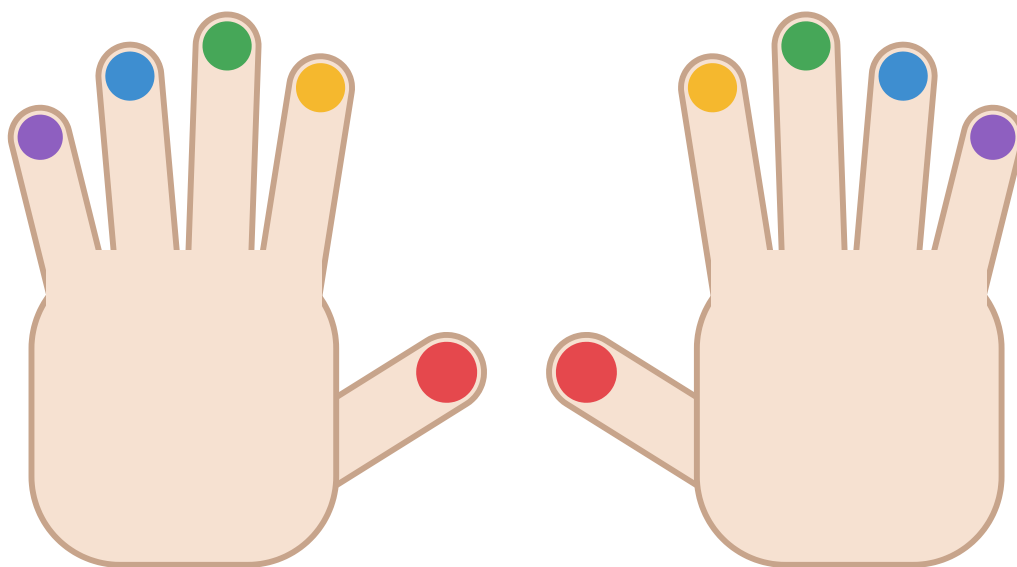
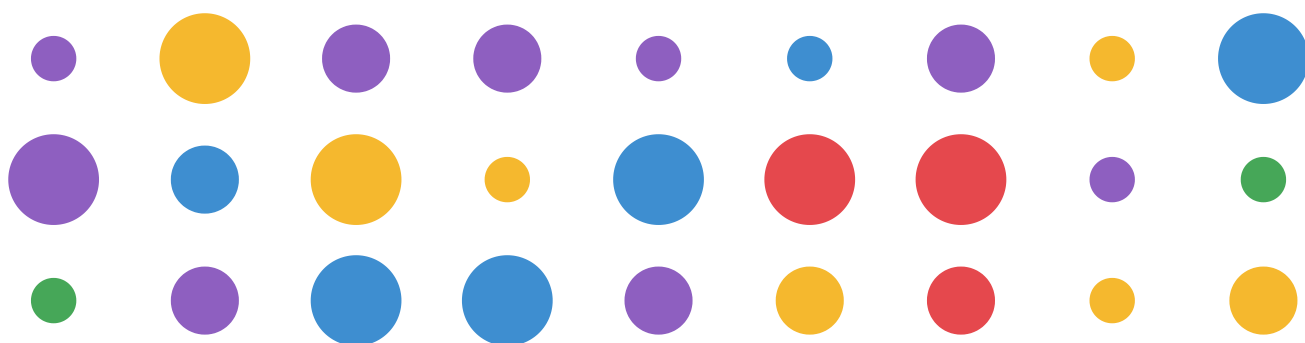




Dárek od Jany Popelky

36 PRACOVNÍCH LISTŮ PRO KAŽDÉHO, OD 4 LET PO SENIORY

Mozek v pohybu

Hry pro obě ruce, oči a hlavu. Trénink koordinace,
pozornosti a paměti na pár minut denně.

Tyhle listy nevznikly v nakladatelství

Možná se divíte, proč vám listy na grafomotoriku a propojení mozkových hemisfér dávám zrovna já, když s vývojovou psychologií nemám nic společného.

Na Facebooku na mě vyskočila reklama na pracovní sešit na trénink mozku. Hezky udělaný, 1 180 Kč. Ještě před půl rokem bych ho koupila. Tentokrát jsem poslala odkaz své AI a napsala k němu jednu větu:

„připrav mi takové pracovní listy jako tady draze prodávají, a opři se o neurovědu“

Za chvíli jsem měla 36 listů. Vlastních, ne okopírovaných: stejný typ cvičení, jiné provedení. Pak jsem napsala ještě dvě věty:

„chci návod na každý list“

„aby byl součástí toho listu“

A to je celé. Tři věty a 36 listů i s návody, které teď máte před sebou.

Proč vám to říkám

To zadání nebylo to těžké. Takovou větu napíše každý.

Těžké je, aby vás vůbec napadlo to AI dát. Většina lidí by tu reklamu přešla, nebo by sešit koupila. Že si ho můžou za chvíli udělat sami, a ještě podle sebe, je nenapadne.

A přesně tohle učím v AI Dílně. Ne prompty. Způsob přemýšlení, díky kterému v běžném dni uvidíte, co všechno za vás může udělat AI.

V obchodě byste za ně dali minimálně tisícovku. Mě nestály nic, proto vám je můžu dát. Ať vám zbystří mozek, třeba i na tu AI. A na poslední straně najdete, jak to můžete umět taky.

Jana Popelka

Jak s listy pracovat

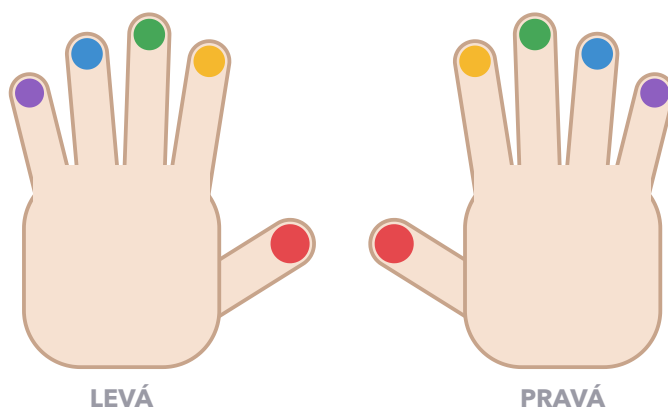
Každý list je jedna krátká hra. Většinou stačí prst a hlas, tužku potřebuješ jen na dvou listech. Návod je přímo na každém listu: nahoře postup krok za krokem, dole lehčí verze pro nejmenší, těžší verze a na co si dát pozor. Listy jdou od nejlehčích po nejtěžší uvnitř každé skupiny, obtížnost ukazují hvězdičky.

Pět pravidel

- **Krátce a často.** Pět až deset minut denně udělá víc než hodina jednou týdně.
- **Nejdřív pomalu a správně,** potom rychle. Chyba je v pořádku, jen se vrať na začátek řádku.
- **Obě ruce.** Co jde pravou, zkus i levou a potom oběma naráz.
- **Měř si čas.** Na každém listu jsou tři kolonky. Zlepšení je vidět už po několika dnech.
- **Hrajte spolu.** Děti, rodiče i prarodiče. Děti baví porazit dospělé a u několika listů se jim to opravdu povede.

Barvy prstů

Na obou rukou platí stejný klíč: palec červená, ukazovák žlutá, prostředník zelená, prsteník modrá, malík fialová. Kdo chce, nalepí si na nehty barevné tečky.



Osm skupin

- **Barevné prsty**
- **Osmičky a vlnky**
- **Barevné mřížky**
- **Šipky a směry**
- **Dráhy a spojování**
- **Čísla a paměť**
- **Tvary a symboly**
- **Velikosti a velké finále**

Tisk

Tiskni barevně na A4. Když listy zalaminuješ nebo vložíš do průhledných obalů, dá se po nich psát stíratelnou fixou a vydrží roky.

Pro koho

Pro každého. Nejvíc zaberou ve věku 4 až 13 let, kdy se mozek vyvíjí. Most mezi hemisférami se ale dá trénovat v každém věku, takže jsou i pro dospělé a seniory, kteří chtějí zbystřit vnímání.

Co od toho čekat

Cvičení trénují souhru rukou a očí, pozornost, pracovní paměť a pravolevou orientaci. Nejsou léčbou ani náhradou odborné péče, jsou to hry, které mozek zaměstnají jinak než obrazovka.

1

BAREVNÉ PRSTY

Barevné prsty: pravá ruka



1 až 2 min

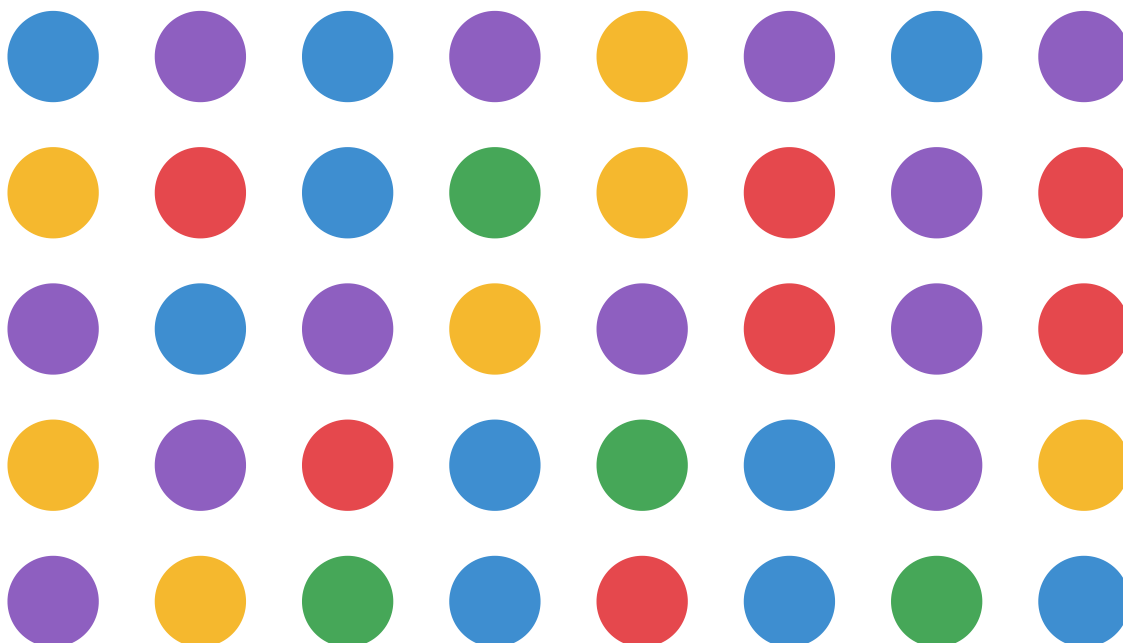
Potřebuješ: Jen list a pravou ruku. Položte list na stůl před dítě.

1. Podívej se na ruku nahoře a zapamatuj si barvy prstů: palec červená, ukazovák žlutá, prostředník zelená, prsteník modrá, malík fialová.
2. Polož pravou ruku vedle listu. Začni v prvním řádku úplně vlevo.
3. Na každou tečku ťukni tím prstem, který má stejnou barvu. Ťukáš přímo na tečku.
4. Dojdi na konec řádku a pokračuj dalším řádkem zase zleva, jako když čteš.
5. Když se spleteš, vrať se na začátek řádku. Po dokončení zapiš čas.

Příklad: První čtyři tečky: modrá (prsteník), fialová (malík), modrá (prsteník), fialová (malík).



PRAVÁ RUKA



Pro nejmenší

Stačí první dva řádky. Pomůže, když si na nehty nalepíte barevné tečky nebo je obarvíte fixou.

Když to jde snadno

Ťukej bez dívání na ruku nahoře a říkej u toho barvu nahlas. Potom zkus celý list za 40 vteřin.

Na co si dát pozor

Nejčastěji se plete prsteník s prostředníkem. Ostatní prsty mají zůstat v klidu, neťuká celá ruka.

Proč to děláme: Mozek musí barvu rozpoznat a hned ji převést na pohyb jednoho konkrétního prstu.

Můj čas _____

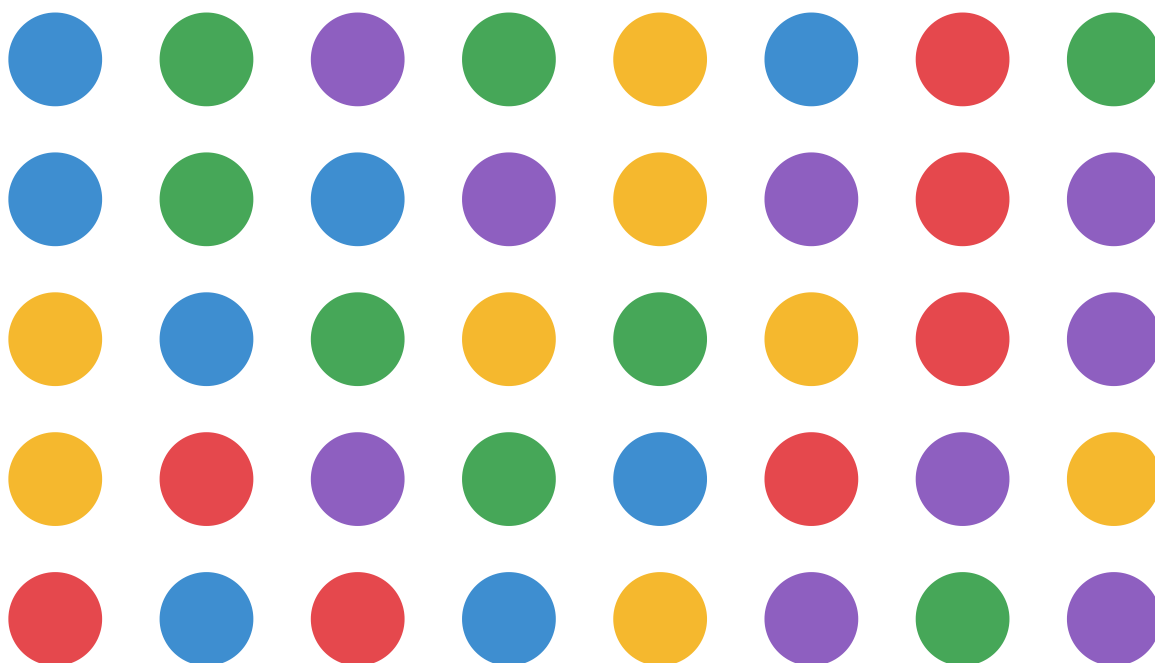
Potřebuješ: Jen list a levou ruku.

1. Barvy prstů jsou stejné jako na pravé ruce: palec červená, malík fialová.
2. Polož levou ruku vedle listu a začni vlevo nahoře.
3. Na každou tečku ťukni prstem stejné barvy, řádek po řádku.
4. Jdi pomaleji než pravou rukou, je to normální. Zapiš čas a porovnej ho s listem 1.

Příklad: První čtyři tečky: modrá (prsteník), zelená (prostředník), fialová (malík), zelená (prostředník).



LEVÁ RUKA



Pro nejmenší

Dva řádky stačí. Ukažte dítěti na jeho ruce, který prst je který, a nechte ho barvy nejdřív jen říkat.

Když to jde snadno

Střídej řádky: první levou rukou, druhý pravou, třetí zase levou.

Na co si dát pozor

Ruka se nesmí otáčet ani pomáhat druhou. Praváci tu bývají dvakrát pomalejší, leváci naopak na listu 1.

Proč to děláme: Trénuje se ruka, kterou běžně používáme méně, a tím i ta polovina mozku, která ji řídí.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a obě ruce položené na stole.

1. Každý šedý pruh má dva řádky. Horní (L) patří levé ruce, spodní (P) pravé.
2. Podívej se na první sloupec. Nahoře i dole je stejná barva.
3. Ťukni naráz oběma rukama: levá nahoře, pravá dole, obě stejným prstem.
4. Posuň se o sloupec doprava a pokračuj. Po osmi sloupcích přejdi na další pruh.



LEVÁ



PRAVÁ

L	Green	Yellow	Red	Purple	Yellow	Green	Red	Blue
P	Green	Yellow	Red	Purple	Yellow	Green	Red	Blue
L	Yellow	Purple	Red	Green	Yellow	Red	Green	Blue
P	Yellow	Purple	Red	Green	Yellow	Red	Green	Blue
L	Blue	Yellow	Green	Yellow	Blue	Purple	Blue	Green
P	Blue	Yellow	Green	Yellow	Blue	Purple	Blue	Green
L	Blue	Green	Red	Green	Purple	Green	Blue	Purple
P	Blue	Green	Red	Green	Purple	Green	Blue	Purple

Pro nejmenší

Neťukajte do listu. Dítě nechá ruce na stole a jen zvedá a pokládá správný prst na obou rukou naráz.

Když to jde snadno

Jed' v pravidelném rytmu, třeba na počítání raz, dva. Pak zkus pruhy číst zprava doleva.

Na co si dát pozor

Ruce mají ťuknout opravdu ve stejný okamžik. Když jedna ruka čeká na druhou, zpomal.

Proč to děláme: Obě ruce dělají totéž naráz, takže se obě poloviny mozku učí pracovat ve stejném rytmu.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a obě ruce. Klid a trpělivost, tohle je těžký list.

1. Levá ruka čte horní řádek pruhu, pravá spodní. V každém sloupci je teď nahoře jiná barva než dole.
2. Podívej se na první sloupec a řekni si, který prst zvedne levá a který pravá ruka.
3. Ťukni oběma naráz. Teprve potom se podívej na další sloupec.
4. Projdi takhle první pruh. Když to půjde, přidej další.



LEVÁ



PRAVÁ

L	Red	Purple	Yellow	Green	Red	Blue	Green	Blue
P	Blue	Red	Green	Yellow	Green	Purple	Yellow	Purple
L	Green	Yellow	Red	Purple	Green	Red	Green	Yellow
P	Blue	Purple	Blue	Purple	Red	Purple	Green	Yellow
L	Red	Blue	Purple	Yellow	Green	Blue	Purple	Yellow
P	Blue	Green	Purple	Green	Red	Green	Red	Yellow
L	Blue	Red	Purple	Red	Blue	Yellow	Purple	Blue
P	Blue	Green	Blue	Purple	Red	Green	Blue	Yellow

Pro nejmenší

Tento list je pro děti od 7 let. Menší ať čtou jen horní řádek levou a potom jen spodní řádek pravou rukou.

Když to jde snadno

Projdi všechny čtyři pruhy bez zastavení. Pak vyměň ruce: levá čte spodní řádek, pravá horní.

Na co si dát pozor

Ruce mají tendenci se opičit a zvednout stejný prst. To je přesně to, co tu trénuješ nepovolit.

Proč to děláme: Každá ruka dostává jiný pokyn, mozek musí držet dvě věci naráz a nenechat je splynout.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a obě ruce před sebou.

1. V každém okénku jsou dvě čísla. Modré je pro levou ruku, oranžové pro pravou.
2. Ukaž levou rukou tolik prstů, kolik říká modré číslo, a pravou tolik, kolik oranžové.
3. Obě ruce ukazují naráz. Pak ruce zavři do pěsti a přejdi na další okénko.
4. Jdi po řádcích zleva doprava.

2 1	5 1	2 2	1 1
2 3	2 1	3 4	3 3
4 3	3 2	2 3	3 2
3 5	4 2	5 4	4 4

modré číslo = levá ruka, oranžové číslo = pravá ruka

Pro nejmenší

Nejdřív jen levá ruka a modrá čísla, potom jen pravá a oranžová. Naráz až třetí den.

Když to jde snadno

U každého okénka řekni nahlas součet. Pak ukazuj čísla obráceně: modré pravou, oranžové levou.

Na co si dát pozor

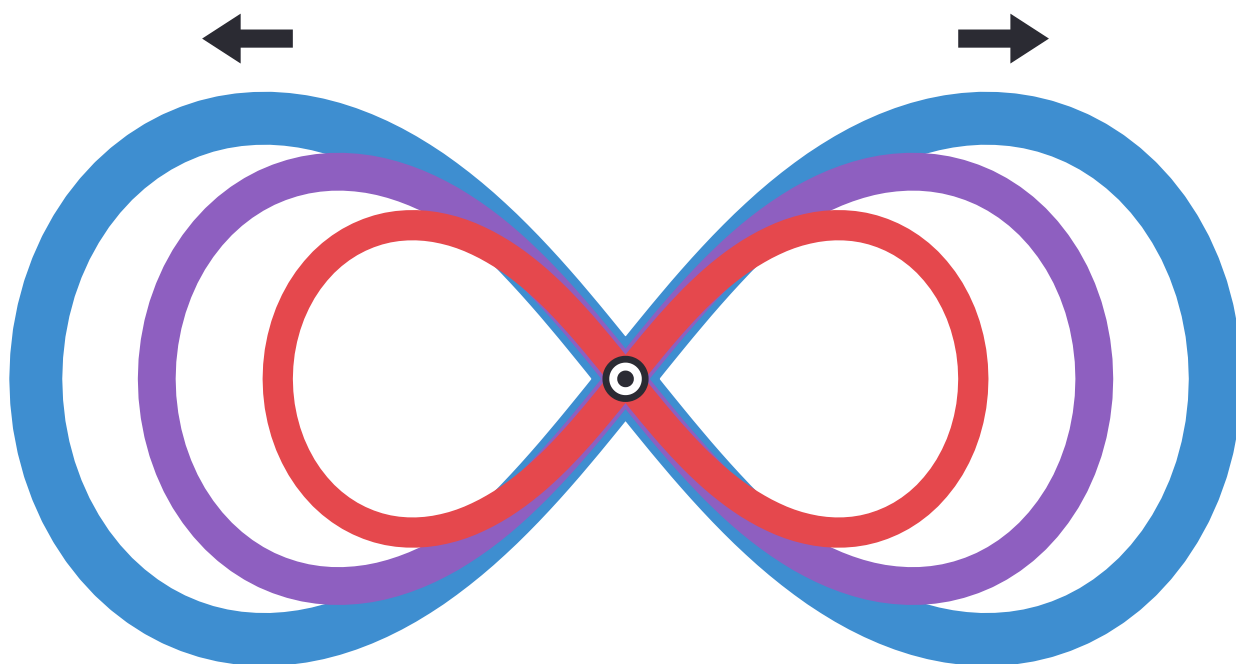
Časté je, že jedna ruka ukáže stejný počet jako druhá. Zkontroluj obě ruce, než půjdeš dál.

Proč to děláme: Spojuje se čtení čísla, představa množství a pohyb, na každé ruce jinak.

Můj čas _____

Potřebuješ: List, prst, případně tužku. Sed' rovně, list přímo před nosem.

1. Polož ukazovák pravé ruky na kolečko uprostřed největší (modré) osmičky.
2. Vyjed' šikmo nahoru doleva, objed' levou smyčku, vrať se středem a objed' pravou smyčku.
3. Hlava se nehýbe, prst sleduj jen oči. Objed' osmičku třikrát bez zastavení.
4. Totéž třikrát levou rukou.
5. Nakonec spoj ruce k sobě, palce nahoru, a objed' osmičku třikrát oběma rukama.



start je uprostřed, jed' ve směru šipek

Pro nejmenší

Jen velká modrá osmička, pomalu, klidně s autíčkem nebo figurkou místo prstu.

Když to jde snadno

Projdi všechny tři velikosti. Pak nakresli osmičku velkou ve vzduchu, na šířku paží.

Na co si dát pozor

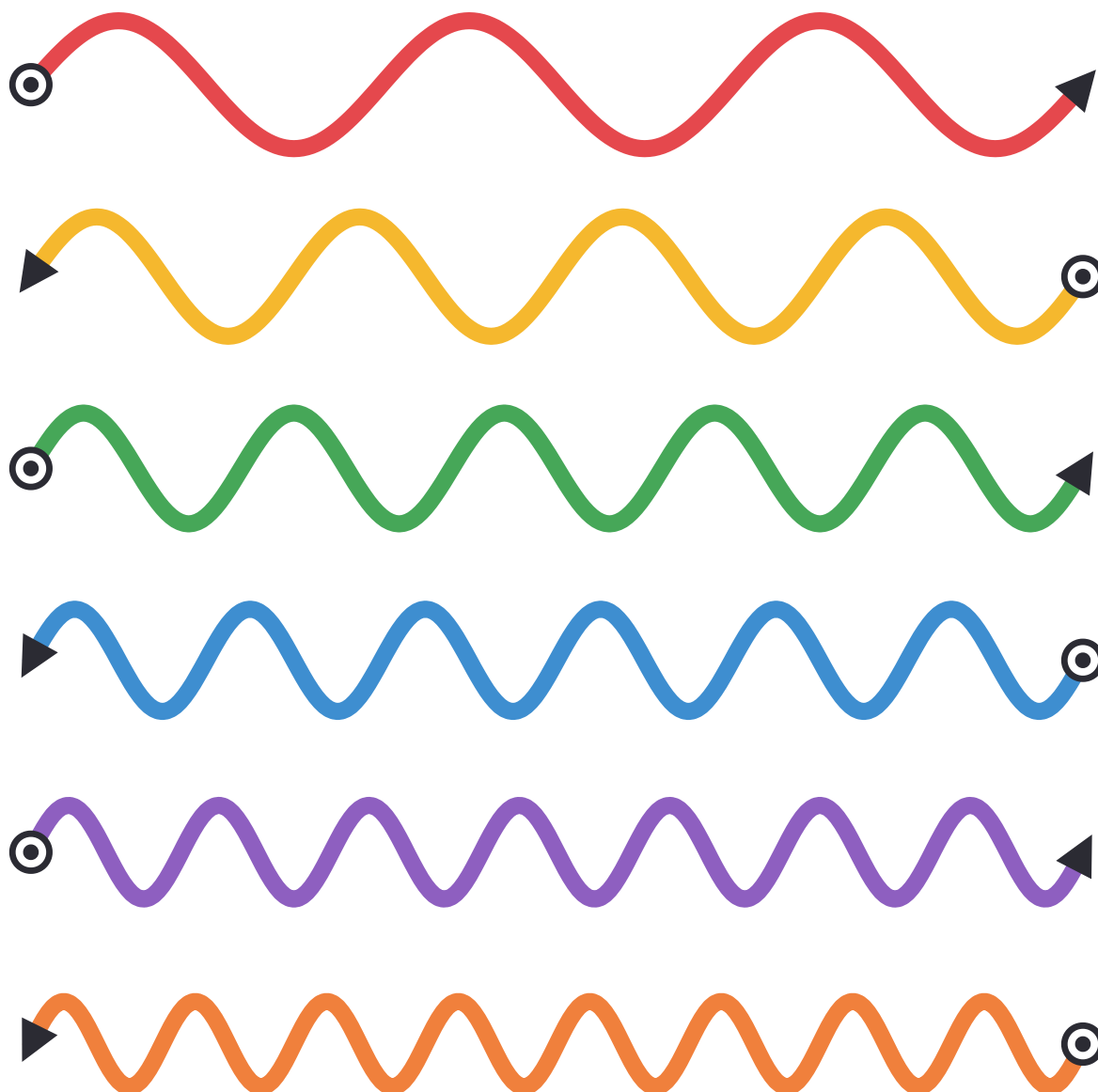
Uprostřed se vždy jede nahoru, ne dolů. Děti často otáčejí hlavou, jemně jim ji přidrže.

Proč to děláme: Ruka i oči opakovaně přecházejí přes střed těla z jedné strany na druhou. Cvičení také zklidňuje.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a prst, pro druhé kolo tužku nebo stíratelnou fixu.

1. Najdi u první vlnky kolečko. Tam začínáš.
2. Jeď prstem po vlnce až k šípce a snaž se z čáry nevyjet.
3. Další vlnka začíná na druhé straně. Zase od kolečka k šípce.
4. Projdi všech šest vlnek. Spodní jsou hustší, tam zpomal.



Pro nejmenší

První tři vlnky stačí. Dítě může jezdit autíčkem nebo si vlnku nejdřív objet ve vzduchu.

Když to jde snadno

Liché vlnky pravou rukou, sudé levou. Potom tužkou jedním tahem bez zvednutí.

Na co si dát pozor

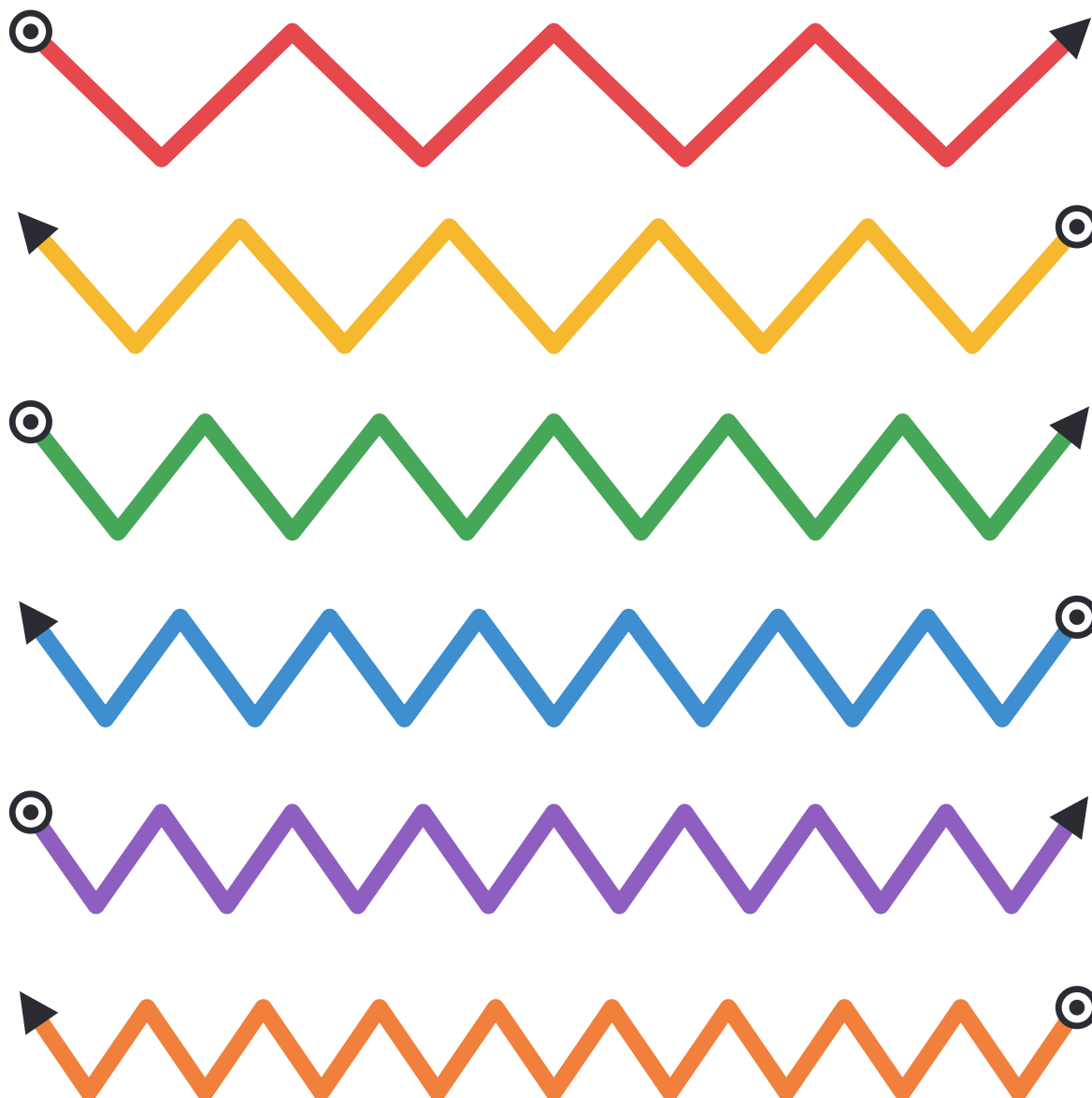
Plynulý pohyb je důležitější než rychlost. Zápěstí má zůstat volné, hýbe se celá ruka.

Proč to děláme: Plynulé vlnění je základ psaní a střídání směru učí oči číst tam i zpátky.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a prst.

1. Začni u kolečka první čáry.
2. Jed' rovně k prvnímu vrcholu a tam se na okamžik zastav.
3. Změň směr a jed' k dalšímu vrcholu. Zase stop.
4. Tak projdi všech šest čar, každou od kolečka k šípce.

**Pro nejmenší**

První dvě čáry. Na každém vrcholu řekněte spolu „stop“.

Když to jde snadno

Na každém vrcholu řekni číslo, na konci čáry víš, kolik má zubů. Potom jed' co nejpomaleji a plynule.

Na co si dát pozor

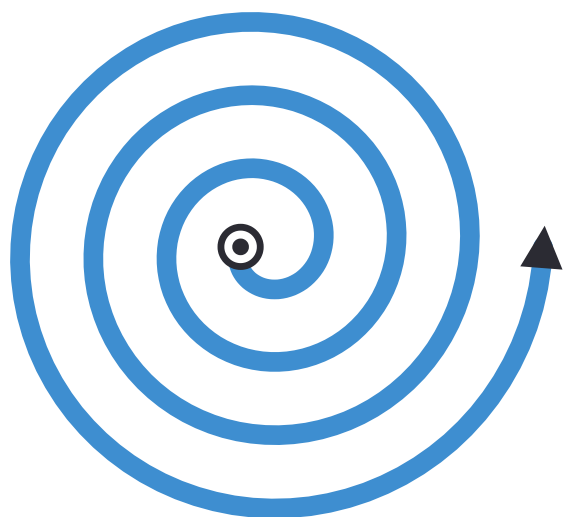
Vrcholy se nemají zakulacovat. Je to cvičení na zastavení a rozjezd, ne na rychlost.

Proč to děláme: Trénuje se brzdění pohybu, tedy to, co potřebují děti, které všechno dělají moc rychle.

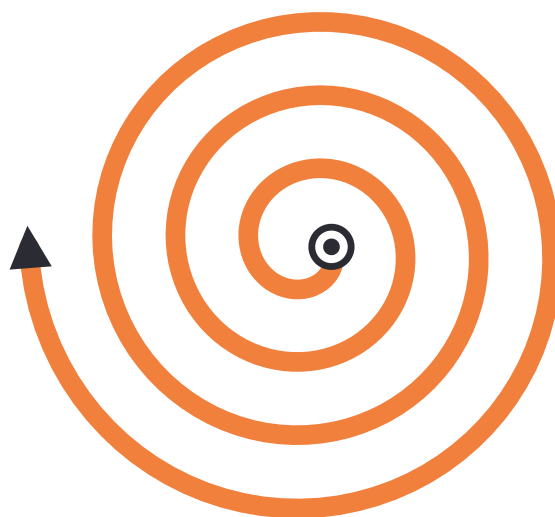
Můj čas _____

Potřebuješ: List a oba ukazováky.

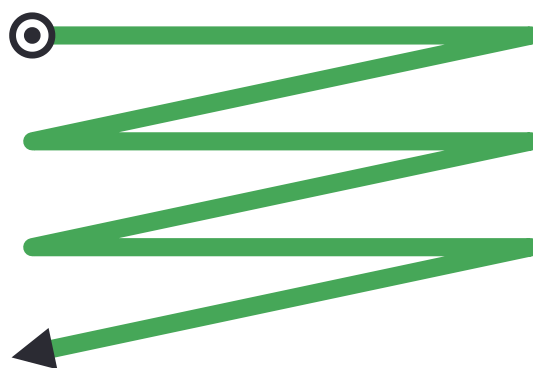
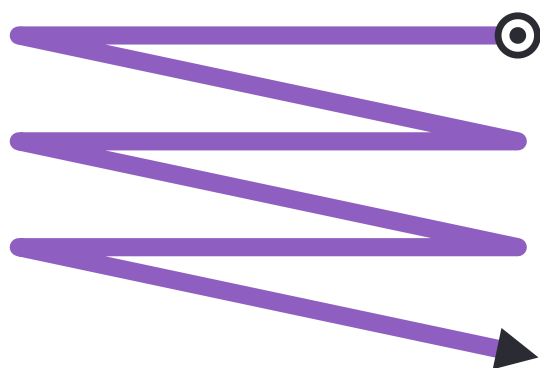
1. Polož levý ukazovák na kolečko uprostřed modré spirály a pravý na kolečko oranžové.
2. Rozjed' oba prsty naráz. Spirály se rozvíjejí ven, každá na svou stranu.
3. Oba prsty mají dojet k špičce ve stejnou chvíli.
4. Potom polož prsty na kolečka dole a projed' oba cik caky naráz.



LEVÁ



PRAVÁ



Pro nejmenší

Nejdřív každou rukou zvlášť. Naráz jen spirály, cik cak vynechte.

Když to jde snadno

Jed' od šipek zpátky do středu. Potom vezmi dvě tužky a obtáhni obě spirály naráz.

Na co si dát pozor

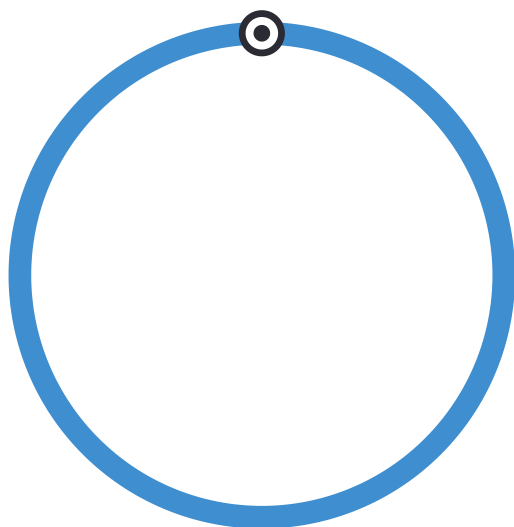
Jedna ruka obvykle ujíždí napřed. Dívej se doprostřed mezi obě spirály, ne jen na jednu.

Proč to děláme: Zrcadlový pohyb obou rukou je pro mozek přirozený a dobře rozehrje před těžšími listy.

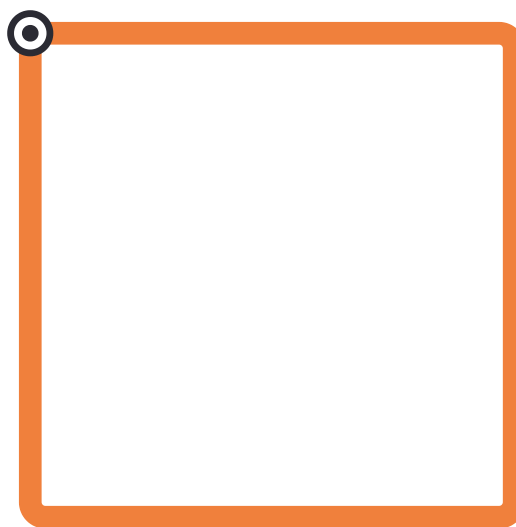
Můj čas _____

Potřebuješ: List a oba ukazováky.

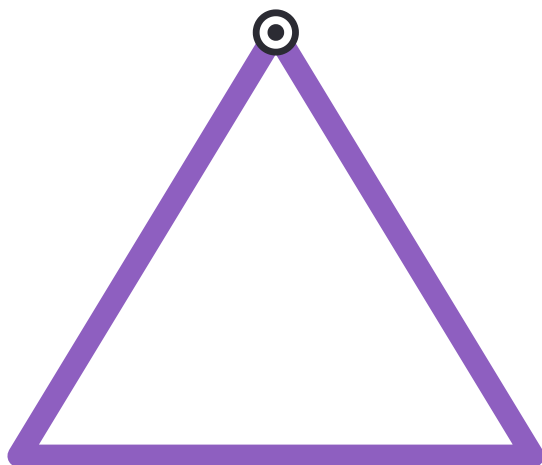
1. Nahoře: levý ukazovák polož na kolečko kruhu, pravý na kolečko čtverce.
2. Objížděj oba tvary naráz a bez zastavení, aspoň pět koleček.
3. Levá ruka jede dokola, pravá musí v každém rohu zatočit.
4. Dole totéž: levá trojúhelník, pravá kruh.



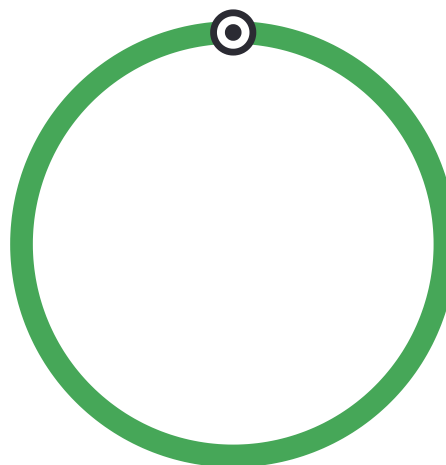
LEVÁ: kruh



PRAVÁ: čtverec



LEVÁ: trojúhelník



PRAVÁ: kruh

Pro nejmenší

Pro děti od 7 let. Menší ať objednou každý tvar zvlášť a naráz zkusí dva stejné tvary ve vzduchu.

Když to jde snadno

Zkus to ve vzduchu bez listu. Potom vyměň tvary mezi rukama.

Na co si dát pozor

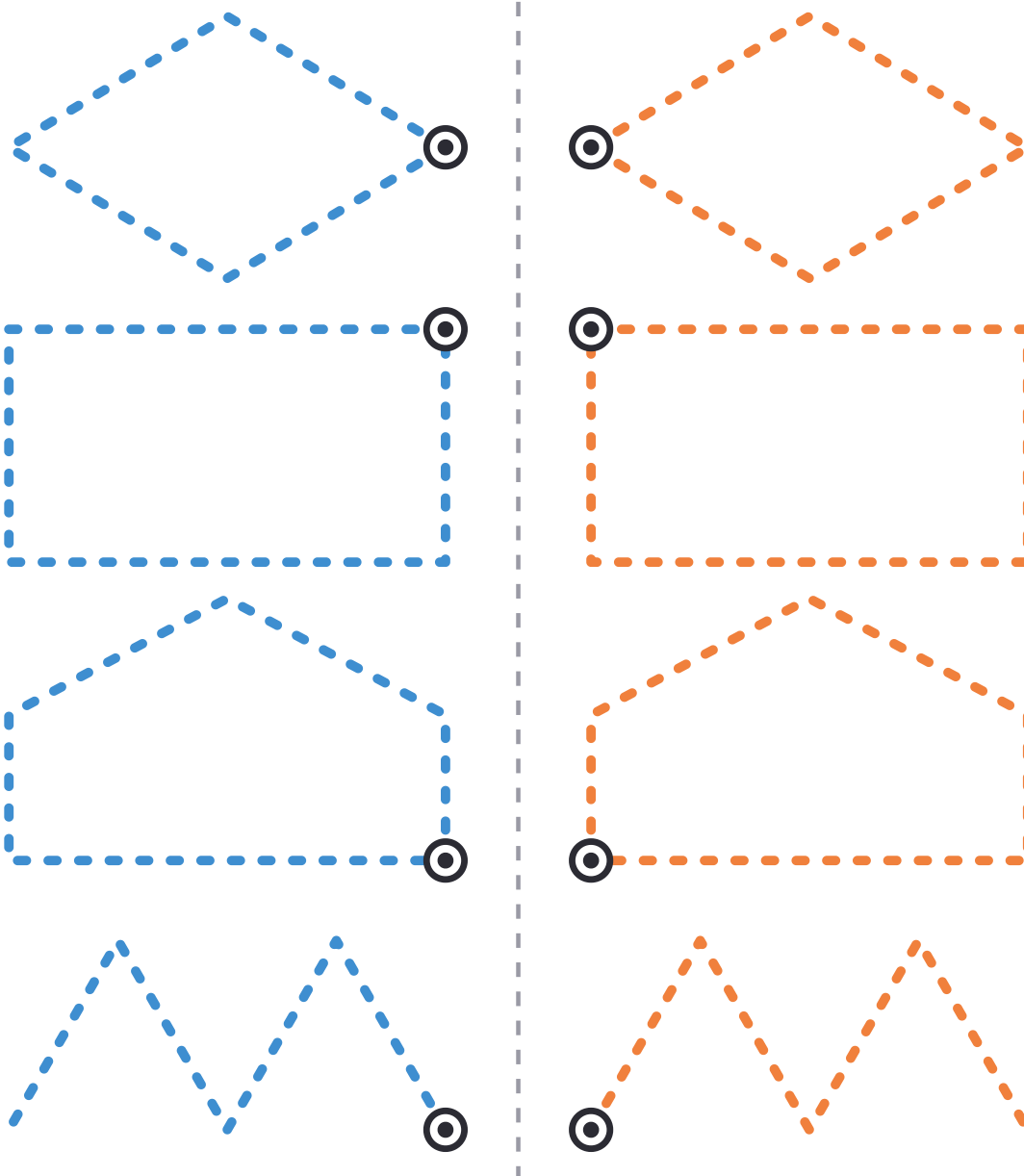
Čtverec se začne kulatit a kruh dostane rohy. Když se to stane, zpomal na polovinu.

Proč to děláme: Každá ruka provádí jiný pohyb, což je jedno z nejtěžších cvičení na nezávislost rukou.

Můj čas _____

Potřebuješ: List, dvě tužky nebo dvě stíratelné fixy.

1. Vezmi do každé ruky jednu tužku.
2. Polož hroty na obě kolečka u prvního tvaru, levou vlevo a pravou vpravo od čárkované osy.
3. Obtahuj tečkovaný tvar oběma rukama naráz. Ruce se pohybují zrcadlově, od sebe a k sobě.
4. Stejně obtáhni všechny čtyři tvary.



Pro nejmenší

Místo tužek prsty. Tužkou jen první tvar a klidně každou rukou zvlášť.

Když to jde snadno

Na čistý papír nakresli oběma rukama naráz motýla, srdce nebo domeček.

Na co si dát pozor

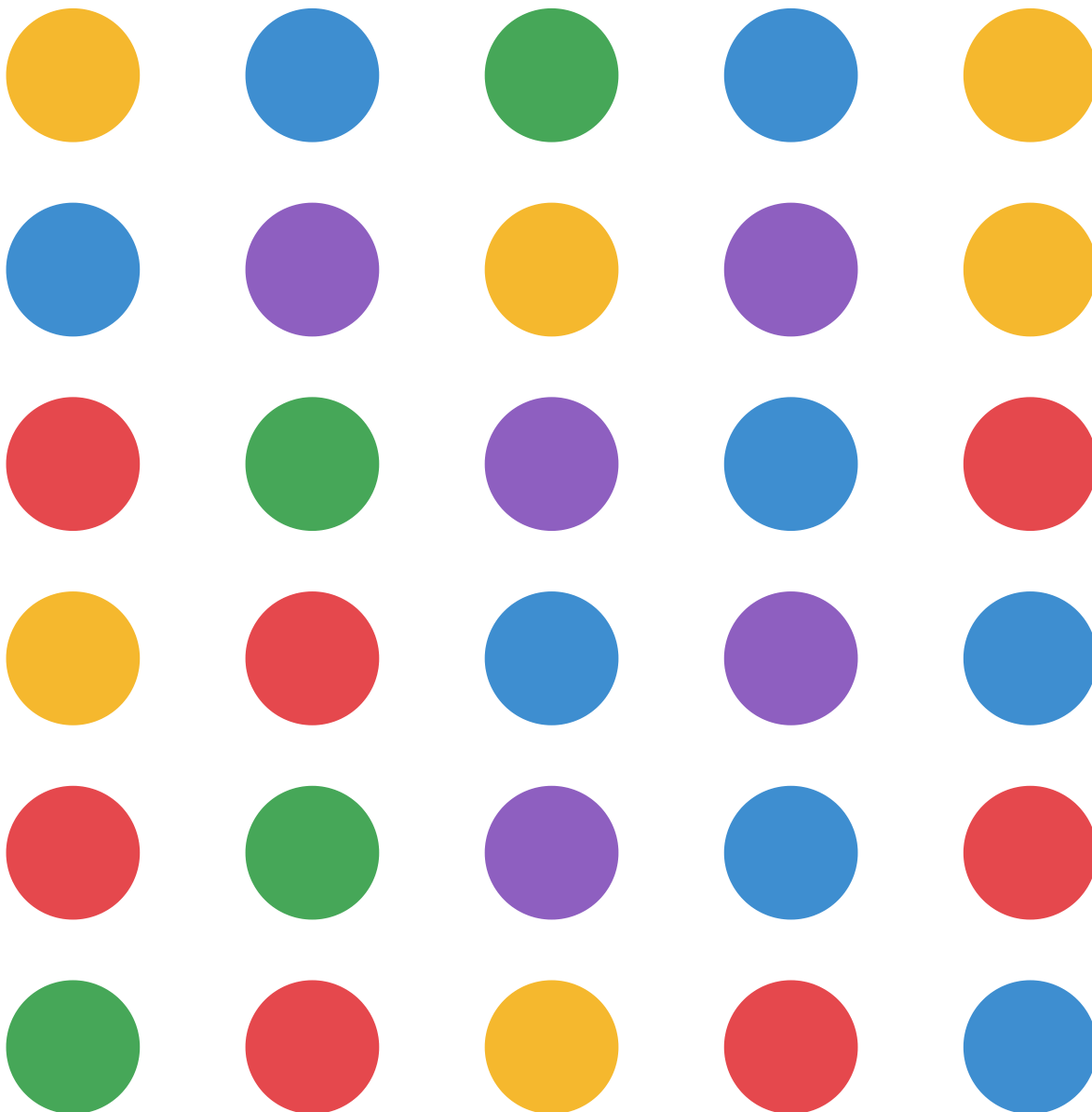
Slabší ruka kreslí kostrbatě, to je v pořádku. Nedržet tužky křečovitě.

Proč to děláme: Dominantní ruka vede a slabší se podle ní učí, zlepšuje se úchop i jistota tahu.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list.

1. Začni vlevo nahoře a jdi po řádcích.
2. U každého kolečka řekni nahlas jeho barvu.
3. Ukazuj si na kolečka střídavě pravým a levým ukazovákem.
4. Změř čas na celý list.

**Pro nejmenší**

Bez střídání rukou, jen říkat barvy.
Stačí tři řádky.

Když to jde snadno

Čti po sloupcích shora dolů. Potom místo barvy řekni věc, která ji má: červená jahoda, žlutý citron.

Na co si dát pozor

Rychlost roste sama, nespěchej. Když se ruce přestanou střídát, začni řádek znovu.

Proč to děláme: Rychlé pojmenování toho, co vidím, je dovednost, která úzce souvisí se čtením.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list. Pro děti, které už čtou, a pro dospělé.

1. Na listu jsou názvy barev, ale každé slovo je vytištěné jinou barvou.
2. Slovo nečti. Řekni barvu, kterou je vytištěné.
3. Jdi po řádcích zleva doprava.
4. Změř čas a spočítej chyby.

Příklad: První řádek: napsáno je žlutá, červená, žlutá, správně říkáš zelená, fialová, červená.

ŽLUTÁ

ČERVENÁ

ŽLUTÁ

ZELENÁ

ŽLUTÁ

ČERVENÁ

FIALOVÁ

FIALOVÁ

ZELENÁ

ŽLUTÁ

ZELENÁ

FIALOVÁ

ZELENÁ

ŽLUTÁ

ČERVENÁ

FIALOVÁ

FIALOVÁ

MODRÁ

ZELENÁ

MODRÁ

ZELENÁ

Pro nejmenší

Děti, které ještě nečtou, jen říkají barvy písma. Budou rychlejší než vy a je to pro ně velká radost.

Když to jde snadno

Střídej řádky: v jednom čti slova, v dalším říkej barvy. Nebo to zkus s metronomem.

Na co si dát pozor

Zadrhnutí je správně, znamená to, že cvičení funguje. Nezakrývat si slova prstem.

Proč to děláme: Čtení je automatické. Tady ho mozek musí vědomě potlačit, tím se trénuje soustředění.

Můj čas _____

Potřebuješ: List, stůl a obě ruce.

1. Přečti si nahoře, co která barva znamená: červená tlesk, modrá levá ruka plácne na stůl, žlutá pravá ruka na stůl, zelená obě ruce na stůl.
2. Řekněte si pravidla nahlas dvakrát.
3. Jdi po řádcích a u každého kolečka udělej jeho pohyb.
4. Drž klidné, pravidelné tempo.



tlesk



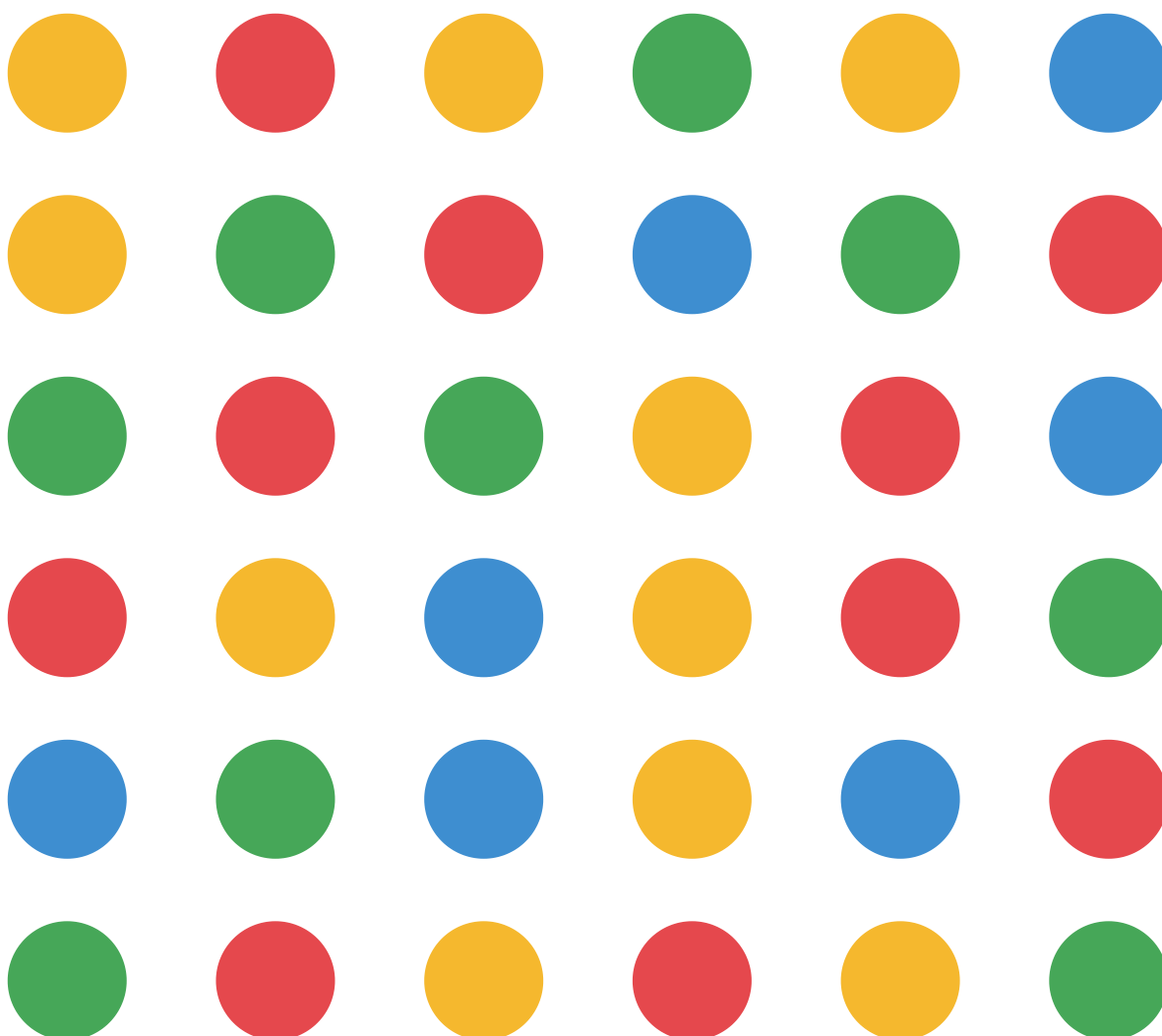
levá na stůl



pravá na stůl



obě na stůl



Pro nejmenší

Začněte jen se dvěma barvami: červená tlesk, zelená obě ruce. Ostatní kolečka přeskakujte.

Když to jde snadno

Jed' do rytmu písničky. Potom si vymysli vlastní pohyby, třeba dupnutí a lusknutí.

Na co si dát pozor

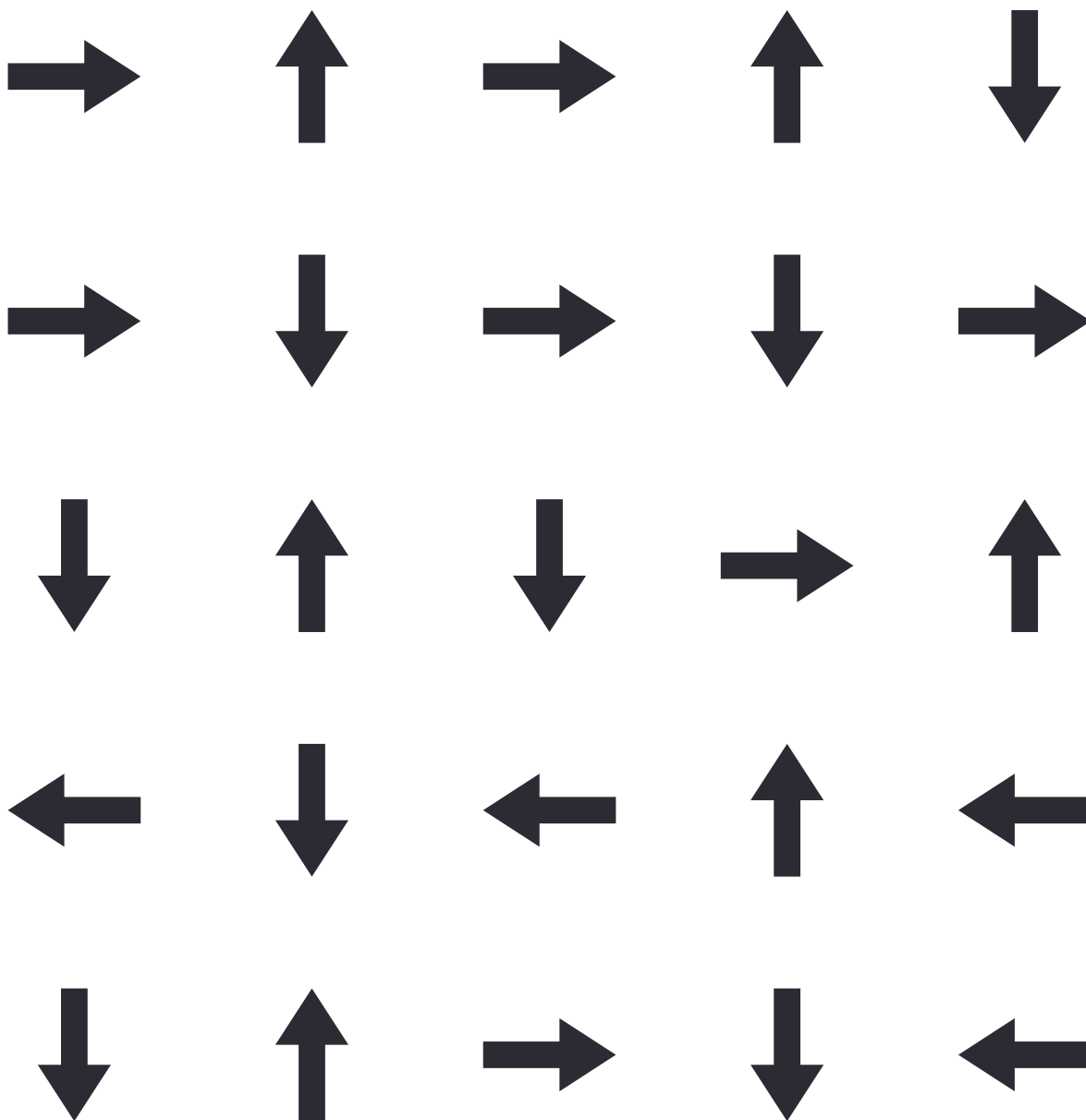
Modrá a žlutá se pletou nejvíc. Lepší pomalu a bez chyby než rychle.

Proč to děláme: Mozek drží v paměti čtyři pravidla a převádí barvu na pohyb správné strany těla.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list.

1. Jdi po řádcích zleva doprava.
2. U každé šipky řekni nahlas, kam míří: nahoru, dolů, vlevo, vpravo.
3. Zároveň tím směrem ukaž rukou.
4. Změř čas.

**Pro nejmenší**

Jen ukazovat rukou, bez říkání.
Nahoru a dolů zvládnou děti dřív než vlevo a vpravo.

Když to jde snadno

Řekni správný směr, ale rukou ukaž opačný. Nebo ukazuj oběma rukama naráz.

Na co si dát pozor

Vlevo a vpravo se plete i dospělým.
Pomůže náramek nebo gumička na pravé ruce.

Proč to děláme: Upevňuje se pravolevá orientace, která je potřeba pro čtení, psaní i orientaci v prostoru.

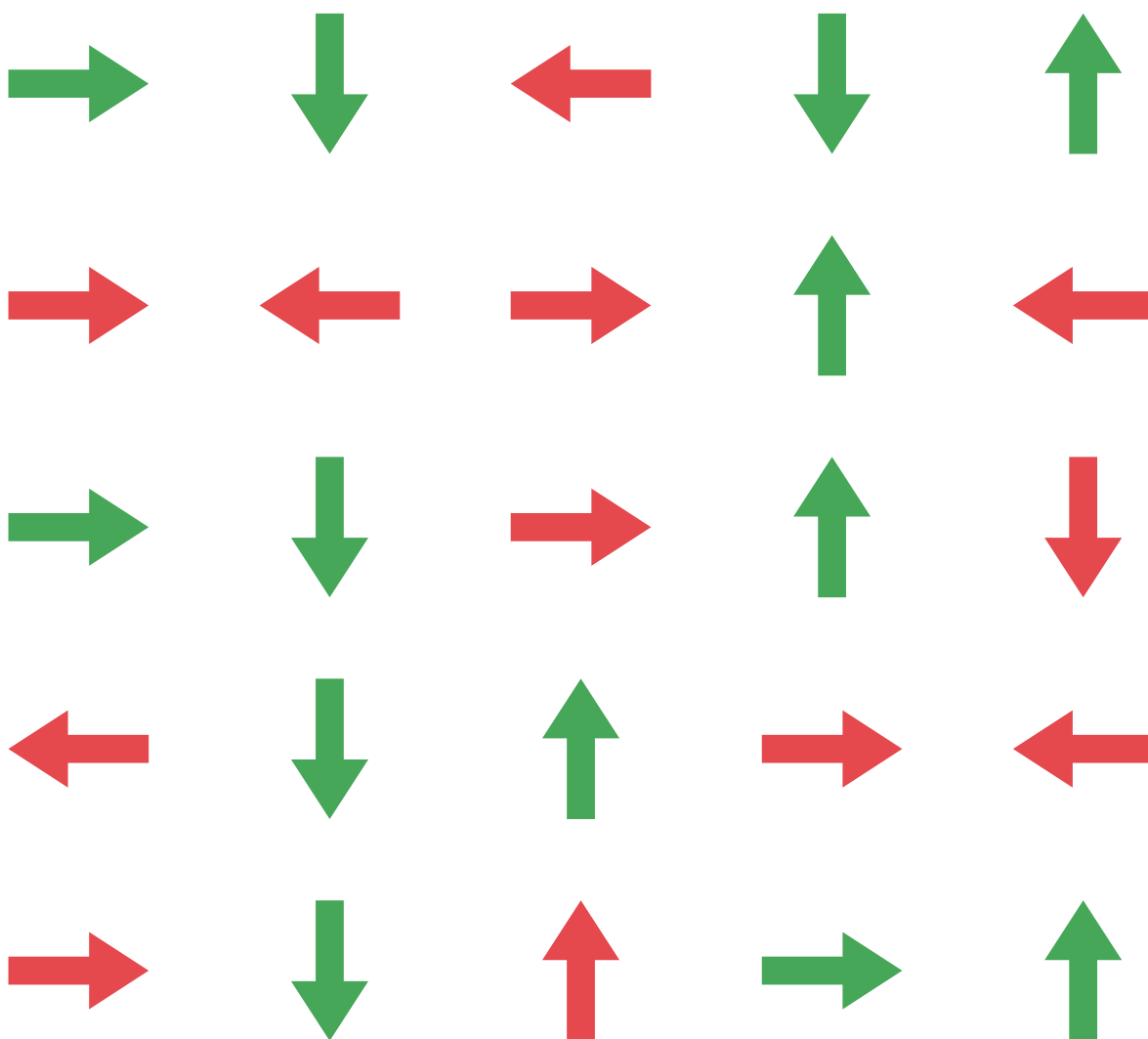
Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list.

1. Zelená šipka: ukaž rukou tam, kam míří.
2. Červená šipka: ukaž přesně opačným směrem.
3. Jdi po řádcích a neříkej nic, jen ukazuj.
4. Když se spleteš, začni řádek znovu.

→ zelená: ukaž směr šipky

→ červená: ukaž opačný směr



Pro nejmenší

Projděte nejdřív jen zelené šipky a červené přeskakujte. Další den obráceně.

Když to jde snadno

Místo ruky ukazuj hlavou. Potom přidej hlas a říkej směr, kterým ukazuješ.

Na co si dát pozor

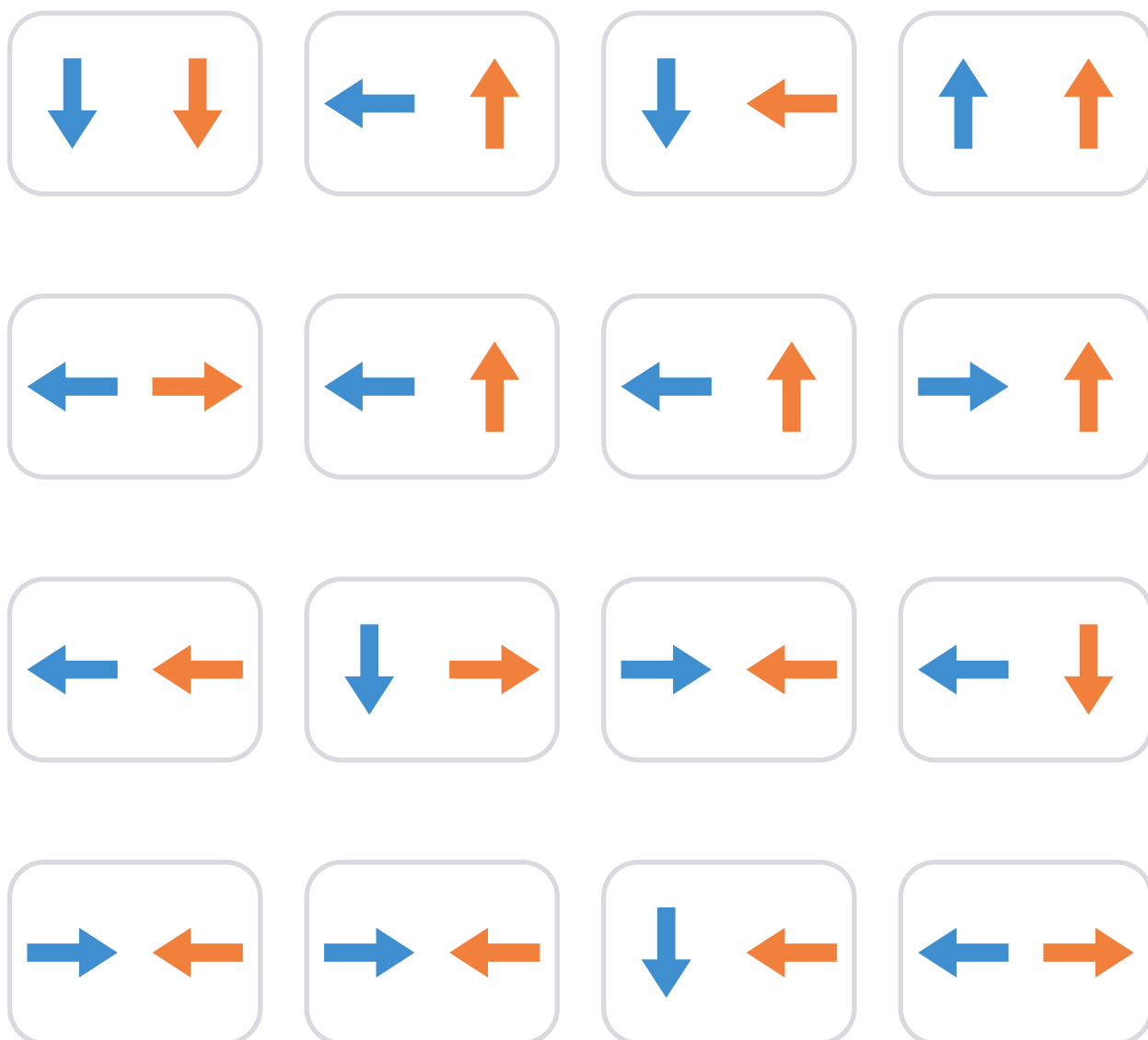
Po několika zelených za sebou přijde chyba u první červené. Na to se soustřeď.

Proč to děláme: Mozek musí rychle přepínat mezi dvěma pravidly, tomu se říká pružnost myšlení.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a obě ruce.

1. V každém okénku jsou dvě šipky. Modrá je pro levou ruku, oranžová pro pravou.
2. Ukaž levou rukou směr modré šipky a pravou směr oranžové, obě naráz.
3. Vrať ruce před sebe a přejdi na další okénko.
4. Projdi všechny čtyři řádky.



modrá šipka = levá ruka, oranžová šipka = pravá ruka

Pro nejmenší

Pro děti od 7 let. Menší ukazují jen modré šipky levou rukou, potom jen oranžové pravou.

Když to jde snadno

Bez vracení rukou do středu, plynule z okénka do okénka. Pak na čas.

Na co si dát pozor

Nejtěžší jsou okénka, kde šipky míří proti sobě nebo jedna nahoru a druhá do strany.

Proč to děláme: Každá ruka dostává vlastní směr, mozek zpracovává dva pokyny současně.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list. Pro čtenáře.

1. V každém okénku je jedno slovo. To slovo nečti.
2. Podívej se, kde v okénku slovo stojí: nahoře, dole, vlevo, nebo vpravo.
3. Řekni nahlas to místo.
4. Jdi po řádcích a změř čas.

VLEVO

NAHOŘE

NAHOŘE

VLEVO

VPRAVO

VLEVO

DOLE

VLEVO

NAHOŘE

NAHOŘE

VLEVO

NAHOŘE

Pro nejmenší

Nečtenáři ukazují prstem, kde slovo leží, a říkají místo. Půjde jim to snadno.

Když to jde snadno

Řekni místo a zároveň tam ukaž rukou. Potom střídej: jedno okénko čti, další říkej místo.

Na co si dát pozor

Slovo se samo vnucuje. Když ho omylem přečteš, nevadí, oprav se a pokračuj.

Proč to děláme: Stejný princip jako u barev a slov, jen s prostorem: potlačit automatické čtení.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a místo na stání nebo sezení bez stolu před koleny.

1. V každé bublině je místo na těle, třeba levé koleno.
2. Dotkni se ho vždycky opačnou rukou: levého kolena pravou rukou, pravého ucha levou rukou.
3. Barva napovídá: modrá bublina je levá strana těla, oranžová pravá.
4. Jdi po řádcích, po každém dotyku se narovnej.

pravé rameno

pravý loket

pravý kotník

levý bok

pravý bok

levé koleno

levý kotník

levé ucho

pravé koleno

levé koleno

pravé ucho

levé rameno

pravé ucho

levé koleno

levý kotník

Pro nejmenší

Dospělý čte a ukazuje na sobě, dítě opakuje. Vynechte kotníky a boky.

Když to jde snadno

Ve stoje a do rytmu. Jeden čte nahlas rychleji a rychleji, druhý dělá.

Na co si dát pozor

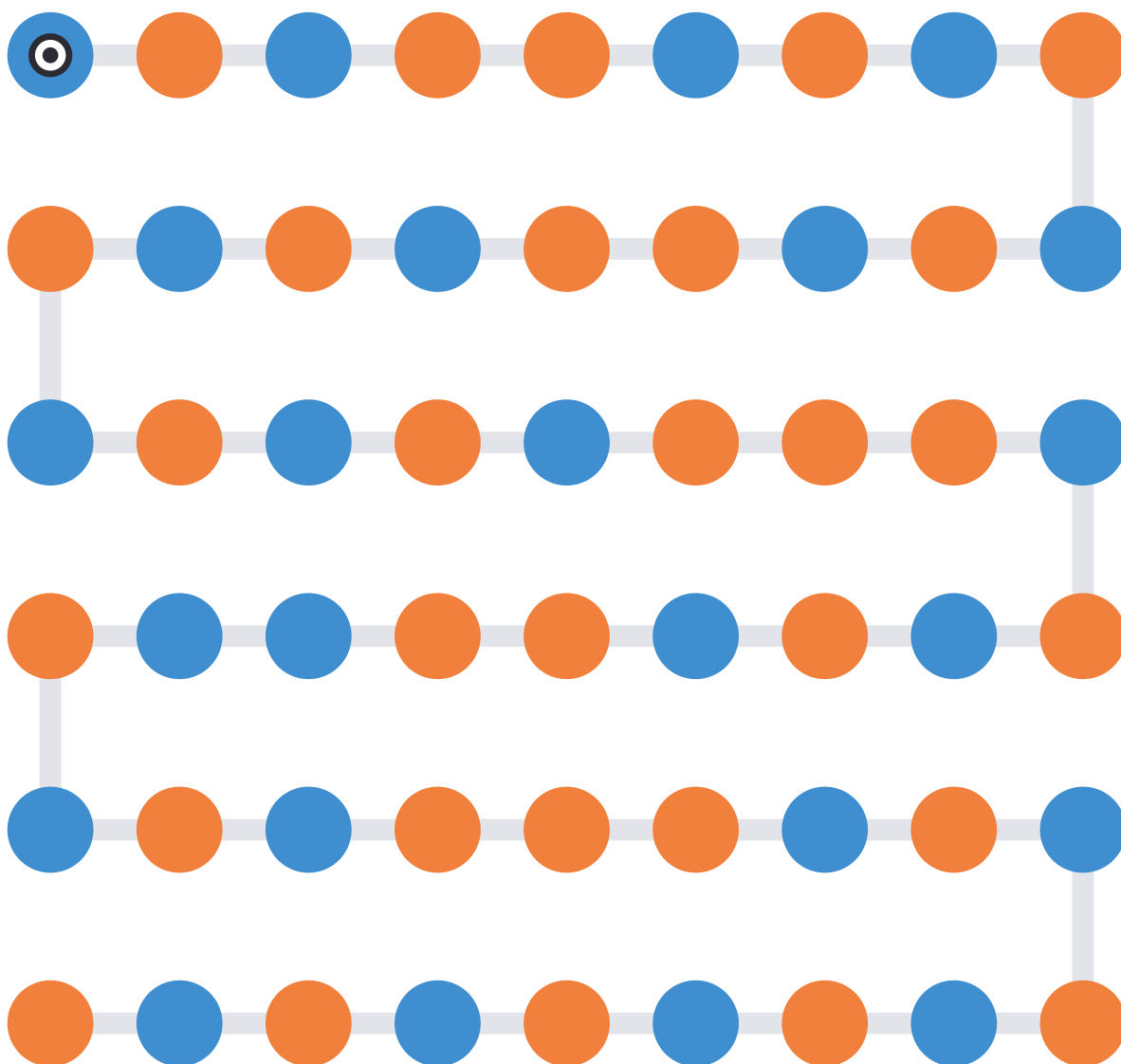
Ruka musí opravdu přejít na druhou stranu těla. Dotknout se stejnou rukou je nejčastější chyba.

Proč to děláme: Křížení středu těla zapojuje obě strany naráz a zlepšuje vnímání vlastního těla.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a oba ukazováky.

1. Začni u tečky s kolečkem vlevo nahoře a jdi po šedé cestě.
2. Modrou tečku ťukni levým ukazovákem, oranžovou pravým.
3. Na konci řádku cesta zatáčí dolů a vede zpátky.
4. Barvy se většinou střídají, ale ne vždy. Občas jde stejná barva dvakrát.



modrá = levý ukazovák, oranžová = pravý ukazovák

Pro nejmenší

První dva řádky. Dítě může mít na levé ruce modrou a na pravé oranžovou nálepku.

Když to jde snadno

Jdi od konce. Potom obrať pravidlo: modrá pravá ruka, oranžová levá.

Na co si dát pozor

Ruce se rozjedou do pravidelného střídání a přehlednou dvě stejné barvy za sebou.

Proč to děláme: Oči sledují pořadí a hlídají výjimky z rytmu, to trénuje bdělou pozornost.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a oba ukazováky.

1. Polož levý ukazovák na tečku s kolečkem v levém kruhu, pravý v pravém kruhu.
2. Posouvej oba prsty naráz o jednu tečku. Směr ukazuje šipka uvnitř kruhu.
3. Levá ruka krouží na jednu stranu, pravá na druhou, zrcadlově.
4. Objed' celý kruh až zpátky na začátek.



LEVÁ



PRAVÁ

Pro nejmenší

Každou rukou zvlášť. U každé tečky říct její barvu.

Když to jde snadno

Otoč směr obou rukou. Potom zkus obě ruce stejným směrem, to je těžší, než vypadá.

Na co si dát pozor

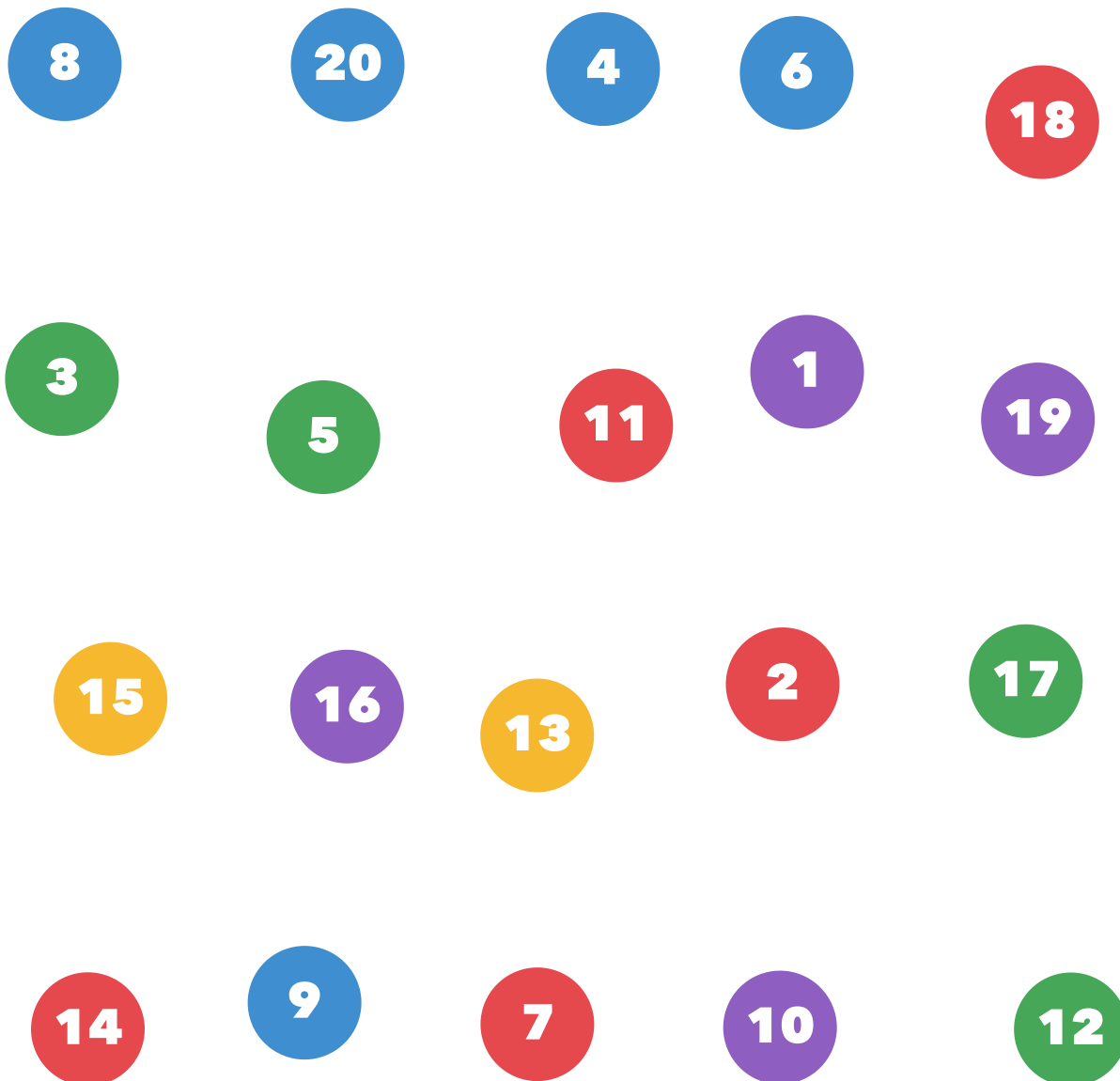
Prsty mají skákat ve stejný okamžik. Když jedna ruka předbíhá, počítej nahlas.

Proč to děláme: Zrcadlové kroužení jde samo, stejnosměrné vyžaduje soustředění. Mozek se učí obojí.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list.

1. Najdi číslo 1 a ťukni na něj pravou rukou.
2. Najdi 2 a ťukni levou rukou. Lichá čísla pravá ruka, sudá levá.
3. Pokračuj popořadě až do 20.
4. Změř čas.

**Pro nejmenší**

Jen do 10 a bez střídání rukou.
Dospělý může říkat, které číslo se hledá.

Když to jde snadno

Od 20 zpátky k 1. Potom jen sudá čísla, nakonec jen lichá.

Na co si dát pozor

Nehledat hlavou, jen očima. Ruka čeká nad listem, dokud oči číslo nenajdou.

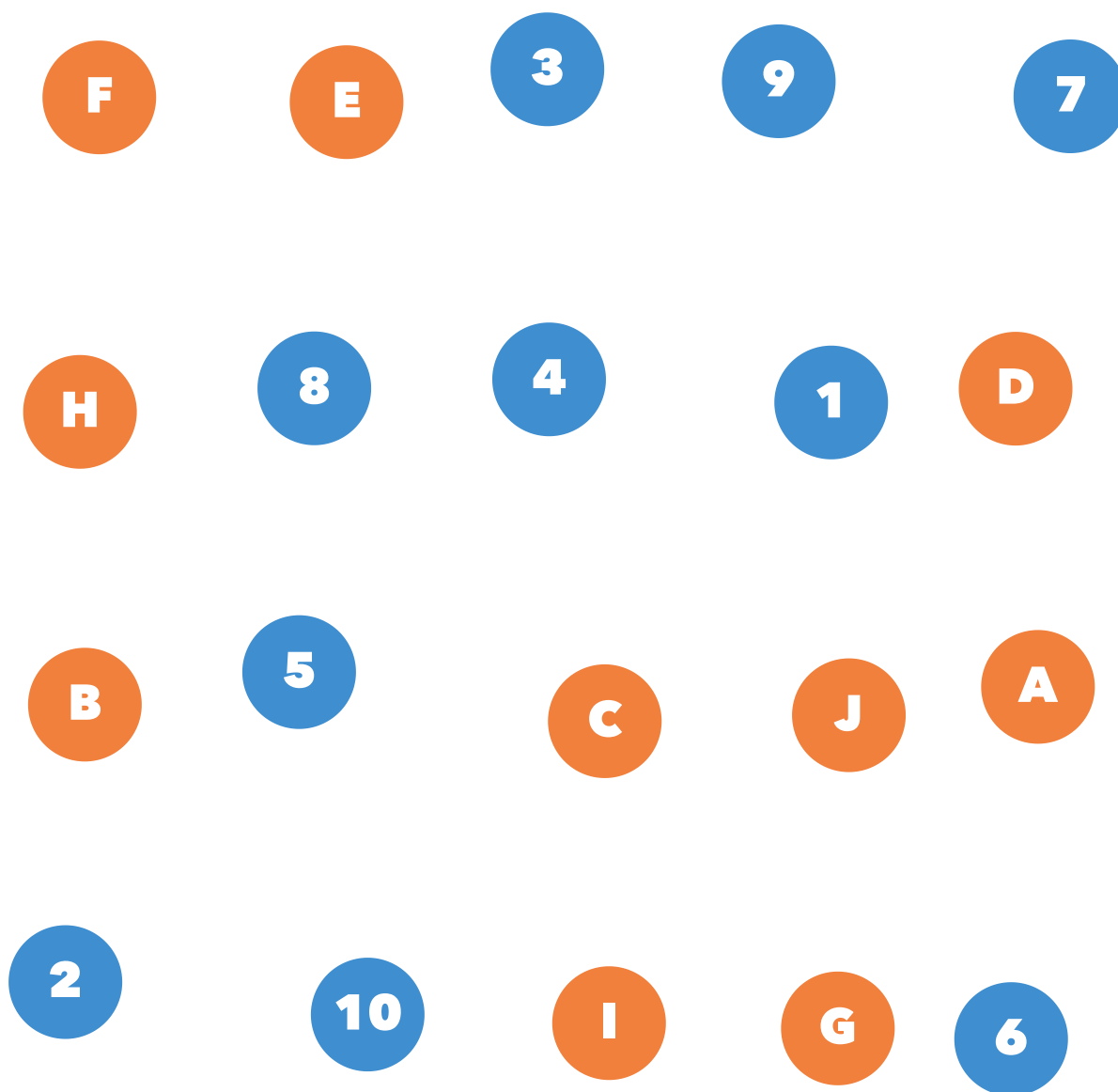
Proč to děláme: Trénuje se rychlé hledání očima a číselná řada dopředu i pozpátku.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list. Pro děti, které znají abecedu.

1. Číslo jsou modrá, písmena oranžová.
2. Začni na 1 (levá ruka), pak A (pravá ruka), pak 2, pak B.
3. Pokračuj střídavě: 3, C, 4, D až po 10, J.
4. Změř čas.

Příklad: Celá řada: 1, A, 2, B, 3, C, 4, D, 5, E, 6, F, 7, G, 8, H, 9, I, 10, J.



Pro nejmenší

Nejdřív jen čísla 1 až 10, potom jen písmena A až J. Střídání až později.

Když to jde snadno

Řekni celou řadu nahlas bez listu. Potom od konce: J, 10, I, 9.

Na co si dát pozor

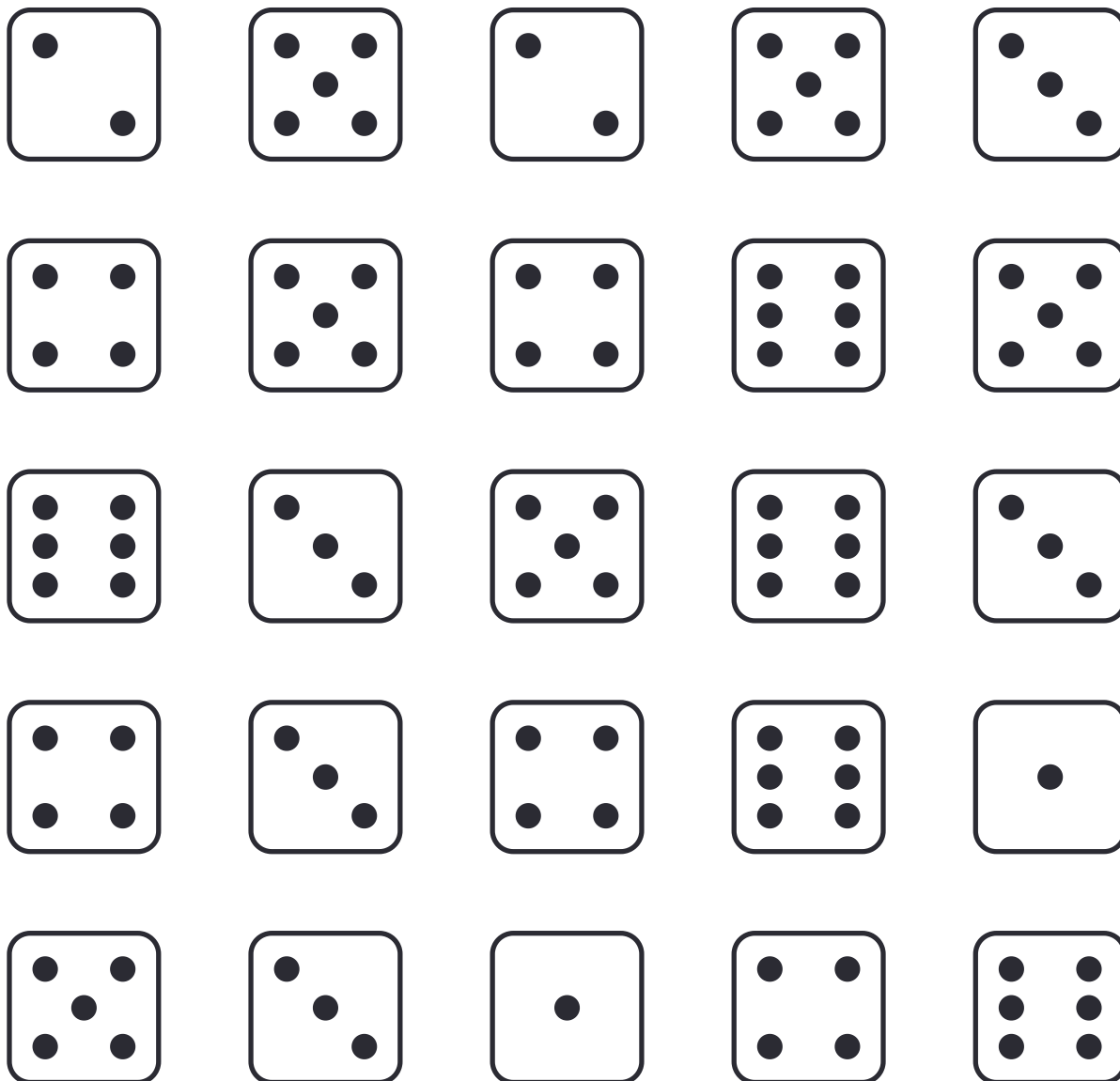
Lidé nejčastěji ztratí, u kterého písmene byli. Říkej si řadu nahlas.

Proč to děláme: Mozek drží dvě řady současně a přepíná mezi nimi, to je náročné na pracovní paměť.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list.

1. Jdi po řádcích zleva doprava.
2. U každé kostky řekni, kolik má teček.
3. Nepočítej tečky po jedné. Zkus počet poznat podle obrazce na první pohled.
4. Změř čas na celý list.



Pro nejmenší

Tečky se počítat smějí. Stačí dva řádky, pak si ukažte, jak vypadá pětka a šestka.

Když to jde snadno

Ukaž počet na prstech. Potom říkej číslo o jedna větší, než je na kostce.

Na co si dát pozor

Čtyřka a šestka se při rychlosti pletou. Zpomal, dokud nejsou jisté.

Proč to děláme: Poznat množství bez počítání je základ, na kterém stojí počítání z paměti.

Můj čas _____

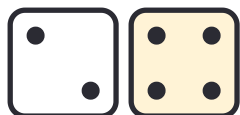
Potřebuješ: Jen list.

1. V každé dvojici je bílá a žlutá kostka.

2. Sečti tečky na obou a řekni výsledek.

3. Jdi po řádcích.

4. Změř čas a spočítej chyby.



Pro nejmenší

Místo sčítání dítě ukáže, která kostka má víc teček, nebo řekne, že jsou stejné.

Když to jde snadno

Odečti menší od větší. Potom tleskni tolikrát, kolik je rozdíl.

Na co si dát pozor

Nepočítat tečky prstem. Když součet neví, ať si řekne obě čísla nahlas.

Proč to děláme: Spojuje se rychlé rozpoznání množství s počítáním z paměti.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a dlaň nebo kartičku na zakrytí.

1. přečti si první řádek čísel, klidně nahlas.
2. zakryj ho dlaní.
3. zopakuj čísla ve stejném pořadí.
4. Odkryj a zkontroluj. Když to sedí, pokračuj dalším, delším řádkem.
5. Zapiš si, který nejdelší řádek jsi zvládl.

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

Pro nejmenší

Jen řádky 1 až 4. Dospělý může čísla přečíst a dítě je opakuje po sluchu.

Když to jde snadno

Opakuj čísla pozpátku. Potom místo čísel opakuj barvy okének.

Na co si dát pozor

Na řádek se dívej jen jednou, asi tolik vteřin, kolik má čísel. Pět čísel je u školáka dobrý výkon.

Proč to děláme: Trénuje se krátkodobá paměť, kterou potřebujeme na diktát, pokyny i počítání.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list. Drž ho asi 40 cm od očí.

1. Dívej se doprostřed tabulky a hlavou nehýbej.
2. Najdi číslo 1 a ukaž na něj prstem.
3. Pak 2, 3 a tak dál až do 25.
4. Změř čas. Dospělí to zvládají kolem 40 vteřin, děti déle.

6	2	20	3	19
17	25	9	23	1
14	4	7	12	22
11	24	8	13	21
16	10	18	15	5

Pro nejmenší

Hledat jen čísla 1 až 10. Dospělý říká, které číslo je na řadě.

Když to jde snadno

Střídej ruce. Od 25 zpátky k 1. Bez ukazování, jen očima.

Na co si dát pozor

Oči mají zůstat uprostřed a čísla hledat okrajem pohledu. Nepočítat tabulku po řádcích.

Proč to děláme: Rozšiřuje se zorné pole a zrychluje hledání, pomáhá to i rychlosti čtení.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list. Těžký list, pro děti od 8 let a dospělé.

1. V tabulce jsou červená čísla 1 až 12 a modrá čísla 1 až 12.
2. Začni červenou 1. Pak modrá 12. Pak červená 2, modrá 11.
3. Červená čísla jdou nahoru, modrá dolů. Barvy se pořád střídají.
4. Skončíš červenou 12 a modrou 1. Hvězdička je cíl.

Příklad: Začátek: červená 1, modrá 12, červená 2, modrá 11, červená 3, modrá 10.

4	11	5	2	8
6	7	1	11	8
1	3	2	12	9
4	12	9	10	6
★	10	5	7	3

Pro nejmenší

Najít nejdřív všechna červená čísla od 1 do 12, potom všechna modrá.

Když to jde snadno

Červená levou rukou, modrá pravou. Potom obráceně: červená klesají, modrá rostou.

Na co si dát pozor

Pomáhá říkat si nahlas „červená tři, modrá deset“. Součet dvojice je vždy 13, tím se dá kontrolovat.

Proč to děláme: Dvě řady proti sobě a k tomu střídání barev, mozek musí neustále přepínat.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a stůl.

1. Nauč se čtyři gesta: kruh je pěst na stůl, čtverec dlaň na stůl, trojúhelník hrana ruky na stůl, hvězda tlesknutí.
2. Vyzkoušej si je za sebou několikrát bez listu.
3. Jdi po řádcích a u každého tvaru udělej pravou rukou jeho gesto.
4. Barvy tvarů tentokrát nehrají roli.



pěst



dlaň



hrana ruky



tlesk



Pro nejmenší

Jen dvě gesta: kruh pěst, čtverec dlaň. Ostatní tvary se přeskakují.

Když to jde snadno

Levou rukou. Potom oběma rukama naráz, nakonec střídát ruce po každém tvaru.

Na co si dát pozor

Hrana ruky se často změní v dlaň. Pohyby dále zřetelně, ne naznačeně.

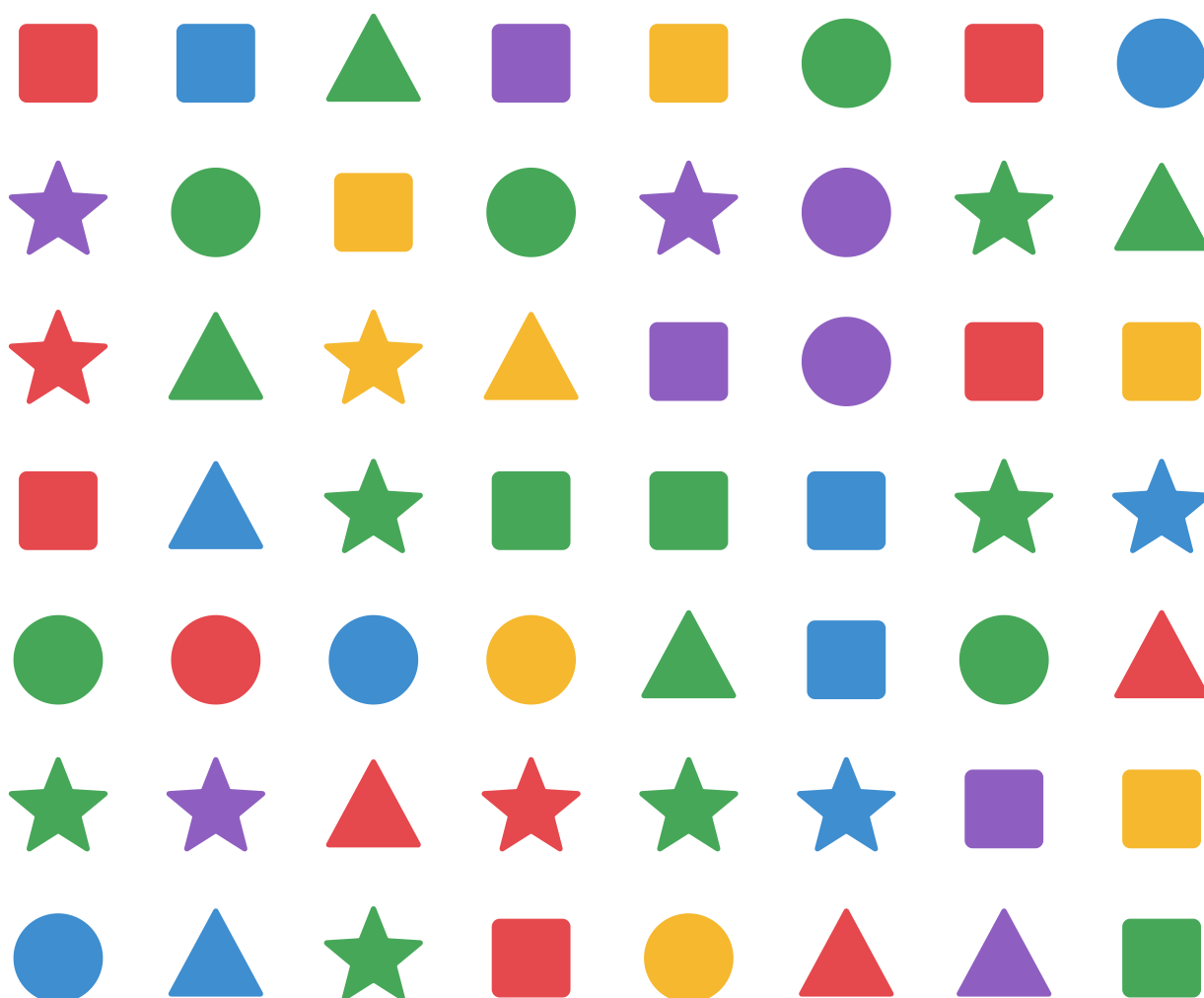
Proč to děláme: Řada přesných pohybů za sebou trénuje plánování pohybu, které řídí čelní část mozku.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a tužku.

1. Spočítej, kolik je na listu kruhů. Počítej jen očima, bez ukazování prstem.
2. Výsledek napiš do prvního okénka dole.
3. Stejně spočítej čtverce, trojúhelníky a hvězdy.
4. Zkontroluj: všechna čtyři čísla dohromady mají dát 56.

Příklad: Řešení: kruhů 13, čtverců 18, trojúhelníků 11, hvězd 14. Červených tvarů je 11, žlutých hvězd 1.



Pro nejmenší

Ukazovat prstem je dovoleno.
Počítat jen hvězdy, případně po
řádcích s pomocí dospělého.

Když to jde snadno

Kolik tvarů je červených? Kolik je
žlutých hvězd? Zvládneš to bez
ukazování?

Na co si dát pozor

Bez prstu oči snadno přeskočí
řádek. Pomáhá jít po řádcích a
průběžný součet si šeptat.

Potřebuješ: List a obě ruce.

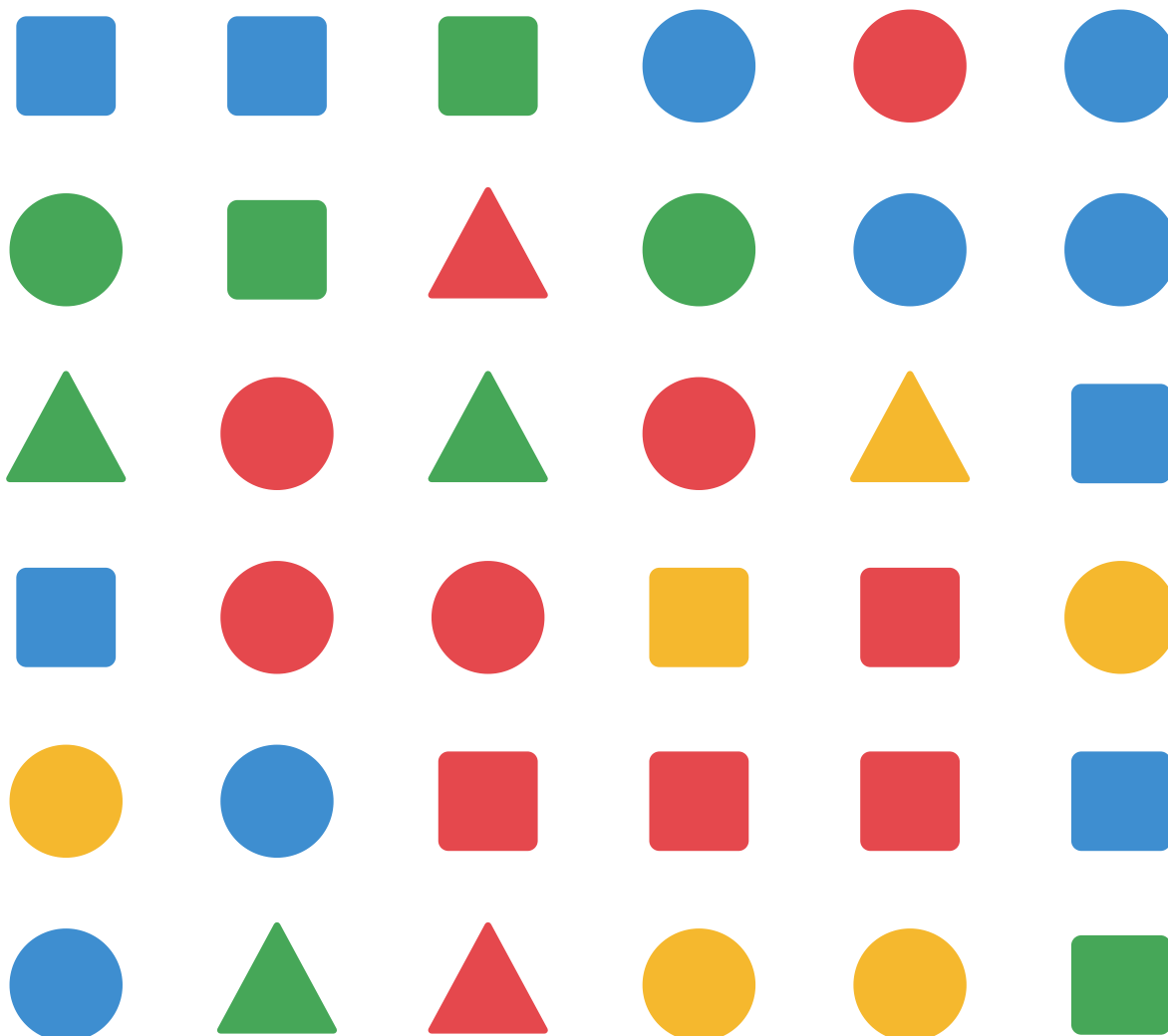
1. Platí jen dvě pravidla: červený kruh ťukni pravou rukou, modrý čtverec levou.
2. Všechno ostatní přeskoč, i červený čtverec a modrý kruh.
3. Jdi po řádcích zleva doprava.
4. Spočítej, kolikrát jsi ťukl omylem.



červený kruh: pravá ruka



modrý čtverec: levá ruka



Pro nejmenší

Jen jedno pravidlo: ťukni na každý červený kruh. Další den přidejte modrý čtverec.

Když to jde snadno

U tvarů, které přeskakuješ, řekni „nic“. Potom vyměň ruce.

Na co si dát pozor

Past jsou modré kruhy a červené čtverce. Sedí jen barva nebo jen tvar, a to nestačí.

Proč to děláme: Reagovat jen na správnou kombinaci a jinde se udržet je trénink výběrové pozornosti.

Můj čas _____

Potřebuješ: List a místo na zvednutí rukou. Pro děti, které znají písmena.

1. Pod každým velkým písmenem je malé: L, P, nebo O.
2. Řekni nahlas velké písmeno.
3. Zároveň zvedni ruku podle malého písmene: L levou, P pravou, O obě.
4. Jdi po řádcích, po každém písmenu dej ruce dolů.

A	B	C	D	E
P	L	O	P	O
F	G	H	I	J
L	P	O	L	O
K	L	M	N	O
L	P	L	O	L
P	R	S	T	U
P	O	L	O	L
V	X	Y	Z	Ž
O	P	L	O	L

Pro nejmenší

Dospělý čte velká písmena, dítě jen zvedá ruce podle barvy: modrá levá, oranžová pravá, zelená obě.

Když to jde snadno

Přidej nohy: s levou rukou zvedni pravé koleno a naopak, u O povyskoč. Pak od konce abecedy.

Na co si dát pozor

U velkého L a P pozor, pod nimi může být jiné písmeno, než čekáš. Čti to malé.

Proč to děláme: Mluvení a pohyb běží naráz a každé podle jiného pokynu. Klasické cvičení na propojení hemisfér.

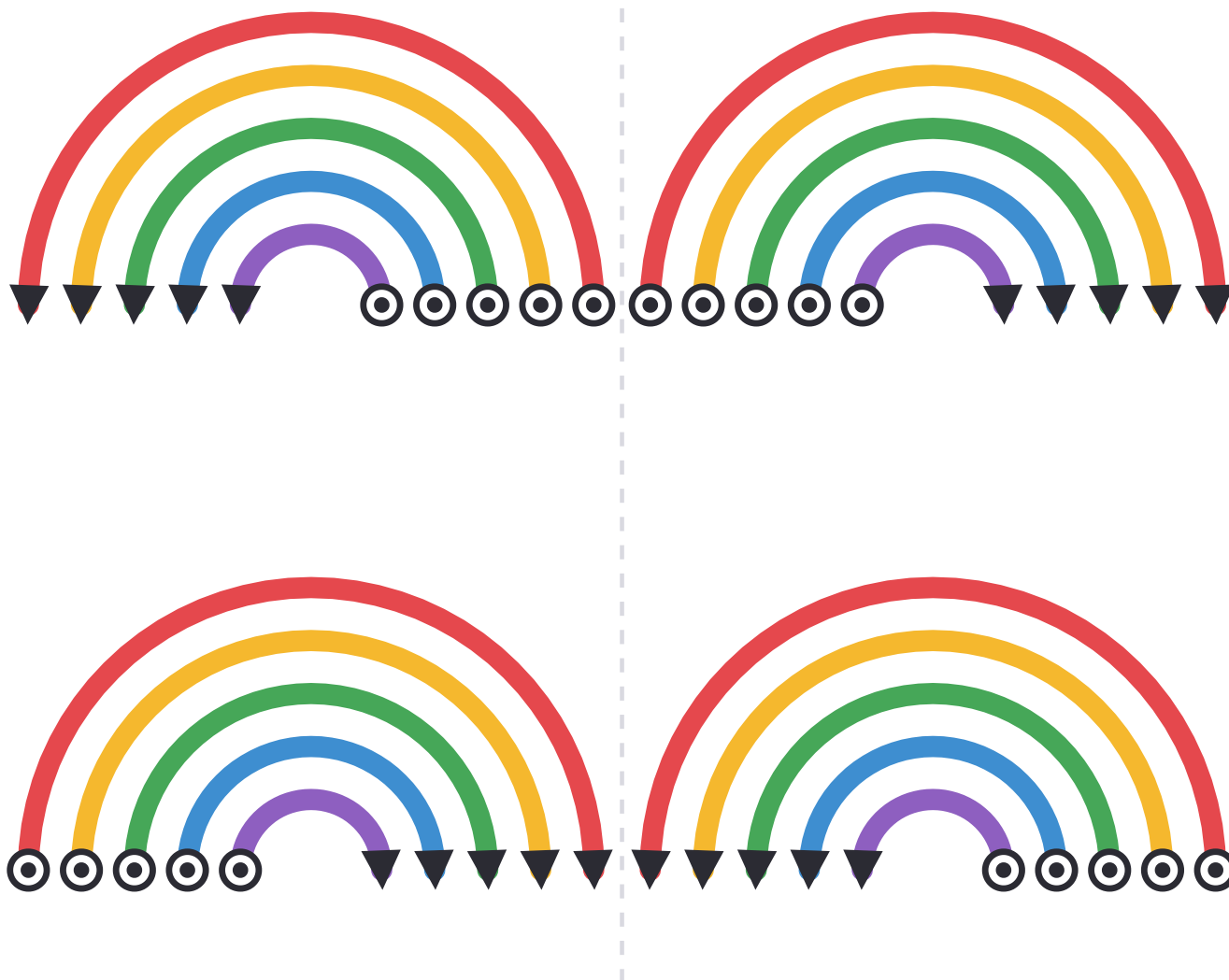
Můj čas _____

Potřebuješ: List a oba ukazováky.

1. Levá ruka má duhu vlevo, pravá vpravo. Kolečka jsou starty, šipky cíle.
2. Polož oba prsty na kolečka největšího, červeného oblouku.
3. Objeď oblouk oběma rukama naráz až k šipkám.
4. Pokračuj žlutým, zeleným, modrým a fialovým obloukem.
5. Dole jsou starty na opačné straně, ruce jedou obráceným směrem.

LEVÁ

PRÁVÁ



Pro nejmenší

Jen horní duhy a jen červený a žlutý oblouk. Klidně každou rukou zvlášť.

Když to jde snadno

Začni nejmenším obloukem. U každého řekni jeho barvu. Zkus to dvěma tužkami.

Na co si dát pozor

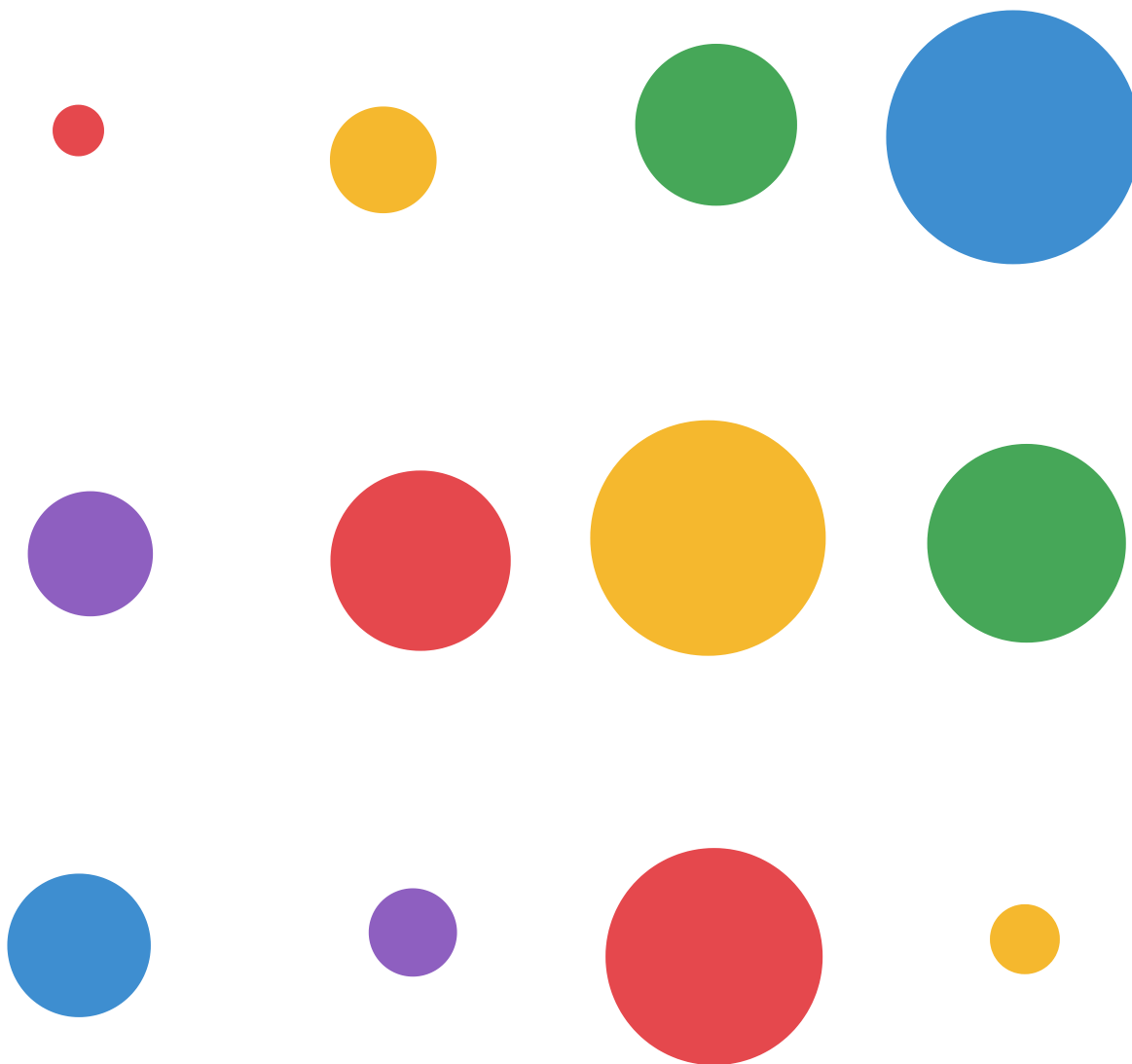
Malé oblouky jsou těžší než velké, prst na nich snadno vyjede. Zpomal.

Proč to děláme: Zrcadlový pohyb s měnící se velikostí učí ruku přizpůsobit rozsah pohybu.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list.

1. Na listu je 12 koleček, každé jinak velké.
2. Najdi nejmenší a ťukni na něj.
3. Pak najdi druhé nejmenší a tak dál až po největší.
4. Střídej ruce po každém ťuknutí.

**Pro nejmenší**

Najít jen tři nejmenší a tři největší. Barvy mohou pomoci: „to malé žluté“.

Když to jde snadno

Od největšího po nejmenší. Potom zavři oči a ukaž, kde bylo největší kolečko.

Na co si dát pozor

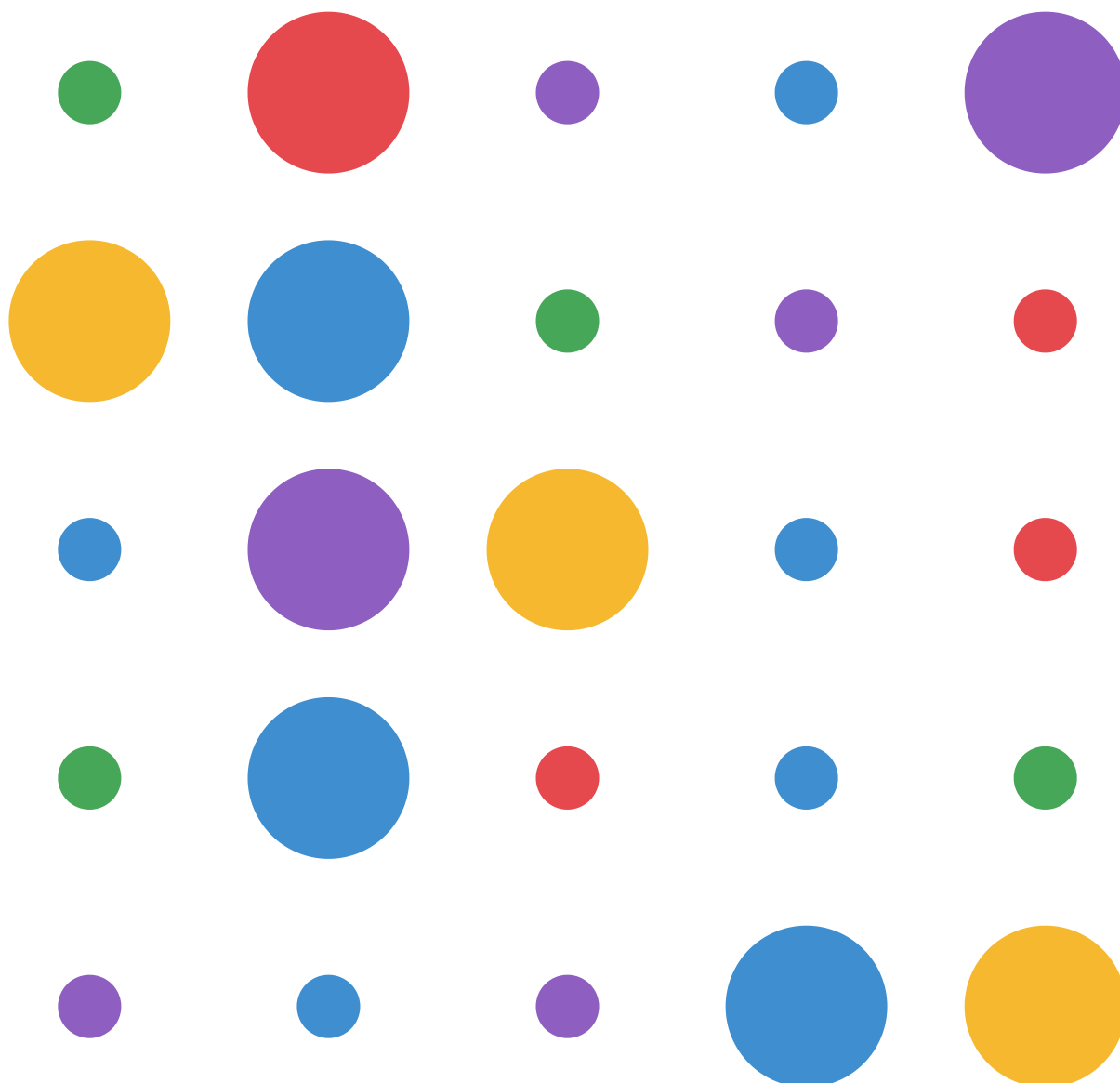
Uprostřed řady jsou si velikosti hodně podobné. Porovnávej vždy dvě kolečka vedle sebe.

Proč to děláme: Trénuje se odhad velikosti a porovnávání, základ pro geometrii i měření.

Můj čas _____

Potřebuješ: Jen list a hlas.

1. U každého kolečka řekni jeho barvu.
2. Velké kolečko řekni nahlas, malé šeptem.
3. Jdi po řádcích zleva doprava.
4. Drž pravidelné tempo.

**Pro nejmenší**

Jen velká kolečka nahlas, malá přeskočit. Nebo jen ukazovat „velké, malé“.

Když to jde snadno

Obráceně: velké šeptem, malé nahlas. Nebo u velkého tleskni a u malého luskní.

Na co si dát pozor

Hlas má být opravdu rozdílný. Děti často zůstanou u jedné hlasitosti.

Proč to děláme: Sledují se dvě vlastnosti naráz, barva a velikost, a k tomu se ovládá síla hlasu.

Můj čas _____

Potřebuješ: List, stůl a obě ruce. Až když znáš listy 1, 13, 16, 24 a 29.

- 1. PRSTY:** ťukni na tečku prstem její barvy.
- 2. ŠIPKY:** zelená podle šipky, červená opačně.
- 3. GESTA:** kruh pěst, čtverec dlaň, trojúhelník hrana, hvězda tlesk.
- 4. KOSTKY:** řekni počet teček.
- 5. BARVY:** řekni barvu písma, ne slovo.
- 6.** Projdi všech pět řádků za sebou bez přestávky a změř čas.

PRSTY



ŠIPKY



GESTA



KOSTKY



BARVY

ŽLUTÁ

MODRÁ

FIALOVÁ

MODRÁ

ŽLUTÁ

Pro nejmenší

Vyberte dva řádky, které dítě zná nejlíp, třeba PRSTY a KOSTKY.

Když to jde snadno

Na čas a bez chyby, každá chyba je pět vteřin navíc. Soutěžte v rodině.

Na co si dát pozor

Nejtěžší je přechod mezi řádky, kdy se mění pravidlo. Před každým řádkem se nadechni.

Proč to děláme: Všechno dohromady: pět různých pravidel za sebou prověří, co se mozek naučil.

Můj čas _____

Moje časy

č.	List	1. pokus	po týdnu	po měsíci
1	Barevné prsty: pravá ruka			
2	Barevné prsty: levá ruka			
3	Obě ruce stejně			
4	Obě ruce, každá jinak			
5	Prsty počítají			
6	Ležatá osmička			
7	Vlnky tam a zpátky			
8	Cik cak			
9	Zrcadlové spirály			
10	Každá ruka jiný tvar			
11	Kreslení oběma rukama			
12	Řekni barvu			
13	Barva, ne slovo			
14	Barvy v pohybu			
15	Kam ukazuje šipka			
16	Zelená ano, červená naopak			
17	Každá ruka svou šipku			
18	Kde to stojí			
19	Křížem krážem			
20	Had			
21	Dva kruhy proti sobě			
22	Od 1 do 20			
23	Číslo, písmeno, číslo			
24	Kolik je teček			
25	Dvě kostky			
26	Zapamatuj a zopakuj			
27	Tabulka od 1 do 25			
28	Červená nahoru, modrá dolů			
29	Pěst, dlaň, hrana			
30	Spočítej tvary			
31	Jen ty správné			
32	Abeceda s rukama			
33	Duhy			
34	Od nejmenšího po největší			
35	Nahlas a šeptem			
36	Velké finále			

Tohle se na Dílně řešilo. Dopravdy.

Žádné „AI vám ušetří čas“. Tohle jsou věci, které zazněly na prvních dvou vysíláních. Moje i těch, které tam sedí.

Hlídač mrazáku

Pošlete do Telegramu hlasovku: „dala jsem do mrazáku celé kuře a dvě kila mletého“. V pátek ráno vám samo cinkne: „To kuře tam máš od února, udělej ho o víkendu na česneku.“ Já v tom svém mezitím našla houby z roku 2020.

Lednice, která myslí za vás

„Ty jogurty mi hlásíš už nějak dlouho. Zkontrolovala jsi expiraci?“ Zkontrolovala. Byly tři neděle prošlé.

Máma v Albánii

Pomocník v telefonu. Máma vyfotí smlouvu z autopůjčovny, on ji projede přes 33 bodů a řekne jedno ze tří: podepiš, podepiš s výhradou, nebo nepodepisuj a zdrhej.

Check-in pro čtyři důchodce

Čísla pasů, data platnosti, a dvakrát mi to spadlo. Otevřela jsem AI okno, dala jí údaje a šla dělat něco jiného. Vrátila jsem se až potvrdit.

Nákup jedním pokynem

Onemocněl nám pes a já nemohla z domu. „Projdi, co máme v lednici, a objednej to.“ Ve čtyři stál nákup za dveřmi.

Školkový pomocník

Každé ráno přijde: jak bude, co na sebe, co přibalit do batůžku a co mají k obědu. Deset minut práce.

Sítě na 60 dní dopředu

Hodina a půl práce. A čtyřicet krátkých videí natočených za hodinu, podle scénářů postavených na tom, co lidi opravdu řeší. Na TikToku z toho byl nárůst sledovanosti o 20 000 % za týden.

„Doporučila mi vás umělá inteligence“

Jeden jediný článek na blogu, napsaný tak, aby ho našly AI vyhledávače. Zavolala paní a je z toho velká zakázka.

Cukrářka a ajťáci

Tvrdí o sobě, že je antitalent. Má vlastní web, zakázkové listy a poptávky na dorty jí padají do zvláštní složky. Ajťáci kolem ní: „Jak jsi to dokázala?“ „Jenom s počítačem.“

Účetní na hot seatu

Jedna zakázka jí zabrala šest až osm hodin ručního skládání. Odešla s postupem na dotazník, který se ptá podle odpovědí a klientovi rovnou ukáže, kde mu hoří.

Nic z toho není raketová věda. A skoro nic z toho by vás samo nenapadlo. Mě taky ne, dokud jsem se nenaučila ptát: **Musím tohle dělat já?**

Automatizace. I ty, které se dřív klikaly hodiny.

Na Dílně neřešíme jen to, co AI napsat. Řešíme, jak to celé rozjet, aby to běželo bez vás.

ManyChat, Ecomail, členská sekce. Co nejde napojit, to si AI nakliká sama ve vašem prohlížeči. Vy jí otevřete okno a jdete si udělat kafe. Trvá jí to desetkrát déle než vám. Jenže vy u toho nesedíte.

Formuláře, u kterých se chce brečet. „Vyplň to, napiš mi, proč jsi co zaškrtnla, a já to odbouchnu.“ Povolení, přístupové klíče, nastavení reklamního účtu.

Příspěvky a reklamy. Propojení s Meta Business: plánuje, zveřejňuje, zakládá a vyhodnocuje reklamy v rozsahu, který jí povolíte.

Faktury pro účetní. Přihlásíte se do pěti oken a ona si je půl hodiny tahá sama.

Věci, které cinknou samy. Pátek 8:00, zpráva do telefonu. Včetně toho, jak si krok za krokem založit vlastního pomocníka v Telegramu.

Blog, který se píše sám. Dva články týdně přijdou do telefonu, schválíte je jedním tlačítkem.

Zálohy bez vás. Běží samy a drží poslední verze. A okna, která se po restartu počítače otevrou tam, kde jste skončili.

Jak občůrat limity dnešní AI

AI toho spoustu neumí. Na Dílně se dozvíte, jak to obejít, dřív než nad tím strávíte víkend.

Neumí hlas. Tak jí ho přepíše jiný nástroj a vy diktujete u otevřené lednice.

Neumí dát video na TikTok. Obrázky ano, videa ne. Víme, přes co to jde.

Po patnácti výměnách blbne. „Udělej mi z toho výpis“, vyčistit okno, pokračovat. A jede zase naplno.

Vymýšlí si. V členské sekci na to dostanete Fusion: tři různé modely se pohádají a čtvrtý je rozsoudí. Kdo musí argumentovat, nemůže fabulovat. Jedno takové rozhodnutí stojí kolem pěti korun.

Sama od sebe nic neumí. „Je to, jako byste dítěti řekli začni bruslit a nedali mu brusle.“ Nejdřív ji pošlete, ať se to naučí.

Plete si včera a dnes. Datum jí hlaste, na její nespolehejte.

Delší video se jí rozpadne. Skládá se ze čtyřvteřinových kousků a postava drží díky storyboardu.

Je líná. Nainstaluje půlku a tvrdí, že víc nepotřebujete. Zeptejte se: „Z kolika procent jsi to nainstalovala?“

Řekne „to nejde“. Správná odpověď je: „Co potřebuješ, aby to šlo?“

Co jsou vyhozené peníze. Řeknu vám to dopředu.

Na začátku každé Dílny projdu novinky: co stojí za váš čas a co je zbytečné.

Reklama v ChatGPT. Minimálně 25 dolarů denně. Zatím likvidační. Jeden den té reklamy stojí skoro jako měsíc Dílny. Blog psaný pro AI vyhledávače ji teď nahradí.

Tři předplatná kvůli věci jednou za měsíc. Jde to přes kredity, všechno na jednom místě.

Dražší tarif „pro jistotu“. Většinou stačí ten za dvacet dolarů. Řeknu vám, kdy přestane.

Placená appka na prezentace. Umí to i vaše AI, když jí řeknete, ať se to naučí.

Vlastní server pro každou. Složte se. Hlídač mrazáku pak nevyjde na 700 Kč měsíčně, ale na padesát.

Server zdarma na věci, které mají běžet samy. Uspí se a už se nenahodí.

Analýza třiceti tisíc fotek. Stačí sto až tři sta, zmenšených. Jinak ten den s tokeny končíte.

Vyšperkovaný web, o kterém nikdo neví. Nejdřív ať je vás vidět.

Vlastní tým agentů. Líbí se všem. Využili byste z něj deset procent.

Jak pracovat efektivně a úsporně

Nejdřív data, potom otázka. Už není tak důležité, jak se zeptáte. Důležité je, co jí dáte předtím.

Správný model na správnou práci. Levný na tabulky a průzkum, silný na práci, nejsilnější na strategii. Platit nejdražší za všechno je zbytečné.

Hluboký výzkum jednou za půl roku. Stojí tisícovku až patnáct set a máte data pro marketing na šest měsíců. Dobré vědět předem.

Kolik stojí krátké video. Zpočátku 80 až 100 Kč, po zaučení kolem třiceti.

Pět diametrálně odlišných návrhů. Jinak dostanete pět stejných s jinou barvou klobouku.

Začněte tam, kde jsou peníze. Uklízet si s AI počítač je AI prokrastinace.

A kde si nechat poslední slovo

Poslední tlačítko mačkáte vy. Kde jsou osobní údaje nebo peníze, AI připraví a vy potvrdíte. Dvě vteřiny, které vám kryjí záda.

Kam ji nepouštět vůbec. Banka, čísla karet, pas, rodný list.

AI, kterou jsem vám vytunila předem

Claude z terminálu je jako Škodovka z výroby. Jezdí, ale nezná vás a zítra si nepamatuje, co jste spolu dělali včera. Při vstupu do Dílny dostanete instalaci mojí vyladěné a vylepšené verze: s wiki pamětí a s mými skilly. Deset věcí, které umí navíc:

- 1. Wiki paměť.** Pamatuje si vás mezi okny. Čistý Claude začíná pokaždé od nuly a vy mu popáté vysvětlujete totéž.
- 2. Šetří tokeny.** Nečte pokaždé všechno. Paměť je poskládaná jako wiki, takže sáhne jen po tom záznamu, který zrovna potřebuje. Míň spálených tokenů, lepší výstupy.
- 3. Moje skilly.** Ne všechny, ale ty, na kterých to stojí. Hotové postupy odladěné na vlastní práci. A v členské sekci i Fusion, kde se nad vaším rozhodnutím pohádají tři různé modely.
- 4. Zná vás od první minuty.** Z dotazníku ví, co děláte, pro koho a jakým hlasem mluvíte.
- 5. Učí se z hotové práce.** Napíšete „hotovo“ a sám si zapíše, co fungovalo a co ne.
- 6. Neopakuje stejnou chybu.** Co mu jednou opravíte, uloží si i s důvodem proč.
- 7. Ví, u čeho jste skončili.** Rozdělaná práce na vás počká, nevysvětlujete ji znovu.
- 8. Mluví lidsky a nepodlézá.** Nejdřív odpověď, pak vysvětlení. A slabý nápad nazve slabým.
- 9. Nevymýšlí si čísla.** Když něco neví, napíše, že to neví.
- 10. Nic nepošle bez vás.** Mail, příspěvek ani zprávu neodešle, dokud vám je neukáže. A nemaže, o čem nebyla řeč.

Žádné prompty. Balík.

Svou AI nemusíte desítky hodin učit. Dostanete balík, hodíte ho do ní a řeknete: „**Tohle se nauč a zapamatuj.**“ A jedete jako profík. Stejně funguje přepis z každé Dílny: dáte ho své AI s větou „tohle mi Jana poradila, pojd' to postavit“.

Jedné klientce teď dodávám jen nachytřenou AI, která jí staví weby podle nejnovějších průzkumů. A kdo chce víc, může mít **celý holubník**: tým AI pomocníků, který běží, i když máte zavřený počítač. Na Dílně uvidíte, jak funguje.



AI DÍLNA S POPELKOU

Tohle si můžete udělat taky

Automatizace, které běží bez vás. Finty, jak obejít to, co AI ještě neumí. A předem vědět, za co neutrácet. Od hlídače mrazáku po pokročilé technologie pro business.

„Spadla mi brada, praskla mi guma od tepláků, přestala jsem dýchat. A říkám: to bych chtěla taky.“

členka Dílny na druhém vysílání

„Žasnu, co všechno se dá udělat.“

další členka Dílny

Živě 1x za 14 dní

Online, dvě až tři hodiny, střídavě v pátek večer a v úterý dopoledne.

3 hot seaty pokaždé

Řeknete, co řešíte, a já vám naživo poradím, jak si to postavit.

Telegram na dotazy

Mezi setkáními píšete a já odpovídám. Nic není hloupá otázka.

Instalace mojí vytuněné AI

S wiki pamětí a mými skillly, hned při vstupu a s návodem od nuly. Plus archiv záznamů.

700 Kč měsíčně, nebo 5 500 Kč na celý rok

Chci do AI Dílny

janapopelka.cz/ai-dilna

Cíl není mít hotovo. Cíl je naučit se to na tom, co potřebujete vy.