

Jana Bílková

KOGNITIVNÍ TRÉNINK PRO TŘETÍ VĚK

100 CVIČENÍ PRO ROZVOJ
KONCENTRACE, KREATIVITY,
PAMĚTI A VERBÁLNÍCH
DOVEDNOSTÍ



Vojtkovi a Terezce

Jana Bílková

KOGNITIVNÍ TRÉNINK PRO TŘETÍ VĚK

100 CVIČENÍ PRO ROZVOJ
KONCENTRACE, KREATIVITY,
PAMĚTI A VERBÁLNÍCH
DOVEDNOSTÍ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

PhDr. et Mgr. et Mgr. et Mgr. Jana Bílková, Ph.D.

KOGNITIVNÍ TRÉNINK PRO TŘETÍ VĚK

100 cvičení pro rozvoj koncentrace, kreativity, paměti a verbálních dovedností

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6247. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 248

Vydání 1., 2016

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-271-9241-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-0067-5 (print)

OBSAH

Úvod	11
Koncentrace	13
Koncentrace I	14
Koncentrace II	15
Koncentrace III	16
Koncentrace IV	18
Koncentrace V	20
Koncentrace VI	22
Koncentrace VII	24
Koncentrace VIII	26
Koncentrace IX	28
Koncentrace X	30
Koncentrace XI	32
Koncentrace XII	34
Koncentrace XIII	36
Koncentrace XIV	37
Koncentrace XV	38
Kreativita	41
Dokončování vět z pohádek	42
Alternativní využití	43
Překvapivé situace	44
Překvapivé důsledky	45
Nové významy zkratk I	46
Nové významy zkratk II	47
Nedokončené věty	48
Spojování položek do příběhu I	49
Spojování položek do příběhu II	50
Verbální fluenticita	51
Verbální fluenticita- příroda	52
Generování nápadů - ideální kreativita	53
Variace na dané téma	54
Dokreslování předloh - čtverce	55
Dokreslování předloh - trojúhelníky	56

Verbální dovednosti	57
Přesmyčky – české hrady a zámky	58
Přesmyčky – města	59
Přesmyčky – česká pohoří a hory	60
Přesmyčky – řeky, jezera, rybníky, nádrže	61
Přesmyčky – jeskyně, vodopády a zoo v ČR	62
Přesmyčky – poutní místa v ČR	63
Přesmyčky – rostliny	64
Která přesmyčka nepatří k ostatním?	65
Co sem nepatří?	67
Morgensternovské šifry – zvířata	68
Morgensternovské šifry – rostliny a města	69
Morgensternovské šifry – města	70
Slova cizího původu I	71
Slova cizího původu II	72
Slova cizího původu III	73
Slova cizího původu IV	74
Živá latinská slova	75
Zkratky	76
Slovní žebříčky	77
Doplňování společných částí slov	78
Tvoření slov	79
Vynechané samohlásky v příslovích	80
Vynechané samohlásky v citátech	81
Vynechané souhlásky	82
Přeházená slova v citátech	83
Doplňování písmen I	84
Doplňování písmen II	86
Doplňování písmen III	88
Přiřazování významu slov	90
Doplňování písmen do slov I	92
Doplňování písmen do slov II	95
Doplňování písmen do slov III	97
Hledání počátečního písmena	99
Vkládání písmen	101
Doplňování společných písmen I	102
Doplňování společných písmen II	103
Doplňování společných písmen III	104
Doplňování společných písmen IV	105
Doplňování společných písmen V	106
Doplňování písmen do tabulky I	107

Doplňování písmen do tabulky II	108
Doplňování písmen do tabulky III	109
Doplňování písmen do tabulky IV	111
Doplňování písmen do tabulky V	112
Antonyma	113
Synonyma I	114
Synonyma II	115
Skládání písmen z tabulky I	116
Skládání písmen z tabulky II	117
Spojování částí slov	118
Slovní fotbal	119
Doplňování chybějících písmen do slov I	120
Doplňování chybějících písmen do slov II	122
Doplňování chybějících písmen do slov III	124
Hledání měst	126
Skrývačky – jména	127
Skrývačky – zvířata	130
Skrývačky – rostliny a houby	133
Čtení pozpátku	136
Paměť	137
Dlouhodobá paměť – test	138
Dlouhodobá paměť – inventář otázek I	139
Dlouhodobá paměť – inventář otázek II	140
Co jsem měl dnes k obědu	141
Cestovatelský příběh	143
České vynálezy	144
České vynálezy	145
Série slov na zapamatování	146
Plánek zoo	147
Plánek zoo	148
Mapa drahých kamenů	149
Mapa drahých kamenů	150
Číslice v tabulce	151
Řešení	153
Koncentrace I – řešení	154
Koncentrace II – řešení	155
Koncentrace III – řešení	156
Koncentrace IV – řešení	157
Koncentrace V – řešení	158

Koncentrace VI – řešení	159
Koncentrace VII – řešení	160
Koncentrace VIII – řešení	161
Koncentrace IX – řešení	162
Koncentrace X – řešení	163
Koncentrace XI – řešení	164
Koncentrace XII – řešení	166
Koncentrace XIII – řešení	168
Koncentrace XIV – řešení	169
Koncentrace XV – řešení	170
Variace na dané téma – řešení příkladů	172
Přesmyčky – české hrady a zámky – řešení	173
Přesmyčky – města – řešení	174
Přesmyčky – česká pohoří a hory – řešení	175
Přesmyčky – řeky, jezera, rybníky, nádrže – řešení	176
Přesmyčky – jeskyně, vodopády a zoo v České republice – řešení	177
Přesmyčky – poutní místa v České republice – řešení	178
Přesmyčky – rostliny – řešení	180
Která přesmyčka nepatří k ostatním? – řešení	181
Co sem nepatří – řešení	182
Morgensternovské šifry – zvířata – řešení	183
Morgensternovské šifry – rostliny a města – řešení	184
Morgensternovské šifry – města – řešení	185
Slova cizího původu I – řešení	186
Slova cizího původu II – řešení	188
Slova cizího původu III – řešení	190
Slova cizího původu IV – řešení	192
Živá latinská slova – řešení	194
Zkratky – řešení	196
Slovní žebříčky – řešení	198
Doplňování společných částí slov – řešení	199
Vynechané samohlásky v příslovích – řešení	200
Vynechané samohlásky v citátech – řešení	201
Vynechané souhlásky – řešení	202
Přeházená slova v citátech – řešení	203
Doplňování písmen I – řešení	204
Doplňování písmen II – řešení	206
Doplňování písmen III – řešení	208
Přiřazování významu slov – řešení	209
Doplňování písmen do slov I – řešení	210
Doplňování písmen do slov II – řešení	211

Doplňování písmen do slov III – řešení	212
Hledání počátečního písmena – řešení	213
Vkládání písmen – řešení	214
Doplňování společných písmen I – řešení	215
Doplňování společných písmen II – řešení	216
Doplňování společných písmen III – řešení	217
Doplňování společných písmen IV – řešení	218
Doplňování společných písmen V – řešení	219
Doplňování písmen do tabulky I – řešení	220
Doplňování písmen do tabulky II – řešení	221
Doplňování písmen do tabulky III – řešení	222
Doplňování písmen do tabulky IV – řešení	224
Doplňování písmen do tabulky V – řešení	225
Antonyma – řešení	226
Synonyma I – řešení	227
Synonyma II – řešení	228
Skládání písmen z tabulky – řešení	229
Skládání písmen z tabulky II – řešení	230
Spojování částí slov – řešení	231
Slovní fotbal – řešení	232
Doplňování chybějících písmen do slov I – řešení	233
Doplňování chybějících písmen do slov II – řešení	234
Doplňování chybějících písmen do slov III – řešení	235
Hledání měst – řešení	236
Skrývačky – jména – řešení	237
Skrývačky – zvířata – řešení	238
Skrývačky – rostliny a houby – řešení	239
Čtení pozpátku – řešení	240
Dlouhodobá paměť I – řešení	241
Co jsem měl dnes k obědu – odpovědi	243
Cestovatelský příběh – řešení	244
Série slov na zapamatování – řešení	245
Závěr	246
Literatura	247

ÚVOD

Knih, kterou držíte v ruce, je určena komukoliv, kdo si chce zábavnou formou procvičit mozek. Většina cvičení byla primárně připravována pro studenty univerzit třetího věku, kde sloužila jako krátká praktická zpestření při přednáškách o psychologii. Pokud ale nespadáte do kategorie třetího věku, rozhodně ji nemusíte odkládat či zahazovat. Naopak – v praxi to často vypadá tak, že tato cvičení řeší i děti a vnoučata posluchačů univerzit třetího věku. Některá cvičení byla zase vytvořena nejprve pro výběrovou aktivitu dětí na prvním stupni základní školy zaměřenou na trénink kognitivních schopností, a teprve následně byla použita pro jiné věkové kategorie, přičemž obě skupiny populace cvičení bavila a představovala pro ně výzvu. Jednoduše řešeno – knihu lze používat bez omezení věku. Třetí věk je v názvu uveden proto, že většina cvičení byla prvotně připravena a používána právě pro tuto cílovou skupinu.

Cvičení můžete procházet chronologicky, tak, jak následují za sebou, ale stejně dobře si můžete vybrat jednu z kapitol, která vás nejvíc zajímá, a začít tam. Na začátku je uvedena koncentrace, protože soustředěná a zaměřená pozornost je vstupním předpokladem pro všechny mentální aktivity, ale vzhledem k tomu, že zde předkládaná cvičení jsou na koncentraci velmi náročná, můžete je nechat na další fázi, třeba až potrénujete svou koncentraci hrami a hříčkami s písmeny a slovy v kapitole věnované verbálním dovednostem. Nebo si zcela jednoduše vyberte cvičení z kterékoli části, které vás zaujme, a poté zase další – a nechte se takto vést. Nejspíš vás to takto bude nejvíc bavit.

Dojde-li k situaci, že vám některé cvičení vůbec nepůjde, nebude vás bavit nebo vám nebude vyhovovat, netrapte se tím příliš dlouho a vyzkoušejte něco „z jiného soudku“. Mezitím se cvičení na principu, který vám třeba nesesedl, může „usadit“ a kdykoli se k němu lze znovu vrátit, až uznáte za vhodné. (Tím samozřejmě nechci říci, že máte z každého cvičení vyplnit jen dva řádky, a protože se zrovna necítíte nebo se vám nebude chtít pokračovat, necháte většinu cvičení nedodělanou. Právě naopak – člověk potřebuje co nejvíce svých činností dokončit nebo alespoň vědomě uzavřít, protože jinak je naše podvědomí bere jako nedokončený úkol.)

U mnohých cvičení po čase získáte cvik. Týká se to například přesmyček, které vyžadují určitou mentální flexibilitu v práci s písmeny a jistou schopnost mentální rotace (i když „pouze“ v prostoru 2D). Jakmile si tyto schopnosti trochu potrénujete, bude pro vás řešení přesmyček hračka a bude vás bavit. U řady cvičení je nicméně předpoklad určitých vstupních znalostí, ať už se to týká některých geografických reálií u přesmyček či botanických znalostí (názvů rostlin) v případě skládání písmen z tabulky nebo ornitologických znalostí (názvů ptáků) u doplňování písmen

do tabulky. Vždy však bylo snahou zůstat u základních známých pojmů či názvů. Vzhledem k tomu, že každé téma nemusí vyhovovat úplně každému, jsou některá cvičení vypracována ve více tematických variacích, například přesmyčky, skrývačky, doplňování písmen do posledních řádků tabulky apod.

Knihu mohou využít jednotlivci, ale stejně dobře lze řadu cvičení využít i ve skupině, ať už se jedná o přátele, rodinné akce, nebo zájmové skupiny. Budete-li pracovat samostatně, budete mít na práci klid a nebude vás nikterak tížit srovnání s druhými, ať už jde o prvenství v čase, správnost, nebo kupříkladu bohatost a originalita řešení v kapitole zaměřené na trénink kreativity. Pokud víte, že výše uvedené vás stresuje, můžete raději pracovat sami. Ale pro mnohé představují tyto aktivity možnost sdílení a sociálního kontaktu, ať už jde o prosté soutěžení v čase či ve správnosti, nebo o výměnu nápadů z kapitoly věnované kreativitě. Zkušenosti ukazují, že v části kapitoly věnované kreativitě, která se zaměřuje na generování nápadů, se skupina zpravidla velmi dobře pobaví.

Kniha je určena jak vedoucím nejrůznějších zájmových skupin, tak i široké veřejnosti. Také proto jsou zde záměrně použity české termíny pro jednotlivé typy aktivit a cvičení (např. přesmyčky versus anagramy apod.). Každý si může vybrat vhodná cvičení pro sebe a postupovat podle svých potřeb a svého tempa.

Jak již bylo zmíněno, připravená cvičení mají prostřednictvím tréninku jednotlivých kognitivních funkcí sloužit k rozvoji a optimalizaci celkové mentální kondice a mentálního tempa. V rámci kognitivních funkcí se cíleně zaměřujeme na koncentraci, kreativitu, verbální dovednosti a zčásti i paměť, přičemž největší prostor je věnován právě verbálním aktivitám – hříčkám a cvičením s písmeny, slovy a jazykem. Záměrem této knihy nebylo pokrýt celé spektrum kognitivních schopností, takže zde nejsou cvičení zaměřená na trénink numerické logiky a prostorových schopností. K tomuto tématu existuje řada zajímavé a specializované literatury. Stejně tak je tato publikace zaměřena ryze prakticky, cílem je nabídnout širokou škálu konkrétních cvičení. Hlubší teoretické souvislosti nabízí řada dostupné literatury.

Přeji všem čtenářům dobrou zábavu a výdrž při tréninku.

KONCENTRACE

Koncentrace II

Vyhledejte v tabulkách číslice, čísla, písmena, slova či kombinace znaků dle instrukcí.

Čísla, slova či kombinace znaků se mohou nacházet i na pomezí dvou řádků – tedy začínat na konci jednoho a pokračovat na začátku druhého.

Tabulka 1

1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslo 526?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslo 56?
3. Kolikrát se v tabulce vyskytují číslice 7 a 1?

6	5	6	5	2	3	6	5	6	5	5	2	6	5	6	5	2	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	3	6	5	1	5	3	4	6	3	4	5	6	4	8	5	6	5	6	4	6
5	4	3	9	7	8	9	5	2	4	6	2	3	8	9	5	9	7	8	8	6	5	4	9	7	6	3	1	2	5	7	8	9	+	7	7	5	4	9	7	5	6	4	6	5		
6	2	1	3	7	6	9	7	5	8	3	3	2	6	4	5	7	9	4	8	6	2	5	6	5	7	+	6	4	5	7	6	5	6	5	7	6	+	8	7	6	5	7	5	3		
2	4	7	5	6	4	5	2	6	4	3	5	4	7	8	9	6	8	4	1	2	3	4	5	7	4	9	8	5	4	3	9	4	5	7	3	4	7	8	4	7	9	4	6	7		
5	4	7	3	6	5	2	4	5	3	5	4	6	1	5	3	5	1	4	1	6	4	5	4	3	1	2	4	3	6	5	4	6	6	5	4	1	5	4	3	5	4	1	3	5	4	
6	5	4	3	5	4	5	6	3	4	8	6	5	6	4	3	5	8	9	6	3	5	4	1	6	5	3	6	5	5	4	3	1	5	3	8	6	3	5	2	6	4	5	2	6		
5	2	6	5	2	6	4	4	2	4	5	4	2	3	5	4	1	2	0	1	2	2	5	5	4	5	4	2	5	6	5	4	7	5	7	8	5	4	5	5	7	6	8	6	4		
5	6	8	7	6	3	8	7	6	8	5	7	4	5	6	7	6	7	5	6	8	7	6	3	9	8	6	9	8	7	6	6	3	6	5	4	3	6	8	5	4	3	5	6	3		
5	4	1	6	7	6	3	6	5	6	5	4	5	3	4	8	9	+	9	6	5	4	5	5	6	5	6	5	4	6	5	6	5	+	9	8	7	4	5	6	4	6	3	5	6		

Tabulka 2

1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje skupina písmen JB?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytují písmena H a M?
3. Najděte v tabulce co nejvíc názvů českých řek (obousměrně).

J	K	S	F	S	K	L	O	D	R	A	I	L	K	F	A	Š	P	I	E	K	D	H	N	J	H	F	C	N	G	H	A	P	Ú	Š	Ů	K	J
U	F	D	A	V	A	L	S	O	F	H	D	F	J	G	H	K	G	H	H	G	O	L	J	I	Z	E	R	A	I	K	N	M	N	J	J	B	
E	Č	V	A	Š	J	Ů	A	I	F	J	A	N	M	B	F	A	O	Ý	Í	Á	I	K	H	Ů	U	Y	T	P	Á	Ů	I	K	J	D	K	Z	K
H	L	H	J	Ů	I	E	H	L	J	I	H	L	A	V	A	H	B	J	E	G	K	Ů	I	A	S	Á	Z	A	V	A	U	G	W	I	O	H	
U	G	U	B	E	C	I	V	A	R	O	M	K	T	G	Y	O	K	A	V	A	T	L	V	H	U	G	P	U	H	B	K	O	Y	H			
U	J	E	L	I	K	O	S	T	R	A	V	I	C	E	E	H	Y	F	E	G	H	L	S	N	Ž	Á	R	K	A	A	P	O	A	V	A	T	
O	P	Í	Š	A	O	P	J	K	X	O	M	O	R	A	V	A	U	I	X	Ů	A	I	R	J	A	K	N	R	K	L	S	Z	K	H	E	C	I
L	R	Ů	G	H	I	K	Š	A	K	I	H	T	E	P	L	Á	F	Š	P	O	H	Ř	E	Q	G	A	L	A	W	I	K	X	Q	X	L		
O	P	R	E	J	U	T	E	M	J	R	K	B	D	H	B	G	P	O	I	K	D	Y	J	E	M	D	B	Ů	Q	O	I	K	W	M	Ž		
E	N	J	H	B	E	C	I	N	Ž	U	L	F																									

Koncentrace III

Vyhledejte v tabulkách číslice, čísla, písmena, slova či kombinace znaků dle instrukcí.

Tabulka 1

1. Kolikrát se v tabulce vyskytují písmena M a N?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytuje slabika PF?
3. Kolikrát se v tabulce vyskytuje písmeno Ů?

J A J F A M X B L G M , M H O A K N É W P K F N K N F I E O K F J W N P I
 P K F D P F L K K F K K L P F F M D J K E K F K O L F K J Ů L F H K A L K F
 R F L N N F K L F M , F M F N K V L , K D L . M J E F J Ů L J Ů H K L R G M
 K J D M P P F M F M K G G K J Ů G F M N § N Ů § G L B N M K L Ů K G Ů L
 K Ů K L F G K I L F K M P F Ů K L K O Ů K Ů L V L L B K L B K G L K D Ů K
 G K N N L J O J J P N N B N M N N N N M G V G W F L J G H B S M D G H
 J L G H N J V M A K L V F A F K P F V M C P F N F P F C B V J G T U H B V
 V N V V M V N M § A I Y D H J V N , L F F P V M B F I D D H I K F M D F M
 W L M K L D E S Ů K K K D L I K D P F M L K X B H Q G F L H F N B N X G
 Ů E U F G H O E § J , X V M V M . V N J J P F M V . M K J P F P F K D P F M
 K V J § F V J F V F L V K F L M J P F L V J K P F J F V L F F J L A P F J M F K
 § F J K J F L Ů K V M L § D J M V O P H J I F K J M B P F P F V M F L Ů B J F
 O J B F L B M F L B K J F K F L Ů B K K , F B L S P M B L S Ů K B G Ů P Ů § B
 L S L Ů b b k v L , B M M K N L K C J M S F L P F M B B J N K L J M B N M X

Tabulka 2

1. Kolikrát se v tabulce vyskytují číslice 7 a 9?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslo 25?
3. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslo 12?

4	4	3	5	4	8	7	8	7	8	5	2	6	9	9	8	5	6	1	5	8	7	9	8	9	5	3	1	4	8	7	9	8	5	2	3	2	5	8	5	4	8	5	4	1	
3	5	4	6	8	7	8	7	6	3	4	5	3	1	4	8	7	8	6	4	5	2	6	3	4	1	3	5	4	6	7	6	7	4	6	4	5	2	6	1	3	7	4	6	4	
6	4	5	4	3	4	3	4	7	6	2	6	1	5	7	9	4	8	7	9	4	5	1	2	1	9	4	4	8	9	4	8	4	5	1	2	4	3	1	2	4	9	8	4	9	
4	8	6	5	4	3	1	2	2	1	6	9	4	8	9	8	4	6	1	5	4	1	2	4	2	4	6	5	9	4	8	7	9	4	5	6	1	2	4	5	2	6	3	1	2	
4	6	5	9	8	5	9	7	4	5	2	6	2	4	1	2	3	1	4	6	1	4	4	9	5	1	4	1	2	4	3	1	2	4	6	5	9	5	4	9	4	5	6	4	4	
3	1	2	4	3	1	4	6	1	5	4	9	5	5	2	6	1	6	1	1	3	1	2	3	1	5	2	6	6	4	5	4	9	4	5	9	5	4	9	4	5	4	6	1	4	
3	1	2	3	2	5	1	4	6	5	1	4	6	5	1	1	6	1	2	4	1	1	2	6	4	4	+	7	9	8	7	9	8	4	5	9	4	6	5	4	7	6	4	5	9	
8	4	5	6	5	1	6	9	5	4	9	4	6	1	5	6	4	2	1	1	3	4	1	4	4	9	4	7	4	6	4	4	6	4	4	6	5	1	6	4	5	9	6	4	5	
4	6	1	2	6	4	5	1	4	6	5	4	9	5	1	6	2	4	3	1	5	4	9	1	5	4	9	5	1	4	6	5	4	5	1	4	6	5	1	4	6	2	4	6	1	
5	4	9	4	9	1	5	4	9	7	4	9	4	5	1	5	2	+	4	2	1	6	5	1	9	4	1	5	2	6	5	5	2	6	4	6	1	5	2	4	6	5	4	9	9	
4	1	5	4	9	5	6	4	1	5	4	1	5	4	9	6	8	4	9	7	8	4	4	6	4	5	3	2	1	4	5	2	6	6	5	4	4	9	1	8	5	4	5	2	6	
6	1	5	2	4	3	1	2	5	2	6	5	2	6	4	1	1	2	4	5	6	4	5	4	6	5	1	4	3	2	4	5	2	6	5	2	6	4	5	2	6	5	4	7	4	
8	7	8	5	2	6	4	5	7	4	5	2	7	5	4	8	4	+	5	4	+	4	4	+	5	1	4	5	5	2	6	3	4	5	5	2	6	9	8	4	+	3	4	4		
4	2	6	8	4	4	9	5	4	1	2	1	5	4	5	2	6	9	8	5	5																									

Koncentrace IV

Vyhledejte v tabulkách číslice, čísla, písmena, slova či kombinace znaků dle instrukcí.

Tabulka 1

1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslice 5?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytuje číslo 2014?
3. Kolikrát se v tabulce vyskytuje 0?

3	6	4	1	3	4	6	5	2	0	1	4	4	3	5	5	2	3	0	2	1	2	5	6	2	0	1	4	5	6	9	7	8	5	6	4	2	2	1	0	1	0	5	8	9	
4	5	1	2	0	1	4	6	2	4	7	6	5	4	3	1	0	1	2	3	5	4	3	1	2	4	0	1	4	1	0	4	3	1	4	2	0	1	4	5	1	0	3	2	4	
0	3	2	1	0	4	,	1	0	4	0	1	4	9	5	1	2	3	3	7	1	4	1	2	5	2	2	0	1	4	5	2	0	0	5	6	3	2	0	7	4	3	2	3	5	2
7	1	3	5	,	2	0	4	2	7	4	7	2	0	1	4	4	3	4	2	0	2	3	7	7	1	3	7	4	2	0	1	4	0	4	2	5	3	4	2	5	6	4	7	2	5
6	2	0	1	4	4	6	5	1	3	2	2	0	1	4	5	6	1	2	0	4	3	1	2	4	6	5	0	2	0	1	4	5	4	6	1	2	3	4	5	1	5	6	1	0	
2	3	0	2	5	4	3	0	1	3	4	5	5	5	5	0	3	4	5	2	0	1	4	6	5	0	1	4	3	0	2	1	4	3	2	3	1	0	2	2	1	4	2	1		
3	6	5	4	6	1	2	0	1	4	5	4	1	0	4	2	1	3	2	1	0	4	1	2	3	1	5	4	3	1	0	4	2	0	1	4	2	3	1	5	4	6	5	0	1	
3	5	2	0	1	2	3	0	6	5	4	6	5	1	4	1	2	4	0	1	4	2	0	1	4	5	6	5	4	5	0	1	6	3	1	5	4	6	3	0	1	4	1	5	6	
4	5	1	0	5	4	3	2	0	1	4	5	2	1	5	4	3	0	1	4	1	3	5	4	3	1	5	4	1	0	4	2	0	1	4	6	5	1	4	1	0	5	4	6	0	
1	5	1	0	2	0	1	4	5	4	6	1	0	5	4	6	1	4	0	1	4	5	4	6	0	1	4	5	4	1	0	4	2	0	1	4	6	0	1	+	4	6	0	1	5	
4	6	+	1	5	6	4	1	5	0	4	6	1	5	0	4	1	4	5	2	0	1	4	6	4	0	1	4	4	1	5	6	4	+	0	1	4	6	5	1	0	5	5	0	5	
4	2	0	1	4	1	6	5	0	4	6	1	5	5	4	0	1	6	4	6	5	2	0	1	4	1	0	4	6	1	5	4	6	1	5	2	1	6	4	1	5	4	6	5	0	
4	1	4	6	9	6	4	2	0	5	1	0	6	5	1	0	4	2	0	1	4	9	6	1	5	8	4	9	6	1	5	4	6	1	5	4	6	8	1	0	0	6	0	5	6	
4	1	5	0	6	4	0	1	5	4	6	1	0	5	4	1	3	5	0	1	8	1	5	2	5	2	4	8	2	3	0	9	6	2	6	5	1	0	5	8	3	6	8	0	5	

Tabulka 2

1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje slovo „pes“?
2. Jaké názvy zvířat jsou v tabulce ukryty a kolik jich tam je? (směrem dopředu i dozadu; slovo „pes“ nepočítáme)

PIHAHJLUPESAJDCNŮDKJNMKLCMJALIKVNPESJK
LKVJQPLXZMLCMŮDKRŮTAMOFRHYUIGHCBDEJK
NEZEPJIJPQOUHLKŮŇALFGEYDUEBJSKNEMKZSPY
TÁÝTRGEEJŮEDNEOEDIVPOLEJMLOKNEDPESDPA
HKCVKMLALJVIVJKJVLKEAZOKVAFIPIKAEEEPFUJ
VIEJKELEVVTELEEOEFVPFECVOIJUŠEJLKJELENSJ
IKLAIVHEAEEHGVMEJHIEUWHEJGHQEFVFOUYHF
JVHCJHVOFEUSELEPESVJHJKAŮFJUŮOIUFOQIKJD
KJNEKCEIEYQHPESTOBHENJHEOEIBEGWEREHJKL
EAVŮLJŠBIQFBHŮIKBHGSLŮNĚEGEINGCENRSQK
FJVNFJKŮZLEESBIFEHPESKJFNVKLAEQKIAEIKFJS
IJPESDAHEFAELKAJDEHORYSHUHJBBBVCDAŮHI
KDHIEFHEDKPNPESHCMEDJPESEMEDVĚDVJDAŮ
XJKCRÝVĚNÁKĚNADRGBHJJNŮDLŮCCÝSJNLŮNAM
LUHCÍJAZVÁP

Koncentrace V

Vyhledejte v tabulkách číslice, čísla, písmena, slova či kombinace znaků dle instrukcí.

Tabulka 1

1. Kolikrát se v tabulce vyskytuje písmeno „j“?
2. Kolikrát se v tabulce vyskytuje písmeno „k“?
3. Kolikrát se v tabulce vyskytuje znak „š“?

j n a m n j n s ů k h f u r f h d j n m b j a p h p j k d n c m ů d j k p h a d n m n c j
 f a d ů ů m n d l c m k ú k k f j o e i j n k l m k ú j j n k d ů a d k d k d m k d k ú q
 j k l a k m c k v m š a k f j f v k f l š ů a m c v k š ú k c m c , l ů a k l f v m k l a š ú
 v j k z k m k c l m a ů l k v m k a l ů m c l ů a k c m v k c a l š v m k f a i f j ú k m
 c š ů l k v k p ú k d c m ů x z l l k k p ú f m v c k l s ů š m k c f v m c k l s ů v k ú
 p v j f k m v l c ů š o f v k m v c ů s š c p l k v p s o k v š q d l k v p o k v l š s m k
 l ů o p f k k v d ů l š n x j s a k j d u k k s l a j h b f r j g k h l u i h a b h j h v g y
 u x h f z h d j e f b k a f b n f b r j v g ů k j v n a b j b f j a ů v j g v ů b f j l l o d j n
 l k c d n v z a l d n v a l d v k m l a š m c v x x j m d n v k d v d j k c c v c j z k n v
 k j l a n v k n v c m n v m v n h v j n d l x i l z š m d m z ů c l m g h m c h a x l m
 k c l c x ů l d n v v n m n z v i z s d ů v š š n j l d j h a ů j k v h n f c l ů h n d s k c
 k x n b c j š x š h v ů x k n c t x b š d f g n w u o w h j e r i o e c j t ů c j r t š k c m
 o o p š ů m x h š f ů d o ů q h m q ů x g f i g h v j f f a m x m a x q m h x m q x g
 s ů s f k š w h x m g y f x d u a m x d i m d d m x f i o a m x f a i x d h u f x d u i a
 x d h u w i x v x f h x h u r k j h b p a x f i a o p f h f i d w o i u r r o k f o e f e á y
 e á u r w é o d f á f d u e i e é i f e u f p e i í a u q o h f d i s f u w r š u o r h f d i o
 e f f q g h j i d f q r o f w u p r y g n x g r m r m g h l w m j l g j f l m g j w j f l f l h
 g j f l s j š j b j f b f k ů j f k h u x g b r i h x u f h r u h r h r u u j h x u h f r u h f h
 j g č y e ý t g d s u y g d j o b