

# HOTEL V NAŠÍ HLAVĚ

MARJA BASELER &  
ANNEMARIE VAN DEN BRINK

ILUSTRACE:  
TJARCO VAN DER POL



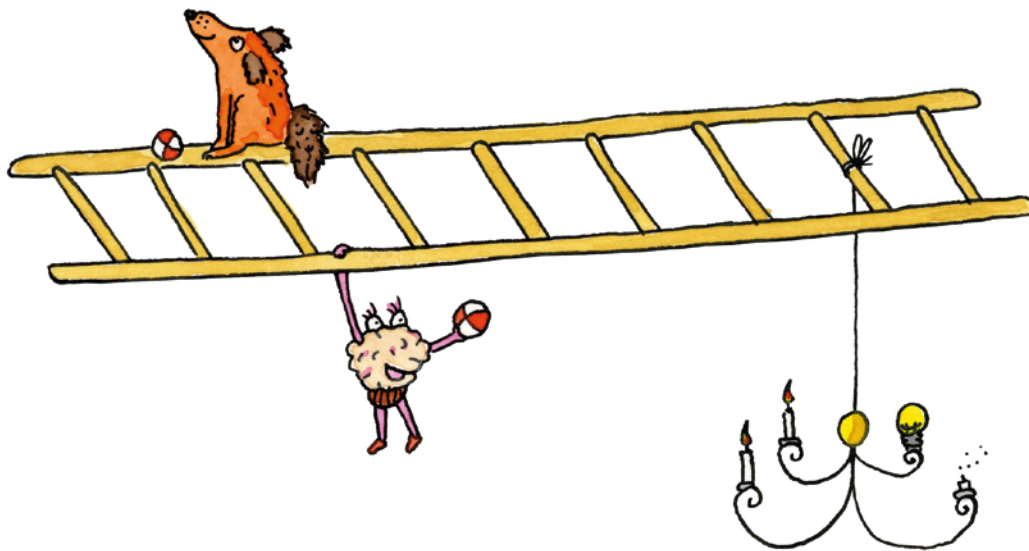
  
bambook®

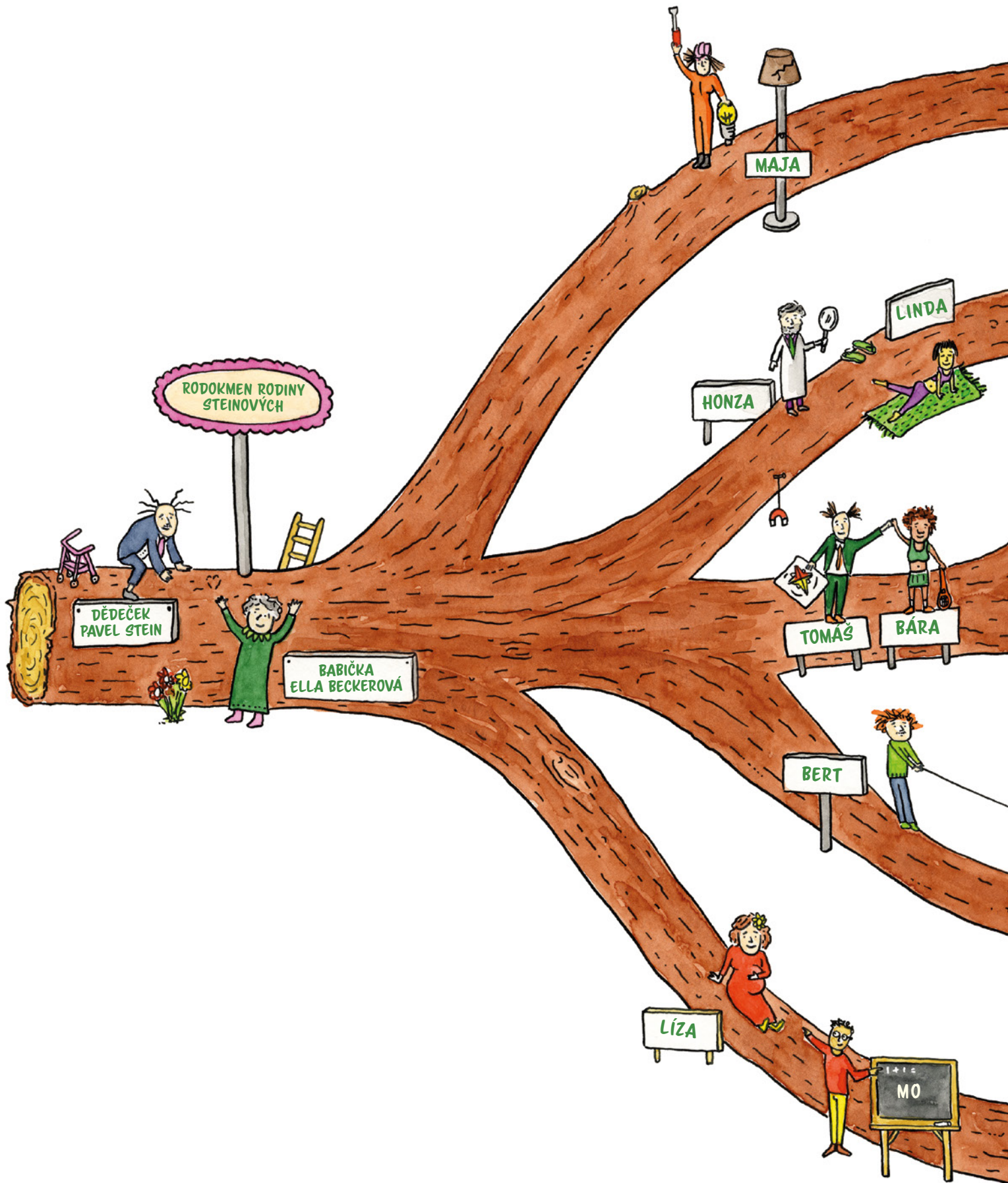
JAK PRACUJE MOZEK?  
TIPY A RADY, JAK SI UDRŽET ZDRAVOU HLAVU!  
CO JE TO TALENT?  
VŠECHNO SE TU BRZO DOZVÍŠ!

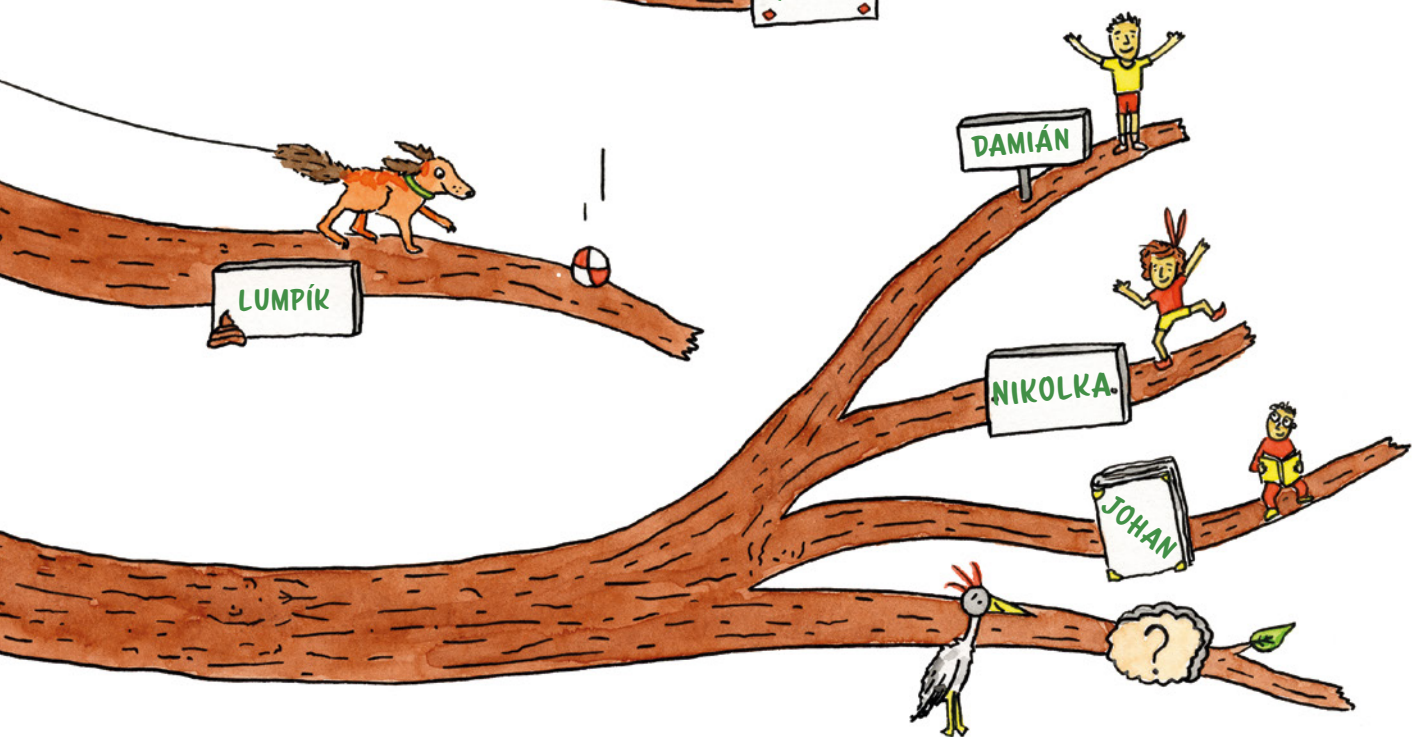
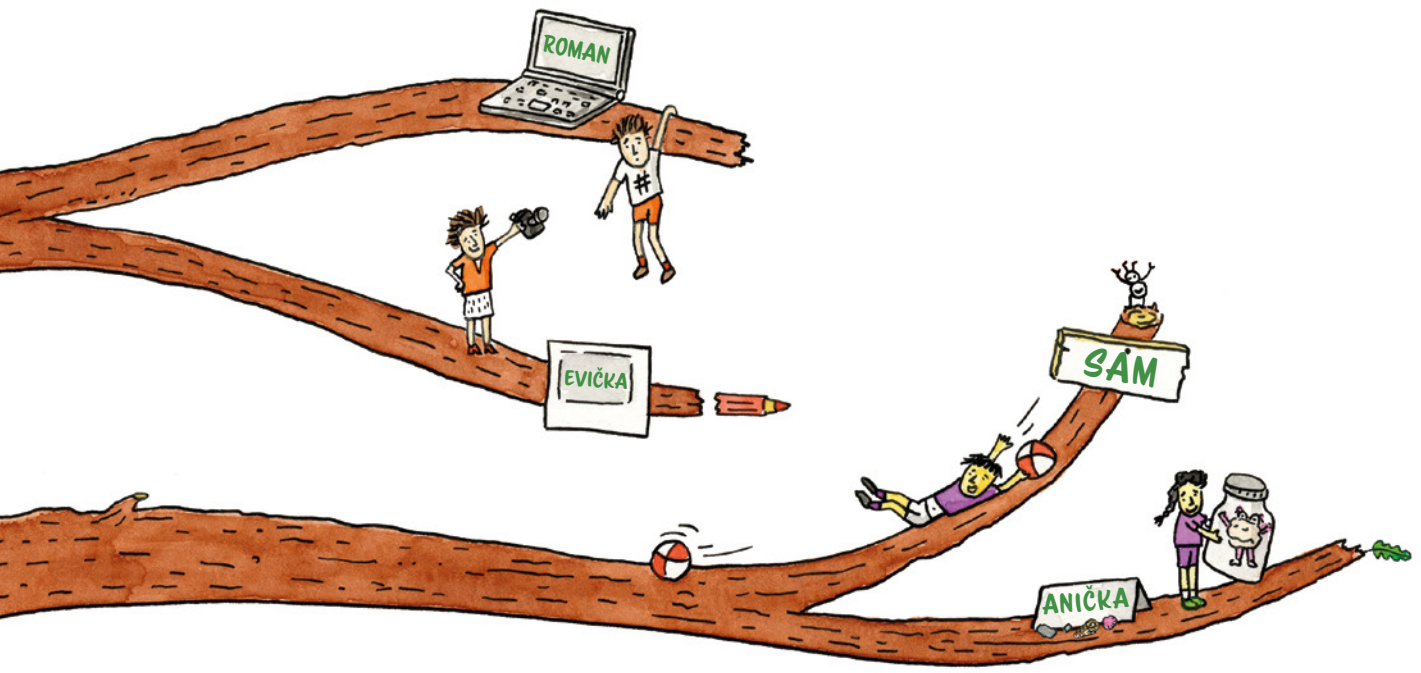
MARJA BASELER & ANNEMARIE VAN DEN BRINK

# HOTEL V NAŠÍ HLAVĚ

ILUSTRACE TJARKO VAN DER POL







Logika tě dovede z bodu A do bodu B, fanazie kamkoliv.

A. E.

Pro sestru mého srdce **Irene**

M. B.

Pro sestru Karen

A. vd B.



Najdi nás  
na každé  
stránce!



# HOTEL V NAŠÍ HLAVĚ

MARJA BASELER &  
ANNEMARIE VAN DEN BRINK

ILUSTRACE:  
TJARKO VAN DER POL



JAK PRACUJE MOZEK?  
TIPY A RADY, JAK SI UDRŽET ZDRAVOU HLAVU!  
CO JE TO TALENT?  
VŠECHNO SE TU BRZO DOZVÍŠ!

bambóok

### Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

# HOTEL V NAŠÍ HLAVĚ

**MARJA BASELER, ANNEMARIE VAN DEN BRINK A TJARKO VAN DER POL**

Vydala Grada Publishing, a.s. pod značkou BAMBOOK  
U Průhonu 22, Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 8819. publikaci

Překlad z NJ: PhDr. Květa Böhmer  
Sazba a grafická úprava: Karolína Bendová  
Odpovědná redaktorka: Ing. Jana Minářová

Počet stran 48  
První vydání, Praha 2023  
Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

**Het Hersenhotel** © 2019 by Marja Baseler, Annemarie van den Brink and Tjarko van der Pol  
Originally published by uitgeverij Luitingh-Sijthoff B.V., Amsterdam  
www.marjabaseler.nl  
www.annemarievandenbrink.nl  
www.tjarkovanderpol.nl  
www.lsamsterdam.nl  
www.boekenwereld.com

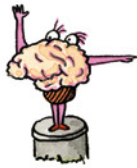


Czech translation copyright: © 2023 Grada Publishing, a.s. under the brand BAMBOOK

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.  
Doporučení a rady v této knize byly pečlivě ověřeny, přesto za ně nelze převzít odpovědnost.  
Autoři ani nakladatelství proto neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody, které by mohly případně vzniknout při různé aplikaci postupů a návodů, uvedených v knize.*

ISBN 978-80-271-6874-3 (pdf)  
ISBN 978-80-271-3467-0 (print)

# OBSAH



HOTEL MOZKOVNA 8



TAJEMSTVÍ 10



HONBA ZA TAJEMSTVÍM 12



VZHŮRU DO PODKROVÍ 14



VYDEJ ZE SEBE VŠECHNO,  
CO V TOBĚ VĚZÍ 16



VPRAVO NEBO VLEVO? 18



LEVÁ PŮLKA DOMU  
– LEVÁ HEMISFÉRA 20



NA OBJEVNÉ VÝPRAVĚ 22



BRAINSTORMING 24



PRAVÁ PŮLKA DOMU  
– PRAVÁ HEMISFÉRA 26



PŘEDSTAV SI... 28



OBJEV 30



SPOLEČNĚ K CÍLI 32



VELKÉ NOVINY 34



RODINNÁ OSLOVA 36

## NA CO MÁŠ TALENT? UDĚLEJ SI TEST

TEST 1  
CO JSI?

38



TEST 2  
JAK VNÍMAVÝ TYP JSI  
PO CITOVÉ STRÁNCE?

40



TEST 3  
JAK TI PRACUJE MOZEK?

42



TEST 4  
OBJEV, NA CO  
MÁŠ TALENT!

44





# HOTEL MOZKOVNA

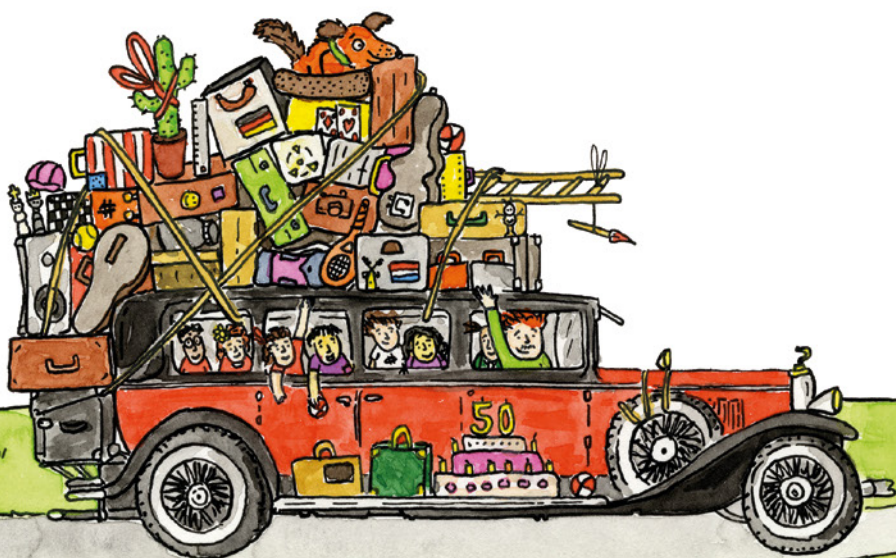
Za první písečnou dunou, jen kousíček od moře, krčí se pod převisem z písku malý zapadlý hotýlek. Nad vchodem se ve větru komihá cedule s trošku zvláštním názvem: „Hotel Mozkovna“. Tento týden se v něm koná prazvláštní událost. Sejde se tu celá rodina Steinových. Proč? Babička s dědečkem tu oslaví velké výročí! Zlatou svatbu. Celých padesát let spolu! Nikolka sedí v autobuse vedle svého oblíbeného bratrance Sama a nemůže se už dočkat. S nosem přilepeným na sklo vyhlíží ven. Konečně! Autobus pomalu zastavuje přímo před vchodem. Sam si zálibně prohlíží podivnou věžičku.

## „Podívej! Ten hotel vypadá ale zvláště!“

Ale Nikolka nemá čas ho poslouchat: „Schválně, kdo bude první venku!“ A vyřítí se ven. Však už na ni babička čeká s otevřeným náručím. „Ahoj Nikolko! Tak už jste tady!“ Dívá se s úsměvem, jak všechny její děti i vnoučata vystupují. „Vítám tě, Same! Zdravím tě, Aničko! ... Vy už jste vyrostli!“ Dědeček za ní jen rozpačitě přešlapuje a nejistě se usmívá. „Tolik jmen! Kdo by si jen všechny pamatoval?“ bručí si pod fousy. „A proč jsou vlastně všichni tady?“ vrtí udiveně hlavou.

## Obrovsky rychlé řídicí centrum

Mozek je hlavním řídicím centrem těla. Reguluje všechno, co se v těle děje. Stará se nejen o to, abys dobře dýchal a pravidelně ti bilo srdce, ale bez něho bys nemohl ani myslet, ani snít, ani mluvit. Zvládnout to všechno opravdu není lehké. I teď, zatímco si tu v klidu čteš, běží ti mozek na plné obrátky. Jenom díky němu rozumíš všemu, co je tady napsané. Vidíš, i na čtení je zapotřebí mít chytrou hlavičku!



@Nikolka: Proč je na hotelu to obrovské lešení?

@Roman: To dá rozum. Nejspíš se opravuje, ne? Malá oprava nahoře v mozkovně by ti taky neškodila!

@Nikolka: : Víš co? Starej se raději o svou kebuli!



Jiné výrazy pro mozek - pro naši "vyšší sféru"

Šedá kůra mozková

Mozek

Řídící orgán

"Všech pět pohromadě"

"Tam nahoře"

"Vyšší sféra"

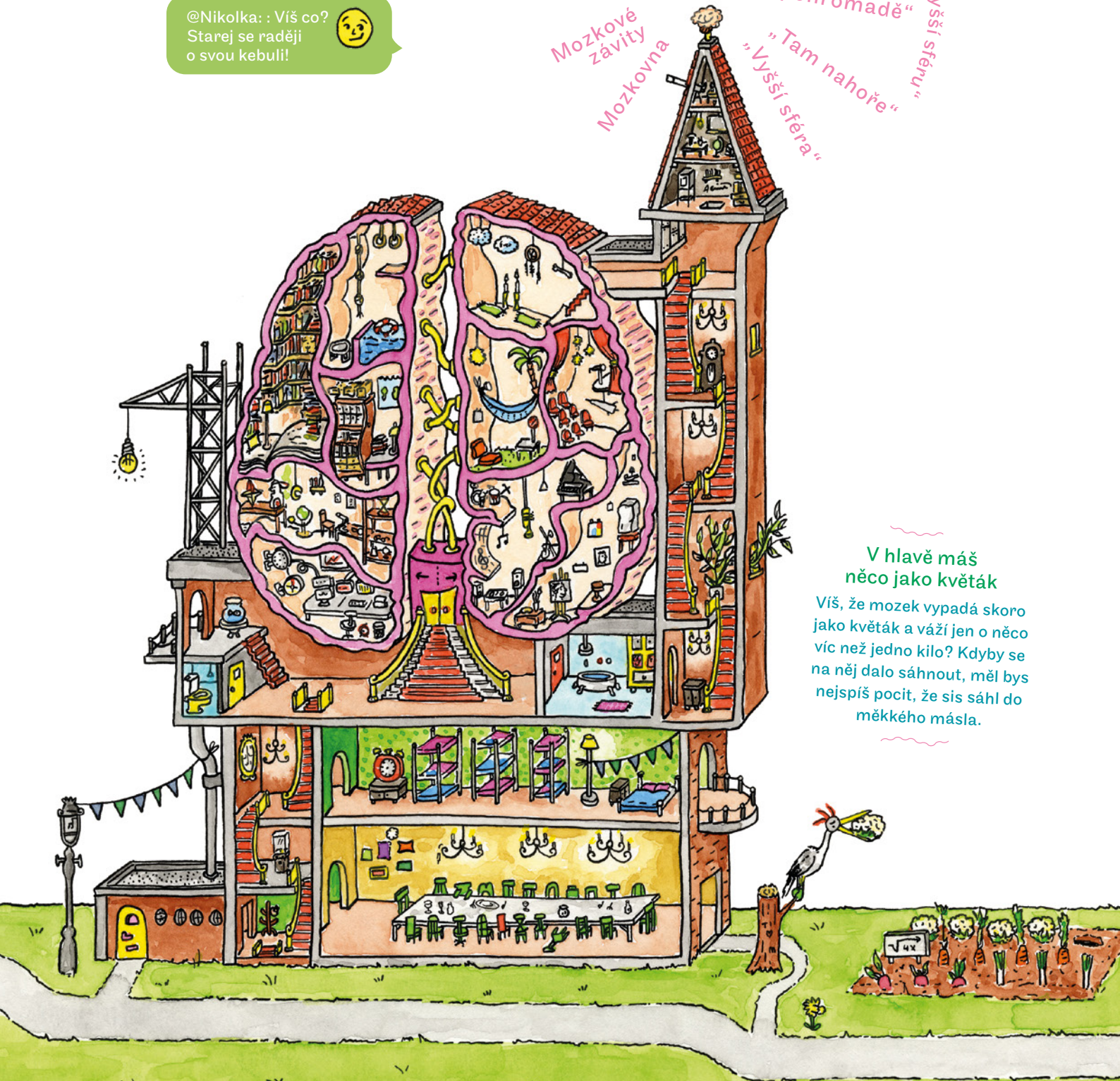
Kebule

Bedna

Hlavička

Mozkové závity

Mozkovna

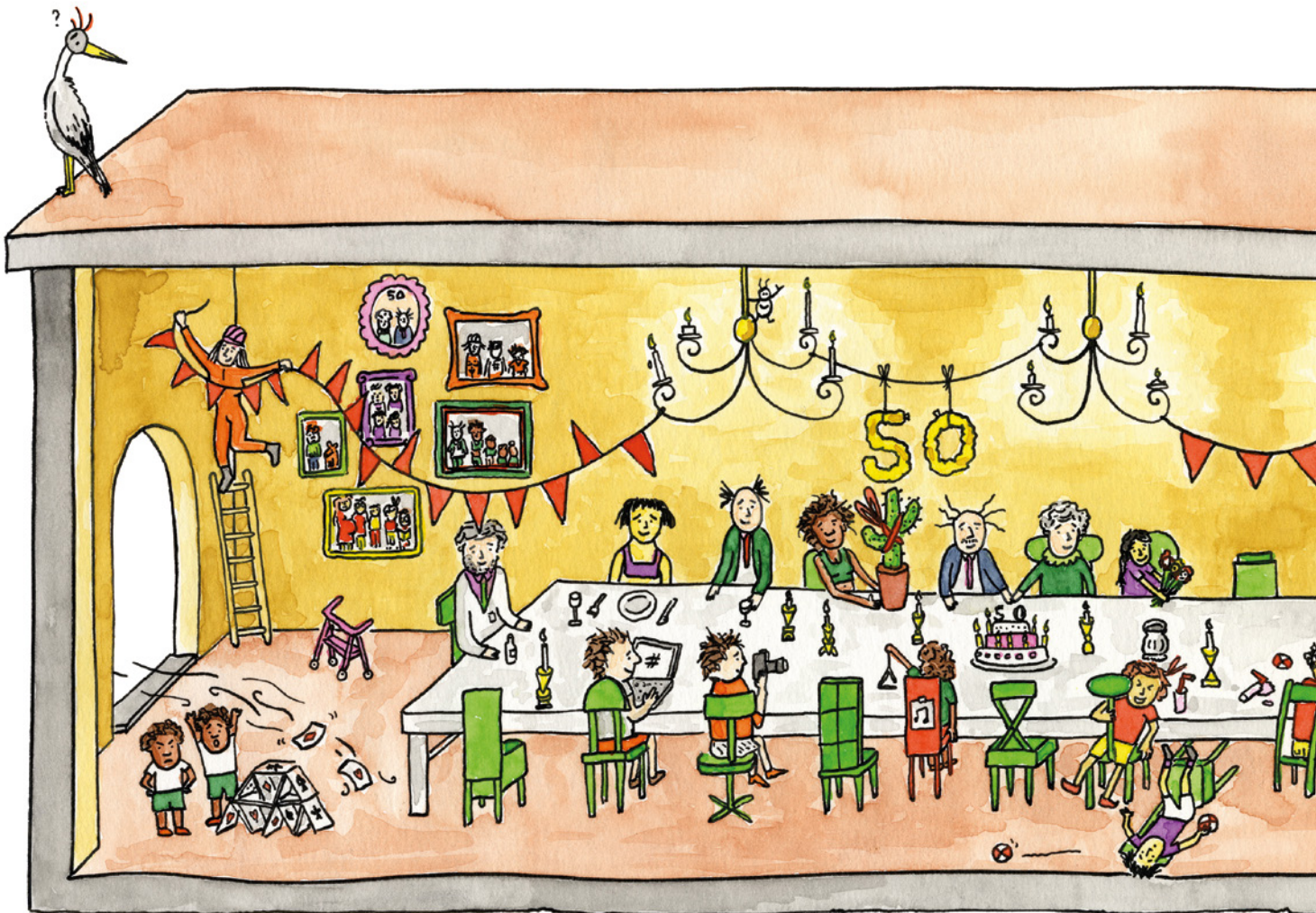


### V hlavě máš něco jako květák

Víš, že mozek vypadá skoro jako květák a váží jen o něco víc než jedno kilo? Kdyby se na něj dalo sáhnout, měl bys nejspíš pocit, že sis sáhl do měkkého másla.

# TAJEMSTVÍ

**„Tak jsme se tu všichni sešli!** Jsem hrozně rád, že patřím do rodiny Steinových,“ vítá dojatě strýček Bert ostatní: „Zdalipak víte, že nám brzy přibude ještě další Stein?!“ Strýček Bert šibalsky mrkne na zakulacené břicho Nikolčiny maminky. „Zbrusu nový malinký Steiníček!“ Nikolka však jen zívne. Ach jo. Kdy už se ten strýček vypovídá!? Je jako na trní. Snad už se brzo dočká a se Samem bude moct prozkoumat celý ten prapodivný dům.



Teď se však ještě ujímá slova Nikolčin tatínek:

„Máme my to bezvadného dědečka a babičku!“

„Dědo, babi,“ vyhrkne vtom Evička: „Je to vůbec možné, vydržet spolu padesát let? Máte na to nějakou fintu? Nebo je to vaše tajemství?“

Strýček Bert se zasměje. **„Výborně, Evičko!**

**Pořád se na něco ptej. Tak to v životě někam dotáhneš.“**

Dědeček však na Evičku vykulí oči a zamžourá tázavě na babičku.

„Jak že se... ta holčička... vlastně... jmenuje...?“ šeptá jí polohlasně:

„A co to říkala o tom tajemství?“



Hůhůů!

Když se mozek scvrkává

Ve stáří už mozek nepracuje často tak dobře jako zamlada. Někteří starší lidé trpí ve vyšším věku nemocí, které se říká demence, což je jistý způsob ztráty paměti. Dementnímu člověku například připadá zatěžko myslet a mluvit. Nebo se najednou začne chovat jinak, než je běžné.

@Nikolka: Tajemství? Jů, to je napínavé!

@Johan: Co se to s dědečkem děje?

@Damián: Nevšímejte si toho. Dědeček je trochu dementní

@Roman: Prosím tě, mluv normálně! Slovu „de-ment-ní“ přáta jako Nikolka ještě nerozumí! Řekni to jasně: Má to tam nahoře trochu zpřeházené. To se někdy ve stáří stává. Mozek už nefunguje tak, jak by měl.



# HONBA ZA TAJEMSTVÍM

„To vážně existuje nějaké rodinné tajemství?“  
žasne Nikolka.

Strýček Bert přikývne: „Ano. Ale co to je, na  
to musíte přijít sami – tady! Nahore na půdě.  
A můžete začít třeba hned.“

## „Hurá! Opravdovské tajemství!“

Nikolka přejede pohledem hotel odshora dolů.

„No jo, ale kde?“

„Stačí se pozorně dívat, určitě brzy najdete  
stopy,“ mrkne na ni strýček Bert.

Strýček Honza se zasměje: „Naschvál, kdo je  
největší hlavička z rodiny!“

„Má už někdo nějaký nápad?“ rozhlíží se Nikolka  
po ostatních bratrancích a sestřenicích.

## „Hlavní je logicky myslet.“

**Ale špatná není ani fantazie,“**

utrousí tajemně teta Linda.

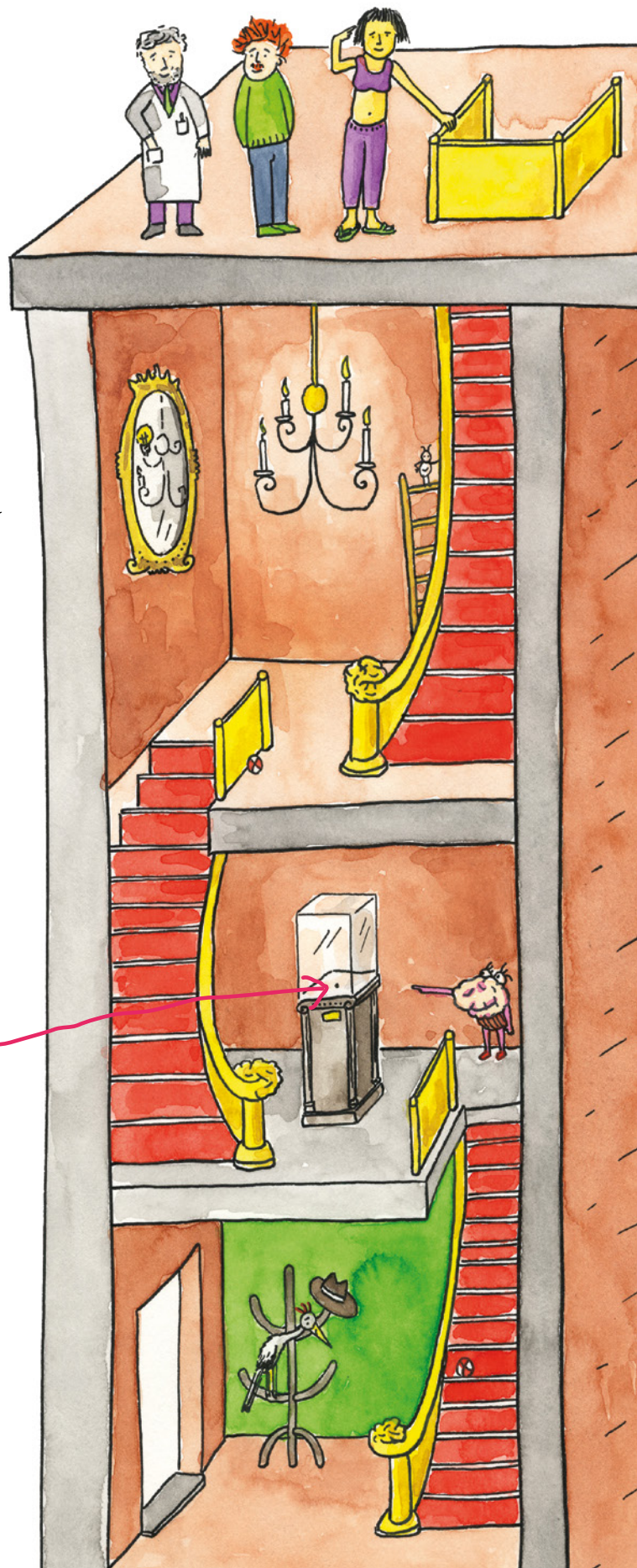
„Jen přemýšlet a nechat se unášet fantazií taky  
nestačí,“ zavrtí hlavou teta Maja. „Myslet se  
musí, ale hlavně je nutné začít jednat!“

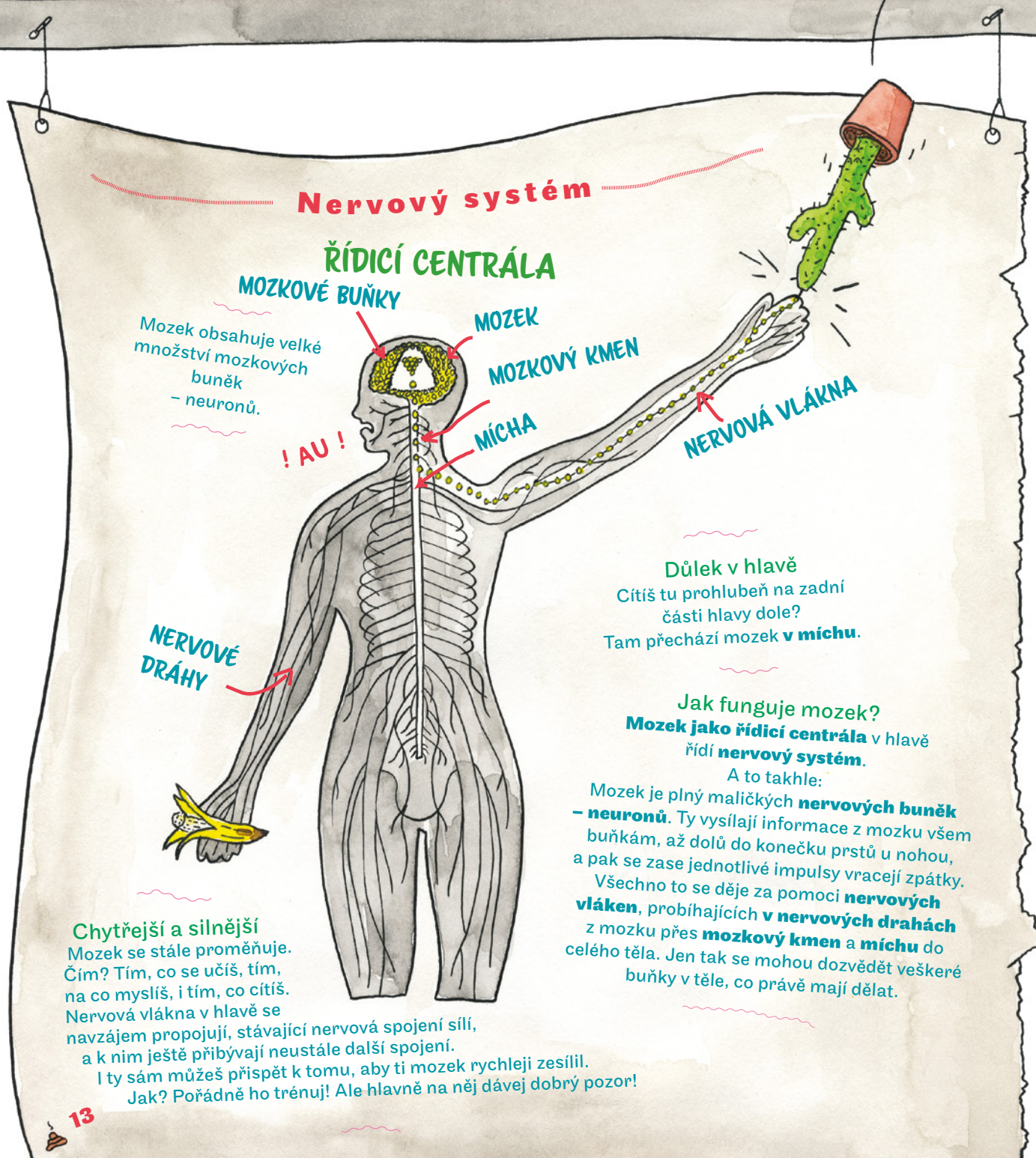
Co tím ti dospělí myslí? Nikolka z toho není  
moudrá. Jak jim to může pomoci?

Ále, nevádí. Zjistí si to sami. „Pojď, Same!  
Jdeme!“ štouchne do bratrance.

A než bys řekl švec, jsou v tahu.

Puntík, puntík, puntík...  
Mozkové buňky jsou  
nepředstavitelně malé. Každý  
člověk jich má v mozku téměř  
sto miliard. Jenom v téhle  
velikosti by se jich dalo napočítat  
na sto tisíc.





## Nervový systém

### ŘÍDICÍ CENTRÁLA

MOZKOVÉ BUŇKY

Mozek obsahuje velké množství mozkových buněk - neuronů.

MOZEK

MOZKOVÝ KMEN

! AU !

MÍCHA

NERVOVÁ VLÁKNA

NERVOVÉ DRÁHY

**Důlek v hlavě**  
Cítíš tu prohlubeň na zadní části hlavy dole?  
Tam přechází mozek v míchu.

**Jak funguje mozek?**  
**Mozek jako řídicí centrála** v hlavě řídí **nervový systém**.

A to takhle:

Mozek je plný maličkých **nervových buněk - neuronů**. Ty vysílají informace z mozku všem buňkám, až dolů do konečku prstů u nohou, a pak se zase jednotlivé impulsy vracejí zpátky. Všechno to se děje za pomoci **nervových vláken**, probíhajících v **nervových drahách** z mozku přes **mozkový kmen** a **míchu** do celého těla. Jen tak se mohou dozvědět veškeré buňky v těle, co právě mají dělat.

### **Chytřejší a silnější**

Mozek se stále proměňuje. Čím? Tím, co se učíš, tím, na co myslíš, i tím, co cítíš. Nervová vlákna v hlavě se navzájem propojují, stávající nervová spojení sílí, a k nim ještě přibývají neustále další spojení. I ty sám můžeš přispět k tomu, aby ti mozek rychleji zesílil. Jak? Pořádně ho trénuj! Ale hlavně na něj dávej dobrý pozor!

# VZHŮRU DO PODKROVÍ!

Sam s Nikolkou letí po schodech jako o závod.

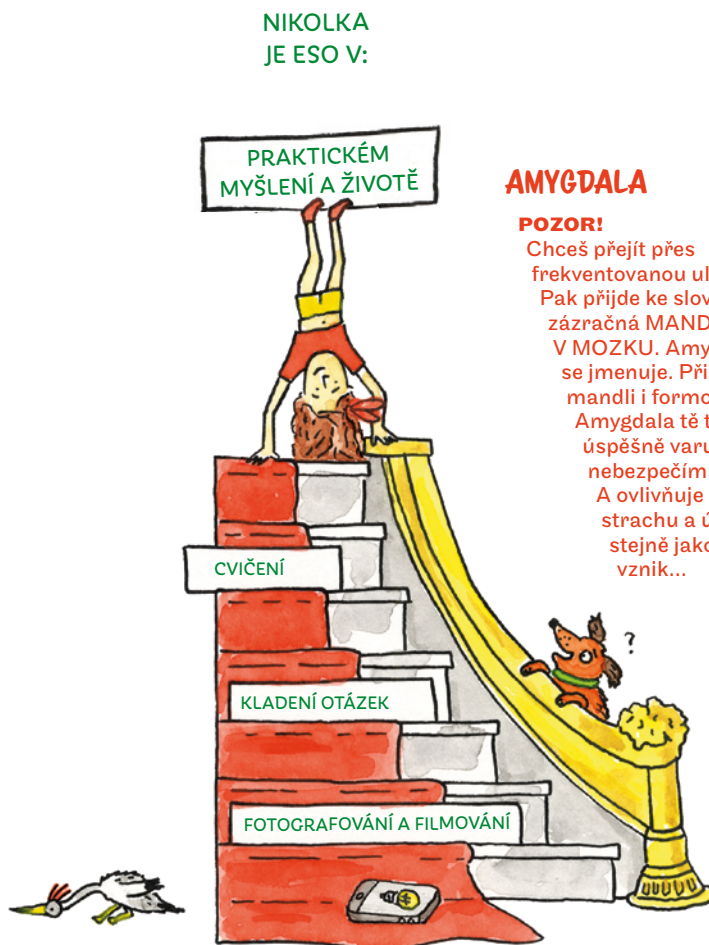
„Co myslíš, jak to asi...“ supí Nikolka za Samem udýchaně.

„**Pssst!**“ zastaví ji Sam. Opatrně přitiskne ucho na dveře půdy.

„Slyšíš? Co to tam jen.....? Že by strašilo?!“

„**Blázníš?**“ směje se Nikolka: „To spíš tobě straší na majáku!“

A vytáhne z kapsy mobil: „Haló, vy tam dole! Už jsme nahoře a stojíme před dveřmi na půdě! Jdeme na to!“



## AMYGDALA

### POZOR!

Chceš přejít přes frekventovanou ulici? Pak přijde ke slovu tvá malá zázračná MANDLIČKA V MOZKU. Amygdala se jmenuje. Připomíná mandli i formou! Amygdala tě také úspěšně varuje před nebezpečím... A ovlivňuje i pocity strachu a úzkosti, stejně jako jejich vznik...

**! UDĚLEJ SI TEST !**

Jsi praktický člověk činu jako Nikolka, anebo o všem raději hloubáš a dlouho přemýšlíš jako Sam?

Podívej se na stranu

**38**



Co se kde v hlavě nachází?

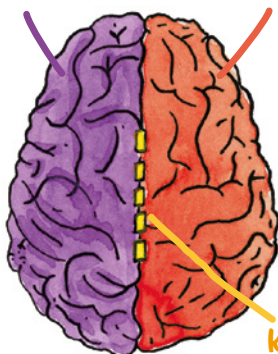
Každé místočko v lidském mozku má svou vlastní úlohu.

## MOZEK – SHORA –

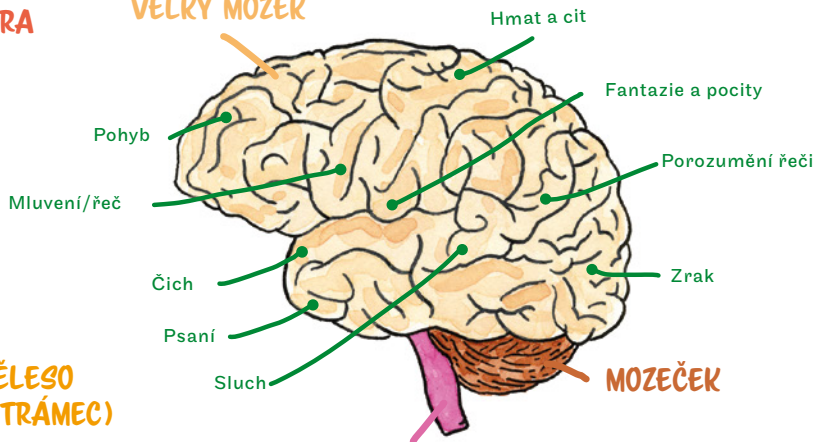
## MOZEK – ZE STRANY –

LEVÁ HEMISFÉRA

PRAVÁ HEMISFÉRA



VELKÝ MOZEK



KALÓZNÍ TĚLESO (MOZKOVÝ TRÁMEC)

**SPOLU JSME SILNÁ DVOJKA**

Mozkový trámec je přechod mezi oběma dvěma hemisférami (polovinami) mozku. Procházejí jím miliony nervových vláken, kterými jsou dopravovány informace sem a tam.

## MOZEK – ZE VNITŘ –

ČELNÍ LALOK

**NEJDŘÍV MYSLET POTOM JEDNAT**

Tato oblast mozku je pro lidské chování velice důležitá.

Zodpovídá za to, že si nejdřív všechno rozmyslíš, a teprve až potom jednáš.

LEBKA  
ŤUKY, ŤUK

Tu velkou oblou kosti hlavy nazýváme lebkou. Spolu s vrstvou mozkomíšního moku (tekutiny) chrání mozek před poškozením.

**PODHRBOLÍ (HYPOTHALAMUS)**

**JÍST A SPÁT**

Tato oblast je sice malá, ale nepostradatelná. Cítíš hlad nebo únavu? Pak tahle oblast dostane signál. A ty se dozvíš, že je čas něco sníst, nebo že je čas jít spát. Praktické, že?

**HIPOKAMPUS**

**SCHOPNOST VZPOMENOUT SI**  
Mozek si zapamatuje všechno, co slyšíš a vidíš. HIPOKAMPUS mu v tom pomáhá. Je to vlastně takový malý minipočítač.

**MALÝ MOZEK = MOZEČEK**

**ŠPLHÁŠ A NESPADNEŠ DOLŮ?**

Tato část mozku je malá, ale nenahraditelná. Je totiž zodpovědná za rovnováhu. Bez mozečku bys nemohl šplhat, ani lézt po stromech, ani běhat, ani plavat.

**HRBOL MOZKOVÝ (THALAMUS)**

Au!  
Tento malý přepínací panel v mozku je zodpovědný za to, že se všechny informace, které ti zprostředkují uši a oči, dopraví na správné místo. I signály informující o bolesti se tímto způsobem dostanou až do mozku. I když se třeba jen malinko píchneš.



**MOZKOVÝ KMEN**

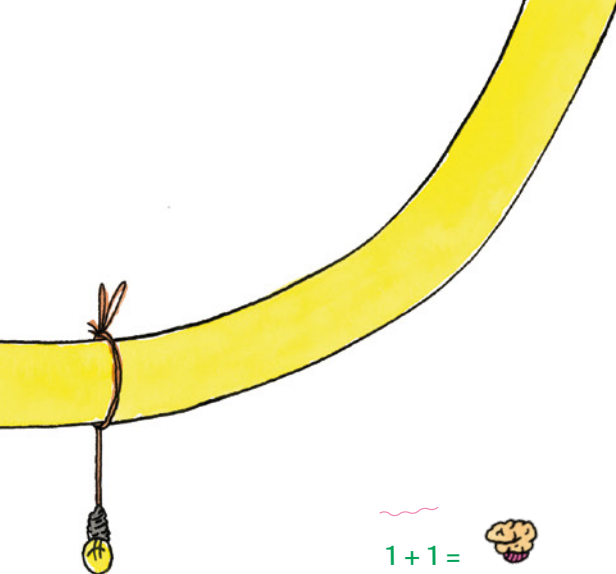
**NÁDECH, VÝDECH**

Tato oblast mozku reguluje srdeční rytmus, dýchání, ale i zažívání. Tedy všechno, co v těle běží „samo do sebe“.



VYDEJ ZE  
SEBE VŠE,  
CO V TOBĚ  
VĚZÍ!





1 + 1 =



Mozek sestává ze dvou polovin, hemisfér.  
Levá strana říká pravé polovině těla,  
co má dělat.  
Pravá polovina mozku informuje zase levou  
stranu těla.  
Takže jde všechno křížem, přesně naopak.  
Proč tomu tak je, nikdo pořádně neví.

@Nikolka: Mají zvířata také nějaké vlohy?



@Sam: Jasně! Podívej se na Lumpíka. To je přece stopař! Má super čich!



@Ríša:

Jsem hudebně nadaný.



@Roman: Kláro, ty taky nic jiného neděláš!



@Nikolka: Dokážou zvířata i myslet?



@Damián: Ne ve slovech. Ale dostávají informace třeba pomocí čichu. A pozorováním toho, co vidí, aspoň si to myslím.



Nikolka opatrně otevírá dveře... A kdopak to tu skáče na dveře jako pominutý? Pejsek strýčka Berta!

„Lumpíku, ty nezbedo!“ oddechne si Sam. Tak přece to není strašidlo.

Nikolka se zazubí: „Vidíš, Same, záhada vysvětlena. A kde začneme?“

Lumpíka už zase zajímá něco úplně jiného. Čenichá kolem starého, zažloutlého lana.

„Co je to tu za lano?“ sehne se i Sam. „Snad to není...“

Vtom už k nim po schodech supí strýček Bert. „Lumpíku! Až pod střechem ses mi schoval? Ty jsi ale rošťák, vid’?!“ hladí ho po střapaté hlavě.

Nikolka se na něho obdivně podívá: „Ty to s ním ale umíš, strýčku Berte!

Umíš ještě něco jiného tak dobře?“

**„Nemám žádné zvláštní vlohy. Jsem jenom ne-u-vě-ři-tel-ně zvědavý. Tak, jako vy!“**

Směje se strýček.

## VPRAVO NEBO VLEVO?

Strýček Bert, Nikolka a Sam se vydávají do tmavé chodby.

„Páni!“ prohlíží si Sam podivné nápisy kolem.

„Kontrolní místnost, laboratoř, knihovna!

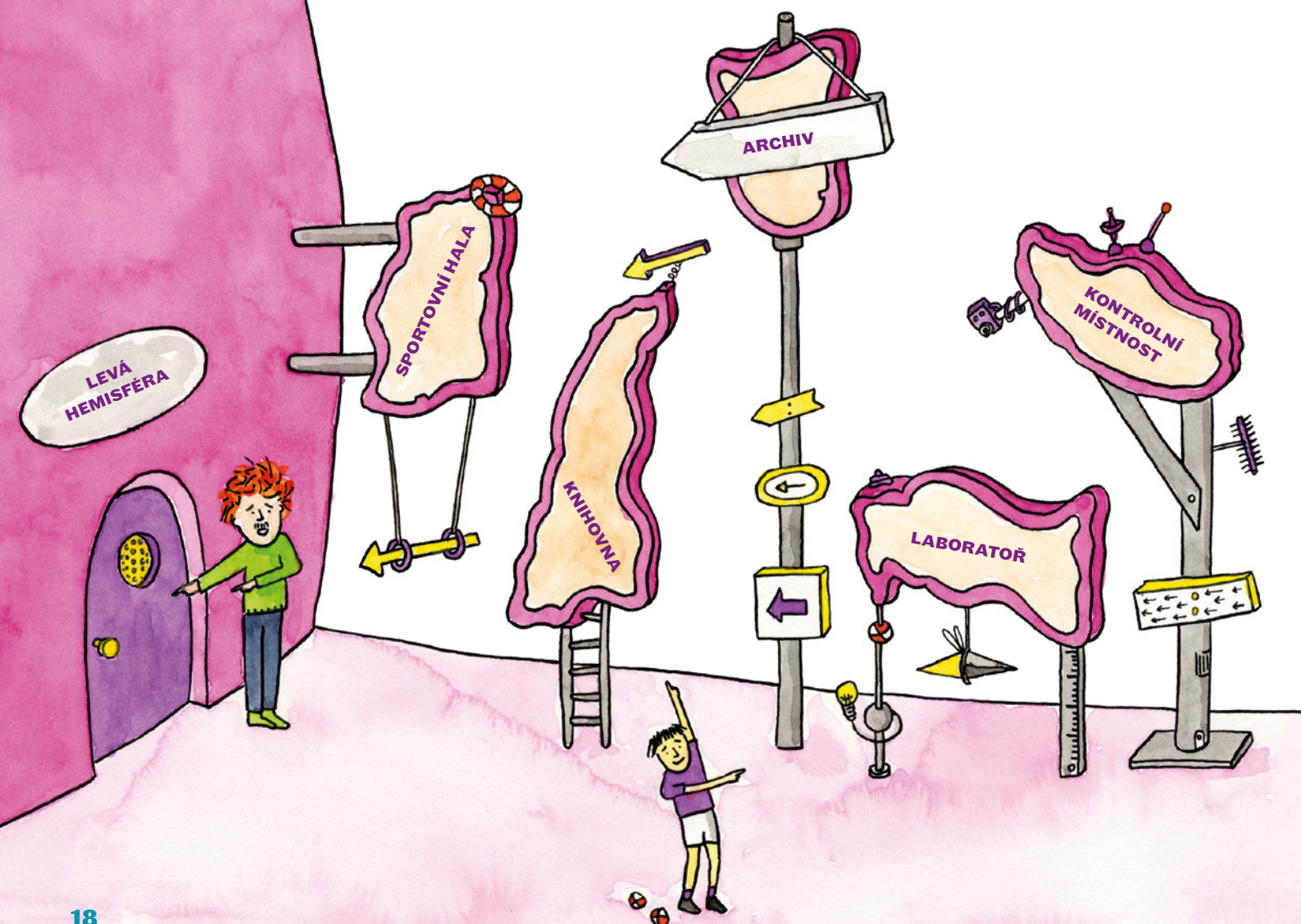
„Tohle asi je ta nejchytřejší část podkroví!“ šeptá Nikolce.

„**Hloupost!**“ Nikolka pohrdavě mávne rukou

a ukáže na druhou stranu.

„Podívej se pořádně kolem sebe! Tohle je teprve něco:

Sál snů, ateliér, hudební studio!“



@Nikolka: To vážně neexistují hloupé otázky?

@Daminán: Co je to za praštěnou otázku?! Ne! Hloupé otázky ne-e-xis-tu-jí! Chytré je se zeptat, když něco nevíš. 🙌 👉 😊

@Johan: Nebo se někam podívat, když chceš něco vědět! Třeba do knihy, nebo na internet.

„Už se nehádejte!“ přeruší je strýček Bert.

**„Hloupé otázky neexistují. A basta!**

Ukážu vám raději kontrolní místnost.

Chcete přece přijít na kloub tajemství, nebo ne?“

„Jasně! A kam tedy nejdřív?“

Strýček se zazubí: „Já dělám všechno levou zadní, tak se nejdřív vydáme vlevo!“

Nikolka se udiveně rozhlíží: „Páni! Ono je tu důležité asi úplně všechno. Vlevo, i vpravo! Promiň, Same.“

Sam přikývne: „Já vím. Už jsem na to taky přišel. Pravdu máme oba!“

