

Cvičte si svůj mozek 2.



Pracovní karty pro pacienty s kognitivní poruchou

MUDr. Iva Holmerová, Ph.D.

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

MUDr. Jakub Hort, Ph.D. • Neurologická klinika 2. LF UK, FN Motol, Praha



Vydáno za podpory
společnosti Pfizer.



Pracujeme společně pro zdravější svět™



www.gerontologie.cz

Vážená paní, vážený pane,

předkládáme Vám druhý díl pracovního sešitu, který vznikl ve spolupráci České alzheimerovské společnosti, Gerontologického centra v Praze 8, Neurologické kliniky 2. LF UK, FN Motol v Praze a farmaceutické společnosti Pfizer. Jedná se o další soubor různých úkolů, z nichž některé jsou jednoduché a jiné náročnější. Také druhý díl pracovního sešitu si klade za cíl poskytnout Vám pomůcku, s níž 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 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.

Také druhý díl pracovního sešitu 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.

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 z druhého dílu našeho sešitu budou nejen užitečným cvičením Vaší mysli, ale že Vás také pobaví.



MUDr. Iva Holmerová,
Česká alzheimerovská společnost
Gerontologické centrum, Praha 8



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

Pozorně si přečtěte dvakrát po sobě následující slova a snažte se co nejvíce si jich zapamatovat.

Pak je zakryjte a do příslušných linek napište ta slova, která si pamatujete.

Sklenice

..... 

Rozum

.....

Pivo

.....

Utěrka

.....

Chodník

.....

Židle

.....

Fialka

.....

Kočka

.....

Slunce

.....

Kalendář

.....

Sešit

.....

Kalhoty

.....

Náplast

.....

Slovo

.....

Ručník

.....

1. Dvakrát po sobě si přečtete následující seznam položek nákupu, tj. množství a druh zboží a snažte se co nejvíce položek si zapamatovat. Pak je zakryjte a do dolní části listu se pokuste napsat co nejvíce těchto položek.

1 litr mléka
 20 dkg šunky
 6 vajec
 4 piva
 1 máslo
 10 rohlíků
 1 kg jablek

2.

Sečtěte ceny ze seznamu:

1 litr mléka _____ 18,50 Kč
 10 dkg šunky _____ 23,00 Kč
 10 rohlíků _____ 12,00 Kč
 1 jogurt _____ 8,00 Kč



Zaplatíte stokorunou.
 Kolik peněz Vám vrátí?



.....

.....

.....

.....

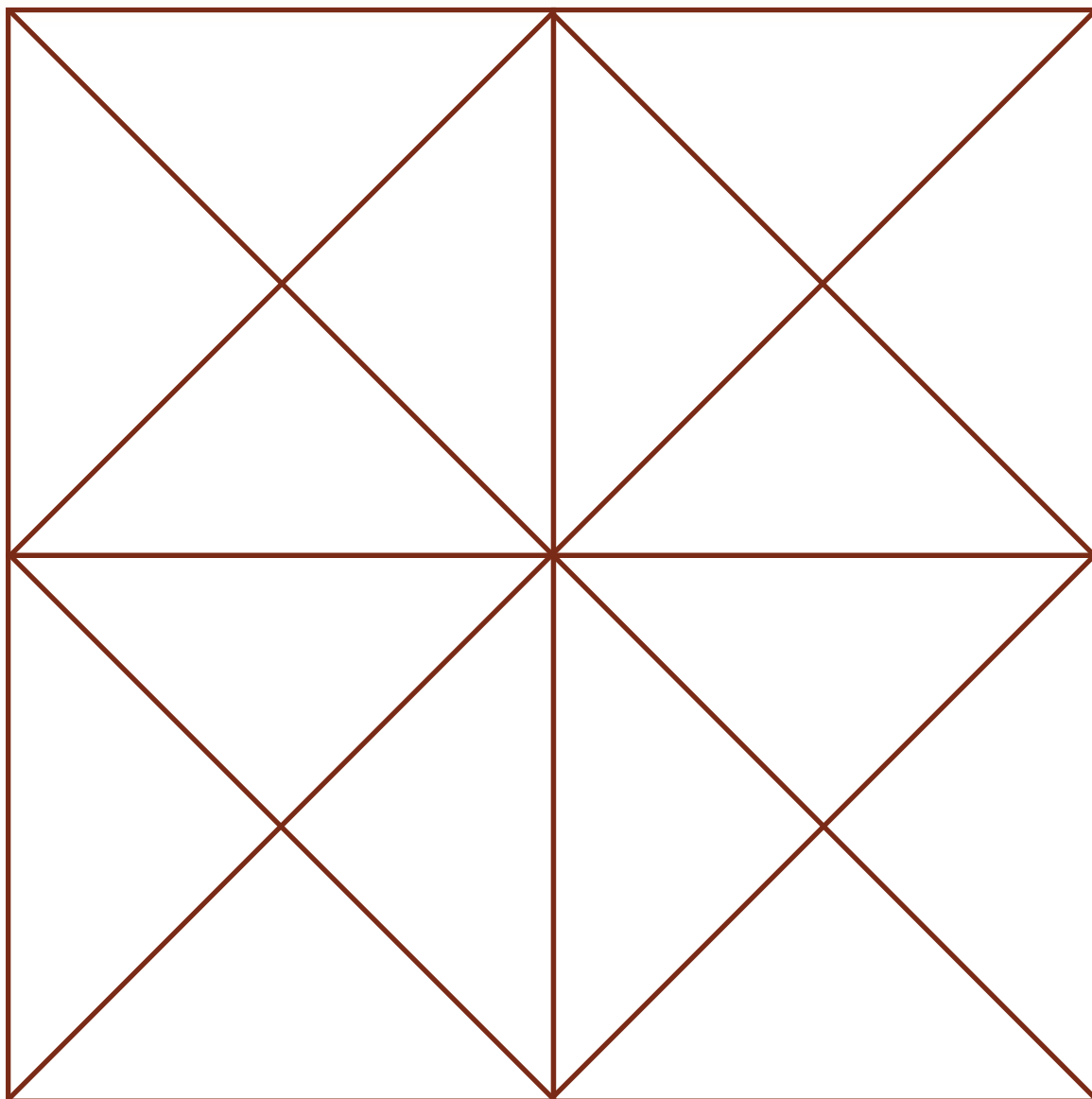
.....

.....

Kolik je čtverců?

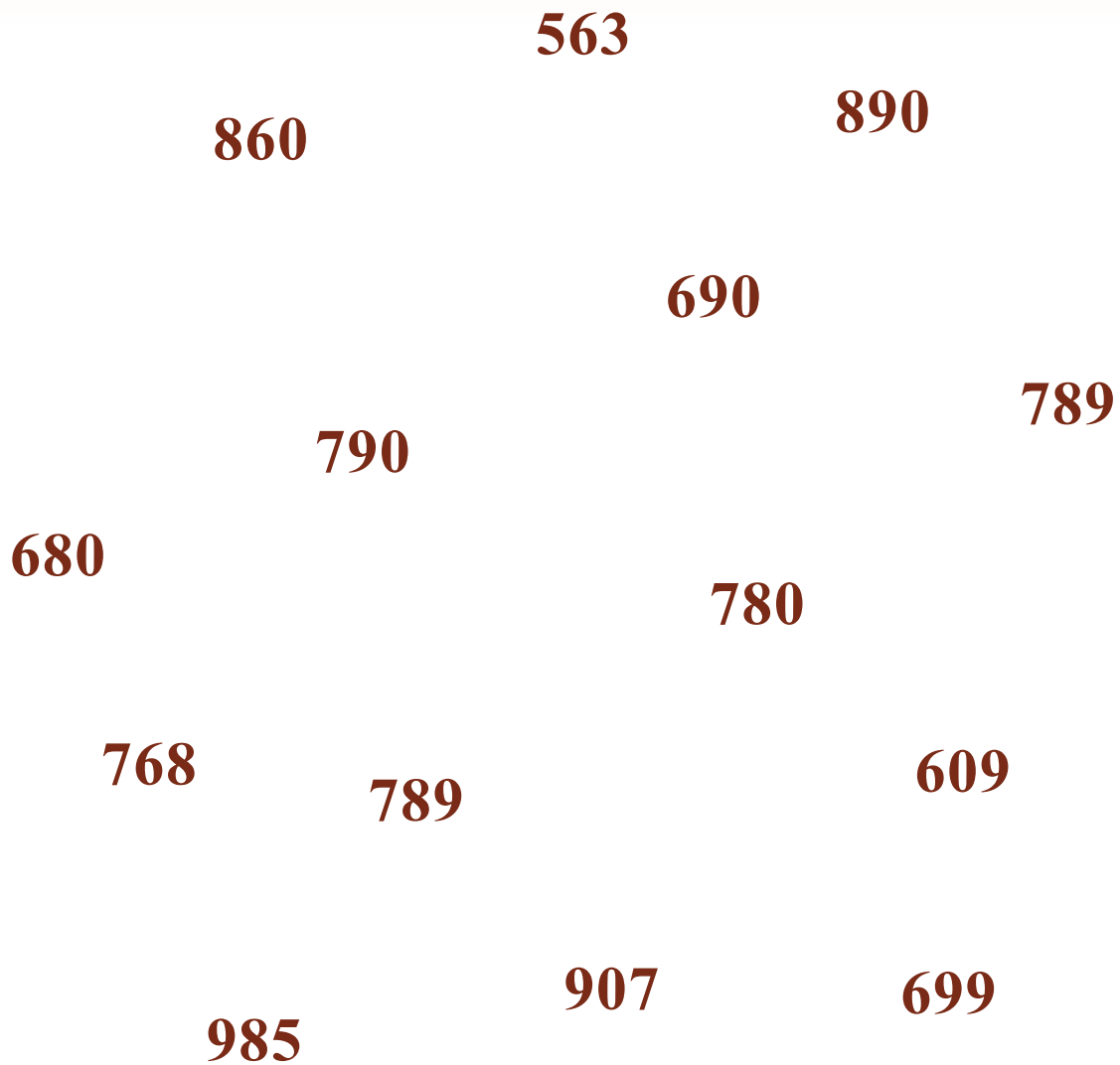
3.

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.

Prohlédněte si následující obrázek a snažte se určit, které číslo je napsané dvakrát.



Doplňte druhou část známých přísloví.

Nemá na růžích



I mistr tesař

Slovo dělá

Mráz kopřivu

Jablko nepadá

Když se kácí les,

Příležitost dělá

Světská sláva,

Na hrubý pytel

Boží mlýny

Šaty dělají

Chytrost nejsou žádné

Kdo chce kam,

Nové koště

Zvyk je

Kolik řečí umíš,

Lepší prosba, nežli

Ve vínu je

Kdo dřív přijde,

Prázdný sud

Dobrá rada

Naděje umírá

Někdo má rád vdolky,



Pro dobrotu

Každý chvílku

Můj dům,

Pro jedno kvítí

Tichá voda

Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu,

Kdo jinému jámu kopá,

Bez práce

Kam vítr,

Lepší vrabec v hrsti,

Kdo po ránu brzo vstává,

Čistota je

V nouzi poznáš

Lež má

Není důležité zvítězit,

Dvakrát měř,

Nehas,

Neříkej hop,

Pýcha předchází

Jak se do lesa volá,

Nechval dne

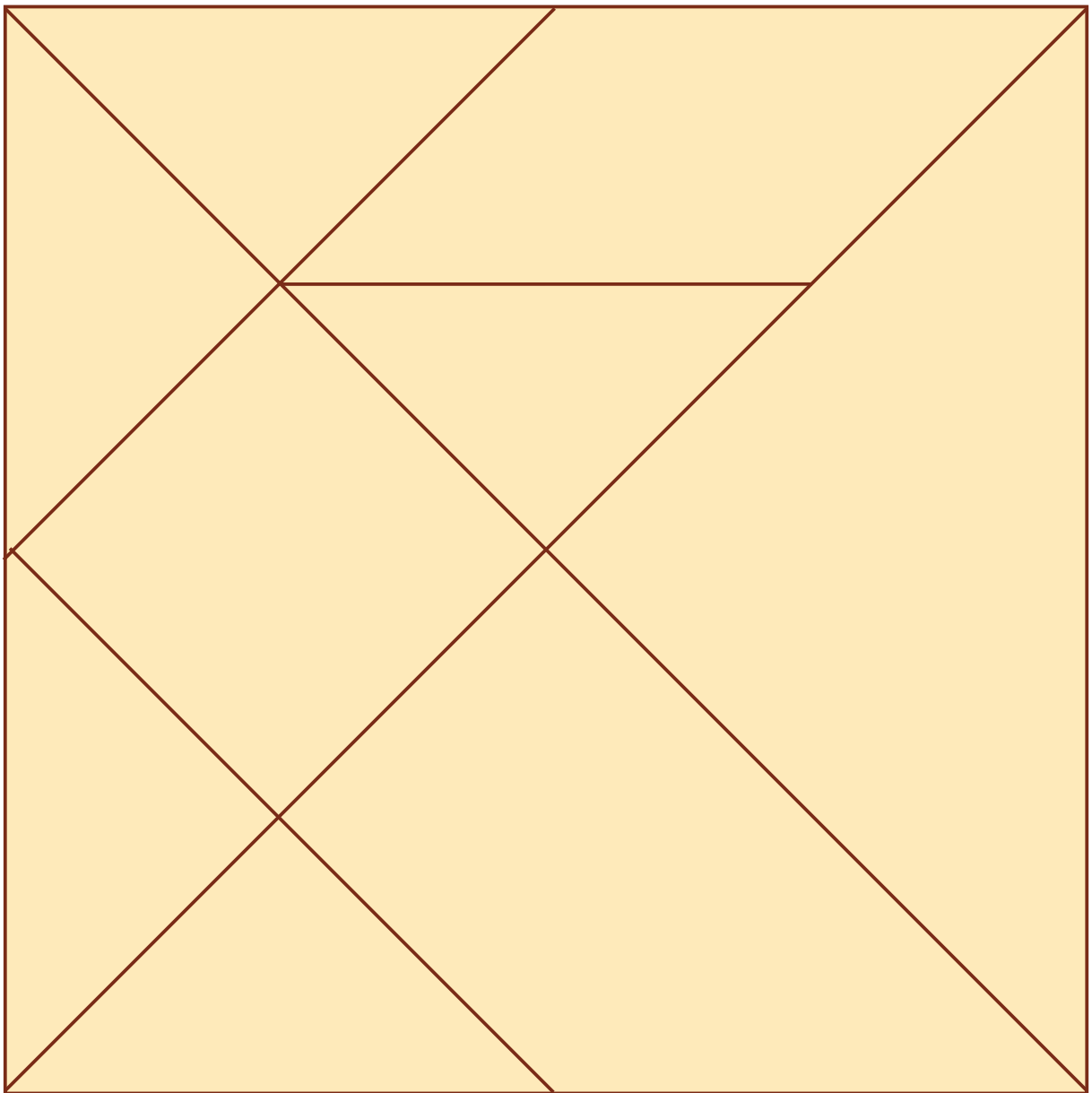
Ranní ptáče

Komu se nelení,

Ke spisovatelům, kteří jsou uvedeni v levé části tohoto listu, přiřadte správně název knihy, jíž jsou autory, z pravé části tohoto listu.

- | | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1. B. Němcová | a) Válka s mloky |
| 2. J. W. Goethe | b) Vojna a mír |
| 3. K. J. Erben | c) Audience |
| 4. D. Defoe | d) Postřižiny |
| 5. E. Hemingway | e) Revizor |
| 6. R. Kipling | f) Babička |
| 7. W. Shakespeare | g) Deset malých černoušků |
| 8. J. Swift | h) Kříž u potoka |
| 9. A. Jirásek | i) Faust |
| 10. V. Havel | j) Zapadlí vlastenci |
| 11. J. Neruda | k) Nana |
| 12. J. Hašek | l) Paní Bovaryová |
| 13. A. Christie | m) Robinson Crusoe |
| 14. E. Zola | n) Kytice |
| 15. A. P. Čechov | o) Tankový prapor |
| 16. L. N. Tolstoj | p) Romeo a Julie |
| 17. K. V. Rais | q) Gulliverovy cesty |
| 18. B. Hrabal | r) Na západní frontě klid |
| 19. K. Světlá | s) Stařec a moře |
| 20. J. Škvorecký | t) Tři sestry |
| 21. F. Nepil | u) Rozmarné léto |
| 22. E.M. Remarque | v) Povídky malostranské |
| 23. V. Vančura | w) Temno |
| 24. G. Flaubert | x) Dobré a ještě lepší jitro |
| 25. K. Čapek | y) Kniha džunglí |
| 26. N. V. Gogol | z) Osudy dobrého vojáka Švejka |

Vystříhněte z tohoto listu čínský tangram
a podle čar ho rozstříhejte na jednotlivé díly.
Z těchto dílů se potom pokuste složit zpátky čtverec.
Dále se pokuste složit obdélník, rovnoběžník...



Doplňte místa vynechaná v textu známých lidových písní.



1. Žádnej neví, co jsou.....
2. Ta.....dědina mezi pěkným stromovím
3.,, kdo po tobě ide?
4.,, přes.....chodník
5. Ta věž, ta je vysoká
6. hodiny smutně bijú
7. Znam já jeden krásný zámek nedaleko.....
8. Já mám svou panenku v, chodějí tam za ní myslivci
9. Ej, na..... hudci hrajú, ej, na tancujú
10. brána pěkně malovaná
11. Jede, jede poštovský panáček....., má vrané koníčky jako dvě rybičky, jede, jede do.....

Ke každému uvedenému slovu přiřaďte slovo opačného významu.

Rovný /

Chytrý /

Opilý /

Vnější /

Soukromý /

Voda /

Méně /

Blízko /

Brzy /

Často /

Celek /

Vlevo /

Oblékat se /

Den /

Muž /

Chlapec /

Léto /

Jih /

Východ /

Láska /

Otevřít /

Vchod /

Nad /

S /

Za /

Po /

Otázka /

Život /

Porážka /

Válka /

Teorie /

Neřest /

Přijmout /

Přitahovat /

Přijít /

Dělit /

Najít /

Zapomenout /

Venku /

Vždycky /

Začátek /

Kupovat /

Komedie /

Venkov /

Smát se /

Světlo /

Kolo.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Koruna.....



.....

.....

.....

.....

.....

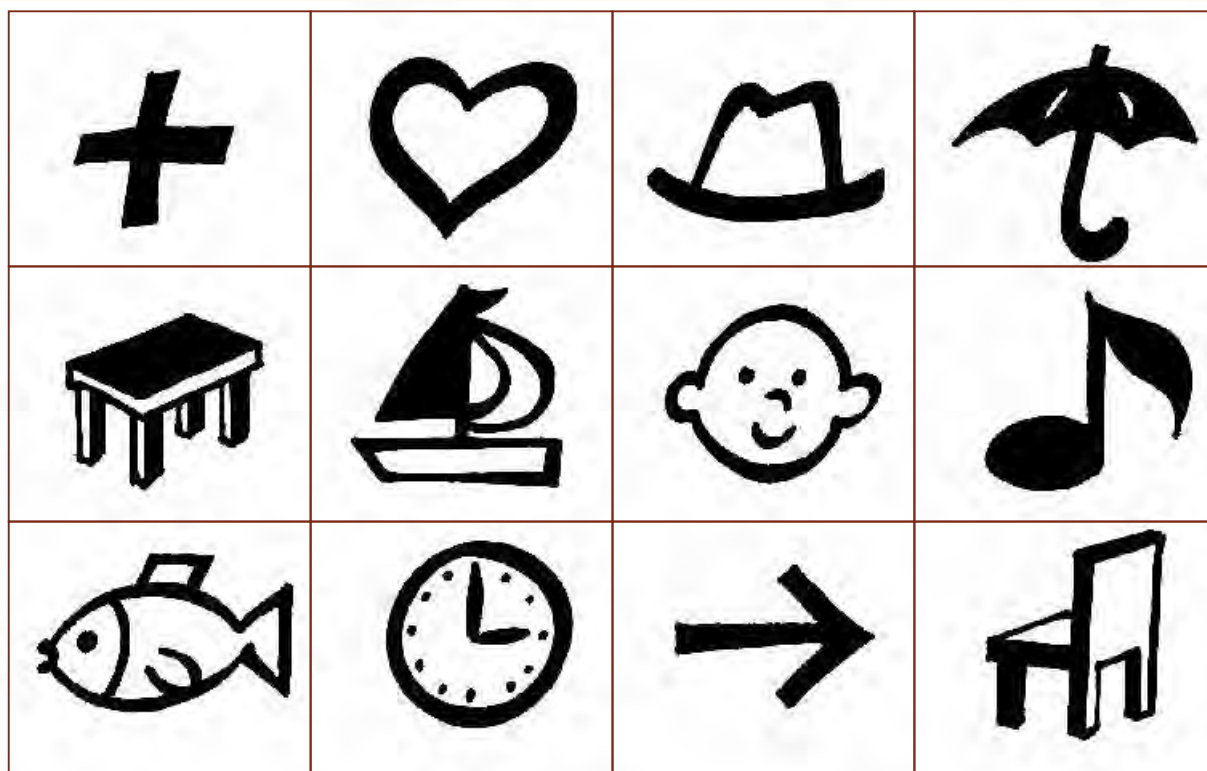
.....

.....

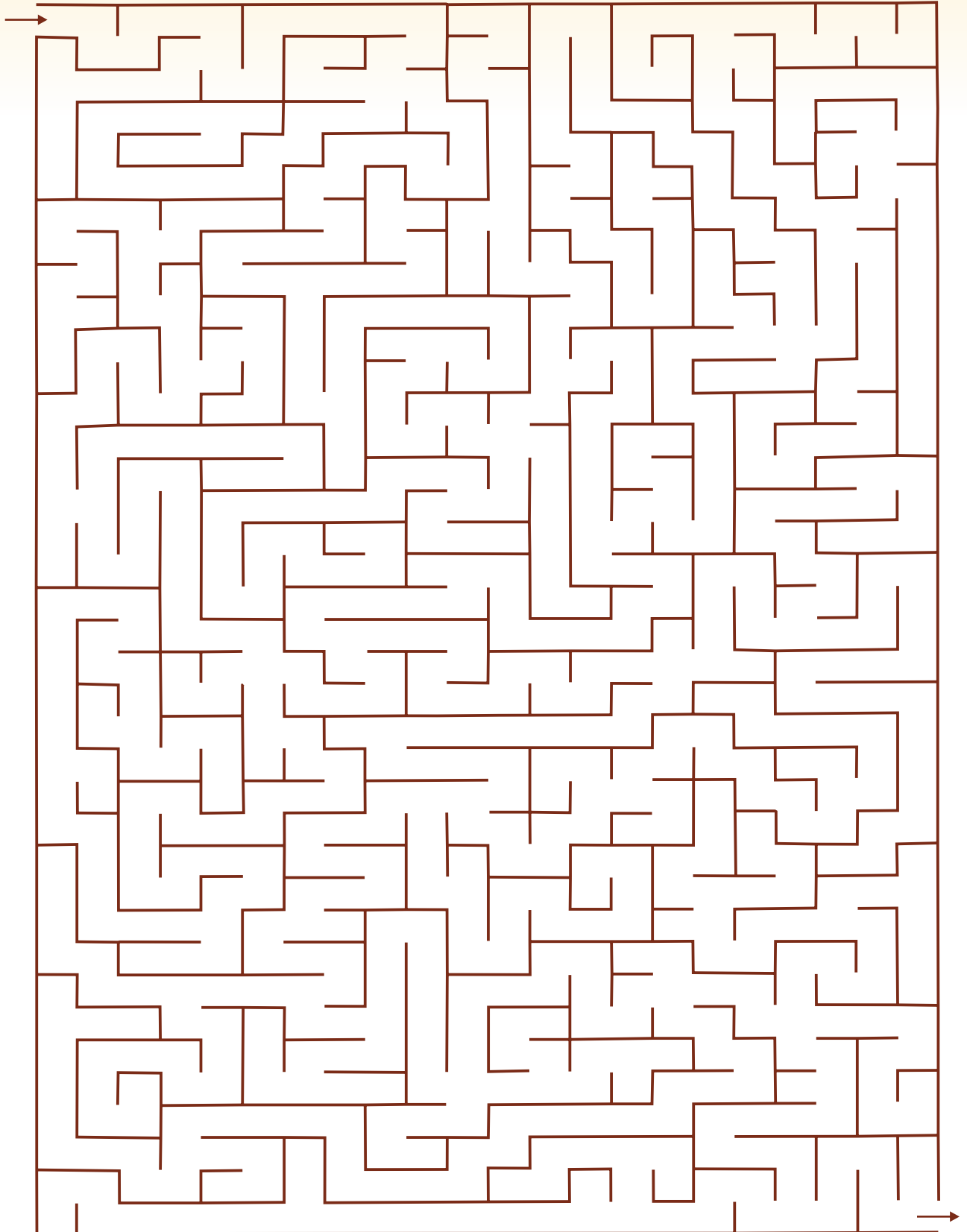
.....

.....

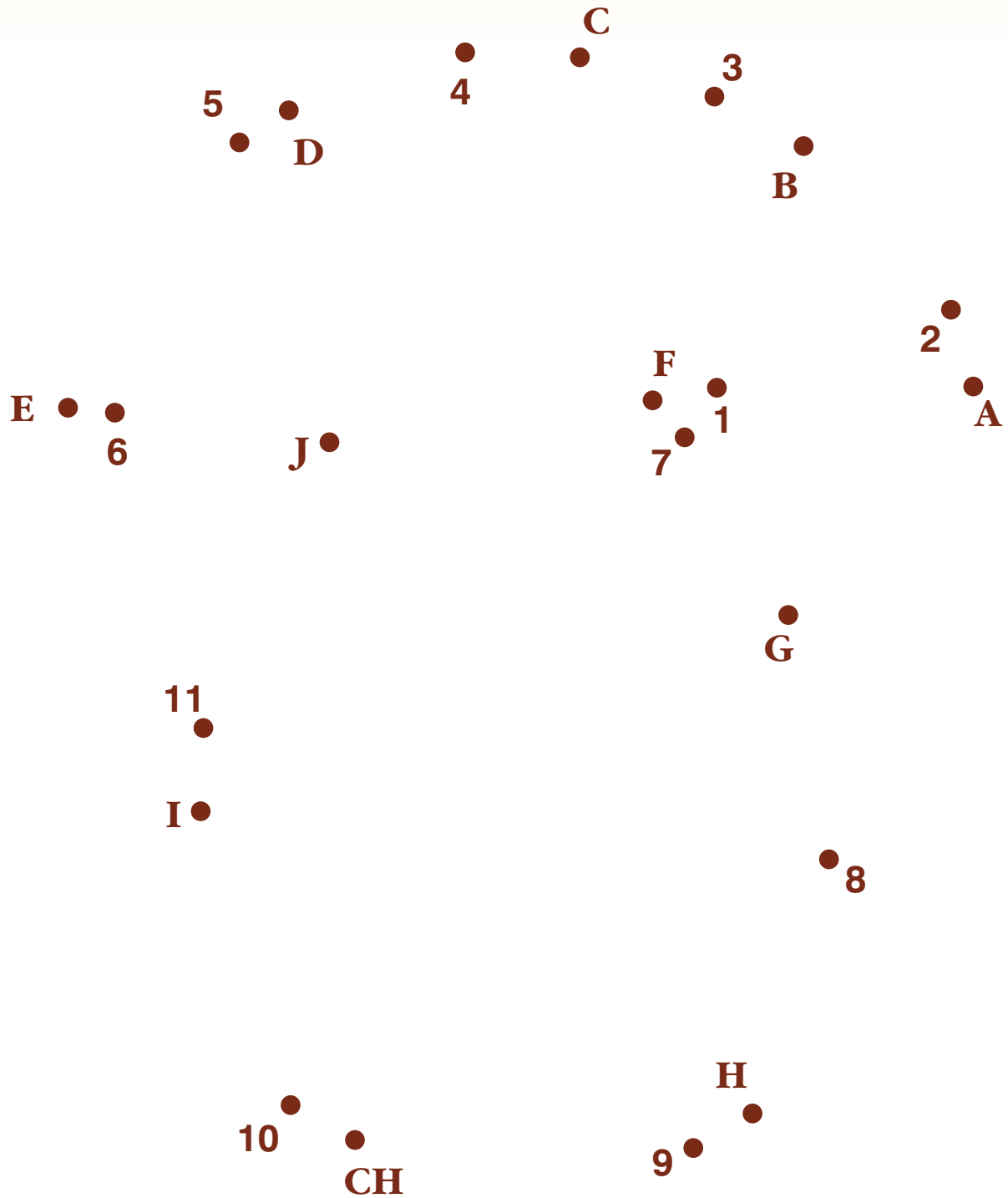
Po dobu 2 minut pozorujte následující tabulku a snažte se zapamatovat si co nejvíce zakreslených obrázků. Po 2 minutách tabulku zakryjte a v dolní části listu se pokuste do tabulky do příslušných políček vepsat, o jaké obrázky se jednalo (obrázky nemusíte kreslit).



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



Pokuste se spojit jednotlivé body tak, že spojíte vždy dvojice 1+A+2+B... atd.



Pokuste se určit, který z mužů je nejstarší a který je nejmladší. Nejstaršího označte číslem 1, prostředního číslem 2 a nejmladšího číslem 3.



.....



.....



.....

Pokuste se určit, která z žen je nejstarší a která je nejmladší. Nejstarší označte číslem 1, prostřední číslem 2 a nejmladší číslem 3.



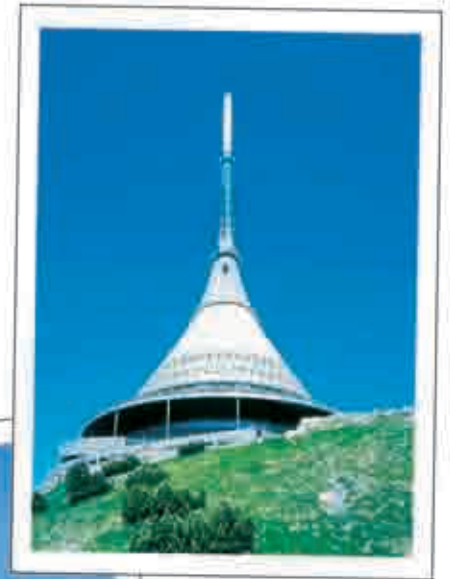
.....



.....

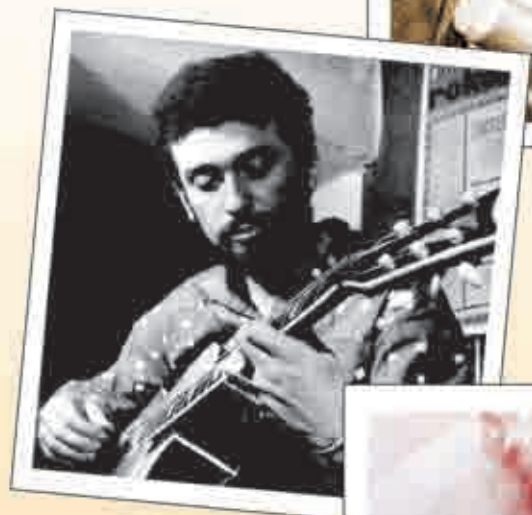
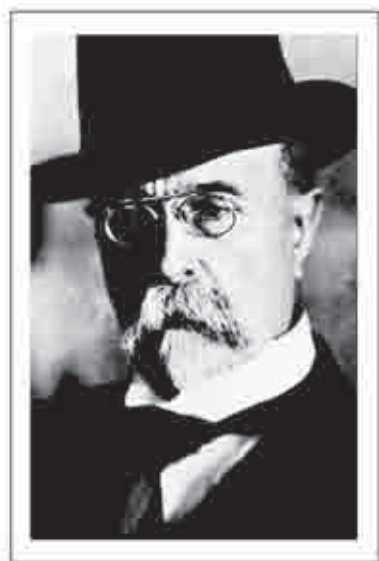


.....

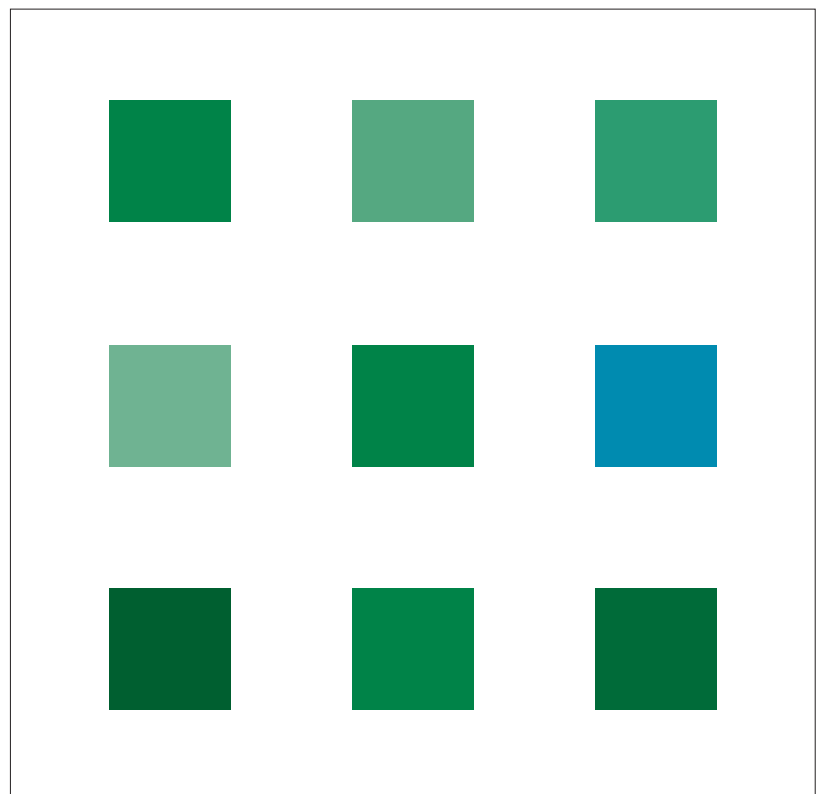
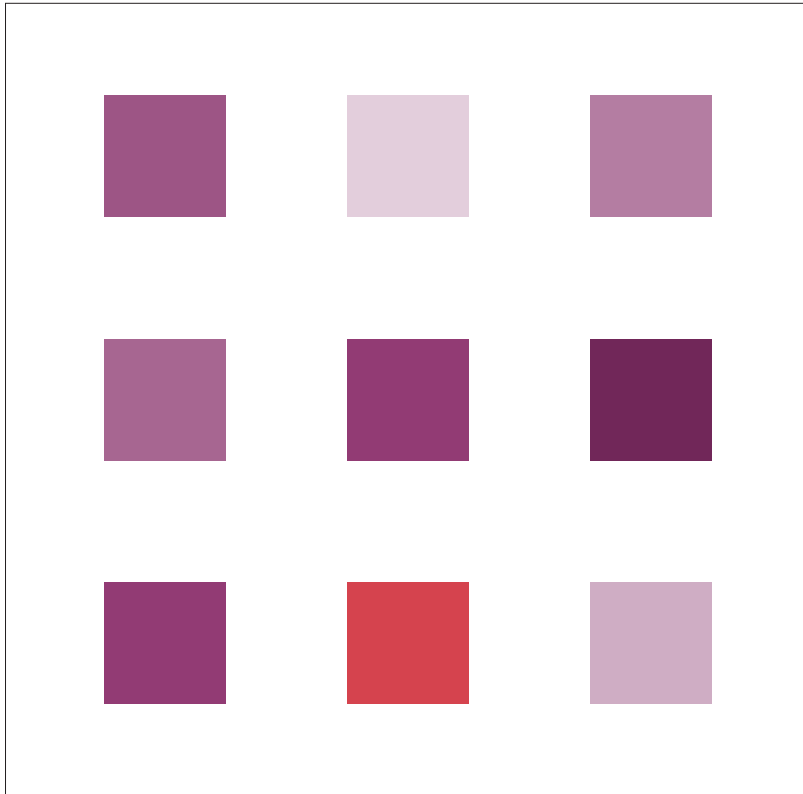


18.

Určete, kdo je na fotografiích



Pokuste se určit, která z barev nepatří do série.



Pokuste se určit, jaký pocit vyjadřují obličej.



- a) strach
- b) radost
- c) vztek



- a) radost
- b) smutek
- c) strach



- a) strach
- b) smutek
- c) radost



- a) strach
- b) smutek
- c) vztek



- a) vztek
- b) smutek
- c) strach



- a) vztek
- b) strach
- c) smutek

Doplňte druhého známého do dvojice.

panna a

Libuše a

Hurvínek a

Vochomůrka a

Emanuel a

Šárka a

Petr a

Manka a

Štaflík a

Simonová a

Oldřich a

Julie a

Werich a

Mařenka a

Mach a

Laurel a

Ferda mravenec a

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

Svižník, tesařík, hrobařík,
nosatec, sluněčko

Bylina, babyka, kobyla,
Přibyslav

Cín, zlato, měď,
stříbro

Jungmann, Čelakovský,
Palacký, Purkyně

Gagarin, Armstrong,
Remek

Tygr, lev, levhart,
jaguár, gepard

Mlýn, slyšet, vzlykat,
lýko, lýtko

Kuřátka, václavka,
křemenáč, hřib

Smetana, Mysliveček,
Janáček, Ryba, Dvořák

**Niva, Eidam, Madeland,
Ementál**

**Největší, nejstarší,
nejlepší, nejrychlejší**

**Krteček, Manka, Křemílek,
Maxipes, Šebestová**

**Burian, Mandlová,
Gollová, Nový, Haas**

**Studený, červený,
krásný, mladý, žlutý**

**Rýže, pšenice,
ječmen, oves**

**Kapr, štika,
sumec, karas**

**Mikulov, Valtice,
Znojmo, Břeclav, Lednice**

**Pastelky, tužka, štětec,
fix, křídly**

Cvičte si svůj mozek 2.

Správné odpovědi

3 10 čtverců

4 789

5 ...ustláno.
...se utne.
...muže.
...nespálí.
...daleko od stromu.
...létají třísky.
...zloděje.
...polní tráva.
...hrubá záplata.
...melou pomalu, ale jistě.
...člověka.
...čáry.
...pomozme mu tam.
...dobře mete.
...železná košile.
...tolikrát jsi člověkem.
...hrozba.
...pravda.
...ten dřív mele.
...nejvíc duní.
...nad zlato.
...poslední.
...jiný holky.

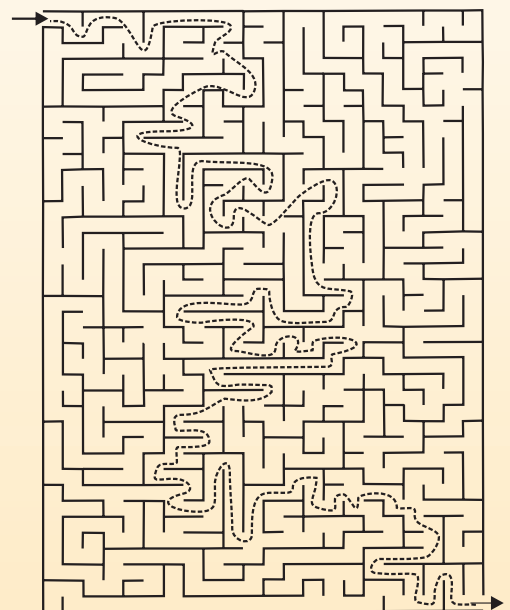
6 ...na žebrotu.
...tahá pilku.
...můj hrad.
...slunce nesvítlí.
...břehy mele.
...až se ucho utrhne.
...sám do ní padá.
...nejsou koláče.
...tam plášť.
...nežlí holub na střeše.
...lenosti se nepoddává.
...půl zdraví.
...přítele.
...krátké nohy.
...ale zúčastnit se.
...jednou řež.
...co tě nepálí.
...dokud jsi nepřeskočil.
...pád.
...tak se z lesa ozývá.
...před večerem.
...dál doskáče.
...tomu se zelení.

7 1f, 2i, 3n, 4m, 5s, 6y, 7p, 8q, 9w, 10c, 11v, 12z, 13g, 14k, 15t, 16b, 17j, 18d, 19h, 20o, 21x, 22r, 23u, 24l, 25a, 26e

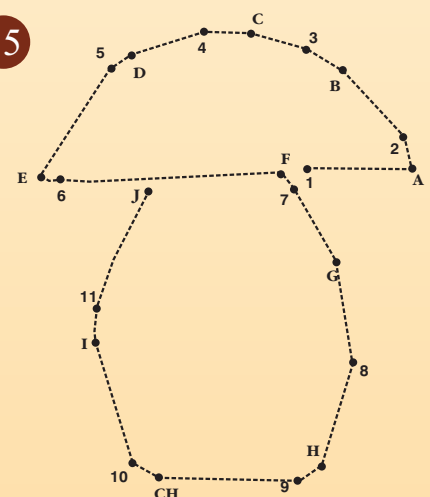
10 Rovný - křivý
Chytrý - hloupý
Opilý - střízlivý
Vnější - vnitřní
Soukromý - veřejný
Voda - oheň
Méně - více
Blízko - daleko
Brzy - pozdě
Často - málokdy
Celek - část
Vlevo - vpravo
Oblékat se - svlékat se
Den - noc
Muž - žena
Chlapec - dívka
Léto - zima
Jih - sever
Východ - západ
Láska - nenávisť
Otevřít - zavřít
Vchod - východ
Nad - pod
S - bez
Za - před
Po - před
Otázka - odpověď
Život - smrt
Porážka - vítězství
Válka - mír
Teorie - praxe
Neřest - ctnost
Přijmout - odmítnout
Přitahovat - odpuzovat
Přijít - odejít
Dělit - spojovat
Najít - ztratit
Zapomenout - pamatovat si
Venku - uvnitř
Vždycky - nikdy
Začátek - konec
Kupovat - prodávat
Komedie - tragédie
Venkov - město
Smát se - plakat
Světlo - tma

9 1. Domažlice 7. Jičína
2. rusavská 8. Roudnici
3. Beskyde 9. Vrbovcech
4. Javorník 10. poděbradská
5. kněždubská 11. jede, jede poštovský
6. rožnovské pán, Rokycan

14



15



16



2 1 3



3 1 2

20



a) strach
b) radost
c) vztek



a) radost
b) smutek
c) strach



a) strach
b) smutek
c) radost



a) strach
b) smutek
c) vztek

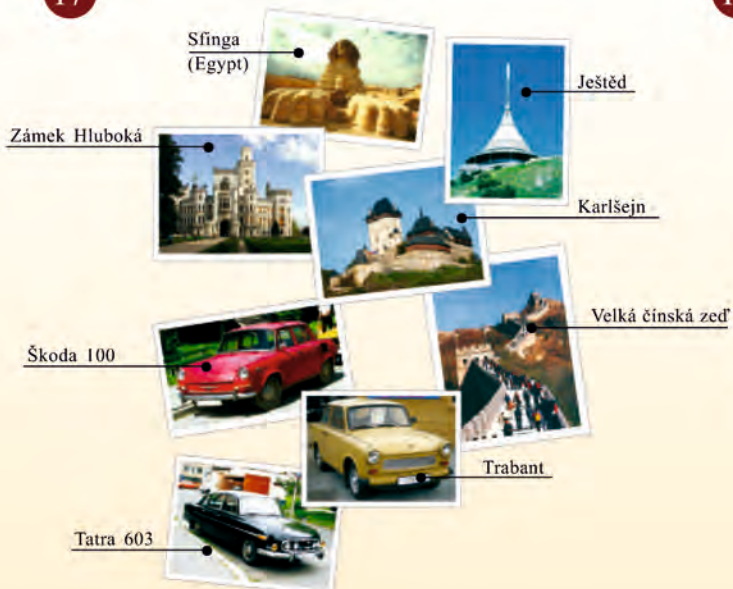


a) vztek
b) smutek
c) strach

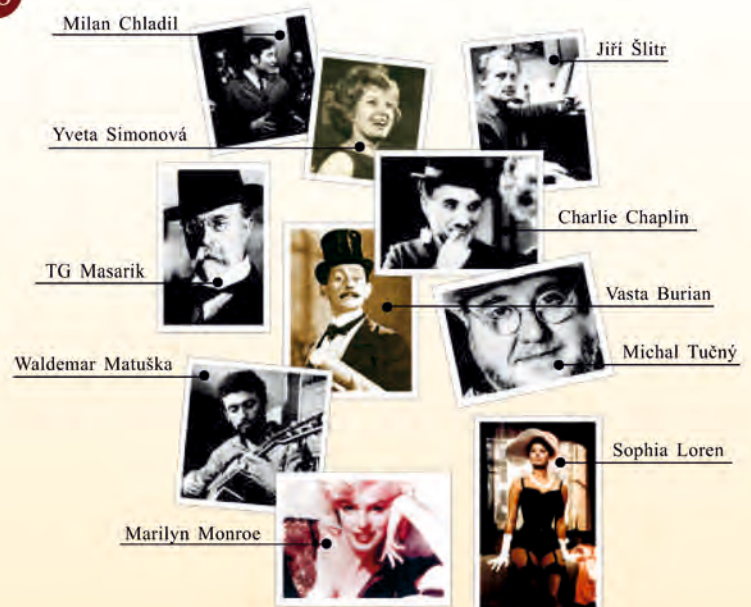


a) vztek
b) strach
c) smutek

17



18



19



21

orel
Přemysl
Spejbl
Křemílek
Maková panenka
Ctírad
Pavel
Rumcajs
Špagetka

Chladil
Božena
Romeo
Voskovec
Jeníček
Šebestová
Hardy
brouk Pytlík

22

brouci
vyjmenovaná slova po B
kovy
čeští buditelé
kosmonauti
kočkovité šelmy
vyjmenovaná slova po L
jedlé houby
hudební skladatelé

23

sýry
superlativy
postavy z Večerníčků
herci
přídavná jména
obiloviny
sladkovodní ryby
města na jižní Moravě
potřeby na kreslení

