



Získali sme cenu AIVD za popularizáciu vzdelávania
dospelých



Precvičte svoju myseľ a majte pamäť ako slon

Pracovný zošit, ktorý rozhybe váš mozog

02/2026

Precvičte si myseľ učením

Mozog je ako sval - ak ho nepoužívate, ochabne. Keď sa učíte nové veci, udržiavate ho v zdraví a vitálnej kondícii. Cudzie jazyky, tréning pamäti alebo kreatívne činnosti v skupine - vždy robíte niečo užitočné pre svoju mentálnu sviežosť a sebarozvoj.



Jazykové kurzy

Trénujte mozog učením sa jazykov
angličtina, **nemčina**, **taliančina**,
francúzština

Naše kurzy sú špeciálne prispôsobené pre potreby dospelých a seniorov.

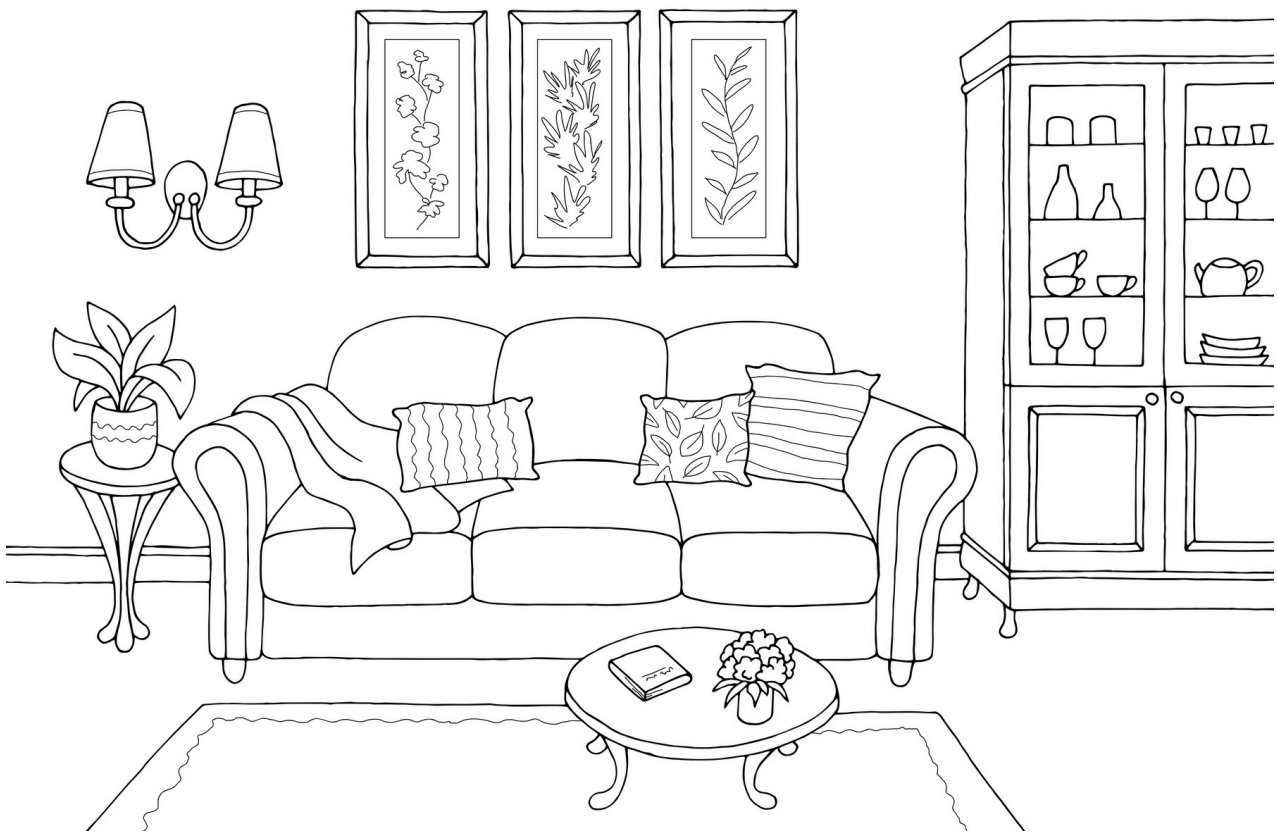


Vďaka cudziemu jazyku si udržíte svoju kognitívnu sviežosť najlepšie.

Cvičenie 1

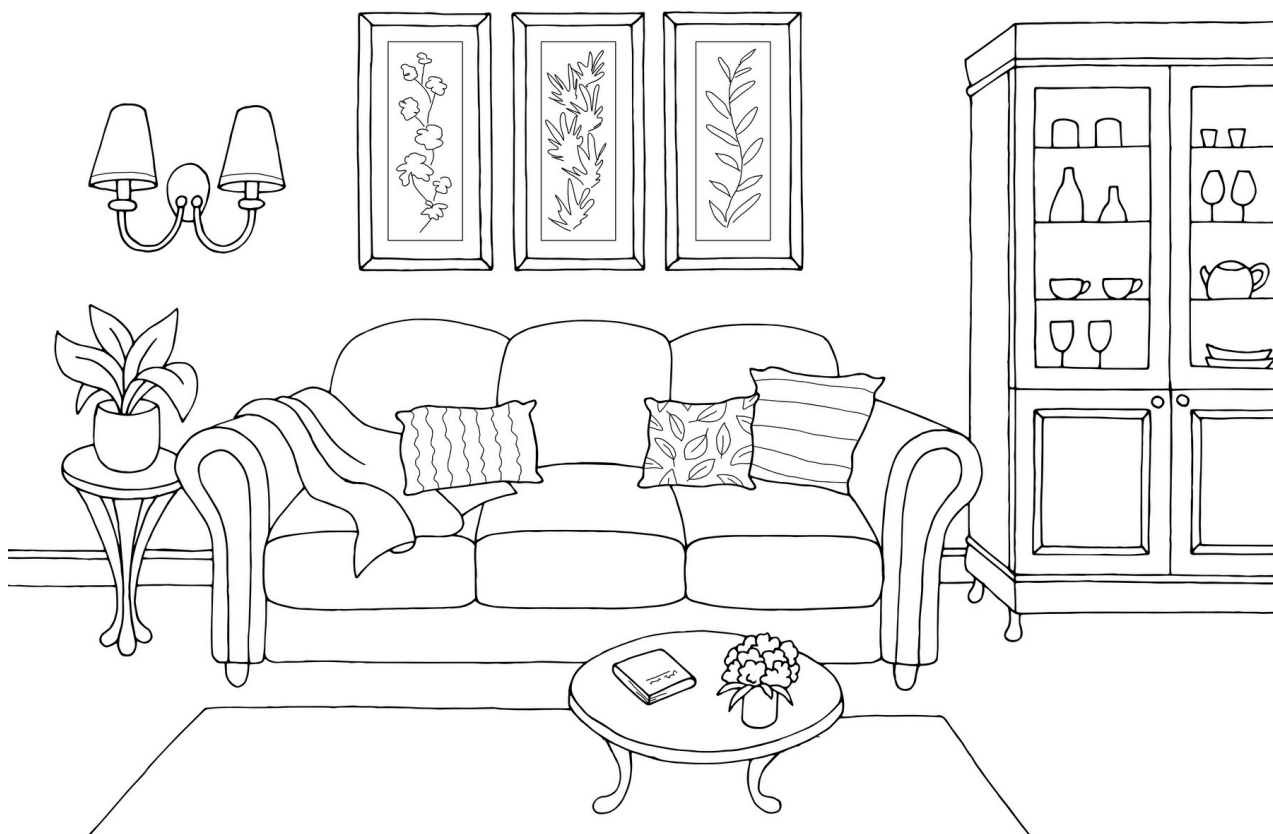
Pozerajte sa na obrázok 1 minútu a snažte sa zapamätať si z neho čo najviac. Po uplynutí 1 minúty sa pozrite na druhý obrázok (B) a bez toho, aby ste sa vrátili k prvému obrázku (A) nájdite na ňom rozdiely.

Obrázok A

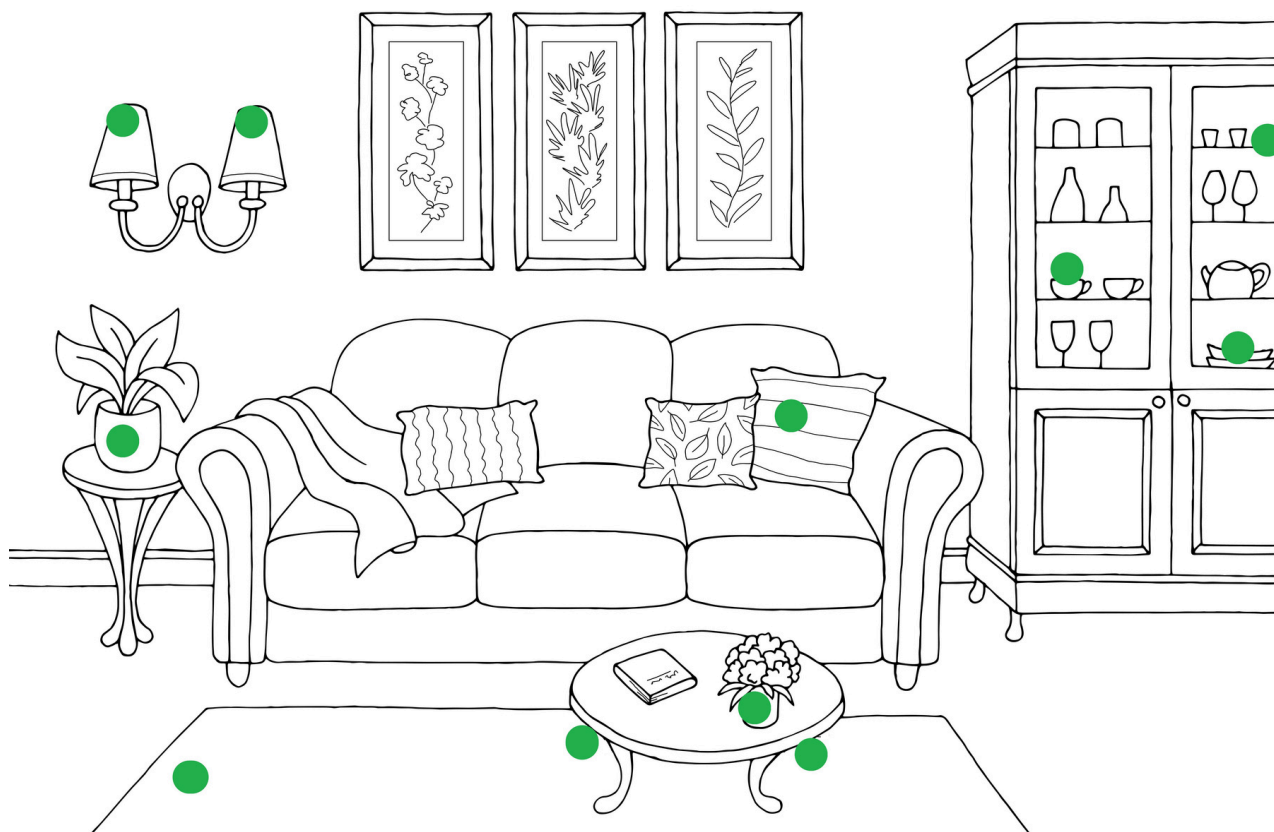


Pozrite na druhý obrázok (B) a bez toho, aby ste sa vrátili k prvému obrázku (A) nájdite na ňom 13 rozdielov.

Obrázok B

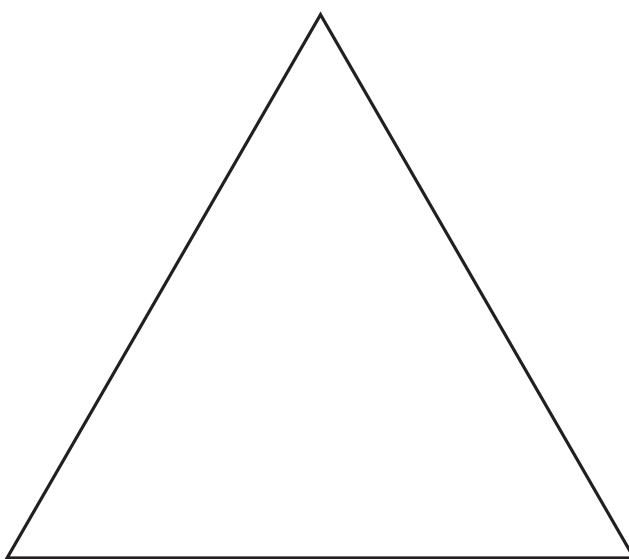
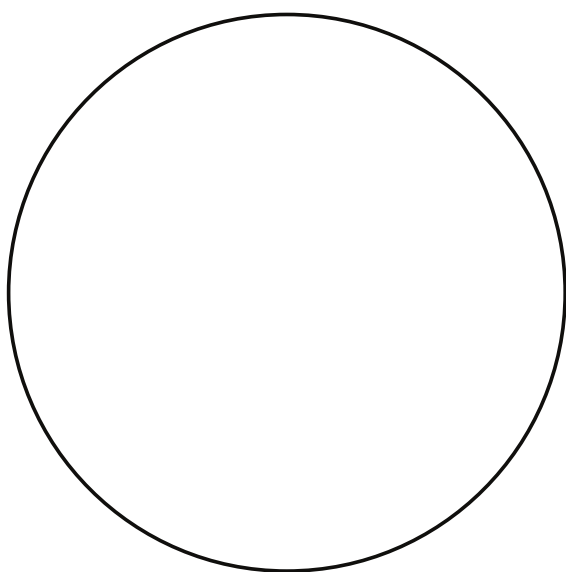
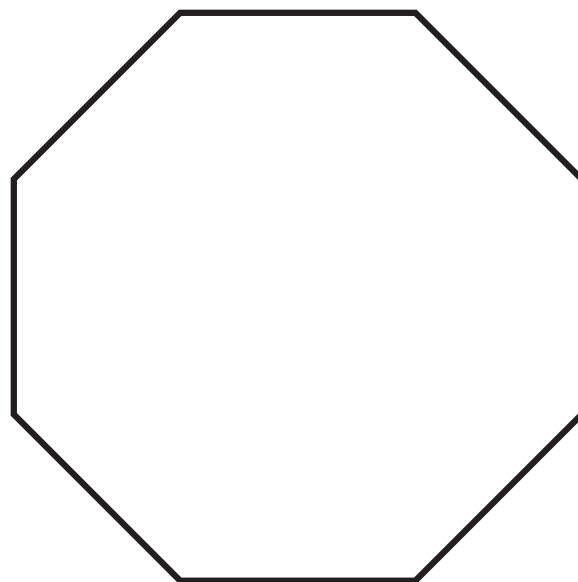
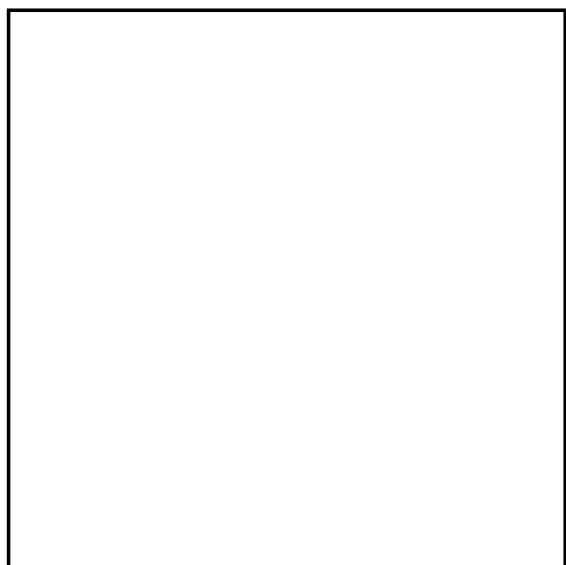


Obrázok - správne odpovede



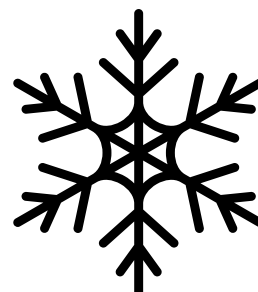
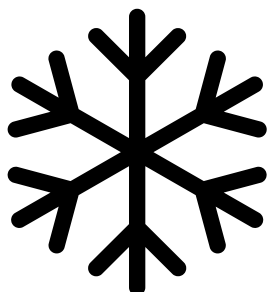
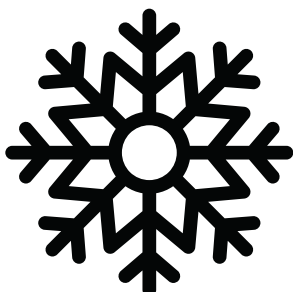
Cvičenie 2

Veźmite si ceruzku a predkreslené tvary obťahujte naraz pravou aj ľavou rukou.



Cvičenie 3

Pozerajte sa 1 minútu na obrázky a snažte sa zapamätať si ich tak, aby ste ich vedeli aj nakresliť. Venujte pozornosť veľkosti, pomerom aj detailom.



Cvičenie 4

Skúsme si kreslenie. Prekreslite obrázky najskôr pravou a potom ľavou (nedominantnou) rukou. Kreslite pomaly a precízne tak, aby ste zachovali veľkosť, tvar aj kresbu.



Priestor na kreslenie

Cvičenie 5

1 minútu sa pozerajte na obrázky čajníkov a snažte sa zapamätať si, v akom idú poradí. Po uplynutí času si predlohu zakryte a na nasledujúcom obrázku dajte obrázky do správneho poradia.

Obrázok A



1



2



3



4



5



6



7

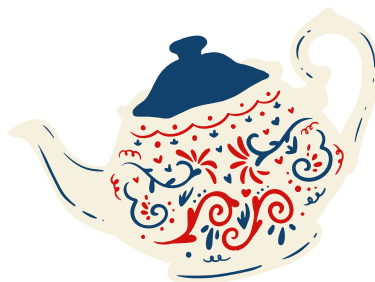


8



9

Obrázok B



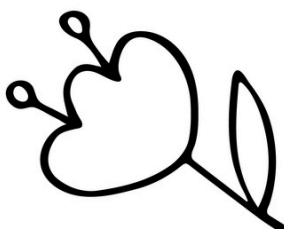
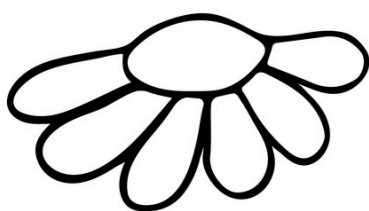
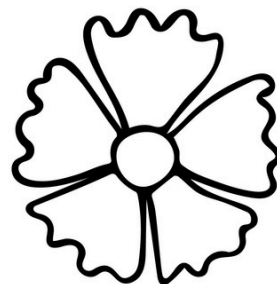
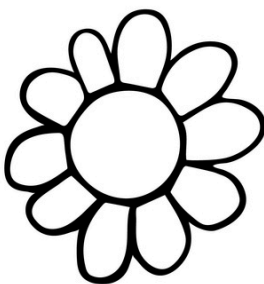
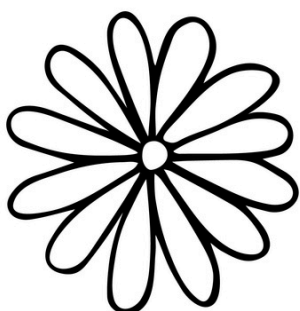
Cvičenie 6

Z písmen nachádzajúcich sa v slove „sprievodca“ vytvorte ďalšie slová. Skúste to za 10 minút. Koľko sa vám ich podarí vymyslieť?

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

Cvičenie 7

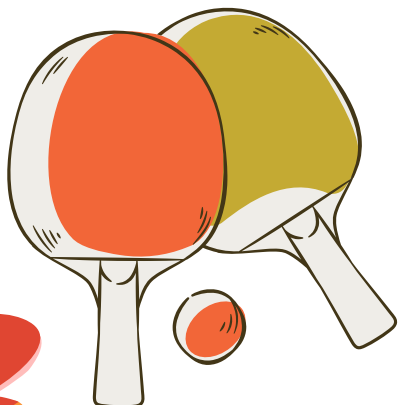
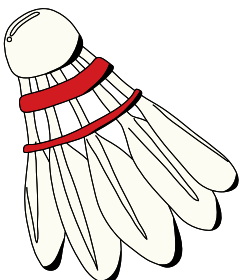
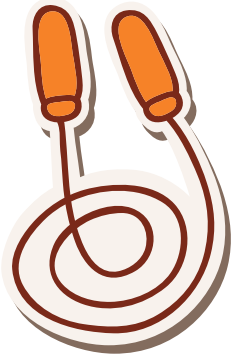
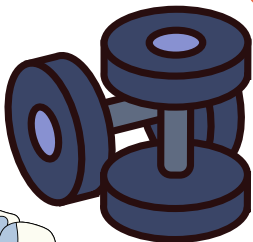
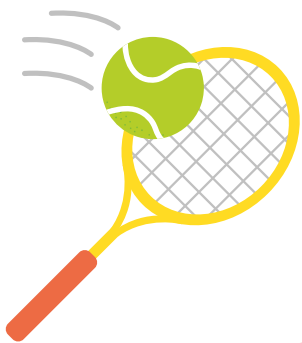
Pozorne sa pozerajte na obrázky počas 1 minúty – všímajte si tvary, veľkosti a detaily jedného riadku. Potom si obrázky zakryte a skúste kvetinky z pamäti nakresliť tak, aby sa čo najviac podobali originálu. Následne pokračujte s ďalším riadkom, opäť s časovým limitom 1 minúta. Nezapudnite – nejde o dokonalosť, ale o tréning pamäti, pozornosti a predstavivosti.



Cvičenie 8

Pozorne si prezrite obrázky počas jednej minúty. Snažte sa zapamätať si všetky a všímajte si detaily. Potom obráťte stranu. Vašou úlohou je zistiť, ktoré obrázky sa zmenili. Zakrúžkujte tie, ktoré sú iné. Toto cvičenie pomáha trénovať pozornosť, zrakovú pamäť a vnímanie detailov.





Vzdelávanie spája!

Okrem platených kurzov ponúkame aj aktivity zadarmo. Vyberte si, čo vás láka. Získajte nové zručnosti, skvelé zážitky a spoznajte nových ľudí.

Bezplatné aktivity

- **Webináre a prednášky** - naučte sa niečo nové **online** alebo prídte medzi nás
- **E-knihy a pracovné zošity** - precvičte si myseľ vlastným tempom
- **Kvízy a testy** - zábava pre váš mozog
- **Podcasty** - odborné rady a rozhovory

Pridajte sa k nám ...

a vzdelávajte sa v spoločnosti nových priateľov vo vašom veku!

Kurzy

Učíte sa vo svojom tempe, v malej skupine s podporou skúsených lektorov a medzi rovesníkmi. **Online** alebo **prezenčne** v príjemnej atmosfére. Ceny kurzov začínajú od 66€.

Precvičte si myseľ učením



Mozog je ako sval - ak ho nepoužívate, ochabne. Keď sa učíte nové veci, udržiavate ho v zdraví a vitálnej kondícii. Cudzie jazyky, tréning pamäti alebo kreatívne činnosti v skupine - vždy robíte niečo užitočné pre svoju mentálnu sviežosť a sebarozvoj.



Kognitívny tréning

Posilnite svoju pamäť

Naučíme vás cvičenia a techniky na zlepšenie pamäti, koncentrácie a logického myslenia.



Kognitívny tréning spomaľuje zmeny v mozgu spojené so starnutím.

Viac informácií o našich kurzoch, workshopoch a webinároch nájdete na stránke www.kogneo.org. Kontaktovať náš môžete aj e-mailom info@kogneo.org, alebo telefonicky na čísle 0917 150 737



2026

0917 150 737 | www.kogneo.org | info@kogneo.org