

10+

cvičení
pro
lepší

koncentraci

Jana Ondráčková

ÚVOD

Stalo se Vám někdy, že jste šli do vedlejší místnosti a nedokázali si vzpomenout, proč tam jste? Nebo nevíte, jestli jste zamkli dveře, vypnuli sporák atp.? Myslíte si, že máte špatnou paměť? Nemusí to tak být. Lidé někdy mají pocit, že se jim zhoršuje paměť, ale příčina zapomínání může být jiná. Jednou z nich je neschopnost se koncentrovat.

Koncentrace znamená záměrné soustředění pozornosti na jednu činnost. Při soustředěné činnosti jsme v přítomnosti, myšlenky se nám nevrací zpět, ani nezabíhají do budoucnosti. Jsme tady a teď.

Dnešní doba neschopnosti koncentrace jen nahrává. Nepřeje tomu, abychom byli přirozeně schopni se soustředit jen na jednu věc. Jsme zahlcováni informacemi ze všech stran, jsme nuceni dělat víc věcí najednou, jsme víc, než je zdrávo online. Chceme vědět o všem, co se kolem nás děje a stihnout toho co nejvíc.

Nejsme rušeni jen vnějším světem. I náš vnitřní svět a naše emoce nám leckdy k soustředění nepomáhají. Už jste se někdy přistihli při tom, že se místo práce nebo četby pracovního textu vracíte v myslí do emočně vypjaté situace nebo přemýšlíte, co budete dělat o víkendu?

Je mnoho důvodů se cvičení koncentrace věnovat a na dalších stránkách najdete řadu cvičení pro její zlepšení. Jsou to cvičení jednoduchá, zábavná a účinná.

10+cvičení pro lepší koncentraci jsou koncipovaná jako pracovní listy a na každém z nich najdete několik úkolů. Pro jejich splnění nepotřebujete nic jiného než tužku, hlavu a chuť si hrát.

Cvičení jsou určena pro všechny věkové kategorie, pracovní listy jsou připravené tak, aby je bylo možné použít pro seniory bez nutnosti zvětšovat písmo.

Pracovní listy je možné vytisknout černobíle kromě cvičení 3, kde barvy hrají důležitou roli. Pokud budete chtít používat cvičení opakovaně, po vytištění si je zalisujte do folie. Za cvičením 10 najdete řešení.

Dost už slov a pojďte na to.

Přeji Vám příjemně strávený čas u cvičení pro lepší koncentraci.

Jana Ondráčková

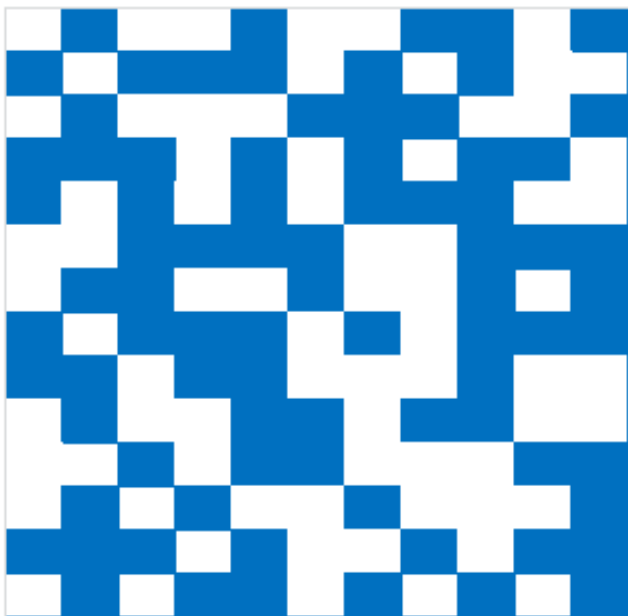
1 CHYBĚJÍCÍ DETAIL

1. NAJDĚTE OTAZNÍKY, U KTERÝCH CHYBÍ TEČKA.
2. NA POČÍTAČI CHYBÍ NĚKOLIK KLÁVES, CO NEJRYCHLEJI JE NAJDĚTE.
3. OBJEVTE OTAZNÍKY, KTERÉ MAJÍ V HORNÍ ČÁSTI ČÍSLICI 2.

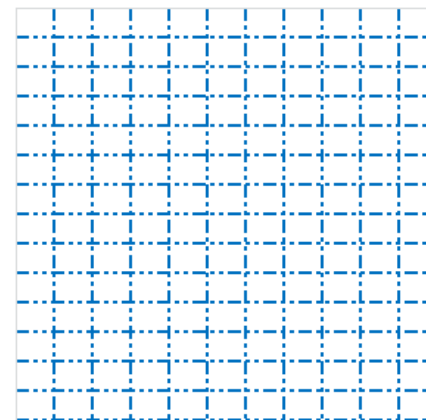


2

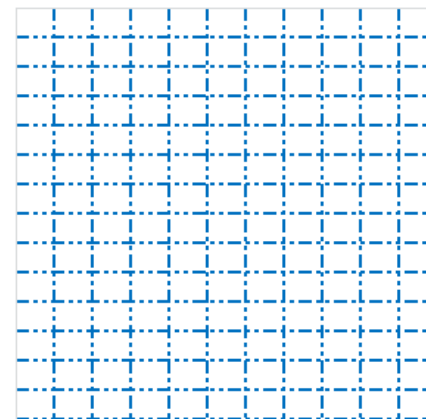
PŘEKRESLOVÁNÍ



1. DO TABULKY PŘEKRESLETE MODRÉ PLOCHY.



2. DO TABULKY PŘEKRESLETE BÍLÉ PLOCHY.



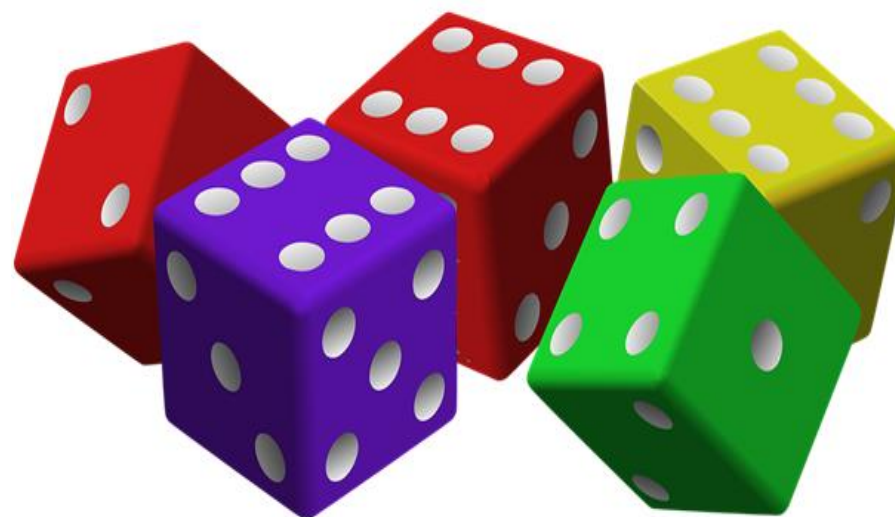
3 BAREVNÉ SOUČTY

1. SEČTĚTE ČÍSLA NA VŠECH KOSTKÁCH.

2. SEČTĚTE ČÍSLA NA ČERVENÝCH KOSTKÁCH.

3. SEČTĚTE ČÍSLA NA ŽLUTÉ A ZELENÉ KOSTCE.

4. SEČTĚTE ČÍSLA NA ŽLUTÉ A MODRÉ KOSTCE.



4 ABECEDA

1. VYHLEDEJTE CO NEJRYCHLEJI VŠECHNA
PÍSMENA ABECEDY, POSTUPNĚ OD **A** PO **Z**.
ŽÁDNÉ PÍSMENO NEVYNECHEJTE.

2. VYHLEDEJTE CO NEJRYCHLEJI VŠECHNA
PÍSMENA ABECEDY, POSTUPNĚ OD **Z** PO **A**.
ŽÁDNÉ PÍSMENO NEVYNECHEJTE.

O	x	l	n	C
A	F	R	Z	G
U	p	W	B	T
D	H	V	m	J
L	y	K	s	E

5 ROZDÍLY

OBA PORTRÉTY VYPADAJÍ NA PRVNÍ POHLED STEJNĚ, ALE LIŠÍ V NĚKOLIKA DETAILECH. NAJDĚTE 10 ROZDÍLŮ NA KAŽDÉM Z NICH.



6 SKRYTÁ PÍSMENA

MEZI PÍSMENY **M** JE
NĚKOLIK PÍSMEN JINÝCH.



NAJDĚTE JE.

MMMMMMMMMMMMNMMMMN
MMMMNMNNMMMMMMNMMN
NNMMMMMMNMMNNNNMM
MMMMMMMMNMMMMMMMN
MNMNMMMNMMMNMMNMM
MMNMMMMNMMMMMMMMNM

MEZI PÍSMENY **O** JE
NĚKOLIK PÍSMEN JINÝCH.



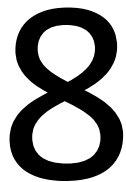
NAJDĚTE JE.

OOOOCOOOOOOOOOOOOOOOCO
OOOOCOOOOOOOOOCCOOOOO
OOOOOOOOCOOOOOOOOOOOO
OOOOCOOOOOOOCCOOOOOO
OOOOOOOOCOOOOOOOOOOOCO
OOOOCOOOOOOOOOCCOOCOCO

7 ČÍSLA

14	21	8	29	17	2	12
28	39	26	45	33	22	35
4	11	37	1	46	15	6
47	23	41	16	24	38	27
18	48	13	49	36	9	43
34	30	5	44	19	40	32
7	42	20	31	10	25	3

1. VYHLEDEJTE CO NEJRYCHLEJI VŠECHNA ČÍSLA POSTUPNĚ OD NEJMENŠÍHO PO NEJVĚTŠÍ. ŽÁDNÉ ČÍSLO NEVYNECHEJTE.
2. VYHLEDEJTE CO NEJRYCHLEJI VŠECHNA ČÍSLA POSTUPNĚ OD NEJVĚTŠÍHO PO NEJMENŠÍ. ŽÁDNÉ ČÍSLO NEVYNECHEJTE.
3. VYDĚLTE NEJVĚTŠÍ ČÍSLO Z TABULKY 7. JAKÉ JE VÝSLEDNÉČÍSLO?



SKRYTÁ SLOVA

ASDMLORPEJWMŮFHŮLPERTRTOAXYXC
MLPGWWQAKOPDKLRASCHOPNOSTBM
GŠRPWQRFSLŮFLSŠFIRPWQÚQANFDS
ERHBFDSKONCENTRACEĚČŘJSFJŠMCKOP
RHFKLIUEADLŮSÉĚNKPPRÁSLFŮDFDFSO
POMÁHÁFJROERIEWORRFMEŮTÉKJŠNK
ADMAGFŮGTZFDTGKRTLWKÍĚŠÁČŽUMD
LŮSADEPRWČSAKŮSREWPTĚŮGKLFKERR
ERDOBRÉĚRIEORŘČLMTKDOEÁŘIČOJŘLA
QDMDLŮKFPWTČŘŮTŠŮPAMĚTIBNKRŘČ

1. VE ZMĚTI PÍSMEN SE SKRÝVÁ NĚKOLIK SLOV.
NAJDĚTE JE.

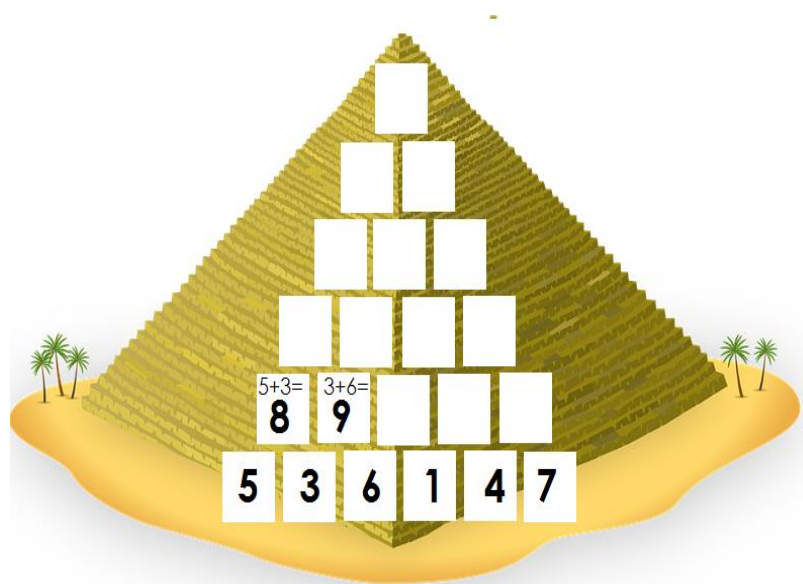
SLOVA SI NAPIŠTE TAK, JAK JDOU ZA SEBOU:

.....
.....
.....

2. SPOČÍTEJTE, KOLIK JE V TĚCHTO SLOVECH
SAMOHLÁSEK.

3. ZKUSTE Z PÍSMEN NEJDELŠÍHO SLOVA
VYTVOŘIT SLOVADALŠÍ.

9 POČÍTÁNÍ



1. SPOČÍTEJTE SOUČTY DVOJIC ČÍSEL A VÝSLEDEK VŽDY ZAPIŠTE DO HORNÍHO ČTVERCE. NEPOUŽÍVEJTE KALKULAČKU!

Návod je v pyramidě u čísel 8 a 9

2. SEČTĚTE ČÍSLA ZE VŠECH ČTVERCŮ VE VŠECH ŘADÁCH.
3. VÝSLEDEK Z PŘEDCHOZÍHO CVIČENÍ PODĚLTE 9.
4. OD ČÍSLA, KTERÉ VÁM VYŠLO VE CVIČENÍ 3, ODEČTĚTE VŠECHNA ČÍSLA, KTERÁ JSOU VE SPODNÍM ŘÁDKU PYRAMIDY.

10^{ČTENÍ}

Posad'te se, zavřete oči a uvoln'te se. Pomalu a zhluboka se nadechn'te do hřicha a pokračujte nádechem do hrudníku. Krátce zadržte dech. Dlouze vydechn'te. Soustřed'te se jen na svoje dýchání. 5 x zopakujte. Užívejte si klid a uvoln'tění.

1. SOUSTŘEĐTE SE A PŘEČTĚTE CELÝ TEXT, I KDYŽ POLOVINA ŘÁDKŮ CHYBÍ.

2. KOLIK PÍSMEN **U** SE UKRÝVÁ V TEXTU?

3. KOLIK PÍSMEN **K** SE UKRÝVÁ V TEXTU?

4. UDĚLEJTE TO, CO JSTE SI V TEXTU PŘEČETLI.

TENTO POTUP OPAKUJTE VŽDYCKY, KDYŽ SE BUDETE POTŘEBOVAT ZKLIDNIT A ZKONCENTROVAT.

ŘEŠENÍ

1.



3.

Součet na všech kostkách: 41

Součet na červených kostkách: 12

Součet na žluté a zelené kostce: 15

Součet na žluté a modré kostce: 22

5.



6.

MMMMMMMMMMMMMMNMMMMN
 MMMMNMMNNMMMMMMNMMN
 NMMMMMMMMNMMNNNNMM
 MMMMMMMMMNMMMMMMNM
 MNMNMNMNMNMNMNMNM
 MMNMMMNMMMMMMMNM

OOOOCOOOOOOOOOOOOOOC
 OOOOCOOOOOOOOOCCOOOO
 OOOOOOOOCOOOOOOOOOOO
 OOOOOCOOOOOOOCOOOOOO
 OOOOOOOOCOOOOOOOOOOC
 OOOOCOOOOOOOOOCOOOCOC

7.

Největší číslo je 49. Výsledek dělení = 7.

8.

SCHOPNOST KONCENTRACE POMÁHÁ DOBRÉ PAMĚTI.

ASDMLORPEJWMŮFHŮLPERTRTOAXYXC
 MLPGWWQAKOPDKLRA**SCHOPNOST**BM
 GŠRPWQRFSLŮFLSŠFIRPWQÚQANFDS
 ERHBFDS**KONCENTRACE**ĚČŘJSFJŠMCKOP
 RHFKLIUEADLŮSÉĚNKPPrÁSLFŮDFDFSO
POMÁHÁFJROERIEWORRFMEŮTÉKJŠNK
 ADMAGFŮGTZFDTGKRTLWKÍĚŠÁČŽUMD
 LŮSADEPRWČSAKŮSREWPTEŮGKLFKERR
 ER**DOBRÉ**ĚRIEORŘČLMTKDOEÁŘIČOJŘLA
 QDMDLŮKFPWTČŘŮTŠŮ**PAMĚTI**BNKRŘČ

Samohlásky: 14 x:

Nejdelší slovo je KONCENTRACE.

Slova vytvořená, např.: koncert, cena, noc, kra, tak, nok, nota, kotce, ne, nora, centra,

9.



Součet všech čísel: 450

Výsledek dělení: 50

$50 - 5 - 3 - 6 - 1 - 4 - 7 = 24$

10.

U: 11x

K: 6x

Posad'te se, zavřete oči a uvoln'te se. Pomalu a zhluboka se nadechn'te do břicha a pokračujte nádechem do hrudníku. Krátce zadržte dech. Dlouze vydechn'te. Soustřed'te se jen na svoje dýchání. 5 x zopakujte. Užívejte si klid a uvolnění

10+ cvičení pro lepší koncentraci

www.janaondrackova.cz

DĚKUJI

za Váš zájem o 10+cvičení pro lepší paměť. Doufám, že jste se u jejich řešení nejen dobře pobavili, ale také Vám pomohla ke zlepšení koncentrace. Pokud jste spokojeni a chcete další inspiraci, mám pro Vás další možnosti:

Stáhněte si zdarma **EBOOK** Lepší paměť snadno a zábavně.

Čtěte **ČLÁNKY** na blogu.

Často si opakujte afirmaci pro lepší koncentraci:

**SNADNO A LEHCE
SE KONCENTRUJI**

Přeji Vám vše krásné a těším se na naše
společná setkávání při trénování paměti.

Jana Ondráčková