



Otázky 1 až 40 jsou samostatné a týkají se gramatických jevů.

Otázky 41 až 50 se týkají textu ke čtení, který je vytištěn v testu.

Dalších 10 otázek se týká textu obdobné náročnosti, který je uchazečům puštěn k poslechu.

1 Do ... jsem si nainstaloval nový program.

- a) počítačem
- b) počítači
- c) počítače
- d) počítač

2 Hlavním hrdin- amerického filmu byl Richard Gere.

- a) -a
- b) -ou
- c) -om
- d) -em

3 V palác- Kinských probíhá výstava současného umění.

- a) -u
- b) -
- c) -i
- d) -e

4 Banky kontrolují oběh

- a) peníze
- b) penězích
- c) peněz
- d) penězi

5 České firmy často zaměstnávají

- a) cizinec
- b) cizinci
- c) cizinců
- d) cizince

6 Mezi našimi divá- je mnoho mladých lidí.

- a) -ků
- b) -ci
- c) -ky
- d) -kami

7 Nej- smogová situace bývá na severu Čech.

- a) -špatnější
- b) -horší
- c) -hůře
- d) -špatná

8 Čím máš ... vlasy, tím ... péči jim musíš věnovat.

- a) dlouhé, velkou
- b) dlouho, více
- c) nejdelší, největší
- d) delší, větší

9 Zítra k ... půjdeme na návštěvu.

- a) jej
- b) ní
- c) její
- d) něj

10 ... už nic neřeknu.

- a) Tebe
- b) Ty
- c) Tě
- d) Tobě

11 V ... odešel do zahraničí.

- a) devatenáctém
- b) devatenáct
- c) devatenácti
- d) devatenáctých

12 K ... musíte přičíst ještě třicet.

- a) pěti stům dvaceti dvěma
- b) pěti stech dvaceti dvou
- c) pěti sty dvaceti dvěma
- d) pět set dvacet dvě

13 O těchto tém- budeme ještě diskutovat.

- a) -ech
- b) -ách
- c) -atách
- d) -atech

14 Chtěla by studovat na gymnázi- .

- a) -u
- b) -i
- c) -um
- d) -e

15 ... hry jsou aktuální i dnes.

- a) Spisovatelův
- b) Spisovatelova
- c) Spisovatelovy
- d) Spisovatelovo

16 Včera bylo ... počasí.

- a) sluneční
- b) slunečná
- c) slunečný
- d) slunečné

17 ... už sanitka odvezla.

- a) Všichni ranění
- b) Všech raněných
- c) Všechn raněný
- d) Všechny raněné

18 Vzpomenete ... přesně, kdy se to stalo?

- a) jste
- b) se
- c) si
- d) sis

19 Ztratil jsem už dvoje

- a) rukavice
- b) rukavici
- c) rukavic
- d) rukavicí

20 Sejdeme se u fontán- .

- a) -ou
- b) -a
- c) -y
- d) -ě

21 Z dětství si pamatuji jednu českou pís- .

- a) -ně
- b) -ni
- c) -eň
- d) -ňu

22 Studenti, mluv- nahlas! Vůbec vás neslyším.

- a) -íte
- b) -te
- c) -ěte
- d) -ite

23 Dnes večer nic ... ! Zajdeme do restaurace.

- a) nevaří
- b) neuvař
- c) nevař
- d) neuvaří

24 Bundu obarvila ... černo.

- a) do
- b) za
- c) v
- d) na

25 Zpozdili jsme se jen ... 5 minut.

- a) za
- b) o
- c) na
- d) v

26 Přijedu, ... se oteplí.

- a) aby
- b) že
- c) ale
- d) jakmile

27 ... se naučím nová slova, budu se učit gramatiku.

- a) Aby
- b) Až
- c) Nebo
- d) Buď

28 Studenti se zúčastnili ... se známým ekologem.

- a) besedy
- b) v besedě
- c) besedu
- d) pro besedu

29 Zajímám se

- a) v tenisu
- b) tenisem
- c) pro tenis
- d) o tenis

30 Pomalu si zvykají

- a) v českém jídle
- b) k českému jídlu
- c) pro české jídlo
- d) na české jídlo

31 ... se k nám musejí dovážet.

- a) Pomeranči
- b) Pomeranč
- c) Pomerančů
- d) Pomeranče

32 Na fotografi- je Karlův most.

- a) -ích
- b) -ech
- c) -ách
- d) -e

33 Auto se srazilo se zvěř- .

- a) -em
- b) -e
- c) -í
- d) -

34 Co máš proti ... ?

- a) této hudby
- b) tato hudba
- c) této hudbě
- d) tuto hudbu

35 Na ... mě lékař důkladně vyšetřil.

- a) lékařskou prohlídkou
- b) lékařská prohlídka
- c) lékařské prohlídce
- d) lékařskou prohlídku

36 Štěňata si ... u boudy.

- a) hrály
- b) hrálo
- c) hrála
- d) hráli

37 Spadla a ... si nohu.

- a) ulomila
- b) zlomila
- c) vylomila
- d) odlomila

38 Několik ... odstoupilo ze soutěže.

- a) družstev
- b) družstvu
- c) družstvy
- d) družstvech

39 Odjeli jsme

- a) v Slovensko
- b) na Slovensko
- c) na Slovensku
- d) do Slovenska

40 V obchodě můžeme vybírat z několika druhů

- a) pečiv
- b) pečiva
- c) pečivo
- d) pečivu

Když v noci přicházejí sny, cítíme se přes den lépe, zjistili vědci

Odborníci už dlouho upozorňují na fakt, že nedostatek spánku způsobuje podráždění, nesoustředěnost a vede k častějšímu vzniku onemocnění srdce. Nedávná studie naznačuje, že jeden konkrétní typ spánku ovlivňuje také způsob naší reakce na stresové situace.

Výzkum publikovaný v časopise Journal of Neuroscience odhalil, že lidé, kteří během noci strávili více času ve fázi spánku REM (česky: rychlé pohyby očí), měli mnohem lepší reakce na situace související se strachem. Studie ukazuje, že dostatečný REM spánek nás doslova chrání, protože jsme v případě prožití náročné situace méně náchylní k posttraumatické stresové poruše.

Nejde o první důkaz, který potvrzuje, že REM spánek je pro lidský organismus velmi důležitý. Někteří odborníci jsou dokonce toho názoru, že nedostatek REM spánku (tedy fáze, během které se nám zdají sny) stojí za zdravotními problémy víc než nedostatek hodin spánku celkem.

Během spánku procházíme pěti různými fázemi, které tvoří cyklus, jenž se v noci několikrát zopakuje. První čtyři fáze jsou přechodem od lehkého k hlubokému spánku (regenerace sil, tělesný klid). Pátá fáze – REM spánek – spočívá ve zvýšené mozkové aktivitě podporující nejen učení a paměť, ale také živé sny.

Během prvních dvou třetin noci je REM spánek poměrně krátký, protože tělo upřednostňuje kvůli potřebné regeneraci hluboký spánek. Delší období REM spánku se objevuje až v posledních hodinách spánku (pro většinu lidí tedy ráno).

„Během REM spánku je větší aktivita ve vizuálních, motorických, emočních a autobiografických paměťových oblastech mozku,“ vysvětluje Matthew Walker, profesor psychologie na Kalifornské univerzitě v Berkeley a autor knihy Proč spíme. V jiných oblastech mozku je naopak aktivita snížena, a to například v oblasti racionálního myšlení. „To je důvodem vzniku velmi detailních, ale často nepochopitelných snů,“ říká Walker.

Vědci se nedokážou shodnout v názoru, zda jsou sny jen důsledkem náhodného „šumu“ neuronů, anebo znamenají něco víc. Někdo tvrdí, že jsou jakýmsi výpisem dat, který pomáhá mozku oddělit důležité vzpomínky od nedůležitých. Další odborníci zastávají názor, že jde o způsob, jak se lidé připravují na životní výzvy a v hlavě se jim přehrávají různé scénáře.

Jiní zase popisují mozek během REM spánku jako druhé střevo, který zpracovává všechny informace nashromážděné za celý den. Všechno, co vidíme, každý rozhovor, který vedeme, je „žvýkán“, pohlcován a profiltrován, zatímco se nám zdají sny.

Matthew Walker říká, že "snění nám dává uklidňující balzám, který zachycuje krátké okraje našich emocionálních zážitků, takže se po probuzení cítíme mnohem lépe".

Nejnovější studie tvrdí, že úroveň kvality spánku hraje před prožitím traumatické události roli v tom, jak následně mozek na obtížnou situaci zareaguje. Čím více REM spánku, tím slabší efekt související se strachem a naopak.

Vědci si nejsou jisti, proč k tomu dochází. Ale část mozku, která vylučuje norepinefrin během bdělosti a non-REM spánku, se během REM spánku přerušuje. A norepinefrin je spojen se stresem. Ovlivňuje také to, do jaké míry je klíčové centrum při formování a ukládání vzpomínek spojených s vysoce emocionálními událostmi citlivé na podněty.

Další studie naznačují, že REM spánek může být důležitý i z jiných důvodů. Ve svém nedávném přehledu napsal Rubin Naiman, specialista na spánek a sny z Univerzity v Arizoně Rubin, že snění má účinky na naši paměť a náladu. Cituje výzkum spojující nekvalitní REM spánek se vznikem nemocí, jako je Alzheimerova choroba či deprese.

Zdroj: www.national-geographic.cz (upraveno)

41 Vyberte pravdivé tvrzení:

- | | |
|---|--|
| a) Nedostatek spánku nevyvolává podráždění. | c) Dostatek spánku způsobuje podráždění a vede k častějšímu vzniku onemocnění srdce. |
| b) Nedostatek spánku způsobuje nesoustředěnost a vede k častějšímu vzniku onemocnění srdce. | d) Nadbytek spánku způsobuje po probuzení nesoustředěnost. |

42 Vyberte pravdivé tvrzení:

- | | |
|---|--|
| a) Dávná studie naznačuje, že jeden konkrétní typ spánku ovlivňuje způsob naší reakce na stres. | c) Lidé, kteří během noci strávili více času ve fázi spánku REM, měli horší reakce na situace související se strachem. |
| b) Dostatečný REM spánek nás neochrání před nemocemi. | d) Díky dostatečnému REM spánku jsme méně náchylní k posttraumatické stresové poruše. |

43 Vyberte pravdivé tvrzení:

- a) Výzkum publikovaný v Journal of Neuroscience poprvé dokázal, že REM spánek je pro lidský organismus velmi důležitý.
- b) Nedostatečný REM spánek působí na naše zdravotní problémy více než nedostatek hodin spánku celkově.
- c) Několikrát výzkum dokázal, že REM spánek je pro náš organismus nedůležitý.
- d) Za zdravotními problémy je třeba hledat celkový nedostatek spánku než nedostatek REM spánku.

44 Fáze, kterými procházíme během spánku,

- a) se v noci neopakují
- b) jsou přechodem od hlubokého spánku k probuzení
- c) tvoří opakující se cyklus
- d) zahrnují jen opakující se REM spánek

45 Pátá fáze

- a) zvyšuje naši mozkovou aktivitu podporující mimo jiné i živé sny
- b) nezahrnuje REM spánek, ale ovlivňuje mozkovou aktivitu podporující jen učení
- c) snižuje mozkovou aktivitu, takže neovlivňuje učení, paměť a ani tvorbu živých snů
- d) neexistuje, pro náš spánek jsou důležité jen 4 fáze

46 Během prvních dvou třetin noci je REM spánek

- a) poměrně krátký, a to v době, kdy člověk potřebuje k regeneraci lehký spánek
- b) poměrně dlouhý a objevuje se v posledních hodinách spánku
- c) celkem krátký, protože tělo kvůli regeneraci potřebuje hluboký spánek
- d) dlouhý, protože tělo upřednostňuje kvůli regeneraci hluboký spánek

47 Vyberte pravdivé tvrzení:

- a) Během REM spánku jsou některé paměťové oblasti mozku neaktivní, ale hodně se aktivují další oblasti mozku.
- b) Pokud REM spánek zvyšuje aktivitu v některých paměťových oblastech mozku, musí být aktivita ve zbylých částech mozku také vysoká.
- c) Během REM spánku jsou aktivní pouze tři paměťové oblasti mozku.
- d) Snížená aktivita v oblasti racionálního myšlení je důvodem vzniku často nepochopitelných snů.

48 Vyberte pravdivé tvrzení:

- a) Vědci mají stejný názor, že sny souvisejí jen s náhodným „šumem“ neuronů.
- b) Sny mohou být jakýmsi výpisem dat, který pomáhá oddělit důležité vzpomínky od nedůležitých.
- c) Podle vědců sny určitě nepomáhají lidem připravit se na životní výzvy.
- d) Mozek během REM spánku podle některých vědců nestačí zpracovat všechny informace získané za celý den.

49 Vyberte pravdivé tvrzení:

- a) Úroveň kvality spánku před prožitím traumatu neovlivňuje reakci mozku na tuto událost.
- b) Při dostatečném REM spánku má člověk větší strach.
- c) Čím je REM spánek kratší, tím vyvolává silnější efekt související se strachem.
- d) Čím méně REM spánku, tím slabší efekt související se strachem.

50 Norepinefrin

- a) je vylučován jen částí mozku, jehož aktivita se během REM spánku přerušuje
- b) je vylučován celým mozkem, a tak je klíčové centrum při formování vzpomínek citlivé na podněty
- c) není spojen se stresem
- d) se vylučuje jen při REM spánku a má vliv na vznik deprese a Alzheimerovy choroby

1	C	11	C	21	C	31	D	41	B
2	B	12	A	22	B	32	A	42	D
3	C	13	D	23	C	33	C	43	B
4	C	14	A	24	D	34	C	44	C
5	D	15	C	25	B	35	C	45	A
6	C	16	D	26	D	36	C	46	C
7	B	17	D	27	B	37	B	47	D
8	D	18	C	28	A	38	A	48	B
9	B	19	A	29	D	39	B	49	C
10	D	20	C	30	D	40	B	50	A