**Víte, jak hýčkat své neurony nebo jak se zbavit stresu? Pevnost poznání slaví Týden mozku**

(Olomouc, 11. března 2019) **– Jak porozumět řeči neuronů a co se skrývá uvnitř našeho mozku, prozradí interaktivní program 16. a 17. března v Pevnosti poznání. Tým popularizačního centra Univerzity Palackého připravil aktivity pro všechny, kteří mají rádi hlavolamy, kvízy, optické klamy nebo se chtějí dozvědět, jak trénovat paměť, správně se soustředit při cvičení či se efektivně zbavit stresu.**

Pro všechny zvídavé návštěvníky budou k dispozici interaktivní hry, pomocí nichž si osvěží svou mysl. Těšit se mohou na Pentomimo nebo karetní hru Set, u které si procvičí postřeh a schopnost rychlého uvažování. „*K dispozici budou také dřevěné hlavolamy a optické klamy, které se zdají být na první pohled něčím jiným, než ve skutečnosti jsou. Návštěvníci si vyzkoušejí nové exponáty: logický hlavolam s kolíky a kreslení podle zrcadla,“* řekla Jitka Doležalová, koordinátorka sekce Rozum v hrsti.

**Nazpaměť 30 nebo 100 000 cifer Ludolfova čísla? Kdo to zvládne?**

Tvůrci programu také připomenou slavné Ludolfovo číslo pí. Jedná se o fascinující číslo, které se doslova točí kolem lidstva po tisíciletí, a někteří jedinci lámou rekordy v učení se jeho cifer nazpaměť. *„Bez jeho znalosti bychom nedokázali roztočit kola automobilů ani vyprojektovat oblouk mostu.“* doplnila Doležalová. V laboratoři budou připraveny zábavné pokusy, které všem zaručeně zamotají hlavu. Děti, které milují experimenty, budou tvarovat kuličky z vody, měnit vodu na víno nebo zkoumat látky, jež střídají barvu jako chameleon. Nebudou chybět ani chemické šifry na procvičení mozkových závitů. Ve vědecké výtvarce se zase bude vyrábět originální mozek z papíru.

**Workshopy na půdě Akademie věd ČR**

Tematický program Pevnosti poznání se přidává k celosvětové kampani na zvýšení povědomí veřejnosti o úspěších a přínosech výzkumu mozku (Brain Awareness Week). Kromě programu v expozicích bude muzeum vědy prezentovat svoje aktivity také v prostorách Akademie věd České republiky v Praze, která se do kampaně zapojuje akcí s názvem Týden mozku. Animátoři tam budou mít 16 a 17. března workshopy zaměřené na matematiku a biologii. Týden mozku je jedinečný v tom, že se na jednom místě sejdou přední čeští neurovědci a neurochirurgové, kteří se těší celosvětovému uznání. Tradici Týdne mozku v České republice inicioval a založil český neurovědec profesor Josef Syka v roce 1998.

**Přednášky v rámci akce Dny mozku v Pevnosti poznání**

**Jak ovládnout stres (přednáška)**  
*Termín: 16. 3. a 17. 3. 2019, 11:00, 15:00 a 17:00 (30 min.)*  
*Přednáší: Martin Král*  
*Místo: Pevnost poznání, Olomouc, 17. listopadu 7, přednáškový sál*

Kupí se vám nedokončené úkoly, nic nestíháte a jste ve stresu? Toužíte uklidnit vaši rozbouřenou mysl? Nadechněte se a poznejte sílu okamžiku. Naučte se vypnout a relaxovat. Zvládněte svou úzkost, starosti, vztek a roztržitost.

**Jak (ne)funguje náš mozek (přednáška)**  
*Termín: 16. 3. 2019, 14:00 (90 min.)*  
*Přednáší: Ivana Fellnerová*  
*Místo: Pevnost poznání, Olomouc, 17. listopadu 7, malý sál*

Během devadesátiminutové přednášky se zábavnou formou dozvíte, jak funguje (nebo někdy také nefunguje) náš mozek, proč je zcela přirozené zapomínat a jak docílit toho, aby si mozek ochotněji zapamatoval, co potřebujeme. Věřte, že si nejen zvednete sebevědomí, ale hlavně se přesvědčíte o tom, že pokud budete svému mozku servírovat fakta rafinovanou formou, dokážete neuvěřitelné. Za pouhou hodinu se vám v hlavě usadí např. celoroční kalendář, know-how, jak si zapamatovat stovku čísel, vlajky států či cokoli jiného, co vám zrovna usnadní každodenní život.

**Co se ukrývá v mozku (prezentace)**  
*Termín: 16. 3. 2019, 12:30, 16:00 (30 min.)*  
*Přednáší: Ivana Fellnerová*  
*Místo: Pevnost poznání, Olomouc, 17. listopadu 7, expozice „Rozum v hrsti“*

V expozici Rozum v hrsti se projdete temnotou obřího mozku. Představíme vám mozkové obaly, které jsou shora kryty lebkou a kůží. V půlhodinových vstupech autorky exponátu I. Fellnerové se dozvíte spoustu zajímavostí o neuronech, základních stavebních buňkách každého mozku. Porozumíte „řeči neuronů“ a dozvíte se, jak si je „hýčkat“, aby vás vždycky poslouchaly. Poznáte, ze kterých částí je lidský mozek tvořen a jaké funkce jeho jednotlivé oblasti zastávají. Dozvíte se, v čem je unikátní mozek londýnských taxikářů či světových pianistů. A pokud vás zážitky unaví, můžete si odpočinout na obřích modelech červených krvinek.

**Fit Pain Free (cvičení)**  
*Termín 16. 3. 2019, 17. 3. 2019, 10:00, 13:00 (45 min.)*  
*Cvičí: Lenka Fasnerová*  
*Místo: Pevnost poznání, Olomouc, 17. listopadu 7, Laudonův sál*

Osvědčená, jednoduchá a velmi šetrná metoda cvičení podle amerického lékaře P. Egoscua, který je světovou jedničkou v oblasti „nelékařské“ úlevy od bolesti. Tato metoda cvičení má míru úspěšnosti 94 % a pomohla už tisícům jednotlivců zjistit, jak funguje jejich pohybový systém a jak se aktivně zapojit do cvičení a samoléčebného procesu, a osvobodit se tak od chronické bolesti. Podstatou cvičení je to, aby každý sval v těle pracoval správně. K tomu je potřeba zapojit také mysl a soustředit se.

**O hlase a řeči (přednáška)**  
*Termín: 17. 3. 2019, 14:00 (45 min.)*  
*Přednáší: prof. Josef Pešák*  
*Místo: Pevnost poznání, Olomouc, 17. listopadu 7, přednáškový sál*

Lidský mozek skrývá ještě bezpočet tajemství a mezi nimi je i příčina závažné vady řeči – koktavosti (balbuties). Touto vadou řeči je v současné době postiženo kolem šedesáti milionů obyvatel planety. Podle odborníků se za posledních patnáct až dvacet let počet balbutiků zvýšil o jednu třetinu. Už po staletí si s ní láme hlavu řada vědců a snaží se přijít s vysvětlením a účinnou léčbou. Univerzitní profesor Josef Pešák se věnuje výzkumu příčin a léčení vad řeči řadu let. Je přesvědčen, že koktání lze zmírnit inhalační terapií.

**Kontaktní osoba:**Martina Vysloužilová | vedoucí komunikaceCentrum popularizace PřF | Pevnost poznáníUniverzita Palackého v Olomouci E: [martina.vyslouzilova@upol.cz](mailto:martina.vyslouzilova@upol.cz) | M: 603 359 126  
[www.pevnostpoznani.cz](http://www.pevnostpoznani.cz)