

PROCVIČUJEME PAMĚŤ záživnou formou

Miluše Jirušková



Procvičujme paměť

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz

edika.

Miluše Jirušková
Procvičujme paměť – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Miluše Jirušková

Procvičujme paměť záživnou formou

ČTENÍ

POZORNOST

SLOVNÍ ZÁSoba

ORIENTACE V PROSTORU

POSTŘEH

ZNALOSTI

LOGIKA

MOTORIKA

PAMĚŤ

Vážení čtenáři,

publikace, kterou držíte v rukou, je určena především pro dospělé.

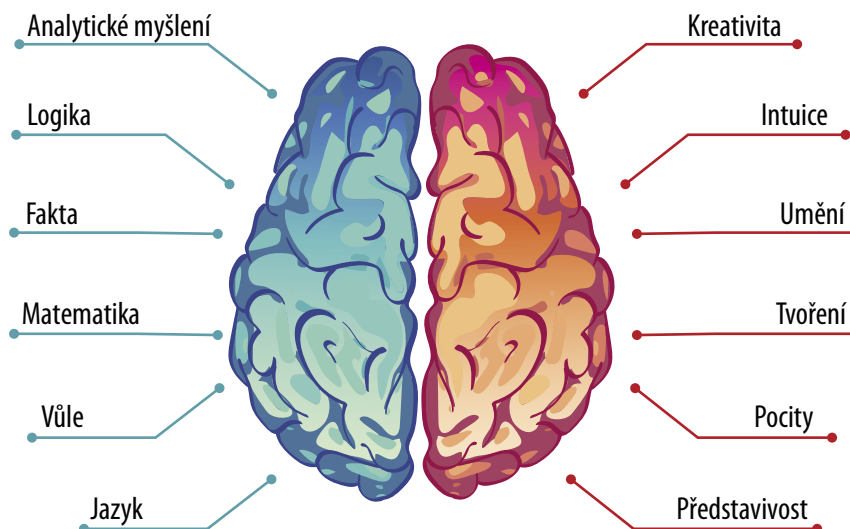
Kniha je zpracována tvořivým způsobem. Ten spočívá v kombinaci čteného textu a zábavných úkolů, při kterých se aktivuje mozková činnost. Texty jsou vybírány tak, aby vás zaujaly. Jsou většinou jednostránkové. K textům jsou navázány nejrůznější kreativní činnosti. Jsou to kvízy, luštění, šifry, sudoku a další zábavné aktivity. Posiluje se paměť, slovní zásoba a zájem o čtení.

Do publikace se můžete začít podle zájmů a nálady. K činnostem se můžete vrátit i po delší době nebo si i některé úkoly zopakovat. Tvar, velikost i typ písma jsou záměrně na každé stránce různé. Aktivuje se tak pozornost a vizuální postřeh.

Doufám, že se vám publikace zalíbí, strávíte s ní příjemné chvíle a užijete si nevšední zábavu.

autorka

LEVÁ A PRAVÁ HEMISFÉRA



NÁŠ MOZEK

Je to naše úžasné **řídící centrum**. Jedná se o **nejsložitější orgán našeho těla**. Na jeho povrchu jsou hluboké rýhy – **mozkové závity**. Tato zvrásněná část se nazývá **mozková kůra** a díky ní máme větší inteligenci než zvířata.

Mozek obsahuje velké **množství nervových buněk**. **Mezi nimi probíhají spojení**. Každá část mozku reaguje na jiné podněty a informace zpracovává odlišně. **V šedé kůře mozkové pracují buňky a spoje na podkladě racionality**. Tato část mozku je evolučně nejmladší. V mozku ale máme mnohem **starší programy**, které si ani neuvědomujeme. **Jsou to emoce, pudy, strach, agrese, snaha o nasycení a rozmnožování**.

Donedávna si vědci mysleli, že se počet neuronů věkem snižuje a nové spoje se netvoří. Není to však pravda. Při pravidelném cvičení mozku se mohou tvořit i ve vyšším věku stále nové neurony a spoje mezi nimi. **Mozek je schopen obnovy v každém věku** (například po mozkové mrtvici).

Mezi poznávací funkce mozku patří paměť, pozornost, řeč, koncentrace, plánování, postřeh, prostorová orientace, motorika atd.

NĚKOLIK KROKŮ K UDRŽENÍ MOZKOVÉ ČILOSTI:

1. kvalitní spánek
2. pozitivní myšlení
3. cestování, sport, chůze
4. rozhodování (sami za sebe)
5. smích
6. učení
7. žádný stres
8. setkávání s přáteli
9. změna ustálených zvyků
10. bylinky více než prášky

Duševní činnost ovlivňují hormony. Mozku pomáhá také antioxidant LECITIN, který se v těle přeměňuje na acetylcholin, jehož nedostatek výrazně přispívá k rozvoji Alzheimerovy nemoci.

PRAVĚK

PRAVĚK je období vývoje lidstva, z něhož nejsou dochovány písemné památky. Obraz pravěku se neustále mění, protože k tomuto období přibývají další nálezy a poznatky. Díky tomu můžeme také pozorovat, že vývoj jednotlivých částí Země se značně liší. Pravěké období začíná i končí na různých místech v různou dobu.

Život našich pravěkých předků bychom neznali, kdyby nebylo práce mnoha generací archeologů. Cesta za poznáním našich nejstarších dějin začala velmi dávno.

Když v 18. a na počátku 19. století pátrali naši vlastenci po nejstarších Slovanech, narazili na památky mnohem starší a začali je zkoumat.

Od prvních amatérských archeologů-nadšenců vedla cesta ke vzniku prehistorie, vědy o pravěku.

Naše země a střední Evropa

Před naším letopočtem	Oteplení	Našeho letopočtu		
500 000 40 000	10 000 5 000 3 000	2000	1000	0 500
Starší doba kamenná (PALEOLIT)	Doba kamenná	Doba	Doba	Stěhování národů
– lov zvěře	Mezolit – Neolit – Enolit	bronzová	železná	doba římská
– sběr rostlin a plodů	– zemědělství	– slitina	– železo	
– oštěp, luk, šípy	– orba hákem	– bronz	– znalost tavení kovů	
– nástroje – pěstní klíny	– zemědělské osady			
– první lidé				

Vývoj člověka

Starší doba kamenná = PALEOLIT

– nejstarší

– starý

– člověk zručný

– člověk vzpřímený

– HOMO

– HOMO EREKTUS

HABILIS

MEZOLIT

– střední

– mladý

– člověk rozumný

– člověk dnešního typu

– HOMO SAPIENS

– HOMO SAPIENS

SAPIENS

Dnes víme, že první evropské státy vytvořili ve Středomoří Řekové a Římané.

V této oblasti skončil pravěk v 1. polovině 1. tisíciletí př. n. l. V západní Evropě vznikl stát až v šestém, a na našem území dokonce v devátém století našeho letopočtu. Pravěké období na těchto územích trvalo o téměř 2 až 3 tisíce let déle než v jižní Evropě.

Mnoho tisíců let pokrýval část povrchu Evropy ledovec. Když ustupoval, oteplilo se. Lidé se začali přizpůsobovat – toto období lze nazývat MEZOLIT. Ve střední Evropě tato doba trvala 4000 let. Více stop po sobě zanechali až lidé z NEOLITU.

(České země v pravěku – Helena Mandelová – Albatros, 1977 – upraveno)

ÚKOL: Procvičujte si rýmování slov v následujících básních či písničkách. Slova doplňujte na prázdná místa.

1) ZUB, CHLUP, DUP, HUB, NOHAMA, JOHANA

Když jsem šel z _____, Já na ni _____,
ztratil jsem _____. dej sem ten _____.
Našla ho _____, Nebo ti vytrhnu
s dlouhýma _____. z drdolu _____.

2) KUŇKÁ, TŮŇKA, CHVILIČKU, MĚSÍČKU, HLUBINU, HYNUTÍ, NAKLONIL, UKLONIL, SNECH, VDECH

Svítil měsíc, mlčí _____, Měsíček se _____,
pod měsícem žába _____: nad tůňí se _____,
„Stříbrný můj _____, samé stříbro, jako v _____
věnuj mi jen _____, polibek jí v čelo _____.
přijď sem ke mně na _____,
celá po tvé lásce _____.“

(Na hlubině – Jan Čarek – Ráj domova – SNDK, 1953 – upraveno)

3) VÁŽKA, SRÁŽKA, SRAZILY, ZABILY, VODU, NEHODU, SMILOVALA, STÁLA, LIST, ČLUNKU, TŮŇKU

Nad vodou se strhla _____, Včela měla _____,
s včelou srazila se _____, spadla, spadla na _____.
tak se prudce _____, Stará olše, co tu _____,
že se málem _____. ta se nad ní _____,
spustila ji dolů _____,
na tom lístku jako v _____
přeplavala včela _____.

(Včelička – Jan Čarek – Ráj domova – SNDK, 1953 – upraveno)

4) SILNICE, ŽIT, VÍCE, PÍT, POCESTNÉMU, VÍN, ZDÁLO SE MU, MAMINČIN

Nad škarpou visí u _____, Tak lehce jde to _____,
obtáčí dlouhá stébla _____. jak okusil by vzácných _____.
Jen kapku rosy a nic _____ Co říkal chlapec? _____,
v kalíšku svém ti podá _____. že zavoněl dech _____.

(Svlačec – Jaroslav Seifert – Maminka – SNDK, 1955 – upraveno)

PŘEMYSLOUCI



Podle dávné pověsti kdysi v Čechách vládl kníže **KROK**. Měl tři dcery – **KAZI**, **TETU**, **LIBUŠI**. Kazi byla podle pověsti nejhezčí. Později se provdala za statného lovce **BIVOJE**, který holýma rukama přemohl divokého kance a donesl ho jako dar na hrad. Teta si nechala postavit hrad Tetín a více se o ní z Kosmovy kroniky nedozvíme. Libuše prý byla nejchytřejší a po smrti otce Kroka převzala vládu nad zemí. Potřebovala ale k vládnutí i muže. Tak se zrodila podle Kosmovy kroniky panovnická linie **PŘEMYSLOVCŮ**, protože Libuše vyslala družinu, aby jí přivedla budoucího manžela a zemi nového knížete. Byl jím **PŘEMYSL ORÁČ**, kterého družina našla a přivedla na hrad.

Libuše s Přemyslem měli tři syny.

Jeden z nich se jmenoval **NEZAMYSL**. Byl tak prvním z řady mytických knížat, která Kosmas ve své kronice zaznamenal a která u nás panovala přibližně po dvě stě let.

Byli to:	PŘEMYSL	VNISLAV
	NEZAMYSL	KŘESOMYSL
	MNATA	NEKLAN
	VOJEN	HOSTIVÍT

(Na úsvitu českých dějin – Helena Mandlová – Albatros, 1995)

(Staré pověsti české – Albatros, 1970 – zkráceno)

POZNÁMKA: Příběh o první zaznamenané válce a jejím průběhu, jak ho převyprávěl v kronice Kosmas a později Alois Jirásek ve Starých pověstech českých, se měl odehrávat za knížete **NEKLANA** (viz příběh na str. 28)

ÚKOL: Naučte se nazpaměť jména prvních českých knížat.

ÚKOL: Převyprávějte obsah textu nahlas.

ÚKOL: Přiřadte k sobě jména dalších mytických postav:

OLDŘICH	JITKA
CTIRAD	BOŽENA
BŘETISLAV	ŠÁRKA



ÚKOL: V mřížce hledejte jména všech knížat z vedlejší stránky.
 Mohou se vyskytovat v různých směrech.
 Tajenku složte z písmen, která nepoužijete do žádného slova.

P	Ř	E	A	M	Y	S
K	Y	M	Z	M	N	L
L	S	N	E	T	A	N
E	J	O	V	A	V	N
N	Í	V	A	L	S	I
E	N	S	Y	S	E	Ž
K	A	L	M	O	Ř	K
L	T	O	S	V	Í	T
A	N	H	T	I	A	*

tajenka

ÚKOL: V barevně zbarvených čtvercích jsou písmena, ze kterých se pokuste sestavit názvy čtyř zvířat.

ÚKOL: Přeskládejte správně následující písmena do tajenky:

IVCSOLŘYMEP



NÁPIS nalezený u BŘECLAVI naznačuje, že prvním písmem Slovanů by mohly být germánské RUNY

Čeští školáci se učí, že první písmo, které naši dávní slovanští předkové používali, byla **HLAHOVICE**. Jedná se o abecedu vytvořenou pravoslavnými mnichy **CYRILEM a METODĚJEM** v 9. století ve Velkomoravské říši. Písmo mělo za cíl šířit křesťanství. Tato poučka bude však možná v budoucnu v učebnicích pozměněna nebo upravena.

Mezinárodní tým archeologů a vědců totiž zjistil, že Slované písmo mohli využívat již mnohem dříve, přibližně od roku 600. Při zkoumání starého slovanského sídliště u Břeclavi našli zvířecí kost, na které byl vyrytý nápis psaný starými runami.

V období kolem roku 600 žili na našem území podle dochovaných záznamů Slované. Možná je i varianta, že nápis byl vyrytý některým členem germánského kmene, který se na tomto území mohl rovněž vyskytovat. Staré germánské runy dokázal přečíst nebo napsat jen zlomek tehdejší populace. Runy měly magickou funkci a používaly se hlavně k náboženským účelům. Runy nalezené u Slovanů jsou do kosti vyryty s chybami, což ukazuje, že autor písmo zcela neovládal.

Ať už nápis vyryl Slovan nebo Germán, je tak dokázáno, že na našem území docházelo k těsnějším kontaktům mezi oběma národy. Odchody Germánů ze střední Evropy na západ a příchod Slovanů z východu byly procesy pozvolné a souběžné.

(Nejstarší písemný nález u nás – Helena Stejskalová – Revue 5/2021)

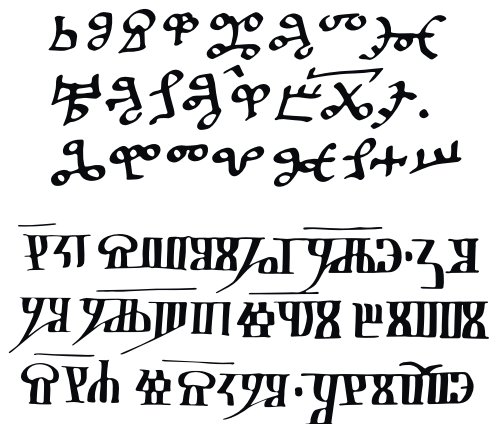
ÚKOL: Shrňte v bodech obsah textu.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



ÚKOL: Z následujících nesrozumitelných slov utvořte slova srozumitelná. Písmena jsou přeskupena.

- DKOPŘEVÉ - _____
 ŘKEŠTASNTVÍ - _____
 HLICEHALO - _____
 DYRÁNO - _____
 VOLASNÉ - _____
 RÁMENGI - _____



ÚKOL: Šest slov z předešlého úkolu vyhledejte v textu na vedlejší stránce.

ÚKOL: Přibližně od kterého století mohli Slované využívat nějaký druh písma? Odpověď vyhledejte v textu na vedlejší stránce.

ÚKOL: Poskládejte podle značek tři slova.

N	M	E	Z	I	Í	Á	A	R	O	D	Ý	T	CH	L	G	Ů

a)

b)

c)

LÁSKY TŘÍ PŘEMYSLOVCŮ

1) Kněžna LUDMILA (* asi 860–921) a BOŘIVOJ (* asi 852–888/90)

Ludmila podle pověstí porodila svému manželovi celkem šest dětí. První historicky doložený panovník si ji vzal zřejmě z politických důvodů. Sňatkem se zhruba 14letou dívkou chtěl rozšířit území svého knížectví. S budoucí sveticí to neměl ale podle všeho lehké. Antropologové nedávno zjistili, že trpěla těžkou endokramiózou, což je zhrubnutí vnitřní části čelní kosti. Trápily ji migrény a trpěla nespavostí. Často prý měla i prudké záchvaty vzteku.

2) OLDŘICH (* 1034) a BOŽENA (* po r. 1052)

Kosmas líčí, že Oldřich zahlédl Boženu u studánky a hned „vpil do hrudi nesmírný žár lásky“. Kníže pro ni záhy poslal a učinil ji svou manželkou přesto, že už jednu ženu měl. Mnohoženství tehdy bylo běžné. Prý s první chotí nemohl počít dítě. Božena byla v době sňatku nejspíš také vdaná. Jejím mužem byl jistý Křesina. Božena Oldřichovi brzy dala vytuouženého syna a následníka.

3) BŘETISLAV (* asi 1005–1055) a JITKA (* asi r. 1003–1058)

Chráněnkyně Svinibrodského kláštera v Bavorsku vystoupily před budovu konventu a v tu chvíli z úkrytu vyrazil Břetislav a Jitku unesl. Jitka byla dívka z mocného rodu Babenberků a únos byl podle všeho domluvený, neboť Břetislav dívku „jež svou krásou předčila všechny“ poznal podle předem smluvené šarlatové kápě. V Kosmově kronice se praví, že i Břetislav „z jinochů nejkrásnější a hrdina nejjudatnější“ byl. Dvojice spolu v manželství strávila třicet spokojených let.

(77 nejslavnějších mileneckých párů – History Revue speciál 1/2020 – zkráceno)

ÚKOL: Kterou „lásku“ Přemyslovců zobrazuje obrázek?

