

AKTIVITA NA SEBAPOZNANIE A SEBAVYJADROVANIE

KTORÁ STRANA VÁŠHO TELA JE DOMINANTNÁ ?

Mozog sa skladá z pravej a ľavej hemisféry. Každá z nich funguje rôzne a je zodpovedná za rôzne činnosti. Keď spolupracujú, každá hemisféra prispieva svojimi zvláštnymi schopnosťami k riešeniu nejakého problému. Môžu však pracovať aj oddelene alebo dokonca proti sebe. Pretože ľavá hemisféra ovláda pravú ruku a pravá hemisféra ľavú ruku, môže niekedy dôjsť k tomu, že pravá ruka doslova nevie, čo robí ľavá. U väčšiny ľudí činnosť jednej hemisféry prevláda. Je dominantnejšia. Nasledujúci test odhalí, ktorá hemisféra prevláda u vás.

Postup vypracovania a hodnotenia testu:

1. Prečítajte si dvojice viet.
2. V každej dvojici označte krížikom tú, ktorá je pre vás typickejšia (viac sa hodí).
3. Keď ste označili krížikom viac odpovedí v ľavom stĺpci, prevláda u vás ľavá časť mozgu.
4. Keď ste označili krížikom viac odpovedí v pravom stĺpci, prevláda u vás pravá časť mozgu.
5. Keď sú výsledky v oboch stĺpcoch približne rovnaké, je činnosť vašich hemisfér vyrovnaná.

Ako vykonávate rôzne činnosti:	Ľavá	Pravá
1. Preložte si jednu ruku cez druhú, ktorá ruka je navrchu?		
2. Ktorou rukou sa poškrabete, keď vás svrbí chrbát?		
3. Nakloňte hlavu nabok (smerom k ramenu), ako sa najviac sa dá. Ktoré rameno je bližšie k vašej hlave?		
4. Ktorou rukou píšete?		
5. Zopnite si obe ruky. Ktorý palec prečnieva (je vyššie)?		
6. Postavte sa na jednu nohu. Na ktorej stojíte?		
7. Prekrížte si nohy. Ktorá noha je navrchu?		
8. Tlesknite. Ktorá ruka je navrchu?		
9. Keď ležíte v posteli, na ktorý bok sa najskôr otočíte?		
10. Pozrite sa do zrkadla (alebo sa opýtajte suseda). Keď máte náhodou jedno rameno vyššie, ktoré to je?		
11. Na ktorej strane sa vám prirodzene tvorí cestička vo vlasoch?		
12. Ktorú ruku si prikladáte k uchu, keď niečo nepočujete?		
13. Ktorou nohou radšej kopete do lopty?		
14. Ktorou rukou radšej hádžete loptu?		
15. Keď nesiete dve tašky, v ktorej ruke nesiete tú ťažšiu?		
16. Ktorú topánku si obúvate ako prvú?		
17. Ktorou nohou vykročíte, keď idete po schodoch?		
18. Predstavte si, že na niekoho žmurkáte. Ktorým okom sa vám žmurká ľahšie?		