

Pracovný zošit pre dospelých

Slovné asociácie

Príslovia

Filmy a literárne diela

Krátkodobá pamäť a koncentrácia

Názvy filmov

Čo ich spája?

Podpora kreativity a verbálnej fluencie

Slová a kritéria

Prešmyčky

Ľudský mozog je z pohľadu mnohých vedcov považovaný za najkomplikovanejšiu hmotu vo vesmíre. Jeho hmotnosť sa pohybuje okolo 1500 gramov a zo 60 - 70 percent je tvorený vodou. Mozog sa skladá z obrovského množstva nervových buniek zvaných neuróny. Ich množstvo je stále otázkou skúsmania, ale podľa posledných vedeckých poznatkov sa tento počet pohybuje okolo 300 miliárd! Omnoho dôležitejší než celkový počet neurónov je ale množstvo nervových spojov, ktoré sú tieto neuróny schopné vytvoriť. Jeden neurón môže pomocou svojich výbežkov (zvaných dendrity a axóny) vytvoriť až 10 000 nervových spojení. Mentálny výkon či "ľudský potenciál" je pravdepodobne závislý práve na celkovom množstve týchto výkonných nervových spojení. Povzbudivá informácia od vedcov hovorí, že pri pokusoch na zvieratách bolo zistené, že mentálnym tréningom je možné zvýšiť množstvo týchto nervových spojení a to v každom veku!

K takémuto mentálnemu tréningu patrí aj tréning pamäti. Týmto tréningom si zvyšujeme schopnosť koncentrácie a zlepšujeme pamäť. Pravidelným tréningom je možné zlepšiť pamäťový výkon až o niekoľko stoviek percent.

Slovné asociácie

Prečítajte si tri slová v každom riadku a pokúste sa určiť vec, ktorú tieto slová popisujú.
Napríklad: ostrý, kov, obed - nôž

kov, papier, strihať

pierko, čierny, lietať

tlkot, telo, láska

papier, nos, nádcha

drevo, hnedý, sedieť

šaty, mokro, vešať

svetlo, žiarovka, chodník

biely, studený, zima

struna, sláčik, hudba

voda, kormidlo, plavčík

jeseň, červený, ovocie

viazať, krk, divadlo

stajňa, hriva, skok

viazať, krk, divadlo

darčeky, zima, stromček

dym, strecha, kúrenie

štetiny, les, kly

čítať, papier, záložka

Príslovia

Nájdite šesť známych prísloví na základe ich vysvetlení. V zátvorke sú uvedené rozhádzané písmená, tvoriace jedno zo slov riešenia.

1. Touto vetou sa často ospravedlňuje nesprávne konanie. (ČÚLE)
2. Človek nemá robiť iným zle, lebo sa mu to vráti. (MUJA).
3. O niektorých veciach je lepšie nevedieť. (DRSCE)
4. Kto pokúša osud, tomu sa vypomstí. (ČRAMKOH)
5. Niekedy je mlčať lepšie, ako kopa rečí. (LATOZ).
6. Často sa to hovorí tvrdohlavým ľuďom, ktorí nepočúvajú iných. (DARY)

Filmy a literárne diela

Spomeňte si na názvy filmov alebo literárnych diel, kde sa nachádzajú tieto slová:

MESIAC (príklad: Pod vplyvom splnu, Mesiac nad Prostredným hrotom...)

RIEKA

ZBRAŇ

MOST

SMRŤ

JAZERO

ANJEL

Krátkodobá pamäť a koncentrácia

Pozorne si prečítajte aspoň 3 krát. Po tom dopĺňajte chýbajúce slová do dolného textu tak, ako ste si ich zapamätali.

Ján Hollý so svojou manželkou Monikou sa vybrali v sobotu doobeda do supermarketu neďaleko Trenčína, aby si nakúpili na víkend. Ján má už dlho chuť na pečenú krkovičku, ale Monika si myslí, že počas pôstu to nie je najvhodnejšie jedlo. Radšej by urobila zapekaný karfiol so zemiakmi, ale na to Ján vôbec nemá chuť.

Každopádne sa cez víkend bude aj piecť niečo sladké. Obaja nemajú radi čokoládu, skôr zdravšie verzie sladkého, napríklad ovsenné koláčiky alebo nepečenú broskyňovú tortu.

Popri premýšľaní čo nakupovať, idú do kaviarne, načerpať síl pri kávičke a dezerte. Stretnú suseda Vlada, ktorý nakupuje drogeristický tovar a chystá sa vymaľovať pivnicu. Potrebuje vhodné farby a náradie. Manželka mu na lístok napísala aj šampón, mydlo a aviváž.

Monika si spomenie, že slúbila mame, že jej nakúpi minerálky a múku. Mama sa ťažšie pohybuje a tak jej Monika aspoň takto pomôže.

Ján a Monika sa nakoniec dohodnú, že obedovať budú boloňské špagety a uhorkový šalát. Dezert vymyslí syn Jurko - palacinky!

Ján Hollý so svojousa vybrali v sobotu doobeda do supermarketu
neďaleko aby si nakúpili na víkend.

Ján má už dlho chuť na....., ale Monika si myslí, že počas.....
to nie je najvhodnejšie jedlo. Radšej by urobila ale na to
Ján vôbec nemá

Každopádne sa bude aj piecť niečo..... Obaja nemajú radi
....., skôr sladkého, napríklad koláčiky alebo
nepečenú

Popri premýšľaní čo nakupovať, idú do načerpať síl pri a
dezerte. Stretnú....., ktorý nakupuje a chystá sa
vymaľovať Potrebuje vhodné a náradie. Manželka
mu na lístok napísala aj

Monika si spomenie, že slúbila mame, že jej nakúpi
.....a..... Mama sa ťažšie pohybuje a tak jej Monika aspoň
takto

Ján a Monika sa nakoniec dohodnú, že obedovať budú špagety a
u.....šalát. Dezert vymyslí syn-.....!

Názvy filmov

Doplnením mena získate názov filmu

_____ je děvkař

Limonádový _____ aneb koňská opera

_____ Špelec, ostrostřelec

_____, zlatá panna

_____ Lazarová

O princezně _____ a létajícím ševci

Mestom chodí _____

Kto chce zabít _____?

_____ ještě nevečeřela

_____ v říši divov

Já, _____ Hepnarová

_____ Baarová

Fontána pre _____

Dovolená s _____

_____ tropí hlouposti

Božská _____

_____ Cimrman ležící, spící

Fešák _____

Forrest _____

Da _____ kód

Dáždňik sv. _____

Čo ich spája?

Hľadajte slovo, ktoré s nasledujúcimi prídavnými menami tvorí ustálené slovné spojenie:

smútočný - koncertný - obradný

starý - nepopísaný - tlačový

hudobné - geometrické - nebeské

hviezdna - vstupná - kovaná

daňový - vodný - zemský

valec - kúpeľ - stroj

mlynský - náhrobný - drahý

šachová - kostolná - vyhlídková

vitamínová - časovaná - kalorická

svätovánska - španielska - presná

Podpora kreativity a verbálnej fluencie

Napíšte trikrát vetu s rovnakým obsahom, použite však vždy iné slová.

Príklad

Sestra varí obed.

Dcéra mojej matky pripravuje jedlo.

Žena môjho švagra chystá stravu.

Môj súrodenec robí tekutý chod.

Krava žerie seno v stajni.

Prezident podpisuje ústavu.

Mesiac jasne žiaril celú noc.

Brat nenapísal domácu úlohu.

Vlak ide z Košíc do Bratislavy.

Slová a kritéria

Pozorne si prečítajte týchto 30 slov.

1. Na druhú stranu napíšte čo najviac slov, ktoré ste si zapamätali. Koľko ich je?
2. Pokúste sa nájsť kritériá, podľa ktorých by ste slová zaradili do kategórií. Koľko ste si ich zapamätali? Viac ako v prvom prípade?

chlieb	stajňa	hrudník	brloh
nora	prst	polievka	košiar
šalát	hniezdo	lakeť	ucho
kurín	rožok	syr	rajčina
pstruh	mravenisko	jablko	nos
hlava	brucho	rezeň	uhorka
pomaranč	úľ	päta	
krk	stehno	múka	

Prešmyčky

Čo nepatrí medzi ostatné prešmyčky?

rábvast, chárku, teluči, márur, kono

baklanáž, ikapapr, kvamr, ólenm, horuka

apät, daňl, olnoke, dah, belka

vicaošoš, charh, zaf'au, pukasta, rciec

škocie, lníreb, žáríp, rahap, somakv

penšát, lugšá, izorot, ňreez, ývrva