

**Trénujeme mozek  
s knihovnou**

# Úvod

Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě, příspěvková organizace se v roce 2016 zapojila do projektu Knižnice pre vzdelávanie 50 plus, který byl podpořen programem Erasmus+. Spolu se dvěma partnery (Veřejná knihovna Jána Bocatia v Košicích a Župní a městská knihovna Františka II. Rákócziho v Miskolci) zaměřila svou pozornost na vzdělávání dospělých, především seniorů.

Díky projektu vzniklo v knihovně několik zájmových klubů, přičemž jedním z nejúspěšnějších byl Mozkový jogging. Publikace, kterou držíte v rukou, vznikla pro potřeby tohoto klubu. Věříme však, že její uplatnění bude širší a trénovat mozek s knihovnou budou i ti, kteří se setkání klubu nemohou účastnit. V tomto pracovním sešitě najdete výběrovou ukázkou různých cvičení a technik na procvičování myšlení a možná se jako bonus dozvíte i něco o knihovnách a knihách...

Přejeme vám příjemné luštění.

# Rozumíte svému knihovníkovi?

## ÚKOL 1: Knihovnický kvíz

Všechny úkoly v této publikaci se budou točit kolem knih a především knihoven. Rozumíte však knihovníkovi, když na vás začne mluvit „svým“ jazykem?

### 1. Co je to KNIHOVNÍ FOND?

- a) peněžní fond na podporu rozvoje knihovny, do kterého povinně přispívají všichni návštěvníci knihovny (včetně náhodných návštěvníků WC)
- b) knihovnický uspořádaná sbírka dokumentů (knih, časopisů, hudebních CD apod.), které knihovna vlastní a půjčuje čtenářům
- c) podpůrný fond pro knihovníky v důchodu

### 2. Co je to SERIÁL?

- a) slovo serail napsané dysgrafikem
- b) označení čtenáře, který opakovaně, několikrát denně navštěvuje knihovnu
- c) označení pro publikace vydávané po částech (např. noviny, časopisy, ročenky apod.)

### 3. Co je to ABSENČNÍ VÝPŮJČKA?

- a) výpůjčka knih, časopisů apod. mimo prostory knihovny
- b) výpůjčka na neomezeně dlouhou dobu, nejlépe doživotně
- c) eufemistické označení pro knihy, které čtenáři ukradli z knihovny

### 4. Co je to VOLNÝ VÝBĚR?

- a) možnost vybrat si, zda si knihu půjčit domů, či jen pouze v knihovně
- b) možnost vybrat si knihovnici, která vás v půjčovně obslouží
- c) označení pro bezprostředně (volně) přístupný knihovní fond, tj. čtenáři si sami vybírají požadované knihy z polic

### 5. Co je to DUPLIKÁT?

- a) možnost vypůjčit si dvě stejné knihy
- b) další exemplář (výtisk) publikace téhož vydání
- c) po domácku vytvořená kopie ztraceného čtenářského průkazu

### 6. Co je to BIBLIOBOX?

- a) speciální box, do kterého je možné vracet knihy bez přímé návštěvy knihovny, např. mimo provozní dobu knihovny
- b) speciální neprůhledná ochranná schránka, do které se kniha uloží a uzamkne tak, aby čtenář nemohl nijak uloženou knihu poškodit
- c) speciální sportovní disciplína podobná boxu, ve které se používají jako zbraň těžké knihy

### 7. Co je to SIGNATURA?

- a) nevyžádaný podpis čtenáře do knihy vypůjčené z knihovny
- b) podpis čtenáře na přihlášce do knihovny
- c) číselné nebo alfanumerické vyjádření místa uložení knihy v knihovním fondu

### 8. Co je to PREZENČNÍ VÝPŮJČKA?

- a) výpůjčka pouze v budově knihovny
- b) možnost dlouhodobého vypůjčení knih výměnou za pravidelné odměňování knihovnic vhodnými dárky neboli prezenty
- c) možnost dlouhodobého vypůjčení knih výměnou za pravidelné pochvalné prezentování knihovny na sociálních sítích

### 9. Co je to PERIODIKUM?

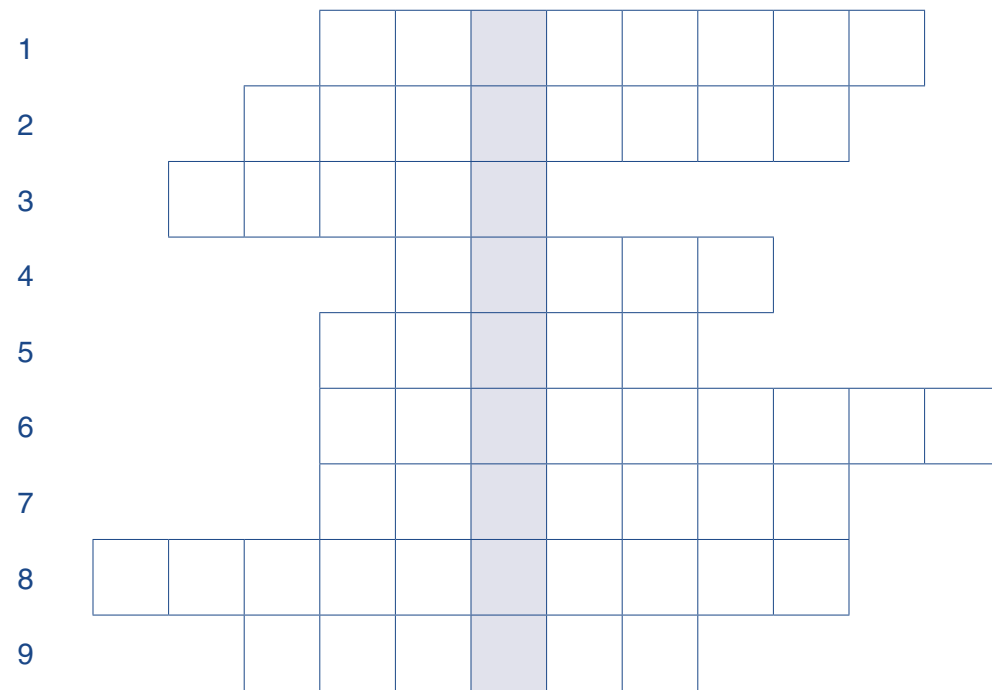
- a) tiskovina, která vychází opakovaně v pravidelných či nepravidelných intervalech (např. noviny, časopisy)
- b) označení pro nepříjemnou knihovnici trpící premenstruačním syndromem
- c) označení pro čtenáře, který opakovaně nevrací vypůjčené knihy

### 10. Co znamená DEPONOVÁNO?

- a) označení starších, méně používaných publikací, které jsou uloženy v odkládacích skladištích mimo vlastní budovu knihovny
- b) označení svršků a zavazadel čtenářů odložených v šatně knihovny
- c) označení pro rozpůjčované knihy, které čtenáři odmítají vrátit s tím, že jsou u nich doma lépe využívány nežli v knihovně

## ÚKOL 2: Knihovnická křížovka

V tajence zjistíte příjmení autora, jehož knihy jsou v českých knihovnách nejpůjčovanější.



1. Doplnování (získávání) knih do knihovny
2. Kniha vytištěná do roku 1500
3. Příjmení spisovatele a knihovníka, po němž je pojmenována městská knihovna v Brně
4. Řada (série) knih vydaných v podobné grafické úpravě a s podobným obsahovým zaměřením
5. Soupis informací obsahující vydavatelské údaje (zpravidla na poslední straně knihy)
6. Ruční malířská výzdoba středověkých a renesančních rukopisů
7. Soupis literatury k určitému tématu
8. Zvuková kniha
9. Uvedení kratší části (úryvku) textu, obvykle v doslovné podobě



Víte, že první opravdová křížovka byla uveřejněna v prosinci 1913 v novinách New York World pod názvem americká křížovka?

## Jazykové hry

### ÚKOL 3: Tvoření slov

Vytvořte alespoň 10 slov, která obsahují slovní základ KNIH.

**Příklad:** knihařství

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12

### ÚKOL 4: Doplnování písmen

Na vyznačených místech chybí písmenka. Doplněte je tak, aby vznikla smysluplná slova a slovní spojení, která se nějak vztahují k literatuře a knihám.

**Příklad:** \_E\_ E\_ \_I\_ \_Í R\_ \_Á\_ Y detektivní romány

\_E\_ V\_ N\_ \_ NI\_ O\_ NA  
\_O\_ O\_ A\_ \_SY  
S\_ V\_ \_ \_ KÉ \_ H\_ \_ \_ L\_ R\_  
\_D\_ OR\_ \_ \_ L\_ \_ \_ R\_ \_ U\_ \_  
S\_ A\_ É T\_ S\_ \_

### ÚKOL 5: Hledání slov

V následujících řádcích najdete označení literárních žánrů. Měli byste jich objevit celkem 10. Čtete pouze po řádcích zleva doprava.

MVDREATWKSPOVÍDKANFTAHLRESOUBÁSEŇMDGCTASDWSBNOVELAMDHXCGŽFZRFFKGR  
FEJETONITOSAURTEDETRNDRAMAOUBIOGRAFIENFHXCGEFKLŮCESTOPISJSDVUGUKJDBJ  
KZSALIGUGVDROMÁNLIJADVOŮHČRTABHGsvakomiksáqfjkŮBSDAREJGIDIDSJKFKTFTFH



# Literární hrátky

## ÚKOL 10: Literární abeceda

Přiřaďte ke každému písmenu autora či název knihy nebo literární postavu.

**Příklad:** A – Arbes, B – Babička, C – Cipísek

A	H	O	V
B	I	P	W
C	J	Q	X
D	K	R	Y
E	L	S	Z
F	M	T	
G	N	U	

## ÚKOL 11: Nomen omen

Někteří autoři psali tituly, ke kterým jako by už byli předurčení svými jmény.

**Příklady:**

 <p>A vida... Vojáci a válečníci od Zbyňka Války. Ten ale bere své jméno zodpovědně!</p>	<p>Ještěže nesedí na Ministerstvu obrany...</p> 	<p>Česká slavistka Čechová píše knihy o češtině.</p> 	<p>To se pamatuje lépe než...</p> 	<p>...česká spisovatelka Němcová napsala Slovenské pohádky a pověsti.</p> 
---	---	--	--	---

Dokážete si vzpomenout na další podobný příklad?

## ÚKOL 12: Literární začátky

Dokážete přiřadit k začátku knihy její název a autora?

1. Čtenáři, jenž máš dosti volného času! Můžeš mi uvěřit bez přísahy, že bych si přál, aby tato kniha, dítě vtipu, byla nejhezčí, nejpůsobivější a nejbystřejší na světě. Ale nemohl jsem se vyhnout zákonu přírody, podle něhož každá věc zplodí opět jen věc sobě podobnou.
2. „Poslyšte, pane Dastychu,“ řekl zamyšleně policejní úředník dr. Mejzlík starému kouzelníkovi, „já k vám jdu vlastně na poradu. Já mám tuhle jeden případ, se kterým si nevím rady.“
3. V roce 1860 se ještě slušelo přivést dítě na svět doma. V současné době, podle názoru nejvyšších bohů medicíny, má prý novorozenec ze sebe vydat první výkřik v antiseptickém ovzduší nemocničního zařízení, pokud možno co nejmódnějšího.
4. Veliká doba žádá velké lidi. Jsou nepoznaní hrdinové, skromní, bez slávy a historie Napoleona. Rozbor jejich povahy zastínil by i slávu Alexandra Makedonského. Dnes můžete potkat v pražských ulicích ošumělého muže, který sám ani neví, co vlastně znamená v historii nové velké doby.
5. Mnozí odvážlivci, kdys se octli na počátku velikolepého měsíce června, usedají do stínu platanů a jejich urputné vzezření se stává mírným. Hle, větroví a vysoký sloupec rtuti, jež se zdvihá a opět klesá, připomínajíc oddech spáče.

- A) Karel Čapek – Povídky z jedné kapsy
- B) Jaroslav Hašek – Osudy dobrého vojáka Švejka za světové války
- C) Francis Scott Fitzgerald – Podivuhodný případ Benjamina Buttona
- D) Vladislav Vančura – Rozmarné léto
- E) Miguel de Cervantes Saavedra – Důmyslný rytíř Don Quijote de la Mancha



Víte, že novela *Taneční hodiny pro starší a pokročilé* od Bohumila Hrabala je celá psaná jednou jedinou větou?

# Matematické a logické hry

## ÚKOL 13: Sudoku s tajenkou

Víte, kolik je v České republice veřejných knihoven? Odpověď získáte, když vylustíte následující sudoku a přečtete po řádcích čísla v označených čtverečcích.

Odpověď:

--	--	--	--

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

## ÚKOL 14: Zebra

Do knihovny přišli čtyři čtenáři. Každý z nich se jmenoval jinak, každý preferoval jiný žánr knih a každý si s sebou něco přinesl. Víme, že:

- Novák se jmenoval Karel
- Petr měl s sebou lupu na čtení
- Novotný měl rád detektivní romány
- milovník sci-fi si s sebou vzal notebook
- historické povídky si rád četl Jindřich
- Janáček měl u sebe tablet, ale nebyl to on, kdo měl rád literaturu faktu
- jeden ze čtenářů se jmenoval Pavel, jiný zase Fišer

Kdo si s sebou přinesl poznámkový blok?



Víte, že se od roku 2006 každoročně pořádá mistrovství světa v luštění sudoku a že hned na tom prvním zvítězila Češka Jana Tylová?

# Trénink paměti

## ÚKOL 15: Zapamatování slov

Řekněte si uvedená slova alespoň 3x nahlas tak, ať si je dobře zapamatujete.  
LAMPA – KŘESLO – KNIHA – ČAJ – BRÝLE – DEKA – ČOKOLÁDA

## ÚKOL 16: Dlouhodobá paměť

Odpovězte co nejpoctivěji na následující otázky.

- Která kniha vám utkvěla v paměti z dětství?
- Kdy jste poprvé navštívili knihovnu?
- Jakou knihu jste museli číst povinně ve škole?
- Kde máte doma uloženou svou nejoblíbenější knihu?
- Který literární hrdina vás nejvíce ovlivnil?
- Jakou knihu jste četli naposledy?

## ÚKOL 17: Tvorba příběhu

Zkuste napsat krátký příběh, který bude obsahovat všechna následující slova (v libovolném pořadí)  
ČTENÍ – VELBLOUD – KONCERT – KŘESLO – UMYVADLO – POLÉVKA – DUB


Nyní zkuste napsat slova, která jste si zapamatovali z prvního cvičení v této kapitole.

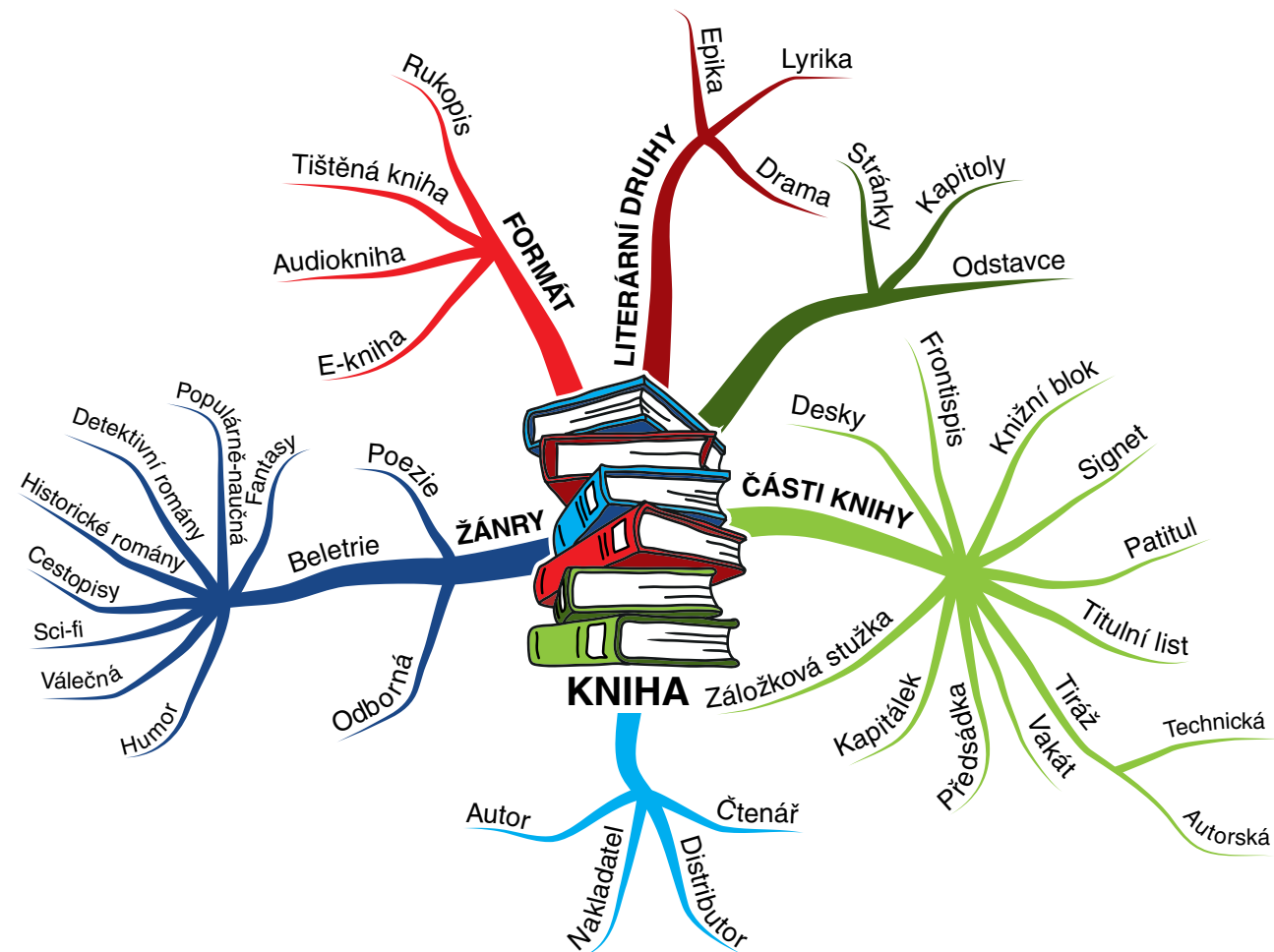
--



Víte, že kapacita krátkodobé paměti je 7 +/- 2 položky (letopočty, číslice, slova apod.), což je tzv. Millerovo magické číslo?

# Myšlenkové mapy

Myšlenková mapa je nástroj určený k vizualizaci našich myšlenek. Princip spočívá v zakreslení klíčových slov a jejich asociací do obrázku. Do středu mapy si nakreslíme či napíšeme hlavní objekt a ten dále rozvíjíme pomocí asociací.



## ÚKOL 18: Myšlenková mapa

Pokuste se na základě příkladu nakreslit vlastní myšlenkovou mapu na téma KNIHOVNA. Můžete takto ztvárnit knihovnu, do které často chodíte, knihovnu svých snů či třeba svou domácí knihovničku.



Víte, že při učení za pomoci myšlenkových map výrazněji zapojujeme také svou pravou hemisféru, tedy kreativitu a představivost?



# Kam dál aneb tipy pro trénování mozku

## Knihy

ARDEN, John Boghosian. *Zlepšování paměti pro (ne)chápavé*. Praha: Svojtka & Co., 2016. Porozumí každý. ISBN 978-80-256-1863-9.

BAKALÁŘ, Eduard. *Dospělí si mohou stále hrát*. Praha: Alfa Publishing, 2004. Psychologie praxe. ISBN 80-86851-05-2.

BÍLKOVÁ, Jana. *Kognitivní trénink pro třetí věk: 100 cvičení pro rozvoj koncentrace, kreativity, paměti a verbálních dovedností*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0067-5.

BUZAN, Tony a Barry BUZAN. *Myšlenkové mapy: probudte svou kreativitu, zlepšete svou paměť, změňte svůj život*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2910-4.

BUZAN, Tony, HARRISON, James, ed. *Používejte hlavu: jak uvolnit energii své mysli*. Brno: BizBooks, 2013. ISBN 978-80-265-0069-8.

CARTER, Philip J. a Kenneth A. RUSSELL. *Trénujte si mozek*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7367-863-0.

DEDOPULOS, Tim. *Hádky a hlavolamy Hercula Poirota: potrapte své šedé buňky mozkové a vyřešte více než 100 zapeklitých záhad, zádrhelů a zločinů inspirovaných jedním z největších detektivů*. Praha: Knižní klub, 2017. Universum (Knižní klub). ISBN 978-80-242-5641-2.

DIETRICH, Rolf, Reinhard MÜLLER a Walter WENZEL. *Jak se naučit a trénovat logické myšlení: 144 matematicko-logických hádanek*. Praha: Euromedia Group, 2007. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-2421-871-7.

GARDNER, Martin. *Jakou barvu má medvěd?: nejlepší matematické a logické hádky*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1166-2.

GATO, Martin. *Hlavolamy, hádky, hry, rébusy, jazykolamy, kvízy pro malé i velké*. Olomouc: Rubico, 2011. Hrátky. ISBN 978-80-7346-126-3.

CHAJDA, Radek. *Velká kniha labyrintů a hlavolamů*. Brno: Edika, 2017. ISBN 978-80-266-1185-1.

KARSTEN, Gunther. *Mějte paměť jako slon*. Praha: Mladá fronta, 2017. ISBN 978-80-204-3814-0.

KAWASHIMA, Ryūta. *Trénink mozku: zlepšení za 60 dnů*. Vydání druhé. Praha: Ikar, 2016. ISBN 978-80-249-3154-8.

LEVY, Joel. *Zdokonalte si mozek: úplný obrázkový průvodce*. Praha: Knižní klub, 2015. Universum (Knižní klub). ISBN 978-80-242-4753-3.

MARCOL, Aleš. *Mensa sudoku 500+1*. Frýdek-Místek: Alpress, 2006. ISBN 80-7362-296-3.

MARSHALL, Paul. *Velká kniha sudoku: extra zábava pro dlouhé chvíle*. Praha: XYZ, 2005. ISBN 80-86864-39-1.

MOORE, Gareth. *Sudoku, kakuro, hanjie*. Frýdek-Místek: Alpress, 2006. ISBN 80-7362-316-1.

MOSER-WILL, Ines a Ingrid GRUBE. *110 her pro rozvoj myšlení, lepší paměť a koncentraci*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3560-3.

MÜLLER, Horst. *Myšlenkové mapy: jak zlepšit své myšlení, paměť, koncentraci a kreativitu*. Praha: Grada, 2013. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-5057-6.

NAVARRO, Ángels. *Cvičení paměti: 95 nápaditých her a úkolů pro všechny věkové kategorie*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2796-1.

O'BRIEN, Dominic. *Mistrovská paměť: 52 cvičení pro zdokonalení vaší paměti*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5525-0.

ORLÍKOVÁ, Hana. *Minisada pro trénink paměti*. Brno: Grifart, 2015. ISBN 978-80-260-8370-2.

PORTMANN, Rosemarie. *99 her pro trénink mozku u seniorů*. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1297-3.

POWELL, Michael. *Síla paměti: fakta a hádanky, jež oživí a zlepší vaši paměť*. Praha: Slovart, 2015. ISBN 978-80-7529-007-6.

SCHMIDT, Gerhard. *IQ trénink: mozkový jogging*. 5. vyd. Čestlice: Rebo, 2011. ISBN 978-80-255-0503-8.

SMULLYAN, Raymond M. *Dáma s tygříkem a další logické hrátky*. Praha: Dokořán, 2017. Aliter (Argo: Dokořán). ISBN 978-80-7363-701-9.

SMULLYAN, Raymond M. *Jak se jmenuje tahle knížka?* Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0822-8.

SUCHÁ, Jitka a Eva JAROLÍMOVÁ. *Trénink paměti pro seniory: prevence Alzheimerovy choroby a dalších závažných onemocnění*. Brno: Edika, 2017. ISBN 978-80-266-0570-6.

SÝKORA, Marek. *Lepší paměť snadno a rychle*. Druhé vydání. Brno: [Marek Sýkora], 2016. ISBN 978-80-270-0170-5.

ŠNAJDROVÁ, Lenka. *Jak si zlepšit paměť a koncentraci: mozkocvična do kapsy*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5793-3.

*Trénuj svůj mozek: hádanky, rébusy, úkoly : úroveň 2 pro mírně pokročilé luštitelé*. Praha: Fragment, 2017. ISBN 978-80-253-3117-0.

WATSON, John H. a Tim DEDOPULOS. *Hádanky a hlavolamy Sherlocka Holmese: více než 140 úkolů pro váš mozek, inspirovaných největším detektivem všech dob*. Praha: Knižní klub, 2017. Universum (Knižní klub). ISBN 978-80-242-5743-3.

## Webové stránky

Hádanky a hlavolamy: <https://hadanky-a-hlavolamy.webnode.cz/logicke-ulohy/> (česky)

Hádanky: <http://hadanky.chytrak.cz/> (česky)

Hanjie online: <http://www.hanjie.co.uk/index.php> (anglicky)

Hlavolamy: <https://matematika.cz/hlavolamy> (česky)

Kakuro online: <http://www.kakuros.com/> (anglicky)

Logické hádanky: <http://www.hadanky.biz/> (česky)

Paměťové hry: <http://www.treninkpameti.com/pametove-hry-na-internetu/> (česky)

Sudoku online: <http://sudokuonline.cz/> (česky)

Trénink paměti: <https://www.mentem.cz/> (česky, vyžaduje registraci)

Trénink paměti: <https://www.treninkpameti.com/pametove-hry-na-internetu/> (česky)

Trénink paměti: <https://www.trenujpamet.cz/> (česky, vyžaduje registraci)

# Řešení

## Úkol 1

1b, 2c, 3a, 4c, 5b, 6a, 7c, 8a, 9a, 10a

## Úkol 2

Vondruška

1			A	K	V	I	Z	I	C	E	
2		P	R	V	O	T	I	S	K		
3	M	A	H	E	N						
4				E	D	I	C	E			
5			T	I	R	Á	Ž				
6			I	L	U	M	I	N	A	C	E
7			R	E	Š	E	R	Š	E		
8	A	U	D	I	O	K	N	I	H	A	
9			C	I	T	A	C	E			

## Úkol 3

např. kniha, knihař, knihařství, knihovna, knihovnička, knihovník, knihovnictví, knihovat, knihovní, knihopis

## Úkol 4

červená knihovna  
rodokapsy  
severské thrillery  
odborná literatura  
staré tisky

## Úkol 5

MVDREATWKSPOVÍDKANFTAHLRESOUBÁSEŇMDGCTASDWSBNOVELAMDHXCGŽFZRFFKGŘ  
FEJETONITOSAURTEDETRNDRAMAOUBIOGRAFIENFHXCGEFKLŮCESTOPISJSDVUGUKJDBJ  
KZSALIGUGVDROMÁN LJADVOŮHČRTABHG SVAKOMIKSÁQFJKŮBSDAREJGIDIDSJKFKTFTFH

## Úkol 6

mapa  
časopis  
noviny  
audiokniha  
desková hra

## Úkol 7

1g, 2c, 3j, 4a, 5d, 6h, 7e, 8f, 9i, 10b

## Úkol 8

Noc s Andersenem

G	A	N	L	D	Ú	R	T	Š	O
E	K	P	I	Z	Z	A	C	Ň	S
O	M	Y	M	A	N	K	D	Ů	E
M	Ý	T	I	N	A	L	A	R	R
E	D	O	N	S	N	A	B	K	F
T	A	T	U	A	U	V	O	A	O
R	K	O	T	E	G	R	D	N	R
I	Ž	R	A	E	A	T	Á	M	M
E	O	P	Č	E	L	E	N	K	A
A	K	D	Í	L	H	O	T	A	B

## Úkol 11

např. botanik Václav Větvíčka psal o stromech

## Úkol 12

1E, 2A, 3C, 4B, 5D

## Úkol 13

5339

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

## Úkol 14

Pavel Novotný

Petr	Fišer	literatura faktu	lupa
Karel	Novák	sci-fi	notebook
Pavel	Novotný	detektivní romány	poznámkový blok
Jindřich	Janáček	historické povídky	tablet

Trénujeme mozek s knihovnou

Vydala: Moravskoslezská vědecká knihovna v Ostravě, příspěvková organizace

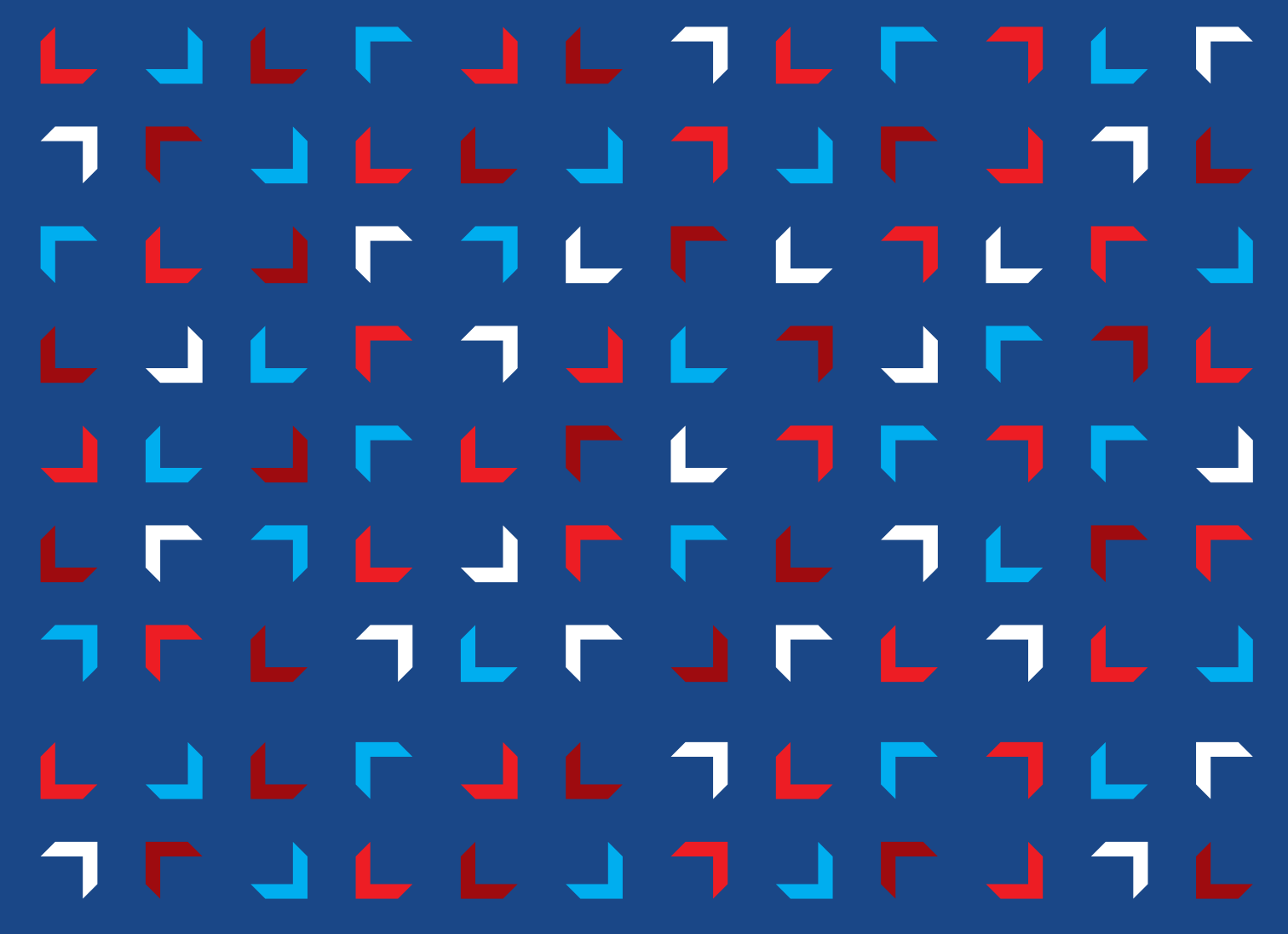
Ostrava, 2018

Sestavily: Monika Oravová, Jana Slezáková, Gabriela Filipová

Grafická úprava: Daniel Růžička

Tisk: Reklamní agentura Karolína s.r.o., Ostrava

ISBN 978-80-7054-258-3



Pracovní sešit byl vytvořen v rámci projektu Knižnice pre vzdelávanie 50 plus.



Spolufinancováno  
z programu Evropské unie  
Erasmus+



Moravskoslezská  
vědecká knihovna  
v Ostravě

Príspevková organizace  
Moravskoslezského újeje

