITA



Sudoku s obrázky	21
Doplňovačka	22
Pohybové aktivity	23

DUŠEVNÍ AKTIVITA

Psychohygienu



Barvy	24
Mandala	25

Levá mozková hemisféra



Spojovačka	26
Přesmyčková tajenka	27
Přesmyčky	28
Zájmové aktivity	28
Skrývačky	29
Hlavalamy	29
Tangram	30
Kris-kros	31
Tajemná tabulka	32
Doplňte přísloví	32
Sudoku s písmeny	33

Pravá mozková hemisféra



Zrcadlové čtení	34
Skládačka	35
Vybarvovačka	36

HRY A ČINNOSTI NA ZAPOJENÍ SMYSLŮ pro všechny generace	37
---	-----------

DOPORUČENÍ K DALŠÍMU PROCVIČOVÁNÍ	40
--	-----------

ŘEŠENÍ ÚLOH	41
------------------------------	-----------

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	45
--	-----------