

2020

e. 2



Claude Oscar Monet (1840 – 1926).: Gondola

Pozvánka

Sejdeme se ve středu 4. března 2020 od 17:00 v Přírodovědném klubu Barrande, Ježkova 8, Žižkov.

Zápis

V únoru velká účast: **Cancidlo, Přemík, Mahdí, Bob, Loulínek, Bobánek, Job, Chingo, Zub, Yško, Pegas, Petr, Pacík, Mahu, Kost'a, Pírilík, Foki a Reyp.**

Omluvenky

Jakub si namohl koleno v garáži, když vystupoval z auta, a omluvu měl vyřídit **Bobánek**. Ten to neudělal, přesto se k nám omluva dostala.

Po asi hodinové rozcvičce v mluvení, kde se plácalo páté přes deváté, přišel vrchol programu. Na námět **Bobánka**, že bychom si měli cvičit paměť (od něj to sedělo), přivedl **Bob** na schůzku svou bývalou spolužačku Evu Hrazderovou, která je akreditovanou cvičitelkou paměti, a která nám přislíbila něco na toto téma povědět. S překvapením jsme zjistili, že ta spolužačka nepřednáší nějakou teorii, nýbrž že se zabývá praktickou „gymnastikou myšlení“. O co šlo? Tak jako bychom měli cvičit fyzicky svoje svaly, klouby a páteř, tak bychom měli cvičit to, co to všechno řídí, tedy mozek. Paní Eva s námi pak přes hodinu některé cviky prováděla a bylo to zábavné i poučné. Některé ty cviky by se hodily i jako program pro schůzky malých oddílů.

Jako příklad uveďme cvik s pojmenováním barev. Na obrázku si to laskavý čtenář může sám vyzkoušet. Z dalších cviků zaujalo počítání kolem stolu do 100 s tím, že když na někoho padla pětka nebo její násobek, dotyčný musel říci „vlk“, a když na něho padla osmička nebo její násobek, tak musel říci „Karkulka“. Jak se ukázalo, s postupem počítání to nebylo tak jednoduché a člověk musel mozek opravdu namáhat. Těch cviků bylo mnohem víc jak kolektivních tak individuálních, často šlo o propojení myšlení a fyzické aktivity. Cviky měly podivné názvy jako „hroch“, „křížové programování“, „líná osmička“, anebo cvik na snížení krevního tlaku (každý, kdo byl na schůzce a má doma tlakoměr, by si to měl vyzkoušet, a příště se podělíme o zkušenosti).

Zajímavá byla i ukázka, jaké části mozku a jak mnoho je mozek zapojen do různých činností. To je patrné z přiložených dvou obrázkových tabulek. Závěr je, že na potírání stařecké demence je velmi prospěšné hlasité čtení, 15 minut denně, a počítání jednoduchých rovnic.

Tak se do toho dejme! Co se týká rovnic, návodem mohou být výsledky matematických testů v rubrice **Vtipy**.

Zdravé jádro Prvostředečnicků po schůzce dál v bohulibé činnosti a boji proti demenci pokračovalo u **Zuba**. Tedy: **Přemík, Cancidlo a Pegas**. Po vřelém přivítání od **Magdy**, paní domu, zasedli ke stolu, kde byl připraven skvělý swiss sýr a čerstvě upečené slané pečivo. Na stole dvě skleněné houpačky s úžasným obsahem. Metaxa a slivovice! S velkou chutí se do toho tito skauti pustili, při průběžném probírání se ve vzpomínkách. Před odchodem ještě dostali „caffè corretto con grappa“ a vydali se kolem půl desáté k domovům. Obvyklý účastník **Pacík** se této prodloužené nezúčastnil, protože dodržoval



Kombinovaný test (11. týden)

Tento test byste měli absolvovat pouze jednou. Než se do něj pustíte, seznamte se s postupem na ukázce níže. Označte barvu, jakou je dané slovo vytištěno, nahlas a co nejrychleji. Když uděláte chybu, pojmenujte danou barvu znovu správně.

(Příklad: **červená** řekněte „modrá“. **Červená** řekněte „zelená“. **Červená** řekněte „červená“.)

[Ukázka]

zelená **červená** **žlutá** **zelená** **modrá**

Dokázali jste barvy označit správně (modrá, žlutá, červená, zelená a nakonec žlutá)?

A nyní postupně k testu. Vyplňte si do rámečku čas „startu“ a začněte odříkávat barvy, jakými jsou daná slova vytištěna. Až test skončíte, vyplňte čas „cíle“ a vypočítejte si, kolik času jste cvičením strávili.

Start :

žlutá	modrá	zelená	červená	červená
zelená	modrá	žlutá	červená	červená
žlutá	žlutá	modrá	modrá	modrá
modrá	zelená	červená	modrá	žlutá
žlutá	modrá	zelená	červená	žlutá
zelená	červená	zelená	modrá	žlutá
červená	červená	modrá	žlutá	zelená
červená	žlutá	zelená	zelená	modrá
červená	zelená	zelená	žlutá	modrá
modrá	zelená	červená	modrá	žlutá

Cíl : Výsledný čas :

Cvičení počtů a čtení nahlas je podle nejnovějších výzkumů mozku nejlepším tréninkem

Můj nejnovější výzkum dokázal, že čtení nahlas, počítání jednoduchých rovnic a psaní aktivují mozek nejúčinněji.

Obrázky napravo vám ukazují zobrazení mozku zachycené speciálním zobrazovacím zařízením při různých aktivitách (viz první poznámka na str. 16). Červená barva na obrázcích ukazuje zvýšení přítoku krve do dané mozkové oblasti, žlutá barva znázorňuje přítok krve do nejméně zapojené části v mozku.

Podívejme se teď na obrázky označené písmeny B a C. Všimněte si, že při rychlém počítání se objeví několik červených oblastí v obou hemisférách neboli polovinách mozku. Obrázek B ukazuje, že v tuto chvíli aktivně pracuje vizuální oblast posteriorní, tedy zadní části mozku. Vedle ní jsou aktivně zapojené také části zvané inferiorní temporální gyrus (spodní závit spánkový), který rozpoznává tvary čísel; Wernickeho oblast, jež rozpoznává význam slov; angulární gyrus (závit obloukovitý), což je oblast, která počítá; a především prefrontální kortex (kůra mozková v předním čelním laloku), což je oblast myšlení a učení. Pro srovnání obrázek C ukazuje mozek, když řešíte jednoduché počty pomalu. Pracují stejné oblasti mozku, ale aktivní oblasti jsou menší. Řešení složitějších výpočtů překvapivě ani nezapojuje velkou část prefrontálního kortexu (viz obrázek D).

Když přemýšlíte nebo se díváte na televizi (viz obrázky A a E), většina částí mozku sotva reaguje. Tyto obrázky tedy ukazují, že rychlé řešení jednoduchých počtů je nejúčinnější způsob, jak zapojit co největší část mozku.

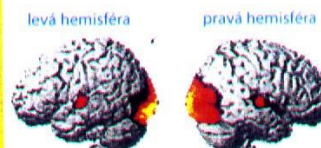
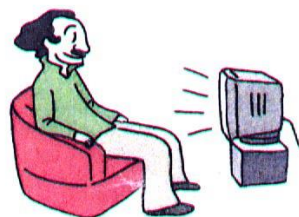
~~Riite~~ Kawasung
Riit

A Když přemýšlíte



Takto vypadá váš mozek, když jste hluboce zamyšleni. Všimněte si maličké aktivní části v levé hemisféře v prefrontálním kortexu (viz druhá poznámka na str. 16).

E Když se díváte na televizi



Takto se zapojí váš mozek, když se díváte na televizi. Jediné aktivní části v obou hemisférách jsou okcipitální (týlní) lalok, který má na starosti vizuální podněty, a temporální (spánkový) lalok, jenž ovládá to, co slyšíme (viz druhá poznámka na str. 16).

Tréning mozku

B Když řešíte jednoduché početní rovnice rychle



levá hemisféra

pravá hemisféra



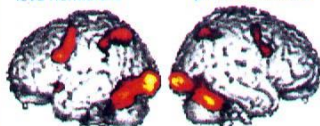
Takto vypadá váš mozek, když rychle řešíte jednoduché výpočty, jaké jsou obsaženy i v této knize. Jak sami vidíte, aktivně pracuje mnoho různých částí v obou hemisférách. Všimněte si, jak je aktivní prefrontální kortex.

C Když řešíte jednoduché početní příklady pomalu



levá hemisféra

pravá hemisféra



Toto je stav mozku, když řešíte jednoduché početní úkony jako v této knize, ale pomalu. Vidíte, že mozek je mnohem aktivnější, když počítáte rychle.

D Když řešíte složité početní úlohy



levá hemisféra

pravá hemisféra



Takto vypadá mozek, když řešíte složité výpočty. Aktivovaná je část prefrontálního kortexu a část levé hemisféry. Všimněte si, jak pravá hemisféra zůstává neaktivní.

F Když píšete



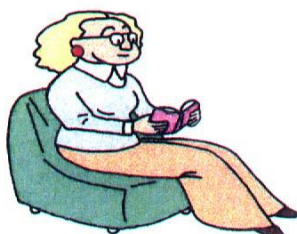
levá hemisféra

pravá hemisféra



Takto vypadá mozek, když něco píšete. Povšimněte si značné aktivity v prefrontálním kortexu v obou hemisférách mozku.

G Když si čtete potichu



levá hemisféra

pravá hemisféra



Toto je mozek při tichém čtení. Aktivována je řada různých oblastí v obou hemisférách mozku.

H Když čtete nahlas



levá hemisféra

pravá hemisféra



A takto vypadá mozek, když něco čtete nahlas. Aktivní oblasti v obou hemisférách jsou mnohem větší než na obr. G. Výzkum také ukázal, že mozek je ještě aktivnější, když čtete rychleji.

Na schůzce fotografoval **Chingo**

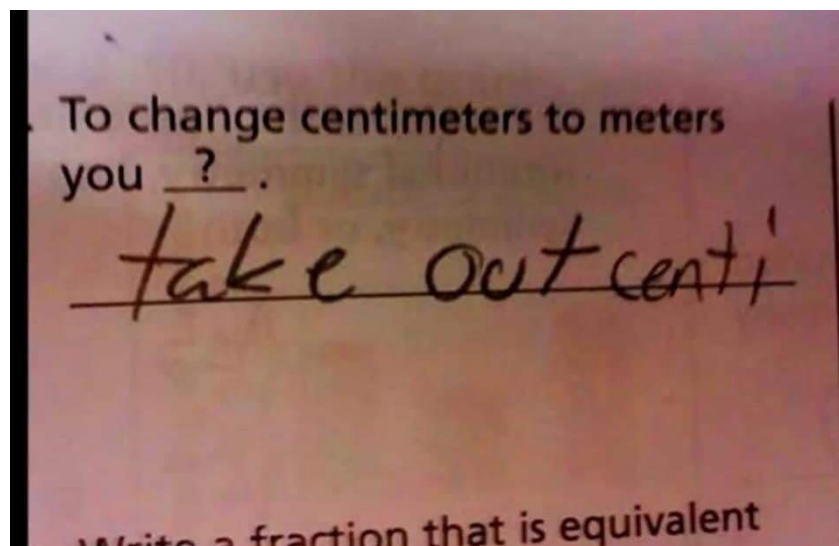
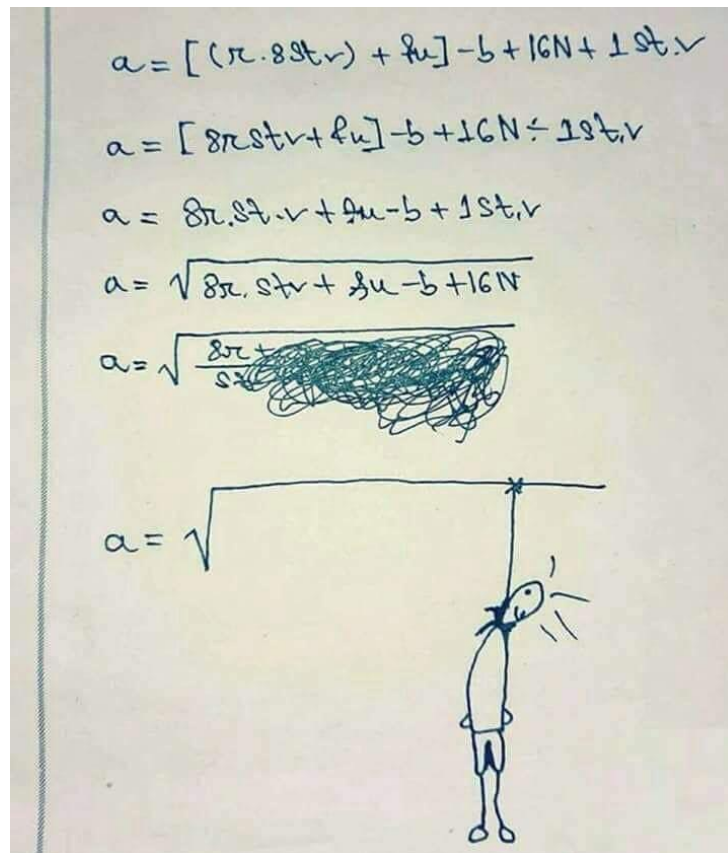






Vtipy

Z amerických písemek (příspěvek k české diskusi, zda má být povinná maturita z matematiky nebo ne)



Solve $k = \frac{1 + \sin x}{n}$.

$$k = \frac{1 + \sin x}{n}$$

$$= 1 + \sin x$$

$$= 1 + 6$$

$$= 7 \neq$$

~~Stupid~~

CLASS TEST

Vi) Circle the smallest number

1. 39, 42, 67
2. 17, 71, 15
3. 96, 60, 86

0/3

Child is still
confused why
he got zero!!



3. $\frac{\sec^2 x(1 - \cos^2 x) = \tan^2 x}{\tan^2 x}$

Jesus
is always
the answer

NOT ON
THIS
QUESTION

-5

3. Find x .

3 cm

4 cm

Here it is

1) Expand $(A+B)^2$

$$= (A+B)^2$$

$$= (A + B)^2$$

$$= (A + B)^2$$

$$= (A + B)^2$$

$$= (A + B)^2$$

Meet me

etc...

Muž se při zpovědi ptá faráře, co má dělat, když si v kostele něco vzal a teď toho lituje. Kněz mu odpověděl, že rozhřešení dostane až potom, co vrátí, co v kostele sebral a svého činu bude upřímně litovat.

Nato hříšník odpověděl, že si před roky v kostele vzal manželku, teď toho upřímně lituje, jen neví, kam ji má vrátit, aby mu bylo odpuštěno.

Včera jsem si na sebe vzala něco, co jsem měla naposledy před pěti lety. A byla jsem na sebe fakt pyšná, protože mi to pořád padlo!

Sice to byla šála, ale ... je důležité být pozitivní.

„Tak jsem, člověče, četl o tom, jak je ten alkohol škodlivý.“

„A přestal jsi pít?“

„Ne...číst.“

„Kolik cigaret denně vykouříš?“

„Tak dvacet“

„A uvědomuješ si, že při dnešních cenách, kdybys nekouřil, tak bys za to mohl mít za 30 let třeba nové BMW?“

„No jo....a ty nekouříš?“

„Ne.“

„A máš BMW?“

"Pane, nechcete koupit kytičku pro svou manželku?"

"Já nemám manželku."

"Tak kupte kytičku pro svou milou."

"Nemám žádnou milou."

"Tak si ji kupte jen tak, pro radost, že máte šťastný a spokojený život!"

Ještě lyže

Oznamuji, že jsem již rezervoval 22 míst na příští hory na 24. až 31. leden 2021. **Pacík**

Zde je odpověď z Albergo al Forte:

Dear Tomas,

thanks also to you, you are really special guests.

I confirm you the week for the next year.

Hugs to all.

Patrizia



Foto **Yško** 2017

Team pro lyžování bude opět sestavovat podle výkonnosti a výsledků v minulém roce a podle aktivity a fyzické připravenosti v tomto roce **Pegas**. (Také je možné si zajistit účast úplatkem.)

Bob s dcerou Markétou připravili anketu v nejstarší lyžařské kategorii. Ovšem hlasování je v tomto případě zbytečné, protože vítěz je předem daný. Člunař přece nemůže být lepší než kormidelník. Leda, že by hlasovaly ženy. Pak by bylo pořadí pochopitelně obrácené.



Přemík upravil a poslal ještě několik fotografií z letošních lyží, které pořídil **Hekloš**:



Autoři kolektivní fotografie před pensionem zveřejněné v minulém



Nástup na kulinářskou pauzu konanou ve vrcholové farmě a dokumentovanou také v minulém Plaváčku



Zřejmě schvácený **Plavec** a rozjařený **Jakub**



Tady jsme v očekávání prkének se sýry a klobásami

Historie

Ahoj! Posílám dvě fotky, kde je také **Švígo**, jako doplněk dokumentace za dobu, která nebyla v minulém čísle při vzpomínce na **Švíga** zmíněna, tedy šedesátá léta. Ta první je z výletu, nejspíš do Březového lomu, asi na jaře 1964. Ta druhá pak z tábora Ex libris, na Orlíku v zátocce Sobědražského potoka v roce 1966.

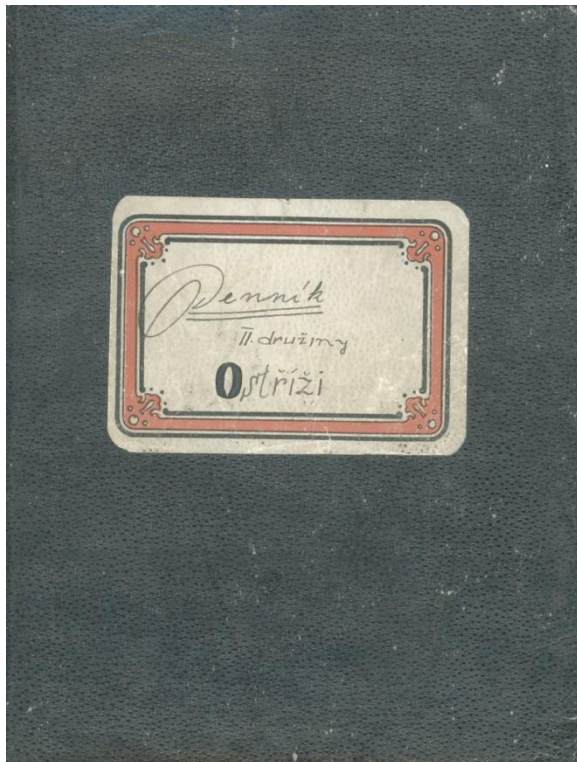
Dále ještě posílám několik ukázek z Deníku Ostřížů z let 1929 až 32.
Zdravím, 555 **Reyp**





Švigo nahlíží do stanu, Selim dokumentuje, zády zprava Bongo a Jánoš.

Z kroniky Ostřížů:



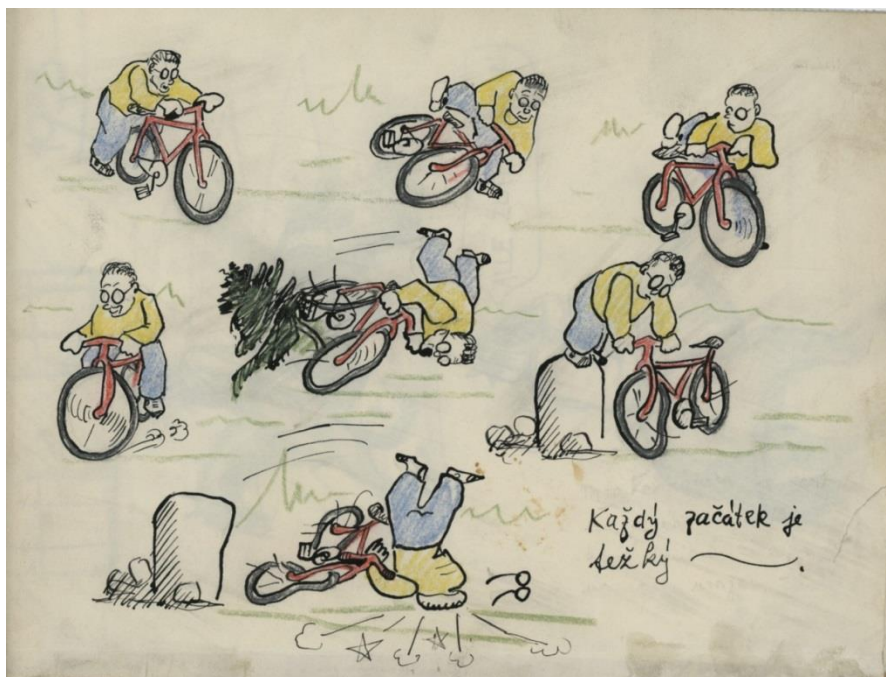
Ostřížů 1929-30.

Jméno	naroden	adresa.
Plavog Kellner	6/12 1908	Praha II. Křižkova br. 1582
Zeleněš Woserna	11/1 1914	Praha II. Tvořič č. 7
Štvořec Šlašk	4/12. 1913	Praha III. Holešovičky Jateční č. 44-1225
Alvio Klašt		
Freutrich Smenda	24/5 1915	Praha I. Spelenská č. 7
Jan Raboch	3/II. 1915	Praha VIII. Holešovičky Kotanská č.
Anton Pěšlůš	16/III. 1916	Praha XVI. nov. Dolnáček 275
Janoušek Šlašk	12/IV. 1916	Praha XVI. Smíchov F. Biltra 5
Vilém Dubsoký	12./IV. 1916	Praha XV. Štola Pod Klauzím br. 253



Kdo byl autorem tohoto zdařilého portrétu Bratřky? To se už asi nikdy nedozvíme.





Nedozvíme se ani, kdo byl autorem těchto oddílových předválečných komiksů. Můžeme si ale zavzpomínat na naši poválečnou cyklistickou „Tour de Průhonice“.

Selim poslal vzpomínku na pražskou zimu. Taky jsme tady hráli hokej a podnikali výpravy na bruslích do Zbraslavi. Kde jsou ty časy. My jsme se nezměnili, ale led na Vltavě je ten tam.





