

## Úvodná stránka

### Začať tréning

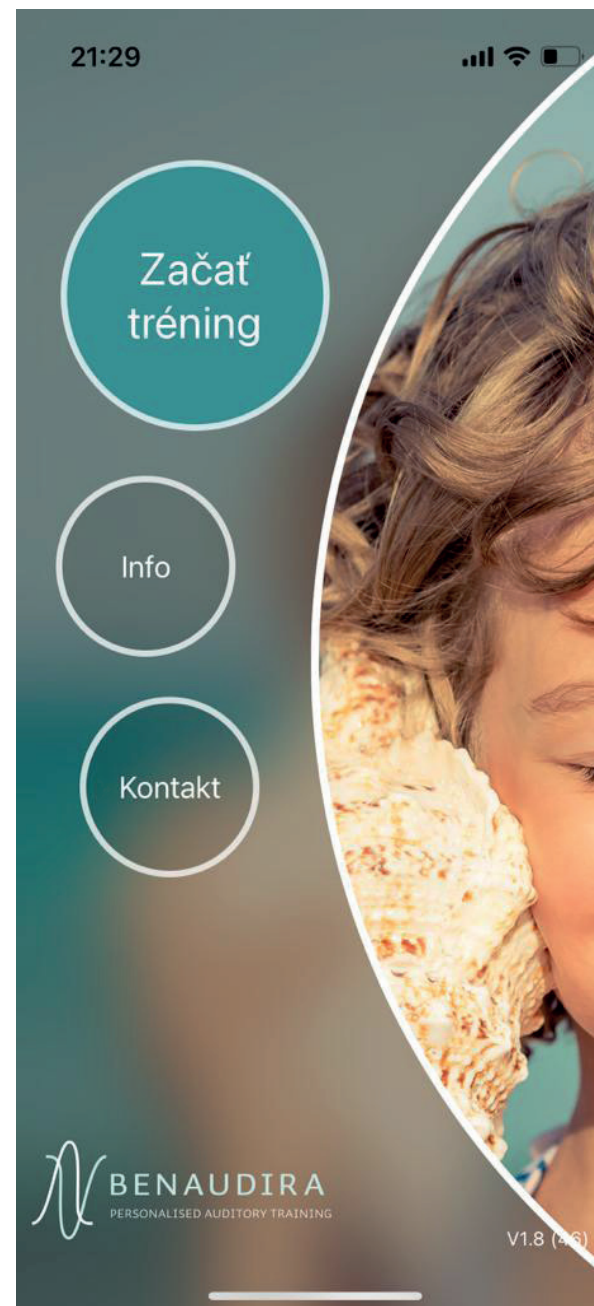
- Vyberte klienta, ktorý chce trénovať
- Načítajte nového klienta/klientku

### Info

- Perzonalizované informácie k priebehu sluchového tréningu
- Rady ako začať tréning
- Rady ako sprevádzať deti pri sluchovom tréningu
- Link k domovskej stránke. metódy BENAUDIRA

### Kontakt

- E mail alebo telefón na sluchového trénera
- E mail alebo telefón na BENAUDIRA zastúpenie



## STRÁNKA „ZAČAŤ TRÉNING“

### Načítať novú tréningovú hudbu

- naskenujte QR kód od BENAUDIRA
- manuálne zadajte číselný kód

### Čo potrebujem na začatie

- Rady ako začať tréning

### „Bertha Beispiel“

- Meno klienta, ktorého hudba už bola načítaná
- Ak je klientov viac, tak je tu uvedených viac mien



# 3

## NAČÍTAŤ NOVÚ TRÉNINGOVÚ HUDBU

### Skenovať QR-kód

- Otvorí kameru zariadenia. Načítaním QR kódu, ktorý bol klientovi zaslaný e mailom, sa stiahne nová tréningová hudba.

### Zadať kód

- Hudba môže byť stiahnutá aj zadaním číselného kódu, ktorý dala BENAUDIRA klientovi k dispozícii.



## INFORMÁCIE

### NÁVOD, čítajte prosím!

- individuálny plán počúvania pre každého klienta/klientku
- dôležité rady k realizácii tréningu

### Čo potrebujem, aby som mohol začať

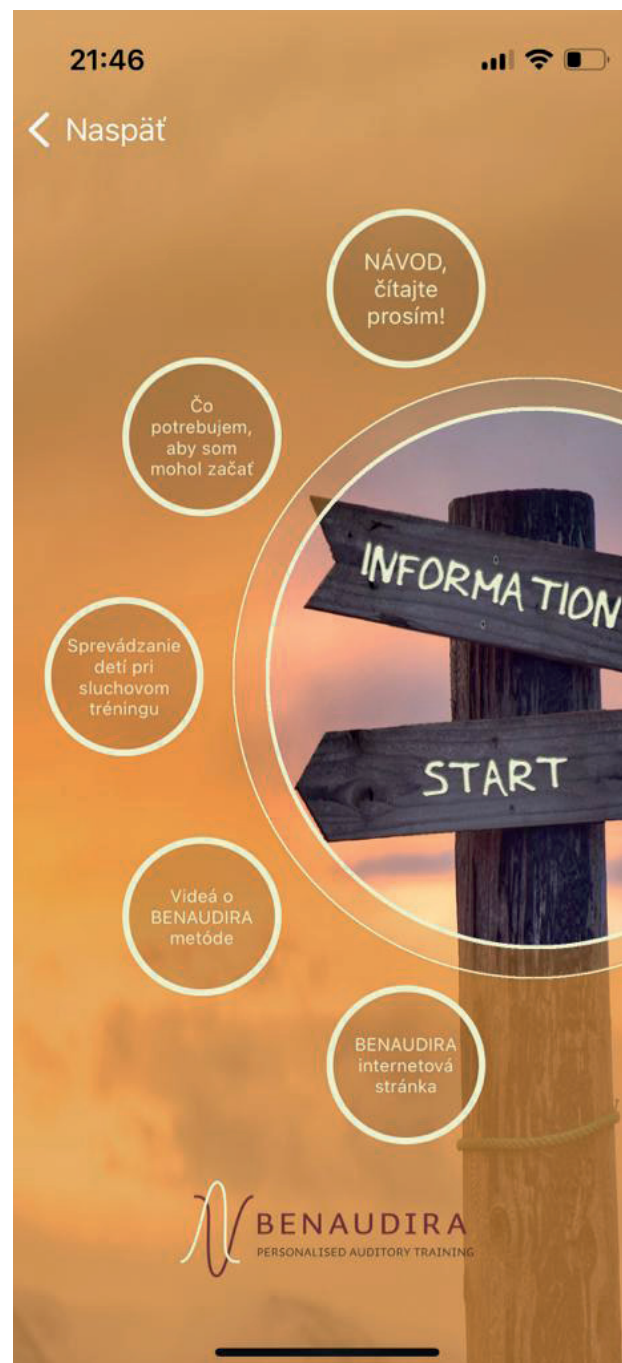
- Rady ako začať tréning
- Vhodné slúchadlá

### Sprevádzanie detí pri sluchovom tréningu

- Na čo treba dať pozor, keď trénujú deti
- Napr. správne použitie slúchadiel, zabrániť ruchom okolia

### BENAUDIRA internetová stránka

- Link k domovskej stránke. metódy BENAUDIRA



## STRÁNKA „PREHRÁVAČ“

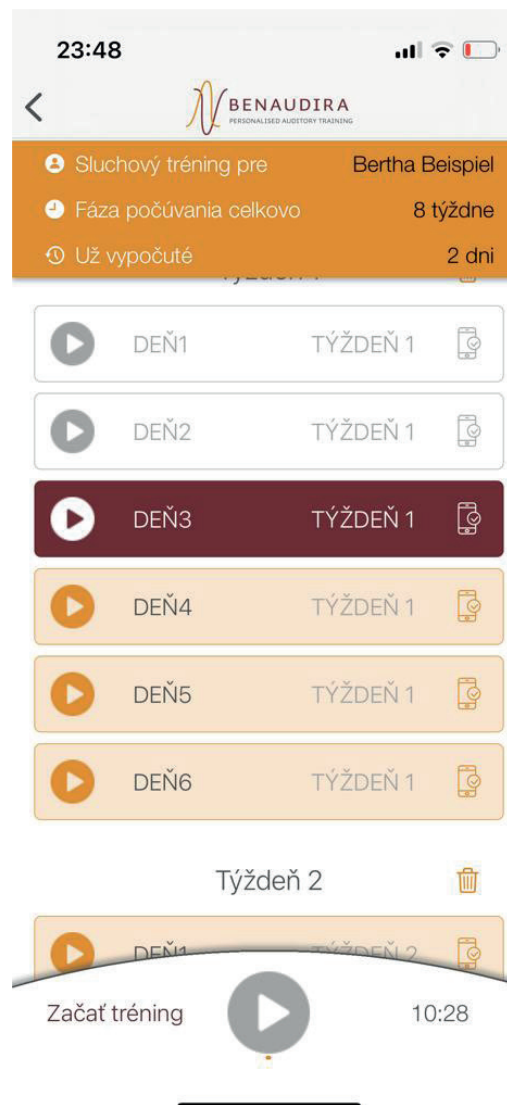
### Realizácia sluchového tréningu

- Už vypočuté skladby sú šedé
- Aktuálna skladba je tmavo červená. Krátko pred tým, než dohrá zmení farbu na šedú a tým sa označí ako vypočutá.
- Nasledujúce skladby sú oranžové.
- Playlist ukazuje dni a týždne celej fázy počúvania v správnom poradí.
- Vypočuť sa dá každá skladba aj mimo poradia, napr. ak sa skladba prehrala bez toho, aby bola skutočne vypočutá, alebo ak dospelí klienti počúvajú dve skladby denne.
- Plán počúvania sa tým nemení.
- Veľké tlačidlo play dole v strede sa spája vždy so skladbou, ktorá ma byť na rade.

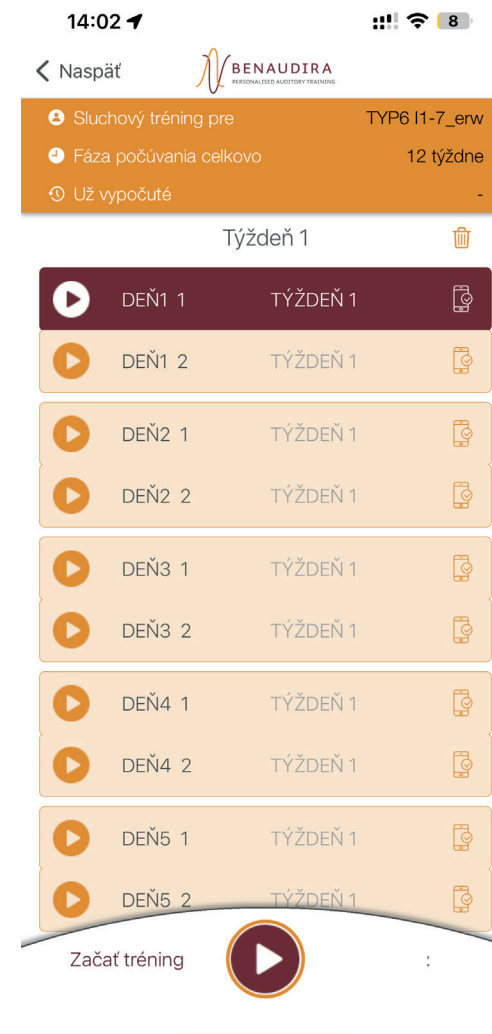
**Stačí každý deň stlačiť veľké tlačidlo play a počúvať hudbu, až kým sa sama nevypne.**

**Tak bude poradie skladieb vždy správne.**

- Symbol smartfónu za skladbou znamená, že je skladba stiahnutá na zariadení.
- Symbol oblaku znamená, že skladbu treba ešte len stiahnuť.
- Prostredníctvom symbolu smetného koša, je možné jednotlivé skladby vrátiť na server.



**Plán počúvania dieťaťa:  
1 skladba za deň**



**Plán počúvania dospelého:  
2 skladby za deň**



## ČO POTREBUJEM ABY SOM MOHOL ZAČAŤ

### Vhodné slúchadlá

- Tento link vedie na stránku s informáciami o vhodných slúchadlách.  
Tu sa môžete prekliknúť na túto stránku.

### Inštrukcie k tréningu

- Všeobecné informácie k dôležitosti kontinuálneho počúvania, pravidelnosti ...

### Ako sa k hudbe dostanem

- Relevantné len pre tých klientov, ktorí ešte nekontaktovali žiadneho sluchového trénera BENAUDIRA ale nainštalovali si Appku BENAUDIRA Player.



## Návod pod „Informácie“ --> „NÁVOD, čítajte prosím!“ Príklad: Dieťa s plánom počúvania na 8 týždňov

14:37  
◀ Vyhľadávanie

◀ Naspäť

14:37  
◀ Vyhľadávanie

◀ Naspäť

14:37  
◀ Vyhľadávanie

◀ Naspäť

**NÁVOD NA POUŽITIE BENAUDIRA SLUCHOVÉHO TRÉNINGU BERTHA BEISPIEL**

Tento auditívny tréning bol personalizovaný špeciálne pre Vás. Hudbu sme individuálne prispôbili podľa Vášho sluchového vnímania. Preto ste Vy tou jedinou osobou, ktorá by túto hudbu mala počúvať.

Prosím počúvajte 8 týždňov, počas 6 dní v týždni, vždy 1 skladbu. Skladby majú trvanie 10 minút. Po dopočúvaní je potrebné opätovné pretestovanie Vášho počutia. Testovanie by malo nasledovať bezprostredne po 8 týždňovej fáze počúvania.

Prosím počúvajte skladby v predvznom poradí. Skladby sa Vám zobrazia, keď prejdete v tejto aplikácii na ZÁČAŤ TRÉNING.

Je dôležité, aby ste hudbu počúvali v klude, aby mohla dobre pôsobiť. Najlepšie je, ak sa pohodlne usadíte, ale môžete si aj ľahnúť. Nesmiete sa však nechať ničím rušiť. Pri počúvaní by ste nemali pozeráť televíziu, ani jesť a pod.

**ZOPÁR VECÍ, KTORÉ SÚ PRE POČÚVANIE HUDBY DÔLEŽITÉ**

- Slúchadlá musia byť správne nasadené
- Ľavé musí byť na ľavom uchu – označene písmenom „L“, pravé na pravom uchu – označené písmenom „R“
- Nastavte si príjemnú hlasitosť, tak aby pre Vás nebola príliš hlasná, ani príliš tichá.
- Ak má zariadenie, na ktorom hudbu počúvate (smartfón/tablet) ekvalizér, je veľmi dôležité, aby bol vypnutý.
- Zvoľte si každý deň správnu skladbu a vypočújte si ju. Nasledujúca skladba je v zozname vizuálne zvýraznená.
- Keď budete počuť štebotanie vtákov a šumenie mora, tak skladba končí a Vaše počúvanie na daný deň je ukončené.
- Prosím, nechajte skladbu hrať až do konca, kým sa sama nezastaví. Až potom bude správne označená ako "vypočutá"!

**DÔLEŽITÉ**

Počas obdobia, kedy absolvujete tento sluchový tréning, by ste mali počúvať čo možno najmenej inej hudby cez slúchadlá. Inak môže byť narušený účinok sluchového tréningu. Môžete ale kedykoľvek počúvať hudbu nahlas cez reproduktory v priestore.

**PRAVIDELNOSŤ**

Je dôležité, aby ste si našli čas počas dňa a miesto, kde budete počúvať pravidelne, tak aby to pre Vás bolo príjemné. Môže to byť napr.:

- Podvečer v posteli
- Hneď po dokončení domácich úloh
- Hneď ráno pred školou/škôlkou
- Osamote vo vlastnej izbe
- S mamou alebo ockom v objatí
- V hojdatej sieli

**PRE RODIČOV**

Táto tréningová hudba obsahuje tóny, hlasy a zvuky, ktoré sú presne prispôbené na výsledky testov počúvania Vášho dieťaťa. Frekvencie jednotlivých skladieb sú nastavené tak, aby umožňovali optimálnu stimuláciu. Hudbu počúvajte len cez BENAUDIRA player aplikáciu, alebo z CD od BENAUDIRA. Preformátovanie hudby na MP3, alebo iný formát môže znížiť, až zmažiť účinnosť. Frekvencie sú prispôbované pre každé ucho samostatne, nakoľko obe uši počujú odlišne. Preto je veľmi dôležité aby bol pravý kanál počúvaný cez pravé slúchadlo a ľavý cez ľavé.

14:37  
◀ Vyhľadávanie

◀ Naspäť

14:37  
◀ Vyhľadávanie

◀ Naspäť

14:37  
◀ Vyhľadávanie

◀ Naspäť

počúvania Vášho dieťaťa. Frekvencie jednotlivých skladieb sú nastavené tak, aby umožňovali optimálnu stimuláciu. Hudbu počúvajte len cez BENAUDIRA player aplikáciu, alebo z CD od BENAUDIRA. Preformátovanie hudby na MP3, alebo iný formát môže znížiť, až zmažiť účinnosť. Frekvencie sú prispôbované pre každé ucho samostatne, nakoľko obe uši počujú odlišne. Preto je veľmi dôležité aby bol pravý kanál počúvaný cez pravé slúchadlo a ľavý cez ľavé. Slúchadlá sú označené (pravé „R“ a ľavé „L“).

**... VÝNIMOČNÝ PRÍPAD**

Čo robiť v prípade choroby? Pri niektorých ochoreniach by mal byť sluchový tréning po dobu trvania choroby prerušený. To platí napr. pri:

- Zápaloch stredného ucha
- Pri tubárnom katáre (výpotok za blanou bubienka)
- Prechladnutie, nádcha

Pri iných ochoreniach, ktoré ovplyvňujú Váš celkový zdravotný stav, je na rozhodnutí klienta, či chce sluchový tréning prerušiť, alebo nie. V každom prípade však platí, že sa doba počúvania predlžuje o prestávku, ktorú ste mali.

Dovolenka  
Podľa možnosti by mala byť tréningová hudba počúvaná aj počas dovolenky. Keď sa prerušení počúvania nedá zabrániť, je dôležité aj v tomto prípade predĺžiť dobu počúvania o prestávku počas dovolenky.

**... VÝNIMOČNÝ PRÍPAD**

## POUŽITIE TRÉNINGU pod „Informácie“

14:40
16%

< Naspät'

**PRAVIDELNOSŤ**

Tento tréning vnímania je založený na tom, že umožňuje procesy učenia v mozgu.

**Nejedná sa o medicínsku metódu a BENAUDIRA sluchový tréning nemôže nahradiť diagnostiku alebo terapiu lekárov!**

Účinnosť tréningu je optimálna vtedy, keď sa aplikuje pravidelne a bez neplánovaných prestávok. Je v poriadku ak je nutne výnimočne vynechať jeden deň tréningu. Ak sa to ale deje často, môže to mať vplyv na účinnosť tréningu. .

Je to veľmi podobné, ako pri iných procesoch učenia: keď napríklad pri nácviku hry na hudobný nástroj často vynecháte tréning, proces učenia postupuje pomalšie a menej úspešne.

Odporúča sa tiež, aby ste si na tréning vyhradili rovnaký čas počas dňa.

Účinnosť tréningu to neovplyvní, ale zo skúsenosti vieme, že sa na tréning v takomto prípade menej zabúda a prebieha jednoduchšie.

**NAJDÔLEŽITEJŠIE FAKTORY PREVEDENIA TRÉNINGU**

Tréningová hudba je zostavovaná individuálne na základe sluchových testov

Sluchové testy realizujú certifikovaní BENAUDIRA tréneri/trénerky , ktorí sú vedení v zozname na našej webovej stránke.

Samotný tréning sa realizuje v domacom prostredí klienta po dobu 8 až 12 týždňov.

Potom nasleduje opätovné pretestovanie u BENAUDIRA trénera/trénerky a následne sa opäť vyhotoví nová tréningová hudba, ktorá bude k dispozícii v tejto aplikácii.

Celkovo trvá tréning 9 až 15 mesiacov u detí a 12 až 18 mesiacov u dospelých.

Počas tohto obdobia sa klient podrobí 3 až 5 testovaniam a rovnakému počtu novo-nastavenej hudby.

**Dôležité pri tréningu doma:**

- Používajte odporúčané slúchadlá, link ku vhodným slúchadlám nájdete v časti informácie
- Kontinuálne a pravidelné trénovanie aj počas dovolenky
- Žiadne odpuťavanie pozornosti inými aktivitami
- Vždy si nastavte na smartfóne letecký režim
- Zvoľte každý deň správnu skladbu (je Vám ponúkaná automaticky)
- Pri chorobe, ktorá ovplyvňuje sluch, tréning prerušte

**NAJDÔLEŽITEJŠIE FAKTORY PREVEDENIA TRÉNINGU**

Tréningová hudba je zostavovaná individuálne na základe sluchových testov

## SPREVÁDZANIE DETÍ PRI SLUCHOVOM TRÉNINGU pod „Informácie“

14:38
13%

< Naspät'

**SPREVÁDZANIE DETÍ PRI SLUCHOVOM TRÉNINGU**

Základné inštrukcie k práci so sluchovým tréningom nájdete v časti návod.

Na tomto mieste chceme zhrnúť podnety, ktoré Vám môžu pomôcť pri sprevádzaní Vášho dieťaťa počas tréningu.

**TRÉNUJTE BEZ RUCHOV OKOLIA**

Tento individuálne nastavený tréningový materiál stimuluje vnímanie na neuronálnej úrovni. Metóda účinkuje najlepšie, keď mozog počas počúvania nemusí spracúvať iné podnety. Dieťa by malo tréning absolvovať v klude, ruhom okolia by ste sa mali snažiť zabrániť.

Dieťa by počas tréningu nemalo jesť, nemalo by sa hrať, či čítať, alebo sa venovať iným aktivitám. Ideálne je, ak bude uvoľnene sedieť, alebo ležať, premýšľať, alebo hľadať z okna.

Dieťa môže počas tréningu aj zaspáť.

**NÁVRH PRE VÁS: SPOLOČNÝ ČAS S DIEŤAŤOM**

Ak si mama, alebo otec, prípadne aj iná blízka osoba

14:38
14%

< Naspät'

**NAVRH PRE VÁS: SPOLOČNÝ ČAS S DIEŤAŤOM**

Ak si mama, alebo otec, prípadne aj iná blízka osoba dieťaťa nájdú počas dňa 10 minút a budú dieťaťu pri počúvaní robiť spoločnosť, budú s ním sedieť na gauči, hladkať ho na chrbte, alebo masírovať na nohách, alebo len budú v tichosti sedieť vedľa seba, môže byť dôsledné a pravidelné počúvanie pre dieťa príjemnejšie a jednoduchšie.

Pre mnohé deti je príjemnejšia výzva :“Pod' ideme si zase sadnúť na 10 minút na gauč!“, ako pripomenka: „Nezabudni, že dnes ešte musíš počúvať Tvoju tréningovú hudbu!“.

**DÔLEŽITÉ**

- Skontrolujte, či sú slúchadlá správne nasadené! Ľavé (L) na ľavom uchu a pravé (R) na pravom uchu!
- Nasledujúca skladba je v playeri zvýraznená a môžete ju prehrať veľkým tlačidlom play.
- Skontrolujte, či si dieťa zvolilo príjemnú hlasitosť.
- Skontrolujte, či je zapnutý letový režim?
- Zariadenie, na ktorom dieťa počúva (smartfón, alebo tablet) nemá byť počas počúvania používané na iné aktivity!
- Keď mama, alebo otec dieťa pri počúvaní sprevádzajú, bolo by ideálne, ak by tiež nepoužívali mobilný telefón, ale napr. čítali knihu, alebo len pokojne sedeli a premýšľali, prípadne hľadili dieťa po chrbte.