

Zpravodaj

Korýtko



Vážení čtenáři Zpravodaje Korýtko!

Poslední číslo v roce 2023 vychází právě před Vánocemi, které budou deštivější než minulé.

Prožijte Vánoce v pokoji a v klidu, jak tomu vždycky bylo. Nemůžeme se zlobit, když dostaneme méně dárků než obvykle. Dárce bych chtěl varovat, aby si na dárky nepůjčovali peníze, každý dluh se musí jednou splatit, to může dělat problémy.

Pokud možno klidné a veselé Vánoce jak klientům, tak především personálu Domova Korýtko přeje

*Mgr. Petr Chlebovský
Šéfredaktor Zpravodaje Korýtko*



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



V Domově Korýtko pokračuje celková rekonstrukce



Přání k Vánocům a do nového roku

Všem zaměstnancům a klientům Domova Korýtko přeji klidné prožití adventního času, hezké vánoční svátky a hodně zdraví, štěstí a pohody v novém roce 2024.

Jan Seidler, ředitel



Kateřinská zábava

Dne 24. 11. 2023 se na službě Domova se zvláštním režimem uskutečnila první Kateřinská zábava, která nám otevřela adventní čas vánoc. Klienti si zazpívali, zatančili a předvánoční atmosféra byla výborná.



Kateřinská zábava



Poděkování

Služba Domov se zvláštním režimem děkuje ŽIVOTU 90, z. ú. a Innogy za poskytnutí finančního daru ve výši 70 000,- Kč na nákup kompenzačních pomůcek pro klienty služby.

Díky této finanční podpoře byly pořízeny podpurné pomůcky ke stravování klientů a také trávení volného času.



Mikuláš, čert a anděl

6. 12. 2023 navštívil klienty služby čert, Mikuláš a anděl. Klienti si připomněli předvánoční období, zvyky. Klienti obdrželi drobný sladký dárek, který pro ně připravili pracovníci stravovacího provozu.



Čert a anděl dorazili na Liščinu

7. 12. dorazil čert s andělem na Liščinu. Taky jste si všimli, že jim chybí třetí do party? Mikuláše prý zapomněli na Hladnovské a musí si vystačit sami. Doprovodili jsme je tedy za našimi klienty a způsobili veliké pozdvižení. Hříšníci se schovávali a čisté duše nás naopak vítaly. I když čert vypadal zprvu hrozivě, byl to nakonec taky dobrák od kosti a s andělem všem zvedli náladu. 😊 Rádi je přivítáme i příští rok.



Vánoční tvoření

7. 12. 2023 v dopoledních hodinách službu domova se zvláštním režimem navštívili pracovníci Innogy a pomáhali klientům s přípravou vánoční výzdoby, výrobou adventních věnců a zpříjemnění předvánočního období.

Panovala výborná nálada a pracovníkům Innogy patří velký dík. Už teď se těšíme na další spolupráci.



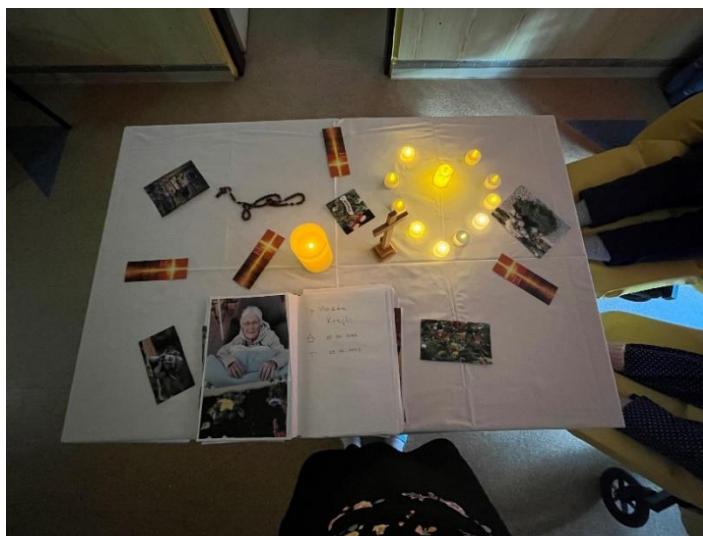
Přání k narozeninám na DZR

V pátek 8. 12. 2023 jsme s radostí a obrovským obdivem popřáli k narozeninám, naší paní Marii, která se narodila 8. 12. 1921. S paní jsme oslavili jejich 102 let! Paní Marie vyrůstala s rodiči na vesnici, měli statek. Je vystudovanou ošetrovatelkou a celý život pracovala s lidmi. Se svým manželem se seznámili v Ostravě a měli 2 děti. Manželství bylo pevné a milující. V roce 2005 jsme paní Marii i jejímu manželovi poskytli službu v našem Domově Korýtko. Manželé i zde prožili léta ve vzájemném souznění. Recept paní Marie na dlouhý život zní: Dobře se najezte, mějte rádi lidi, pomáhejte si a usmívejte se. **VELKÉ GRATULACE A PŘÁNÍ ZDRAVÍ, ÚSMĚVŮ, LÁSKY A NAŠI SPOLEČNOST** přejí zaměstnanci služby Domova se zvláštním režimem. Nechybělo ani pouštění písni z jejího mládí, které má paní Marie ráda.



Dušičky a výroba lampiónů

Tak jako každý rok, tak i letošní začátek listopadu se nesl ve znamení dušiček a vzpomínání na ty, kteří nás v uplynulém roce opustili. Na společném setkání, uživatelé zavzpomínali na zesnulé a jako symbol vzpomínky, symbolicky „zapálili“ svíčku za každého uživatele, který nás za uplynulý rok opustil.



Po dušičkovém setkání nás čekal lampiónový průvod, na který jsme se vydali společně s uživateli C2. Na takový průvod bylo potřeba vyrobit si lampión, kterým si budeme svítit na cestu.



Nakládání zelí

Každoroční nakládání zelí se letos konalo 2. a 3. listopadu. Letos nás, ale čekala malá změna, a to ta, že zelí už nám přijelo ve velkém pytli nakrouhané, takže nám ušetřilo tu nejnáročnější práci. Děkujeme panu řediteli za zajištění zelí a pánům z provozu a údržby za dovezení.

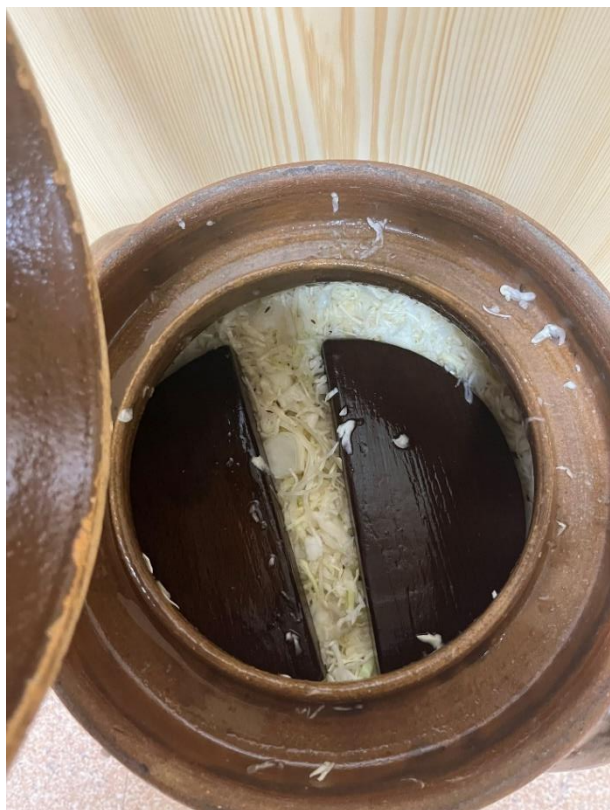
První den jsme za pomoci uživatele pana Pavla zelí z pytle postupně přemístili do dvou přepravek a řádně jej prosolili a prokміnovali, potom jsme jej nechali do druhého dne odpočinout.

Druhý den se k panu Pavlovi přidali další uživatelky a společnými silami všechno zelí natlačili do sudu. Jednotlivé vrstvy proložili nakrájenou cibulí.

A teď nezbývá nic, než jen čekat, až se zelí pořádně uleží a na jaře si na něm pochutnáme.



Nakládání zelí



Dušičkové posezení a dušičkový průvod

Ve čtvrtek 2. 11. 2023 jsme na odpoledne naplánovali dušičkové posezení a průvod. Protože je to takové smutné období, tak, abychom si osladili život, upekly jsme dopoledne muffiny. Odpoledne jsme se sešli v kulturní místnosti „E“ a zavzpomínali jsme na své blízké, na spolubydlící na patře, ale i na známé osobnosti, které nás v tomto roce opustili, k tomu jsme si pochutnali na kávě a muffinech. Uživatelé se rozprávěli o tom, kdo jim v životě nejvíce chybí, kam chodili na hřbitov a jaké kytky či věnce tam nosili a jak to mají teď. Pak jsme se vydali na „Dušičkový průvod“ kolem Domova Korýtko, abychom uctili památku zemřelých.



Dušičkové posezení a dušičkový průvod



Dušíčkové posezení a dušíčkový průvod



Předvánoční jarmark

V sobotu 2. 12. 2023 jsme s uživateli C2 chtěli navštívit Předvánoční jarmark v Palkovicích, bohužel nám počasí neprálo, napadlo hodně sněhu a byla velká zima, foukal studený vítr a sněžilo. Jarmark jsem navštívila a posílala našim uživatelům fotky a videa, aby mohli prožít krásný Advent v teple Domova.

Chtěli jsme navštívit Vánoční trhy ve Frýdku – Místku a vydat se do Dolní oblasti Vítkovice na výstavu „Světla vyprávějí“ a také do školní družiny do Palkovic na Vánoční tvoření. Bohužel naše firemní auto FORD je v opravě a také nám nepřeje počasí, tak uvidíme, zda se nám podaří naplánované akce navštívit ještě do Vánoc nebo pak vymyslíme něco jiného v lednu.

Obec Palkovice ve spolupráci se zájmovými organizacemi Vás zve na:

Předvánoční jarmark

PROGRAM:

- 14:00 Začátek jarmarku
- 14:30 Dechová hudba Palkovjanka
- 15:45 Děti MŠ a ZŠ Palkovice
- 16:15 Slavnostní rozsvícení stromečku
- 16:30 Zpěvačka NDM Hana Fialová s klavírním doprovodem
- 17:30 Hudební skupina Vafle z Myslíku

Ve staré jizbě bude připravena vánoční dílnička, Ježíškova pošta a zdobení stromečku. • Nadílka od Mikuláše, anděla a čerta.
• Ukázka vánočních lidových zvyků a tradic. • Dětský kolotoč.
• Vánoční výrobky a občerstvení, domácí speciality a také něco na zahřátí zajištěno.

Sobota 2. 12. 2023 od 13:30
na prostranství před hasičskou zbrojnicí v Palkovicích

Vstupné: DOBROVOLNÉ
Více informací na www.palkovice.cz
a www.facebook.com/ObecPalkovice



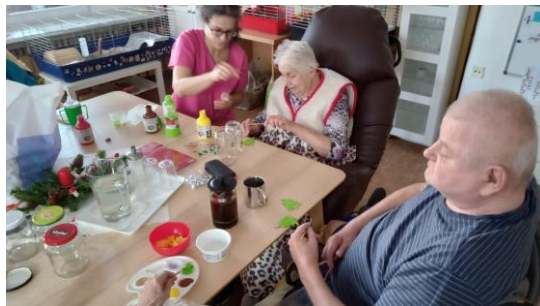
Adventní tvoření

Na každý pokoj jsme si vyrobili vánoční stromeček. Stromečky jsme si nechali ušít, stejně tak jsme si nechali nařezat dřevěná kolečka, uživatelé si pak stromečky naplnili, došili, dozdobili a přilepili na dřevěné kolečko s pomocí aktivizační pracovnice a praktikantky.

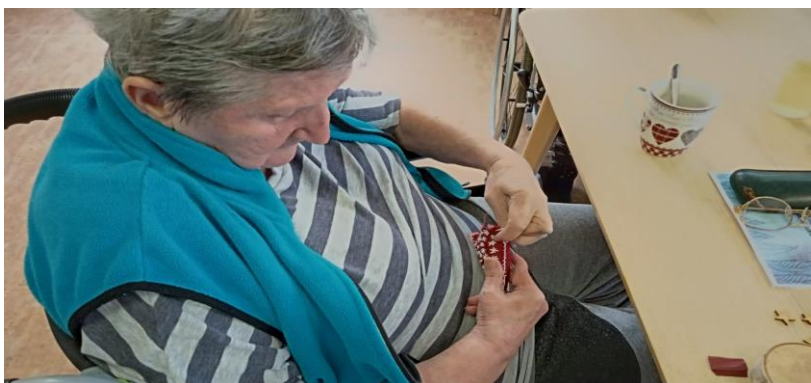


Výzdoba oddělení a pečení perníčků

Uživatelé oddělení C2 se spolu s aktivizační pracovnící pustili do výzdoby oddělení a pečení perníčků. Vyrobili krásné stromečky, náš pan Arnošt nazdobil větvičky baňkami, které si dovezl z bytu a sám tam připevnil sušené ovoce.



Výzdoba oddělení

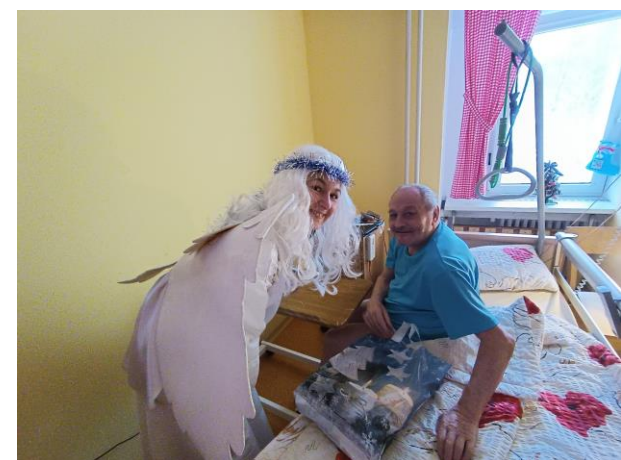


Navštívil nás Mikuláš

Ve středu 6. 12. 2023 naše oddělení navštívil Mikuláš a měl s sebou pomocníky a to čerta a Anděla. Naším uživatelům se moc líbili, někteří si vzpomněli na básničky či písničky, které neváhali přednést. Moc děkujeme za tuto milou návštěvu.



Navštívil nás Mikuláš



Ježíškova vnučata

Našim uživatelům se i letos plní přání z projektu „Ježíškova vnučata“. Naše paní Jiřinka dostala zimní bundu a letní šaty. Pan Jiří pak dostal oblečení. P. Dáša si dárek nechala pod stromeček. Děkuji paní Karolíně Stachové, která má projekt v Domově Korýtko na starosti, za čas, který projektu věnuje.



Vánoční besídka s dětmi z MŠ Špálova 12. 12. 2023

V úterý 12. 12. 2023 jsme se moc těšili na setkání s dětmi z Mateřské školy Špálova. Děti si pro nás připravily pásmo písniček a pohádku o Sněhurce a sedmi trpaslících. Pro naše uživatele i pro nás vytvořily děti přáníčka k Vánocům, které nám na besídce předaly. Za odměnu za krásné vystoupení jsme jim předaly sladkosti. Těšíme se na spolupráci i v novém roce. Doufáme, že se uskuteční i taneční terapie s panem Petrem Veletou, která byla z jeho strany zrušená z důvodu sněhové kalamity.



Vánoční besídka s dětmi z MŠ Špálova 12. 12. 2023



Pečení cukroví a mini vánoční trhy na Liščině

Letos si klienti vybrali k návštěvě vánoční trhy v Opavě, kam jsme bohužel nevyrazili z důvodu poruchy auta (velkého Fordu). Nevyšel ani náhradní termín a tak jsme se rozhodli uspořádat vánoční trhy v domově. Začali jsme pečením cukroví, ať pořádně rozvoníme domov medem a kořením na perníčky. Zároveň jsme vyráběli i rumové a „marlenka“ kuličky. V dopoledních hodinách nám udržbáři přivezli i vánoční stromečky a tak jsme se měli co otáčet. Odpoledne se společenská místnost změnila v tržiště vonící kávou, svařeným vínem a ovocným punčem. Na stolech byly k dispozici výrobky od klientů a aktivizační pracovnice je „prodávaly“ za symbolický příspěvek. Ani jsme nečekali, jakou vlnu nadšení spustíme. Klientky ta nákupní atmosféra úplně pohltila, plánovaly, jak si vyzdobí pokoj a koho obdarují. Po nákupech si přichozí sedli, kde se dalo a vychutnali si teplý svařák nebo nealko punč. Nálada byla veselá, tváře se červenaly a z televize nám hrály koledy. Improvizované trhy na Liščině se vydařily na výbornou!



Pečení cukroví a mini vánoční trhy na Liščině



Slepice na Lišce VI.

V dnešním článku vás obeznámím s různými kuriozitami a NEJ rekordy ze světa opeřených drůbežích miláčků.

Začneme hezky po pořádku od historie.

Slepice pochází z tropických deštných pralesů, kde se také před miliony lety vyvinuly z dinosaura *Tyranosaura Rexe*, který je vývojově jejich nejbližší příbuzný.

Studie ukazují, že ve volné přírodě slepice přežijí 90 % útoků predátorem.

Těchto opeřenců je na světě mnohem více než lidí. Počet slepic na planetě je přibližně 25 miliard, lidí 8 miliard. Slepice patří zároveň k nejpočetnějšímu druhu ptáků.

Rekordy ve snesených vajíčkách

V České republice drží rekord slepice, která snesla vejce s výškou 10 cm, obvodem 25 cm a váží 200 g. Vejce bylo zaregistrováno do České databanky rekordů a kuriozit 4. dubna 2009 v Kahově u Prachatic.

Největší slepičí vejce na světě, které eviduje Guinnessova kniha rekordů, pochází z kolumbijského městečka San Francisco. Místní nosnice tam snesla vejce, které má na výšku 12 centimetrů a váží neuvěřitelných 245 g.

Mezi další zajímavosti bez pochyby patří i to, že slepice srkají trávu jako lidé špagety.

Slepice komunikují se svými nenarozenými mláďaty.

Těsně před vylíhnutím, kdy už jsou kuřátka dostatečně vyvinutá, mohou lehkým pípáním komunikovat se svojí matkou. Slepice na ně pokvokává a tak spolu provozují komunikaci i přes skořápku.

Kuřata cítí bolest a úzkost jako ostatní živí jedinci.

Slepice chrání svá mláďata před predátory. Zažila jsem takovou ochranu a útok na vlastní oči. Slepice je schopna zaútočit i na mnohem větší a silnější šelmu či dravce a odehnat je od kuřat. Věřte, že predátor to po druhé již nezkusí.

Slepice na Lišce VI.

Nejstarší slepice na světě byla Matilda.

Matilda zemřela v roce 2006.

Svůj spokojený život prožila na předměstí města Birmingham ve státě Alabama.

Matilda se stala vůbec první rekordmankou v oblasti Nejstarší žijící kuře.

A její jméno bylo zaznamenáno do Guinnessovy knihy rekordů.

Slípka žila dlouhých 16 let (od roku 1990

do 11. února 2006). Běžný věk, kterého se slepičky dožívají, se pohybuje kolem 8 let.

Zápis do knihy rekordů se uskutečnil 27. dubna 2004, kdy Matildě bylo čtrnáct let.



Drůbež má stejné barevné vidění jako my lidé.

Slepice se nepotí. V letním horku se ochlazují dýcháním přes otevřený zobák.

Kohouti se pokouší slepice okouzlit provedením namlouvacího tance, říká se mu dvoření, při kterém pohybují hlavou nahoru a dolů. Předpokládá se, že slepice jsou zvláště přitahovány kohouty s velkým hřebínkem!

Kohout si vybírá z hejna svou favoritku. Tu chovatelé přesně poznají. Kohoutova vyvolená má totiž většinou holá záda a vypadá vypelichaně z kohoutího obšťastňování. Někteří chovatelé takovým slepičkám pletou nebo šijí kabátky, jako ochranu před pařáty kohouta.

Slepice v hejnu dokáží pořádně žárlit a soupeří o přízeň svého kohoutího miláčka. Snaží se předhánět a pobývají co nejbliže kohouta, nadbíhají mu, upozorňují na sebe. No holt typické ženské. Během mého výzkumného pozorování mohu konstatovat, že kohout vždy vypadal, že je mu to zcela jedno, za to slepice si rivalitu užívaly požduchováním, klováním, předbíháním se a dalšími naschvály.

Slepice na Lišce VI.

Slepice umí spolehlivě řešit i složitější problémy, chápou zákon příčiny a následku. Umí si i navzájem předávat osvojené znalosti a zkušenosti.

Slepice umí rozpoznávat až 100 různých obličejů, včetně těch lidských. Jejich paměť je přirovnatelná k té sloní. Takže když vás někdo hanlivě osočí, že jste slepice, můžete mu s klidem argumentovat tato fakta. Slepice jsou prostě velmi inteligentní tvorové.



A tady posíláme všem čtenářům srdečný pozdrav z Liščiny.



Zdroj: www.slepicar.cz, www.novinky.cz

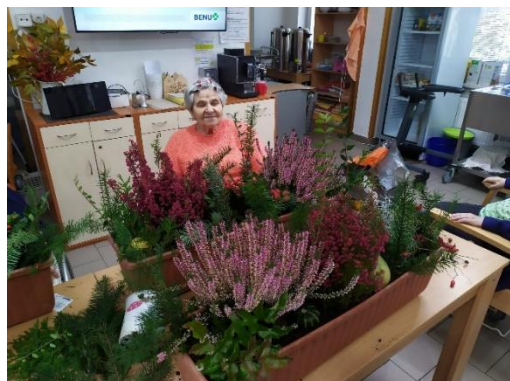
Firemní dobrovolnictví

Dne 7. 11. 2023 do budovy Na Liščině zavítala skupina pracovníků firmy CertiCon, kteří se rozhodli ve svém volném čase strávit jedno odpoledne v Domově pro seniory. Jedna z pracovnic totiž dobrovolničí dlouhodobě přes organizaci Adra a nadchla pro tuto činnost i své kolegy. V úterý si k nám přišli zahrát společenské hry. Ještě se ani pořádně nestihli s klienty vzájemně představit a už se hrálo. Člověče, nezlob se, karty, kris kros, kvízová hra a i na šachy se dostalo. Naše hosty jsme pohostili domácí bábovkou a kávou/čajem. Odpoledne se neslo v příjemné náladě.



Sázení vřesu Na Liščině

Plody jsou sklizeny, rostliny postupně uvadly a proto jsme se 6. 11. 2023 se pustili do osázení prázdných truhlíků, ať naše terasa nevypadá tak smutně. Obchody jsou plné nádherných vřesů a tak byla volba jasná. Jsou to odolné rostliny a vydrží i přes první mrazíky. Doplnili jsme je podzimními dekoracemi (okrasné dýně, jehličnaté větvičky, šípky...) a také světýlky, které rozzáří terasu, když bude brzy tma. Práce nám šla od ruky, brzy jsme měli hotovo! Listopad nám uteče rychleji než mrkneme okem a tak už přemýšlíme, jakou uděláme zimní výzdobu domova.



Výroba macramé andílků a předvánoční tvoření

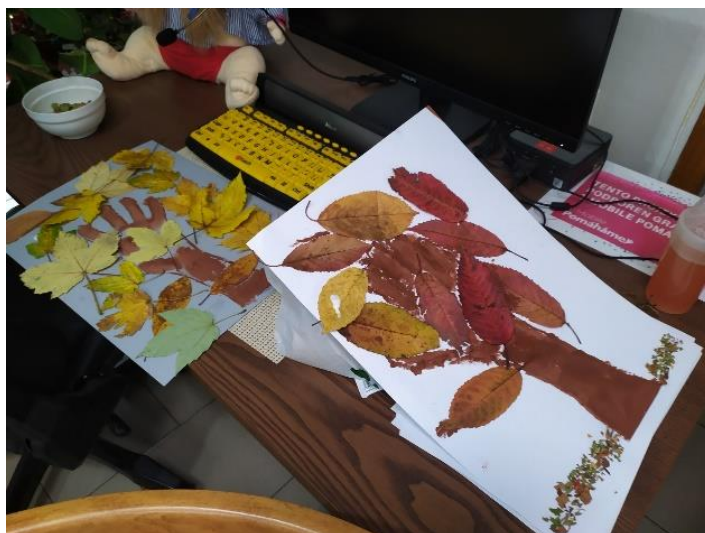
V pondělí 27. 11. 2023 a středu 29. 11. 2023 jsme Na Liščině zahájili předvánoční tvoření. Vyráběly jsme originální adventní „věnec“ zasazený do formy na bábovku, zasněženou dekoraci ve velké zavařovací sklenici a pak také anděly technikou macramé. Tady nás ovšem zradila vlna, protože jsme nakonec zjistili, že i když obal hovořil opak, tak na tuto techniku nebyla vlna vůbec vhodná. Hledaly jsme proto s aktivizační pracovnící Martinou ve starších zásobách a vyrobily jsme anděly z jiného typu vlny, který se alespoň trochu přiblížil výsledku. Vyrobyly jsme nakonec nádherné anděly, kteří poputují jako vánoční dárek a poděkování k našim dobrovolníkům. Další anděly pak klienti vyráběli i pro sebe a své blízké.



Karolína Stachová

Pečení a tvoření s dětmi z MŠ Liščina

V pátek 10. listopadu k nám po delší pauze dorazily děti z mateřské školy, kterou máme za plotem. Některé děti jsme znali z minulého školního roku, ale přibylo taky hodně dětí nových. Upekli jsme společnými silami 4 jablečné záviny a vytvořili jsme obrázky z listů. Jako kmen stromu posloužil obrys ruky klientů. Děti byly moc šikovné a když vydržely tak dlouho pomáhat, mohly se pak jít proběhnout do zahrady, kde pro ně schovala aktivizační pracovnice s p. Ludmilou malované kamínky s dráčky. Děti všechny našly a nechaly si je na památku. Klienti naopak dostali krásná papírová srdíčka od dětí. Bylo to moc milé setkání a těšíme se na příště.



Pečení a tvoření s dětmi z MŠ Liščina



Filmové odpoledne

Podzim a zima je dlouhé zamračené období, kdy nám chybí sluníčko, procházky a čas nám ubíhá tak nějak pomaleji. Proto jsme si na Liščině pro zpestření zavedli FILMOVÉ STŘEDY. Během týdne probíhá anketa různých filmů, a ten který vyhraje, si pak v odpoledních hodinách pouštíme. Účast bývá hojná a lidé si filmové středy velmi oblíbili. Podává se káva a jiné nápoje na přání. Většinou si v dopoledních hodinách něco sladkého nebo i slaného upečeme. Oblíbené jsou hranolky nebo domácí tyčinky...

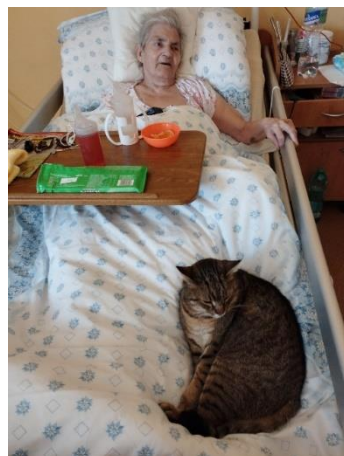
Oblíbené jsou komedie jako :

- ANDĚL NA HORÁCH
- JAK VYTRHNOUT VELRYBĚ STOLIČKU
- JAK DOSTAT TATÍNKA DO POLEPŠOVNY
- ZÍTRA TO ROZTOČÍME DRAHOUŠKU

ale už jsme zhlédli i muzikál KLEOPATRA nebo MAMA MIA

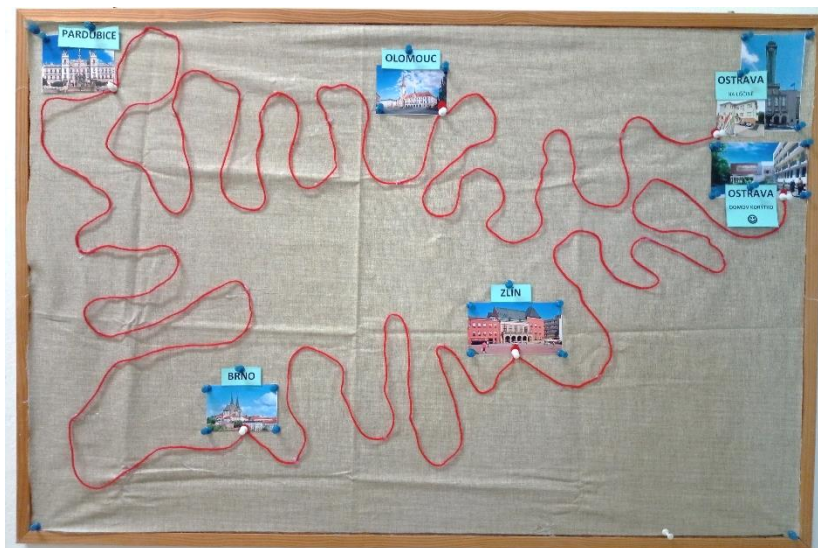


Vaříme, pečeme, tvoříme, cvičíme, relaxujeme ...



Šlapací výzva!

Z Liščiny přes známá města až do nového Korýtko.



Přidejte se na okružní cestu po naší krásné zemi. Pomyslně navštívíme místa jako je Olomouc, Pardubice, Brno, Zlín. Cílovou stanicí bude zbrusu nový Domov Korýtko na Petruškově ulici, kam se někteří uživatelé už moc těší.

K cestě nám poslouží šlapací motomed (v jídelně v 2. poschodí Liščiny), na kterém budeme šlapat týmové kilometry. Ty budeme zaznamenávat na naší mapě, kterou jsme si vyrobili i s průběžnými výsledky. První záchytný bod nás čeká v Olomouci. Vždy když urazíme vzdálenost do dalšího města, zpřijemníme si „návštěvu“ gastro zážitkem. V Olomouci nás budou čekat jasné tvarůžkové hody, v Pardubicích perník... A dále se nechte překvapit. Popovídáme si také o historii a zajímavostech v daném místě. To vše abychom ještě posílili zážitek z návštěvy a motivaci k dalším najetým kilometrům.

Držte nám palce, bude to dřina! Jen do Olomouce budeme mít v nohách 107 km. Ale myslím si, že soutěžního ducha máme v sobě trochu každý a to v každém věku. Dobrý pocit z najetých kilometrů a těch endorfinů, co se nám vyplaví, zastíní veškerou bolest a nechuť, která nás může při sportovním výkonu provázet. A HLAVNĚ pak nebudeme mít špatné svědomí z toho, že jsme si dali trošku více cukroví 😊.

Umíme správně dýchat?

Říkáte si co je to za hloupou otázku, vždyť dýchání je automatický proces, tak proč bychom mu měli věnovat svou pozornost?!

Máte pravdu, dýchání je automatický proces. Za den se nadechneme přibližně 17 000 – 23 000 krát, aniž bychom museli vynakládat jakékoliv úsilí, tělo dýchá za nás. Náš život na dýchání závisí, bez dechu vydržíme sotva pár minut. Nádechem život začíná a výdechem končí.

Dech je něco tak samozřejmého, že mu často nevěnujeme pozornost. **Přitom správné funkční dýchání je důležité pro optimální fungování těla a celého organismu.** A nejen to, dýchání je také skvělou terapeutickou technikou, kterou máte k dispozici každou minutu, každý den.

Množství kyslíku, které vdechujeme, zásadně ovlivňuje naše fungování, výkon při fyzické zátěži, zdraví i mysl.

Nevím jak vy, ale my si ze školy pamatujeme, že nadechujeme kyslík a vydechujeme oxid uhličitý, který je odpadem kyslíku. Ale není tomu tak! Je to právě oxid uhličitý, který uvolňuje kyslík z červených krvinek a doručí ho do celého těla, do všech orgánů včetně mozku. Takže množství oxidu uhličitého v krvi zásadně ovlivňuje, kolik kyslíku naše tělo využije. To je právě ta klíčová informace. Pokud dýcháme správně, máme dostatečné množství oxidu uhličitého tak naše dýchání je klidné, rytmické. Při nedostatku oxidu uhličitého naše tělo doslova lapá to dechu – po kyslíku.

Umíme správně dýchat?

Významnou roli v dýchání má také oxid dusnatý. Je to jedinečná molekula, za kterou byla v roce 1998 udělena Nobelova cena.

Oxid dusnatý (NO) se produkuje v nosních dutinách při dýchání nosem a ovlivňuje všechny orgány našeho těla. Snižuje krevní tlak a zlepšuje se průtok krve do orgánů, chrání pokožku před škodlivými ionizačními látkami, podporuje zdravý trávicí trakt, reguluje funkci močového měchýře. Jednoduše pomáhá udržovat normální tělesné funkce.

Výhody dýchání nosem:

- Do těla dostaneme o 10-20 % více kyslíku.
- Nos ohřívá a zvlhčuje vzduch, který vdechujeme – pokud je teplota vzduchu 6 °C, při nádechu nosem se ohřeje na 30 °C a ve chvíli, kdy vzduch doputuje do plic tak je jeho teplota 37 °C.
- Nos funguje jako filtr a odstraňuje značnou část bakterií ze vzduchu, který vdechujeme.
- Dýchání nosem nás nutí zpomalit, uklidňuje nás a snižuje stres.
- Optimální množství oxidu uhličitého v těle napomáhá k udržení vyvážené hladiny PH v krvi. Pokud oxid uhličitý odchází z našeho těla rychle, vstřebávání kyslíku se sníží, a to může mít za následek nevolnost a pocit na omdlení.
- Dýchání nosem a zvýšení množství kyslíku v těle jednoduše umožňuje tělu a všem jeho orgánům lépe fungovat, zvyšuje vitalitu a energii.

Umíme správně dýchat?

Přemýšleli jste někdy nad tím, že ačkoli spíte 8-10 hodin, tak jste po probuzení unavení a trvá vám, než nastartujete svůj den? Napadlo vás někdy spojit si tuto skutečnost s dechem? Dýchání ústy, ať už během dne, nebo v noci vede ke chronické únavě, nízké koncentraci, snížení produktivity a také špatné náladě.

Kroky ke správnému dýchání:

- Dýchejte nosem ve dne i v noci.
- Dýchejte do břicha a bránice. Vyřadte mělké dýchání do hrudníku.
- Dech by měl být klidný a tichý.
- Snažte se vynechat každé povzdechnutí a zívnutí. Pokud si chcete povzdechnout či zívnout, polkněte nebo potlačte tento zvyk.
- Pozorujte své dýchání a uvědomujte si, pokud nedýcháte nosem.
- Dýchejte méně a klidně. Není to o kvantitě, ale o kvalitě.

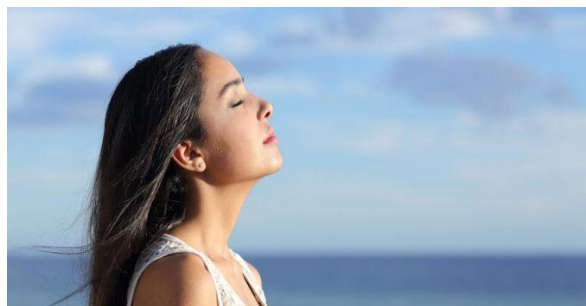
Tip na dechové cvičení vhodné pro každého:

- Jak na to?
- Posadte se pohodlně. Zavřete oči.
- Vydechněte.
- Začněte s hlubokým nádechem nosem a nadechněte se až do břicha pomalu na 6 vteřin.
- Následuje hluboký, pomalý výdech nosem na 6 vteřin.
- Opakujeme po dobu 10-20 minut.
- Je na vás 6 vteřin dlouhá doba? Nezoufejte, začněte se 3-4 vteřinami a postupně se dostanete na 6 vteřin.

Umíme správně dýchat?

Základní pravidlo je: Dýchejte méně a dýchejte nosem.

Když změníte své dýchání, změníte svůj život.



Zdroj:

www.purusmeda.cz

www.5pz.cz

www.honzasilar.cz

Poděkování a přání k Vánocům a do nového roku

Děkuji týmu pracovníků Domova Korýtko, kteří se celý rok podíleli na tvorbě Zpravodaje Korýtko a přeji krásné prožití Vánoc, hlavně zdraví, štěstí, klid a pohodu v kruhu svých blízkých a vše nejlepší v novém roce 2024.



*Veselé
Vánoce
a krásný
nový rok!*

Listopadový kvíz – studentská léta

Mezinárodní den studentstva si připomínáme 17. listopadu. Poprvé se tento den zapsal do dějin v roce 1939, kdy Hitler uzavřel české vysoké školy a řadu studentů nechal popravit či uvěznit. Vše bylo reakcí na protiněmeckou demonstraci, ve kterou se vyvinul pohřeb studenta Jana Opletala. Ten zemřel na následky zranění, které utřžil na demonstraci u příležitosti výročí vzniku ČSR. Padesát let poté vyšli studenti opět do ulic a potlačení jejich demonstrace bylo začátkem revoluce, které dnes říkáme sametová.

- Podívejte se na obrázek. Doplňte ke každé barvě všechna písmena, která jsou danou barvou natištěna na obrázku. A poté z písmen každé barvy se pokuste složit vysokoškolský titul a určete, co vystudoval držitel daného titulu.**



Černá:

Červená:

Zelená:

Modrá:

Zdroj: CINGROŠOVÁ, Klára a Klára DVOŘÁKOVÁ. *Knížka pro vzpomínání a procvičování paměti*. Praha: Portál, 2014. ISBN 9788026207030.

Listopadový kvíz – studentská léta

2. Přiřaďte k názvům univerzit město, ve kterém sídlí:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1. Jihočeská univerzita | a) Zlín |
| 2. Masarykova univerzita | b) Brno |
| 3. Univerzita Karlova | c) Opava |
| 4. Univerzita Palackého | d) Olomouc |
| 5. Univerzita Tomáše Bati | e) České Budějovice |
| 6. Slezská univerzita | f) Praha |



Univerzita Palackého
v Olomouci



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice



**Univerzita
Karlova**

MUNI



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

3. Z písmen následujících slov se pokuste vytvořit nová slova. Každé písmenko můžete použít ve slově jen jednou, ale nemusíte použít všechna písmena. Můžete přidat háčky a čárky.

a) TRIKOLORA

b) LISTOPAD

Šéfredaktor: Mgr. Petr Chlebovský

Grafická úprava, editace, příspěvky: tým pracovníků

Fotografie z Domova Korýtko: zaměstnanci Domova Korýtko

Řešení:

Kvíz:

1.

Černá: MVDr. – veterinární medicínu

Červená: ThDr. – Teologii

Zelená: MUDr. – medicínu

Modrá: MgA. – umění

2.

1. Jihočeská univerzita; e. České Budějovice

2. Masarykova univerzita; b. Brno

3. Karlova univerzita; f. Praha

4. Univerzita Palackého; d. Palackého

5. Univerzita Tomáše Bati; a. Zlín

6. Slezská univerzita; c. Opava

3.

a) triko, kolo, rok, lok, lak, kal, tok, tóra atd..

b) sad, šál, ladit, odpal, lišta, dost, atd..