

# ČTENÍ A POJMENOVÁVÁNÍ BAREV

Pracovní list



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Financováno  
Evropskou unií

# ČTENÍ A POJMENOVÁVÁNÍ BAREV

## ÚVOD

### Poznámka pro administrátora

#### Princip úlohy

Kognitivní flexibilita je kognitivní složkou v rámci metakognice a tvoří součást našich exekutivních funkcí. Exekutivní funkce jsou důležitou součástí úspěchu a správného rozvoje ve všech aspektech života. Umožňují stanovovat cíle, plánovat a realizovat plán, dohlížet na vlastní jednání a korigovat své chování v závislosti s výsledky. Kognitivní flexibilita souvisí s fluidní inteligencí, plynulým uvažováním a schopností snadno a efektivně řešit problémy.

Úlohy na principu Stroopova testu se vážou k posílení kognitivní kontroly a kognitivní flexibility, tzv. set shiftingu. Klient vybírá takový způsob reagování, který mu ukládá úloha a který je odlišný od způsobu automaticky nastávajícím v dané situaci. Soupeří spolu tedy tyto dva způsoby reakce. V úloze se uplatňují také funkce jako selektivní pozornost, pracovní paměť, inhibice a na cíl orientované chování.

#### Proč trénovat

Set shifting je součástí kognitivní flexibility a hraje důležitou roli při učení a řešení problémů. Pomáhá zachytit informace z okolí a pružně a efektivně na ně reagovat, přizpůsobit své chování změnám, které situace vyžaduje. Snížená kognitivní flexibilita je spojena s rigidními postoji a maladaptivními strategiemi chování v každodenních činnostech, kdy se jedinci nedokáží věnovat různým úlohám současně a je zhoršena efektivita udržení pozornosti na cíl.

### Edukace pro klienta

Cvičení trénuje schopnost rychle se přizpůsobit změnám nebo novým situacím. Kognitivní flexibilita nám pomáhá lépe zvládat změny, které mohou nastat při řešení nejrůznějších každodenních problémů nebo plnění úkolu a umožňuje vytvářet alternativní řešení. Schopnost kognitivní flexibility přispívá k snadnějšímu přecházení z jedné činnosti do druhé a také lepšímu snášení chyb a změn. Umožňuje také přemýšlet o situaci z pohledu druhého člověka a snadné nalezení kompromisů. Kognitivní flexibilita a set-shifting Vám umožní také přemýšlet o různých myšlenkách, hodnotách, což Vám také pomůže pochopit názory jiných lidí a ocenit názory ostatních. Kognitivní flexibilita souvisí i s Vaší schopností vcítit se do ostatních.

#### Pomůcky

- Psací potřeby
- Pracovní karta pro klienta
- Karta pro administrátora





## ČTENÍ A POJMENOVÁNÍ BAREV

### ÚKOLY

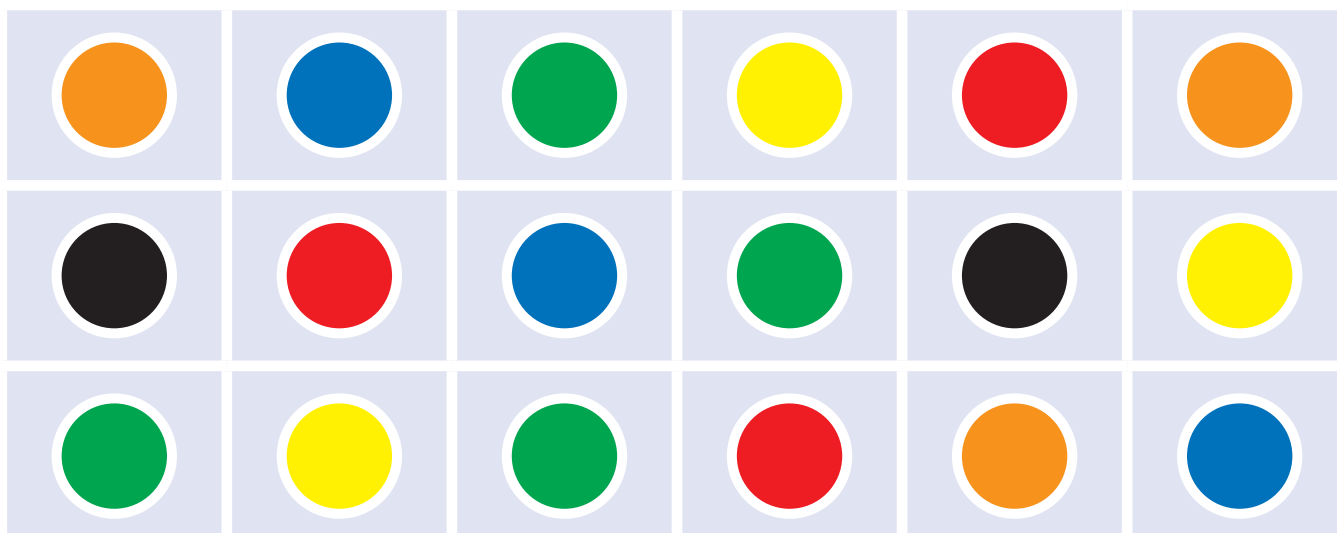
ČERVENÁ → „modrá“

# 1) Úkol

## a) Přečtěte následující slova

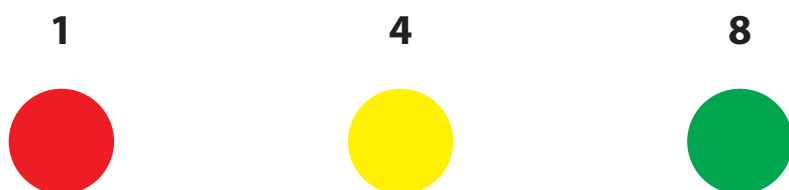
MODRÁ	ČERVENÁ	ZELENÁ	ŽLUTÁ
ŽLUTÁ	ČERNÁ	ORANŽOVÁ	ZELENÁ
ČERVENÁ	ŽLUTÁ	MODRÁ	ORANŽOVÁ
MODRÁ	ČERNÁ	ČERVENÁ	ZELENÁ
ORANŽOVÁ	MODRÁ	ŽLUTÁ	ČERVENÁ

## b) Jmenujte barvy v následujícím pořadí



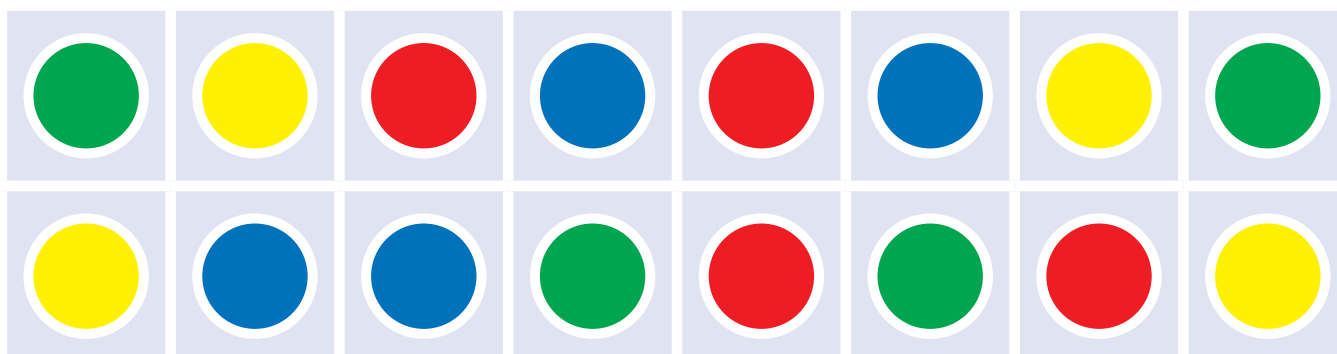
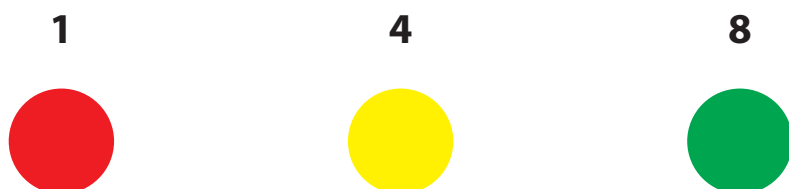
## 2) Úkol

a) Jmenujte barvy, které patří k číslům, dle klíče. Pokud k číslu nepatří žádná barva, řekněte pouze číslo.



1 8 6 5 2 4 7 3 9 5 2 9 8 3 1 5 9 7 4 4 8 8 7 1 1 1 5 6 3 4 8 8 5 3 9 7  
2 8 8 4 5 6 9 1 2 5 4 4 4 6 3 8 8 5 6 1 1 7 4 5 6 3 9 8 4 4 1 1 2 5 8 8

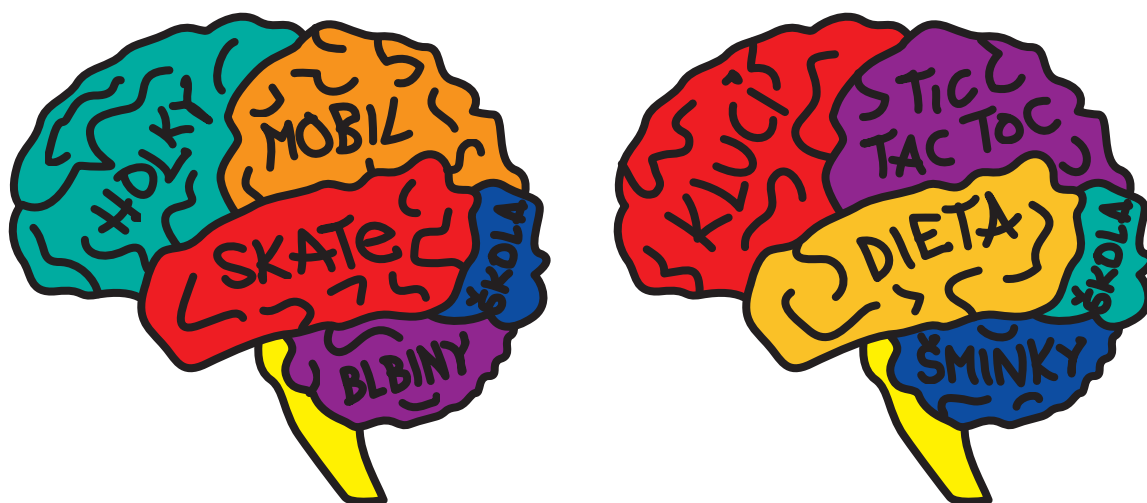
b) Jmenujte čísla, která patří k barvám, dle klíče. Pokud k číslu nepatří žádná barva, řekněte pouze číslo.



### 3) Úkol

a) Jmenujte barvu, kterou jsou napsána jednotlivá slova.  
Dejte si pozor, abyste nečetli slova.

ZELENÁ	ŽLUTÁ	ČERVENÁ	MODRÁ
ČERVENÁ	ZELENÁ	ŽLUTÁ	MODRÁ
ČERNÁ	HNĚDÁ	MODRÁ	FIALOVÁ
ŽLUTÁ	ČERNÁ	ZELENÁ	ORANŽOVÁ
ČERVENÁ	ORANŽOVÁ	MODRÁ	ČERVENÁ



Financováno Evropskou unií.

Vyjádřené názory jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA).

Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.



**RETORE**  
REMEMBER TO REMEMBER



Financováno  
Evropskou unií