



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	Křížovka	11
Karty aktivit pro personál	3	Bludiště – střední	12
Plán setkání (45 min)	4	Pohybová chvilka	13
Tento týden před lety	5	Spojte přísloví	14
Osmisměrka s tajenkou	7	Dokreslete druhou polovinu	15
Přesmyčky	8	Mandala k vybarvení	16
Sudoku 9 × 9 – střední	9	Jak se vám dnes dařilo?	17
Najděte rozdíly	10	Řešení	18

Pro aktivizační pracovníky

Listy pro klienty, kteří rádi luští a lehké úlohy už zvládají. Výběr na krátký čas je na straně 2, karty aktivit s lehčí a těžší variantou na straně 3. Kdo se zasekne, dostane nápovědu nebo list z lehké úrovně. 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 s tajenkou

POZORNOST · ŘEČ ●●●○

Vyhledat slova ve více směrech a složit tajenku.

20
min**11**

strana

Křížovka

ŘEČ · PAMĚŤ ●●●○

Vybavit si slova podle nápovědy, využít křížení.

25
min**12**

strana

Bludiště – střední

ZRAK-VNÍMÁNÍ · MOTORIKA ●●●○

Plánovat cestu a vyhýbat se slepým uličkám.

15
min**13**

strana

Pohybová chvilka

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 chvilka 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 s tajenkou POZORNOST · ŘEČ · ZRAK-VNÍMÁNÍ ●●●○ 20 min	Vyhledat slova ve více směrech a složit tajenku. Pomůcky: tužka, guma	Hledat jen vodorovná a svislá slova, tajenku přečíst spolu.	Tajenku vyluštit dřív, než jsou nalezena všechna slova.
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 – střední LOGIKA · POZORNOST ●●●○ 20 min	Logický úsudek a plánování kroků. Pomůcky: tužka, guma	Začít jedním čtvercem 3 × 3, nebo sudoku 6 × 6 z lehké úrovně.	Řešit bez gumování, případně náročné sudoku.
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 ŘEČ · PAMĚŤ · LOGIKA ●●●○ 25 min	Vybavit si slova podle nápovědy, využít křížení. Pomůcky: tužka	Luštit ve dvojici, prozradit první písmeno.	Luštit bez gumy a na čas.
12 Bludiště – střední ZRAK-VNÍMÁNÍ · MOTORIKA ●●●○ 15 min	Plánovat cestu a vyhýbat se slepým uličkám. Pomůcky: tužka, guma	Vyznačit start a cíl barvou, projít prstem.	Řešit od cíle ke startu.
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 Spojte přísloví PAMĚŤ · ŘEČ ●●●○ 15 min	Spojit začátky a konce přísloví. Pomůcky: tužka, pravítko	Začátky čtete nahlas a nabídněte dva konce.	Vymyslet k přísloví krátký příběh.
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 Mandala k vybarvení MOTORIKA · POZORNOST ●●●○ 20 min	Klidná jemná motorika a výběr barev. Pomůcky: pastelky nebo fixy	Vybarvit jen vnější kruh, list přilepit páskou ke stolu.	Vybarvit souměrně podle vlastního barevného plánu.

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 s tajenkou



Slova jsou schovaná vodorovně, svisle i šikmo, některá i pozpátku.
Nalezené slovo si v seznamu odškrtněte.

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

- ☐ DEŠTNÍK
- ☐ DRAK
- ☐ HOUBA
- ☐ HRUŠKA
- ☐ JABLKO

- ☐ KAŠTAN
- ☐ KOLÁČ
- ☐ KOŠÍK
- ☐ LISTÍ
- ☐ MOŠT

- ☐ OŘÍŠEK
- ☐ PODZIM
- ☐ SVETR
- ☐ VEVERKA
- ☐ VINOBRANÍ

- ☐ VÍTR
- ☐ VĚNEC
- ☐ ČAJ
- ☐ ŠÁLA

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

Přesmyčky

Písmena v každém řádku jsou přeházená. Poskládejte z nich slovo k tématu týdne a napište ho do políček.

1. **A H O U B** →

--	--	--	--	--

2. **E Ž J K E** →

--	--	--	--	--

3. **C E O Ř H** →

--	--	--	--	--

4. **K R Č Á U B** →

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

5. **N A T K Š A** →

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

6. **K O E Í Ř Š** →

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

7. **N D K E T Í Š** →

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

8. **L K N H Y Í O** →

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

9. **A I V P O D L** →

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

10. **A V K V R E E** →

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

Sudoku 9 × 9 – střední



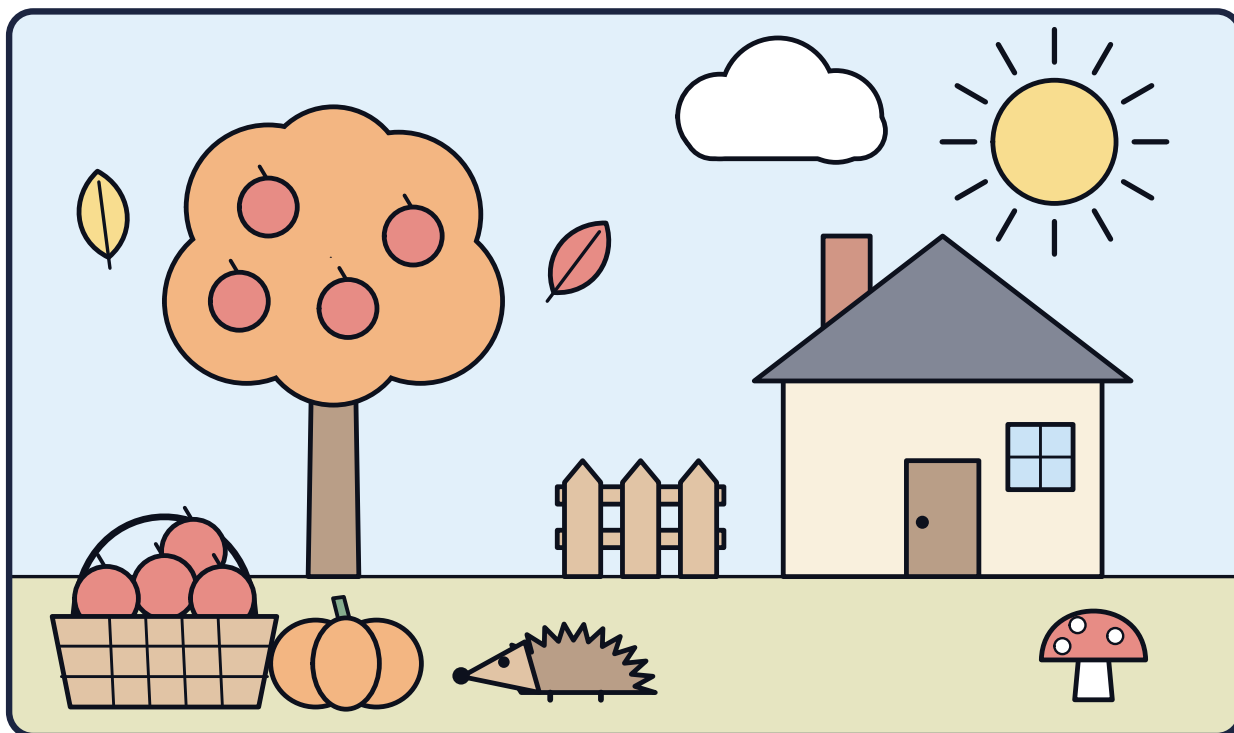
Doplňte čísla 1 až 9 tak, aby se v každém řádku, sloupci i čtverci 3 × 3 objevilo každé číslo jen jednou. Nespěchejte, na čase nezáleží.

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

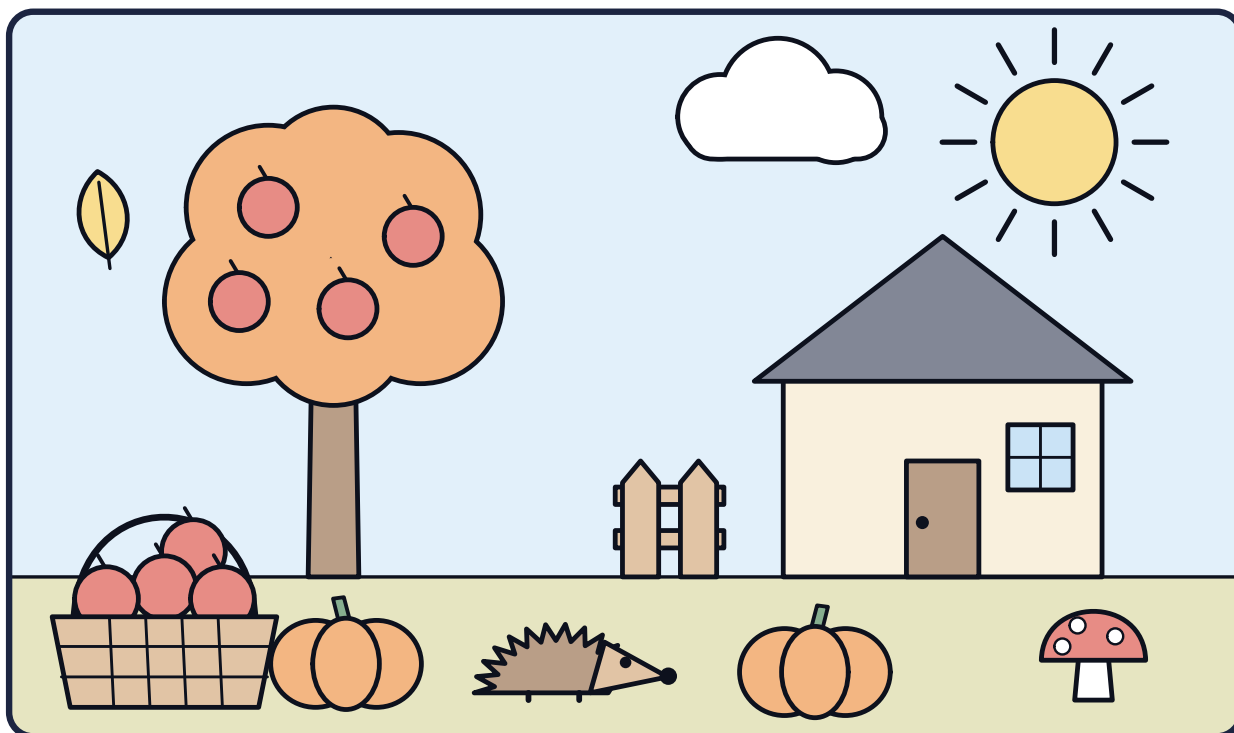
Najděte rozdíly



Horní a dolní obrázek vypadají stejně, ale dolní se liší v 5 věcech. Najděte 5 rozdílů a zakroužkujte je v dolním obrázku.



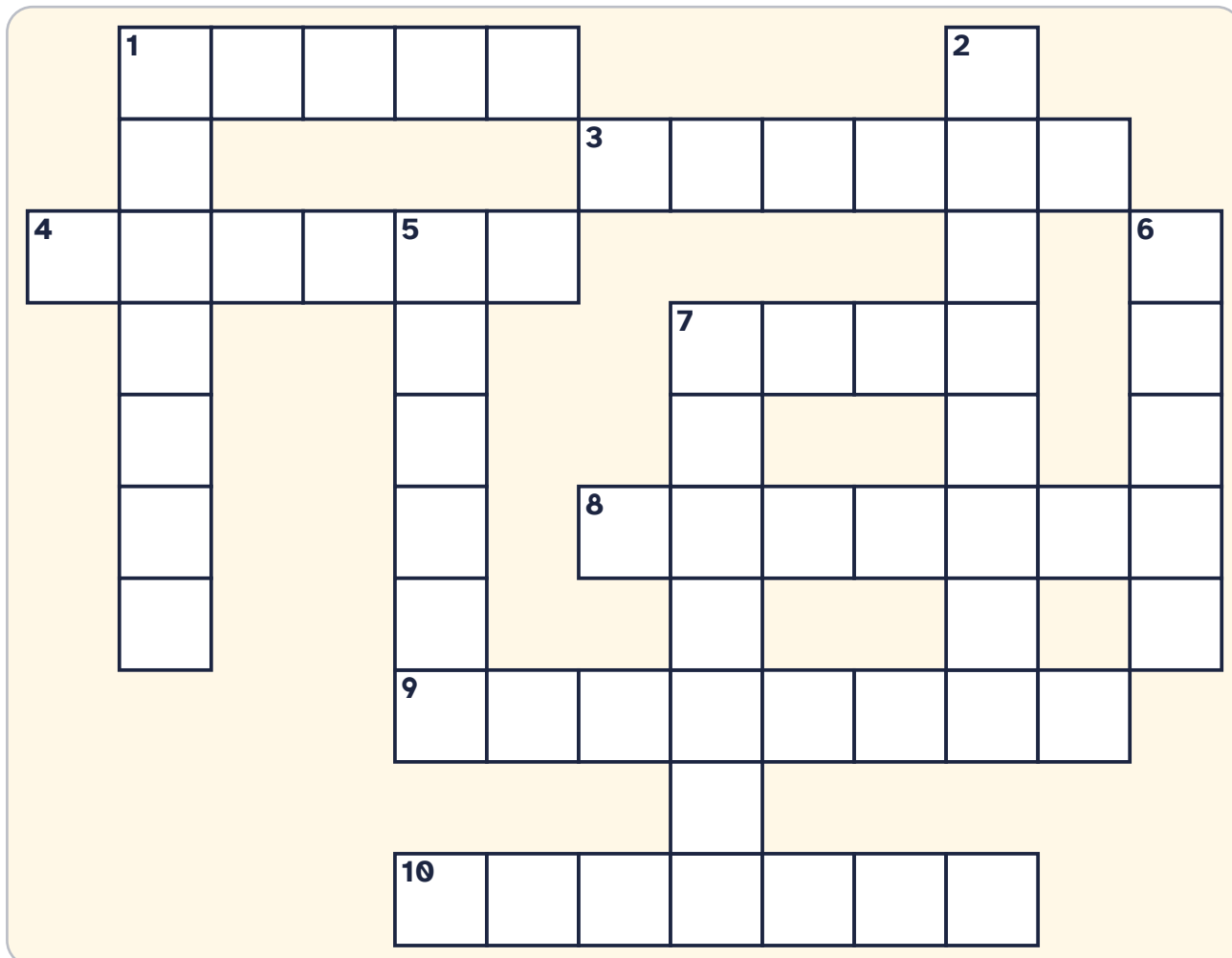
Najděte 5 rozdílů: ○ ○ ○ ○ ○



Křížovka



Podle nápověd vepište slova: vodorovně zleva doprava, svisle shora dolů. Číslo ukazuje, kde slovo začíná. CH se píše do dvou políček.

**Vodorovně**

1. Chodský ... je vyhlášený
3. Popelka dostala tři
4. Plod jabloně
7. Omotáme ji kolem krku, když je zima
8. Ves
9. Měsíc pojmenovaný podle padajícího listí
10. Hlídač v roztrhaném kabátě

Svisle

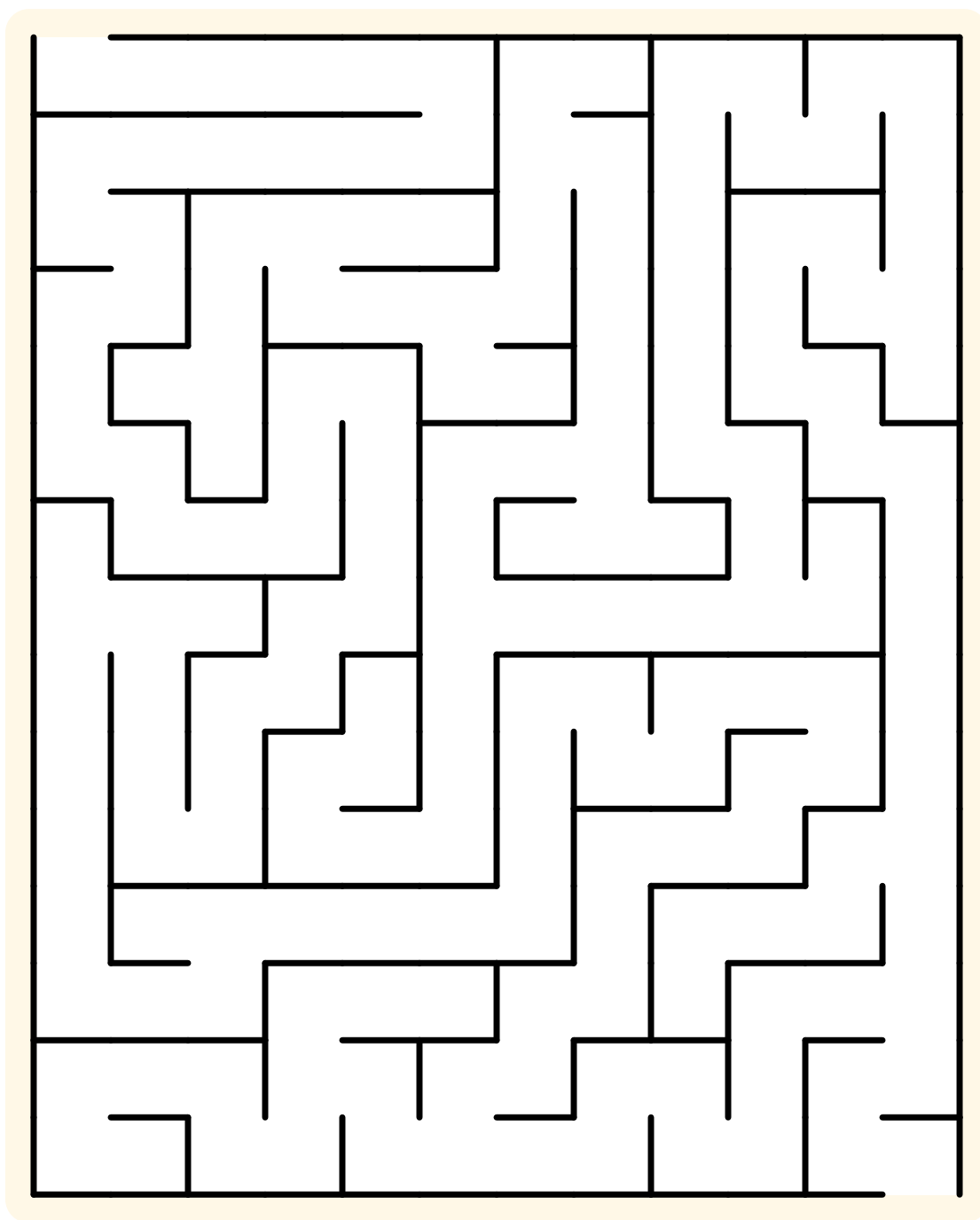
1. Nástroj s násadou a železnou hlavou
2. Plod jeřábu
5. Chrám na návsi
6. Mužské jméno, svátek 16. října
7. Plod do ovocných knedlíků

Bludiště – střední



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



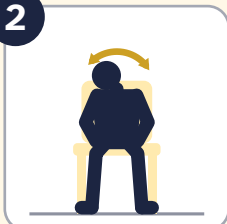
Pochod vsedě

ROZCVIČKA

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

Kolikrát: 10× každou nohou

2



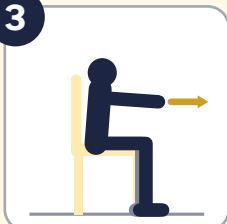
Úklon hlavy k rameni

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.

Spojte přísloví

Spojte čarou začátek přísloví vlevo se správným koncem vpravo.
Potom si celé přísloví přečtete nahlas.

- | | | | |
|-----------------------------|---|-----|---------------------------|
| 1 Host do domu, | • | • A | krátké nohy. |
| <hr/> | | | |
| 2 Kdo se směje
naposled, | • | • B | nerezaví. |
| <hr/> | | | |
| 3 Vrána k vráně | • | • C | matka
moudrosti. |
| <hr/> | | | |
| 4 Lež má | • | • D | Bůh do domu. |
| <hr/> | | | |
| 5 Stará láska | • | • E | ten se směje
nejlíp. |
| <hr/> | | | |
| 6 Pýcha | • | • F | hloupější, kdo
nebere. |
| <hr/> | | | |
| 7 Hloupý, kdo dává, | • | • G | předchází pád. |
| <hr/> | | | |
| 8 Opakování | • | • H | sedá. |



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.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	
1				zelená	zelená	hnědá							1
2		červená	červená	červená	červená	hnědá							2
3	červená	červená	červená	červená	červená	červená							3
4	červená	růžová	červená	červená	červená	červená							4
5	červená	růžová	červená	červená	červená	červená							5
6	červená	červená	červená	červená	červená	červená							6
7	červená	červená	červená	červená	červená	červená							7
8	červená	červená	červená	červená	červená	červená							8
9		červená	červená	červená	červená	červená							9
10		červená	červená	červená	červená	červená							10
11			červená	červená	červená	červená							11
12				červená	červená								12



zelená



hnědá



červená

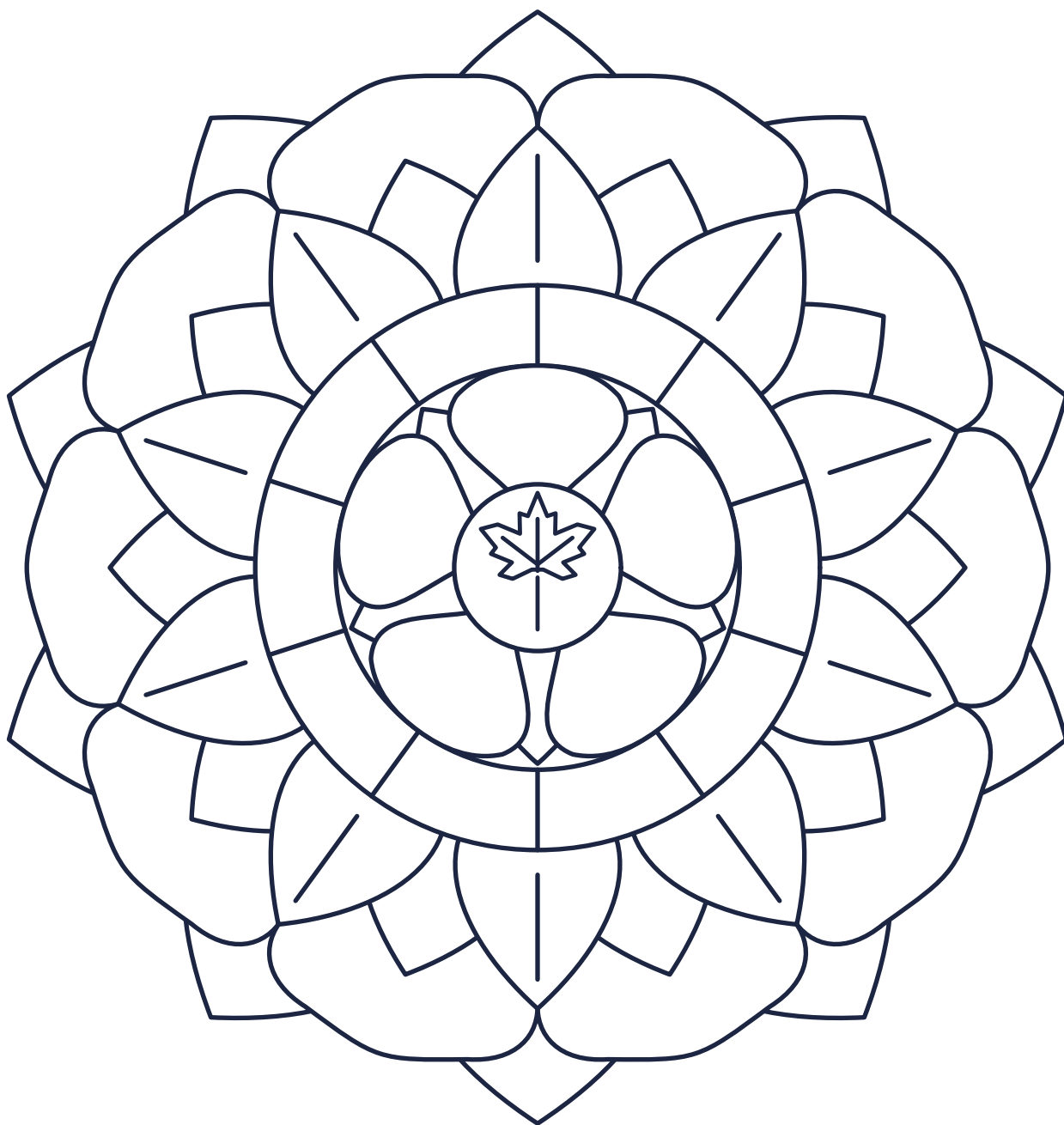


růžová

Mandala k vybarvení



Vybarvěte mandalu podle své chuti. Můžete začít uprostřed, nebo na okraji. Neexistuje správné ani špatné řešení – barvy vybíráte vy.



Tip na barvy:



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 s tajenkou str. 7



Tajenka: **DĚTI POUŠTĚJÍ DRAKY NA STRNIŠTI**



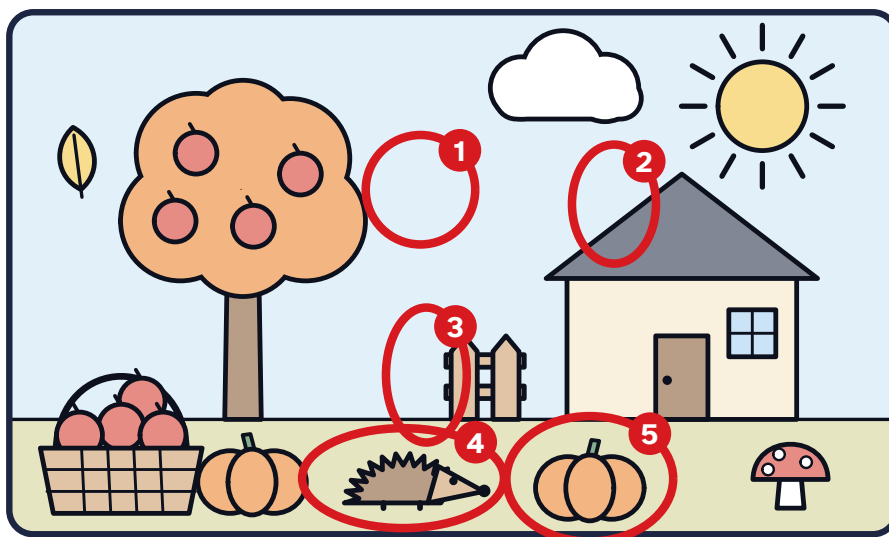
Sudoku 9 × 9 – střední str. 9

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



Najděte rozdíly

strana 10



- 1 líst ve vzduchu – chybí
- 2 komín – chybí
- 3 plaňka plotu – chybí
- 4 ježek – otočený na druhou stranu
- 5 dýně – navíc

 Přesmyčky

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. AHOUB = HOUBA | 6. KOEÍŘŠ = OŘÍŠEK |
| 2. EŽJKE = JEŽEK | 7. NDKETÍŠ = DEŠTNÍK |
| 3. CEOŘH = OŘECH | 8. LKNHYÍO = HOLÍNKY |
| 4. KRČÁUB = BURČÁK | 9. AIVPODL = POVIDLA |
| 5. NATKŠA = KAŠTAN | 10. AVKVREE = VEVERKA |

 Křížovka


Vodorovně

1 KOLÁČ, 3 OŘÍŠEK, 4 JABLKO, 7 ŠÁLA,
8 VESNICE, 9 LISTOPAD, 10 STRAŠÁK

Svisle

1 KLADIVO, 2 JEŘABINA, 5 KOSTEL, 6 HAVEL,
7 ŠVESTKA

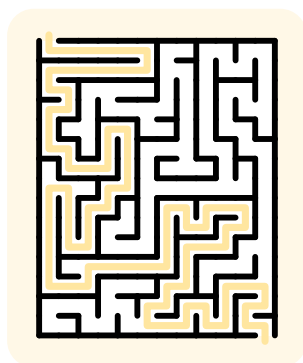
 Spojte přísloví

- 1 - D Host do domu, Bůh do domu.
 2 - E Kdo se směje naposled, ten se směje nejlíp.
 3 - H Vrána k vráně sedá.
 4 - A Lež má krátké nohy.
 5 - B Stará láska nerezaví.
 6 - G Pýcha předchází pád.
 7 - F Hloupý, kdo dává, hloupější, kdo nebere.
 8 - C Opakování matka moudrosti.



Bludiště – střední

strana 12



Dokreslete druhou polovinu

strana 15

