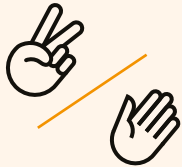
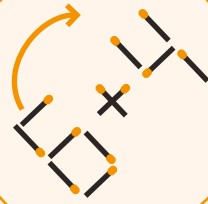
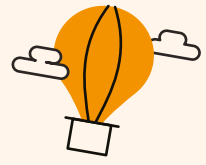


ýntsáš  
tyb očerp,  
vodovôD

C ä Z r  
m Ž E

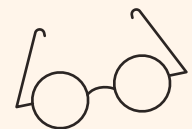
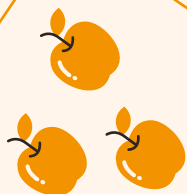


# Domáce trénovanie pamäti



$4 * 4 < 33 - 11$   
 $55 + 9 + 9 > 9 * 8$   
 $16 / 2 > 28 - 21$

41	2	37
18	28	9
7	32	13



Pracovné listy **1—15**  
pre trénovanie pamäti



## HOR SA DO PAPŮČ

V tomto pracovnom zošite nájdete cvičenia, tipy a základné techniky, ktoré sa učia aj na klasických tréningoch pamäti. Vy si ich môžete vyskúšať z pohodlia vášho domova.

V jednotlivých cvičeniach nie je dôležitý čas, ktorý budete potrebovať, ale chuť hľadať riešenia a zrelaxovať.

Po každom pracovnom liste nasledujú, ak sú potrebné, aj riešenia. Jednotlivé listy si po vyriešení môžete založiť alebo vytrhnúť.

## POTRÉNOVAŤ PAMÄŤ

# Pracovní list č. 1

## Zmätené texty

Precvičte si:

**koncentraciu, verbálnu plynulosť**

**1. zadanie:** Prečítajte text, ktorý je napísaný pospiatky. Začiatok textu je vpravo dole, vyznačený písmenom **M**. Čas na prečítanie nie je dôležitý.

?imýntsatš aibor sáv icev énjačybo éka, ťalšýmzorop a ičo ťeirvaz is  
etsúkS –emiz op enirks oz alhaityv mos úrotk, ydnub jenraj ukčav  
ov ecnim, esač v itárv am árotk a uidár v mejučop úrotk, akčínsep  
ánebuľbo, aips ictešv etše ďek, abes erp jemas usač anidoh, emiz op  
aliduberp as árotk, eteparap monneko an anitevk átuntivkzor – sán  
oloko ícev hcýnjačybo hcakcísit v ej ,irávt an vemsú ilzúkyv máv  
érotk, eitsatš ež, alunemopirp im akžink otát elA. advarp ot ej etičru  
A. anidor a eivardz ot ej ež, eivopdo máv ídul' aniščäv, eitsatš ot ej  
oč, ukzáto úndradnatš út etatýps ohokein as ďeK. ýntsatš týb očerp,  
vodovôd 005 ej jerotk v ukžink útlž úlam alatsod arécd ajo**M**.

Prečítajte si text viackrát a zamerajte sa na vnímanie obsahu.  
Skúste po prečítaní obsah sebe alebo niekomu voľne, nahlas  
prerozprávať a odpovedať na otázku v závere.

**Tip:** Zrkadlové čítanie alebo čítanie dole hlavou je možné ľahko trénovať aj doma. Stačí, keď si zoberiete časopis, alebo knihu s dostatočne veľkými písmenami, posadíte sa pred zrkadlo a skúšate prečítať text, ktorý vidíte v zrkadle. Alebo si jednoducho knižku chytíte hore nohami a snažíte sa čítať text. Posilňujete najmä svoju pozornosť.

**2. zadanie:** Skúste zrkadlovo alebo dolu hlavou aj niečo napísať.  
Na začiatok používajte veľké tlačené písmená. Neskôr to môžete skúsiť aj s písanými. Nenechajte sa odradiť, ak vám to nepôjde podľa vašich predstáv.

Napíšte týmto spôsobom text citátu:


„Pamäť je zvláštne sito: zachytáva všetko dobré o nás a všetko zlé o ostatných.“ Wieslaw Brudzinski

**3. zadanie:** Prečítajte nasledovný text. Vety sú oddelené bodkou, ale medzery medzi slovami sú umiestnené nesprávne, rovnako chýbajú aj interpunkčné znamienka.

ZABUD ANIEJECEL KOM PRIR ODZENEBAVNIKT ORYCHPR  
IPADOCH AZNEVYH NUTN E.SUVISISPAMAT OUA POZORNO  
STOU.CLO VEKNECHC EZABUDNUTT OCOJEPR ENEHO  
DOLEZITECOP OTRE BUJEV EDIET.ZABUD NUTEJETOOCOMUZ  
VPODSTATE NICNEVIE MEHOCISM ESITO NIEKEDY PREDTYMZ  
APAMAT ALI.NES CHO PNOSTS IPRAVETER AZNANIECOS  
POMENUTHO CIVIEMEZETOVI EMET OJE LE NMO MEN TALNAIND  
ISPOZICIA.VPSYC HOLOGIISAUZDL HOPOUZI VAPOJEM PAMATO  
VEJS TOPY.ZJED NODUSENEP OVEDANETYKAS ATOHOCOVDNASO  
MM OZG UPRE DSTAVUJ ESKUSEN OSTKTORA SADAVYBA VIT.  
NAZAK LADE PREDP OKLADUP ODLAKTO REHOSUI NFORMAC  
IEVPODOB ESTOPZAF IXO VANEV MOZG OVYCHB UNKACH  
SAPOSTU POMCASU ZOSLABUJ UROZPADA JU A LEBOVY MIZNU.  
ABY KTOMUNEDOCH ADZALOMUSISANO VYUCEBNYMATERI  
ALOPA KOVATRESPEKTIVEPRECVICOVAT.

Prečítajte si text aj viackrát a zamerajte sa na vnímanie obsahu. Ak vám to pomôže, vyznačte si, kde majú správne končiť jednotlivé slová a doplňte znamienka a čiarky.

Zamyslite sa a vypíšte si veci, ktoré ovplyvňujú našu pamäť v negatívnom alebo pozitívnom zmysle.


 **Tip:** Pri čítaní, počúvaní alebo pozeraní správ si každý deň cielene zapamätajte aspoň jednu novú správu, ktorú niekomu neskôr poviete, s čo najviac konkrétnymi podrobnosťami. Nielenže si trénujete svoju pamäť, ale rozširujete si svoje vedomosti a zároveň učíte niečo nové aj iných.

**4. zadanie:** Prečítajte si nasledovný text a snažte sa vnímať aj jeho obsah.

Veľa ľudí si spája pojem pamäť s históriou. Je to niečo, čo sa stalo v minulosti a vo svojej pamäti to máme niekde uložené. Ale typov pamäti máme niekoľko a jedna z nich sa týka aj budúcnosti. Vedeli by ste bez rozmýšľania povedať, na čo nesmiete v krátkej či dlhodobejšej budúcnosti zabudnúť?

Ak vám napadli veci ako nezabudnúť si zobrať svoje lieky, nezabudnúť ísť vrátiť knihy do knižnice, či nezabudnúť prísť na dohodnuté stretnutie, tak ste trafili. Táto pamäť sa nazýva prospektívna a je - rovnako ako pamätanie na veci minulé - veľmi dôležitá. Využívame ju pri zapamätaní informácií alebo udalostí, ktoré sa stanú v budúcnosti.

Tento typ písma, ktorý nazvali sans forgetica, je navrhnutý tak, že využíva princípy poznávacej psychológie, aby ste si lepšie zapamätali to, čo čítate. Je ťažšie čitateľné ako väčšina písom - čo je jeho zámerom. Ťažkosti pri čítaní, ktoré musíte zdolať, vás ale vyzývajú, aby ste zapojili svoj mozog vo väčšom meradle, a tak by ste si mali aj viac pamätať.

 **Tip:** Vašu prospektívnu pamäť môžete precvičiť aj tým, že nezabudnete zavolať v daný deň niekomu, kto má sviatok.

Skúste si spomenúť, kto z vašich blízkych, či priateľov má tento týždeň meniny a nezabudnite mu zavolať. Určite sa poteší.

# Pracovní list č. 2

## Slová, obyčejná slova

Precvičte si:

**jazykové schopnosti, koncentraciu,  
krátkodobú, vizuálnu a dlhodobú pamäť**

**1. zadanie:** Prečítajte si nasledujúci text, v ktorom sú ukryté najmä európske štáty. Nájdite všetkých trinásť. V texte musíte sami pridávať, alebo uberať mäkkene, či dlžne v slovách, ktoré hľadáte. Rovnako aj hľadaný štát môže byť súčasťou viacerých slov, ktoré idú po sebe.

Príklad: Mojou úlohou bolo spojiť slová puk, raj.  
Iná spolužiačka pracovala.....

V príklade sa nachádza slovo UKRAJINA – puk, raj. Iná

### **Text s ukrytými 13 štátmi:**

Moja najlepšia kamarátka sa volá Ramona. Kolegovia jej nepovedia inak ako Ramka. Býva v časti mesta zvanej Čierna Horáreň, aj keď žiadna horáreň tam vlastne ani nie je. Ramka je taká nanič kuchárka, že sa jej niekoľkokrát podarilo spáliť varechu. Tú si z nepochopiteľných príčin odkladá zásadne vedľa zapáleného horáka. Jej najväčšou špecialitou je ale muffin škoricovo-jablkový. Vždy mal takú veľkú, chrumkavú krustu na povrchu, že keď sa do neho zahryznete, priam to veľké CHRUM počujete. “Oko tvorí zrak, uško tvorí sluch a pusa je na to, aby jedla môj škoricový muffin“, hovorí na každý sviatok, keď pridá aj dve deci na zdravie.

Dnes je ale veľký deň. Príde k nám kňaz a posväť kanceláriu, kde pracujeme. Trochu sme sa na jeho príchod pripravili a dali preč také tie hlúpe nápisy, čo nám tu kade-tade viseli. Ako napríklad VYNOR-SKOČ, PONOR-CHOĎ, DAJ SI RÚŠKO alebo RAMADÁN SKONČIL, TREBA PRACOVAŤ.

Ramka si na túto príležitosť bola urobiť nový účes. Konečne je všetko pripravené. Môžeme ísť na to.

Ak by ste predsa len nenašli 13 štátov, pomôcka, ktoré štáty hľadáte, je na konci tohto pracovného listu.



**2. zadanie:** Na tréovanie slov a slovnej plynulosti je najlepšia obyčajná abeceda.

Skúste nájsť na každé písmeno abecedy slovo, ktoré sa týka témy:

### **Čo môžem robiť, keď som zavretý doma.**


**A** – alkohol – nemyslím si zrovna, že musím vypiť celý domáci bar, ale dať si deci pri dobrej knihe, môže byť celkom fajn.

**B** – básničky – naučiť sa báseň, chce celkom vytrvalosť a veľa opakovaní. Slová k najznámejším básňam nájdete ľahko aj na internete, alebo si môžete zložiť aj vlastnú. A potom si už len spríjemniť čas malým recitálom.

**C** – cvičiť – nielen že zostaneme v kondícii, ale určite budeme mať aj lepšiu náladu.

...

A teraz už vy. Popremýšľajte nad vlastnými nápadmi od A – Z na zadanú tému. Nevzdávajte to, ak vám nič nenapadne na prvýkrát. Úloha nemá časové obmedzenie.

 **Tip:** Abecedu si napíšte na papier, aby ste ju mali poruke a každý deň si dajte malé cvičenie na rôzne témy. Pre inšpiráciu vám niekoľko tém ponúkame:

1. Potraviny od A - Z
2. Slávni umelci A - Z
3. Mestá na Slovensku A - Z
4. Všetko, čo je typicky červené A - Z
5. Všetko, čo súvisí s Veľkou nocou A - Z

**3. zadanie:** Mriežka so slabikami

Pokúste sa zo slabík v tabuľke vyskladať čo najviac zmysluplných slov. Každú slabiku môžete použiť ľubovoľne viackrát ako prvú alebo ďalšiu v poradí. Slová môžu byť dvoj- alebo viacslabičné. Povolené sú aj mená. Nájdete aspoň 20 možností?

**Napríklad zo slabík RA a NA vieme vyskladať slovo RANA.**

Najprv používajte len slabiky, ktoré sú uvedené v tabuľke. Ak už vyčerpáte možnosti, skúste nájsť nové slová, ak si k slabikám budete môcť doplniť mäkčene alebo dĺžne – napríklad zo slabiky CA si urobím ČA a dostanem nové slovo ČA+SŤ = ČASŤ

<b>LA</b>	<b>DI</b>	<b>NA</b>	<b>CA</b>	<b>SŤ</b>
<b>NE</b>	<b>VI</b>	<b>DA</b>	<b>RA</b>	<b>OR</b>
<b>SI</b>	<b>RO</b>	<b>NO</b>	<b>DO</b>	<b>PRE</b>

**4. zadanie:** Slová bez samohlások

Nájdite čo najviac slov, alebo viet, v ktorých sa nevyskytuje ani jedna samohláska – A, E, I, O, U, Y.

**💡 Vedeli ste, že** slovenčina a čeština vedia cudzincov pekne potrápiť.

V slovenčine tomuto zadaniu zodpovedá najznámejší jazykolam – strč prst skrz krk. Česi v tejto úlohe sú asi kreatívnejší, pozrite na jeden z príkladov: Blb vlk pln žbrnd zdrhl hrd z mlh Brd skrz vrch Smrk v čtvrt' srn Krč.

Nájdete aspoň 30 možností slovenských slov?

## Pomôcka

### 1. zadanie

Hľadané štáty sú: Česko, Čierna Hora, Čína, Dánsko, Fínsko, Litva, Malta, Monako, Nórsko, Rakúsko, Rusko, USA, Vatikán.

V texte sa nachádzajú ale v inom poradí!

## Riešenie

### 1. zadanie

1. Moja najlepšia kamarátka sa volá **Ramona**. **Ko**legovia jej nepovedia inak ako Ramka. Býva v časti mesta zvanej **Čierna Horá**reň, aj keď žiadna horáreň tam vlastne ani nie je. Ramka je taká nanič kuchárka, že sa jej niekoľkokrát podarilo spá**liť va**rechu. Tú si z nepochopiteľných príčin odkladá zásadne vedľa zapáleného horáka. Jej najväčšou špecialitou je ale muffin **škoricovo-jablkový**. Vždy **mal ta**kú veľkú, chrumkavú krustu na povrchu, že keď sa do neho zahryznete, priam to veľké **CHRUM** počujete. “Oko tvorí **zrak**, **uško** tvorí sluch a **pusa** je na to, aby jedla môj škoricový muffin“, hovorí na každý sviatok, keď pridá aj dve de**ci na** zdravie.

Dnes je ale veľký deň. Príde k nám kňaz a pos**vätí kan**celáriu, kde pracujeme. Trochu sme sa na jeho príchod pripravili a dali preč také tie hlúpe nápisy, čo nám tu kade-tade viseli. Ako napríklad **VYNOR-SKOČ**, **PONOR-CHOĎ**, **DAJ SI RÚŠKO** alebo **RAMADÁN SKONČIL**, **TREBA PRACOVAŤ**.

Ramka si na túto príležitosť bola urobiť nový ú**čes**. **Konečne** je všetko pripravené. Môžeme ísť na to.

# Pracovní list č. 3

## Námet na paměť


Precvičte si:

**jazykové schopnosti, koncentraciu,  
krátkodobú a vizuálnu pamäť**

**1. zadanie:** Prečítajte si niekoľkokrát nasledujúce slová a snažte sa ich zapamätať

kapor – šiška – raketa – noviny – košík – jablko – nôž – husle – posteľ –  
ježko – lepidlo – pierko

Bez spätného pozerania napíšte alebo vymenujte, koľko z nich ste si zapamätali a vráťte sa k tomuto zadaniu.

 **Tip:** Ak si pojmy, ktoré sa máme naučiť usporiadame do príbehu, pre našu pamäť je takýto spôsob pamätania si ľahší a je schopná si zapamätať viac, ako keď sa snažíme naučiť len suchý zoznam.

Prečítajte si niekoľkokrát nasledujúci príbeh a snažte sa zapamätať najmä hrubo zvýraznené slová. Potom zavrite oči a skúste si tento príbeh prehrať pred svojim očami ako film. Zapojte emócie, farby, zvuky, pohyb, konkrétne veci. Opäť si zoberte papier a skúste si napísať všetky hrubo zvýraznené slová, ktoré ste si mali zapamätať.

Miesto **kapra** som na obed vyprážala **šišky** s lekvárom. Nemala som panvicu, tak som použila tenisovú **raketu**. Samozrejme, že všetok olej vytekol a ja som ten neporiadok utierala včerajšími **novinami**. Konečne som si urobila prestávku, z **košíka** som si zobrala **jablko** a **nožom** som si odrezávala kúsky. Cez stenu som počula, že niekto u susedov hrá na **husle**. Chcela som si sadnúť na svoju **posteľ**, ale niečo ma tam pichlo. Odhrnula som perinu a pod ňou sa vystrašene krčil **ježko**, ktorý sa nemohol ani pohnúť, akoby tam bol prilepený **lepidlom**. Zobrala som malé **pierko** a začala som ho šteklieť.

Väčšina ľudí zvládne toto cvičenie nielen lepšie ako v prvom prípade bez príbehu, ale aj v správnom poradí.

**2. zadanie:** Vytvorte si príbeh z nasledujúcich slov, neskôr počas dňa si skúste spomenúť na svoj príbeh a aj na slová, ktoré ste si mali zapamätať:

auto – slimák – okno – gitara – sprej – kniha – lopta – píšťalka – tulipán  
– ľad – slamka – minca

**3. zadanie:** Vytvorte si krátke príbehy použitím 3 slov v jednom riadku. Ešte predtým ako prejdete na úlohu pod poslednou trojicou, každý zo svojich príbehov si skúste predstaviť. Neváhajte zapojiť svoju fantáziu. Neponáhľajte sa, na každý minipríbeh si dajte dosť času.

Príklad: stolička, noviny, auto

Sadla som si na **stoličku** s dnešnými **novinami** a hľadala som inzeráty na **autá**. Chcela by som nejaké červené. 😊

Trojice na vytvorenie príbehov:

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| 1. kôš, lopta, košela       | 6. lúka, pelikán, uterák         |
| 2. baterka, komár, román    | 7. schody, minca, koleno         |
| 3. obed, pivnica, obraz     | 8. okuliare, zubná pasta, vietor |
| 4. plecniak, rádio, semafor | 9. kladivo, rýľ, mikrofón        |
| 5. divadlo, radiátor, úsmev | 10. telefón, pošta, kniha        |

**4. zadanie** Ak máte vytvorené príbehy, skúste vymenovať aspoň 10 zvierat, ktoré začínajú na písmeno P a prejdite na ďalšiu stranu zadania. (táto úloha je len na rozptýlenie vášho sústredenia). 😊

💡 **Tip:** Príbehy sa používali už od pradávna ako skvelá pomôcka na pamätanie. Nielenže príbehy majú dej, ktorý našu pozornosť udržiava v napätí, ale zachováva aj poradie a postupnosť vecí, ktoré si treba pamätať.

Spomeniete si na nejaký príbeh, ktorý vám niekto povedal a utkvel nadhlo vo vašej pamäti?