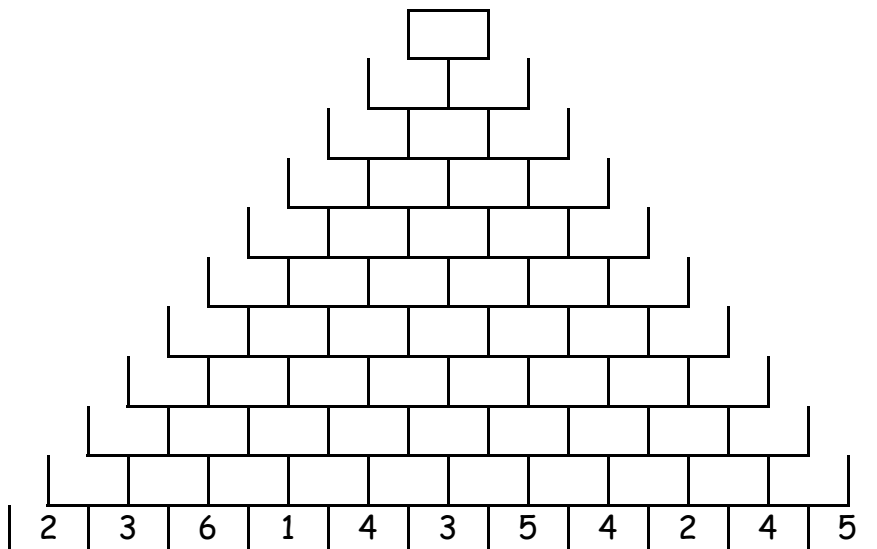


Trénování paměti 1



Trénování paměti je cestou pro udržení duševní svěžesti. Procvičují se krátkodobá a dlouhodobá paměť, trénuje koncentrace pozornosti, prostorová představivost a vnímání, praktikuje spolupráce pravé a levé hemisféry, schopnost logického usuzování a efektivního zpracování informací.

1. Spočítejte pyramidu součtů:



2. Vytvořte slovní řetězec alespoň 20 slov jako při slovním fotbale, spojený vždy dvěma posledními písmeny, která budou současně prvními písmeny následujícího slova. Příklad: babočka - karamel - elektřina - nástupiště - tětiva

3. Vymyslete co nejvíce přídavných jmen k následujícím slovům:

JABLKO (např. kyselé, rajské, granátové, _____)

LES

KAŠE

KOLO

MĚSTO



Zdroj:

Trénování paměti 1 (str. 2)

Trénování paměti je cestou pro udržení duševní svěžesti.



4. Zavzpomínejte na slavné hlášky z českých filmů, odkud pochází a kdo je vyslovil - jméno postavy a herce:

A) Odvolávám, co jsem odvolal a slibuji, co jsem slíbil!; B) Ať se na místě propadnu, jestli kecám. Ať mi ruka vyschne a dočista oslepnu!; C) Já, že jsem tajtrlík? Za první neví, co to je, a za druhý mě to uráží!; D) Stěrače stírají! Ostříkovače stříkají!; E) Když na komín, tak na komín!; F) Já jsem malej, ale šikovnej!; G) To kyselo je moc kyselý... a ten bramborák je moc bramborovej!; H) Plha se hlásí! I) Ale maminka mi vždycky před koupáním sundá bačkůrky. J) Když já za to nemůžu, archanděl Gabriel si na mě zased! K) Kde udělali soudruzi z NDR chybu? L) Doktor říkal, že je momentálně zaostalej. M) Já znám široko daleko všechny krávy, ale vás jsem tady ještě neviděl. N) Vydrž, Prťka, vydrž!

5. Napište recept na vaše oblíbené jídlo (dezert, jídlo, příloha...)

6. Nakreslete si obrázek nějakého předmětu. Popište ho 3 větami tak, aby ho nezasvěcený poznal.

