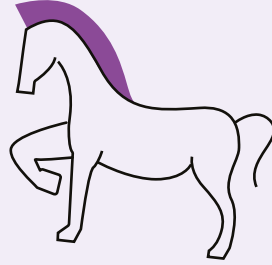
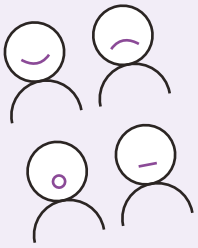
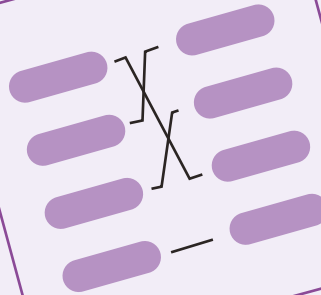
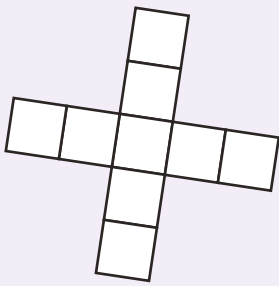


--E--V  
-I--A  
-I-I-A  
-I-A-O--E



60



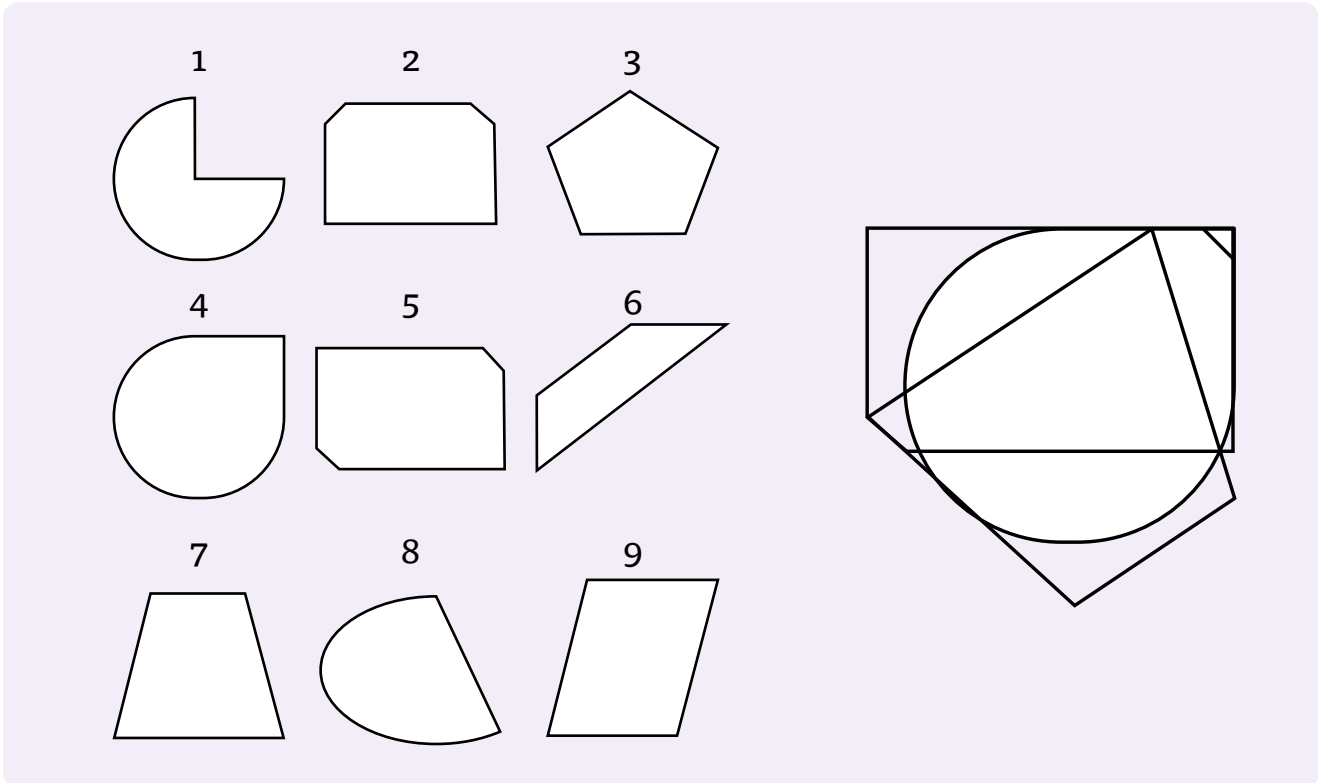
# STRATY A NÁLEZY

Ť A M Í  
D M U S  
O R K L Ť

Kognitívny  
tréning

### Riešenia nájdete na konci.

1. Nájdite 3 obrazce, ktoré spolu vytvoria obrázok napravo.  
Obrazce môžu byť pretočené.



2. Hľadáte názvy slovenských miest - vypadli nám ale spoluhlásky.  
Dokážete ich prečítať? Každé chýbajúce písmenko je jedna pomlčka.  
Písmeno CH je brané ako jedna pomlčka.

-- E -- V

- A -- I -

- I -- A

- U - O -- E - O -

- I - I - A

- A -- E - O -

- I - A - O -- E

- E - I - E

- O - Á - - O

-- I E - I -- A

**3. Keď vyberiete z každej skupiny jedno písmeno, dostanete 3 slová s 10 písmenami. Viete ich nájsť?**

Ak niektoré písmeno použijete v jednom slove, už ho nesmiete použiť v inom.

- |    |     |    |     |     |     |
|----|-----|----|-----|-----|-----|
| 1. | AŠC | 5. | NIV | 9.  | AKK |
| 2. | FHP | 6. | IÁE | 10. | oON |
| 3. | AOG | 7. | LST |     |     |
| 4. | ARN | 8. | SST |     |     |

**4. Nájdite názvy 10 chemických prvkov (nie značiek). Ako pomôcka vám môžu poslúžiť ich značky: B, Cu, I, N, Ne, Pt, Ra, Sn, Ta, Zn. Pozor v texte sú v inom poradí. Sami musíte pridávať, alebo uberať mäčene, či dlžne v slovách, ktoré hľadáte. Rovnako hľadané mená môžu byť súčasťou viacerých slov, ktoré idú po sebe.**

Príklad: neexistuje zlá torta, len ...

V príklade sa nachádza ZLATO - zlá torta

Ujo Dušan, ktorého voláme Bobor, čo platí na môjho uja dvojnásobne. Nielen, že má výrazné predné zuby, ale stále nimi niečo hryzie - mi raz rozprával príhodu. Ako navštívil Pezinok, kde si dal skvelé kapučíno v jeho obľúbenej kaviarni a počul, že v rádiu majú práve súťaž o stan talianskej výroby, značky Ferrino. Kto udusí koreň medovky a žihľavy dostane hustú zmes, tú natрие na ploché kamene. Ony majú vytvoriť po naskladaní na seba čo najvyššiu pyramídu. Tak sa vybral hľadať tie byliny. A neuveríte, čo sa mu stalo...

5. **Nájdite začiatok výroku o pamäti. Následne pokračujte neprerušovanou čiarou až získate celý výrok.**

Ť A M Í  
D M U S  
O R K L Ť  
B Á M A Ä  
R Ú P A M

6. **Tak si predstavte, že Zdenka, by sa chcela vydávať a má 4 nápadníkov - Erika, Fera, Gaba a Janka. Jej štyri kamarátky - Alenka, Barbora, Simona a Danka sa jej rozhodli trochu poradiť.**

Alenke sa najviac páči Erik a toho Zdenke odporučila. Barbora si myslí, že Erik a Ján sa k nej nehodia a naopak, že Fero, alebo Gabo by boli ako manželia ideálni. Simone sa pozdáva len Gabo a Danke nesadol Fero ani Jano. Danka by Zdenke poradila Erika alebo Gaba.

Zdenka sa rozhodla, ale svojím výberom potešila len jednu svoju kamarátku. Ktorá to bola a koho si teda vybrala?

**7. Zapozerajte sa na našich 8 modelov. Ako by ste čo najpresnejšie vyjadrili ich aktuálne emócie?**

Priradte 8 komentárov, ktoré viedli k nasledujúcim výrazom tváre.

A. Prečo si to urobil?

B. Nové sane!!!

C. Nevie, či dokážem byť ešte rok bez teba!

D. Som najlepší futbalista na celom sídlisku!

E. Snažím sa ako viem, a aj tak to nikto neocení.

F. Už aby mi prišli výsledky tých testov.

G. Čo stojí ten pes? Ja neviem prečo si nesadne.

Nie, nie, vy mi nerozumiete, koľko stojí ten pes? Asi hodinu.

H. Keď sa nad tým tak zamyslím, mala pravdu.



1.



2.



3.



4.

5.



6.



7.



8.



**8. Akosi sa nám pomiešali krátke vtipy. Priradte začiatok k správnej pointe. A nezabudnite sa aj usmiať :)**

- |  |   |
|--|---|
| 1. V autoškole: - Kto má prednosť na zebre?                | A. žena na jeden rok.                       |
| 2. "Omyl", povie ježko a                                   | B. že sa smial len na cudzí účet.           |
| 3. Kto sa smeje naposledy,                                 | C. Pozri, zasa som vyhrala!                 |
| 4. Náročná žena je   | D. „Vypíšte ma, prosím“.                    |
| 5. Letia dve stíhačky a                                    | E. Aby videla, ako čas letí!                |
| 6. Bol taký lakomý,  | F. ten sa smeje sám.                        |
| 7. Ide fixka k doktorovi a povie:                          | G. Priateľka: - Ako vidím, tak ti dorástli. |
| 8. Blondínka: - V škole som mala jednotky.                 | H. zlezie z kefy.                           |
| 9. Viete, prečo si blondínka vyhadzuje do vzduchu hodinky? | I. Blondínka sa zapýri a povie: - Samec.    |
| 10. Blondínka odchádza od bankomatu a vraví priateľke:     | J. jedna nestíha.                           |

9. Priradte porekadlá zo stĺpca s písmenkami k porekadlám zo stĺpca s číslami, ktoré majú rovnaký význam. Spárujte porekadlá tak, aby každé malo práve jedno riešenie a žiadne nezostalo samé.

- |  |   |
|--|---|
| A. Kde je husto, nie je pusto.                             | 1. Bez práce nie sú koláče.                   |
| B. Šošovica dobrá vára, tá ľuďom zadok otvára.             | 2. Komu niet rady, tomu niet pomoci.          |
| C. Babka k babce, budú kapce.                              | 3. Bez vetra sa ani lístok nepohne.           |
| D. Vyskakuj iba do výšky svojho platu.                     | 4. Jablko nepadá ďaleko od stromu.            |
| E. Koľko ľudí, toľko chutí.                                | 5. Kaša sa neje taká horúca, ako sa navarí.   |
| F. Na chudobného aj záchod padne.                          | 6. Pomaly ďalej zájdeš.                       |
| G. Kto chce kam, pomôžme mu tam.                           | 7. Kto šetrí, má za tri.                      |
| H. Ráno múdrejšie večera.                                  | 8. Nikto sa nemôže páčiť všetkým.             |
| I. Komu sa nelení, tomu sa zelení.                         | 9. Ako sa do hory volá, tak sa z hory ozýva.  |
| J. Radšej hamovať ako banovať.                             | 10. Kto prdí, zdravie si tvrdí.               |
| K. Ako si kto ustelie, tak bude spať.                      | 11. Kto bez peňazí chodí, toho aj psi obštia. |
| L. Aká matka, taká Katka.                                  | 12. Krv nie je voda.                          |
| M. Bližšia košeľa ako kabát.                               | 13. Dobrých ľudí sa všade veľa zmestí.        |
| N. Lepšia je hodinka na rozmýšľanie, ako rok na banovanie. | 14. Každé nech sa hádže, ako vládze.          |
| O. Na každom šprochu, pravdy trochu.                       | 15. Dvakrát meraj, raz strihaj.               |

- 10. Prečítajte si nasledujúci text, v ktorom sú ukryté ženské mená. Nájdite všetkých desať. Sami musíte pridávať, alebo uberať mäčene, či dĺžne v slovách, ktoré hľadáte. Rovnako hľadané mená môžu byť súčasťou viacerých slov, ktoré idú po sebe.**

Príklad: Na ďalšom tanieri bol rezeň.

V príklade sa nachádza meno Naďa – NA ĎAĽšom tanieri...

Musím odolávať a bude ma to stáť veľa síl. Vianoce sú za nami, ale stále mám chuť na niečo dobré. Nevadí mi ani keď skombinujem rôzne chute. Pohánka a baranina, tá má riadny šmrnc. Banán na rôzne spôsoby, remeselné pивá na tri hlty. Mám chuť zjesť to celé na jedno posedenie, ale mám sa rada, a tak si dám dnes len kapustové fliačky.

- 11. Predstavte si, že si plánujete cestu z Bratislavy do Košíc (alebo opačne) a chcete sa zastaviť na všetkých miestach, ktoré sú spomenuté nižšie.**

Aké bude poradie týchto miest, aby vaša cesta bolo čo najpriamejšia a nemuseli ste sa vracieť späť?

Trenčianska Teplá, Púchov, Jur pri Bratislave, Poprad, Vrútky,

Trnava, Liptovský Mikuláš, Bytča, Hlohovec, Prešov, Ilava,

Dubnica nad Váhom, Senec, Trenčín, Žilina, Martin, Nové Mesto nad Váhom,

Piešťany, Spišská Nová Ves, Považská Bystrica, Ružomberok



**12. Predstavte si, že by mená boli predmety. Prezrite si obrázky a porozmýšľajte, aké meno môžu reprezentovať. Sú možné dva spôsoby. V prvom meno znie alebo sa začína podobne ako nejaký predmet. Napríklad Katarína by mohla mať obrázok kata. V druhom prípade meno predstavuje nejaký symbol. Napríklad Vladimír by mohol byť vyobrazený ako kráľ, vládár.**


Skúste si takýmto spôsobom prejsť obrázky a priradiť im krstné meno. V druhom kroku si môžete pomôcť menami na pravej strane, ktoré sú v obrázkoch vyobrazené. Teraz to už bude hračka.

Aj toto je spôsob, akým sa dajú pamätať mená. A aký predmet by bolo to vaše?





Lenka  
Mišo, Miška  
Martin, Martina  
Anna  
Pavol, Pavlínka  
Dominik, Dominika  
Adam, Eva,  
Karol, Karolína  
Sofia  
Peter, Petra  
Ruženka  
Lukáš  
Zlatko  
Roman, Romana

13.

$$7 - (2 + 1) =$$


 +  = 

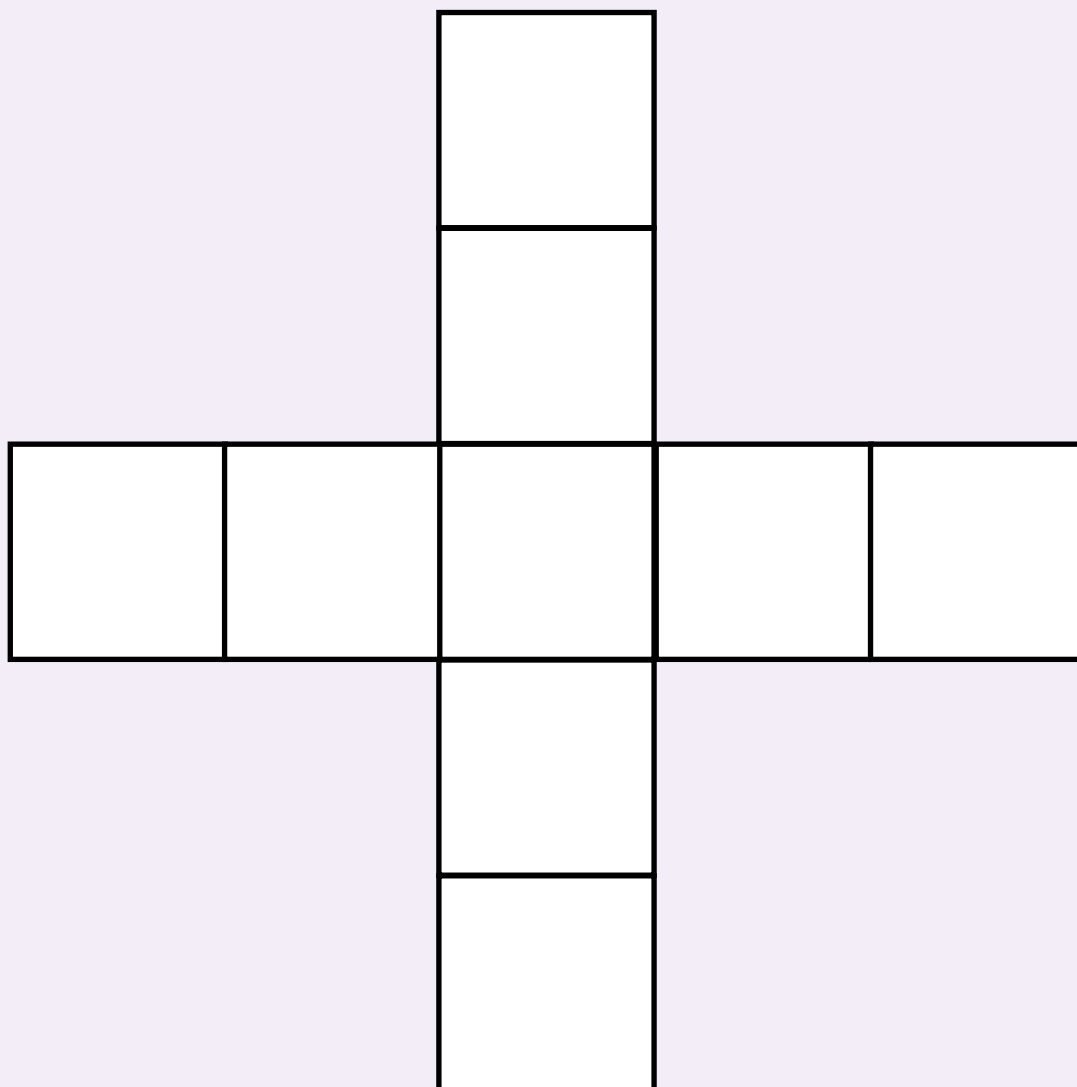
 - 3 = 

 + 10 = 

 +  -  = ?

14. Použite 9 písmen tak, aby ste vytvorili dve päťpísmenkové slová s rovnakým písmenom v strede. Každé písmenko môže byť použité len raz.

Písmená: A A O O K P S Š T



**15. Akosi sa nám pomiešali inzeráty. Prirad'te začiatok k správnej značke. A neberte to ani v tomto prípade príliš vážne.**

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1. Predávam hrnčeky pre hluchých.   | A. Zn. Prázdna.                 |
| 2. Predám Prešov.   | B. Zn. Nepoužitá, len odhodená. |
| 3. Predám manželskú posteľ.   | C. Zn. Mám rád Turecký med.     |
| 4. Predám fľašu dobrého vína.   | D. Zn. Drevo ako drevo.         |
| 5. Predám čokoľvek, komukoľvek, akokoľvek. Volajte kedykoľvek, kamkoľvek. | E. Zn. Smrek.                   |
| 6. Predám rodičovský dom.   | F. Zn. Bez uška.                |
| 7. Kúpim roj včiel z Turecka.   | G. Zn. Pre šou.                 |
| 8. Predám francúzsku pušku z 2. svetovej vojny.                           | H. Zn. Ktokoľvek.               |
| 9. Vymením muža za husle.   | I. Zn. Poschodová.              |
| 10. Predám ozdobený stromček z minulého roka.                             | J. Zn. Aj s rodičmi.            |

**16. Vložte vždy dve písmená tak, aby doplnili koniec jedného slova a zároveň tvorili začiatok nového slova.**

Príklad: lam PA sta ( lampa, pasta)

1. va -- ška
2. roz -- enie
3. ih -- vica
4. lás -- ša
5. ces -- var
6. ry -- sa
7. kni -- ndra
8. oc -- vor
9. ru -- lúdok
10. krí -- jac

**17. Pozeráte sa na ukážky štyroch známych slovenských piesní. Skúste, či ich dokážete rozlúštiť. Kľúčom je len spevák alebo speváčka. Veľakrát si myslíme, že poznáme celé texty piesní, ale zasekneme sa už po pár prvých slovách. Ako ste na tom vy? Viete, aké piesne sme mali na mysli? Vedeli by ste ich zaspievať celé?**

1. V dlnch kvtn kvk ktr lsk nm dv, jh js v tmvm rn vžd svt k brždn (Karol Duchoň)
2. Ln bz žn mž bť člvk blžn prt j s nkd žnt' nbdm (František Krištof Veselý)
3. D btžk s nlž prtvrk lž flš. Ptm ch hd' z mst d vd (Jaro Filip)
4. Nvrt mldncm kd' s v zpč. Vjd vm vštk čršn z klč (Hana Hegerová)

**18. Vyriešite úlohu s našimi zamotanými pohľadnicami?**

Elena, Janka, Silvia a Zitka dostali pohľadnice z Čičmian, Čadce, Zuberca a Žiliny. Vieme, že Silvia dostala pohľadnicu z Čičmian. Tomáš písal zo Zuberca, Elene, ktorá nedostala pozdrav zo Žiliny napísal Adam, Janke napísal Mišo a jednej z nich napísal Juraj.

Od koho a odkiaľ dostali dievčatá pozdravy?

**19. Keď vymeníte meno za priezvisko známej osobnosti, veta získa význam.**

1. Tento rok bol náš vianočný stromček Ján.
2. Že ťa nebolí Martin!
3. Keď máš suché pery, daj si na ústa jelení Juraj.
4. Zdenka hora ponúka ubytovanie na Muránskej planine.
5. Zuzana k tvojim hnedým vlasom veľmi pristane.
6. Každý Marián by mal raz vyjsť na Kriváň.
7. Peter je náš národný strom.
8. Podľa únie na ochranu zvierat patrí Milan medzi najmenej ohrozené druhy.
9. Najlepšie miesto na rande bola naša Aurel.
10. Keď budeš stále len za počítačom, budeš Dominik.
11. Už po prvom poháriku bol príliš František Krištof.
12. Keby som si mohol vybrať či chcem byť poddaný alebo Titus.
13. Mal som všetko – rodinu aj priateľov. Cítil som sa ako Janko.
14. Dnes mi povedala ÁNO. Som Peter.

**20. Prečítajte si niekoľkokrát nasledujúci príbeh. Ak si myslíte, že si ho pamätáte, zapozerajte sa na značky a zoradte ich tak, ako boli v prenesenom význame zoradené v príbehu.**

Tento víkend som oslávil 60tku a sám pre seba si povedal, že mám ďalší krížik na chrbte a už to so mnou pôjde dole z kopca. Moje dve vnúčatá sa ale rozhodli, že so mnou strávajú víkend. Ja som sa tešil, čo všetko spolu podnikneme. Pôvodne som chcel niečo kopať na záhrade, ale prehodnotil som plány. V sobotu ráno som vyskočil z postele ako mladý jeleň, aby som sa na ne nachystal. Asi bol ten skok prirýchly, lebo sa mi niečo na posteli odlomilo a musel som ju narýchlo opraviť kladivom. Vyrobil som aj veľký nápis vitajte u deda Petra. Prvé písmeno svojho mena som viacnásobne zvýraznil.

Pozeral som z okna doprava aj doľava, kedy sa už zjavia. Nevedel som sa ich dočkať. Po ulici chodili stále len autá. Aby mi rýchlejšie ušiel čas, rozhodol som sa, že si urobím niečo na jedenie. Prvé čo mi napadlo, bolo volské oko. Rozdelil som si ho na veľkom tanieri na štyri časti a pomaly jedol. Nakoniec som si dal ešte svoje 3 druhy vitamínov – zelený bol vitamín D, žltý vitamín C a červený vitamín E. Verím, že táto kombinácia mi pomôže, že sa nezastavím pred žiadnym problémom.

A potom boli zrazu tu. Keď vybalili všetky svoje veci, mal som dojem, že ich musel priviesť minimálne nákladiak. Ale víkend to bol perfektný :)





**Riešenia:**

1. 4,5,7
2. Prešov, Nitra, Žilina, Michalovce, Komárno, Martin, Ružomberok, Bardejov, Levice, Prievidza
3. Afganistan, Španielsko, Chorvátsko
4. zinok, meď, cín, jód, bór, zlato, dusík, neón, tantal, rádium
5. Klamár musí mať dobrú pamäť
6. Barbora, Fero
7. A2, B6, C 5, D1, E3, F8, G4, H7
8. 1I, 2H, 3F, 4A, 5J, 6B, 7D, 8G, 9E, 10C
9. A 13, B10, C7, D14, E8, F11, G2, H5, I1, J6, K9, L4, M12, N15, O3
10. Eva, Silvia, Mária, Ivana, Sára, Hanka, Nina, Anna, Lenka, Elena
11. Jur pri Bratislave, Senec, Trnava, Hlohovec, Piešťany, Nové Mesto nad Váhom, Trenčín, Trenčianska Teplá, Dubnica nad Váhom, Ilava, Púchov, Považská Bystrica, Bytča, Žilina, Vrútky, Martin, Ružomberok, Liptovský Mikuláš, Poprad, Spišská Nová Ves, Prešov
12. Anna – ananás, Pavol – páv, Mišo, Miška – myš, Lenka – lienka, Dominik, Dominika – domino, Adam, Eva – jablko, Martin, Martina – biely kôň, Karol, Karolína – karta, Sofia – sofa, Peter, Petra – pet fľaša, Ružena – ruža, Zlatko – hrniec zlata, Lukáš – luk, Roman, Romana – román

13. strom 4, ihličnan 7, pník 14, hríb 11, výsledok 14
14. SOŠKA, POŠTA
15. 1F, 2G, 3I, 4A, 5H, 6J, 7C, 8B, 9D, 10E
16. 1 ta, 2 um, 3 la, 4 ka, 5 to, 6 ba, 7 ha, 8 ot, 9. ža, 10 za
17. 1. V dolinách kvitne kvet, ktorý lásku nám dáva,  
jeho jas v tmavom ráne vždy svieti ako brieždenie.
2. Len bez ženy môže byť človek blažený a preto  
ja sa nikdy ženiť nebudem.
3. Do batôžka si nalož pretváрку, lož a faloš A potom  
ich hod' z mosta do vody.
4. Neverte mládencom, keď sa Vám zapáčia Vyjedia vám  
všetky čerešne z koláča.
18. Elenka od Adama z Čadce, Janka od Miša zo Žiliny, Silvia  
od Juraja z Čičmian a Zitka od Tomáša zo Zuberca.
19. 1. Smrek, 2. Huba, 3. Loj, 4. Predná, 5. Fialová,  
6. Slovák, 7. Lipa, 8. Lasica, 9. Stodola, 10. Hrbatý,  
11. Veselý, 12. Zeman, 13. Kráľ, 14. Šťastný
20. 6, 15, 3, 4, 1, 18, 5, 10, 8, 14, 11, 12, 13, 2, 7, 16, 17, 9

Ak vás zaujíma problematika trénoania pamäti, radi vás uvidíme aj na našich tréningoch alebo prednáškach.

Viac informácií nájdete na našej stránke  
**[www.trenovaniepamati.sk](http://www.trenovaniepamati.sk)**.

kontakt: **[info@trenovaniepamati.sk](mailto:info@trenovaniepamati.sk)**

---

„Projekt realizovaný s podporou hlavného mesta SR Bratislavy z grantového programu Bratislava pre všetkých“



Projekt podporuje: **OZ MEDZIGENERÁCIA**

Autor: **Silvia Valovičová**

Grafika: **Martin Huňar**

Rok vydania 2021