

# Týdenní balíček aktivizace – týden 42 (Podzim)

Hlavalamník – hádanky, kvízy a  
hlavolamy.



|        |                      |
|--------|----------------------|
| TÉMA   | Podzim               |
| OBDOBÍ | 12. – 18. října 2026 |
| SVÁTKY | 15. 10. Tereza       |

## Obsah

|                            |    |                            |    |
|----------------------------|----|----------------------------|----|
| Doporučujeme tento týden   | 2  | Křížovka s tajenkou        | 11 |
| Karty aktivit pro personál | 3  | Bludiště – lehké           | 12 |
| Plán setkání (45 min)      | 4  | Pohybová chvílka           | 13 |
| Tento týden před lety      | 5  | Dokončete přísloví         | 14 |
| Osmisměrka – lehká         | 7  | Dokreslete druhou polovinu | 15 |
| Přesmyčky                  | 8  | Spojovačka – obrázek       | 16 |
| Sudoku 6 × 6 – lehké       | 9  | Jak se vám dnes dařilo?    | 17 |
| Najděte rozdíly            | 10 | Řešení                     | 18 |

### Pro aktivizační pracovníky

Lehké listy pro samostatné i společné luštění. Nemáte čas procházet celý balíček? Začněte výběrem na straně 2. Cíl, čas a lehčí i těžší variantu každého listu najdete v kartách aktivit na straně 3. Tiskněte na A4 v měřítku 100 %, řešení jsou na konci.



# Doporučujeme tento týden

Máte na aktivizaci jen chvilku? Začněte těmito listy. Ostatní jsou do zásoby na další dny.

7

strana

## Osmisměrka – lehká

POZORNOST • ŘEČ ●●○○

Vyhledat slova k tématu a udržet pozornost.

15  
min

8

strana

## Přesmyčky

ŘEČ • LOGIKA ●●○○

Skládat slova z písmen a vybavovat si slovní zásobu.

15  
min

11

strana

## Křížovka s tajenkou

ŘEČ • PAMĚŤ ●●○○

Vybavit si slova podle nápovědy, přečíst tajenku.

20  
min

13

strana

## Pohybová chvílka

POHYB ●●○○

Rozhýbat tělo a dech vsedě.

5  
min

## Společně ve skupině

5

strana

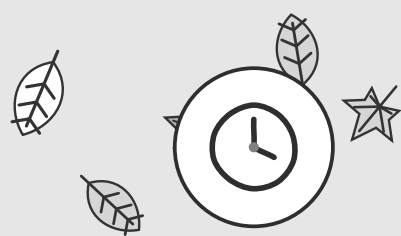
## Týdeník ke čtení nahlas a povídání

Poslouchat, vzpomínat a vyprávět.

15  
min

Celkem asi 70 minut. Klidně rozdělte do dvou dnů; pohybová chvílka se hodí kdykoli mezi listy.



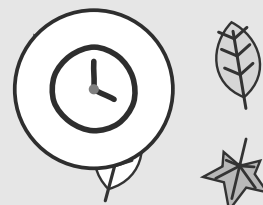


# Karty aktivit pro personál

Ke každému listu: co trénuje, jak dlouho trvá, co připravit a jak úlohu usnadnit nebo ztížit.

| List                                                                                  | Cíl a pomůcky                                                                         | Lehčí varianta                                           | Těžší varianta                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>5</b> <b>Tento týden před lety</b><br>VZPOMÍNKY · ŘEČ<br>●●○○ 15 min               | Poslouchat, vzpomínat a vyprávět.<br><b>Pomůcky:</b> list pro předčítání              | Přečtete jen jeden odstavec a jednu otázku.              | Klienti čtou odstavce nahlas sami.                        |
| <b>7</b> <b>Osmisměrka – lehká</b><br>POZORNOST · ŘEČ · ZRAK-VNÍMÁNÍ<br>●●○○ 15 min   | Vyhledat slova k tématu a udržet pozornost.<br><b>Pomůcky:</b> tužka nebo zvýrazňovač | Řekněte první písmeno nebo řádek, kde slovo začíná.      | Po dohledání vymyslet ke slovům větu nebo vzpomínku.      |
| <b>8</b> <b>Přesmyčky</b><br>ŘEČ · LOGIKA<br>●●○○ 15 min                              | Skládat slova z písmen a vybavovat si slovní zásobu.<br><b>Pomůcky:</b> tužka         | Prozradte první písmeno nebo téma slova.                 | Z písmen složit ještě jiné slovo.                         |
| <b>9</b> <b>Sudoku 6 × 6 – lehké</b><br>LOGIKA · POZORNOST<br>●●○○ 15 min             | Uplatnit jednoduché pravidlo a logický úsudek.<br><b>Pomůcky:</b> tužka, guma         | Vyplňte předem 3–4 čísla a ukažte jedno doplnění nahlas. | Nabídnout sudoku 9 × 9 ze střední úrovně.                 |
| <b>10</b> <b>Najděte rozdíly</b><br>POZORNOST · ZRAK-VNÍMÁNÍ<br>●●○○ 10 min           | Porovnat dva obrázky a najít rozdíly.<br><b>Pomůcky:</b> tužka                        | Prozradte, ve které části obrázku rozdíl je.             | Rozdíly popsat slovy, nebo hledat na čas.                 |
| <b>11</b> <b>Křížovka s tajenkou</b><br>ŘEČ · PAMĚŤ<br>●●○○ 20 min                    | Vybavit si slova podle nápovědy, přečíst tajenku.<br><b>Pomůcky:</b> tužka            | Čtete nápovědy nahlas, prozradte první písmeno.          | Uhodnout tajenku dřív, než je vše vyplněné.               |
| <b>12</b> <b>Bludiště – lehké</b><br>ZRAK-VNÍMÁNÍ · MOTORIKA<br>●●○○ 10 min           | Plánovat cestu okem a vést tah tužkou.<br><b>Pomůcky:</b> tužka nebo pastelka         | Cestu nejdřív projít prstem, klidně s vedením ruky.      | Najít cestu jen očima a pak ji obtáhnout najednou.        |
| <b>13</b> <b>Pohybová chvilka</b><br>POHYB<br>●●○○ 5 min                              | Rozhýbat tělo a dech vsedě.<br><b>Pomůcky:</b> pevná židle bez koleček                | Jen polovina opakování, pohyby menší.                    | Cvičit na oblíbenou písničku, více opakování.             |
| <b>14</b> <b>Dokončete přísloví</b><br>PAMĚŤ · ŘEČ · VZPOMÍNKY<br>●●○○ 15 min         | Vybavit si známá přísloví a pranostiky.<br><b>Pomůcky:</b> tužka                      | Čtete začátek nahlas, skupina dokončí ústně.             | Vysvětlit, co přísloví znamená, a říct příklad ze života. |
| <b>15</b> <b>Dokreslete druhou polovinu</b><br>ZRAK-VNÍMÁNÍ · MOTORIKA<br>●●○○ 15 min | Přenést tvar podle osy, vnímání prostoru.<br><b>Pomůcky:</b> tužka, guma              | Kreslit po řádcích, políčka počítat spolu.               | Obrázek potom vybarvit a pojmenovat.                      |
| <b>16</b> <b>Spojovačka – obrázek</b><br>MOTORIKA · POZORNOST<br>●●○○ 10 min          | Postup podle čísel a přesný tah.<br><b>Pomůcky:</b> tužka, pastelky                   | Napovídejte další číslo nahlas.                          | Hádat obrázek dřív, než je spojený, a pak ho vybarvit.    |

# Podzimní setkání (45 minut)



## Pomůcky

- ☐ vytištěné listy (osmisměrka lehká a střední, bludiště)
- ☐ tužky a gumy
- ☐ košík s podzimními plody: jablko, kaštiny, ořechy, šípky
- ☐ volitelně hrnek čaje nebo ochutnávka jablek

0–5  
min

## Přivítání

Přivítejte všechny jménem. Řekněte datum a roční období. Ukažte košík s podzimními plody a nechte je kolovat. Co to je? Jak to voní?

5–12  
min

## Rozcvička paměti

Hra na abecedu: vymýšlejte společně podzimní slova na písmena J, K, H, D (jablko, kaštan, houba, drak). Potom přísloví: Svatý Martin přijíždí... (na bílém koni). Každá odpověď se počítá.

12–27  
min

## Společné luštění

Rozdejte osmisměrku podle úrovně. Slova ze seznamu nejdříve přečtěte nahlas. Kdo najde slovo, může ho říct ostatním. Rychlejší nabídněte bludiště nebo náročnější úroveň. Pomáhejte ukazováním, ne napovídáním celého slova.

27–40  
min

## Povídání a vzpomínky

Přečtěte úvod k tématu. Položte 2–3 otázky ze seznamu (Vzpomínáte si...). Nechte mluvit i tiché obyvatele, stačí krátká odpověď. Navazujte na nalezená slova: Kdo z vás chodil na houby?

40–45  
min

## Závěr

Shrňte, co se dnes podařilo, a poděkujte. Zaspívejte společně písničku, třeba Travička zelená nebo Pásla ovečky. Listy nechte obyvatelům na pokoji na další dny.



# Tento týden před lety

Je polovina října a podzim je v plném proudu. Listí na stromech žlutne a červená, z polí a zahrad se sklízí to poslední a do sklepů se ukládají zásoby na zimu. V pátek má svátek Havel, se kterým se podle lidové moudrosti začíná blížít zima.

## Výročí tohoto týdne

**12. října 1943** · před 83 lety

V Praze se narodil zpěvák, skladatel a bavič Karel Černoch. Proslavil se písněmi jako Píseň o mé zemi, Letiště nebo Večerníček.

**17. října 1920** · před 106 lety

V Nové Včelnici se narodil herec Rudolf Hrušínský. Diváci si ho nejvíce pamatují jako dobrého vojáka Švejka ze dvoudílného filmu z padesátých let.

**17. října 1937** · před 89 lety

Jezdkyně Lata Brandisová zvítězila na klisně Normě ve Velké pardubické. Jako jediná žena v historii tento slavný dostih vyhrála.

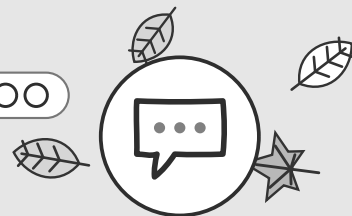
**18. října 1918** · před 108 lety

Tomáš Garrigue Masaryk a jeho spolupracovníci předali ve Washingtonu prohlášení nezávislosti československého národa. Hlásilo se v něm k demokracii a k rovnosti všech občanů před zákonem.

**18. října 1956** · před 70 lety

V Praze se narodila tenistka Martina Navrátilová. Ve Wimbledonu vyhrála dvouhru žen devětkrát, častěji než kdokoli jiný.

# Zajímavosti a vzpomínky



## Brambory z pole do sklepa

Na podzim se na vesnicích sklízely brambory a pomáhala celá rodina. Děti chodily za otcem nebo za pluhem a sbíraly hlízy do košíků. Ve škole se pak často jezdilo na brigády do bramborových řádků. Na poli se nezřídka pálila suchá nať a v popelu se pekly brambory, které voněly na celé okolí.

## Zásoby na zimu

Dobře zásobený sklep býval chloubou každé hospodyně. Brambory se ukládaly do tmy a chladu, jablka se rovnala na dřevěné lísky tak, aby se nedotýkala. V sudu nebo v kameninovém hrnci kvasilo zelí a na policích stály řady zavařenin a povidel. Takové zásoby vydržely často až do jara.

**Jmeniny:** 12. 10. Marcel, 13. 10. Renáta, 14. 10. Agáta, 15. 10. Tereza, 16. 10. Havel, 17. 10. Hedvika, 18. 10. Lukáš

**Pranostika:** „Svatý Havel do zelí zajel.“ (16. října)

## Na co si můžeme povídat

“ Pomáhal jste, nebo jste pomáhala jako dítě při sklizni brambor? Jak to na poli vypadalo?

“ Co všechno jste mívali na zimu ve sklepě nebo ve spíži?

“ Pouštěl jste, nebo jste pouštěla draka? Z čeho jste ho vyráběli?



# Osmisměrka – lehká

Najděte v tabulce slova ze seznamu. Slova vedou jen zleva doprava a shora dolů. Nalezené slovo si zakroužkujte.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | P | R | P | O | V | I | D | L | A |
| E | J | F | E | B | K | Š | S | I | K |
| Ž | E | A | N | R | S | V | B | S | T |
| A | Ř | H | V | A | K | E | U | T | Ř |
| L | A | O | I | M | L | S | R | O | Ž |
| U | B | L | J | B | I | T | Č | P | O |
| D | I | Í | E | O | Z | K | Á | A | O |
| K | N | N | Ž | R | E | A | K | D | P |
| K | A | K | E | A | Ň | V | M | I | Ř |
| T | O | Y | K | V | R | R | R | N | V |

☐ BRAMBORA☐ BURČÁK☐ HOLÍNKY☐ JEŘABINA☐ JEŽEK☐ LISTOPAD☐ POVIDLA☐ SKLIZEŇ☐ ŠVESTKA☐ ŽALUD

# Přesmyčky

Písmena v každém řádku jsou přeházená. Poskládejte z nich slovo k tématu týdne a napište ho do políček. První písmeno už je napsané.

1. **B H I Ř** → **H**

2. **A L Š Á** → **Š**

3. **Í K K Š O** → **K**

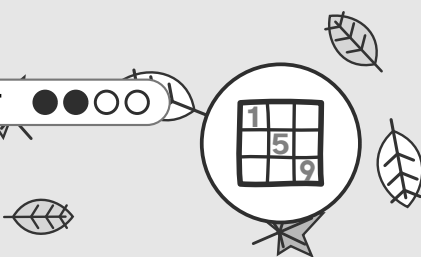
4. **U A D L Ž** → **Ž**

5. **R Á Č B K U** → **B**

6. **B O L J K A** → **J**

7. **Š A N A T K** → **K**

8. **Z P D O M I** → **P**



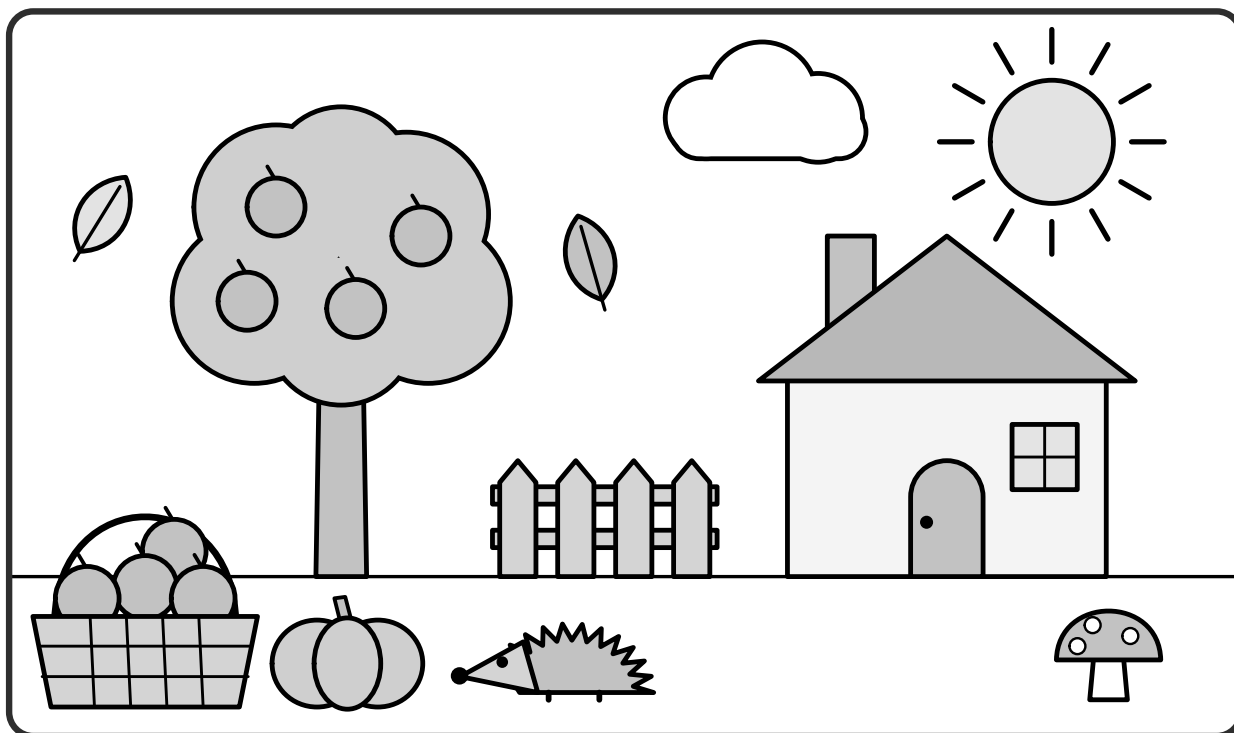
# Sudoku 6 × 6 – lehké

Doplňte čísla 1 až 6 tak, aby se v každém řádku, sloupci i obdélníku objevilo každé číslo jen jednou. Pište klidně tužkou, ať můžete gumovat.

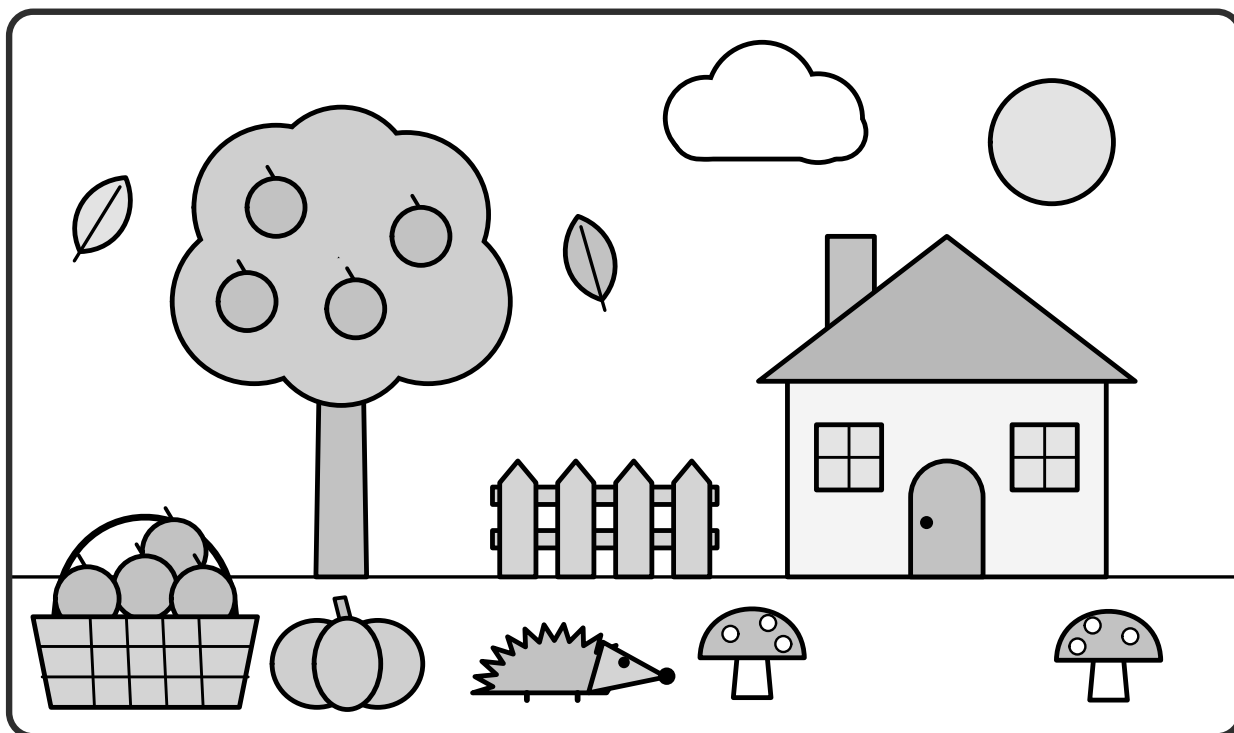
|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   | 3 |   | 5 | 4 |
|   |   | 6 | 1 |   | 2 |
| 6 |   | 4 |   | 1 |   |
|   | 3 |   | 2 |   | 6 |
| 3 |   | 2 | 5 |   |   |
| 5 | 6 |   | 4 |   |   |

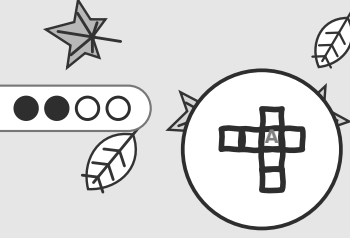
# Najděte rozdíly

Horní a dolní obrázek vypadají stejně, ale dolní se liší ve 4 věcech. Najděte 4 rozdíly a zakroužkujte je v dolním obrázku.



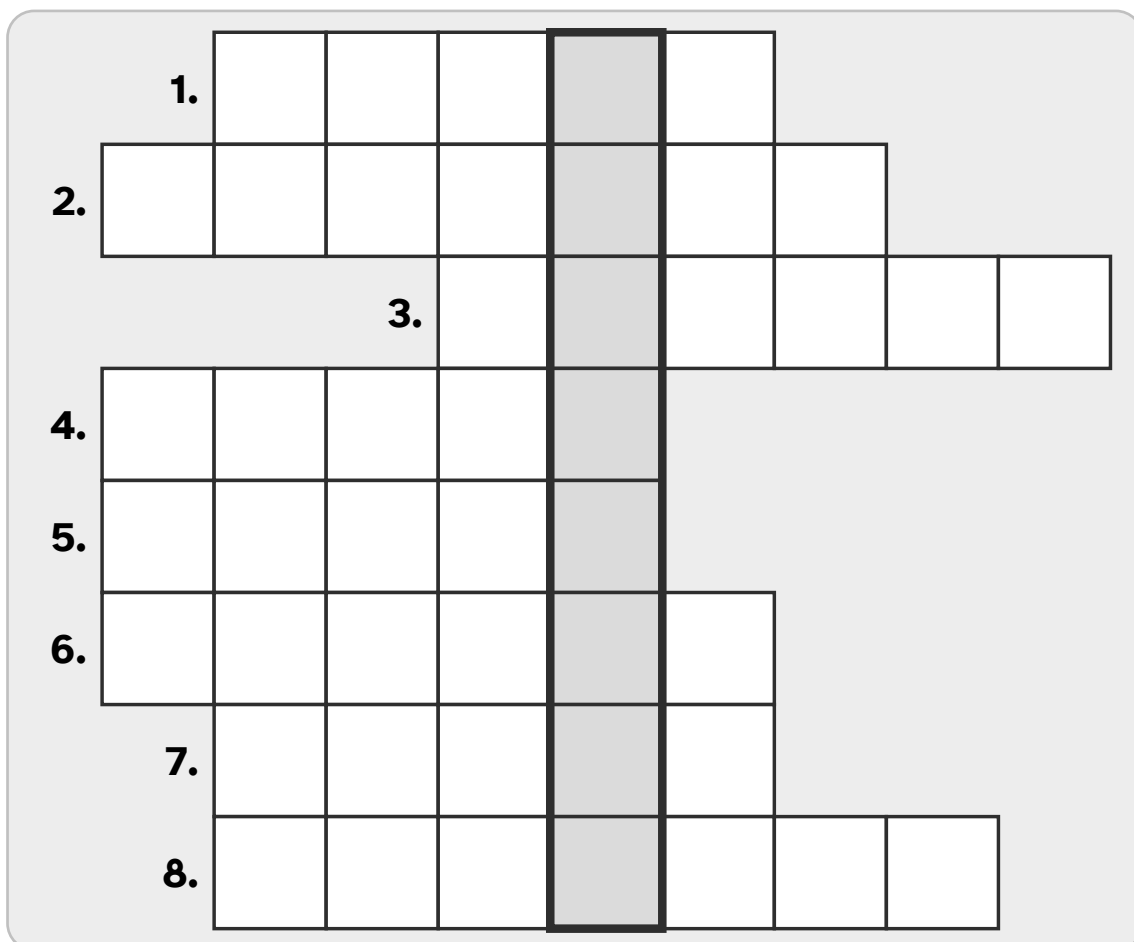
Najděte 4 rozdíly: ○ ○ ○ ○





# Křížovka s tajenkou

Podle nápověd vepište slova do řádků. Ve zvýrazněném sloupci si pak shora dolů přečtete tajenku a napište ji dolů. CH se píše do dvou políček.



- |                                     |                                                |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1. Co se sklídí z pole a zahrady    | 5. Příjmení prvního prezidenta České republiky |
| 2. Zrzavé zvířátko s huňatým ocasem | 6. Ovocný strom, na kterém rostou hrušky       |
| 3. Svatý ... přijíždí na bílém koni | 7. Na podzim padá ze stromů                    |
| 4. Proutěná nádoba na houby         | 8. Gumové boty do bláta a kaluží               |

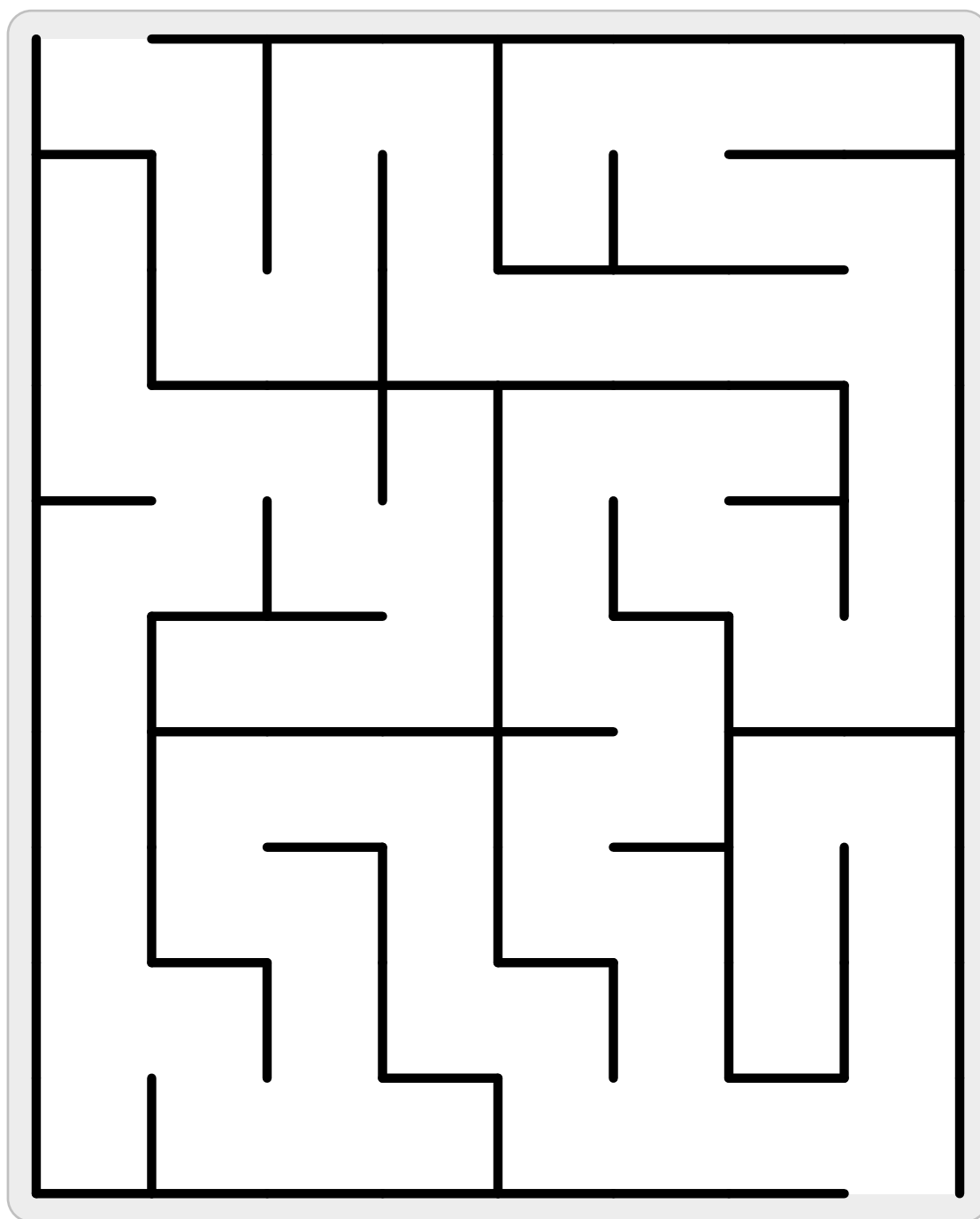
**Tajenka:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

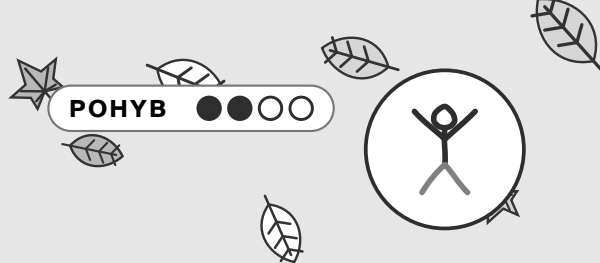
# Bludiště – lehké

Najděte cestu od šipky ke hvězdičce. Cestu si můžete nejdřív projít prstem a potom obtáhnout tužkou.

▼ **START**



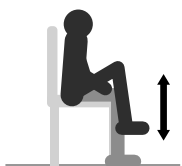
**CÍL** ★



# Pohybová chvílka

**Protáhneme se jako stromy ve větru.**

1



## Pochod vsedě

ROZCVIČKA

Střídavě zvedněte pravé a levé koleno, jako když pochodujete. Ruce se mohou přidat.

**Kolikrát: 10× každou nohou**

2



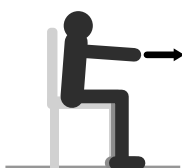
## Úklon hlavy k rameni

ROZCVIČKA

Pomalu nakloňte hlavu k pravému rameni, vraťte ji doprostřed, potom k levému.

**Kolikrát: 3× na každou stranu**

3



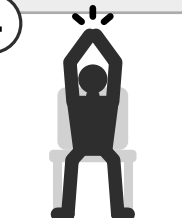
## Natažení paží dopředu

CVIK

Propleťte prsty, natáhněte paže před sebe a mírně vytláče dlaně dopředu. Podržte 5 vteřin.

**Kolikrát: 4×**

4



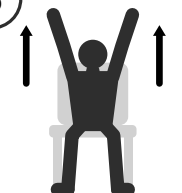
## Tlesknutí nad hlavou

CVIK

Zvedněte obě ruce nahoru a tleskněte nad hlavou. Pak ruce pomalu spusťte.

**Kolikrát: 5–8×**

5



## Nádech s rukama nahoru

ZKLIDNĚNÍ

S nádechem pomalu zvedněte ruce před sebou nahoru, s výdechem je spusťte dolů.

**Kolikrát: 4×**



Cvičte vsedě na pevné židli bez koleček, nohy celými chodidly na zemi. Každý pohyb dělejte pomalu a jen do příjemného pocitu. Při bolesti, závratí, bušení srdce nebo dušnosti hned přestaňte a řekněte to personálu. Kdo má omezení po operaci nebo úrazu, cvičí jen podle rady lékaře nebo fyzioterapeuta.

# Dokončete přísloví

Dokončete známá přísloví a pranostiky. Na začátku čáry je nápověda – první písmeno chybějícího konce. Konec napište na čáru, nebo ho řekněte nahlas.

## Přísloví

1. **Kdo mlčí, s...** \_\_\_\_\_
2. **V nouzi p...** \_\_\_\_\_
3. **Když se dva perou, t...** \_\_\_\_\_
4. **Opakování m...** \_\_\_\_\_
5. **Co na srdci, t...** \_\_\_\_\_
6. **Kde je vůle, t...** \_\_\_\_\_
7. **Všeho moc š...** \_\_\_\_\_
8. **Tichá voda b...** \_\_\_\_\_

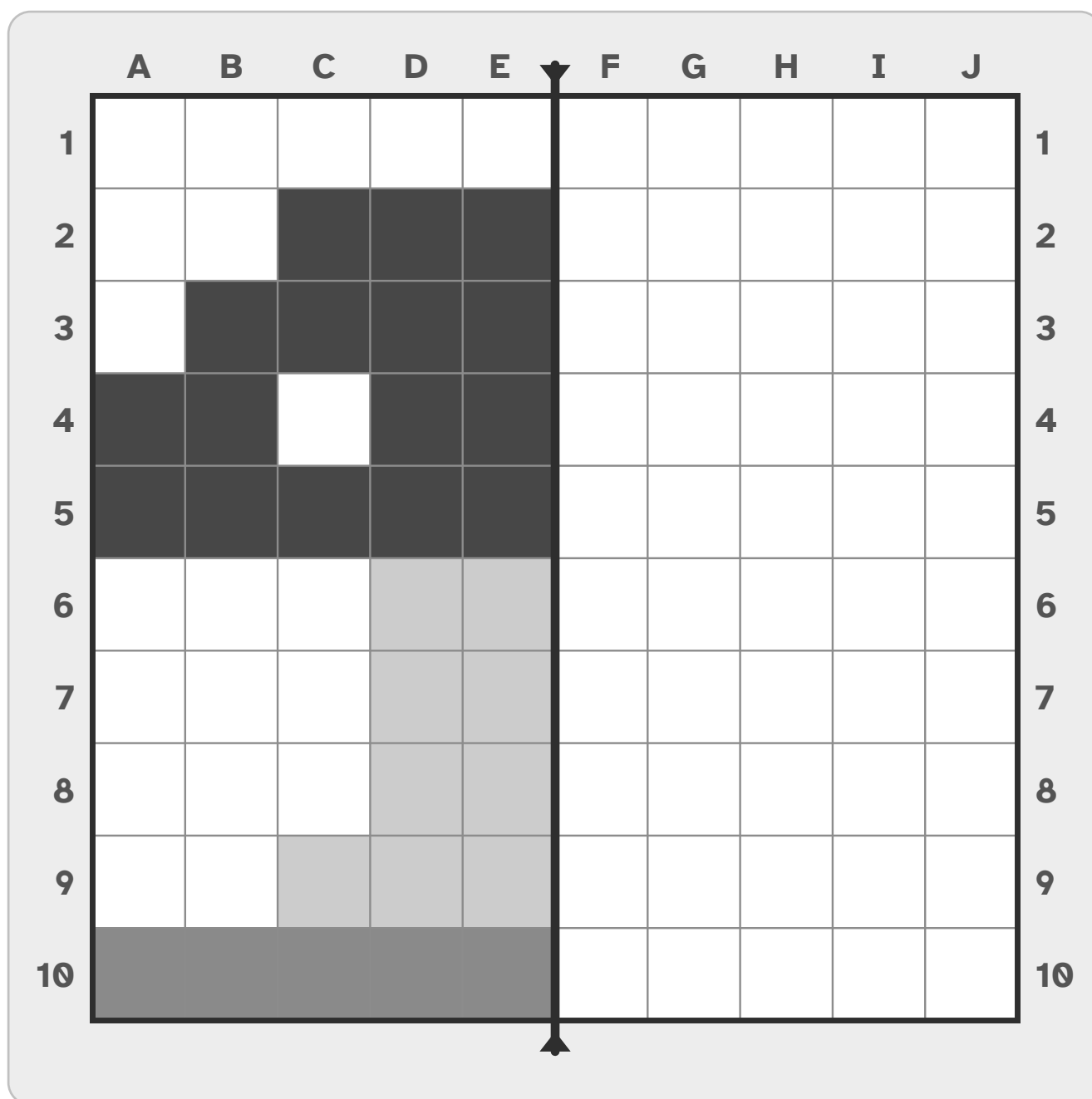
## Podzimní pranostiky

9. **Po svatém Matouši č...** \_\_\_\_\_
10. **Svatý František z...** \_\_\_\_\_
11. **Na svatého Havla m...** \_\_\_\_\_



# Dokreslete druhou polovinu

Obrázek je nakreslený jen napůl. Dokreslete pravou polovinu jako v zrcadle: vybarvěte políčka, která jsou stejně daleko od prostřední čáry. Pomohou vám čísla řádků.



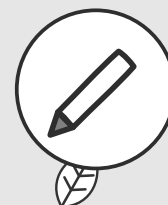
červená



béžová

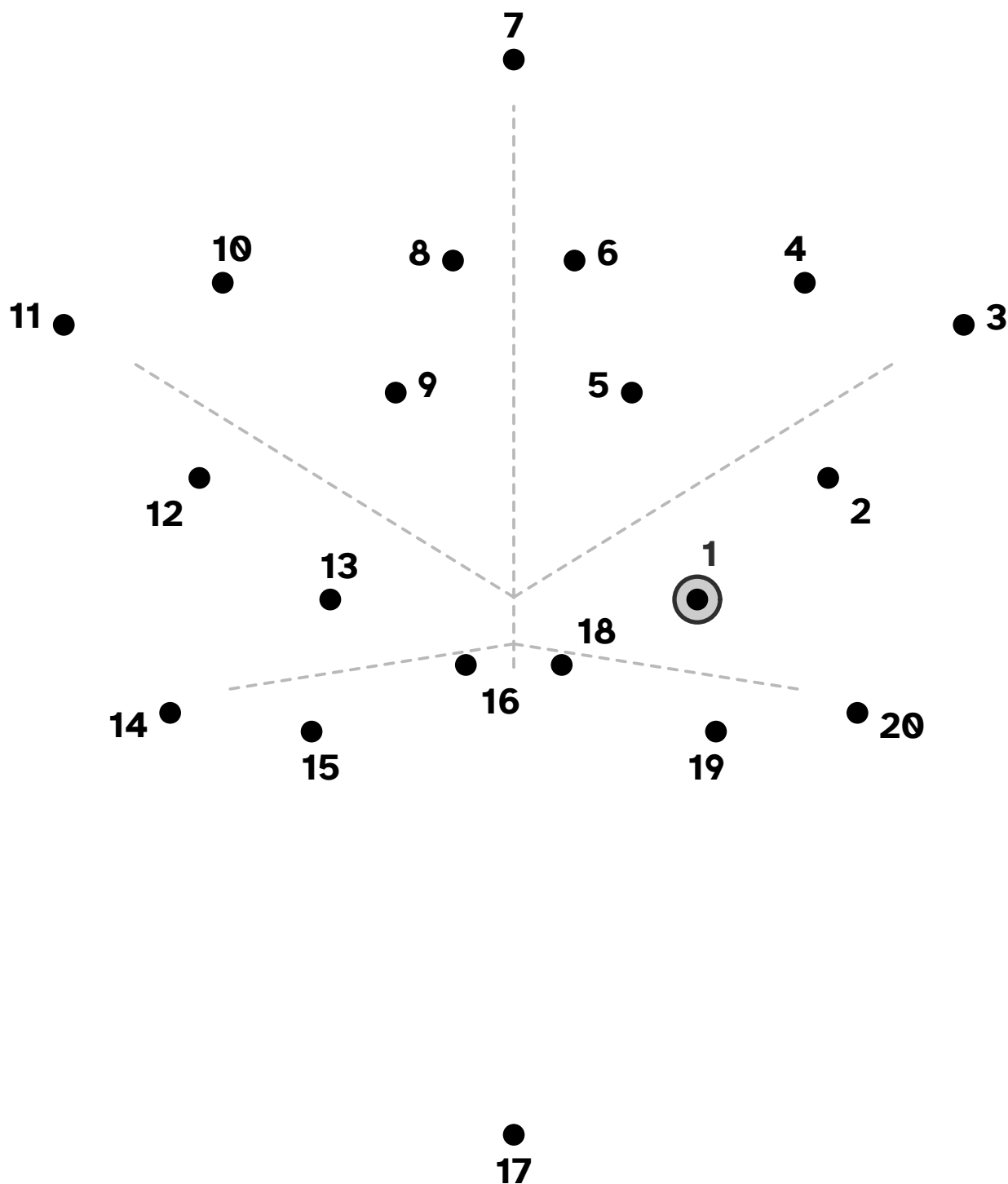


zelená



# Spojovačka – obrázek

Spojte tečky čarou popořadě od čísla 1 až k poslednímu číslu, nakonec poslední tečku spojte s jedničkou. Jaký obrázek se objevil? Pak ho můžete vybarvit.



# Jak se vám dnes dařilo?



**Jméno nebo značka:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

**Aktivita:** \_\_\_\_\_

Zakroužkujte obrázek. Pracovník může otázky přečíst a zakroužkovat podle vaší odpovědi.

**Bavilo vás to?**



ano



trochu



ne

**Šlo vám to?**



snadno



tak akorát



těžko

**Příště bych  
chtěl(a)**



zase totéž



něco lehčího



něco jiného

**Jméno nebo značka:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

**Aktivita:** \_\_\_\_\_

Zakroužkujte obrázek. Pracovník může otázky přečíst a zakroužkovat podle vaší odpovědi.

**Bavilo vás to?**



ano



trochu



ne

**Šlo vám to?**



snadno



tak akorát



těžko

**Příště bych  
chtěl(a)**



zase totéž



něco lehčího



něco jiného



## Osmisměrka – lehká

str. 7

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | P | R | P | O | V | I | D | L | A |
| E | J | F | E | B | K | S | S | I | K |
| Ž | E | A | N | R | S | V | B | S | T |
| A | Ř | H | V | A | K | E | U | T | Ř |
| L | A | O | I | M | L | S | R | O | Ž |
| U | B | L | J | B | I | T | Č | P | O |
| D | I | Í | E | O | Z | K | Á | A | O |
| K | N | N | Ž | R | E | A | K | D | P |
| K | A | K | E | A | Ň | V | M | I | Ř |
| T | O | Y | K | V | R | R | R | N | V |



## Sudoku 6 × 6 – lehké

str. 9

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| 4 | 5 | 6 | 1 | 3 | 2 |
| 6 | 2 | 4 | 3 | 1 | 5 |
| 1 | 3 | 5 | 2 | 4 | 6 |
| 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 1 |
| 5 | 6 | 1 | 4 | 2 | 3 |



## Přesmyčky

strana 8

1. BHIŘ = **HŘIB**
2. ALŠÁ = **ŠÁLA**
3. ÍKKŠO = **KOŠÍK**
4. UADLŽ = **ŽALUD**
5. RÁČBKU = **BURČÁK**
6. BOLJKA = **JABLKO**
7. ŠANATK = **KAŠTAN**
8. ZPDOMI = **PODZIM**



## Křížovka s tajenkou

strana 11

1. ÚRODA
2. VEVERRKA
3. MARTIN
4. KOŠÍK
5. HAVELL
6. HRUŠEŇ
7. LISTI
8. HOLINKY

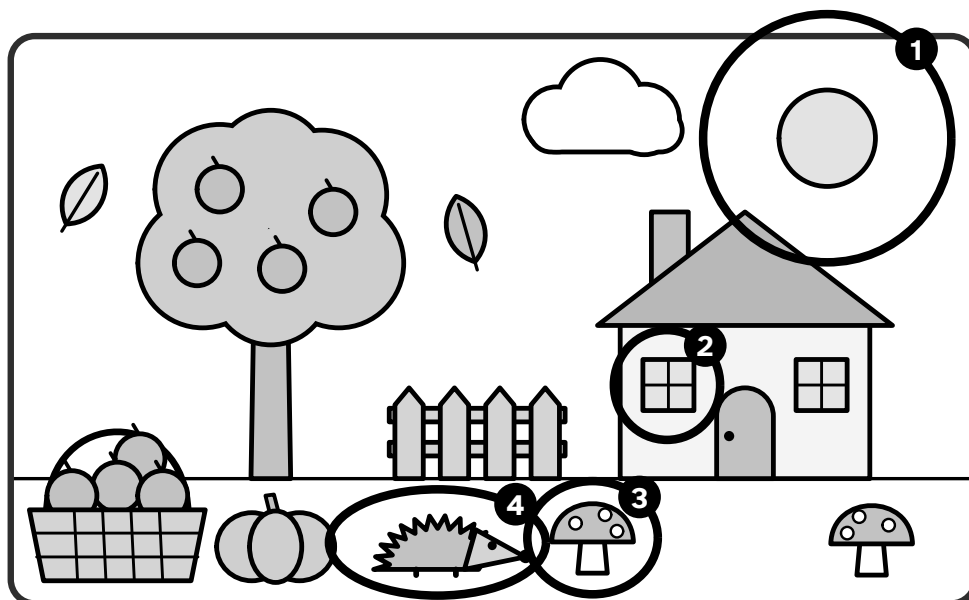
Tajenka: **DRAK LETÍ**





## Najděte rozdíly

strana 10



❶ paprsky slunce – chybí

❷ okno domu – navíc

❸ houba – navíc

❹ ježek – otočený na druhou stranu



## Dokončete přísloví

strana 14

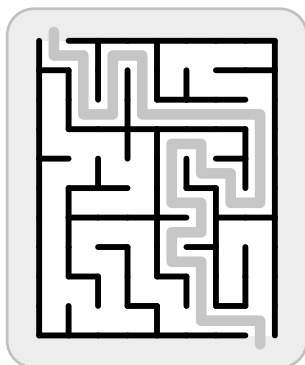
1. Kdo mlčí, souhlasí.
2. V nouzi poznáš přítele.
3. Když se dva perou, třetí se směje.
4. Opakování matka moudrosti.
5. Co na srdci, to na jazyku.
6. Kde je vůle, tam je cesta.
7. Všeho moc škodí.
8. Tichá voda břehy mele.
9. Po svatém Matouši čepici na uši.
10. Svatý František zahání lidi do chýšek.
11. Na svatého Havla má být všechno ovoce v komoře.





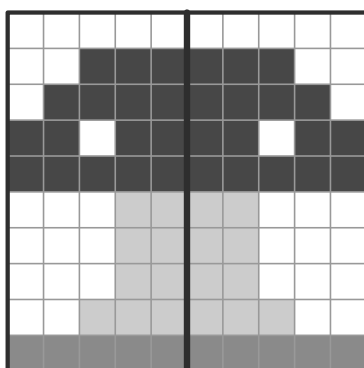
## Bludiště – lehké

strana 12



## Dokreslete druhou polovinu

strana 15



## Spojovačka – obrázek

strana 16

