

Cvičte si svůj mozek 1.



Pracovní karty pro pacienty s kognitivní poruchou

MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

Mgr. Jitka Suchá • Gerontologické centrum, Praha 8 - Kobylisy



Vydáno za podpory
společnosti Pfizer.



Pracujeme společně pro zdravější svět™



www.gerontologie.cz

Vážená paní, vážený pane,

předkládáme Vám pracovní sešit, který vznikl ve spolupráci České alzheimerské společnosti, Gerontologického centra v Praze 8 a farmaceutické společnosti Pfizer. Jedná se o soubor různých úkolů, hádanek, křížovek a hlavolamů, z nichž některé jsou jednoduché a jiné náročnější. Cílem tohoto prvního pracovního sešitu je poskytnout Vám pomůcku, s jejíž pomocí budete moci pravidelně procvičovat svou mysl. Že cvičení prospívá zdraví, je už všeobecně známým faktem, který by si nikdo z nás nedovolil zpochybnit a četné studie dokládají, jaký významný vliv na zlepšení zdraví mají jednotlivé formy tělesného pohybu. Cvičení a rehabilitaci považujeme za naprosto nedílnou součást léčby mnoha onemocnění a přímo za podmínku zlepšení tělesné kondice a posílení svalstva.

O možnostech procvičování duševních schopností se zatím hovoří jen velmi málo a pomůcky, které by nám pravidelné procvičování umožnily, téměř neexistují.

Náš pracovní sešit je určen samozřejmě i zdravým seniorům. Při jeho tvorbě jsme však měli zejména na mysli ty, kteří mají určité potíže s pamětí a jinými kognitivními funkcemi a také ty, u nichž již byla diagnostikována mírná forma Alzheimerovy choroby a zahájena léčba.

Součástí každého preventivního i léčebného opatření je kromě lékařské pomoci také vlastní aktivita. A právě procvičování paměti a jiných kognitivních funkcí je aktivitou, která je velmi účinná pro oddálení vzniku a rozvoje onemocnění a je významným spojencem správně a včas nasazené léčby. Jsme přesvědčeni, že předkládaná cvičení, která náš sešit obsahuje, budou nejen užitečným cvičením Vaší mysli, ale že Vás také pobaví. Pokud tomu tak doopravdy bude, rádi pro vás připravíme další pokračování tohoto prvního sešitu.



MUDr. Iva Holmerová, PhD.
Česká alzheimerská společnost
Gerontologické centrum, Praha 8



Ing. Lenka Svobodová
Pfizer, spol. s r.o.

Vytváření slov od různých předpon

1.

Pokuste se vymyslet co nejvíce různých slov od daných předpon a zapište je.

ROZ-



PŘE-



STO-



LI-



V následujících názvech měst byla přeskupena písmena, takže na první pohled jde o nesrozumitelná slova. Přeskupte písmena tak, aby z každého nesrozumitelného slova vznikl správný název českého města.



ÝDFARLTN

ŽIDEOMLAC

CĎARHIOŽOVE

VEŠONEB

ŠVYKVO

VURTON

CHÁOND

N.APAK

JELCEMINI

REUBON

ACŘVEBL

DKNALO

YČRČEAN

BAJNELOC

ŘKIPOCEVIN

BREVAKM

FASVORNRD

VOSKOLO

KANOVRKÍ

ESRIKOTANC

Přesmyčky měst - pokračování



CYRKANOY

LŠMTYIOL

ČÍNJI

ORSTVAA

JOOMNZ

ŘÍŽOKRMĚ

BORÁT

TOCHMVUO

SÍTÚ

RAPAH

BAŽKEMR

CHÍRBLAV

IVHŘOCOE

ČUHLIVAOEC

LIMUVOK

KOSIMLEV

MŘÍRBAB

TICVOROOKE

DAJEPANAL

TECARNIOVE

RŘOVEP

PEKÍS

CHECOŇ

JOVYK

Z písmen, která jsou obsažena ve slově **KOPRETINA** se pokuste vytvořit co nejvíce dalších slov (příčemž nemusí být použita všechna písmena) a zapište je. Totéž proveďte i u slova **REBARBORA**.

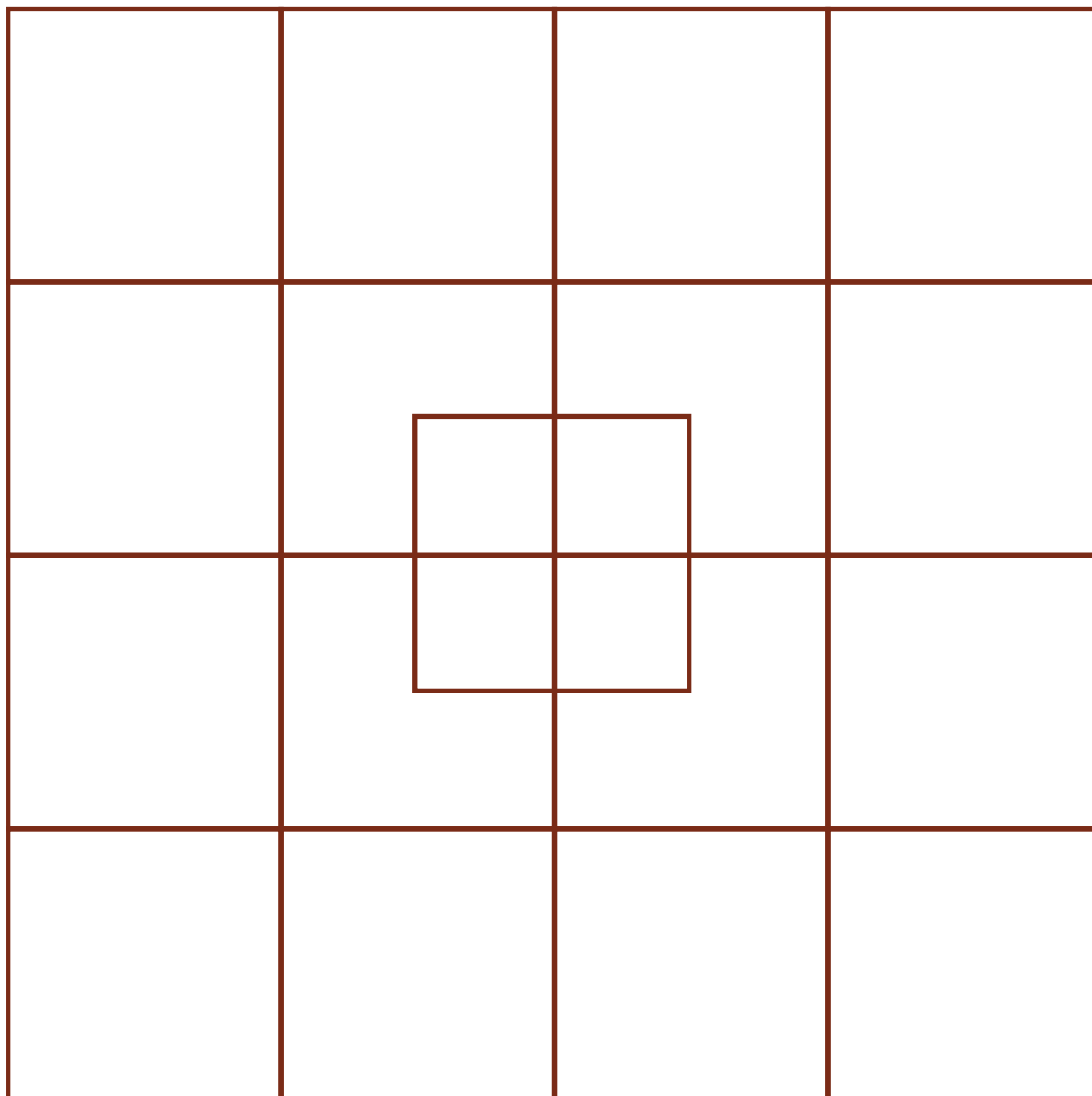
KOPRETINA



REBARBORA

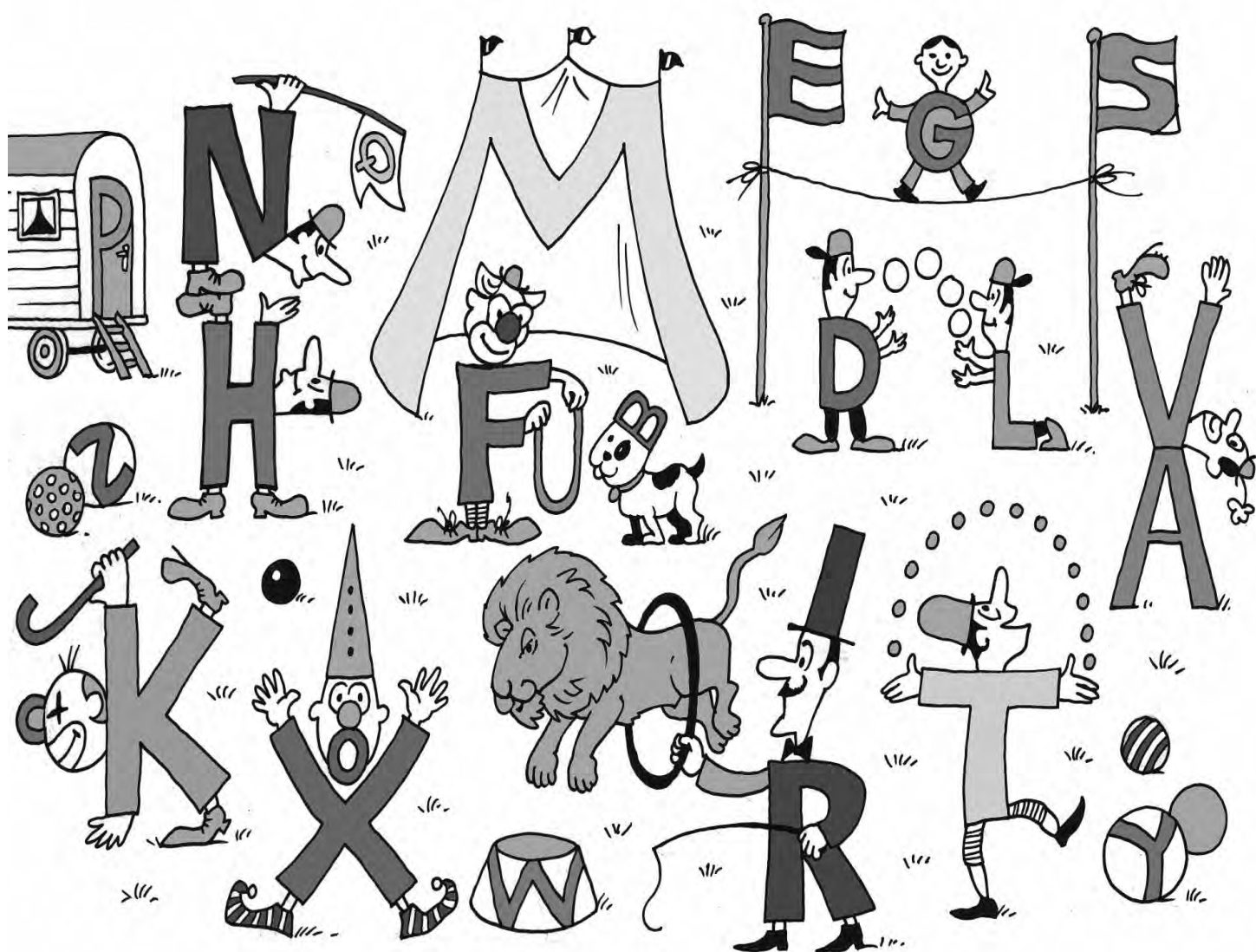


Pozorně si prohlédněte následující obrazec a spočítejte, kolik je v něm celkem obsaženo čtverců. Počet čtverců zapište do dolní části listu.





V obrazci je obsaženo čtverců.

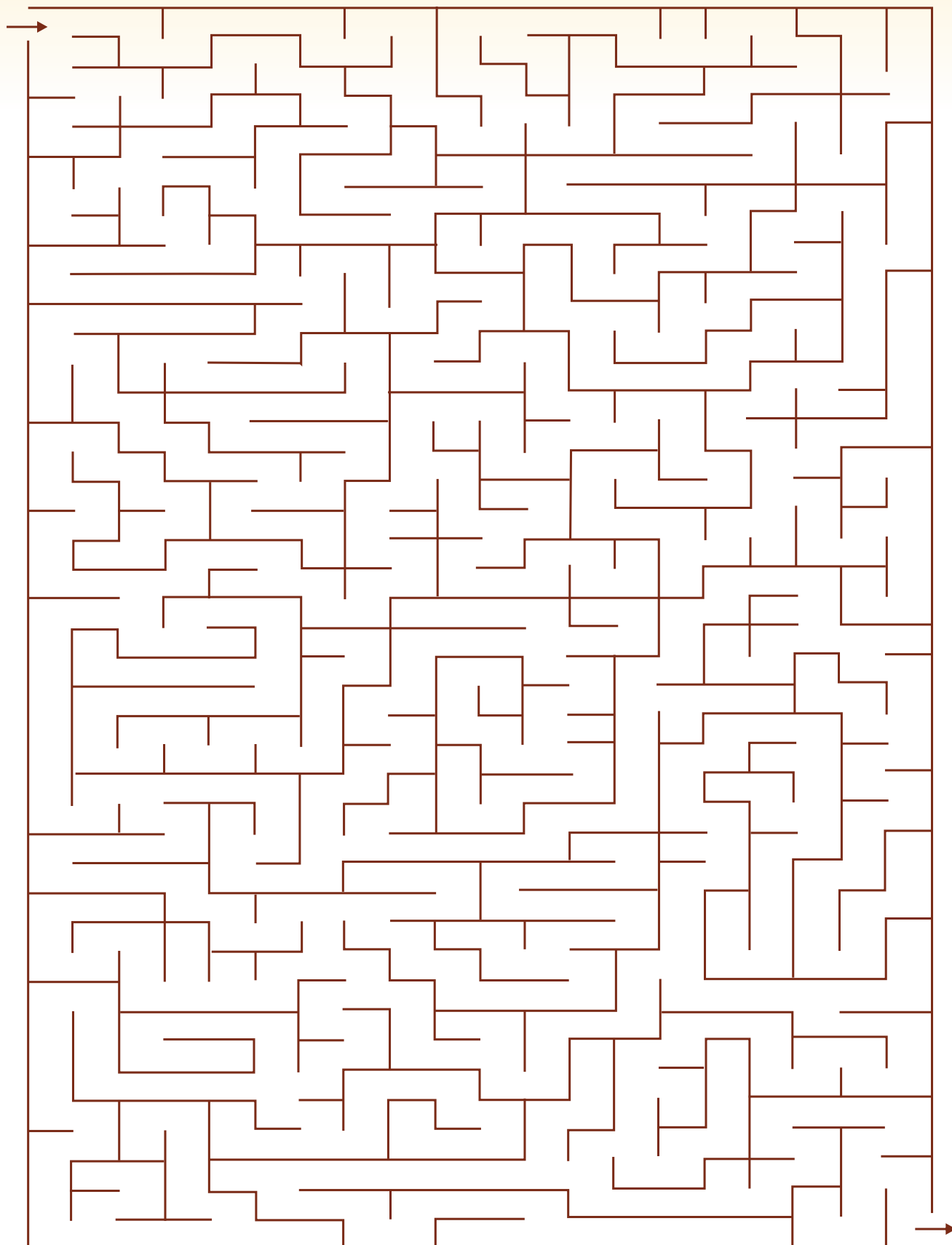
V následujícím obrázku jsou ukryta všechna písmena abecedy (bez háčků a čárek). Pokuste se je všechna najít a barevně vyznačit.



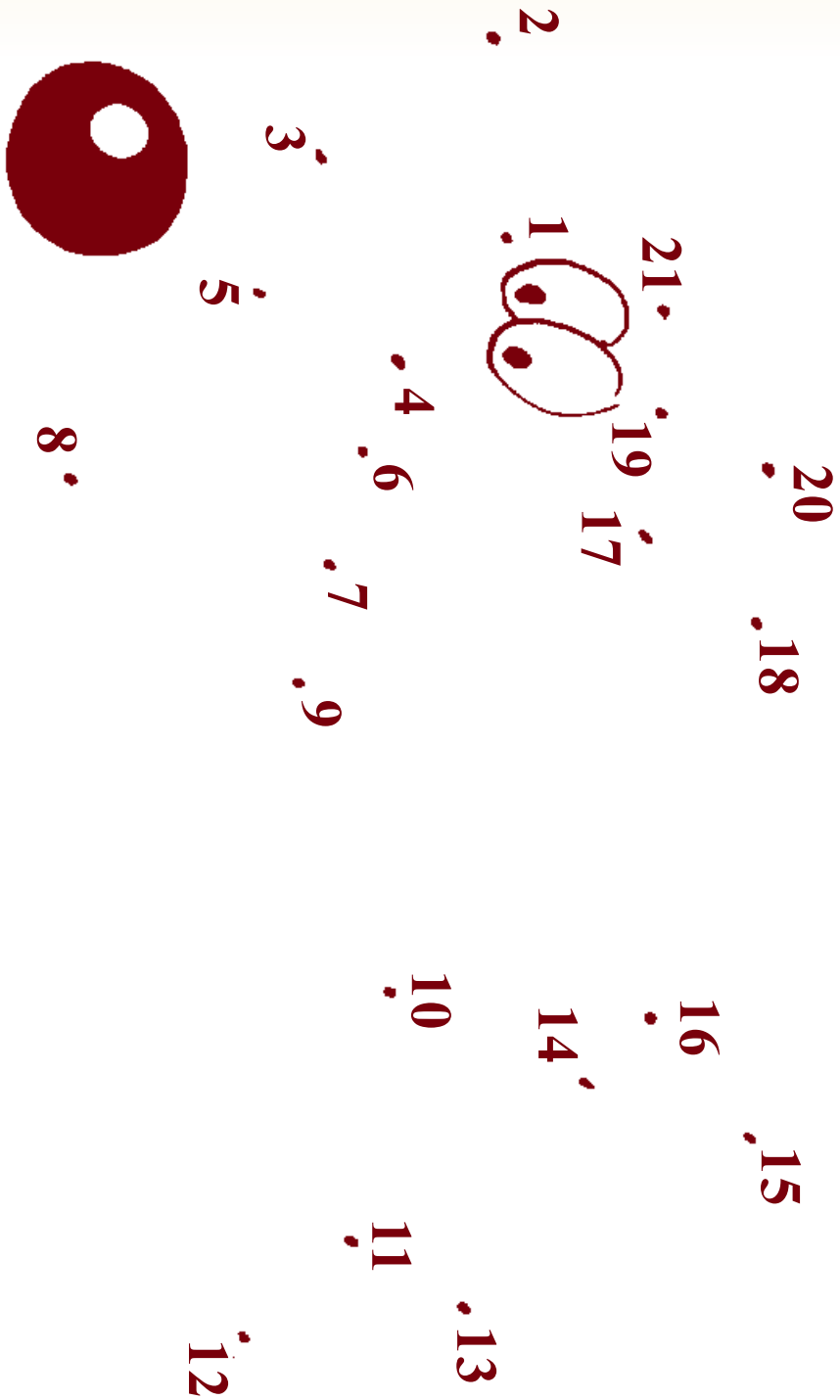
Přepište číslice uvedené v prvním sloupečku do tvaru římských číslic. Naopak římské číslice uvedené ve třetím sloupečku přepište do tvaru číslic arabských.

2327		MCLVI	
570		DCLI	
1988		CCCCLXXX	
98		CCCIV	
22		LXXXVII	
144		MMDCCLXII	
817		LXXXVII	
5238		DCCIII	
625		XIV	
12		MMIV	
56		DCCCCL	

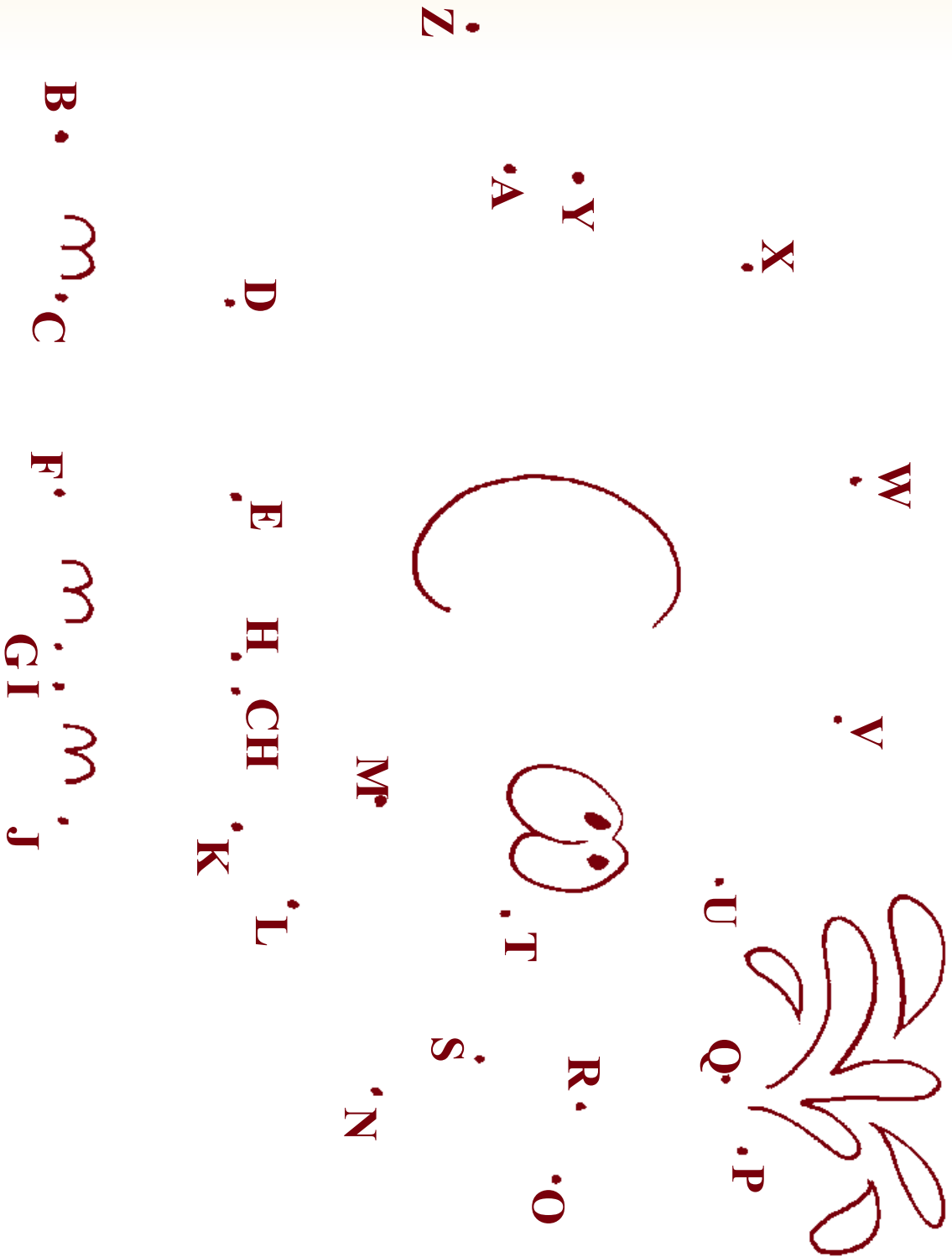
Pokuste se najít cestu bludištěm, začátek a konec je vyznačen šipkami. Cestu vyznačte tužkou.



Tužkou spojte všechna čísla, postupně od 1 do 21.



Tužkou spojte všechna písmena tak, aby šla správně podle abecedy.



Tužkou spojte všechna vytištěná jména tak, aby šla správně podle abecedy.

Martin

Pavlína

Waldemar **ALEŠ** Řehoř

Lenka **Zuzana**

RADEK Tomáš

Bohumil **Xaver**

Nina **Žofie**

Dagmar *Julie*

Cecílie **Chrudoš** *Uršula*

Eduard

Štěpán

Vladimír

KAREL *Svatopluk* Olga

Gabriela

Filip

Ivana **Helena**

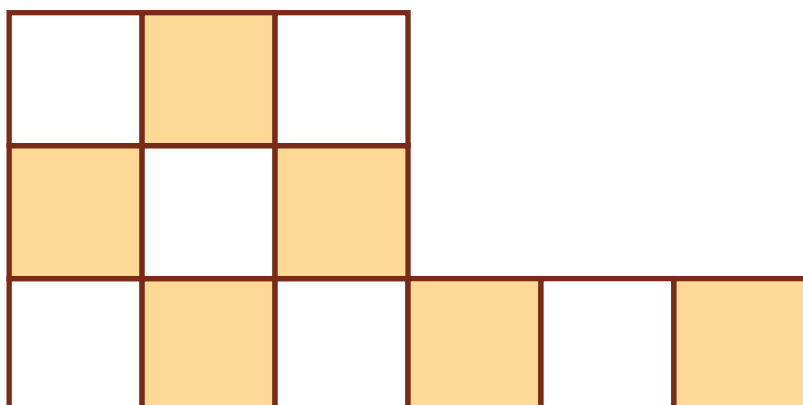
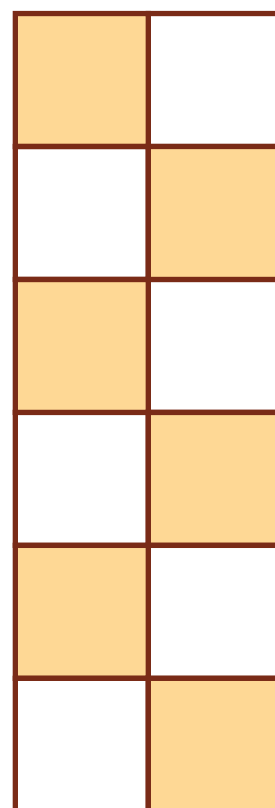
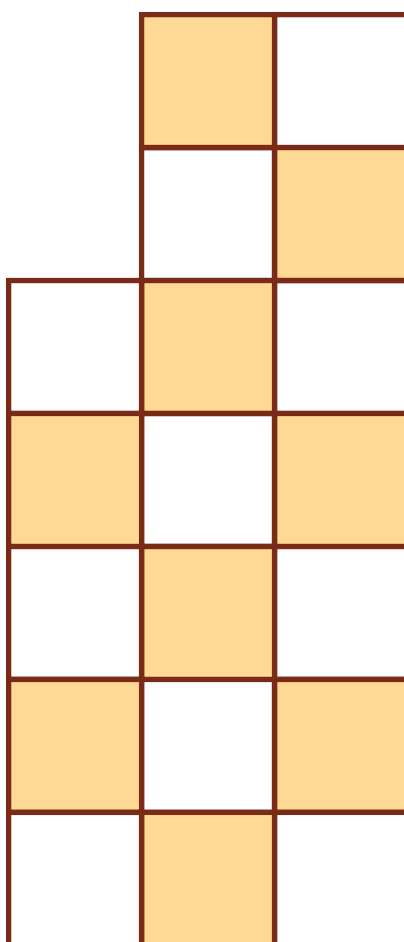
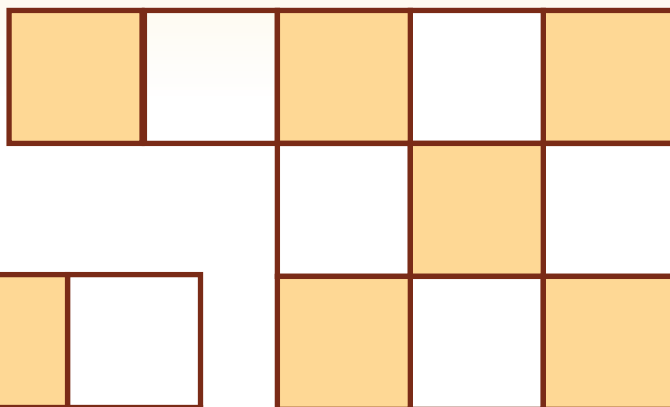
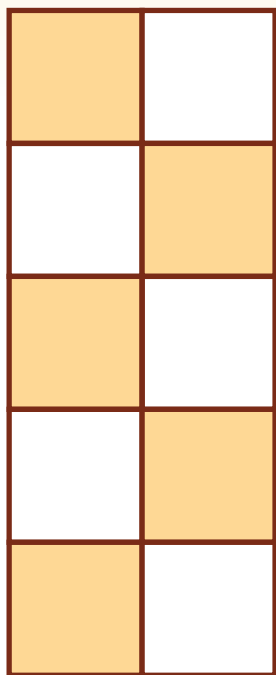
Která úsečka je delší a proč?



Doplňte tabulku tak, aby součet čísel ve vodorovných i svislých řadách dával 15.

8			1
1	3		
	5		3
3		1	

Níže zakreslené díly vystříhnete a sestavte z nich šachovnici 8 x 8. Díly lze libovolně otáčet.





Doplňte druhého do známé dvojice, příp. vymyslete další známé dvojice.

Hamlet a

Břetislav a

Radúz a

Laurin a

Kain a

Romeo a

Othello a

Přemysl a

Kleopatra a

Faust a

Tristan a

Adam a

Cyrano a

David a

Oldřich a

Ruslan a

Kolben a

Čert a

Romulus a

Hanzelka a

Suchý a

Šimek a

Laurel a

Voskovec a

Křemílek a

Maková panenka a

Bob a

Bolek a

Čuk a

Jeníček a

Spejbl a

Sultán a

Orfeus a

Ctirad a

Samson a

Cyril a



Doplňte ke každé zemi její hlavní město.

Albánie.....

Andorra.....

Belgie.....

Bělorusko.....

**Bosna
a Hercegovina**.....

Bulharsko.....

Dánsko.....

Estonsko.....

Finsko.....

Francie.....

Chorvatsko.....

Irsko.....

Island.....

Itálie.....

**Jugoslávie (Srbsko
a Černá Hora)**.....

Lichtenštejnsko.....

Litva.....

Lotyšsko.....

Lucembursko.....

Maďarsko.....

Makedonie.....

Malta.....

Moldavsko.....

Monako.....

Německo.....

Nizozemsko.....

Norsko.....

Polsko.....

Portugalsko.....

Rakousko.....

Rumunsko.....

Rusko.....

Řecko.....

Slovensko.....

Slovinsko.....

Španělsko.....

Švédsko.....

Švýcarsko.....

Ukrajina.....

Velká Británie.....



Pozorně si přečtete všechna slova v každém řádku. Do dalšího řádku pak napište, co mají tato slova společného.

Tabule, křída, lavice, třídní kniha, nástěnka

Krychle, koule, kvádr, jehlan, válec, kužel

Čtverec, obdélník, kruh, ovál, rovnoběžník

České Budějovice, Tábor, Písek, Český Krumlov, Vimperk

Klatovy, Plzeň, Karlovy Vary, Cheb, Mariánské Lázně

Potrat, podraz, polévka, poskok, pokrývač

Polévka, moučník, salát, předkrm, příloha, aperitiv

Karburátor, spojka, baterie, brzda, chladič

Mrkev, ředkvička, křen, celer, petržel

Co mají společného slova? - pokračování

**Markéta, Monika, Marta,
Marcela, Mahulena**

**Diana, Zdeněk, Miloš,
Čestmír, Edita**

**Umyvadlo, zubní kartáček,
pračka, zrcadlo, ručník**

**Ponožky, rukavice, tričko,
košile, sukně, čepice**

**Povídka, román, báseň,
esej, fejeton, cestopis**

**Švédsko, Finsko, Norsko,
Dánsko**

**Koza, švédská bedna,
trampolína, hrazda,
žíněnka**

**Bazalka, kari, kmín, šafrán,
majoránka, pepř**

**Pozoun, harfa, klavír,
akordeon, kytara, flétna**

Pozorně si přečtěte následující věty. V prvních čtyřech jsou ukryty názvy čtyř barev, v dalších jsou ukryty názvy částí lidského těla. Zjištěné slovo zapište vždy do řádku za větou.

BARVY



1. Na baru dává číšník hostovi vodku.

2. Kromě ovce i jehně dává maso.

3. Každého člověka vábí láska.

4. Příjemný večer náhle skončil.

ČÁSTI TĚLA

5. Sousedova dcera Pavla sypala odpadky do popelnice.

6. Cestující zdvihla vak a vystoupila z vlaku.

7. K odklizení sněhu je zapotřebí lopata.

8. Byla pro něj jen jednou z mnoha.

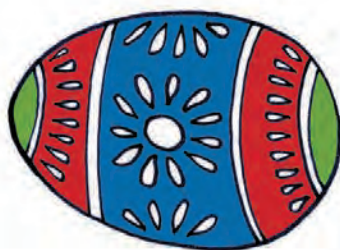
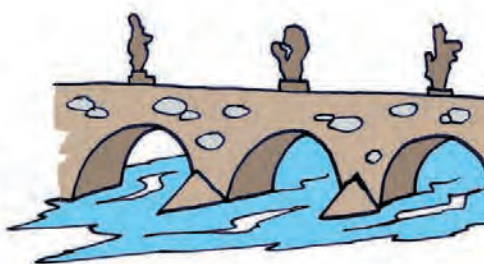
9. Koupil si v bazaru kalhoty a kabát.

10. Je libo kávu?

11. Štěně zavrčelo a zakouslo se do něj.

12. Z tohoto podrazu bychom se měli poučit.

Z následujících písmen a obrázků se pokuste rozluštit názvy českých měst.



VALAŠKÉ  



BURK

PODĚ



K uvedeným přídavným jménům (příp. slovesům) napište přirovnání, která se běžně užívají (např. chytrý jako liška). U některých slov může být více možností.

Dlouhý jako

Zelený jako

Bledý jako

Pomalý jako

Mokrý jako

Ostrý jako

Chladný jako

Studený jako

Štíhlý jako

Hladový jako

Těžký jako

Lehký jako

Pevný jako

Špinavý jako

Hluchý jako

Slepý jako

Němý jako

Hloupý jako

Neohrabaný jako

Hbitý jako

Starý jako

Pruhovaný jako

Černý jako

Modrý jako

Utahaný jako

Poslušný jako

Opálený jako

Kluzký jako

Kyselý jako

Slizký jako

Moudrý jako

Věrný jako

Toulavý jako

Opilý jako

Vzteklý jako

Nevinný jako

Čistý jako

Trpělivý jako

Šťastný jako

Zdravý jako

Rozzuřený jako

Sladký jako

Děravý jako

Nešťastný jako

Přesný jako

K uvedeným přídavným jménům (příp. slovesům) napište přirovnání, která se běžně užívají (např. chytrý jako liška).

U některých slov může být více možností.

Pichlavý jako

Lesklý jako

Mlsný jako

Žravý jako

Vousatý jako

Ustrašený jako

Napnutý jako

Tvrdohlavý jako

Zrzavý jako

Tupý jako

Pilný jako

Hladký jako

Chudý jako

Plachý jako

Otrávený jako

Starostlivý jako

Lakomý jako

Hořký jako

Slabý jako

Bojovný jako

Zvědavý jako

Měkký jako

Kulatý jako

Rovný jako

Vysoký jako

Žlutý jako

Skromný jako

Silný jako

Rychlý jako

Rudý jako

Pyšný jako

Šplhat jako

Kroutit se jako

Bít se jako

Mlčet jako

Lhát jako

Krást jako

Stát jako

Vidět jako

Ležet jako

Spát jako

Křičet jako

Funět jako

Chrápat jako

Vystřihněte z tohoto listu jednotlivé kusy obrázku a pokuste se z nich obrázek složit.



Ke každému uvedenému slovu přiřaďte slovo opačného významu.

Teplý /

Pomalý /

Ostrý /

Dobrý /

Hodný /

Hladký /

Jemný /

Kulatý /

Velký /

Nízký /

Úzký /

Plný /

Dlouhý /

Hluboký /

Zábavný /

Černobílý /

Minulý /

Tuzemský /

Čistý /

Mladý /

Veselý /

Unavený /

Hladový /

Drahý /

Hezký /

Hlavní /

Chytrý /

Pracovitý /

Jednoduchý /

Zdravý /

Lepší /

Lehký /

Tlustý /

Bílý /

Aktivní /

Živý /

Starodávný /

Přední /

Hořký /

Bezpečný /

Suchý /

Šťastný /

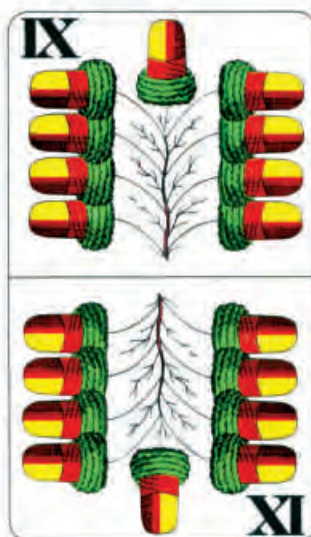
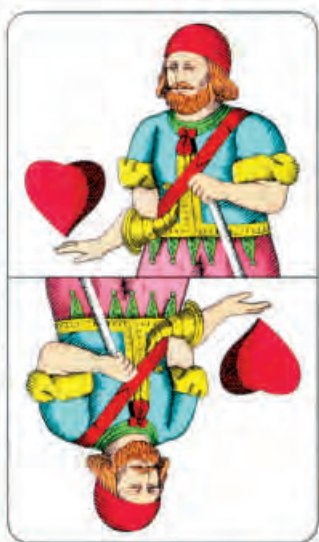
Kladný /

Ženatý /

Chudý /

Domnělý /

Po dobu 2 minut pozorujte následující řadu hracích karet a snažte se zapamatovat si pořadí karet. Po 2 minutách karty zakryjte a na volné řádky v dolní části tohoto listu se pokuste zapsat pokud možno co nejúplnější řadu karet z horní části listu.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Správné odpovědi

2.

Frýdlant, Domažlice, Horažďovice, Benešov, Vyškov, Turnov, Náchod, N. Paka, Jilemnice, Beroun, Břeclav, Kladno, Čerčany, Jablonec, Kopřivnice, Vamberk, Varnsdorf, Sokolov, Rakovník, Strakonice, Rokycany

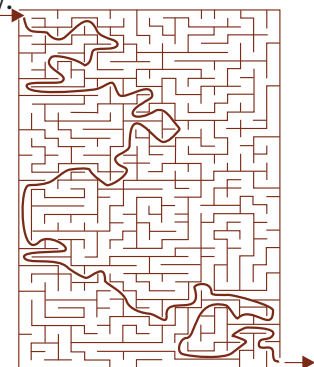
4.

35 čtverců

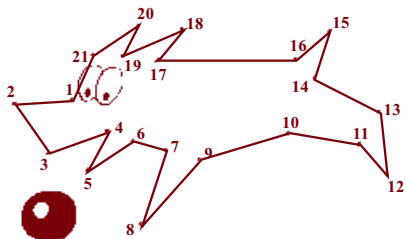
6.

MMCCCXXVII	1156
DLXX	651
MDCCLXXXVIII	490
LXXXVIII	304
XXII	97
CXXXIV	3762
DCCCXVII	87
MMMMCCXXXVIII	703
DCXXV	14
XII	2004
LVI	950

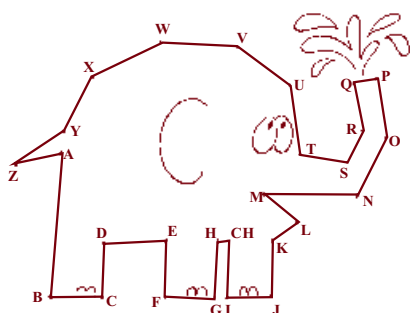
7.



8.



9.



11.

Obě úsečky jsou stejně dlouhé, jedná se o zrakový klam.

12.

Více řešení.

15.

Ofélie
Jitka
Mahulena
Klement
Ábel
Julie
Desdemona
Libuše
Antonius
Markéta
Izolda
Eva
Roxana
Goliáš
Božena
Ludmila
Daněk
Káča
Remus
Zikmund
Šlitr
Grossman
Hardy
Werich
Vochomůrka
motýl Emanuel
Bobek
Lolek
Gek
Mařenka
Hurvínek
Tyrl
Eurydika
Šárka
Dalila
Metoděj

16.

Tirana
Andorra la Vella
Brusel
Minsk
Sarajevo
Sofie
Kodaň
Tallinn
Helsinki
Paříž
Záhřeb
Dublin
Reykjavík
Řím
Bělehrad
Vadúz
Vilnius
Riga
Lucemburk
Budapešť
Skopje
Valletta
Kišiněv
Monako
Berlín

Amsterdam

Oslo
Varšava
Lisabon
Víděň
Bukurešť
Moskva
Atény
Bratislava
Lublaň
Madrid
Stockholm
Bern
Kyjev
Londýn

18.

škola, tělesa, geometrické tvary, jihočeská města, západočeská města, slova od předpony po-, součásti jídla, součástky auta, kořenová zelenina, ženská jména od písmene M, jména, která jsou v kalendáři v lednu, vše, co patří do koupelny, součásti oblečení, literární útvary, skandinávské země, gymnastické nářadí, koření, hudební nástroje

19.

rudá, hnědá, bílá, černá
vlasy, hlava, pata, noha, ruka, bok, čelo, zuby

20.

Strakonice, Jihlava, Příbor, Sokolov, Rumburk, Most, Kraslice, Valašské Klobouky, Kyjov, Poděbrady

21.

Dlouhý jako Lovosice
Zelený jako sedma, brčál
Bledý jako stěna
Pomalý jako hlemýžď
Mokrý jako myš
Ostrý jako břitva
Chladný jako ocel
Studený jako led
Štíhlý jako proutek
Hladový jako vlk
Těžký jako kámen, cent
Lehký jako pírkó
Pevný jako skála
Špinavý jako prase
Hluchý jako poleno, pařez
Slepý jako patrona
Němý jako ryba
Hloupý jako osel
Neohrabaný jako medvěd
Hbitý jako gepard
Starý jako želva, Metuzalém
Pruhovaný jako zebra
Černý jako uhel, noc
Modrý jako obloha
Utahaný jako kotě

Poslušný jako ovce
Opálený jako černoch
Kluzký jako úhoř
Kyselý jako šťovík, ocet
Slizký jako had
Moudrý jako sova
Věrný jako pes
Toulavý jako kočka
Opilý jako Dán
Vzteklý jako pes
Nevinný jako andílek
Čistý jako lilie, alabastr, křišťál, padlý sníh
Trpělivý jako ovečka, beránek
Šťastný jako blecha, malé dítě
Zdravý jako řípa, buk, rybička
Rozzuřený jako býk
Sladký jako cukr, med, cumel
Děravý jako cedník, síto, ementál, pytel
Nešťastný jako šafářův dvoreček
Přesný jako hodiny, stroj

22.

Pichlavý jako ježek
Lesklý jako drahokam, zlato
Mlsný jako kocour, koza
Žravý jako kobylka
Fousatý jako Krakonoš, Ezau, mrož
Ustrašený jako králik, zajíc
Napnutý jako kšandy
Tvrdohlavý jako beran, mezek
Zrzavý jako liška
Tupý jako motyka, poleno
Pilný jako včelka, mravenec
Hladký jako mramor, zrcadlo, sklo
Chudý jako kostelní myš
Plachý jako srna, panna
Otrávený jako šíp, šváb
Starostlivý jako kvočna
Lakomý jako čert, chrt
Hořký jako pelyněk, žluč, čert
Slabý jako moucha, čaj, dítě
Bojovný jako kohout
Zvědavý jako opice, ženská,
stará bába
Měkký jako tvaroh, mech, houba, vosk
Kulatý jako meloun, soudek
Rovný jako svíce, jedle, pravítko
Vysoký jako věž, hora
Žlutý jako citrón, kanárek, síra, safrán
Skromný jako fialka, chudobka
Silný jako lev, Bivoj, dub, tur, zápasník
Rychlý jako šíp, střela, vítr, blesk
Rudý jako rak, krev, plamen
Pyšný jako páv, gróf
Šplhat jako datel
Kroutit se jako červ, žížala
Bít se jako lev
Mlčet jako ryba, hrob

Lhát jako když tiskne
Krást jako straka
Stát jako tvrdé Y
Vidět jako rys
Ležet jako lazar
Spát jako mimino, dudek
Křičet jako když na nože bere
Funět jako lokomotiva, hroch
Chrápat jako dřevorubec

24.

Teplý / studený
Pomalý / rychlý
Ostrý / tupý
Dobrý / špatný
Hodný / zlý
Hladký / drsný
Jemný / hrubý
Kulatý / hranatý
Velký / malý
Nízký / vysoký
Úzký / široký
Plný / prázdný
Dlouhý / krátký
Hluboký / mělký
Zábavný / nudný
Černobílý / barevný
Minulý / budoucí
Tuzemský / zahraniční
Čistý / špinavý
Mladý / starý
Veselý / smutný
Unavený / čilý
Hladový / sytý
Drahý / levný
Hezký / ošklivý
Hlavní / vedlejší
Chytrý / hloupý
Pracovitý / líný
Jednoduchý / složitý
Zdravý / nemocný
Lepší / horší
Lehký / těžký
Tlustý / štíhlý
Bílý / černý
Aktivní / pasivní
Živý / mrtvý
Starodávný / moderní
Přední / zadní
Hořký / sladký
Bezpečný / nebezpečný
Suchý / mokrý
Šťastný / nešťastný
Kladný / záporný
Ženatý / svobodný
Chudý / bohatý
Domnělý / skutečný

