



# MENSA

ČESKO



květen/2025



# NOVÉ SPOLUPRACUJÍCÍ ŠKOLY, ŠKOLKY A KLUBY NADANÝCH DĚTÍ

Zuzana Kořínková

**Mezi školy spolupracující s Mensou v minulém měsíci přibyla ZŠ Kunovice, U Pálenice. Řady klubů nadaných dětí pak rozšířily hned tři nové: Klub nadaných dětí při Domě dětí a mládeže v Teplicích, Klub nadaných dětí při ZŠ Přerov, Za mlýnem 1 a Klub nadaných a zvidavých dětí při ZŠ Kunovice, U Pálenice.**

**V současnosti s Mensou Česko spolupracuje 115 škol, 85 školek a 69 klubů nadaných dětí. Jejich kompletní přehled a medailonky najdete na webu [deti.mensa.cz](http://deti.mensa.cz).**

Nová spolupracující škola **ZŠ Kunovice, U Pálenice, ([mensa.click/1jf](http://mensa.click/1jf))** si zakládá primárně na komunikaci, spolupráci a schopnosti se sám učit. Školu si pro její kvalitní výuku vybírá i řada žáků mimo její spádovou oblast.

„Z ankety provedené mezi rodiči našich žáků vyplynulo, že na naší škole oceňují otevřenou komunikaci, kvalitu učitelského sboru, kvalitu výuky (pestrost, moderní výukové postupy), naše zapojování do řady projektů (např. Erasmus), aktivit, soutěží a olympiád, neustále se zlepšující vybavení školy a tříd, pestrost a počet kroužků našeho školního klubu a informovanost vůči rodičům a veřejnosti,“ vysvětlují pedagožky Petra Šáchová a Renata Kopečková.

Škola je fakultní školou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, podle společnosti Scio patří mezi 15 % nejlépe hodnocených tuzemských škol a Česká školní inspekce ji označila ve třech oblastech jako příklad inspirativní praxe pro ostatní. Škola je držitelem značky Rodiče vítáni a získala i cenu za bezpečnou školu – tedy takovou, kde se kvalitně starají o bezpečí dětí a předcházejí nežádoucím jevům.

„O své práci přemýšlíme, spolupracujeme, stále rozšiřujeme své obzory a ve vzdělávání sdílíme stejné hodnoty. Budujeme bezpečné, kreativní a motivující prostředí, vytváříme každému žákovi příležitosti k jeho plnému rozvoji a možnosti uspět,“ doplňují obě vyučující. „Nadaným a zvidavým žákům výuku obohacujeme, nabízíme jim práci v různých projektech, zapojujeme je do vrstevnického a meziročníkového vzdělávání. V pátých a devátých třídách

prezentují žáci své absolventské práce a ti neúspěšnější se účastní Vědecké konference. V rámci školního klubu nabízíme 28 kroužků z různých oblastí. Naším cílem je rozvíjet znalosti, schopnosti a dovednosti našich nadaných a zvidavých žáků především formou přirozeného prožitkového učení. V roce 2025 jsme ve spolupráci s rodiči otevřeli Klub nadaných a zvidavých dětí zaměřený na rozvoj žáků v oblasti logiky, kritického, strategického, technického a systémového učení, slovní zásoby a kreativity.



Již zmíněný **Klub nadaných a zvidavých dětí při ZŠ Kunovice, U Pálenice, ([mensa.click/1jg](http://mensa.click/1jg))**, je kromě žáků školy otevřený i jejich rodičům, kteří program obohacují svými inspirativními aktivitami a doprovázejí klub na exkurzích. Klub nabízí pestrý program především žákům 1.–5. tříd, ale nadaní a zvidaví žáci vyšších ročníků v klubu spolupůsobí jako asistenti. „Zaměřujeme se na rozvoj našich žáků především v oblasti logiky, slovní zásoby a kreativity. Pracujeme s rébusy, šiframi, hádankami, hlavolamy, luštíme křížovky, sudoku, hrajeme piškvorky, deskové hry, řešíme logické úlohy a slovní hříčky. Aplikujeme kritické, strategické, technické a systémové učení. Účastníme se workshopů, které pro nás organizují specializované kroužky nebo rodiče v oblasti přírodovědného bádání, provádíme experimenty z oblasti chemie, biologie, zabýváme se technikou. Pravidelně jednou měsíčně planujeme nějakou exkurzi z různých oblastí zájmu. Podílíme se na společenském životě školy připravovujeme tematicky zaměřené programy. V budoucnosti chceme navázat a rozvinout spolupráci s místními organizacemi a progresivními firmami v našem okolí a realizovat ve spolupráci s nimi řadu projektů,“ popisují fungování



klubu a plány do budoucna jeho vedoucí Petra Šáchová a Renata Kopečková.

**Klub nadaných dětí při Domě dětí a mládeže v Teplíciích (mensa.click/1jh)** zahájí svůj provoz v září letošního roku a bude otevřen pro všechny zájemce. „Klub bude místo pro chytré hlavy a kreativní duše. Děti tu pomocí her, projektů a zábavných výzev budou objevovat svět kolem sebe, rozvíjet logické uvažování, tvořivost i spolupráci. Máme v plánu také exkurze, workshopy a přednášky s lidmi z různých oborů,“ nastiňuje plány vedoucí klubu Lenka Jandová.

V blízké době zahájí svou činnost i **Klub nadaných dětí při ZŠ Přerov, Za mlýnem 1, (mensa.click/1ji)**, určený pro žáky prvního stupně. „Klub bude určen pro děti nadané matematicky, lingvisticky, děti s bystrou logickou úvahou, děti hravé a ochotné rozšiřovat si obzory všemi směry, a to i v sociální oblasti – ve velkém kolektivu mnohdy silných osobností je totiž potřeba umět respektovat jeden druhého,“ vysvětluje plánovanou náplň Petra Žydelová. „Činnost klubu budou zajišťovat dva pedagogové. Jeho náplní budou především exkurze, přednášky, aktivity rozvíjející intelektové schopnosti, odborné projekty, logické a deskové hry nebo bádání v přírodě. Spoluúčast rodičů je jedna z podmínek členství.“



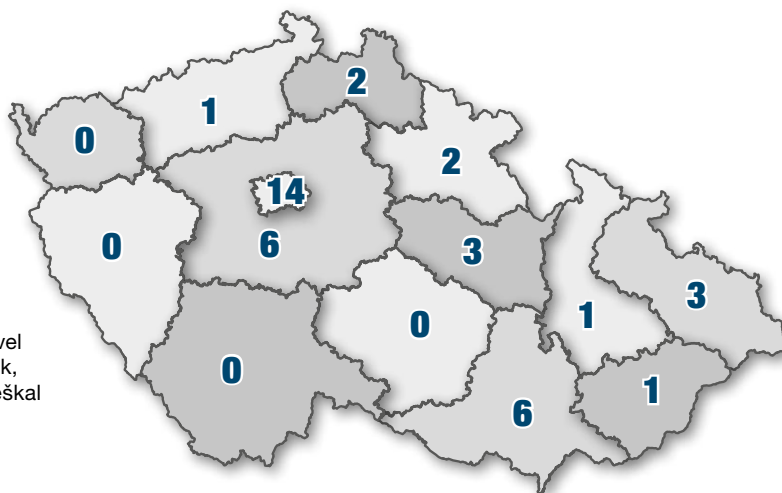
# FOTOSOUTĚŽ: ENIGMA IN CHAOS

Dita Sedláčková

I letos proběhne mensovní fotosoutěž pro členy Mensy a dětská fotosoutěž pro všechny děti do 15 let. Jejím tématem je tentokrát ENIGMA in CHAOS. Podrobnosti o soutěži najdete v některém z dalších čísel newsletteru nebo časopisu, ale již nyní neváhejte a fotte, ať máte z čeho vybírat. Nejlepší fotografové budou odměněni.

# VÍTÁME NOVÉ ČLENY!

Šarlota Bartušková, Petr Blahož, Alexandr Buchta, Karolína Chládková, Jakub Cimbálník, Adam Arnold Demel, Klára Dolanská, Rostislav Doříčák, Juliana Drahošová, Zuzana Hanzlíková, Miroslav Hes, David Hofrichtr, Kristýna Hýblová, Simon Maurice Kennedy, Jakub Kohout, Kateřina Konvičková, Martin Krejčík, Sebastian Krátký, Jan Langer, Martin Lokoč, Meda Marvanová, Jakub Mucha, Denis Nedvěd, Max Patera, Jindřich Plešek, Amálie Popelářová, Martin Prokeš, Adéla Prášková, Lucie Ptáčková, Lukáš Skýva, Antonín Šiška, Pavel Špulák, Ondřej Tancman, Bernard Thompson, Eduard Vašek, Miriam Vilášková, Matyáš Zeman, Teodor Zima, Marek Zmeškal



## MENSA DĚTSKÁ KONFERENCE OTEVŘENÉ PŘIHLAŠOVÁNÍ PRO VŠECHNY LOKALITY



MENSA  
ČESKO

Staň se součástí prvního ročníku Dětské vědecké konference! Cílem dětské konference je motivovat a inspirovat nadané děti k vlastní činnosti, k rozvoji svých zájmů a k prezentování před ostatními dětmi, stejně jako jim nabídnout propojení mezi sebou, seznámení se a vzájemnou inspiraci. Nejedná se o vysoce vědeckou konferenci, ale o prezentaci dětských zájmů z jakýchkoliv oborů.

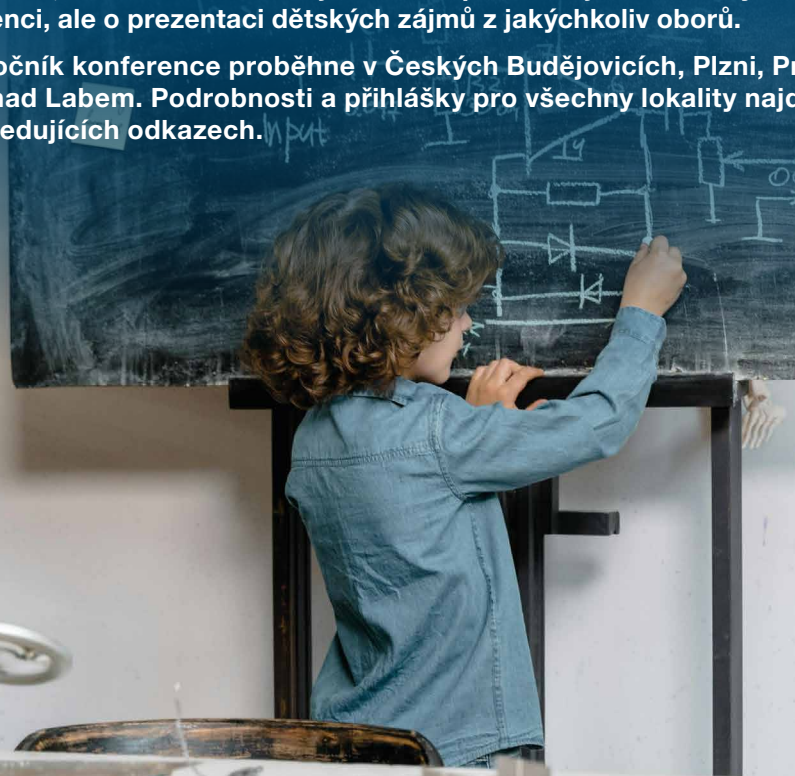
První ročník konference proběhne v Českých Budějovicích, Plzni, Prostějově a Ústí nad Labem. Podrobnosti a přihlášky pro všechny lokality najdete na následujících odkazech.

PROSTĚJOV:  
17. května  
[mensa.click/tjb](https://mensa.click/tjb)

ČESKÉ BUDĚJOVICE:  
24. května  
[mensa.click/tix](https://mensa.click/tix)

PLZEŇ:  
24. května  
[mensa.click/tiw](https://mensa.click/tiw)

ÚSTÍ NAD LABEM:  
7. června  
[mensa.click/tjc](https://mensa.click/tjc)



# POZVÁNKA: MISTROVSTVÍ EVROPY OTHELLO

Hana Kotinová

**O víkendu na přelomu května a června proběhne v Praze větší mezinárodní akce z oblasti deskových her, Mistrovství Evropy ve hře Othello.**

Othello patří do skupiny logických abstraktních her, má velmi jednoduchá pravidla, a pokud zrovna nemáte hru doma, není zas až tak složité si ji vyrobit. Desku nakreslíte na papír, ev. použijete šachovnici nebo jinou vhodnou desku z her, které najdete doma. Jako kameny mohou posloužit kostky lega, v nouzi ale svému účelu dokáže posloužit i třeba pár krabic od sušenek, pizzy apod. Kameny je potřeba mít oboustranné – v koupených soupravách jsou bílé a černé, ale cokoliv, co má jinak vypadající rub líc a vejde se na jedno políčko vaší desky, je použitelné.

Othello (často ale pod názvem Reversi) samozřejmě najdete na mnoha herních serverech, např. [mensa.click/1jk](https://mensa.click/1jk) nebo [mensa.click/1jl](https://mensa.click/1jl), není tedy problém si hru vyzkoušet i bez desky doma a bez kreslení a střihání.

Othello se hraje na desce 8×8 polí s 64 oboustrannými kameny. Do středu desky dáme 2+2 kameny do křížové pozice, následně může černý zahrát první tah. Položí svůj kámen vedle bílého, vytvoří tím tzv. sendvič – řadu, kterou tvoří právě položený kámen, soupeřovy kameny a na konci další vlastní kámen.

Soupeř uvnitř sendviče je pak otočen. Položením nového kamene na desku může takových sendvičů vzniknout více a v takovém případě otáčíme více kamenů – vše, co se otočit dá, v přímých a diagonálních směrech. Hra končí, když se zaplní celá deska. Kdo pak má více kamenů svojí barvou nahoře, vyhraje.

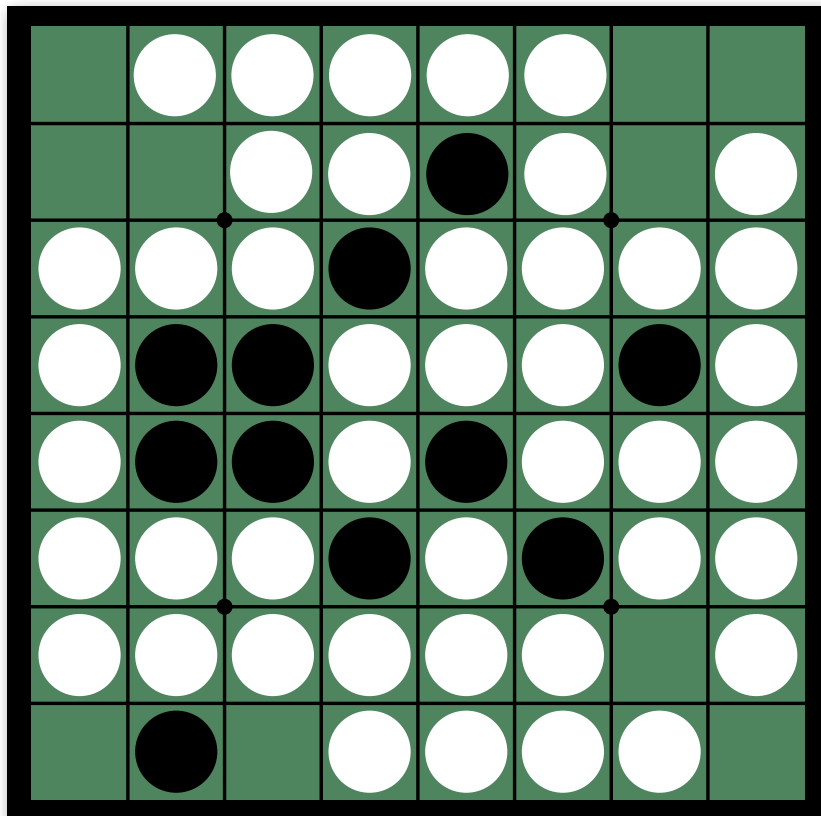
Základní strategická pravidla říkají: na začátku otáčet co nejméně, držet střed, držet své kameny propojené a nechodit na pole okolo rohu, dokud je jakákoliv šance hrát jinač. Také nedělat nestabilní okraje, tj. řadu z 5 kamenů na krajích desky. Ovšem správná aplikace těchto pravidel v praxi je při rekreačním hraní výzvou i po 20 letech.

Světová federace sdružuje tisíce hráčů z celého světa a pravidelně pořádá turnaje. Jednou ročně se od roku 1977 koná i mistrovství světa. To se dokonce už jednou uskutečnilo i v Praze, a to v roce 2018. V Othellu, podobně jako v šachu, je výkonnost hráčů sledována pomocí ratingu a i nadcházejí ME má díky tomu mnoho kategorií – TOP hráči, divize I–IV, začátečníky, děti 5–12 let, juniory 13–18, ženy a seniory. V ČR organizujeme sérii GP turnajů, ten nejbližší bude 17. 5. a stejně jako samotné ME bude v Praze, v DDM Praha 2. Přijďte si tedy Othello vyzkoušet. V případě zájmu o účast na ME prosíme hráče o přihlášení na webu [mensa.click/1jj](https://mensa.click/1jj) (Startovné pro české hráče – začátečníky bude mnohem nižší než pro profíky z EU, lze počítat s částkou cca 150 korun za dospělého.)

Těšíme se na vás, v případě zájmu o další informace prosím pište na [hana.kotinova@mensa.cz](mailto:hana.kotinova@mensa.cz)

## A úloha na závěr:

Koho tipujete na vítěze v této pozici na desce?



## Odpověď:

Partie vypadá na výhru černého. Bílý má hodně kamenů, ale díky pětkám na horním a levém okraji má černý možnosti získat strany. Pokud teď černý zahraje do oblasti levého horního rohu, bílý má jediný tah, musí hrát do stejné oblasti, černý tam získá rohové pole, z něj se rozšíří na horním i levém okraji a nakonec vyhraje.

# Nové články na [magazin.mensa.cz](https://magazin.mensa.cz)

## Z Mensa gymnázia: Mensa fórum

[mensa.click/1jm](https://mensa.click/1jm)

V dubnu proběhl na Mensa gymnáziu již 9. ročník Mensa Fóra. Tuto tradiční akci organizují studenti septimy – letos se jim podařilo domluvit účast celkem 27 hostů, kteří během tří dnů akce se studenty sdíleli řadu podnětů z nejrůznějších oblastí od vědy, medicíny a kriminalistiky po influencerství nebo sport. Kteří hosté se letošního ročníku zúčastnili a jak se akce vyvedla, se dozvíte v článku od organizátorů.



## Badatelská inspirace XII: Výzkum o naší planetě přímo u vás na stole

[mensa.click/1jn](http://mensa.click/1jn)

V dalším díle badatelské inspirace přináší Kateřina Vágnerová z LogIQ klubu v Klatovech tipy na experimenty zaměřené na téma klimatických změn. Jak a proč se planeta mění? Jak téma přiblížit dětem pomocí experimentů a dat z vesmírných družic? To zjistíte v článku.



## Žabičky z MŠ M. Majerové v Sokolově cestují kolem světa

[mensa.click/1jp](http://mensa.click/1jp)

V mateřské škole Marie Majerové v Sokolově cestovali předškoláci po celém světě – a to prostřednictvím metod NTC a rozmanitých aktivit zaměřených na logické myšlení, vizuální paměť, slovní zásobu, představivost nebo předmatematické dovednosti. Co všechno podnikly se dozvíte v článku učitelky Zuzany Šuldové.



**VÝHODNÝ**  
reklamní čtvereček  
pro členy Mensy  
za 300 Kč

více informací na  
[magazin.mensa.cz/  
pro-inzerenty](http://magazin.mensa.cz/pro-inzerenty)

*Nadané dítě?  
Adhd?  
Pas?*



**Theraplay**.CZ  
Dětská psychologická poradna

**KURZY  
KERAMIKY**



JAKUB OTH  
KERAMISTA.CZ  
Ptáček: Tereza Kodešová

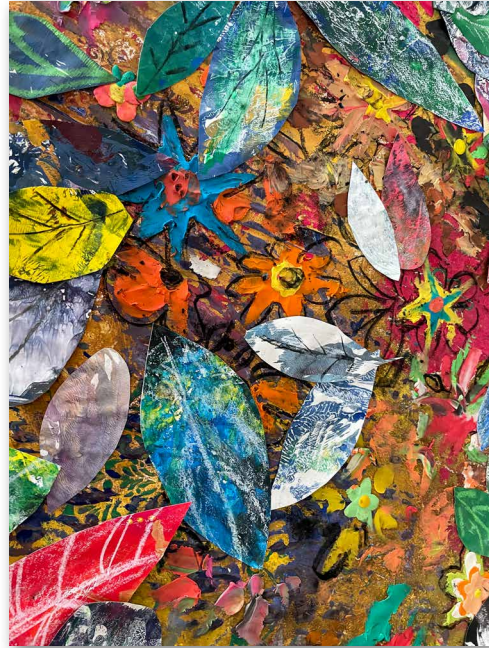
PRAHA



## Den Země v ateliéru na ZŠ FLČ Strakonice

[mensa.click/1jo](http://mensa.click/1jo)

Jana Rohová ze základní školy Františka Ladislava Čelakovského ve Strakonici se v krátkém článku podělila o výsledek kreativního tvoření dětí z výtvarného kroužku u příležitosti Dne Země.



## Princip závislosti na depresivním obsahu na sociálních sítích

[mensa.click/1jq](http://mensa.click/1jq)

Šestnáctiletý mensan Petr Kovář se zajímá o psychologii – ve svém prvním článku se zaměřuje na fenomén „depresivních“ videí na sociálních sítích a na to, jak si získávají své publikum. Nastíhuje vlastní teorii, jak dochází k budování závislosti na tomto obsahu a které složky se na procesu podílejí.



## Báseň: Ticho před bouří emocí

[mensa.click/1jr](http://mensa.click/1jr)

Amelie Křivánková se podělila o svou tvorbu prostřednictvím básně Ticho před bouří emocí, reflektující proces dospívání.



# Mensa World Journal

## Z ExCommu: Od ředitelky administrativy

Robin Crawford. Převzato z Mensa World Journal č. 148, 5/25. Překlad: Zuzana Kořínková.



*Často píšou o dobrovolnících, zejména o tom, jak jsou nepostradatelní a cenění. Mensa by bez podpory tisíců svých členů nemohla existovat. Ale někdy samotní dobrovolníci na zvládnutí veškeré práce nestačí – některé větší národní Mensy proto najímají placené zaměstnance.*

Také Mensa International pro své hladké fungování spoléhá na několik zaměstnanců. V současnosti má dva zaměstnance na plný úvazek: Michaela Feenana a Ashleyho Williamse.

Michael působí jako výkonný ředitel MI od roku 2007. Za posledních 18 let se staral o veškeré právní, bankovní a další klíčové záležitosti nutné pro chod společnosti Mensa International Ltd., stejně jako o veškerá licenční vyjednávání a smlouvy. Michael byl kontaktní osobou pro projekt adaptivního testování a projekt CRM (členská databáze), včetně spolupráce s hlavním IT dodavatelem Mensy International za účelem vytvoření interních procesů pro integraci CRM systému a pro reporty a platby od národních Mens. Michael také pomáhá předsedovi Mensy International s přípravou programů jednání, zajišťuje, aby navrhovaná usnesení byla v souladu s ostatními stanovami, organizuje setkání IBD a ExCommu a řídí hlasovací procesy IBD mezi zasedáními. Úzce spolupracuje s Mezinárodní volební komisí, aby zajistil spravedlivý a hladký průběh voleb a referend.

Ve své předchozí kariéře Michael působil v britské armádě a jako mezinárodní diplomat. Dovednosti, které si tehdy osvojil, dnes Mensa skvěle využívá; jeho nejdůležitější úlohou je být rádcem dobrovolníkům voleným a jmenovaným do funkcí v Mense International. Odpovídá na tisíce e-mailů a tráví stovky hodin na videohovorech, prostřednictvím kterých sdílí své hluboké znalosti mensovní historie a procesů a pomáhá voleným i jmenovaným představitelům dělat co nejlepší rozhodnutí pro naši organizaci.

Naším druhým zaměstnancem na plný úvazek je ředitel provozu Ashley Williams, který v kanceláři Mensy International působí od roku 2020. Úzce spolupracuje s členy ExCommu, jmenovanými zástupci Mensy International, týmy a výbory na různých projektech.

Ashley byl před nástupem do Mensy International učitelem a spisovatelem (a také frontmanem japonské rockové kapely, ale to je jiný příběh). Jeho schopnosti psaní jsou často prověřovány při sepisování zápisů z dlouhých a složitých jednání (viz zápisy ExComm a IBD). Ashley je odpovědný za tvorbu mnoha dokumentů, na které se spoléhají národní Mensy po celém světě – detailní návody pro účast na schůzích IBD a podrobné pokyny pro úkoly, které Mensa International od národních Mens vyžaduje.

Součástí jeho povinností je také aktualizování adresáře, stanov, směrnic a dalších oficiálních dokumentů Mensy International. Jedním z jeho největších projektů za uplynulý rok byla spolupráce s Alexem Tsoukalasem na vytvoření nového webu mensa.org. Letos spolupracují na propagaci mezinárodních i národních akcí a setkání. Kromě toho připravují stránky s medailonky jednotlivých národních Mens.

Obsah, který vytvářejí pro web, se často využívá i v dalších komunikačních kanálech Mensy International, což pomáhá zlepšovat náš veřejný obraz a posiluje zapojení členů i potenciálních členů.

Michaelovi i Ashleymu patří velké poděkování za veškerou práci v zákulisí, díky které MI hladce funguje!



## Lud'hiver – Zimní univerzita Mensy Francie

Alain Series, koordinátor programu SIGHT a bývalý předseda Mensy Francie, a Anne-Marie Borne. Převzato z Mensa World Journal č. 148, 5/25.  
Překlad: Zuzana Kořínková.

**Therese Moodie-Bloom a Kate Nacard přiletěly 19. února na letiště Roissy, kde jsme je s mou manželkou přivítali. Předsedkyně Mensy International a redaktorka Mensa World Journal přijely do Francie, aby se zúčastnily Lud'hiveru, zimní univerzity Mensy Francie. Tento projekt jsem zahájil v roce 2004 a od té doby se koná každoročně.**

Organizace letošního Lud'hiveru se ujali Marc Bellot, Carole Deville a Brice Figureau. Sto účastníků bylo pohodlně ubytováno v duplexových apartmánech v prázdninové vesničce na ostrově Île de Ré. Během těchto zimních univerzit se koná mnoho přednášek, které vedou členové Mensy – odborníci na meditaci, tvůrčí psaní, filozofii, matematiku, mechaniku a další obory.

Celý týden se také v atmosféře klidu a přátelství odehrávaly intelektuální diskuse nad mnoha chutnými jídly.

Během svého pobytu byly Therese a Kate také přijaty na radnicích měst Les Sables-d'Olonne, La Roche-sur-Yon a La Rochelle. V Les Sables-d'Olonne nás Mensan Xavier Hoffmann vřele přivítal a představil nám pana Nicolase Chenechauda, který nás oficiálně přijal jménem města. Xavier nás poté provedl prostorami proslulého jachtařského závodu Vendée Globe.

Následně nás vzal do La Roche-sur-Yon, kde nám městská zástupkyně Anne Aubin-Sicard ukázala jezdecký institut Haras Nationaux, prestižní instituci zaměřenou na zachování nejlepších jezdeckých tradic Francie.

Starosta La Rochelle, pan Jean-François Fountaine, nám pak poskytl komentovanou prohlídku nádherné radnice Hôtel de Ville. Účastníky kongresu okouzili jeho znalosti a skromnost – jde o bývalého šampiona v plachtění a zakladatele světoznámé loďnice Fountaine-Pajot.

Zimní univerzita byla zakončena skutečně velkolepou gurmánskou večeří.

Na cestě zpět do Paříže jsme se zastavili v Blois. Pascal Kufel a místní členové Mensy využili této příležitosti a oficiálně přijali patronát jedné z největších myslí v dějinách lidstva – Leonarda da Vinci. Této příležitosti byl přítomen i předseda Mensy Francie Cédric Markgraf. V neděli jsme pak navštívili zámek Chambord (viz foto), kde Leonardo da Vinci navrhl slavné dvojité točité schodiště.

V pondělí jsme odjeli, poté co jsme poobědvali s Aby Traoré Mboupem. Aby pochází z Casamance v Africe a byl studentem Univerzity v Ziguinchoru, když Alain cestoval do Senegalu. Na pověření Mensy International zde testoval téměř 500 studentů, z nichž 11 uspělo. Sedm z nich se rozhodlo pokračovat ve studiu ve Francii. Členové Mensy z celé země jim poskytli nezbytnou podporu – bydlení, stravu a oblečení. Tři z nich jsou s námi stále v kontaktu, včetně Abyho, o kterého se nejprve staral Daniel Lauton z Dijonu (děkujeme, Danieli, byl jsi skvělý hostitel!). Dnes Aby úspěšně buduje kariéru v oblasti místní správy.

Kate a Therese odletěly zpět do Sydney 5. března, a za sebou nechaly krásné vzpomínky. Francouzští Mensané jsou z této návštěvy nadšeni a jsou hrdí na to, že mohou být součástí organizace, jakou je Mensa.

## Umění a jeho přínos pro duševní zdraví

Aloiz Kara, člen Mensy Rumunsko. Převzato z Mensa World Journal č. 148, 5/25. Překlad: Zuzana Kořínková.



**Umění je vyjádřením našich myšlenek, emocí a přání a často slouží k tomu, abychom ukázali, jak vnímáme svět kolem sebe. Pro mnoho umělců představuje určité rozšíření jejich osobnosti a poskytuje intimní formu komunikace se sebou samým, kterou není vždy možné přesně vyjádřit pouze slovy.**

Díky této hluboké propojenosti a jedinečnému způsobu vyjádření byly přínosy umění analyzovány i z terapeutického hlediska, zejména v souvislosti s duševním zdravím.

Jedním z prvních zaznamenaných použití umění pro terapeutické účely bylo mezi pacienty s tuberkulózou. Protože byla tehdy tato nemoc velmi rozšířená, byli pacienti umísťováni do sanatorií nejen z důvodu léčby, ale i k zabránění šíření nákazy mezi širokou veřejností.

Zdravotnický personál v těchto sanatoriích si všiml, že pacienti, kteří se vyjadřovali prostřednictvím malby a dalších výtvarných médií, vykazovali nižší míru stresu.

Umělecká tvorba jim poskytovala větší pocit svobody a možnosti interakce, které by v jinak omezeném a uzavřeném prostředí neměli. Poté, co bylo rozpoznáno, že tvůrčí proces zmiřňuje pocity osamělosti a nabízí ryzejší způsob, jak vyjádřit emoce, byla arteterapie zavedena i v dalších nemocnicích a zdravotnických zařízeních po celé Evropě.

### Co o arteterapii říkají nejnovější studie

S rozšířením arteterapie na mezinárodní úrovni bylo v průběhu času provedeno mnoho studií, které analyzovaly její přínosy. Mezi nejnovější výzkumy patří například:

- Vliv arteterapie na úzkost, depresi a kvalitu života u dospělých pacientů s rakovinou** – systematický přehled publikovaný v roce 2021.
- Role arteterapie při podpoře duševního zdraví** – studie publikovaná v roce 2022.

První studie dospěla k závěru, že umění může snižovat úzkost, depresi a zlepšovat kvalitu života u onkologických pacientů, zatímco druhá studie zkoumala různá onemocnění a uváděla smíšené výsledky. Ačkoli arteterapie může nabídnout různé přínosy, její přízpusobitelnost ztěžuje přesné měření výsledků. Vědci navíc zdůrazňují, že by měla být využívána jako doplňková terapie vedle jiných léčebných postupů, a neměla by být považována za jejich náhradu.

## Přínosy arteterapie

Podle studie publikované v roce 2016 v časopise Journal of the American Art Therapy Association může méně než hodina tvůrčí aktivity pomoci snížit hladinu stresu a zlepšit duševní zdraví, bez ohledu na umělecké zkušenosti nebo talent. Protože terapeuti mohou vybírat z široké škály výtvarných aktivit – například malování, kreslení, tvorby koláží nebo rukodělných prací – mohou z tohoto přístupu těžit jednotlivci s různými psychickými obtížemi.

Podle Wiley Handbook of Art Therapy lze tuto metodu využít v různých situacích, například u dospělých s vysokou mírou stresu,

u dětí s problémovým chováním nebo se sociálními obtížemi doma či ve škole, u dospělých či dětí, kteří prošli traumatickými událostmi, a v mnoha dalších případech.

S tím, jak se lékařská technologie vyvíjí, stále roste průměrná délka života. Jedním z vedlejších účinků tohoto pokroku je však i rostoucí výskyt psychických obtíží, které mohou souviset se stárnutím nebo s léčbou během života. Aby se vyhovělo rostoucí potřebě doplňkových terapií ke zlepšení kvality života a duševního zdraví, zaměřují se výzkumníci stále více na zkoumání a analýzu přínosů umění. To naznačuje, že v blízké budoucnosti můžeme očekávat nárůst klinických studií na toto téma.

## Objev mozkového okruhu odhaluje, jak empatie formuje naše chování

Převzato z Mensa World Journal č. 148, 5/25. Překlad: Zuzana Kořínková.

**Empatie – schopnost sdílet a chápat emoce druhých – je základním kamenem lidských sociálních interakcí. Když jsme svědky bolesti druhého, často sami zažíváme zrcadlovou emoční reakci, jev známý jako sdílení afektu. Ačkoli je tato schopnost zásadní pro sociální vazby a přežití, přesné nervové mechanismy podílející se na empatii zůstávaly dosud z velké části neznámé.**

Výzkumný tým pod vedením Dr. Keuma Sehoona z Centra pro kognici a sociálnost při Institutu základních věd (Centre for Cognition and Sociality, Institute for Basic Science) v Jižní Koreji odhalil klíčové poznatky o tom, jak mozek zpracovává utrpení druhých.

Pomocí miniaturní endoskopické kalciové zobrazovací techniky vědci identifikovali specifické neuronální skupiny v přední části cingulárního kortexu (anterior cingulate cortex, ACC), které kódují tzv. empatické strnutí – behaviorální reakci, při níž pozorovatel reaguje strachem na utrpení druhého.

K prozkoumání tohoto jevu tým provedl sérii reálných experimentů s mozkovým zobrazováním u myší, přičemž sledovali aktivitu jednotlivých neuronů v situaci, kdy jedna myš pozorovala jinou myš při mírném elektrickém šoku do tlapy.

Výsledky ukázaly, že specifické neurony v ACC se aktivují jak při vlastní zkušenosti s bolestí, tak při sledování bolesti u druhých, což podporuje teorii, že vnímání utrpení spouští v mozku reakci obdobnou přímému prožitku bolesti.

Studie dále odhalila, že aktivita neuronální populace v ACC během empatického strnutí úzce odpovídá neuronálnímu zobrazení afektivních – nikoliv senzitivních – aspektů přímé zkušenosti s bolestí.

To naznačuje, že sledování bolesti druhých aktivuje ACC, jako by pozorovatel sám prožíval bolest, což zdůrazňuje specializovanou roli ACC při zpracování emocionálních aspektů bolesti.

Další analýza ukázala, že neurony ACC, které projektují do oblasti periaqueduktální šedé hmoty (periaqueductal grey, PAG) – mozkové oblasti zapojené do regulace strachu a bolesti – selektivně přenášejí informace o emocionální bolesti. Výzkumníci k manipulaci s tímto spojením použili

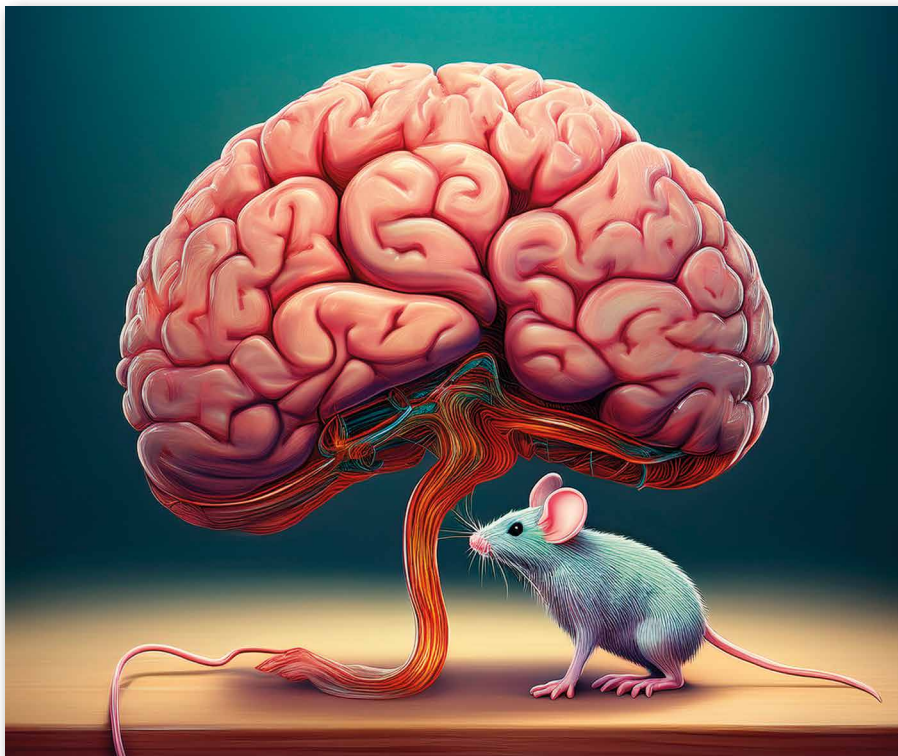
optogenetiku – techniku umožňující přesnou kontrolu neuronální aktivity pomocí světla.

Když inhibovali spojení ACC–PAG, výrazně se snížily projevy empatického strnutí i behaviorální reakce vyhýbání se bolesti. Tím potvrdili, že tento okruh transformuje vnímané utrpení do behaviorálních odpovědí a hraje klíčovou roli v afektivní empatii.

Na rozdíl od předchozích studií, které pracovaly se zvířaty s předchozí zkušeností s bolestí, tato studie použila „naivní“ pozorovatelské myši bez předchozí expozice bolesti, což umožnilo zkoumat čistou emoční náklonost bez vlivu minulých zkušeností.

Tento přístup přináší nové poznatky o základních neuronálních mechanismech afektivní empatie.

Pochopení toho, jak mozek kóduje empatii, by mohlo mít zásadní význam pro výzkum duševního zdraví. Poruchy jako porucha autistického spektra, antisociální porucha osobnosti, posttraumatická stresová porucha a schizofrenie totiž často zahrnují právě obtíže při zpracování sociálních a emočních signálů a identifikace konkrétních mozkových okruhů zapojených do sdílení afektu by mohla vést k vývoji nových strategií pro léčbu těchto poruch.



## Svéráznost slavných

Přidejte jména a fotografie k výstřednostem slavných osobností.

1. \_\_\_\_\_ **nenáviděl fazole.**

On i jeho následovníci je odmítali jíst – teorií, proč, je několik. Jedna říká, že fazole jsou propojeny s reinkarnací a obsahují lidské duše, další pak tvrdí, že mohlo jít o distancování se od jídla chudých nebo pouhý odpor k jejich vlivu na zažívání. Jedna z anekdot o smrti tohoto jedince ovšem praví, že zahynul při útěku před nepřáteli, když narazil na fazolové pole a odmítl do něj vkročit – což dalo pronásledovatelům prostor k útoku.

2. \_\_\_\_\_ **si dával šlofíčky s klíčem v ruce.**

Pro zachycení vizí mezi spánkem a bděním si obvykle sednul do křesla, do ruky visící z křesla dolů si vzal těžký klíč, pod sebe položil kovový talíř, a jakmile se přehoupnul do spánku, klíč mu vypadl z ruky a zazvoněním o talíř ho probudil. Mysl se těsně před probuzením nachází v tzv. hypnagogickém stavu – tedy stavu podobného REM spánku, kdy je mysl pružná a výrazně asociativní, což umožňuje vznik kreativních spojení mezi zdánlivě nesouvisejícími pojmy.

3. \_\_\_\_\_ **nenosil ponožky.**

Během dospívání zjistil, že se mu palec na noze stejně vždycky znovu vyklube ven, tak se je rozhodl přestat nosit – a „nedostatek vlastní civilizovanosti skrýval vysokými botami“. Bez ponožek byl i při návštěvě Bílého domu – absence ponožek ale jen přispěla k jeho image podivínského vědce. Se zdravím nohou celý život bojoval, trpěl na křečové žíly, ploché nohy, zvýšené pocení a otlaky – to mu mimo jiné pomohlo vyhnout se službě ve švýcarské armádě.

4. \_\_\_\_\_ **si záměrně bodl jehlu do oka.**

Chtěl zjistit, jak lidské oko vnímá světlo a barvy. Bodl si dlouhou tupou jehlu mezi oční bulvu a důlek a pak její pomocí tlačil na sítnici a zjišťoval, jak se změní jeho vidění.

5. \_\_\_\_\_ **pil až 50 šálků kávy denně.**

Kávu pil rád a často. Začínal už kolem páté ráno a i při nočních posezeních v kavárnách zvládl sedm osm šálků černé kávy – byl pak prý hovorový a zábavný. Údajně byl jedním z prvních ve Francii, kdo kávu sladil, míchal ji i s čokoládou a pořádal kávové dýchánky s ostatními intelektuály a umělci, během nichž diskutovali mimo jiné o politice a literatuře. Vůni kávy údajně miloval natolik, že si ji nechával ráno pražit přímo v ložnici.

6. \_\_\_\_\_ **si poléval hlavu studenou vodou, aby podpořil myšlení.**

Dělal to prý jak v průběhu komponování, aby bojoval s únavou, tak někdy i před spaním, aby se mu „rozehřál“ mozek a vymyslel nové melodie. Trochu nešťastně se mu ale stávalo, že voda nacákaná na podlahu prosakovala podlahou k sousedům – kteří z toho nebyli zrovna nadšení. I to je možná jeden z důvodů, proč se jen mezi lety 1792 a 1827 přestěhoval celkem 68krát.

7. \_\_\_\_\_ **byl podezřelým z krádeže Mony Lisy.**

Společně se svým přítelem Guillaumem stanul před soudem jako podezřelý v případě krádeže Mony Lisy z Louvru. Později se ukázalo, že v tom oba muži byli nevinní a obraz ukradl jistý Ital, který chtěl dámu vrátit do její domoviny. Ovšem zcela bez poskvrny tento člověk přesto nebyl – dříve odkoupil dvě sošky z iberské kultury, které byly z Louvru ukradené, a dokonce obličej jedné z nich použil jako inspiraci pro svůj obraz. Po zahájení vyšetřování krádeže Mony Lisy se chtěl zbavit důkazů a sošky hodit do Seiny, ale nakonec to udělat nedokázal a sošky odnesl do redakce novin.

8. \_\_\_\_\_ **nosil při návštěvě Bílého domu jen župan.**

Když během druhé světové války na delší dobu navštívil amerického prezidenta, běžně se prý po Bílém domě pohyboval v županu – a někdy prý i bez něj. Při jedné příležitosti ho prezident přistihl těsně po koupeli „úplně nahého a zářivě růžového“ – a on mu na to odvětil „Vidíte, pane prezidente, že nemám co skrývat.“

9. \_\_\_\_\_ **psal dopisy plné sprostých slov a fekálního humoru.**

I když je považován za hudebního génia, měl podivný smysl pro humor – jeho soukromé dopisy jsou plné vulgárních vtipů o prdech a zadcích, a to i když je psal své sestřenci nebo svému otci.

10. \_\_\_\_\_ **přežil dvě letecké nehody během 48 hodin.**

Během návštěvě safari v Africe si společně se svou manželkou užil hned dvě havárie – v prvním případě se letadlo zachytilo do telegrafních drátů a zřítilo se na břeh Nilu plný krokodýlů. Ráno je našla turistická loď a dopravila je do blízkého městečka, odkud se dalším letadlem vydali do Ugandy. I toto letadlo se ale hned po vzletu zřítilo a po dopadu začalo hořet. Aby se z něj dostal ven, musel tento člověk vyrazit dveře hlavou, z čehož měl kromě jiných zranění prasklou lebku a otřes mozku – ale přežil, stejně jako jeho manželka a pilot.

11. \_\_\_\_\_ **závodil na olympiádě a nechal se prohlásit vítězem, i když závod nedokončil.**

Při své návštěvě Řecka rozhodl, že se chce zúčastnit olympiády. Ta tedy byla uspořádána (o dva roky předčasně, aby odpovídala termínu jeho návštěvy) včetně zapojení několika nových disciplín jím přímo vyžádaných (hudba, herectví, poezie). Kromě nich se zúčastnil i vozatajských závodů – při závodech čtyřspřeží si ovšem nechal ke svému vozu zapřáhnout koní deset – a když ho při rychlé jízdě vyklopili, stejně se nechal prohlásit vítězem, protože „kdyby býval závod dokončil, jednoznačně by vyhrál“. Vítězem byl prohlášen i ve všech ostatních absolvovaných disciplínách.

12. \_\_\_\_\_ **byl zamilovaný do holuba.**

K holubům měl velmi pozitivní vztah – když žil v New Yorku, strávil několik hodin týdně krmením holubů v parku, často si bral na pokoj ty zraněné, aby je ošetřoval a uzdravil, a nechával mnohdy otevřená okna pokoje, aby ho holubi mohli dle libosti navštěvovat – to vše k nelibosti hotelového personálu, který musel nepořádek po ptáčích uklízet, a k údivu jeho přátel, protože byl známý svou germofobií. Jedna bílá holubice ho navštěvovala pravidelně a on o ní tvrdil, že „Miloval jsem ji jako muž miluje ženu, a ona milovala mě. Dokud jsem měl ji, měl jsem důvod žít.“

13. \_\_\_\_\_ **kouřil až 20 doutníků denně, i když věděl, že má rakovinu.**

I poté, co mu zjistili rakovinu čelisti, si nedokázal své oblíbené doutníky odpuštit a dál kouřil téměř neustále. Během šestnácti let léčby musel podstoupit 34 operací, trpěl srdečními palpitacemi, některé dny nemohl skoro mluvit, žvýkat a polykat a nosil speciální protézu, která zakrývala poškození čelisti způsobené rakovinou. Doutníky si ale neodpustil až do úplného konce.

14. \_\_\_\_\_ **musel mít postel vždy orientovanou na sever.**

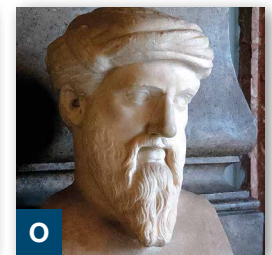
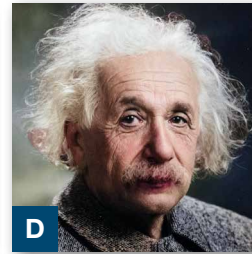
Trpěl často nespavostí a na správné poloze postele trval. Podporovala prý jeho kreativitu. Na cestách s sebou vozil kompas a přemísťoval i postele v hotelích.

## 15. \_\_\_\_\_ trpěl panickým strachem z létání.

Odmítal kamkoliv létat, pokud už musel cestovat mimo Británii, volil cestu lodí nebo jinými dopravními prostředky. Ovlivnilo to pochopitelně jeho práci – například film odehrávající se ve Vietnamu natočil celý v Anglii – ale navzdory tomu dokázal vytvořit řadu kinematografických klenotů. Paradoxem je, že v mládí si udělal pilotní průkaz, ale po jeho získání prohlásil, že teď věří komerčním aeroliniím ještě méně.

Albert Einstein  
Ernest Hemingway  
Charles Dickens  
Isaac Newton  
Ludwig van Beethoven  
Nero  
Nikola Tesla

Pablo Picasso  
Pythagoras  
Salvador Dalí  
Sigmund Freud  
Stanley Kubrick  
Voltaire  
Winston Churchill  
Wolfgang Amadeus Mozart



## Kontakty

**Redakce:** redakce@mensa.cz

**Šéfredaktorka:** Zuzana Kořínková, zuzana.korinkova@mensa.cz, 776288979

**Redakční rada:** Jana Unruhová, Jan Pokorný; rr@mensa.cz

**Administrativa:** Zuzana Poláková, 770 177 926, sekretarka@mensa.cz

Další kontakty najdete na [mensa.cz/kontakty](https://mensa.cz/kontakty).

**Časopis Mensy Česko** „Mensa“ je elektronický měsíčník. **Číslo 05/2025** (květen), ročník XXXII, vychází 1. května 2025. **Uzávěrka červnového čísla je 4. 5. 2025, uzávěrka červencového čísla je 1. 6. 2025.**

Časopis připravuje redakce časopisu Mensa, zveřejnění a nezveřejnění příspěvků podléhá schválení redakční radou. **Příspěvky, připomínky a dotazy prosím zasílejte na adresu redakce@mensa.cz.** Redakce si vyhrazuje právo články v případě potřeby upravit nebo zkrátit.

Články v časopise představují díla, názory, myšlenky nebo nabídky jednotlivých autorů a nemusejí vyjadřovat postoje jiných mensanů ani orgánů Mensy Česko, není-li výslovně uvedeno jinak. Obsah tohoto časopisu může být volně přebírán všemi ostatními publikacemi Mensy za předpokladu uvedení zdroje, není-li výslovně uvedeno jinak. Obsah publikovaný na [magazin.mensa.cz](https://magazin.mensa.cz) je šířen pod licencí Creative Commons.

**Aktuální číslo časopisu je k dispozici v elektronické podobě na webu** [magazin.mensa.cz](https://magazin.mensa.cz). Archiv všech čísel, včetně časopisů Mensy International, naleznete na intranetu Mensy [intranet.mensa.cz](https://intranet.mensa.cz).

**Vydavatel:** Mensa Česko, Španielova 1111, 163 00 Praha 6; **Grafika:** Ateliér Falátek, s.r.o., Prokopova 2219/19, Jižní Předměstí, 301 00 Plzeň; **ISSN** 1211-8877; Evidence periodického tisku MK ČR E 22252; © Mensa České republiky, 2025.

**Na tomto čísle se podíleli:** Anne-Marie Borne, Robin Crawford, Marcela Fatrová, Albert Fryc, Čestmír Kalus, Aloiz Kara, Zuzana Kořínková, Hana Kotinová, Petr Kovář, Amelie Křivánková, Klaudivie Pauerová, Jan Pokorný, Denisa Radová, Jana Rohová, Martin Sedláček, Dita Sedláčková, Alain Series, Natálie Stsiapanava, Ema Šmerdová, Zuzana Šuldová, Kateřina Vágnerová.