



Týdenní balíček aktivizace – týden 42 (Podzim)

Hlavolamník – hádanky, kvízy a
hlavolamy.



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

Obsah

Doporučujeme tento týden	2	Najděte rozdíly	11
Karty aktivit pro personál	3	Křížovka	12
Plán setkání (45 min)	4	Bludiště – náročné	13
Tento týden před lety	5	Pohybová chvílka	14
Osmisměrka – náročná	7	Hledání čísel – náročné	15
Přesmyčky	8	Dokončete přísloví	16
Sudoku 9 × 9 – náročné	9	Jak se vám dnes dařilo?	17
Logická úloha	10	Řešení	18

Pro aktivizační pracovníky

Listy pro aktivní klienty, kteří chtějí výzvu: větší mřížky, osm směrů, méně nápověd. Výběr na krátký čas je na straně 2, karty aktivit na straně 3. Zkuste i soutěž ve dvojicích. 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.

12

strana

Křížovka

ŘEČ · PAMĚŤ ●●●●

Vybavit si slova podle nápovědy, využít křížení.

25
min**13**

strana

Bludiště – náročné

ZRAK-VNÍMÁNÍ · MOTORIKA ●●●●

Prostorová orientace ve velkém bludišti.

20
min**16**

strana

Dokončete přísloví

PAMĚŤ · ŘEČ ●●●○

Vybavit si známá přísloví a pranostiky.

15
min**14**

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 80 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 předcítání	Přečtete jen jeden odstavec a jednu otázku.	Klienti čtou odstavce nahlas sami.
7 Osmisměrka – náročná POZORNOST · ŘEČ · ZRAK-VNÍMÁNÍ ●●●● 25 min	Soustředěné hledání ve všech osmi směrech. Pomůcky: tužka, guma	Podepsat u slov směr (šipku) nebo nabídnout střední úroveň.	Na čas ve dvojici, nebo napsat vlastní seznam 5 slov k tématu.
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 9 × 9 – náročné LOGIKA · POZORNOST ●●●● 30 min	Pokročilý logický úsudek bez hádání. Pomůcky: tužka, guma	Naučit psát malá čísla do rohu políčka, nebo střední sudoku.	Vysvětlit ostatním, jak na jedno obtížné místo přišli.
10 Logická úloha LOGIKA · PAMĚŤ ●●●● 25 min	Vyvozovat závěry z nápověd a držet je v paměti. Pomůcky: tužka, guma	Číst nápovědy nahlas spolu a zapisovat křížky do tabulky.	Řešit bez tabulky, jen z hlavy.
11 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.
12 Křížovka ŘEČ · PAMĚŤ · LOGIKA ●●●● 25 min	Vybavit si slova podle nápověd, využít křížení. Pomůcky: tužka	Luštit ve dvojici, prozradit první písmeno.	Luštit bez gumy a na čas.
13 Bludiště – náročné ZRAK-VNÍMÁNÍ · MOTORIKA · POZORNOST ●●●● 20 min	Prostorová orientace ve velkém bludišti. Pomůcky: tužka, guma	Nabídnout střední bludiště nebo zvětšit list na A3.	Řešit od cíle ke startu bez gumování.
14 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.
15 Hledání čísel – náročné POZORNOST · ZRAK-VNÍMÁNÍ ●●●● 20 min	Soustředěné hledání delších čísel v osmi směrech. Pomůcky: tužka nebo zvýrazňovač	Zakroužkovat v seznamu první dvě číslice jako vodítko.	Zapamatovat si číslo, zakrýt seznam a teprve pak hledat.
16 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.

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. 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 žloutne 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 – náročná



Najděte v mřížce všechna slova ze seznamu. Slova vedou všemi osmi směry – vodorovně, svisle i šikmo, dopředu i pozpátku.

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

- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ BRAMBORA | ☐ JEŘABINA | ☐ LISTOPAD | ☐ VINOBRANÍ |
| ☐ BURČÁK | ☐ JEŽEK | ☐ LISTÍ | ☐ VĚNEC |
| ☐ DEŠTNÍK | ☐ KAŠTAN | ☐ POVIDLA | ☐ ŠVESTKA |
| ☐ HOLÍNKY | ☐ KOLÁČ | ☐ SKLIZEŇ | ☐ ŠÍPEK |
| ☐ HRUŠKA | ☐ KOŠÍK | ☐ VEVERKA | ☐ ŽALUD |

Písmena, která v mřížce zůstanou, přečtěte po řádcích zleva doprava – dají dohromady tajenku.

Přesmyčky



Písmena v každém řádku jsou přeházená. Poskládejte z nich delší slovo k tématu týdne a napište ho do políček pod ním. Náповěda tentokrát není.

1. T K Š D N E Í

--	--	--	--	--	--	--

2. N Í H L Y O K

--	--	--	--	--	--	--

3. A I O L D P V

--	--	--	--	--	--	--

4. A S V T E K Š

--	--	--	--	--	--	--

5. A N A J B E Ř Í

--	--	--	--	--	--	--	--

6. P O S T A D L Í

--	--	--	--	--	--	--	--

7. A N V R B N Í O I

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sudoku 9 × 9 – náročné



Doplňte čísla 1 až 9 tak, aby v každém řádku, sloupci i čtverci 3 × 3 bylo každé číslo právě jednou. Náročnější zadání: pište si do rohu políček malá čísla, která připadají v úvahu.

			1	8		5		
	9				6			
				9			2	
		5			8	1		2
	7	8		2		9	5	
2		1	5			3		
	8			3				
			6				7	
		4		5	7			

Logická úloha



Anna, Milan a Petr mají v každé skupině něco jiného. Podle nápověd zjistěte, co ke komu patří. Do tabulky pište křížek (nejde) a kroužek (platí).

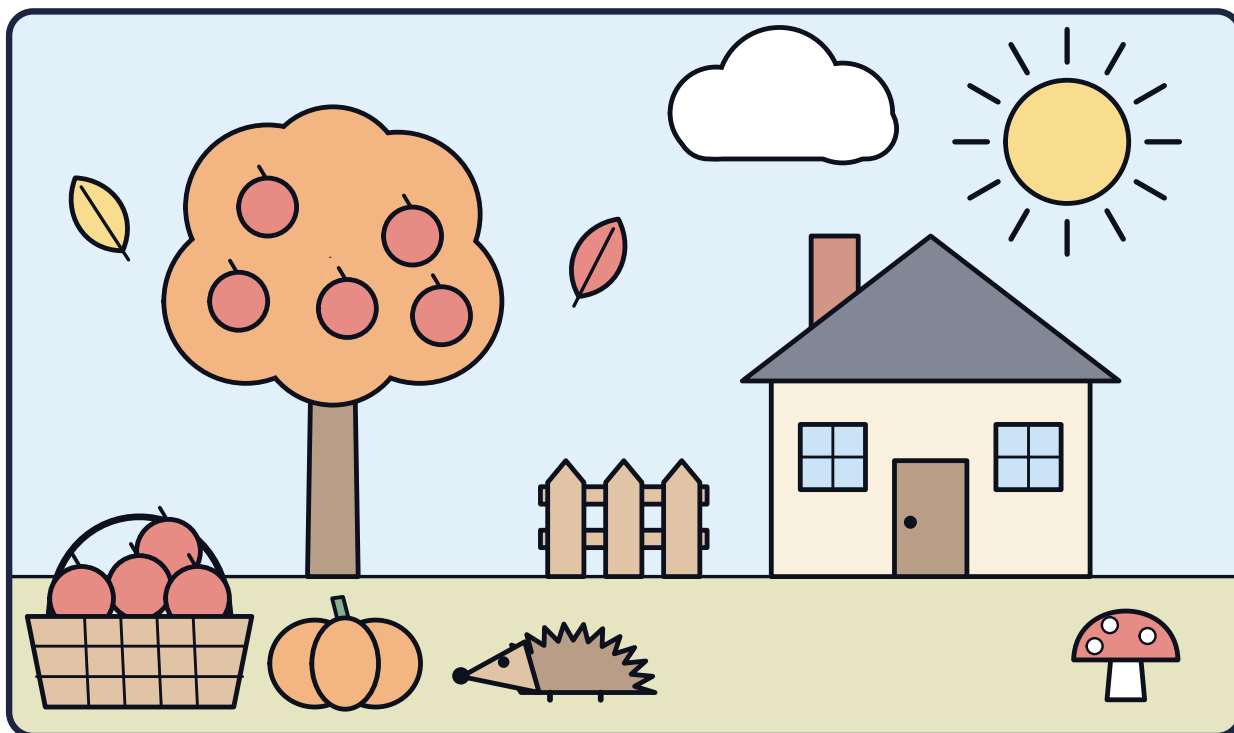
1. Ten, kdo má želvu, pěstuje hrušky.
2. Petr nepěstuje hrušky.
3. Ten, kdo má kočku, nepěstuje jahody.
4. Petr nepije mléko.
5. Ten, kdo pije džus, nemá kočku.
6. Ten, kdo pije mléko, pěstuje jahody.
7. Anna nepěstuje hrušky.

		Anna	Milan	Petr
Co pije	džus			
	kakao			
	mléko			
Jaké má zvíře	želva			
	kočka			
	pes			
Co pěstuje	jahody			
	hrušky			
	jablka			

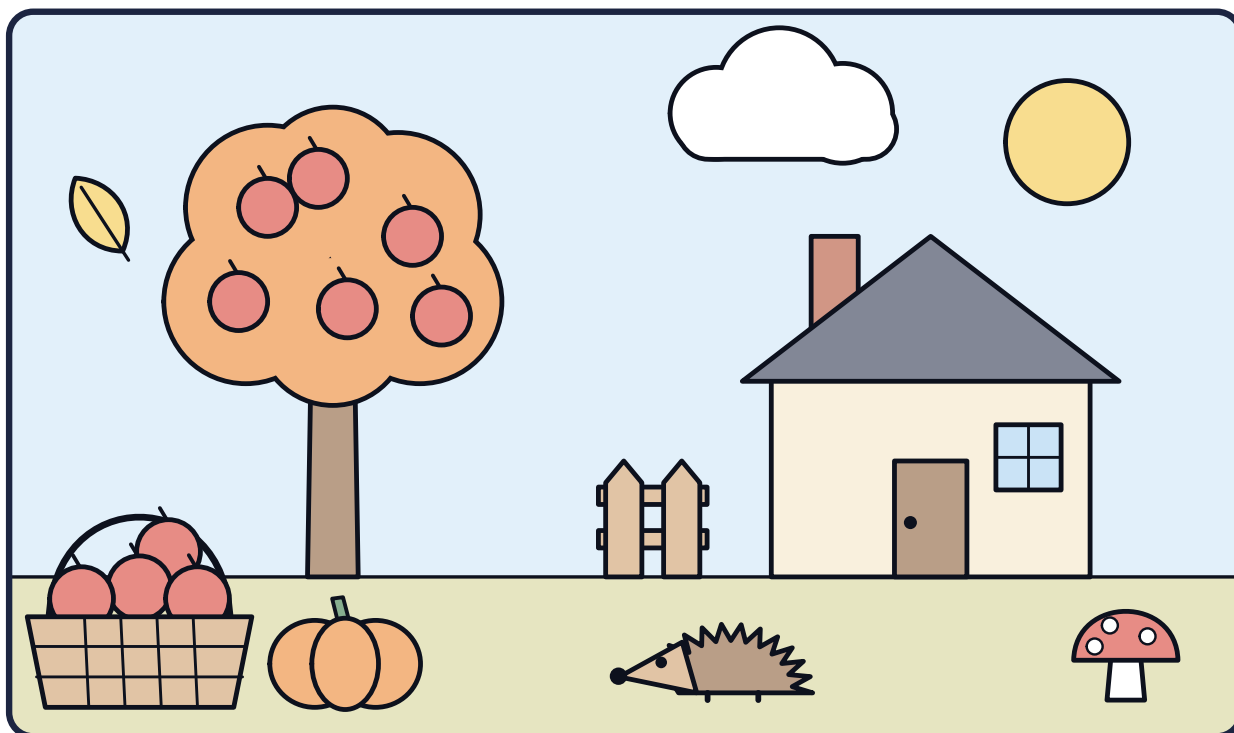
Najděte rozdíly



Horní a dolní obrázek vypadají stejně, ale dolní se liší v 6 věcech. Najděte 6 rozdílů a zakroužkujte je v dolním obrázku.

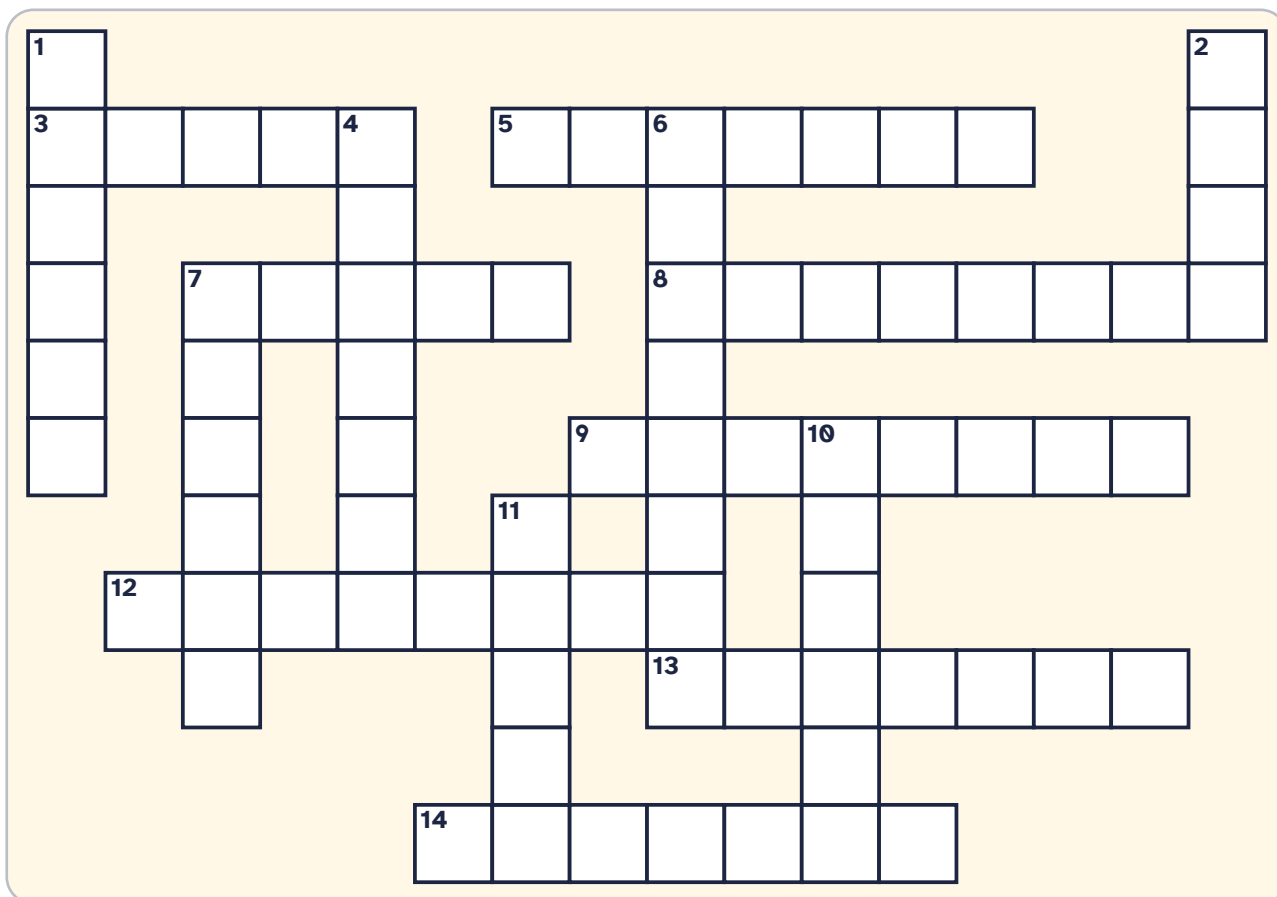


Najděte 6 rozdílů: ○ ○ ○ ○ ○ ○





Podle nápověd vepište slova: vodorovně zleva doprava, svisle shora dolů. Nápovědy jsou tentokrát méně přímé. CH se píše do dvou políček.



Vodorovně

3. Měsíc, kdy v roce 1918 vzniklo Československo
5. Obuv do mokré trávy
7. Mužské jméno, svátek 16. října
8. Lesní zdroj čisté vody
9. Strom s rezavou kůrou nahoře
12. Plod jeřábu
13. Paraple
14. Sedí se na ní před domem

Svisle

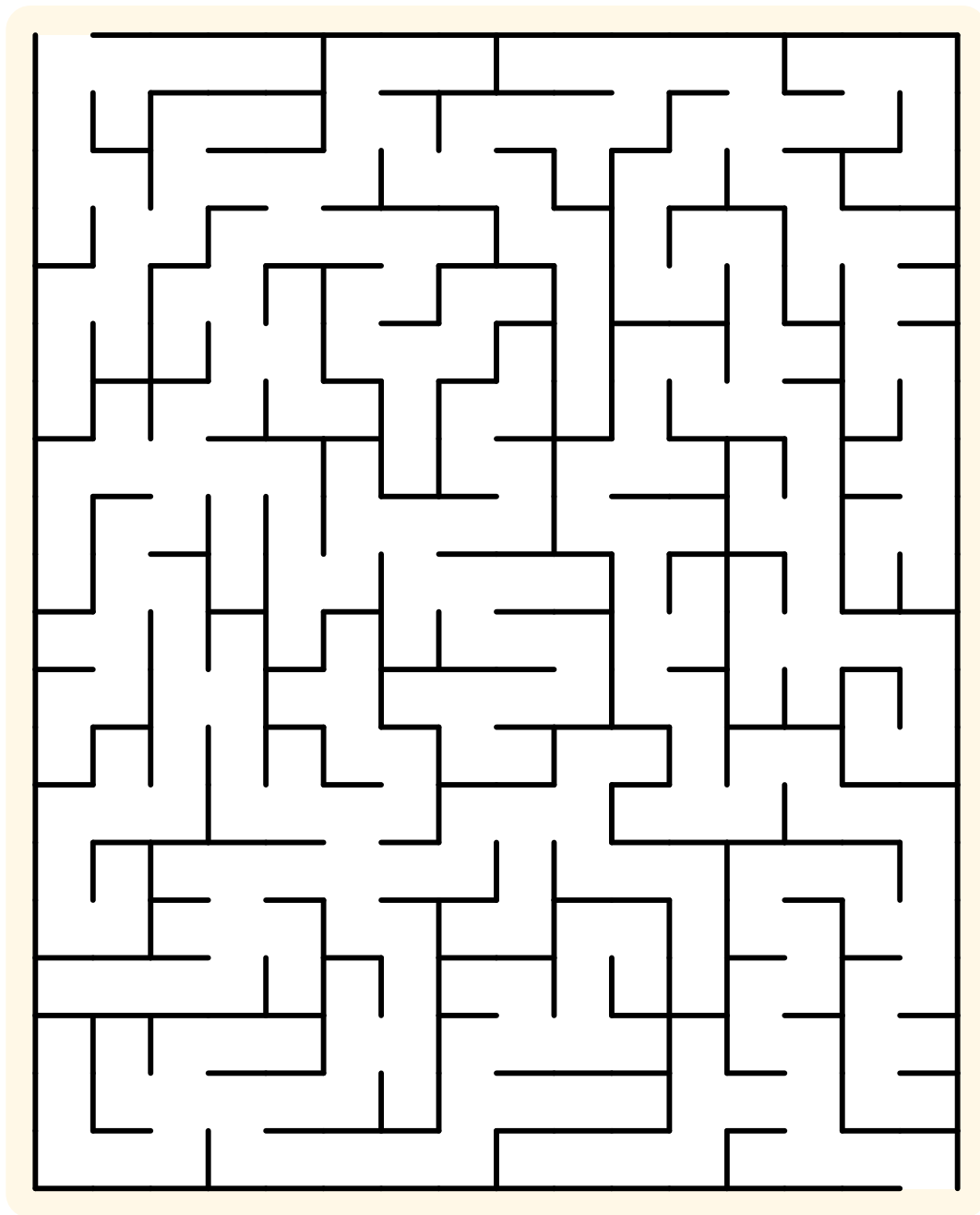
1. Visí na něm obraz
2. Sněžka nebo Praděd
4. Prodaná ... od Smetany
6. Měsíc pojmenovaný podle padajícího listí
7. Plod vinné révy
10. Tvrdý ..., říkáme těžké úloze
11. Veverka ji okouše

Bludiště – náročné



Najděte cestu velkým bludištěm od STARTU až do CÍLE. Pozor na slepé uličky – cestu si nejdřív projděte prstem a potom obtáhněte tužkou.

▼ **START**



CÍL ★



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.

Kolikrát: 10× každou nohou

2



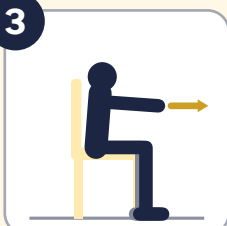
Úklon hlavy k rameni

ROZCVIČKA

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

Kolikrát: 3× na každou stranu

3



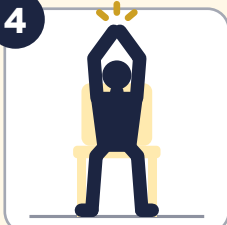
Natažení paží dopředu

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.



Hledání čísel – náročné

Najděte v mřížce všechna čísla ze seznamu. Čísla vedou všemi osmi směry, i pozpátku. Nalezené číslo zakroužkujte.

2	1	4	3	7	2	2	1	6	4	3
7	9	2	8	9	4	1	3	4	0	8
0	7	5	7	9	1	5	8	5	3	7
3	8	9	4	4	0	3	7	2	6	1
7	6	1	9	3	9	5	1	7	3	2
0	8	1	9	4	9	6	4	5	2	2
4	1	5	2	5	3	2	1	4	7	6
0	0	6	9	9	4	3	2	9	6	8
0	5	0	8	8	3	3	9	2	5	5
4	4	0	3	8	3	7	9	8	2	1
6	7	9	8	7	7	5	3	5	6	6

☐ 138714☐ 326535☐ 615862☐ 88050☐ 143722☐ 33242☐ 653577☐ 954349☐ 197868☐ 33986☐ 742483☐ 274961☐ 40046☐ 76526

Dokončete přísloví



Dokončete známá přísloví a pranostiky. Konec napište na čáru, nebo ho řekněte nahlas.

Přísloví

1. **Bez práce** _____
2. **Sytý hladovému** _____
3. **Když se kácí les,** _____
4. **Jak si kdo ustele,** _____
5. **Učený** _____
6. **Lehce nabyl,** _____
7. **Pýcha** _____
8. **Strach** _____

Podzimní pranostiky

9. **Divoké husy na odletu,** _____
10. **Po svaté Tereze** _____
11. **Na svatého Havla** _____

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 – náročná str. 7



Tajenka: NA SVATÉHO MARTINA KOUŘÍ SE Z KOMÍNA



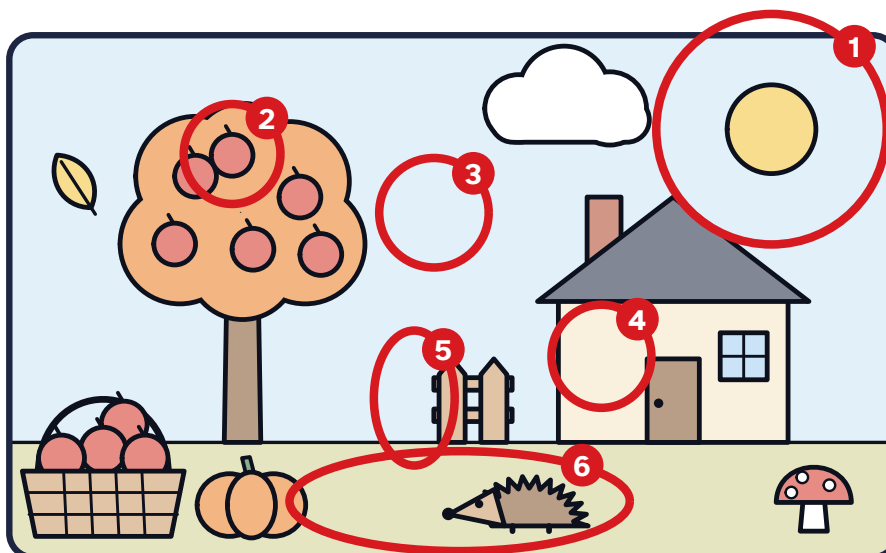
Sudoku 9 × 9 – náročné str. 9

4	2	7	1	8	3	5	9	6
5	9	3	2	7	6	8	4	1
8	1	6	4	9	5	7	2	3
9	3	5	7	4	8	1	6	2
6	7	8	3	2	1	9	5	4
2	4	1	5	6	9	3	8	7
7	8	2	9	3	4	6	1	5
3	5	9	6	1	2	4	7	8
1	6	4	8	5	7	2	3	9



Najděte rozdíly

strana 11



- 1 paprsky slunce – chybí
- 2 jablko na stromě – navíc
- 3 list ve vzduchu – chybí
- 4 okno domu – chybí
- 5 plačka plotu – chybí
- 6 ježek – posunutý jinam



Přesmyčky

1. TKŠDNEÍ = **DEŠTNÍK**
2. NÍHLYOK = **HOLÍNKY**
3. AIOLDPV = **POVIDLA**
4. ASVTEKŠ = **ŠVESTKA**
5. ANAJBEŘI = **JEŘABINA**
6. POSTADLI = **LISTOPAD**
7. ANVRBNÍOI = **VINOBRANÍ**



Logická úloha

Anna pije mléko, má psa a pěstuje jahody.

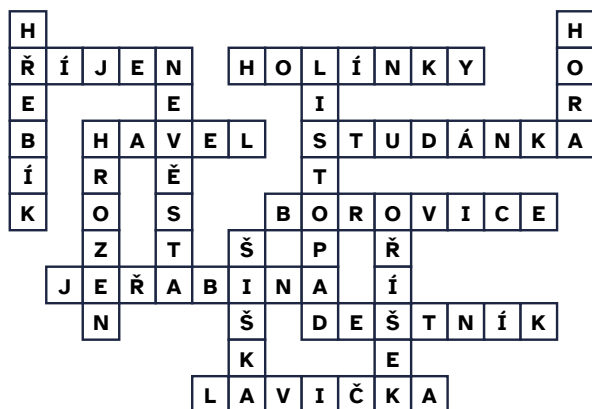
Milan pije džus, má želvu a pěstuje hrušky.

Petr pije kakao, má kočku a pěstuje jablka.

	Anna	Milan	Petr
džus		☒	
kakao			☒
mléko	☒		
želva		☒	
kočka			☒
pes	☒		
jahody	☒		
hrušky		☒	
jablka			☒



Křížovka



Vodorovně

3 ŘÍJEN, 5 HOLÍNKY, 7 HAVEL,
8 STUDÁNKA, 9 BOROVICE, 12 JEŘABINA,
13 DEŠTNÍK, 14 LAVIČKA

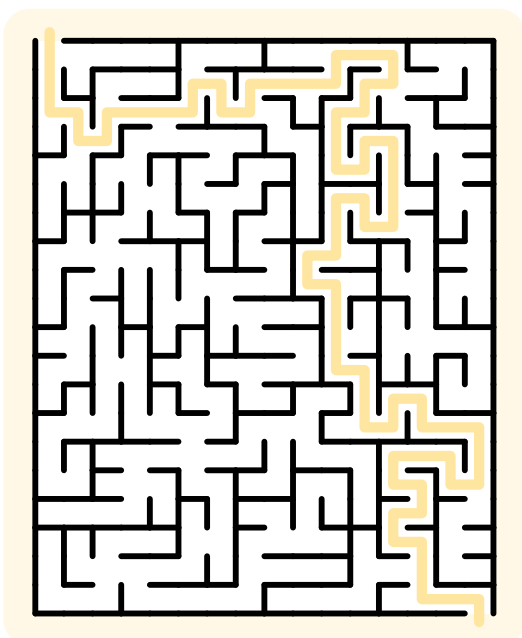
Svisle

1 HŘEBÍK, 2 HORA, 4 NEVĚSTA,
6 LISTOPAD, 7 HROZEN, 10 OŘÍŠEK,
11 ŠIŠKA



Bludiště – náročné

str. 13



Hledání čísel – náročné

str. 15

2	1	4	3	7	2	2	1	6	4	3
7	9	2	8	9	4	1	3	4	0	8
0	7	5	7	9	1	5	8	5	3	7
3	8	9	4	4	0	3	7	2	6	1
7	6	1	9	3	9	5	1	7	3	2
0	8	1	9	4	9	6	4	5	2	2
4	1	5	2	5	3	2	1	4	7	6
0	0	6	9	9	4	3	2	9	6	8
0	5	0	8	8	3	3	9	2	5	5
4	4	0	3	8	3	7	9	8	2	1
6	7	9	8	7	7	5	3	5	6	6



Dokončete přísloví

strana 16

1. Bez práce nejsou koláče.
2. Sytý hladovému nevěří.
3. Když se kácí les, létají třísky.
4. Jak si kdo ustele, tak si lehne.
5. Učený z nebe nespádl.
6. Lehce nabyl, lehce pozbyl.
7. Pýcha předchází pád.
8. Strach má velké oči.
9. Divoké husy na odletu, konec i babímu létu.
10. Po svaté Tereze mráz po střeších leze.
11. Na svatého Havla má být všechno ovoce v komoře.