



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	Mandala k vybarvení	11
Karty aktivit pro personál	3	Co kam patří?	12
Plán setkání (45 min)	4	Cesta ke hvězdě	13
Návod pro pracovníky	5	Pohybová chvílka	14
Tento týden před lety	6	Co k sobě patří	15
Obrázek a slovo	8	Křížovka s tajenkou	16
Stejně obrázky	9	Jak se vám dnes dařilo?	17
Velká osmisměrka	10	Řešení	18

Pro aktivizační pracovníky

Pro klienty, kteří potřebují co nejjednodušší úlohy, a pro slabozraké. Dávejte jen jeden list, zadání čtete nahlas a chvalte každý krok. Návod je na straně 5, výběr na krátký čas na straně 2. Tiskněte na A4 v měřítku 100 %, pro slabý zrak na A3.

Doporučujeme tento týden



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

9

strana

Stejně obrázky

ZRAK-VNÍMÁNÍ · POZORNOST ●○○○

Rozlišit obrázky a najít shodu.

10
min**15**

strana

Co k sobě patří

LOGIKA · PAMĚŤ ●○○○

Najít, co k sobě patří, a pojmenovat vztah.

10
min**16**

strana

Křížovka s tajenkou

ŘEČ · PAMĚŤ ●○○○

Vybavit si slova podle nápovědy, přečíst tajenku.

20
min**14**

strana

Pohybová chvílka

POHYB ●●○○

Rozhýbat tělo a dech vsedě.

5
min

Společně ve skupině

6

strana

Týdeník ke čtení nahlas a povídání

Poslouchat, vzpomínat a vyprávět.

15
min

Celkem asi 60 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
6 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.
8 Obrázek a slovo ŘEČ · ZRAK-VNÍMÁNÍ ●○○○ 10 min	Pojmenovat známé předměty a spojit obrázek se slovem. Pomůcky: silná fixa	Ukažte na obrázek a nabídněte dvě slova na výběr.	Říct ke každému obrázku, k čemu se používá.
9 Stejně obrázky ZRAK-VNÍMÁNÍ · POZORNOST ●○○○ 10 min	Rozlišit obrázky a najít shodu. Pomůcky: silná fixa	Zakryjte papírem vše kromě jednoho řádku.	Obrázek pojmenovat a říct, kde ho doma měli.
10 Velká osmisměrka POZORNOST · ŘEČ ●○○○ 10 min	Najít několik velkých slov a přečíst je. Pomůcky: silná fixa	Řekněte, ve kterém řádku slovo je.	Ke každému slovu říct jednu vzpomínku.
11 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.
12 Co kam patří? LOGIKA · ZRAK-VNÍMÁNÍ ●○○○ 10 min	Třídít předměty do dvou skupin. Pomůcky: fixa nebo nůžky a lepidlo	Obrázky vystříhněte a třídte je rukama na stole.	Vymyslet ke každé skupině další předmět.
13 Cesta ke hvězdě MOTORIKA · ZRAK-VNÍMÁNÍ ●○○○ 5 min	Vést tah rukou od startu k cíli. Pomůcky: silná fixa nebo prst	Stačí vést prstem, klidně s vaší rukou.	Obtáhnout cestu fixou bez zastavení.
14 Pohybová chvílka 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 Co k sobě patří LOGIKA · PAMĚŤ · VZPOMÍNKY ●○○○ 10 min	Najít, co k sobě patří, a pojmenovat vztah. Pomůcky: fixa	Nabídněte dvě možnosti místo všech.	Vyprávět, kdy předmět naposledy používali.
16 Křížovka s tajenkou ŘEČ · PAMĚŤ ●○○○ 20 min	Vybavit si slova podle nápovědy, přečíst tajenku. Pomůcky: tužka	Čtete nápovědy nahlas, prozradte první písmeno.	Uhodnout tajenku dřív, než je vše vyplněné.

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.

Jak pracovat s listy VELMI LEHKÁ



Pro klienty, kteří potřebují co nejjednodušší úlohy, a pro slabozraké

Listy nejsou test. Mají přinést klidnou chvíli, pocit úspěchu a důvod k rozhovoru. Správný výsledek je méně důležitý než dobrý pocit z práce.

- Dávejte vždy jen jeden list. Ostatní nechte mimo stůl.
- Zadání přečtete nahlas, pomalu a klidně. Ukažte prstem, kde se začíná.
- Dejte silnou fixu nebo měkkou tužku. List můžete přilepit páskou ke stolu.
- Nespěchejte. Čas neměřte a nechte klienta pracovat vlastním tempem.
- Chvalte každý krok, i malý. Chyby neopravujte, raději nabídněte pomoc: „Zkusíme to spolu?“
- Když klient znejistí, vedte jeho ruku nebo udělejte první krok za něj.
- Obrázky využijte k rozhovoru: „Pamatujete si, jak jste doma vařila čaj?“
- Když klient nechce nebo je unavený, list odložte. Zkuste to jindy.
- Hotový list podepište. Klient si ho může nechat nebo vystavit.

Tipy

- Dobré světlo bez odlesků, brýle na očích, list rovně před klientem.
- Nejvhodnější je 10 až 15 minut v dopoledních hodinách.
- Stejný typ úkolu můžete opakovat. Znamé úkoly dávají jistotu.

K listům v tomto balíčku

Obrázek a slovo: Přečtete spolu slova. Pak ukažte na obrázek a zeptejte se, které slovo k němu patří.

Stejně obrázky: Ukažte obrázek vlevo a zeptejte se, kde je stejný vpravo.

Velká osmisměrka: Slova jsou jen vodorovně a shora dolů. Můžete napovědět první písmeno.

Co kam patří?: Přečtete nápisy v rámečcích. U každého obrázku se zeptejte, kam patří.

Cesta ke hvězdě: Stačí vést prstem. Tužka není nutná.

Co k sobě patří: Zeptejte se: „K čemu se to používá?“ Pak hledejte, co k tomu patří.

Křížovka s tajenkou: Čtete náповědu nahlas a ukažte na obrázek. Písmena může psát i pracovník podle diktátu klienta.

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? ”

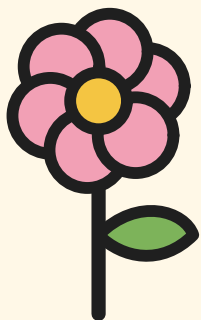
“ Co všechno jste mívali na zimu ve sklepě nebo ve spíži? ”

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

Obrázek a slovo



Spojte čarou obrázek se slovem.



• **DEŠTNÍK**



• **JABLKO**



• **MRAK**

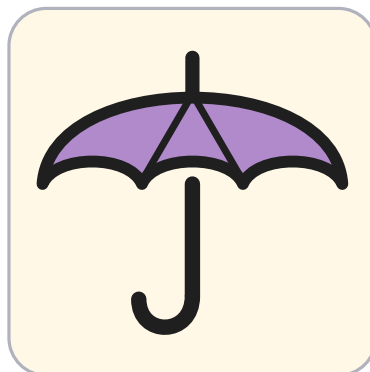
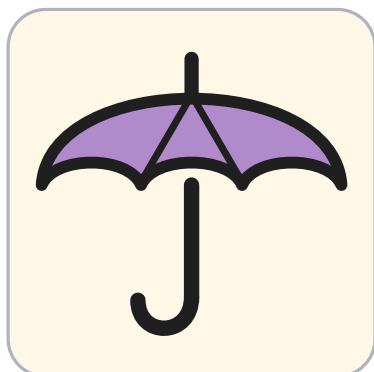


• **KVĚTINA**



Stejné obrázky

Spojte čarou dva stejné obrázky.



Velká osmisměrka



Najděte v tabulce slova ze seznamu a zakroužkujte je.

Ě	O	D	Ý	N	Ě
H	M	R	A	K	N
O	N	T	P	K	T
U	T	J	O	L	J
B	L	I	S	T	D
A	Í	Í	Z	V	Ě

☐


DÝNĚ

☐


HOUBA

☐


MRAK

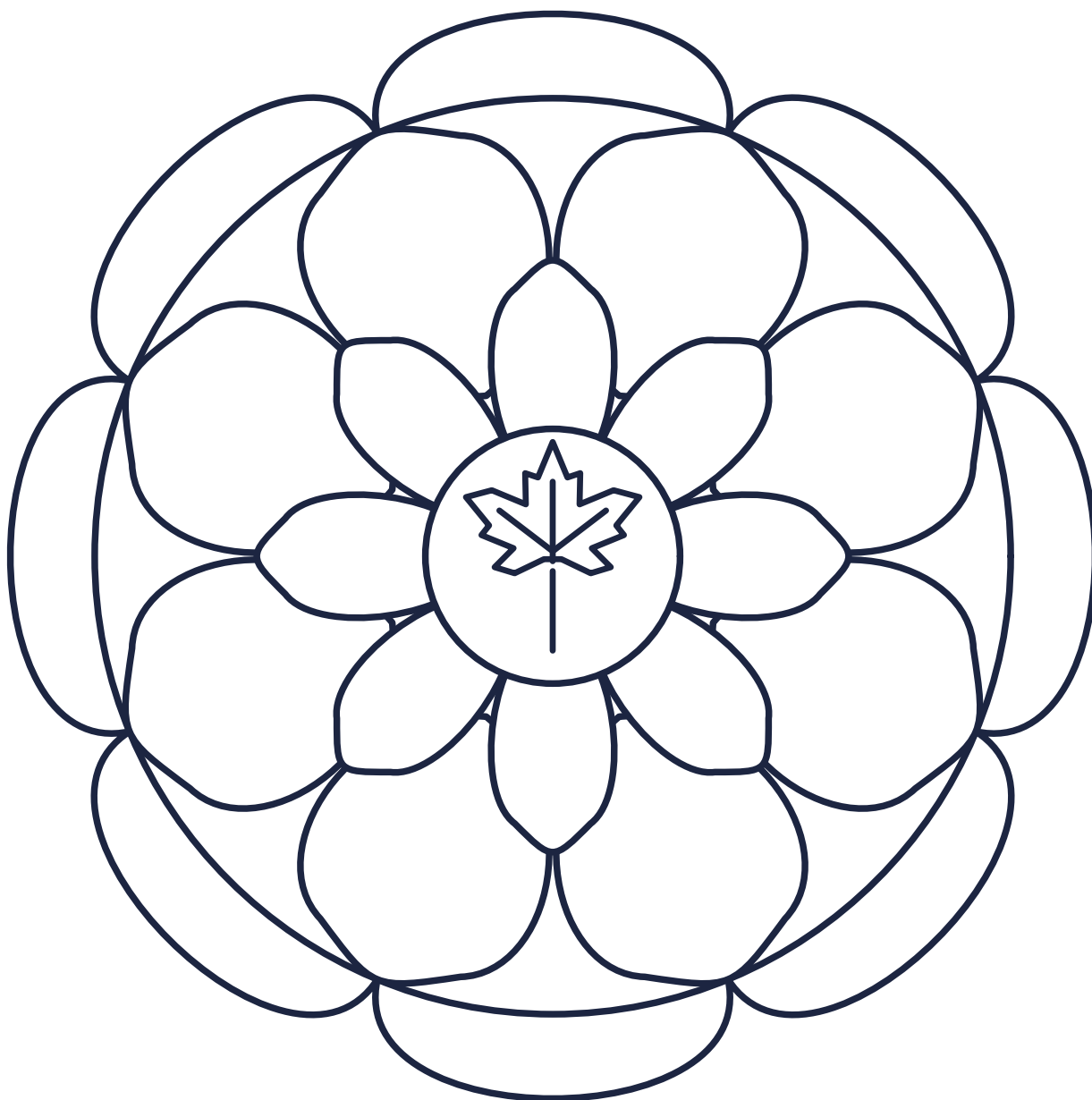
☐


LIST

Mandala k vybarvení



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



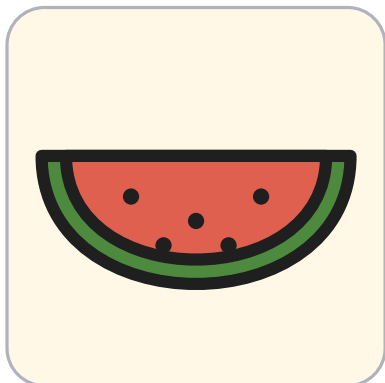
Tip na barvy:



Co kam patří?



Spojte každý obrázek se správným rámečkem.



MELOUN



DÝNĚ



OVOCE

ZELENINA



JABLKO

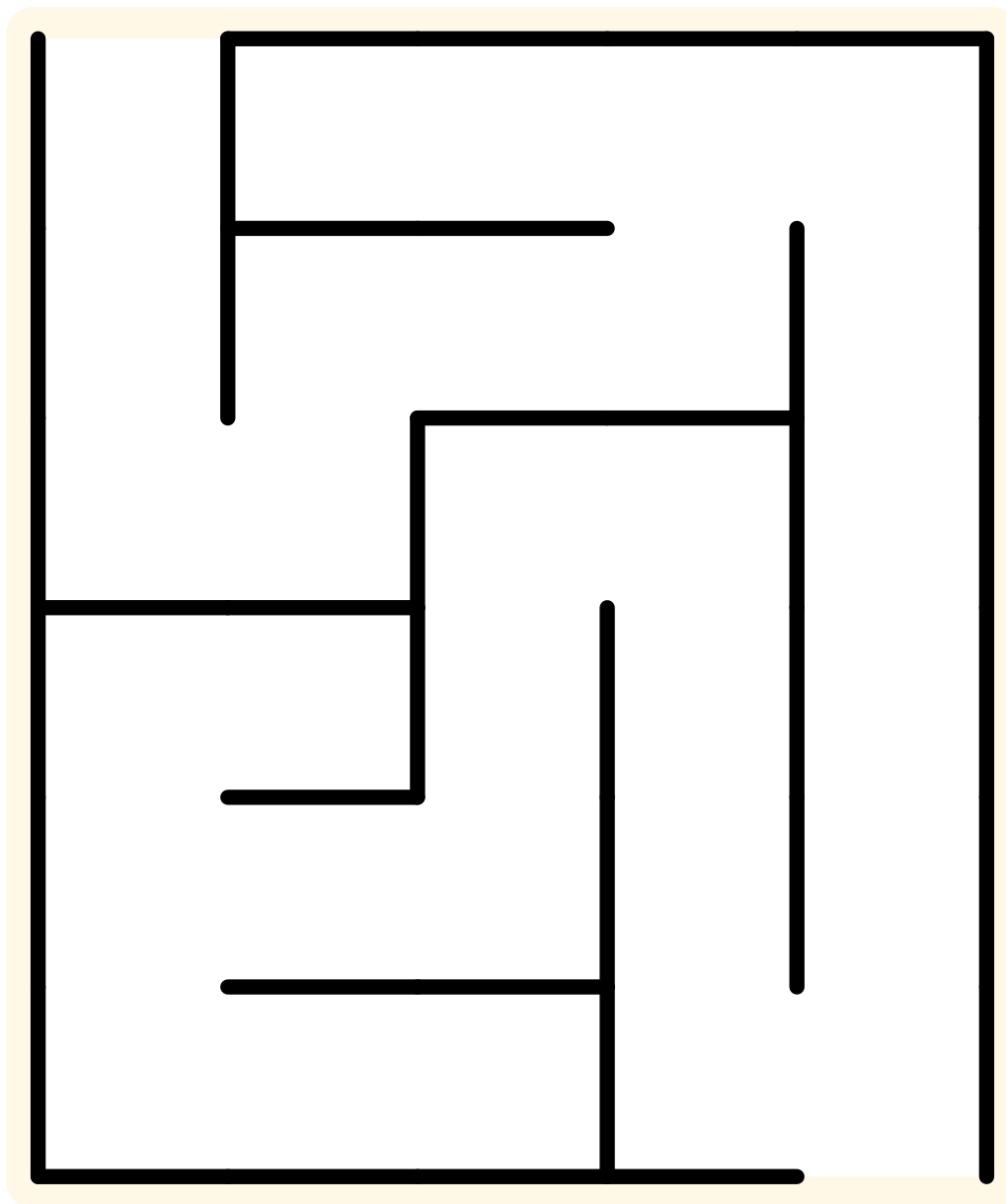


MRKEV





START



CÍL





Pohybová chvílka

Protáhneme se jako stromy ve větru.

1



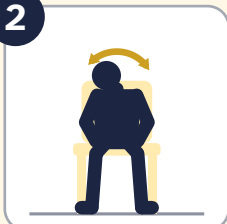
Pochod vsedě

ROZCVIČKA

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

Kolikrát: 10× každou nohou

2



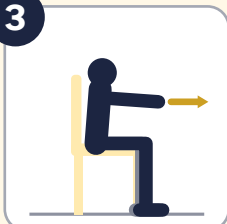
Úklon hlavy k rameni

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.

Co k sobě patří

Spojte čarou věci, které k sobě patří.



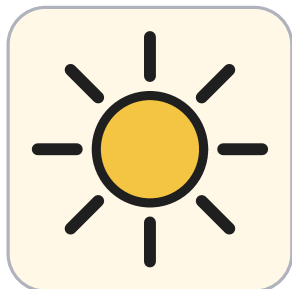
TUŽKA



KONEV



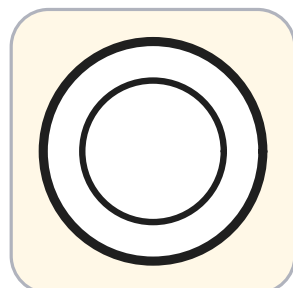
LŽÍCE



SLUNCE



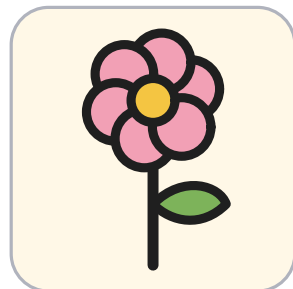
BRÝLE



TALÍŘ



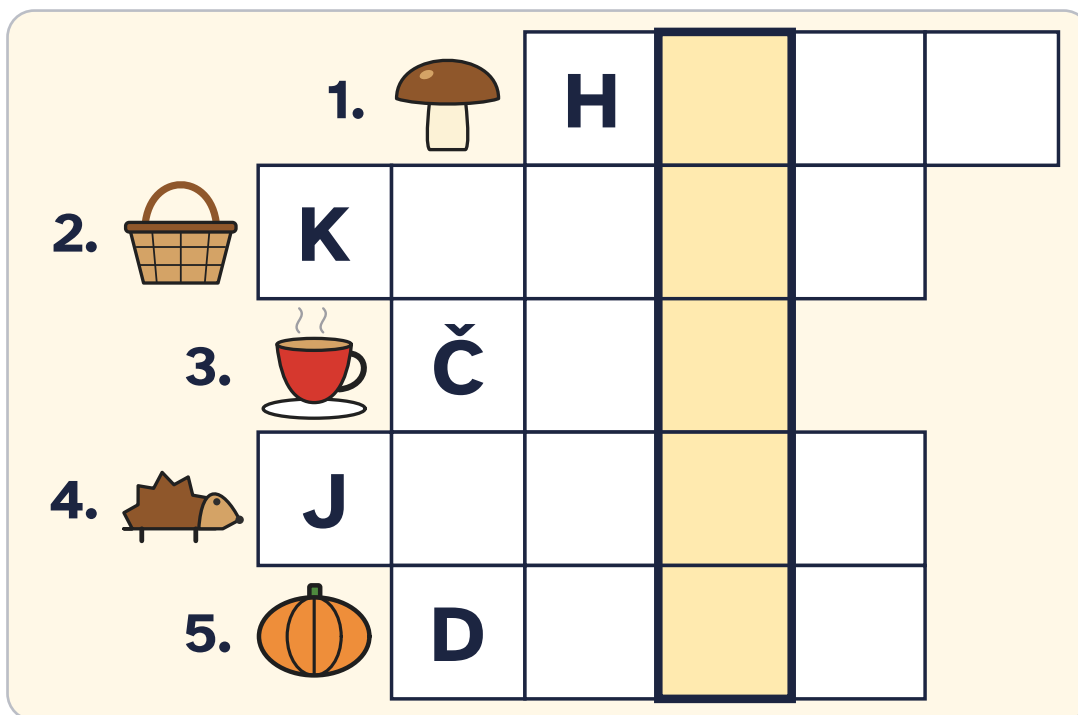
SEŠIT



KVĚTINA

Křížovka s tajenkou

Napište slova do políček. První písmeno už je napsané. Ve zvýrazněném sloupci vznikne tajenka.



1. Jedlá houba s hnědým kloboukem
2. Proutěná nádoba na houby
3. Teplý nápoj z lístků, třeba z máty
4. Zvířátko s bodlinami
5. Velká oranžová plodina podzimu

Tajenka:

--	--	--	--	--

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

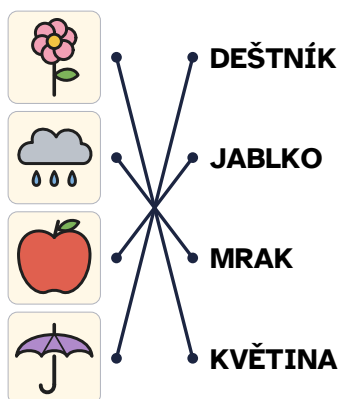


něco jiného



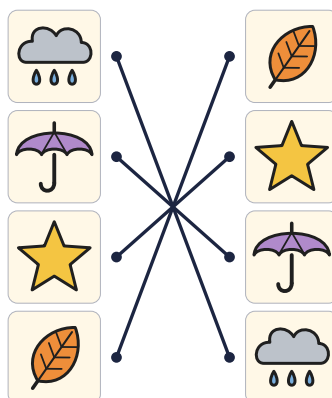
Obrázek a slovo

strana 8



Stejné obrázky

strana 9



Velká osmisměrka

strana 10

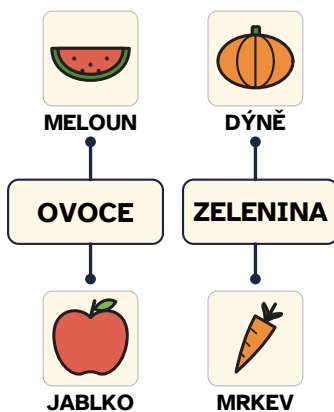
Ě	O	D	Ý	N	Ě
H	M	R	A	K	N
O	N	T	P	K	T
U	T	J	O	L	J
B	L	I	S	T	D
A	Í	Í	Z	V	Ě

- ☐  DÝŇĚ ☐  HOUBA
☐  MRAK ☐  LIST



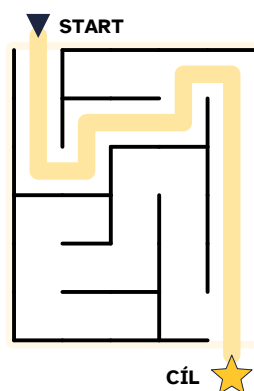
Co kam patří?

strana 12



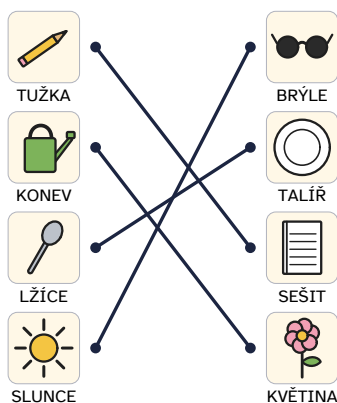
Cesta ke hvězdě

strana 13



Co k sobě patří

strana 15





Křížovka s tajenkou

strana 16

1. HŘIB

2. KOŠÍK

3. ČAJ

4. JEŽEK

5. DÝNĚ

Tajenka: ŘÍJEN