

Cvičte si svůj mozek 3.

Pracovní karty pro pacienty s kognitivní poruchou

Mgr. Jitka Suchá

Gerontologické centrum, Praha 8 - Kobylisy



Vydáno za podpory společnosti Pfizer.



Pracujeme společně pro zdravější svět™



www.gerontologie.cz

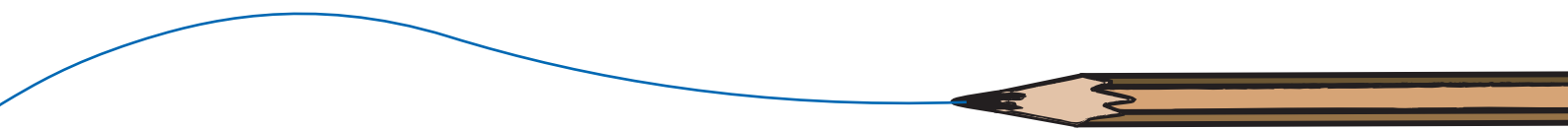


Pracujeme společně pro zdravější svět™



www.gerontologie.cz

Cvičte si svůj mozek 3.



Vážená paní, vážený pane,

dostává se Vám do rukou **třetí díl pracovního sešitu**, který slouží k procvičování paměti a ostatních kognitivních funkcí. I tento sešit vznikl ve spolupráci Gerontologického centra v Praze 8 a farmaceutické společnosti Pfizer a je určen zejména těm, kdo mají určité potíže s pamětí a jinými kognitivními funkcemi, včetně pacientů, u nichž byla diagnostikována mírná forma Alzheimerovy choroby a zahájena léčba. Sešit však může být přínosem i pro zdravé seniory jako prevence těchto poruch.

Sešit zahrnuje **soubor různých úkolů**, které si můžete samostatně plnit, a poté zkontrolovat správné řešení podle klíče. Některé úlohy jsou jednodušší, některé náročnější. Pokud se Vám něco nebude dařit, pusťte se do jiné úlohy a k této se zkuste vrátit s několikadenním odstupem. Třeba se Vám podaří podívat se na ni z jiného „úhlu“ a lehce ji vyřešíte.

Na následující straně naleznete ještě **několik dalších rad** (kromě úloh k procvičování paměti), které též přispívají k tomu, že svůj mozek udržíte co nejdéle svěží.

Přejeme Vám hodně úspěchů při cvičení paměti.

Mgr. Jitka Suchá

Ergoterapeut

Gerontologické centrum, Praha 8

Bc. Silvie Rindtová

Product Manager

Pfizer, spol. s r.o.



Důležité rady pro udržení duševní svěžesti

- ✓ Snažte se maximálně soustředit, když se snažíte nějakou informaci si vštípit do paměti. Samozřejmě byste měli mít sami chuť k takovému tréninku, s nadšením jde pak všechno lépe.
- ✓ Zdravě a vyváženě se stravujte a hodně pijte. Pro mozkovou činnost je důležitý adekvátních přísun všech potřebných látek (zejména glukózy), vitamínů i minerálů.
- ✓ Pravidelně se pohybujte, cvičte, chodte na procházky. Při pohybové aktivitě dochází ke zlepšení prokrvení mozku. Bylo zjištěno, že kombinace tréninku paměti a psychomotorického tréninku působí jednoznačně proti procesu stárnutí, zlepšuje paměťové výkony, posiluje soběstačnost a oddaluje progresi demence. Podobné účinky má i zpěv a tanec.
- ✓ Udržujte své kognitivní funkce stále v činnosti – čtěte noviny, časopisy, knihy, sledujte dění okolo; významně může pomoci i luštění křížovek, sledování televizních vědomostních soutěží, naučných pořadů atd.
- ✓ Když jdete na nákup, zkuste se obejít bez lístečků se seznamem a spolehněte se pouze na vlastní paměť.
- ✓ Věnujte dostatek času spánku. Právě během spánku dochází k tomu, že je nějaká informace přesunuta z paměti krátkodobé do dlouhodobé.
- ✓ Pro lepší zapamatování některých informací je vhodné udělat si v nich „pořádek“, seskupit si je do určitých celků či řetězců, používat barevné označování zvýrazňovačem, podtrhávat si v textu důležité body atd.
- ✓ Lépe si zapamatujeme také to, k čemu máme kladný citový vztah, co nás zajímá, baví. Dochází totiž při tom k aktivaci části mozku zvané limbický systém, která má na dobrém fungování paměti výrazný podíl.
- ✓ Lépe si také zapamatujeme to, co je spojeno s nějakými výraznějšími smyslovými vjemy, ať už zrakovými (to zejména, neboť informace v našem mozku jsou velice často spojeny s konkrétními „obrazy“), sluchovými, čichovými, hmatovými nebo chuťovými.
- ✓ Je prokázáno, že převážná většina lidí zapojuje do mozkové činnosti mnohem více levou hemisféru než pravou. Pokud chcete zapojit právě i tu pravou, zkuste např. dělat všechny běžné denní činnosti pouze levou rukou (platí pouze pro praváky). Pravá hemisféra je také „sídlem“ kreativity, takže nezanedbávejte ani tuto oblast.

OBSAH

1. Určete známou osobnost	4
2. Určete město	5
3. Doplňte řeku do názvu českého města	7
4. Zrcadlový obraz	8
5. Propletené čáry	9
6. Odpovídající tvary	10
7. Změny písmen	11
8. Doplňte města do textu písní	12
9. Najděte podobná rčení	13
10. Vztahy mezi slovy	14
11. Rébusy	16
12. Hledání významových dvojic	17
13. Doplňte jídlo	18
14. Číslice ve rčeních	20
15. Zapamatování slov v tabulce	22
16. Zapamatování číselné řady	23
17. Doplňte zvíře do rčení	24
18. Kolik je tvarů v obrázku?	26
19. Retro-zkratky	27
20. Synonyma	28
21. Slova na zadané první a poslední písmeno	29
22. Najděte názvy rostlin	30
23. Spojování barevných číslic	31

Podle 3 indicií uvedených na každém řádku se pokuste určit, o jakou známou osobnost se jedná. Odpovědi запиšte na volné řádky.



Stratford nad Avonou, Othello, Sonety

Jednota bratrská, Naarden, škola hrou

Kersko, sběrné suroviny, Oskar

Nobelova cena, Žižkov, Maminka

Příbor, psychoanalýza, Německo

Nelahozeves, Slovanské tance, New York

Teorie relativity, Nobelova cena, židovský původ

Kuba, Stařec a moře, Nobelova cena

Holandsko, Slunečnice, ucho

Brixen, epigramy, Král Lávra

Secese, S. Benhardtová, Slovanská epopěj

Národní obrození, tisícová bankovka, Matice česká

Cimrman, Vratné láhve, Hodina zpěvu

Podle indicií uvedených níže se pokuste určit o jaké město se jedná (české nebo zahraniční). Odpovědi zapište na volné řádky.



Řízek, valčík, káva

Škvorecký, jezero Ontario, Maple Leafs

Aréna, balkón, Romeo a Julie

Karneval, gondoly, laguna

Rybářská bašta, ulice Váci, termální lázně

Lenin, Kreml, obchodní dům Gum

Dudácká muzika, Rumpál, Fezko

Lední hokej, dostihový sport, perník

Špilberk, veletrhy, Masarykův okruh

Masné krámy, Budvar, Koh-i-noor

UNESCO, otáčivé hlediště, Vltava

Jirásek, divadelní festival, Metuje

Rumcajs, Český ráj, Albrecht z Valdštejna

Becherovka, Vřídlo, filmový festival

Chrám sv. Barbory, stříbro, UNESCO

Pokračování na další straně

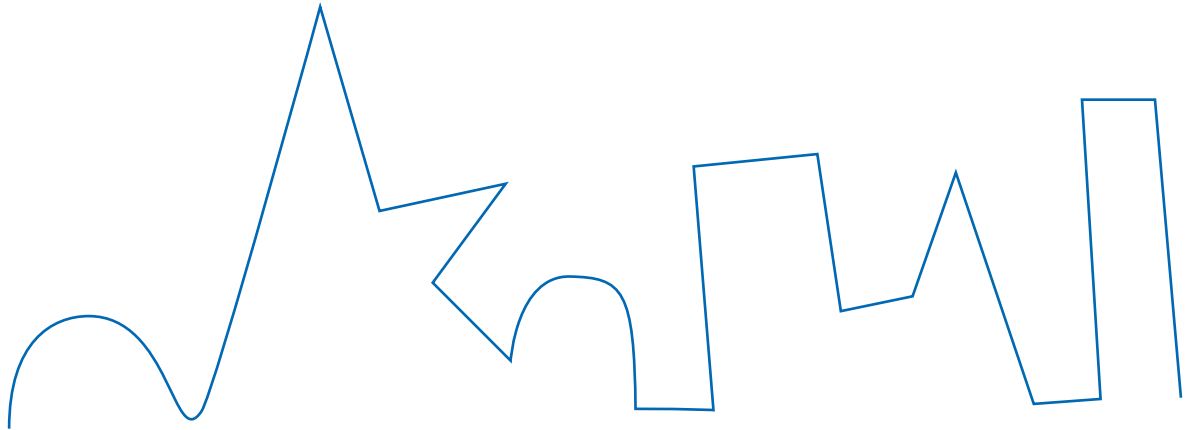
- Bílí tygři, Ještěd, botanická zahrada
- Lázně, Jurkovič, Vincentka
- Hněvín, uhlí, přestěhovaný kostel
- 4 řeky, pivo, Škoda
- Svatá hora, stříbro, Drda
- Boty, Gottwaldov, filmové ateliéry
- Křížový vinný sklep, okurky, Dyje
- Řeka Salzach, Mozart, hudební festival vážné hudby
- Sherlock Holmes, Temže, Big Ben
- Lázně, kapři, rybník Svět
- Zikmund Winter, pivo Bakalář, dlaždičky
- Fontána di Trevi, Romulus a Remus, antika
- Beatles, dostihy, fotbal
- Kožešiny, Podkrkonoší, rockový hudební festival
- Atomium, Evropská unie, socha Čůrajícího chlapečka

V níže uvedených názvech měst jsou vynechaná místa. Pokuste se tam doplnit název řeky tak, aby bylo město úplné.

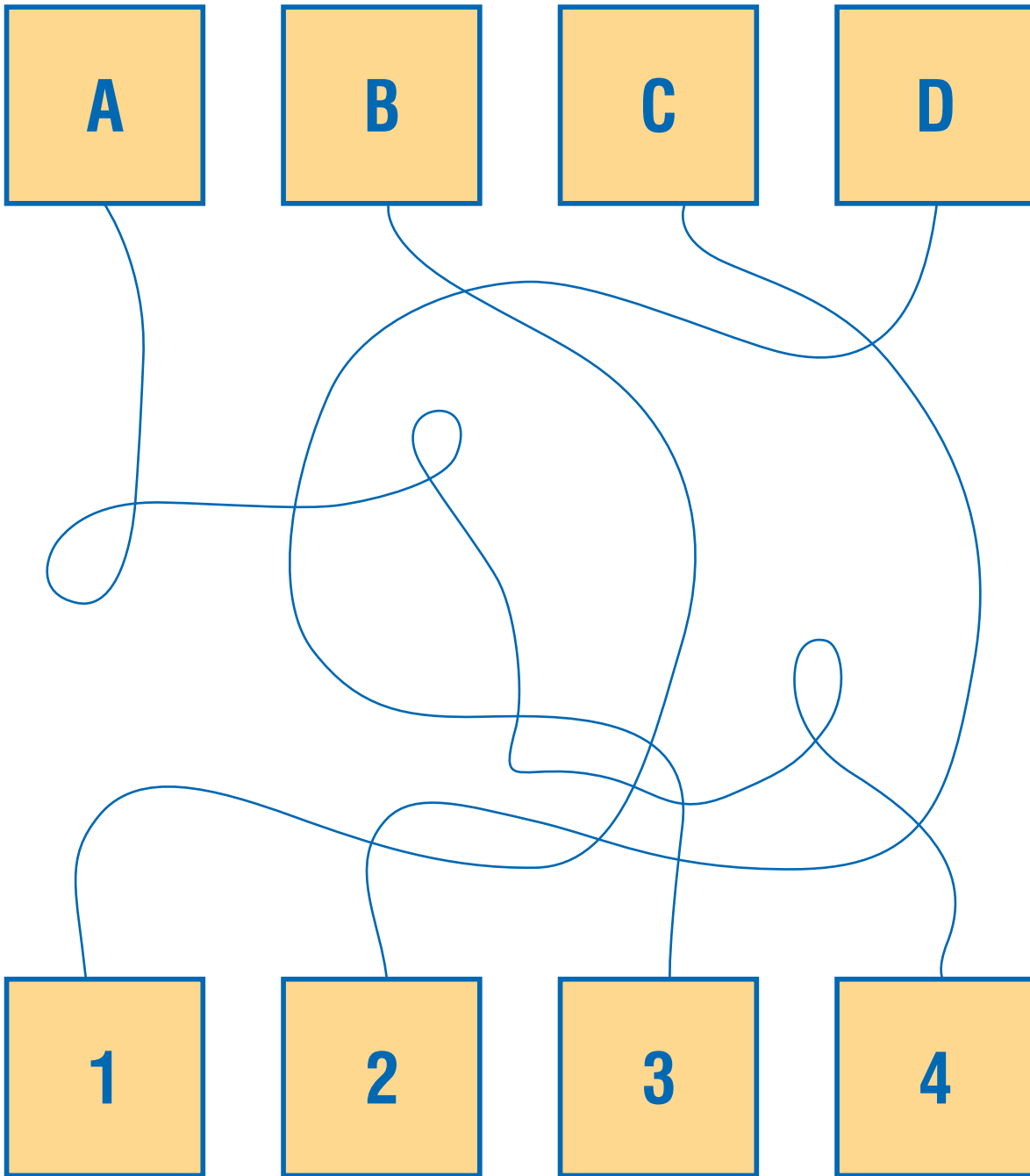


- | | |
|----------------------|------------------------|
| Hodkovice nad | Bečov nad |
| Benátky nad | Dvůr Králové nad |
| Bohušovice nad | Hluboká nad |
| Svoboda nad | Roudnice nad |
| Stráž nad | Kamenice nad |
| Budyně nad | Kamýk nad |
| Chlumeč nad | Ledeč nad |
| Jablonné nad | Lipník nad |
| Janovice nad | Lysá nad |
| Náměšť nad | Nové Město nad |
| Paseky nad | Orlík nad |
| Jaroměřice nad | Lipno nad |
| Vranov nad | Police nad |
| Světlá nad | Rabštejn nad |
| Kralupy nad | Přerov nad |
| Lipnice nad | Rataje nad |
| Frýdlant nad | Vysoké nad |
| Budišov nad | Zruč nad |
| Bakov nad | |

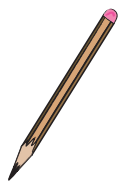
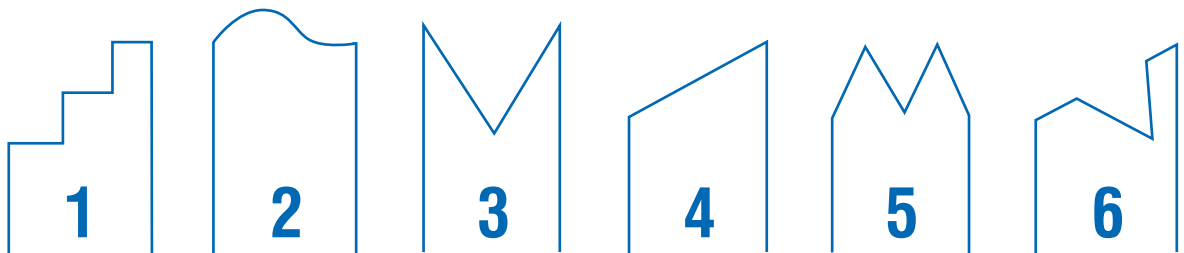
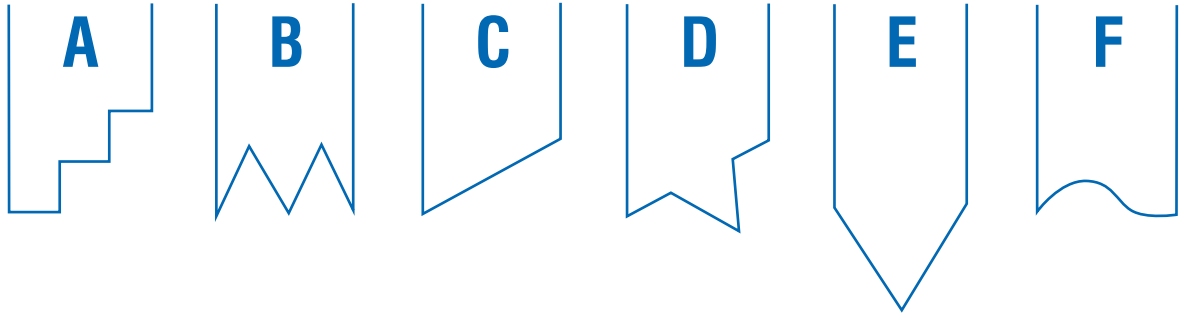
Do dolní části tohoto listu se pokuste nakreslit zrcadlový obraz tohoto útvaru.



Pokuste se přiřadit k sobě číslice a písmena, která k sobě patří, která jsou spojena tou samou čarou.



Ke tvarům, uvedenými v horní části listu písmeny abecedy, přiřaďte z dolní části listu tvary k nim odpovídající (označené číslicemi). Odpovědi запиšte na volné řádky.



.....

.....

.....

.....

.....

V následujících slovech se pokuste změnit kterékoliv jedno písmenko tak, aby vzniklo jiné slovo.



lelek

slimák

sýr

kůže

žemlička

sirup

hodinky

koupat

šátek

hrášek

mouka

šiška

malík

koudelník

maminka

čížek

patník

váha

obraz

meruňka

komoda

komplet

motýl

lupa

mrak

postel

kopr

košíček

jepice

mečoun

palác

chodit

holit

pastel

pohovka

firma

duben

rolnička

jednička

kašel

člunek

čočka

nálev

chalupa

otok

nákyp

koncept

liška

most

karafa

Do uvedených úryvků z textů lidových písní se pokuste doplnit správně název města.

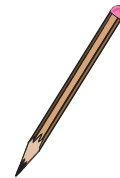


1. Kdyby byl [] co jsou [], dal bych ti hubičku na obě strany. Ale že je za vodou, za vodičkou studenou, nedám ti, má milá, ani jedinou. Kdyby byl [] co [], dal bych ti hubičku na obě líce.
2. [], [], stojíš v pěkné rovině. Šenkuje tam má milá, má panenka rozmilá, šenkuje tam ve víně.
3. Okolo [] cestička, okolo [] cestička, a na ní se zelená, a na ní se zelená travička.
4. V [] za vojáčka mňa brali, moje vlásky na kraťúčko strihali.
5. Okolo [], okolo [], pasou se tam koně, pasou se tam koně.
6. [], [], překrásné město.
7. Okolo [] v malé zahrádce rostou tam tři růže.
8. Ej, od [] větor věje, už tej Kačence pentle bere.
9. [] sú pěkný městečko, je tam pivovar, dobrý pivíčko.
10. Běží liška k [], nese pytel zázvoru, ježek za ní pospíchá, že jí pytel rozpíchá.
11. Já jsem z [], z [] koudelníkův syn.

Pokuste se najít rčení s podobným významem, a to vždy jedno rčení pod číselným označením a druhé rčení označené písmenem.

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1. je v úzkých | A. Neříkej hop, dokud jsi nepřeskočil. |
| 2. z deště pod okap | B. nevidí si na špičku nosu |
| 3. co na srdci, to na jazyku | C. z bláta do louže |
| 4. sláva mu stoupla do hlavy | D. říká, co mu slina na jazyk přinese |
| 5. První vyhrání z kapsy vyhání. | E. je mu ouvej |
| 6. Ten tomu dal korunu. | F. je všemi mastmi mazaný |
| 7. má pod čepicí | G. Ten to ale vymňoukl. |
| 8. má oči na stopkách | H. mít máslo na hlavě |
| 9. namočit se do něčeho | I. ukázat záda |
| 10. utáhnout si opasek | J. zavolat si někoho na kobereček |
| 11. vzít si někoho na paškál | K. mít oči i vzadu |
| 12. mít oči navrch hlavy | L. hraje si s ním jako kočka s myší |
| 13. zbyly mu oči pro pláč | M. žít jako Diogenes |
| 14. obtočila si ho kolem prstu | N. koukat jako tele na nová vrata |
| 15. otočit se na podpatku | O. je jako hromádka neštěstí |

Nejprve se pokuste najít logickou souvislost mezi prvními dvěma slovy. Pak k dalšímu slovu doplňte analogicky chybějící slovo podle stejné logické souvislosti.



Bílý plášť a lékař, oranžová a

Kočka a myš, liška a

A a Z, alfa a

Znojmo a okurky, Krušovice a

Brazílie a portugalská, Austrálie a

Buk a bukvice, dub a

Mazurka a Polsko, samba a

Izrael a judaismus, Irsko a

Bramborák a majoránka, štrúdl a

Fráňa Šrámek a Písek, Josef Škvorecký a

Dunaj a Černé moře, Labe a

Krkonoše a Sněžka, Šumava a

Pes a fena, býk a

Mallorca a Španělsko, Korfu a

Úzký a široký, smutný a

Kočka a kotě, ovce a

Eiffelovka a Paříž, Šikmá věž a

Slepice a hejno, psi a

Programátor a počítač, pilot a

Mongolsko a Asie, Bolívie a

Lekniny a Monet, Slunečnice a

Auto a volant, loď a

Romeo a Julie, Oldřich a

Mnich a klášter, voják a

Dánsko a Kodaň, Island a

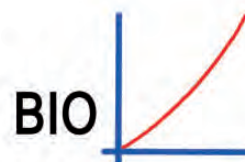
Králík a králíkárna, kůň a

Lékař a sestra, ředitel a

Borg a tenis, Šebrle a

Svátek matek a květen, Mikuláš a

Pokuste se rozluštit následující rébusy, kdy část slova je znázorněna obrázkem a část písmeny.



100 JAN



Níže uvedené obrázky se pokuste rozdělit do dvojic tak, jak by k sobě svým významem mohly logicky patřit.



K uvedeným přídavným jménům se pokuste doplnit jedno podstatné jméno označující jídlo (nápoj, potravinu, pochutinu...) tak, aby šlo smysluplně spojit se všemi třemi přídavnými jmény.



Francouzské, americké, rané

Škvarkové, kachní, vepřové

Ruská, hanácká, polská

Makové, tvarohové, povidlové

Jamajský, tuzemský, kubánský

Slunečnicový, olivový, řepkový

Hořká, mléčná, bílá

Suché, červené, šumivé

Brazilská, vídeňská, turecká

Bramborový, segedínský, mexický

Bramborové, houskové, ovocné

Krupicová, nastavovaná, bramborová

Plzeňské, krušovické, popovické

Míchaná, sázená, ztracená

Hanácký, vlašský, bramborový

Minerální, pitná, užitková

Italská, ruská, vanilková

Indický, ceylonský, gruzínský

Vídeňský, smažený, přírodní

Vaječný, kokosový, čokoládový

Vepřové, hovězí, kuřecí

Uherský, šunkový, gothajský

Irská, skotská, kanadská

Pokuste se doplnit číslovku do níže uvedených rčení (popř. přísloví) tam, kde je vynechané místo. Můžete doplňovat číslovky různých druhů (základní, řadové, druhové i násobné).

Kdyby seděl na [] židlích.

Byl jako [] kolo u vozu.

Byla v [] nebi.

Zabili [] mouchy [] ranou.

Musíme táhnout za [] provaz.

Když se [] perou, [] se směje.

[] vlaštovka jaro nedělá.

[] řemesel, [] bída.

Kdo šetří, má za [] .

[] od [] pojde.

[] opakovaná lež se stává pravdou.

Ve [] rada, ve [] zrada.



Když [] dělají totéž, není to totéž.

Lepší [] vyhořet, než se [] stěhovat.

[] nic umořilo osla.

[] měř, [] řež.

[] vyhrání z kapsy vyhání.

Pro [] kvítí slunce nesvítí.

Kůň je [] hříbětem, člověk [] dítětem.

[] jsi dole, [] nahoře.

[] nevstoupíš do stejné řeky.

Kam šlápne, tam [] let tráva neroste.

Jeden za [], druhý bez [] za [] .

Po obědě si rád dával [] .

Pozorně si prohlížejte po dobu 2 minut následující tabulku a pokuste se zapamatovat si co nejvíce z uvedených slov. Pak horní tabulku zakryjte a vyplňte prázdnou tabulku v dolní části tohoto listu.

mýdlo	zubní kartáček	pasta
ručník	šampón	hřeben
krém	pěna do koupele	holicí strojek



Pozorně si přečtěte následující osmimístnou nebo dvanáctimístnou číselnou řadu (záleží, na kterou si nejdříve troufnete) a pokuste se si ji zapamatovat.

To si ulehčíte tím, že si celou řadu rozdělíte na jednotlivá dvojčíslí, trojčíslí nebo čtyřčíslí a pokusíte se k nim najít nějaký význam (např. datum nebo leto-počet, číslo domu, velikost košile, bot, číslo tramvaje, autobusu...), v ideálním případě si můžete i vymyslet k této legendě nějaký příběh.

Maximálně po 5 minutách pak číselnou řadu zakryjte a do dolní části listu se pokuste napsat co nejvíce čísel, které si z ní pamatujete.

56821954


357819452068



.....

.....


Z níže uvedených obrázků zvířat použijte vždy jedno zvíře tam, kde je vynechané místo tak, aby celé rčení (popř. přísloví) dávalo smysl. Některá zvířata se v textu opakují vícekrát.

Jak ti dupou  ?

Ta informace se nezakládala na pravdě, byla to jen novinářská .

Ani  po něm neštěkne.

Rozumějí tomu jako  petrželi.

Zabil dvě  jednou ranou.

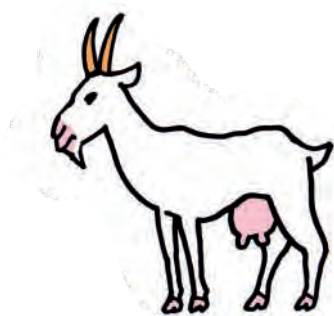
Neví, jak se má rozhodnout, je na .

Není to ani , ani .


Byl to vzácný člověk, taková bílá .

Nic z toho nebude, všechno to bylo pro .

Dělá mrtvého .



Chodí spát velmi brzy, se  .

Byl černou  celé rodiny.

Kdo chce  bít, vždycky si hůl najde.

 a host třetí den smrdí.

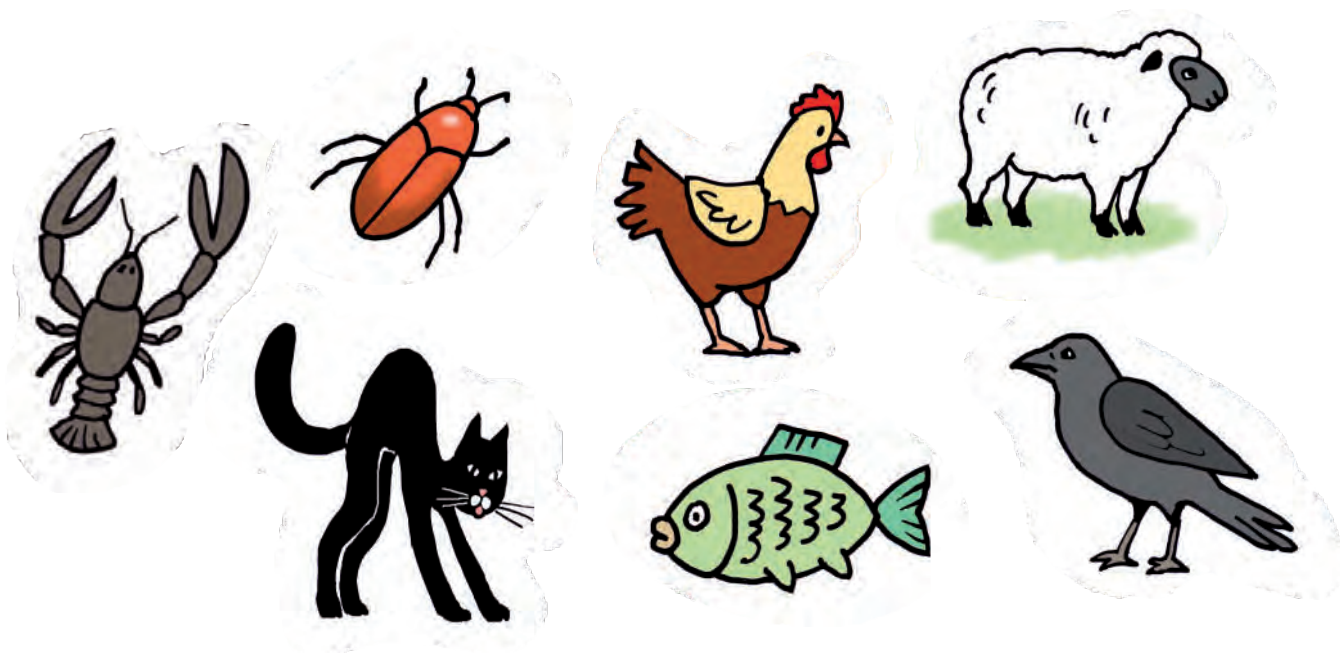
Starého  novým kouskům nenaučíš.

 k  sedá, rovný rovného si hledá.

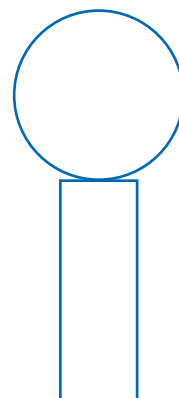
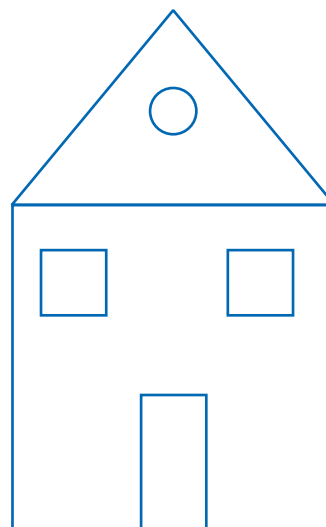
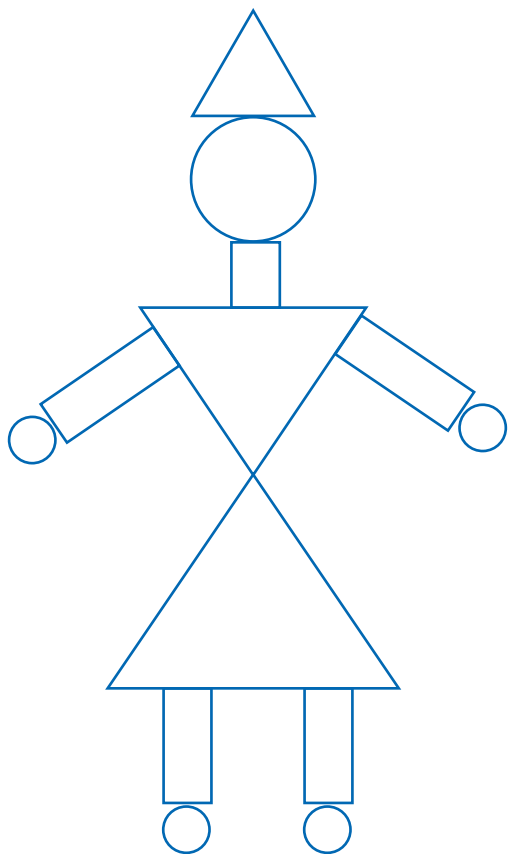
Když  není doma,  mají pré.

Malé  taky  .

 , který štěká, nekouše.



Pozorně se zadívejte na následující obrázky a pokuste se odpovědět na otázky pod ním.



Kolik je v obrázku kruhů?

Kolik je v obrázku trojúhelníků?

Kolik je v obrázku čtverců?

Kolik je v obrázku obdélníků?

Následující zkratky jistě znáte z dob dávno minulých. Pokuste se dešifrovat, co které písmeno v jednotlivých zkratkách znamená.



JZD

RVHP

ROH

SČSP

ÚKDŽ

PZO

SSSR

OÚNZ

BSP

OPBH

MNV

VB

SRPŠ

STB

TKM

SNB

DBK

SSM

NDR

PLR

Pokuste se ke každému zadanému slovu vytvořit alespoň jedno slovo stejného nebo podobného významu a zapište je na volný řádek.



Běžet →

Dávat →

Trhat →

Kazit →

Klesat →

Bádat →

Křičet →

Mluvit →

Chodit →

Mučit →

Myslet →

Oblékat se →

Plakat →

Říci →

Šetřit →

Hledat →

Zbláznit se →

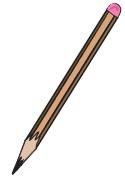
Laškovat →

Chápat →

Řídit →

Pečovat →

Pokuste se vymyslet co nejvíce slov, která začínají a končí na níže uvedená písmena. Odpovědi pište do volných řádků.



L _____ A

N _____ K

H _____ T

K _____ E

M _____ O

S _____ A

V _____ R

V následujícím shluku písmen je skryto 15 názvů rostlin. Pokuste se je najít a podtrhete je.

ÁČBKLNHDHGŘLCVJDOWBFÍKUSMLXBCERSJVBŽKXPWNDHDL
 AVETZAVVNKOPRETINAMNDVEČSCARFEKRUVÁNCSSZŽŘŮPÝP
 ETRKLÍČMNEÝČVETRZTUNVGZREŠADEGGKLENDVFTGFŽÝÁČ
 OTGBVOUJKLNHDYFXMĚSÍČEKVCNDEEPŘÁHNJFDFVGBIÝGE
 RLIGERBERAMCBFKHLLOBELKAČETĚÝABĚJGFOÍGUJKGNSJH
 GFOŘÁTHGNFVCOIHNGFVHJNRFGVCASJAKAMZÍČNÍKMXBDL
 FÉŽNVIKSJČŘÍHNLSHFBVSFGČGDJCMGKNDKFUWŘDLBJFHS
 NDTECZUVMDVBFIALKAMDBFUIGIOLIKGJKTHJOLIJGLKFRŮŽ
 EMCNVBÝJDGEĚÉAŮNFKJMACEŠKALCBVÝČTAĚMCNGHFÝHD
 VETČPCŮMAVWŠDKHUJŮDMMAVDOGOTKJFUJÍNEDMUŠKÁTB
 DJGKIIOUJVNOJKNBVMĚVAGDŽÝEBGHDFIULKFGLŮPJNHJKJ
 LKDFGBJUPOTIJHNPONSGČŽPIVOŇKAMFDŮJETIJHMBOPEAT
 IÉNETÝKAVKAMFIRLHUZČŽÍÉUZJMVIŮODJRGERNJZPIOBNMV
 OIRÝNOPKIGSNĚŽENKAMVJÝČMNAVKLJNFIJGNŠÝCNSKEOAL
 NGUTÁJGTTKBNMHKHLŽÉEIHKNSHČJMŮJITROCELNSGDŘČ
 ÉĚNXJHFKLGLO

Spojte co možná nejrychleji všechny číslice od 1 do 10, které mají červenou barvu. Pak totéž zkuste s modrými číslicemi.

5

9 2

8 9

4 1 3

1 10 6

7

8 4

5 3

10 7

2

6 7

ŘEŠENÍ Cvičte si svůj mozek 3.

1.

Určete známou osobnost

Stratford nad Avonou, Othello, Sonety – **William Shakespeare**
Jednota bratrská, Naarden, škola hrou – **Jan Amos Komenský**
Kersko, sběrné suroviny, Oskar – **Bohumil Hrabal**
Nobelova cena, Žižkov, Maminka – **Jaroslav Seifert**
Příbor, psychoanalýza, Německo – **Sigmund Freud**
Nelahozeves, Slovanské tance, New York – **Antonín Dvořák**
Teorie relativity, Nobelova cena, židovský původ – **Albert Einstein**
Kuba, Stařec a moře, Nobelova cena – **Ernest Hemingway**
Holandsko, Slunečnice, ucho – **Vincent van Gogh**
Brixen, epigramy, Král Lávra – **Karel Havlíček Borovský**
Secese, S. Benhardtová, Slovanská epopej – **Alfons Mucha**
Národní obrození, tisícová bankovka, Matice česká – **František Palacký**
Cimrman, Vratné láhve, Hodina zpěvu – **Zdeněk Svěrák**

2.

Určete město

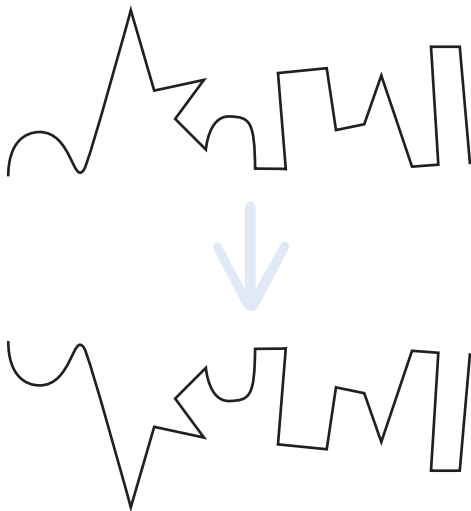
Řízek, valčík, káva – **Vídeň**
Škvorecký, jezero Ontario, Maple Leafs – **Toronto**
Aréna, balkón, Romeo a Julie – **Verona**
Karneval, gondoly, laguna – **Benátky**
Rybářská bašta, ulice Váci, termální lázně – **Budapešť**
Lenin, Kreml, obchodní dům Gum – **Moskva**
Dudácká muzika, Rumpál, Fezko – **Strakonice**
Lední hokej, dostihový sport, perník – **Pardubice**
Špilberk, veletrhy, Masarykův okruh – **Brno**
Masné krámy, Budvar, Koh-i-noor – **České Budějovice**
UNESCO, otáčivé hlediště, Vltava – **Český Krumlov**
Jirásek, divadelní festival, Metuje – **Jirásek**
Rumcajs, Český ráj, Albrecht z Valdštejna – **Jičín**
Becherovka, Vřídlo, filmový festival – **Karlovy Vary**
Chrám sv. Barbory, stříbro, UNESCO – **Kutná Hora**
Bílí tygři, Ještěd, botanická zahrada – **Liberec**
Lázně, Jurkovič, Vincentka – **Luhačovice**
Hněvín, uhlí, přestěhovaný kostel – **Most**
4 řeky, pivo, Škoda – **Plzeň**
Svatá hora, stříbro, Drda – **Příbram**
Boty, Gottwaldov, filmové ateliéry – **Zlín**
Křížový vinný sklep, okurky, Dyje – **Znojmo**
Řeka Salzach, Mozart, hudební festival vážné hudby – **Salcburk**
Sherlock Holmes, Temže, Big Ben – **Londýn**
Lázně, kapři, rybník Svět – **Třeboň**
Zikmund Winter, pivo Bakalář, dlaždičky – **Rakovník**
Fontána di Trevi, Romulus a Remus, antika – **Řím**
Beatles, dostihy, fotbal – **Liverpool**
Kožešiny, Podkrkonoší, rockový hudební festival – **Trutnov**
Atomium, Evropská unie, socha Čůrajícího chlapečka – **Brusel**



3. Doplňte řeku do názvu českého města

Hodkovice nad **Mohelkou**, Benátky nad **Jizerou**, Bohušovice nad **Ohří**, Svoboda nad **Úpou**, Stráž nad **Nežárkou**, Budyně nad **Ohří**, Chlumeck nad **Cidlinou**, Jablonné nad **Orlicí**, Janovice nad **Úhlavou**, Náměšť nad **Oslavou**, Paseky nad **Jizerou**, Jaroměřice nad **Rokytnou**, Vranov nad **Dyjí**, Světlá nad **Sázavou**, Kralupy nad **Vitavou**, Lipnice nad **Sázavou**, Frýdlant nad **Ostravicí**, Budišov nad **Budišovkou**, Bakov nad **Jizerou**, Bečov nad **Teplou**, Dvůr Králové nad **Labem**, Hluboká nad **Vitavou**, Roudnice nad **Labem**, Kamenice nad **Lipou**, Kamýk nad **Vitavou**, Ledec nad **Sázavou**, Lipník nad **Bečvou**, Lysá nad **Labem**, Nové Město nad **Metují**, Orlík nad **Vitavou**, Lipno nad **Vitavou**, Police nad **Metují**, Rabštejn nad **Střelou**, Přerov nad **Labem**, Rataje nad **Sázavou**, Vysoké nad **Jizerou**, Zruč nad **Sázavou**

4. Zrcadlový obraz



5. Propletené čáry

A4, B1, C2, D3

6. Odpovídající tvary

A1, B5, C4, D6, E3, F2

7. Změny písmen

lelek – **lilek**
slimák – **slamák**
sýr – **výr**
kůže – **růže**
žemlička – **žehlička**
sirup – **strup**
hodinky – **holinky**
koupat – **loupat**
šátek – **šálek**
hrášek – **prášek**
mouka – **moula**
šiška – **liška**
malík – **malíř**
koudelník – **kouzelník**
maminka – **mašinka**
čížek – **čípek**
patník – **parník**

váha – **váza**
obraz – **obvaz**
meruňka – **meduňka**
komoda – **komora**
komplet – **komplot**
motýl – **motel**
lupa – **luna**
mrak – **drak**
postel – **kostel**
kopr – **kapr**
košíček – **kolíček**
jepice – **čepice**
mečoun – **meloun**
palác – **palec**
chodit – **hodit**
holit – **volit**
pastel – **postel**

pohovka – **pohorka**
firma – **farma**
duben – **buben**
rolnička – **solnička**
jednička – **jedlička**
kašel – **Karel**
čluněk – **článek**
čočka – **kočka**
nálev – **nález**
chalupa – **chaluha**
otok – **otop**
nákyp – **nákup**
koncept – **koncert**
liška – **lišta**
most – **mošt**
karafa – **parafa**



8.

Doplňte města do textu písní

1. Bavorov, Vodňany, Bavorov, Prachatice
2. Kolíne, Kolíne
3. Frýdku, Frýdku
4. Hodoníně
5. Třeboně, Třeboně
6. Boleslav, Boleslav
7. Hradce
8. Buchlova
9. Domažlice
10. Táboru
11. Kutné Hory, Kutné Hory

9.

Najděte podobná rčení

- 1e, 2c, 3d, 4b, 5a, 6g, 7f, 8k, 9h, 10m, 11j, 12n, 13o, 14l, 15i

10.

Vztahy mezi slovy

- Bílý plášť a lékař, oranžová a popelář
Kočka a myš, liška a zajíc
A a Z, alfa a omega
Znojmo a okurky, Krušovice a pivo
Brazílie a portugalština, Austrálie a angličtina
Buk a bukvice, dub a žalud
Mazurka a Polsko, samba a Španělsko
Izrael a judaismus, Irsko a křesťanství
Bramborák a majoránka, štrúdl a skořice
Fráňa Šrámek a Písek, Josef Škvorecký a Náchod
Dunaj a Černé moře, Labe a Baltské moře
Krkonoše a Sněžka, Šumava a Plechý
Pes a fena, býk a kráva
Mallorca a Španělsko, Korfu a Řecko
Úzký a široký, smutný a veselý
Kočka a kotě, ovce a jehně
Eiffelovka a Paříž, Šikmá věž a Pisa
Slepice a hejno, psi a smečka
Programátor a počítač, pilot a letadlo
Mongolsko a Asie, Bolívie a Jižní Amerika
Lekniny a Monet, Slunečnice a Van Gogh
Auto a volant, loď a kormidlo
Romeo a Julie, Oldřich a Božena
Mnich a klášter, voják a kasárna
Dánsko a Kodaň, Island a Reykjavík
Králík a králikárna, kůň a stáj
Lékař a sestra, ředitel a sekretářka
Borg a tenis, Šebrle a desetiboj
Svátek matek a květen, Mikuláš a prosinec

11.

Rébusy

Autogram, bariéra, biograf, stojan, katastr, konzervatoř, lopata, koloběh, palačinka, paštika, blesk, petrklíč, koniklec

12.

Hledání významových dvojic

vidlička a nůž, papoušek a klec, cigareta a popelník, pes a bouda, jehla a nit, housle a smyčec, bota a tkanička, miminko a kočárek, zámek a klíč, peřina a polštář, obálka a známka, kladivo a hřebíky, peněženka a peníze, záložka a kniha, kytice a váza

13.

Doplňte jídlo

Francouzské, americké, rané **brambory**
Škvarkové, kachní, vepřové **sádlo**
Ruská, hanácká, polská **vodka**
Makové, tvarohové, povidlové **buchty**
Jamajský, tuzemský, kubánský **rum**
Slunečnicový, olivový, řepkový **olej**
Hořká, mléčná, bílá **čokoláda**
Suché, červené, šumivé **víno**
Brazílská, vídeňská, turecká **káva**
Bramborový, segedínský, mexický **guláš**
Bramborové, houskové, ovocné **knedlíky**
Krupicová, nastavovaná, bramborová **kaše**
Plzeňské, krušovické, popovické **pivo**
Míchaná, sázená, ztracená **vejce**
Hanácký, vlašský, bramborový **salát**
Minerální, pitná, užitková **voda**
Italská, ruská, vanilková **zmrzlina**
Indický, ceylonský, gruzínský **čaj**
Vídeňský, smažený, přírodní **řízek**
Vaječný, kokosový, čokoládový **likér**
Vepřové, hovězí, kuřecí **maso**
Uherský, šunkový, gothajský **salám**
Irská, skotská, kanadská **whisky**

14.

Číslice ve rčeních

Seděl na **dvou** židlích.
 Byl jako **páté** kolo u vozu.
 Byla v **sedmém** nebi.
 Zabili **dvě** mouchy **jednou** ranou.
 Musíme táhnout za **jeden** provaz.
 Když se **dva** perou, **třetí** se směje.
Jedna vlaštovka jaro nedělá.
Dvanáctero řemesel, **třináctá** bída.
 Kdo šetří, má za **tři**.
Nula od **nuly** pojde.
Stokrát opakovaná lež se stává pravdou.
 Ve **dvou** rada, ve **třech** zrada.
 Když **dva** dělají totéž, není to totéž.
 Lepší **tříkrát** vyhořet, než se **jednou** stěhovat.
Stokrát nic umožilo osla.
Dvakrát měř, jednou řež.
První vyhrání z kapsy vyhání.
 Pro **jedno** kvítí slunce nesvíí.
 Kůň je **jednou** hříbětem, člověk **dvakrát** dítětem.
Jednou jsi dole, **jednou** nahoře.
Dvakrát nevstoupíš do stejné řeky.
 Kam šlápne, tam **sto** let tráva neroste.
 Jeden za **osmnáct**, druhý bez **dvou** za **dvacet**.
 Po obědě si rád dával **dvacet**.

17.

Doplněte zvíře do rčení

Jak ti dupou **králíci**?
 Ta informace se nezakládala na pravdě,
 byla to jen novinářská **kachna**.
 Ani **pes** po něm neštěkne.
 Rozumějí tomu jako **koza** petrželi.
 Zabil dvě **mouchy** jednou ranou.
 Neví, jak se má rozhodnout, je na **vážkách**.
 Není to ani **ryba**, ani **rak**.
 Byl to vzácný člověk, taková bílá **vrána**.
 Nic z toho nebude, všechno to bylo pro **kočku**.
 Dělá mrtvého **brouka**.
 Chodí spát velmi brzy, se **slepici**.
 Byl černou **ovcí** celé rodiny.
 Kdo chce **psa** bít, vždycky si hůl najde.
Ryba a host třetí den smrdí.
 Starého **psa** novým kouskům nenaučíš.
Vrána k **vráně** sedá, rovný rovného si hledá.
 Když **kocour** není doma, **myši** mají pré.
 Malé **ryby** taky **ryby**.
Pes, který štěká, nekouše.

18.

Kolik je tvarů v obrázku?

Počet kruhů – 8
 Počet trojúhelníků – 4
 Počet čtverců – 3
 Počet obdélníků – 8

19.

Retro-zkratky

JZD – **jednotné zemědělské družstvo**
 RVHP – **Rada vzájemné hospodářské pomoci**
 ROH – **revoluční odborové hnutí**
 SČSP – **Svaz československo-sovětského přátelství**
 ÚKDŽ – **Ústřední kulturní dům železničářů**
 PZO – **Podnik zahraničního obchodu**
 SSSR – **Svaz sovětských socialistických republik**
 OÚNZ – **Obvodní (okresní) ústav národního zdraví**
 BSP – **brigáda socialistické práce**
 OPBH – **Obvodní podnik bytového hospodářství**
 MNV – **Místní národní výbor**
 VB – **Veřejná bezpečnost**
 SRPŠ – **sružení rodičů a přátel školy**
 STB – **Státní tajná bezpečnost**
 TKM – **Televizní klub mladých**
 SNB – **Sbor národní bezpečnosti**
 DBK – **Dům bytové kultury**
 SSM – **Socialistický svaz mládeže**
 NDR – **Německá demokratická republika**
 PLR – **Polská lidová republika**

20.

Synonyma

Běžet – **např. utíkat, pelášit, uhánět, upalovat...**
 Dávat – **např. poskytovat, darovat, odevzdávat...**
 Trhat – **např. škubat, rvát...**
 Kazit – **např. poškozovat, ničit, rušit, hatit...**
 Klesat – **např. padat, snižovat se...**
 Bádat – **např. zkoumat, studovat, hloubat...**
 Křičet – **např. volat, rvát, hulákat, ječet...**
 Mluvit – **např. hovořit, povídat, rozmlouvat...**
 Chodit – **např. procházet se, špacírovat, kráčet...**
 Mučit – **např. týrat, trýznit, trápit, mořit...**
 Myslet – **např. přemýšlet, uvažovat, přemítat, dumat...**
 Oblékat se – **např. strojit se, šatit se...**
 Plakat – **např. brečet, vzlykat, štkát...**
 Říci – **např. povědět, sdělit, pravit...**
 Šetřit – **např. spořit, strádat...**
 Hledat – **např. pátrat, sondovat...**
 Zbláznit se – **např. zešílet, pomátnout se...**
 Laškovat – **např. flirtovat, koketovat...**
 Chápat – **např. rozumět, uvědomovat si...**
 Řídit – **např. velet, organizovat, šéfovat...**
 Pečovat – **např. starat se, věnovat se...**

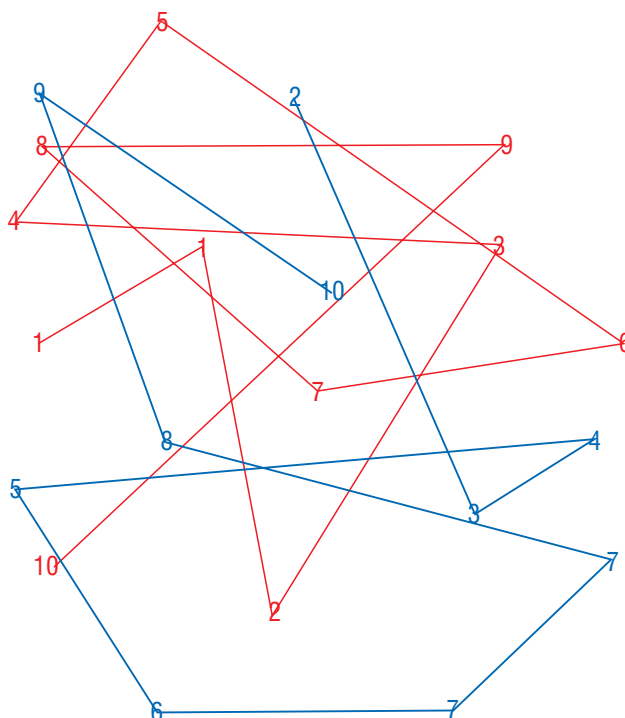
21. Slova na zadané první a poslední písmeno

- L _____ A např. labilita, laguna, lasička, limuzína, lucerna, lyrika, lokomotiva, ledvina atd.
- N _____ K např. nábytek, náčrtek, náměstek, nebožtík, nožík, nájemník, nadhlavník, náhrdelník atd.
- H _____ T např. hlídat, hlásit, hledat, hábit, hasit, hlasovat, hltat, hmatat atd.
- K _____ E např. krabice, konstrukce, kytice, kalvárie, klauzule, kontrakce, koncepce, kardiologie atd.
- M _____ O např. mléko, město, málo, mikádo, ministerstvo, máslo, mýto, moto atd.
- S _____ A např. sadista, studna, stoka, skokanka, sborovna, sardinka, síla, skála atd.
- V _____ R např. výr, vítr, vampýr, videorekordér, výtvar, vzdor, vír, výbor atd.

22. Najděte názvy rostlin

fíkus, kopretina, petrklíč, měsíček, gerbera, lobelka, kamzičník, fialka, růže, maceška, muškát, pivoňka, netýkavka, sněženka, jitrocel

23. Spojování barevných čísel





Na závěr naše poslední doporučení

Zapojte se do skupinového cvičení paměti. Uvidíte, že vám to půjde lépe, navíc se pobavíte, rozptýlíte a získáte nové přátele.

Informace o různých možnostech cvičení paměti získáte na níže uvedených internetových stránkách:

www.trenovanipameti.cz

www.gerontologie.cz

www.alzheimer.cz

www.mneme.cz

www.sdruzenicmp.cz

www.cvicenipameti.cz



Praktické publikace on-line (např. pracovní sešity 1 a 2 a další příručky), konkrétní počítačovou aplikaci sloužící k trénování paměti a informace o Alzheimerově chorobě naleznete na internetových adresách:



www.vzpominkovi.cz



www.pfizer.cz

www.vzpominkovi.cz www.vzpominkovi.cz www.vzpominkovi.cz