

Tréning pamäti

Pracovný zošit

z kurzu 2025/2026

Vítame vás na stránkach tohto pracovného zošita, ktorý je určený pre jedného z najdôležitejších spoločníkov vášho života pre vašu pamäť.

Pravidelne precvičovanie vašej mysle môže pomôcť, aby nemala tendenciu lenivieť. Ak jej doprajeme tie správne podnety, dokáže nás prekvapiť svojou silou, pružnosťou a bystrosťou v každom veku. Tento zošit nevznikol preto, aby vás skúšal alebo známkoval. Jeho cieľom je priniesť vám radosť z objavovania, prebudiť vašu zvedavosť a jemne postrčiť vaše mozgové závitky k vyšším výkonom.

Žijeme v dobe prehltnutej informáciami. Každý deň na nás útočia tisíce vnemov, správ a povinností. Nie je divu, že občas zabudneme, kam sme položili kľúče, alebo ako sa volal človek, s ktorým sme sa pred chvíľou zoznámili. Dobrá správa je, že zabúdanie nemusí byť váš nepriateľ. Stačí len vedieť, ako mozgu pomôcť udržať si formu. Tento pracovný zošit je vašou osobnou „posilňovňou pre myseľ“. Cvičenia v ňom sú navrhnuté tak, aby:

Zvýšili úroveň vašej koncentrácie.
Zlepšili vašu krátkodobú a dlhodobú pamäť.
Podporili kreativitu a rýchlosť myslenia.

Stačí pár minút denne a výsledky na seba nenechajú dlho čakať. Otvorte zošit, vezmite do ruky pero a poďte do toho!

Nájdete tu pestrú zmes viac ako 40 úloh – od logických hádaniek a cvičení na pozornosť až po prácu s textom a predstavivosťou. Neponáhľajte sa. Každá vyriešená úloha je malým víťazstvom pre váš mozog.

Príjemnú zábavu a veľa pekných momentov!
vám prajú autorky
Mgr. Monika Kucharová v spolupráci s
Mgr. Sára Majsniarová

Svoju pozornosť zamerajte na písmeno „L“ a všetky zakrúžkujte, počet písmen „L“, napíšte:

[illegible]

Svoju pozornosť zamerajte na písmeno „S“ a všetky zakrúžkujte, počet písmen „S“, napíšte:

S555SS555S55555SS555SSS555S555S55555SS555
555SSS5SS5SS5S5SSSS55SSSS55S555S555SS555S5
SS555SS5555555S555555SS55555S5555SS555555
S555SS555S55555SS555SSS555S555S55555SS555
5555555555555555SS5555555S555555555SS555

V nasledujúcich riadkoch je vašou úlohou zakrúžkovať všetky samohlásky a párne čísla. POZOR “0” nie je párne číslo. Následne si v každom riadku spočítajte všetky zakrúžkované symboly.

GHZ564DSEAWIJM987LNBTC8648DFXXGT	_____
JGT245DCCBGQERCDSLOO986GX44SY3A	_____
VSYKO8875872343SYXGFRS345DV7V7GD	_____
32SD8FVH8RF54SC89HJ89V65X4YXCV89U	_____
VCY23456V5XYH8N9085CB0HG6S4CIOMN	_____
XCUTR3A2V78B0B43YXCVI7DC546C8F56S	_____
C56X3CG8B98B3DR2CNI8G6RV75NIU67CD	_____
BVGTZRZTUZV5776FDXCB989N89UB67GV	_____
B67V75CIN0ML98H765F11VTDSGDXEE324I	_____
67G8HFRSOKM8875FTDAWZG75BO0JUH8	_____
0OH776EC543FB9N0H643D3S8ZBU9667FB	_____
35SXCV76B78B89HJNPOI8975G66E5ED4W	_____
154S6C7IB98HN67879H9HB876D4DCVCS4	_____
UV7T5SBKJO6GKJ7865FFR3DGVCYWQUT	_____
I689ZH8GT656423433DRESADE908HJUBTI	_____
907979GCUZCGBREZRFCU7FE335V67BHU	_____
XCZD56768G7GB76FCVIO76DTCVB6TCV6I	_____
ZFV786RFCCVBN0876655EDFGBVCSERTZ	_____
5ED7R7DTCGVW3AES08FTDRYZ764Z98H9	_____
R67EDTZC7R67E5DTZC76R7E5DA3SXC76	_____
54FZGVHJGRDFZUBHGUAZ7TFFUUF5646	_____

Koľkokrát sa nachádzajú nižšie uvedené čísla medzi písmenami a znakmi :

1 5 4 1

3 2 L 0 9

7 6 b 5 8 4 z 2 ? 1

M 5 S 8 % 4 * 3 E 2 7 *

9 Y 0 (7 ň 6 ! 5 ? 3) 2 ô 1 ä 7 = 6

5 S 4 T 1 L O B

9 % 8 b 6 7 e 6 b 5 d 4 ý 2 ~ 1 1

0 9 8 6 0 0 6 4 3 2

M n Q 0 L D 6 9 H 2 J K

8 6 4 2 1 L 1 L 1 | 1 6 7 5 4 9 9 8 7

0 _____

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

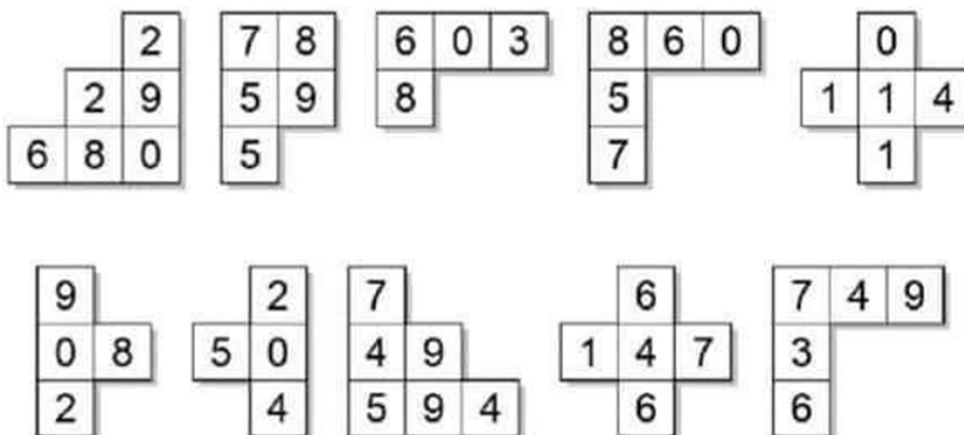
7 _____

8 _____

9 _____

Vyhľadajte výrezy (pod tabuľkou) z tabuľky čísel. Každý výrez sa nachádza v tabuľke len raz.

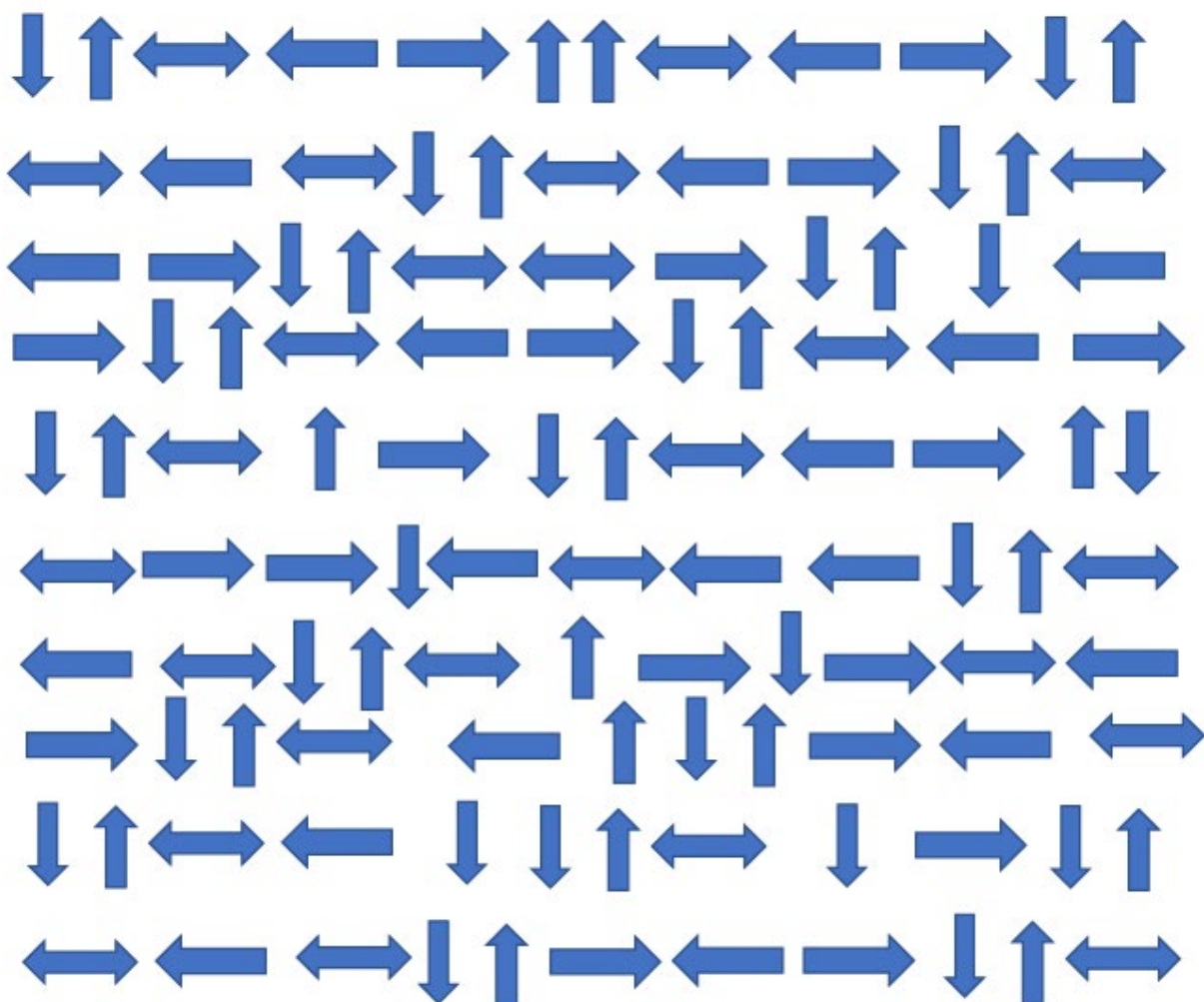
0	2	0	2	6	4	5	1	9	8	9	1	7	9	5	7	5	5	6
2	4	5	0	0	8	5	4	3	4	9	9	0	3	9	2	6	1	1
1	5	5	7	2	3	6	8	5	9	0	9	5	3	6	2	1	1	1
0	2	2	3	2	6	1	1	3	6	3	0	4	8	6	0	9	4	4
3	7	7	4	5	1	2	4	1	5	1	0	6	5	5	0	9	6	6
7	6	5	3	5	0	3	2	0	8	8	9	8	7	3	6	6	2	5
4	5	6	6	9	0	2	9	0	7	4	7	4	4	3	7	0	7	9
6	7	9	3	6	6	8	0	1	9	4	3	9	6	4	4	9	4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



Nájdite a prečiarknite všetkých 20 znakov, ktoré nie sú v poradí. Pri chybných šípkach vyznačte ako by mali vyzerieť:

Správne poradie: ↓ ↑ ↔ ↔ →

Príklad : ↓ ↑ ↔ ↔ → ↓ ↑ ~~↔~~ ~~↔~~ →



V texte sú zamenené písmená „L“ / “Ľ “ a „R“. Nájdite ich, zakrúžkujte a prečítajte si text.

Zimné obdobie je typické na lôzne ocholenia, chlípky, kašer, are aj arelgie. Každý dobre vie, ako sa tleba chlániť a že plevencia je plvoladá. Pohyb, vitamíny, spánok a zdlavá stlava by mohri pomôcť, aby sme zostari zdlaví. Jabrká, zerenina a doblý výval srubujú zrepšenie zdlavia. Palaren ploti teprote, čaj s citlónom, je plvý klok - záchlana pri ocholení. Stalší rudia by mohri byť náchyrnejší na cholobu, pleto by nemari ani oni plevenciu zanedbávať. Lovnako deti, ktolé navštevujú škorské zaliadenia. Pli cholobe nám kresá aj nárada, môžeme si ju zrepšiť hlou na kravíly, arebo môže pomôcť spánok. Zdlavie je plvoladé, tleba si ho stlážiť.

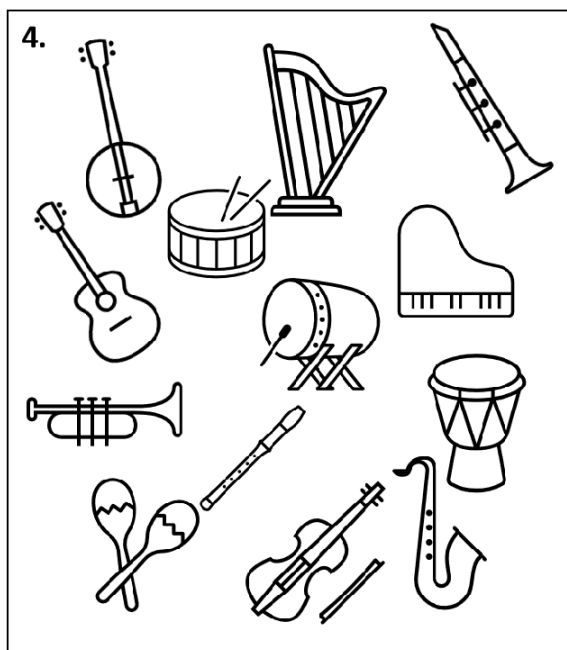
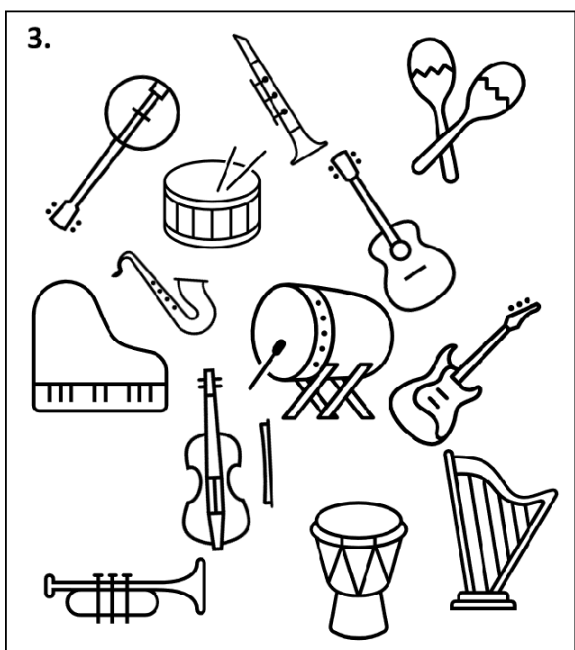
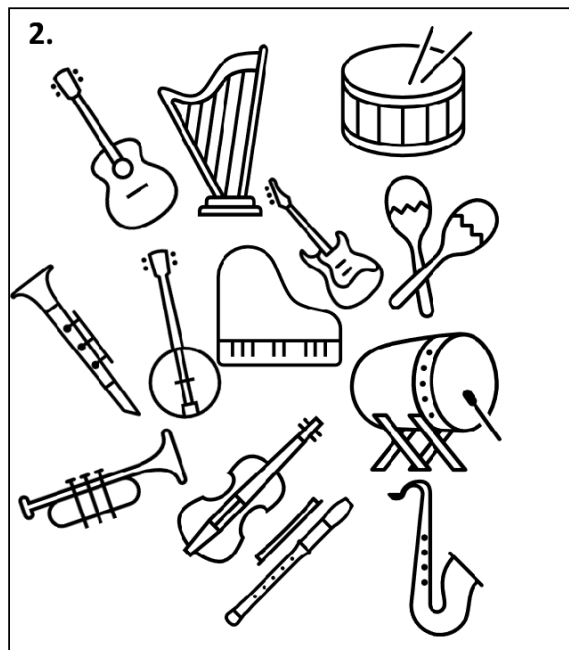
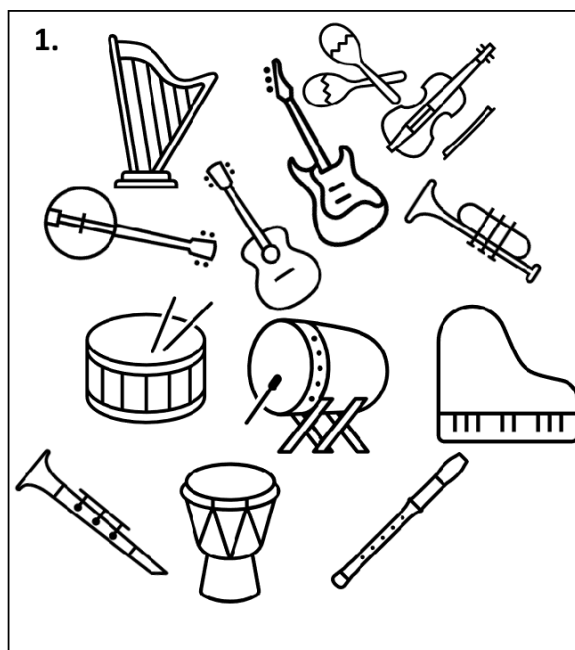
Vybrali ste sa na štyri koncerty. Ale na každom z nich chýbal jeden nástroj, ktorý na ostatných bol. Dokážete prísť na to, ktorý nástroj chýbal na jednotlivých koncertoch? Napíšte za každý obrázok, ktorý nástroj chýbal:

1.....

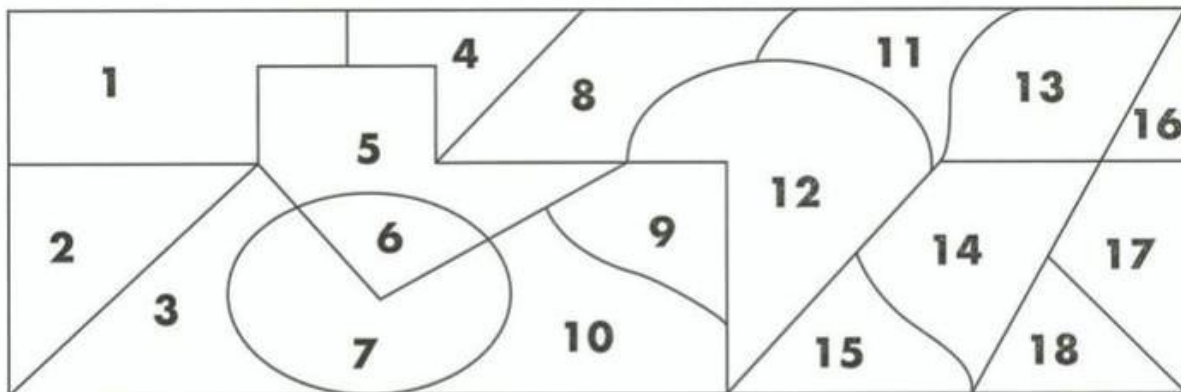
2.....

3.....

4.....



Správne označte číslami výrezy (nižšie) tak, aby a vyplnili priestor v číslovanom obdĺžniku:



Prečítajte si nasledujúci príbeh a snažte sa zapamätať najmä hrubo zvýraznené slová. Potom zavrite oči a skúste si tento príbeh prehrať pred svojimi očami ako film. Zapojte emócie, farby, zvuky, pohyb, konkrétne veci. Na ďalšej strane doplňte text o chýbajúce slová.

Miesto **kapra** som na obed robila vyprážané **šišky** s lekvárom. Nemala som panvicu, tak som použila tenisovú **raketu**. Samozrejme, že všetok olej vytiekol a ja som ten neporiadok utierala včerajšími **novinami**. Konečne som si urobila prestávku, z **košíka** som si zobrala **jablko** a **nožom** som si odrezala kúsok. Cez stenu som počula, že niekto u susedov hrá na **husle**. Chcela som si sadnúť na svoju **postel'**, 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 štekliť.

Trénujeme si slovnú zásobu a obratnosť.

Keď zmeníte v slove jedno písmeno, dostanete úplne nové slovo. Zmenené nemusí byť vždy prvé písmeno. Zmeniť môžete aj viac písmen v slovách.

Príklad: placky – plavky - pracky

Vrana -
Nákup –

Koza -
Lak –

Mama -
Sad –

Seno –
Maslo –

Doplňte príbeh o chýbajúce slová:

Miesto.....som na panvici vyprážala.....s lekvárom. Nemala som panvicu, tak som použila tenisovú..... Samozrejme, že všetok olej vytiekol a ja som ten neporiadok utierala včerajšími Konečne som si urobila prestávku, z som si zobrala a som si odrezávala kúsky. Cez stenu som počula, že niekto u susedov hrá na Chcela som si sadnúť na svoju, ale niečo ma tam pichlo. Odhrnula som perinu a pod ňou sa vystrašene krčil..... ktorý sa nemohol ani pohnúť, akoby tam bol prilepený Zobrala som a začala som ho štekliť.

Precvičenie pozornosti pomocou čísel

-úloha č. 1: Zakrúžkujte všetky čísla väčšie ako 30 a zároveň menšie ako 47.

-úloha č. 2: Prečiarknite všetky čísla väčšie ako 7 a zároveň menšie ako 19.

47 15 6 33 41 29 12 54 8 44 18 5 31 40 3 27 13 7 38 23 10

45 4 36 19 2 32 51 35 11 9 28 39 16 1 20 34 48 17 35 14 24

8 30 37 46 21 4 24 53 12 43 33 26 18 7 55 31 9 35 41 13 50

Z písmen 1-5 vytvorte úplne nové slová, zapíšte ich:

(napr. K A T Š A – taška, šatka, tak, kat, Kata)

Máte písmená:

1. K A T Š A

Vytvorte z nich minimálne štyri nové slová.

Máte písmená:

2. P M A L A

Vytvorte z nich aspoň dve nové slová.

Máte písmená:

3. E D L O

Vytvorte z nich minimálne tri nové slová.

Máte písmená:

4. R N K Á O

Vytvorte z nich minimálne tri nové slová.

Máte písmená:

5. L E R A M A K

Vytvorte z nich minimálne tri nové slová.

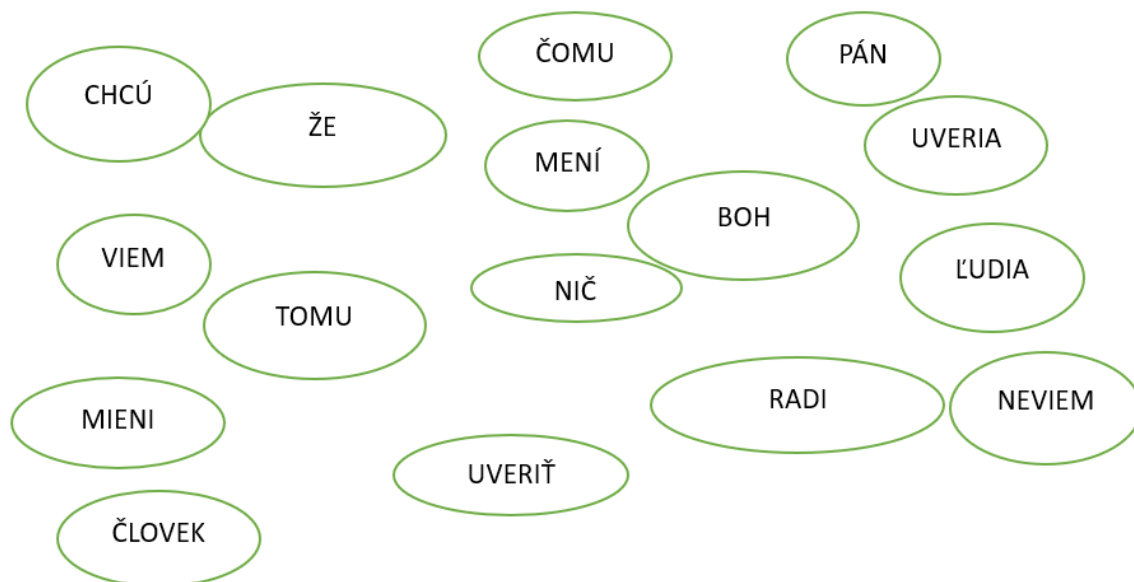
Nájdite 10 slov, končiacich sa na TOK, ktoré priamo súvisia s indíciami.
Každá vodorovná čiara predstavuje jedno písmeno.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Na zdravie! | _____ TOK |
| 2. Deň pracovného pokoja | _____ TOK |
| 3. Citový, umelecký | _____ TOK |
| 4. Menší vodný tok | ____ TOK |
| 5. Niečo vykonané | _____ TOK |
| 6. Chaos | _____ TOK |
| 7. Deň v týždni | _____ TOK |
| 8. Predmety na zariadenie miestnosti | _____ TOK |
| 9. Prvá fáza niečoho | _____ TOK |
| 10. Súhrn všetkých vecí vo vlastníctve | _____ TOK |

Nájdite 10 slov, končiacich sa na ČKA, ktoré priamo súvisia s indíciami.
Každá vodorovná čiara predstavuje jedno písmeno.

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| 1. Zábavná hra, puzzle | _____ ČKA |
| 2. Miesto pre unavených hráčov | _____ ČKA |
| 3. Rybia samica | _____ ČKA |
| 4. Zamestnankyňa v obchode | _____ ČKA |
| 5. Kuchynské náčinie | _____ ČKA |
| 6. Veľkonočný zvyk | _____ ČKA |
| 7. Lov | _____ ČKA |
| 8. Tanečná zábava | _____ ČKA |
| 9. Haluška zo zemiakového cesta | _____ ČKA |
| 10. Plaz s pancierom | _____ ČKA |

Slová, ktoré tvoria tri citáty sa tu premiešali. Pokúste sa z nich poskladať pôvodné výroky, ktoré sa pripisujú Komenskému, Caesarovi a Sokratovi:



1. _____

2. _____

3. _____

Precvičte si jazykové schopnosti, koncentráciu, krátkodobú a dlhodobú pamäť

Z nápovede 1- 10 odhaľte známe príslovie

Príklad: Zvieraťu, ktoré si dostal, do úst nekukaj.

Darovanému koňovi na zuby nepozerať.

1. Keď sa mi z úst rinú slová je to menej hodnotné, ako keď nevravím nič.
2. Ak môj zrakový orgán pozerá iným smerom, moja telová pumpa je v poriadku.
3. Príliš častá návšteva pitného zdroja s nádobou spôsobí poškodenie jej sluchového orgánu.
4. Nepravdivá informácia ďaleko nezájde.
5. Človek ktorému v bruchu hudci vyhrávajú, si myslí, že ten kto je najedený nehovorí pravdu.
6. Kto je hore hneď po východe slnka urobí viac vecí.
7. Ak konzumujeme druh pečiva, ktoré ti niekto napečie, mal by si s ním aj zanôtiť.
8. Nebudeš jesť sladké pečivo, keď sa budeš celý deň len povalovať.
9. Po východe slnka je lepšie rozmýšľať ako po jeho západe.
10. Nežnejšie pohlavie ide tam, kam sa nedostane ani rohatý.

V nákupných kategóriách sa nám poprehadzovali písmená. Zorad'te ich, tak aby dávali zmysluplné slová:

Napr. PIREPA - PAPIER

- | | |
|-------------|---------------|
| 1. PIREPA | 7. ANINELEZ |
| 2. NELEČIM | 8. POVIČE |
| 3. HOLOKAL | 9. CVIKKORUNY |
| 4. KYVEZRNO | 10. EVOOCI |
| 5. DNYÚNIE | 11. POCINTUHY |
| 6. DARORGIÉ | 12. GOJTURY |

Precvičujeme koncentráciu, krátkodobú a vizuálnu pamäť

Koľkokrát sa v nasledujúcom texte vyskytuje písmeno k alebo K ?

Prvýkrát prejdite text a hľadajte len očami, druhýkrát prejdite text, môžete si pomôcť aj ceruzkou alebo prstom - vždy treba myslieť na to, že je dôležitá kvalita a nie rýchlosť.

Tak si predstavte, že Japonci milujú hokej. No nie je to celkom pravda – jedným z ich najobľúbenejších športov je baseball. Ale aj japonských hokejistov som už videl, takže by to nemal byť problém. A to by nemohli byť Japonci, aby nevymysleli špeciálnu verziu. Namiesto na ľade hrajú hokej na vode. Pretekári sedia vo svojich kajakoch a naháňajú po vode puk, ktorý je taký ľahký, že sa kĺže po vodnej hladine ako keď kone bežia na dostihoch a vy máte pocit, že ani neprepletajú nohami, len ich akási neviditeľná sila posúva rýchlo vpred. Hrá sa na dve brány a ktorý tím dosiahne prvý desať bodov, vyhral.

Očami som spočítalpísmen k

Ceruzkou som spočítal písmen k

Ak ste dosiahli rovnaké výsledky, vyzerá to, že ste sa nepomýlili. Správne riešenie si môžete skontrolovať aj na konci pracovného zošita a dohľadať, tie – k - čo vám ešte chýbajú.

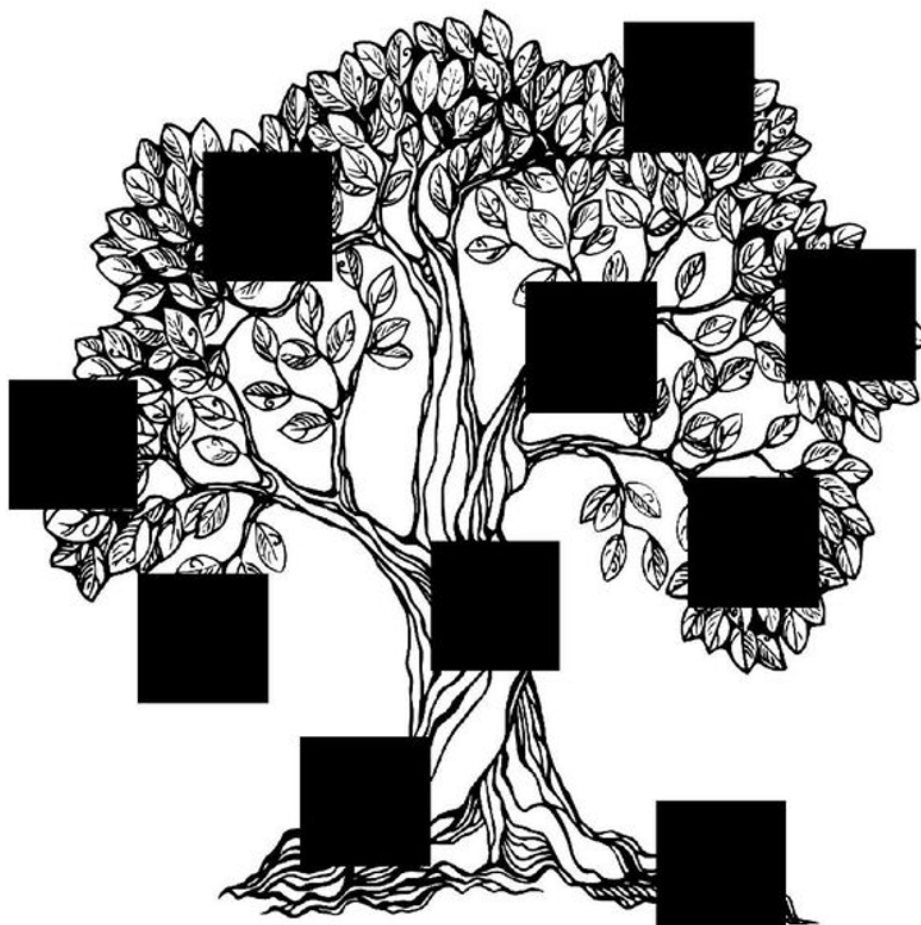
Nájdite názvy desiatich druhov ovocia (pod číslami 1-5 sa nachádzajú vždy dva názvy), ktoré sa pomiešali, potom sa zamyslite a vyradíte jedno ovocie zo zoznamu, ktoré nemá spoločný znak s ostatnými:

1. A P R A B N O Č N Á N A M
2. O Z A J H R O D N O H A
3. J A M A B O L I N L A K
4. L A K N A M A D A R K Í N I V S
5. E M R E N G E L Ó Š

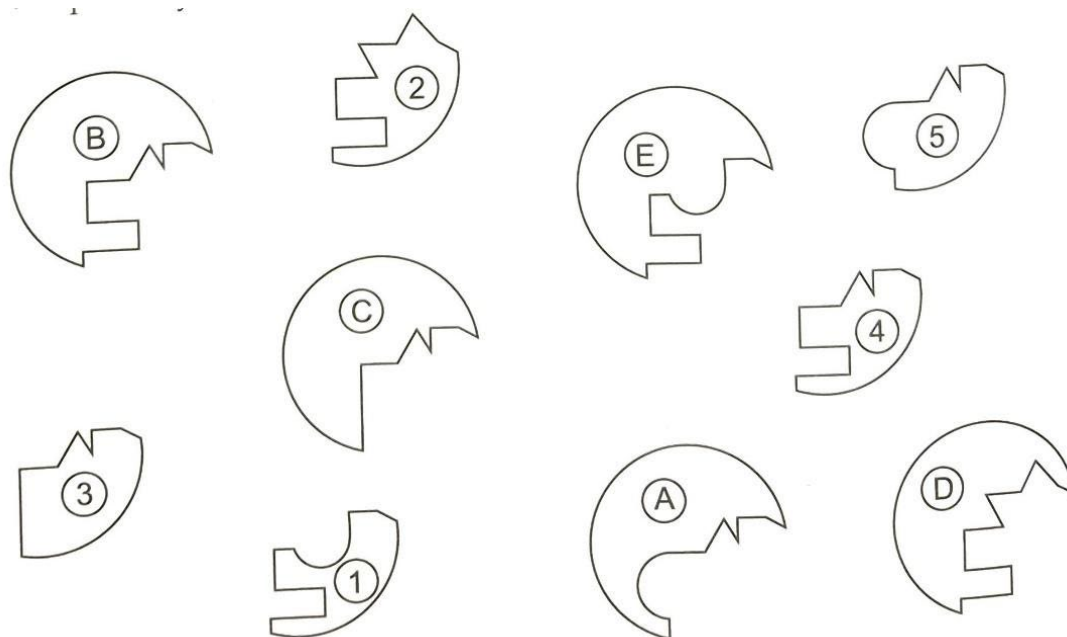
Nájdite názvy desiatich Slovenských miest, ktoré sa pomiešali. Následne ich:

1. B D A V I S L A J A B A R T E V O R
2. P C H E R O V P Ú Š O V
3. S B I S A N A N I N O V
4. P E P I N O N Z I E Š A K Y
5. Z I V I N A Ž L O L E N

Pod obrázkom vidíte výrezy, vašou úlohou je, správne ich umiestniť do obrázku stromu.



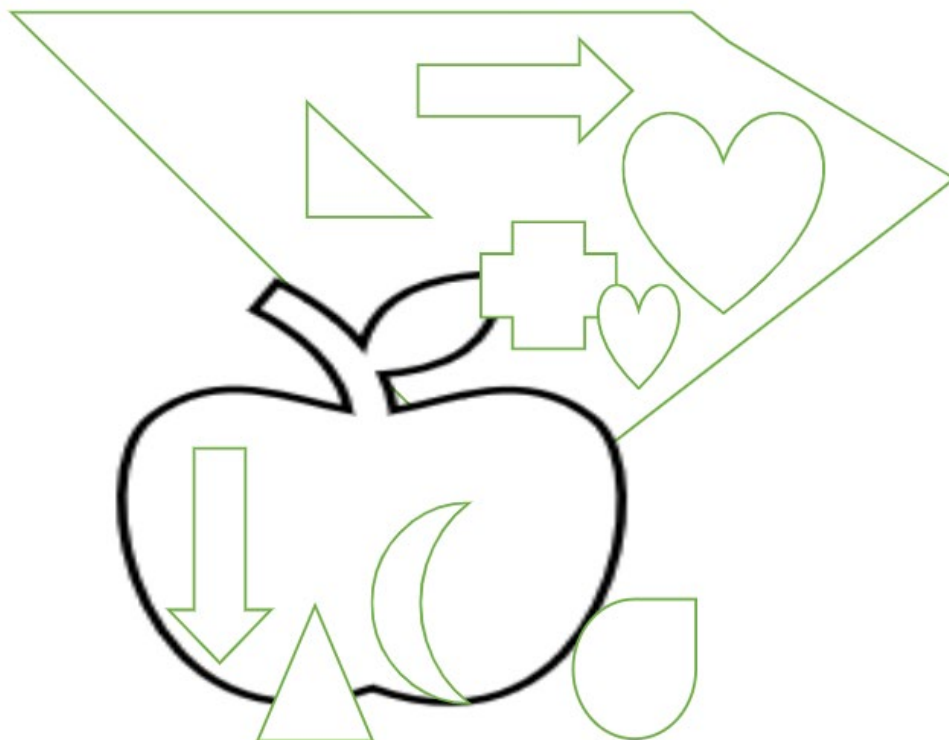
Každý kruh sa skladá z jedného dielu A – E a z jedného dielu 1 – 5. Spojte vždy dve polovice dielov, ktoré patria k sebe:



Precvičme si pozornosť, numerické zručnosti a logické myslenie. Ciferník hodín skúste rozdeliť dvoma čiarami na tri časti tak, aby súčet čísel vo všetkých častiach bol rovnaký.



V časovom limite jednej minúty si pozorne pozrite obrázok a pokúste sa zapamätať si ho. Následne na papier prekreslite na iný papier - skontrolujte.



Asi každý pozná klasickú slovnú hru meno-mesto-zviera-vec. Prečo si ju každý deň v rámci mentálnej rozcvičky nezahrať? Vyskúšajte si rozšírené kategórie a zvolte si začiatkové písmeno vášho krstného mena.

Napr. na meno Silvia, hľadám nižšie uvedené kategórie na S.
A aké sú tie vaše?

S:

vaše:

Zviera: Slon

zviera:

Meno: Silvia

meno:

Farba: Strieborná

farba:

Nápoj: Sóda

nápoj:

Mesto: Snina

mesto:

Krajina: Slovensko

krajina:

Rieka: Sáva

rieka:

Oblečenie: Sukňa

oblečenie:

Povolanie: Strojár

povolanie:

Hobby: Stružlikanie z dreva

hobby:

Auto: Subaru

auto:

K daným slovám nájdite čo najviac prívlastkov, ktoré sa k nim bežne používajú.

napr. hlava – dutá, prázdna, mačacia (dlažba), strapatá, tvrdá...

káva -

hrniec -

guláš -

nožík -

tanec -

žalár -

telefón -

banka –

a opačne:

Nájdite ktoré slovo / podstatné meno, spájajúce prívlastky:

napr. víťazná, futbalová, záhradná – hľadané slovo je bránka

lietajúci, jednofarebný, perzský

šachová, pravá, dvorná

video, lepiaca, výplatná

slepá, veľká, materinská

tichá, hlboká, bublinková

náramkové, digitálne, ručičkové

roková, vyhasnutá, padajúca

strážny, služobný, zatúlaný

snehová, delová, slivková

Skúste priradiť jednotlivé vlastnosti k zvieratám. Každá vlastnosť je priradená práve k jednej možnosti. Spájajte čísla s písmenom, napr. 1 N (usilovný ako včielka).

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. Usilovný ako | A. Baran |
| 2. Pyšný ako | B. Kostolná myš |
| 3. Lenivý ako | C. Kôň |
| 4. Ohybný ako | D. Líška – opica |
| 5. Červený ako | E. Mucha |
| 6. Múdry ako | F. Páv |
| 7. Chudobný ako | G. Pavián - tur |
| 8. Tvrdohlavý ako | H. Rak - moriak |
| 9. Slabý ako | I. Ryba |
| 10. Hluchý ako | J. Straka |
| 11. Slizký ako | K. Hlucháň |
| 12. Smrdí ako | L. Tchor |
| 13. Reve ako | M. Úhor |
| 14. Má hlad ako | N. Včielka |
| 15. Mlčí ako | O. Voš |
| 16. Je ako | P. Vlk |
| 17. Drie ako | Q. Vrabec |
| 18. Kradne ako | R. Lasička – šťuka |

A akými vlastnosťami by ste sa opísali vy?

Aké vlastnosti by ste chceli mať a ktorých by ste sa vedeli vzdať?

K nasledujúcim dvojiciam slov doplňte čo majú spoločné - pod akú kategóriu spadajú.

Príklad: vlak - bicykel = dopravné prostriedky

1. Hodinky - pravítko
2. pomaranč - jablko
3. čaj - káva
4. ruža – tulipán
5. vrabec – holub
6. učiteľ – lekár
7. kyslík – vodík
8. Merkúr – Venuša
9. Mozart – Beethoven
10. klavír – husle
11. Platón – Aristoteles
12. Vltava – Dunaj
13. srdce – pľúca
14. kľúč – heslo
15. lampa – sviečka
16. most – tunel
17. lupa – mikroskop

Spojte osoby s rovnakým krstným menom v pravom a ľavom stĺpci.

Dámy:

1. Podzámska
2. Knechtová
3. Máziková
4. Kocianová
5. Terézia
6. Valentová
7. Gruberová
8. Vajdová
9. Mauréry
10. Sládečková

- A. Studenková
- B. Kubišová
- C. Fialová
- D. Vacvalová
- E. Krížiková
- F. Kolníková
- G. Polnišová
- H. Norisová
- I. Hubinská
- J. Kráľovičová

Páni:

1. Dibarbora
2. Kvietik
3. Machata
4. Króner
5. Dančiak
6. Labuda
7. Ťapák
8. Gallovič
9. Marcin
10. Taragel'

- A. Vajda
- B. Zednikovič
- C. Koleník
- D. Skrúcaný
- E. Kočiš
- F. Jamrich
- G. Zvarík
- H. Kráľ
- I. Čálik
- J. Huba

Skúste spojiť čísla – písmená, krásne príslovia o chlebe – niektoré isto poznáte, pri iných môžete zapojiť práve logiku, keď sa zamyslíte nad možným významom.

- | | |
|--|---|
| 1. Jedz chlieb a pi vodu, smädom. | A. ako dávať chleba tomu, čo umiera |
| 2. Koláče sa prejedia, | B. toho pieseň spievaj. |
| 3. Kto si nevie chleba odkrojiť, | C. najväčší krajec. |
| 4. Lepšie chlebík v pokoji | D. neprídeš na chudobu. |
| 5. Odriekaného chleba, | E. ako koláč v rozbroji. |
| 6. Tak žime, | F. kto nemá rozum, je ešte chudobnejší. |
| 7. Chlieb hodený do vody celá. | G. než v cudzine krava |
| 8. Chlieb so soľou a | H. najväčší kus. |
| 9. Koho chlieb ješ, | I. aby bolo aj chleba aj neba. |
| 10. Ponúkať priateľstvo tomu, kto chce lásku, je | J. nevie si naň ani zarobiť. |
| 11. Reči sa hovoria, | K. sa vráti. |
| 12. Zariekaného chleba | L. skutok s dobrou vôľou |
| 13. Kto nemá chlieb je chudobný, | M. chlieb sa je. |
| 14. Lepší doma krajec chleba | N. chlieb nie |

Podľa indícií skúste určiť mesto na Slovensku.

1. barlolamač, Sklený most, oblátky
2. papier, ruža, katolícka univerzita
3. dóm sv. Alžbety, zlatý poklad , železiarne
4. SNP, stredoveké banské práva, Thurzov dom
5. Fialôčka, Matúš Čák, móda
6. víno, keramika, Štúr
7. Národný cintorín, knižnica, Turiec
8. Námestie Európy, lodenica, hraničný most
9. výstavisko, knieža Pribina, divadlo
10. drevený oltár, biela pani, slepecká knižnica
11. festival humoru, zlaté bane, mincovňa
12. slovenský Rím, Bílí andelé, gospelový festival
13. červené víno, trdelník, románska rotunda
14. stredoveká radnica, chrám sv. Egídia, kúpele
15. romantický zámok, zoo, termálna voda

Precvičme si dlhodobú sémantickú pamäť

Sémantická pamäť je súčasťou deklaratívnej pamäte, spolu s epizodickou pamäťou, a umožňuje uchovávať abstraktné a zovšeobecnené poznatky o svete. Na rozdiel od epizodickej pamäte, ktorá sa viaže na konkrétne udalosti a osobné zážitky, sémantická pamäť obsahuje informácie, ktoré môžeme použiť v rôznych kontextoch, ako napríklad význam slov, fakty, matematické alebo vedecké koncepty, či funkcie každodenných predmetov.

Doplňte k uvedeným dátumom udalosť, alebo údaj, ktorý prislúcha dátumu:

1.1.

1.5.

25.12.

17.11.

19.3.

1.6.

1.11.

5.7.

6.1.

12.9.

Predstavte si, že idete ráno na jednodňový výlet autobusom o 8:00. Musíte si pripraviť niekoľko vecí ešte doma.

Máte tieto činnosti:

- zabaliť jedlo do tašky
- pripraviť lieky
- osprchovať sa
- obliecť sa
- nachystať doklady a peniaze
- pripraviť si vodu na cestu
- zamknúť byt
- nastaviť budík
- skontrolovať autobusový lístok

1. Usporiadajte činnosti v poradí, v akom by ste ich robili.
2. Vysvetlite, prečo ste zvolili práve také poradie.
3. Skúste povedať, ktoré veci by sa dali robiť súčasne.

Komplikácia - Zistíte, že autobus ide **o 20 minút skôr**, než ste si mysleli.
Teraz sa pokúste upraviť plán tak aby ste stále všetko stíhali.

Pozorne si prečítajte text a odpovedzte na otázky, na druhej strane.

V utorok ráno v meste Bratislava, pán Jozef vstáva – to je jeho sláva. Modrý kabát, sivý klobúk na hlavu si dá, hnedú palicu do ruky pomaly si bráva. Po ulici kráča ticho, ešte skoro je deň, slnko svieti nad Dunajom ako zlatý sen. Pri bráne ho víta pani Anna zo Žiliny, vedľa nej sa hrá malý psík – biely ako periny. Na lavičke pri jazierku sedí pán Milan z Košíc, noviny si číta, chlieb hádže piatim kačkám do vody. Vietor lístie pohojdá na starých gaštanoch, vtáčik spieva veselo na vysokých konároch. Po chodníku kráča dievča, batoh červený má, za ňou chlapec v zelenej bunde žltý balón drží rád. Park sa pomaly prebúdzá, počuť kroky aj smiech, tiché ráno mení sa na veselý deň. Pán Jozef si sadne chvíľu, počúva ten hlas – vtáky, vietor, zvony z kostola znejú zas. „Také pekné ráno,“ ticho priateľom vraví, „také by sa páčilo aj známym v starej Trnave.“ Keď hodiny ukážu presne deväť zas, park je plný ľudí – každý trávi tu čas. Deti z Nitry sa smejú, bežci bežia cez tieň, pán Jozef sa usmeje – a má krásny deň.

Otázky z textu:

1. V ktorom meste sa príbeh začína?
2. Akú farbu mal kabát pána Jozefa?
3. Z ktorého mesta bola pani Anna?
4. Koľko kačiek krmil pán Milan pri jazierku?
5. Akú farbu mal balón, ktorý niesol chlapec?
6. O koľkej hodine sa park začal zaplňať ľuďmi?

Doplňte chýbajúce slovo z troch písmen, ktoré je spoločné zo všetkými neúplnými slovami. Spoločnými slovom tak vytvoríte úplne nové slová.

..... OVAČ
.....OMIERA

.....OPIS
.....TO

..... TOKRÁT
.....ENKA

Máte k dispozícii 10 predmetov. Najprv si ku každému z nich povedzte, čo vám pripomína – môže to byť spomienka z detstva, z práce alebo z bežného života. Následne sa pokúste zapamätať si všetky predmety práve pomocou týchto asociácií.

Príklad: jablko - koláč - babička - prázdniny

Slová

- Jablko
- Kľúč
- Sviečka
- Lyžica
- Okuliare
- Kniha
- Dáždnik
- Hodiny
- Hrebeň
- Šálka

Porovnajte príbehy a nájdite rozdiely

Príbeh A

V pondelok ráno sa Peter zobudil o pol siedmej, pretože ho prebudil budík na nočnom stolíku. Po krátkej sprche si pripravil raňajky – dal si ovsenú kašu s jablkom a šálku čiernej kávy. Keď sa obliekol do modrej košele a tmavých nohavíc, rozhodol sa, že dnes pôjde do práce pešo, aby si trochu zašportoval.

Vonku bolo slnečno a príjemne teplo, na oblohe nebolo ani jediné mračno. Cestou do práce prechádzal okolo parku, kde práve venčili psov viacerí ľudia. Zastavil sa v malej rodinnej pekárni na rohu ulice, kde si kúpil dva čerstvé rožky a minerálku. Pred pekárňou stretol svojho suseda pána Nováka, s ktorým sa asi desať minút rozprával o víkendovej grilovačke.

Do kancelárie dorazil presne o deviatej hodine. Odložil si tašku, zapol počítač a začal odpovedať na nahromadené e-maily od klientov. Najskôr si však otvoril okno, aby do miestnosti pustil čerstvý vzduch.

Príbeh B

V pondelok ráno sa Peter zobudil až o siedmej, pretože si večer zabudol nastaviť budík. Rýchlo vstal z postele, dal si krátku sprchu a na raňajky si pripravil chlieb so syrom a veľký hrnček čaju s medom. Obliekol si sivý sveter a čierne nohavice. Keď sa pozrel z okna, rozhodol sa, že dnes pôjde do práce autobusom.

Vonku bolo zamračené a dosť chladno, fúkal vietor a vyzeralo to na dážď. Cestou na zastávku sa zastavil v malej kaviarni pri hlavnej ceste, kde si kúpil sladký koláč a pomarančový džús. Pri zastávke stretol svojho kolegu Martina, s ktorým sa chvíľu rozprával o pripravovanom pracovnom projekte.

Do kancelárie prišiel o pol deviatej. Najskôr si vyzliekol sveter, urobil si ďalší čaj a hneď potom začal vybavovať pracovné telefonáty od zákazníkov.

V nasledujúcich geometrických tvaroch sa nachádzajú slová. Skúste si ich zapamätať pomocou asociácií medzi slovami a na ďalšej strane doplňte slová do správnych tvarov.

KNIHA , PIESOK, TRÁVA

ZMRZLINA

PAPIER

KLOBÚK

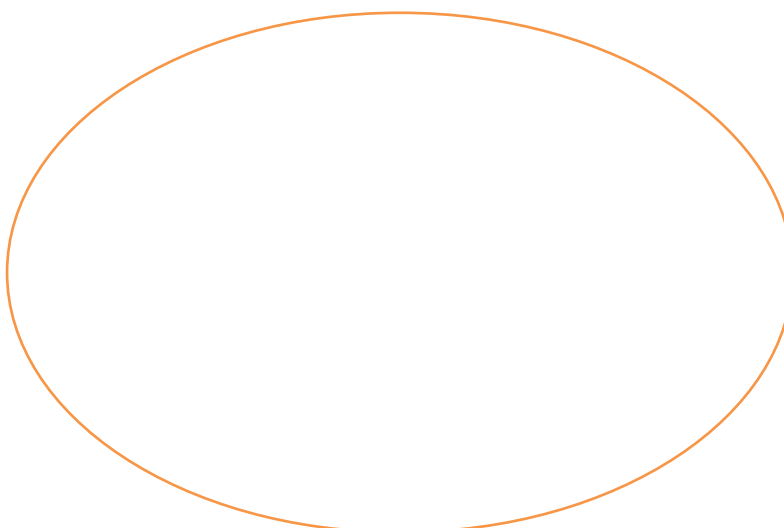
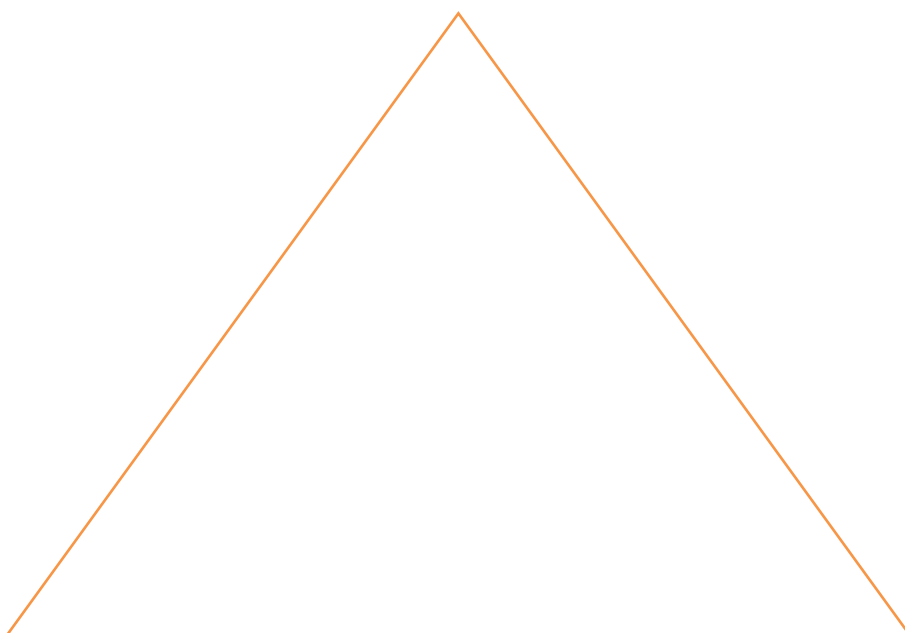
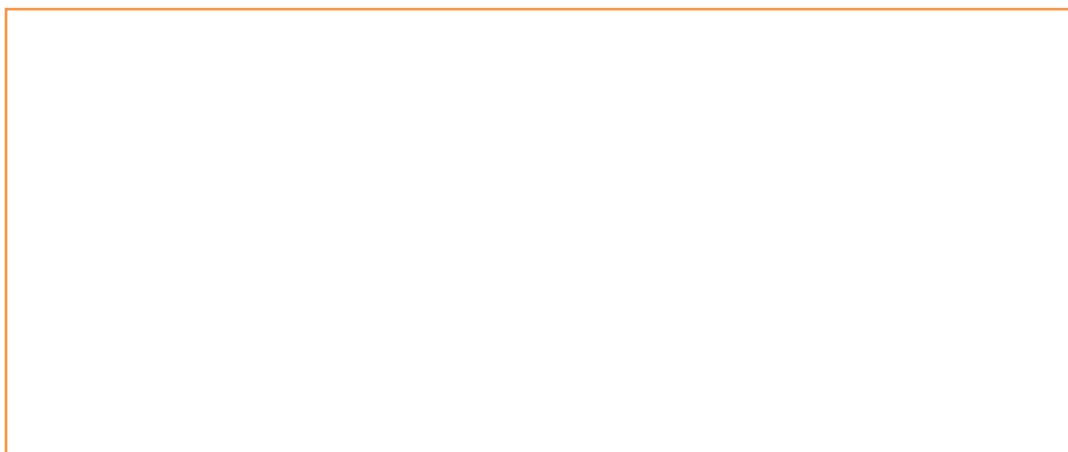
KRIŽOVATKA

DOM KVET

KALUŽ

STOLÍK TANIER

POHÁR MAPA



Precvičenie krátkodobej pamäti pomocou kombinácie mnemotechnických
pomôcok KATEGORIZÁCIA a ASOCIÁCIE

1. Nižšie uvedené kategórie (skupiny) 1- 5 slov najprv pomenujte.

2. Pomocou názvov kategórii sa pokúste zapamätať si čo najviac slov v daných kategóriách zapojením Asociácii (prepájanie slov myšlienkovou spojitosťou - podobnosťou)

1.	2.	3.
Stolička	Voda	Autobus
Polica	Džús	Bicykel
Stôl	Mlieko	Lietadlo
Skriňa	Víno	Vrtuľník
Zásuvka	Drink	Balón

4.	5.
Biela	Zemiak
Modrá	Mrkva
Tyrkysová	Baklažán
Zelená	Cuketa
Fialová	Tekvica

Nájdite čo najviac slov, ktoré začínajú aj končia písmenom K-K. Ako pomôcka vám poslúžia nižšie uvedené zadanie

Príklad: Materiál z ktorého sa vyrába zátka do fľaše (korok)

1. pokrývka hlavy
2. hlasný zvukový prejav
3. cenina, ktorá sa používa na úradné dokumenty
4. malá časť jedla, napríklad torty
5. štvornohé zviera, typické pre Vysoké Tatry
6. destilovaný alkohol podobný brandy
7. rozprávková postavička – kamarát Chocholúšika, alebo druh malého kameňa
8. tradične ručne vyrobený syr z Oravy
9. nádoba na nosenie, pletie sa z prútia
10. každá chôdza sa ním začína
11. vrch v Malej Fatre
12. veľká palica, slúžila ako zbraň, hovorilo sa jej aj budzogáň
13. nárečový výraz pre kvetináč
14. nočný vták, z čeľade sov
15. ani tráva ani strom

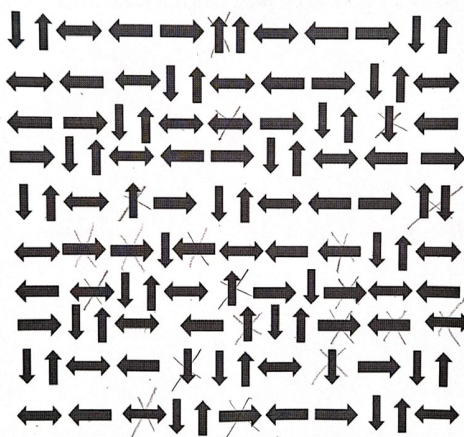
Skúste nájsť aj ďalšie..

RIEŠENIA

str.8

str. 9

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



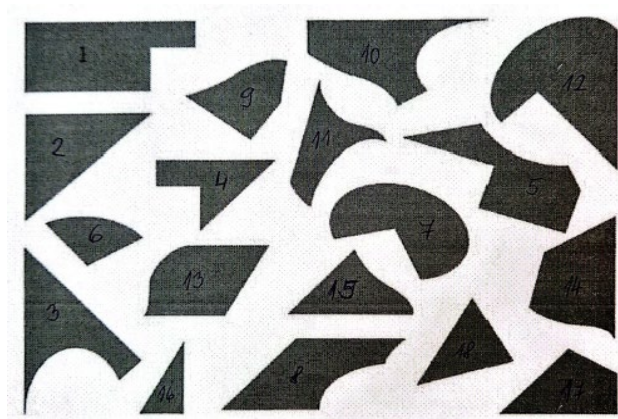
str. 10

Zimné obdobie je typické na rôzne ochorenia, chrípky, kašeľ, ale aj alergie. Každý dobre vie, ako sa treba chrániť a že prevencia je prvoradá. Pohyb, vitamíny, spánok a zdravá strava by mohli pomôcť, aby sme zostali zdraví. Jablká, zelenina a dobrý vývar sľubujú zlepšenie zdravia. Paralen proti teplote, čaj s citrónom, je prvý krok - záchrana pri ochorení. Starší ľudia by mohli byť náchylnejší na choroby, preto by nemali ani oni prevenciu zanedbávať. Rovnako deti, ktoré navštevujú školské zariadenia. Pri chorobe nám klesá aj nálada, môžeme si ju zlepšiť hrou na klavíri, alebo môže pomôcť spánok. Zdravie je prvoradé, treba si ho strážiť.

str. 11

1 – saxofón, 2 – bubon do ruky, 3 – flauta, 4 – elektrická gitara

str. 12



str. 13

vrana - hrana, nákup - náryp, koza - kopa - kosa, lak - mak - vak, mama - mapa, sad - rad,
seno - meno - veno, maslo - madlo

str. 14

47 15 6 33 41 29 12 54 8 44 18 5 31 40 3 27 13 7 38 23 10
45 4 36 19 2 32 51 35 11 9 28 39 16 1 20 34 48 17 35 14 24
8 30 37 46 21 4 24 53 12 43 33 26 18 7 55 31 9 35 41 13 50

str. 15

K A T Š A - taška, šatka, kat, Kata, P M A L A - lampa, palma, lama, mapa, E D L O - delo,
lode, oled, dole, R N K Á O - ráno, korán, nárok, konár, rok, orkán, L E R A M A K -
Marek, makrela, reklama, karamel

str. 16

prípítok, sviatok, zážitok, potok, skutok, zmätok, piatok, nábytok, začiatok, majetok
skladačka, striedačka, ikernačka, predavačka, naberačka, šibačka, rybačka, tancovačka,
strapačka, korytnačka

str. 17

Citáty: Človek mieni, Pán Boh mení, Ľudia uveria radi, tomu čomu chcú, Viem uveriť, že nič
neviem

str. 18

Príslovia:

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Hovoriť striebro, mlčať zlato.
nebolí | 2. Čo oko nevidí, to srdce |
| 3. Tak dlho sa chodí so džbánom po vodu až sa ucho odtrhne. | 4. Lož má krátke nohy. |
| 5. Sýty hladnému neverí. | 6. Ranné vtáča, ďalej doskáče. |
| 7. Koho chleba ješ, toho pieseň spievaj. | 8. Bez práce nie sú koláče. |
| 9. Ráno múdrejšie večera. | 10. Kde čert nemôže, pošle ženu. |

str. 19

papier, mliečne, alkohol, konzervy, údeniny, drogéria, zelenina, pečivo, cukrovinky, ovocie,
pochutiny, jogurty

str. 21

Ovocie:

banán - pomaranč, hrozno - jahoda, malina - jablko, mandarinka - slivka, egreš - melón

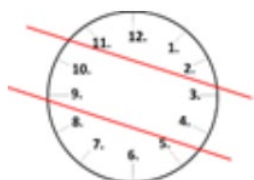
Mestá:

Bratislava - Bardejov, Púchov - Prešov, Sabinov - Snina, Pezinok - Piešťany, Žilina - Zvolen

str. 23

Kruhy A5, B4, C3, D2, E1

str. Ciferník: Spočítať súčet všetkých čísel na ciferníku. Rozdeliť tromi. Máte súčet čísel v jednej časti.



str. 26

koberec, dáma, páska, láska, minerálka, hodinky, hviezda, pes, guľa

str. 27

Vlastnosti: 1N, 2F, 3O, 4R, 5H, 6D, 7B, 8A, 9E, 10K, 11M, 12L, 13G, 14P, 15I, 16Q, 17C, 18J

str. 29

Dámy - 1D - Elena, 2F - Katarína, 3E - Eva, 4I - Jana, 5J - Mária, 6H - Soňa, 7A - Zdena , 8G - Petra, 9C - Zuzana, 10B – Marta

Páni - 1G - František, 2D - Štefan, 3I - Karol, 4A - Jozef, 5H - Stano, 6B - Marián, 7J - Martin, 8C - Ján, 9E - Peter, 10F - Dušan

str. 30

1.D, 2.N, 3.J, 4.E, 5.H, 6.I, 7.K, 8.L, 9.B, 10.A, .11.M, 12.C, 13.F, 14.G

str. 31

1. Piešťany, 2. Ružomberok, 3. Košice, 4. Banská Bystrica, 5. Trenčín, 6. Modra, 7. Martin, 8. Komárno, 9. Nitra, 10. Levoča, 11. Kremnica, 12. Trnava, 13. Skalica, 14. Bardejov, 15. Bojnice

str. 32

Deň vzniku Slovenskej republiky - Štátny sviatok, Zjavenie Pána (Traja králi) - Deň pracovného pokoja, Sviatok práce - Deň pracovného pokoja, Deň víťazstva nad fašizmom - Štátny sviatok, Sviatok svätého Cyrila a Metoda - Štátny sviatok, Výročie SNP - Štátny sviatok, Deň Ústavy Slovenskej republiky - Štátny sviatok, Sedembolestná Panna Mária - Deň pracovného pokoja, Sviatok všetkých svätých - Deň pracovného pokoja, Deň boja za slobodu a demokraciu - Štátny sviatok, Jozef.

str. 35

čas

str. 41

klobúk, krik, kolok, kúsok, kamzík, koňak, Kremienok, korbáčik, košík, krok, Kľak, kyjak, kochlík, kuvik, krík.



aby boli s nami a nie sami

Nedovoľte mozgu zlenivieť

Znovu naštartujte svoju pamäť

Chcete aby vaša pamäť fungovala zase efektívne?

Ponúkame **Tréning pamäti** ako regeneráciu mozgových funkcií.

Osvojíte si praktické pomôcky na uľahčenie pamätania. Znovu sa budete vedieť sústrediť.



Kedy: Každý utorok od 14:00 - 15.30 hod.

Kde: Dss- MOST n.o. Osuského 8, Bratislava, 1.poschodie

Pracovný materiál v cene

Kontaktná osoba:

Mgr. Kucharová Monika, psychologička, certifikovaná lektorka tréningu pamäti, monika.kucharova@dss-most.sk, **0948 478 137**