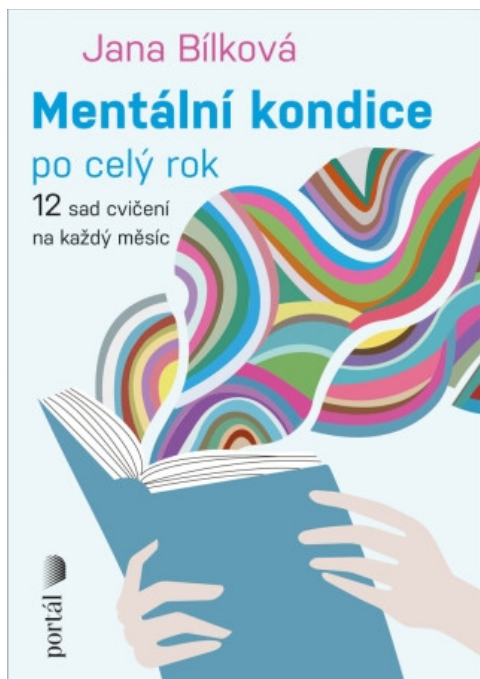


Bílková, Jana: *Mentální kondice po celý rok* (recenze od Petry Kozlové)



Psycholožka, překladatelka a tlumočnice Jana Bílková vydala v nakladatelství Portál knihy o mentální kondici, kde se zaměřuje především na trénink a cvičení. K nejúspěšnějším titulům patří *Trénink mentální kondice*¹.

Knihy jsou primárně určeny seniorům, ale mohou je využít veškeré věkové kategorie, děti nevyjímaje.

Mentální kondice po celý rok je kniha, která povzbuzuje ke spolupráci prarodiče a vnoučata, úkoly zvládnou i děti mladšího školního věku. Autorka se zde zaměřuje na koncentraci a cílí na komplexní fungování kognitivních funkcí.

Knihy je rozdělena do 12-ti kapitol, což jsou měsíce v roce a každá sada obsahuje 6 cvičení. Důležitou součástí koncentrace je zaměření na detekci písmen,

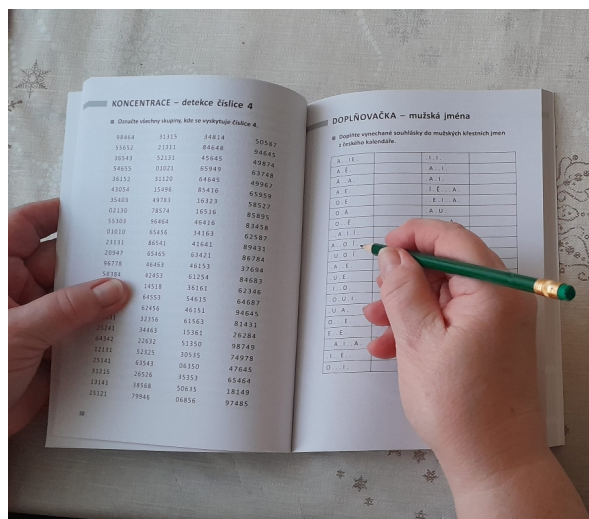
číslic a znaků. Přesmyčky, doplňovačky, hledačky, to vše je zdařile zakomponováno do souboru 72 cvičení, která vás motivují k samostatnému plnění, ale i ke společnému hravému prožitku.

Děti mohou být svým prarodičům nápomocny v záludnosti úkolů i v detekci písmen a číslic, dospělí dětem pomohou ukotvit se v koncentraci. Společně si tak osvěžíte například mužská i ženská jména, názvy českých a moravských měst, hradů a zámků.

Na základě vlastních zkušeností, které se zaměřily na souboj babičky a vnuka, *Mentální kondice po celý rok* podnítila dítě v zálibě v šifrách a kódech a babička ukázala svou znalost místopisu, názvosloví a jmen. Kdo potřebuje zapracovat na koncentraci nebo jen zapojit a zároveň zklidnit mysl, tato forma aktivizace je velice přístupná.

Děkujeme nakladatelství Portál za poskytnutí recenzního výtisku knihy.

[BÍLKOVÁ, Jana. *Mentální kondice po celý rok: 12 sad cvičení na každý měsíc*. Praha: Portál, 2025. ISBN 978-80-262-2254-5.](#)



¹ BÍLKOVÁ, Jana. *Trénink mentální kondice: cvičení a hry se slovy pro každý věk*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1235-5.