



Získali sme cenu AIVD za popularizáciu vzdelávania
dospelých



Precvičte svoju myseľ a majte pamäť ako slon

Pracovný zošit, ktorý rozhýbe váš mozog

03/2026

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.

Kognitívna rozcvička

Cvičenie 1

Stroopov test a jeho výzva pre mozog

Stroopov test je jednou z najznámejších úloh na pozornosť, ktorú vytvoril americký psychológ J. Ridley Stroop v roku 1935. Funguje na princípe konfliktu dvoch vizuálnych informácií, ktoré mozog spracúva rôznou rýchlosťou.

Prvou je slovo označujúce farbu (napr. „žltá“), ktoré mozog spracuje prednostne. Druhou je skutočná farba textu (napr. modrá), ktorú mozog vníma s oneskorením. Keď vás test požiada pomenovať farbu písma namiesto prečítania slova, musíte potlačiť automatické čítanie a sústrediť sa na vizuálny podnet.

Toto cvičenie trénuje pozornosť, koncentráciu a schopnosť potláčať automatické reakcie – a preto je také náročné aj zábavné!

Teraz sa pokúste čo najrýchlejšie pomenovať farby nasledujúcich slov, pričom ignorujte ich význam.

modrá	fialová	červená	zelená	žltá
zelená	červená	žltá	modrá	fialová
zelená	modrá	fialová	žltá	fialová
zelená	žltá	modrá	fialová	červená

Teraz sa pokúste čo najrýchlejšie pomenovať farby nasledujúcich slov, pričom ignorujte ich význam.

modrá fialová červená žltá

zelená žltá zelená červená

žltá modrá fialová zelená

modrá fialová žltá fialová

zelená žltá modrá fialová

červená zelená modrá žltá

modrá fialová červená žltá

zelená žltá zelená červená

žltá modrá fialová zelená

modrá fialová žltá fialová

zelená žltá modrá fialová

červená zelená modrá žltá

Cvičenie 2

1 minútu sa pozerajte na obrázky vtáčikov 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

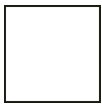
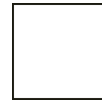
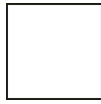
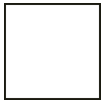
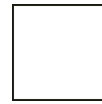
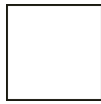
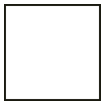


8



9

Obrázok B



Cvičenie 3

Koncentrujte sa a prečiarknite každé slovo, v ktorom je písmeno „V“.

TVORIVOSŤ VÝROBNÍK ZÁSTUPCOVIA NEZÁVISLOSŤ
PRIATEĽSTVO ILUSTRÁCIA DELEGÁCIA MARKETING
KONTRAKTOR UČITEĽSTVO KONZULTANT REKONŠTRUKCIA
REŽISÉRKA SPOLUPRÁCA ZMLUVNICA MAGISTRÁT DODÁVATEĽ
SPOKOJNOSŤ KOMUNIKÁCIA JEDNOTLIVEC ZAMERANIE
SOCIOLOGIA KONKURENKA HARMONIKÁR REPREZENTANT
ZBERATEĽKA VÝCHOVÁVATEĽ SLOVOSLED TANEČNÍK
PRODUCENTKA SLEDOVATEĽ ZLOŽENIE SPEVÁK ODHODLANIE
FILMÁRKA TECHNIK VÝTVARNÍK CIRKULÁTOR BÁDATEĽKA
DISTRIBÚTOR ZÁBAVNOSŤ SPRIEVODCA VÝSKUMNÍK
KOLEGOVIA REPORTÁŽ INOVÁTORKA ZDRAVOTNÍK ÚČTOVNÍK
ODBERATEĽ KONFERENCIA ZAMESTNANIE UMEĽKYŇA
AKVARELISTA VODIČKA PRAKTIKANT SAMOZBER PRIATEĽKA
KRAJČÍRKA VZDELÁVANIE PODNIKATEĽ GUMÁRENSŤVO
VYDAVATEĽSTVO ZASADNUTIE PRAVOPIS DEDIČSTVO
ŽIADATEĽKA ZRUČNOSŤ ELEKTRÁREŇ DIALÓGNOSŤ LEKÁREŇ
MANAŽÉRKA VÝSKUM NADŠENEC KURZISTA LITERATÚRA
REŠTAURÁCIA STAVITELIA TRÉNERKA PODPREDEDA
AUTOMOBILKA HISTORIK FILOZOFIA NEMOCNICA INŽINIERKA
LEGISLATÍVA PEDAGÓG UMENOVEDA TLAČIAREN BALETNÍČKA
TANEČNICA NÁRAMOK LES MRKVA LEKÁR ONDRO STATOK
PRÍSTREŠOK PRÍBEH INŠTINKT HRUŠKA ROMÁN STOLIČKA
ČEREŠŇA MANŽELKA SPRÁVA BOHATSTVO POHYB LAMPA
DIELŇA VÍTAZSTVO GALAXIA HRA MALINOVNÍK BALÓN
VZDUŠNOSŤ KOŇ TROL BODLIACIK INFORMÁCIA PANENKA
KOLIESKO

Cvičenie 6

Prečítajte text, ktorý je napísaný pospiatky. Začiatok textu je vpravo dole, vyznačený písmenom “R”. Čas na prečítanie nie je dôležitý.

.ykdelsýv ékl'ev t'seinirp užákod ynemz élam jA .gozom jovs
erp érbod očein t'iboru uot'sotiželírp ej ňed ýdžaK .as ejuñlisop
,emejunért uj d'ek – lavs oka ej t'ämaP

.t'inemz alev ežôm aickaer ánsačV .mokínrobdo s t'idarop as
etjaháven ,ejed očein uot'ämap uošav s as ež ,ticop etám ka
,nokopan A

.eivardz ešan ja újuñvylpvo envítizop a utondoh uñd umšán
újavád ytivitka énlpulsymZ .ehávonvor jenvješud a itsonjokops
ješan k aveipsirp ,lesymz sán erp ám árotk ,t'sonnič ádzak –
einasíp ič átačúnv o t'sovilt'sorats ,ovtcín'ovorbod ,edarház v
acárp ,einavolaM .t'sodar aibor mán érotk ,icev t'ibor étíželôd
ej hcopit othcýt hcýktešv irpoP

.ynivartop énavocarps enlesymeirp a l'os ,itsokdals t'izdembo
as emžans a mižer ýntip ýnčotatsod an ina emjadúbazeN
.emrof ov l'esym ja ela ,olet nelein t'avaižrdu ahámop nívartop
hcýnnrzolec a býr ,koneimes ,vohcero ,aicovo ,yninelez
jevtsreč ýnlp kečincládej ýnežávyV .ugzom t'sonnič an vylpv
ýkl'ev žeit ám avartS

.mižer ýnledivarp a yrečev énjokop ,uknáps kotatsod oterp is
emjarpoD .t'ämap ejuñvepu a hci ideirt ,añd ohélec z
eicámrofni “ejutarpu,, gozom is uknáps sačoP .konáps ýntilavk
ej ýtiželôd okanvo**R**

Pokračovanie textu z predchádzajúcej strany.

.udalán úrbod ja tsonrozop ,ubosáz únvolš ušan újuropdop
ytkatnok éksnečolopS .énčotižu iml'ev ja ela ,énmejír nelein
ús imdesus ič iml'etairp ,uonidor s aitunterts ,ytivitka éncolops
,yrovohzoR .imđu' s tkatnok ja ej eivardz envítingok erp
mosonír mýkleV

.“emavížuop,, enledivarp uj d'ek ,eišpeljan ejugnuf tãmaP
.eišpel mýt ,ylsymz enzôr emajápaz caiv míČ .iicídnok v a
ynvítkä gozom avaižrdu oktešv ot – tãmapsan ykčínsep obela
akyzaj oheizduc dalkírpan – ohévon ohočein as eineču ,elzzup
einadalks ,keivožír k einetšúl ,einatíČ .itãmap gninért ýntomas
ja ej ýtiželôD

.manzýv ýklev ám einečivc ektárk ja .tsonnič ujovš an
ejubertop ýrotk ,kílsyk ugzom újavádod a hebo ýnvrk újušpelz
agoj ič einečivc ékhal' ,einaválp ,akzdáhcerp ánnedodžäK
.byhop ej itãmap jerbod a ydohop jenvišud modalkáz

.tšoviltšorats unvárps tãvonev um íčatS .toviž ýlec op ot a – as
tãvobosôpsirp a ainejovš évon tírovť ,as tíču tsonpohcs únsažú
žitot ám gozom šáN .tíbor čin emežômen mýt s ež ,ánemanzen
ot on ,énezdorirp ot eJ .isydek oka okhal' kat emátãmapen icev
érotkein is ež ,túnmišv emežôm is imkor imicújadúbirp S
.nektaisedtãp op l'esym úrtšyb a tãmap tãžrdu is okA

Cvičenie 7

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