



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
	Karty aktivit pro personál	3
	Plán setkání (45 min)	4
	Tento týden před lety	5
	Osmisměrka – lehká	7
	Přesmyčky	8
	Sudoku 6 × 6 – lehké	9
	Najděte rozdíly	10
	Křížovka s tajenkou	11
	Bludiště – lehké	12
	Pohybová chvílka	13
	Dokončete přísloví	14
	Dokreslete druhou polovinu	15
	Spojovačka – obrázek	16
	Jak se vám dnes dařilo?	17
	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 chvíli? 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
5 Tento týden před lety VZPOMÍNKY • ŘEČ ●●○○ 15 min	Poslouchat, vzpomínat a vyprávět. Pomůcky: list pro předčítání	Přečtete jen jeden odstavec a jednu otázku.	Klienti čtou odstavce nahlas sami.
7 Osmisměrka – lehká POZORNOST • ŘEČ • ZRAK-VNÍMÁNÍ ●●○○ 15 min	Vyhledat slova k tématu a udržet pozornost. Pomůcky: tužka nebo zvýrazňovač	Řekněte první písmeno nebo řádek, kde slovo začíná.	Po dohledání vymyslet ke slovům větu nebo vzpomínku.
8 Přesmyčky ŘEČ • LOGIKA ●●○○ 15 min	Skládat slova z písmen a vybavovat si slovní zásobu. Pomůcky: tužka	Prozradte první písmeno nebo téma slova.	Z písmen složit ještě jiné slovo.
9 Sudoku 6 × 6 – lehké LOGIKA • POZORNOST ●●○○ 15 min	Uplatnit jednoduché pravidlo a logický úsudek. Pomůcky: tužka, guma	Vyplňte předem 3–4 čísla a ukažte jedno doplnění nahlas.	Nabídnout sudoku 9 × 9 ze střední úrovně.
10 Najděte rozdíly POZORNOST • ZRAK-VNÍMÁNÍ ●●○○ 10 min	Porovnat dva obrázky a najít rozdíly. Pomůcky: tužka	Prozradte, ve které části obrázku rozdíl je.	Rozdíly popsat slovy, nebo hledat na čas.
11 Křížovka s tajenkou ŘEČ • PAMĚŤ ●●○○ 20 min	Vybavit si slova podle nápovědy, přechíst tajenku. Pomůcky: tužka	Čtete nápovědy nahlas, prozradte první písmeno.	Uhodnout tajenku dřív, než je vše vyplněné.
12 Bludiště – lehké ZRAK-VNÍMÁNÍ • MOTORIKA ●●○○ 10 min	Plánovat cestu okem a vést tah tužkou. Pomůcky: tužka nebo pastelka	Cestu nejdřív projít prstem, klidně s vedením ruky.	Najít cestu jen očima a pak ji obtáhnout najednou.
13 Pohybová chvilka POHYB ●●○○ 5 min	Rozhýbat tělo a dech vsedě. Pomůcky: pevná židle bez koleček	Jen polovina opakování, pohyby menší.	Cvičit na oblíbenou písničku, více opakování.
14 Dokončete přísloví PAMĚŤ • ŘEČ • VZPOMÍNKY ●●○○ 15 min	Vybavit si známá přísloví a pranostiky. Pomůcky: tužka	Čtete začátek nahlas, skupina dokončí ústně.	Vysvětlit, co přísloví znamená, a říct příklad ze života.
15 Dokreslete druhou polovinu ZRAK-VNÍMÁNÍ • MOTORIKA ●●○○ 15 min	Přenést tvar podle osy, vnímání prostoru. Pomůcky: tužka, guma	Kreslit po řádcích, políčka počítat spolu.	Obrázek potom vybarvit a pojmenovat.
16 Spojovačka – obrázek MOTORIKA • POZORNOST ●●○○ 10 min	Postup podle čísel a přesný tah. Pomůcky: 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 nejdřív přečtěte nahlas. Kdo najde slovo, může ho říct ostatním. Rychlejším 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. Zazpívejte 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 páčila 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 sklepe 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

☐ JEŽEK

☐ ŠVESTKA

☐ BURČÁK

☐ LISTOPAD

☐ ŽALUD

☐ HOLÍNKY

☐ POVIDLA

☐ JEŘABINA

☐ SKLIZEŇ

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



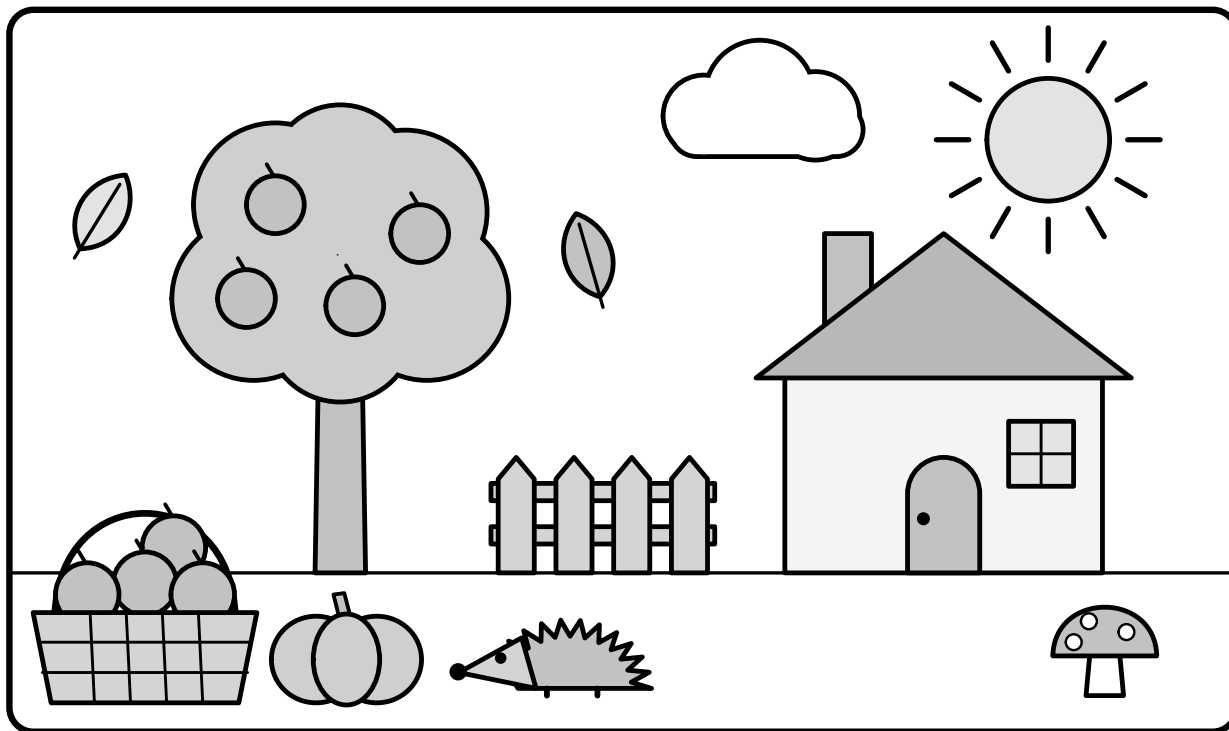
Doplňte čísla 1 až 6 tak, aby se v každém řádku, sloupci i obdélníku objevilo každé číslo jen jednou. Pište klidně tužkou, ať můžete gumovat.

		3		5	4
		6	1		2
6		4		1	
	3		2		6
3		2	5		
5	6		4		

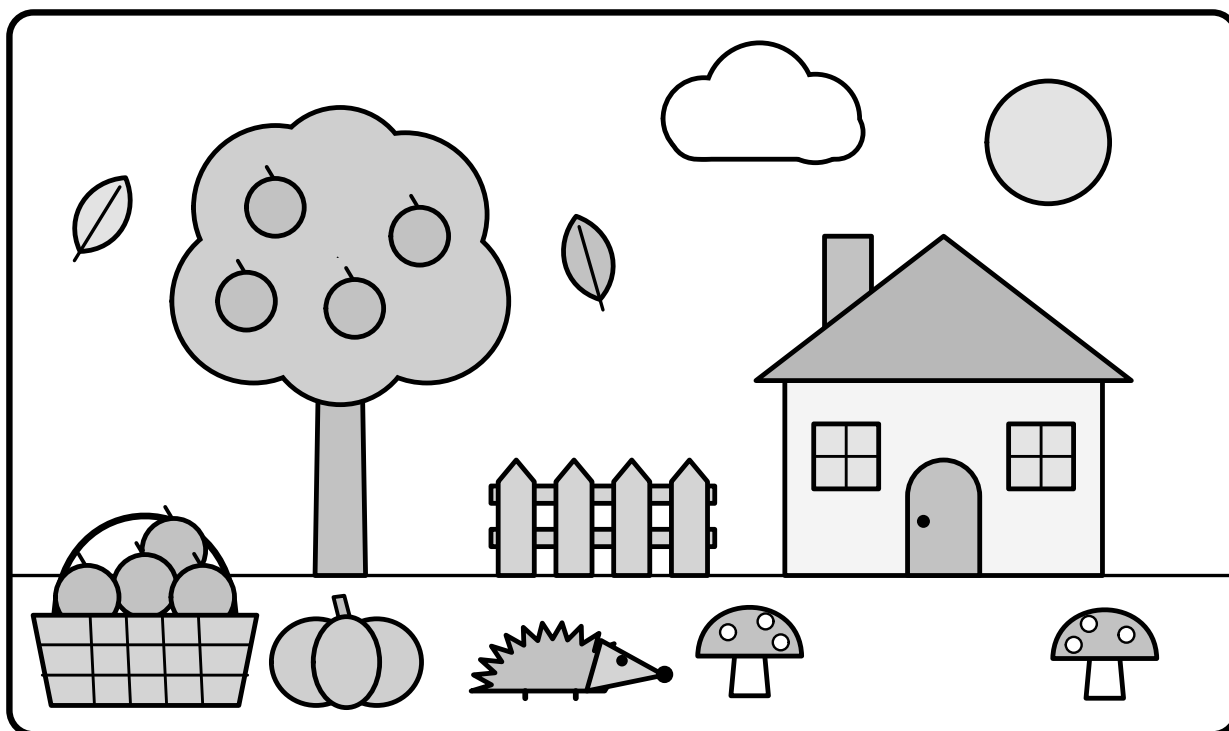
Najděte rozdíly



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



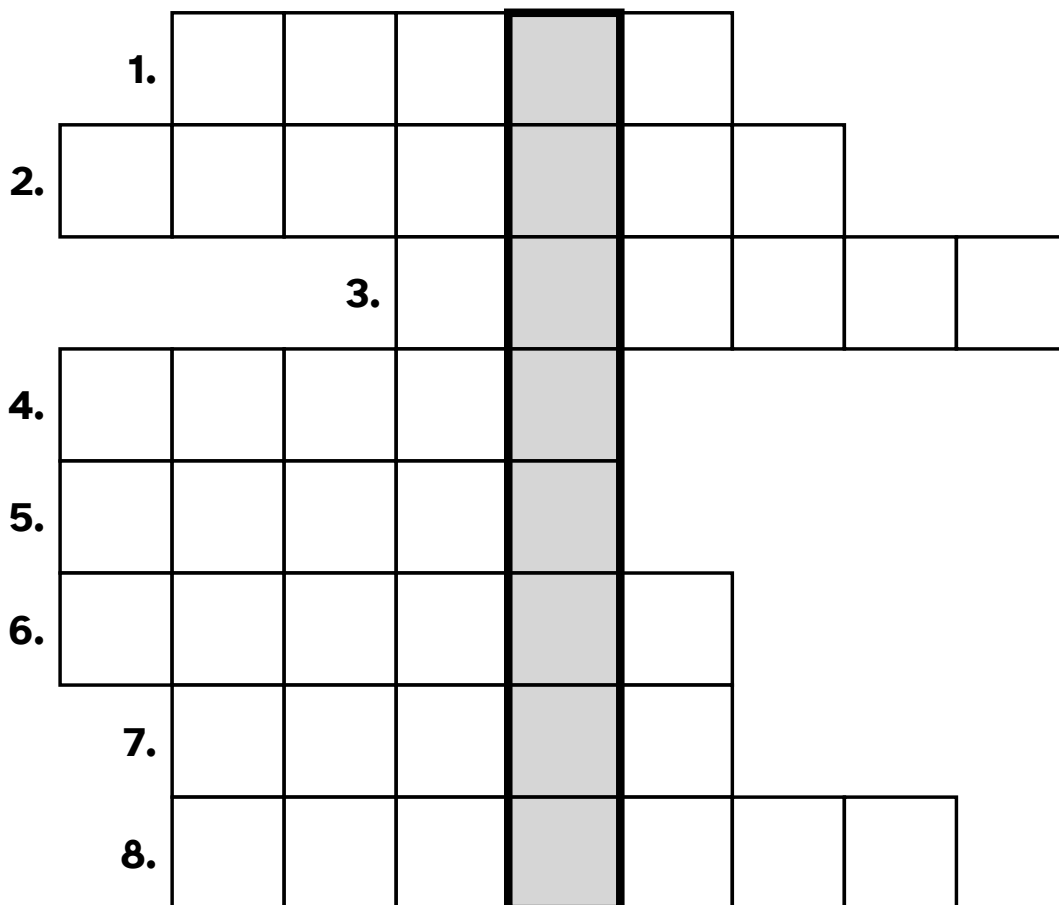
Najděte 4 rozdíly: ○ ○ ○ ○





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
2. Zrzavé zvířátko s huňatým ocasem
3. Svatý ... přijíždí na bílém koni
4. Proutěná nádoba na houby

5. Příjmení prvního prezidenta České republiky
6. Ovocný strom, na kterém rostou hrušky
7. Na podzim padá ze stromů
8. Gumové boty do bláta a kaluží

Tajenka:

--	--	--	--

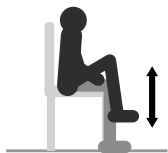
--	--	--	--



Pohybová chvílka

Protáhneme se jako stromy ve větru.

1



Pochod vsedě

ROZCVIČKA

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

Kolíkrát: 10× každou nohou

2



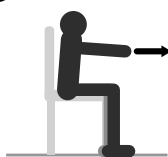
Úklon hlavy k rameni

ROZCVIČKA

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

Kolíkrát: 3× na každou stranu

3



Natažení paží dopředu

CVIK

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

Kolíkrát: 4×

4



Tlesknutí nad hlavou

CVIK

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

Kolíkrát: 5–8×

5



Nádech s rukama nahoru

ZKLIDNĚNÍ

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

Kolíkrát: 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...** _____

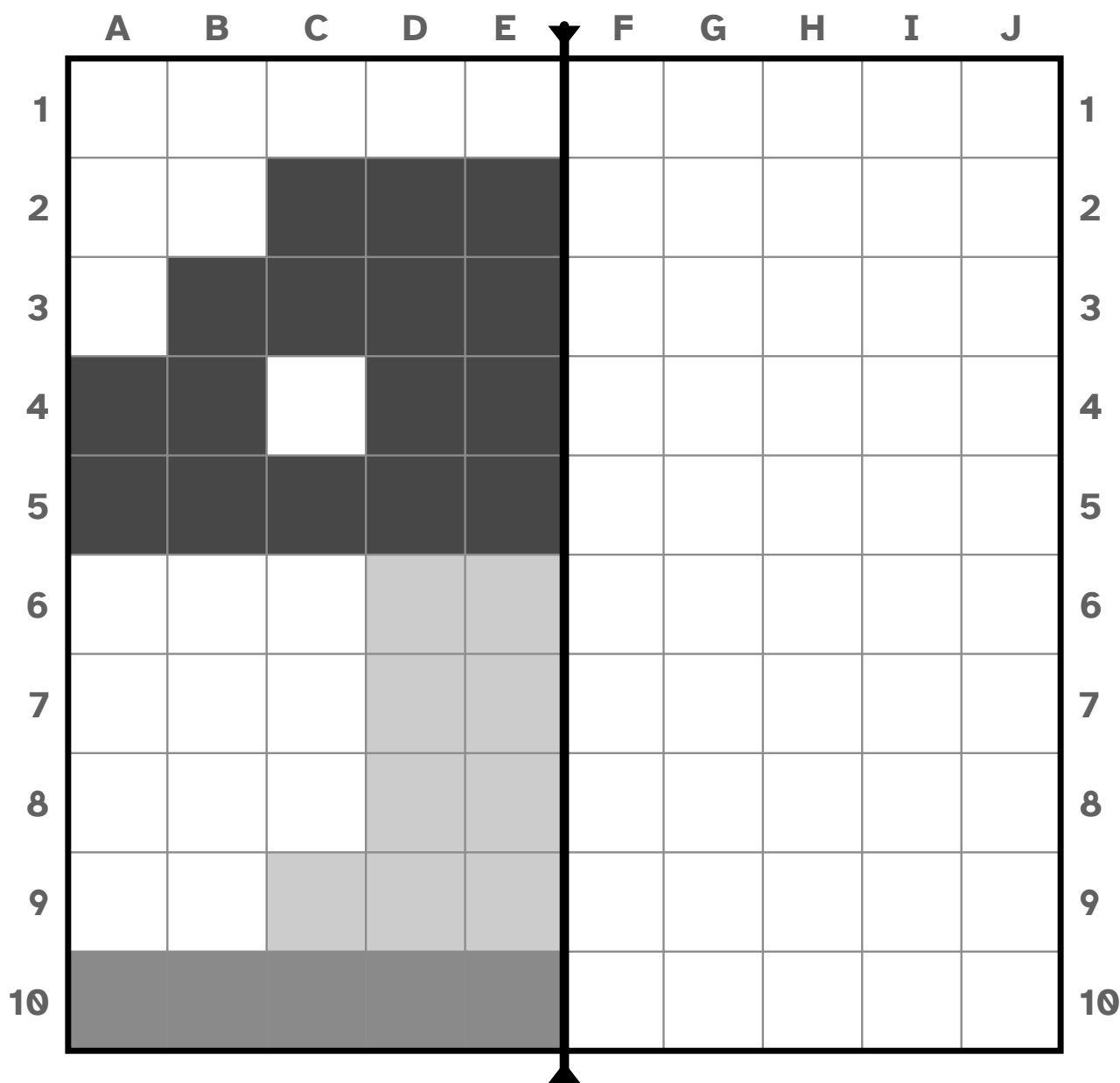
Podzimní pranostiky

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

Dokreslete druhou polovinu



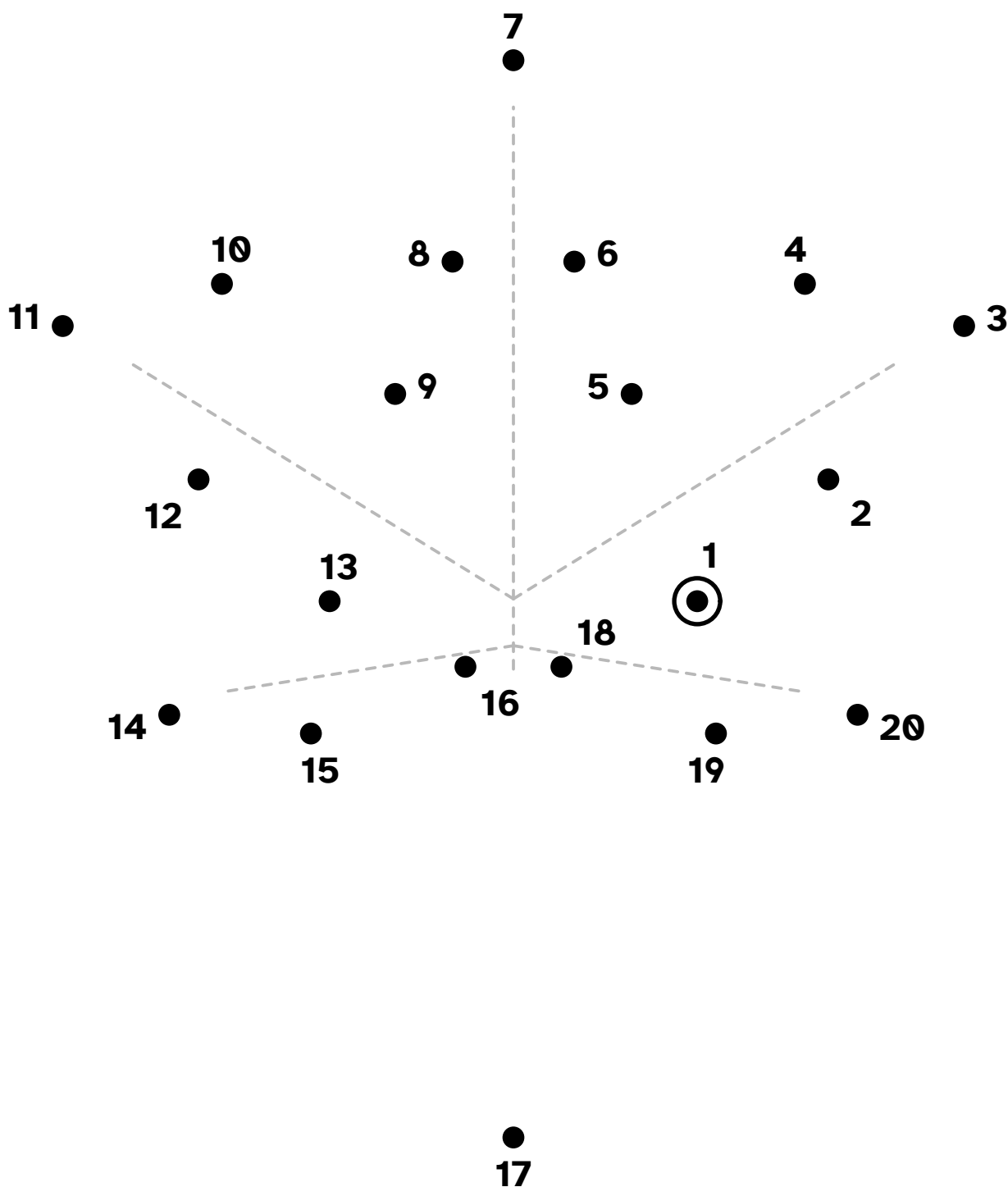
Obrázek je nakreslený jen napůl. Dokreslete pravou polovinu jako v zrcadle: vybarvěte políčka, která jsou stejně daleko od prostřední čáry. Pomohou vám čísla řádků.



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

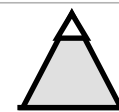
Šlo vám to?



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

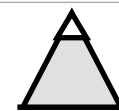
Šlo vám to?



snadno



tak akorát



těžko

**Příště bych
chtěl(a)**



zase totéž



něco lehčího



něco jiného

Řešení



Osmisměrka – lehká str. 7



Sudoku 6 × 6 – lehké str. 9

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

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. LISTIÍ
8. HOLINKY

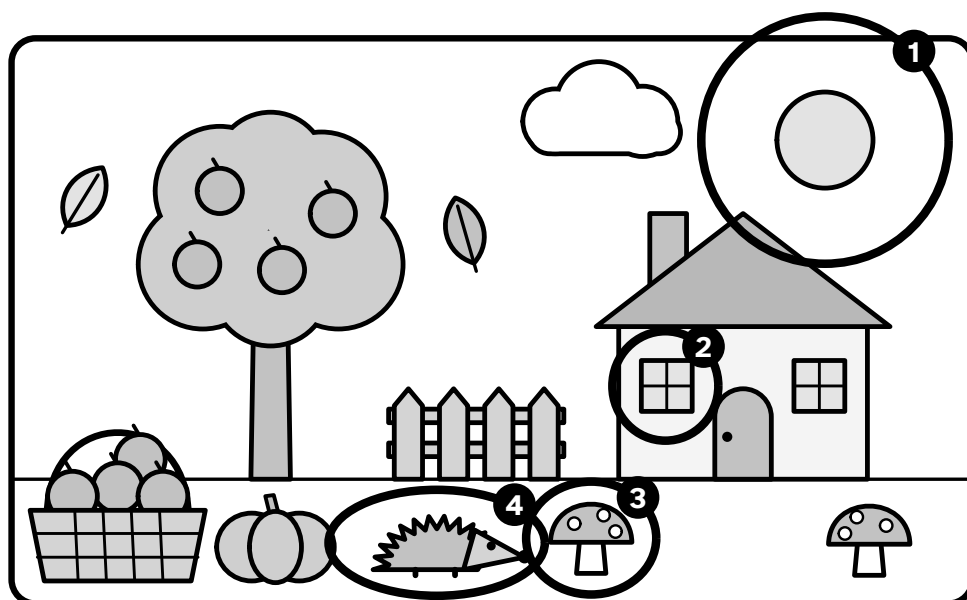
Tajenka: DRÁK LETÍ

Řešení



Najděte rozdíly

strana 10



❶ paprsky slunce – chybí

❷ okno domu – navíc

❸ houba – navíc

❹ ježek – otočený na druhou stranu



Dokončete přísloví

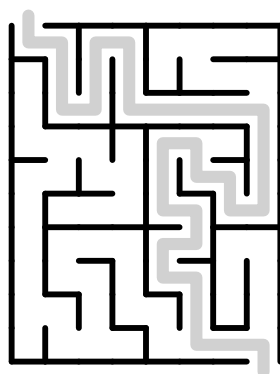
strana 14

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.



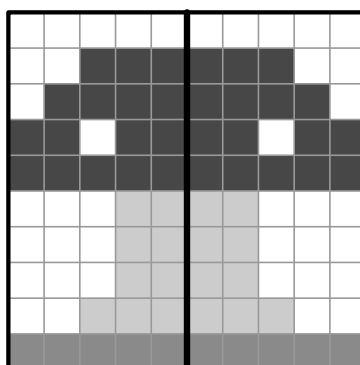
Bludiště – lehké

strana 12



Dokreslete druhou polovinu

strana 15



Spojovačka – obrázek

strana 16

