

# Cvičte si svůj mozek

Pracovní sešit pro pacienty se středně těžkou kognitivní poruchou

**Mgr. Jitka Suchá**

Gerontologické centrum, Praha 8 - Kobylisy



**Pfizer**

Pracujeme společně pro zdravější svět™



Pracujeme společně pro zdravější svět™



[www.gerontologie.cz](http://www.gerontologie.cz)

# Cvičte si svůj mozek

Pracovní sešit pro pacienty se středně těžkou kognitivní poruchou



**Vážená paní, vážený pane,**

do rukou se Vám dostává **nová série sešitů** sloužících k procvičování paměti, která vznikla ve spolupráci Gerontologického centra Praha a farmaceutické společnosti Pfizer. Nová série je inspirována předchozími úspěšnými vydáními a je složena ze 3 sešitů rozdělených **podle úrovně obtížnosti** úloh v nich obsažených.

Sešit s **vyšší úrovní obtížnosti** je určen zejména pacientům, kterým byla diagnostikována mírná kognitivní porucha. To znamená těm, u kterých došlo k mírnému zhoršení paměti či jiných mozkových funkcí, přičemž toto zhoršení nebývá v osobním ani profesionálním životě nápadné.

Sešit se **střední úrovní obtížnosti** obsahuje úlohy pro cvičení paměti pacientů s diagnózou lehké formy demence. Lehká forma demence představuje již výraznější postižení paměti a poznávacích funkcí. Okolím si takových změn u postižené osoby zpravidla všimne.

Třetí sešit obsahuje soubory úloh **nízké úrovně obtížnosti** a je ideálním prostředkem pro trénink kognitivních funkcí pacientů s diagnózou středně těžké formy demence. V této fázi onemocnění se k postižení kognitivních funkcí přidávají též poruchy v každodenní péči o svou osobu a často i poruchy chování.

Přestože byly sešity vytvořeny primárně pro pacienty s diagnostikovanými kognitivními poruchami a různými formami demence, mohou být jistě přínosem i pro zdravé seniory. Je velmi dobře známo, že procvičování mozkových funkcí je aktivitou účinnou pro oddálení vzniku a rozvoje obdobných onemocnění mozku.

Přejeme Vám hodně úspěchů při cvičení paměti a na následující straně přidáváme ještě **několik rad**, jak udržet svůj mozek co nejdéle svěží.

**Mgr. Jitka Suchá**  
Ergoterapeut  
Gerontologické centrum Praha

**Bc. Silvie Rindtová**  
Product Manager  
Pfizer, spol. s r.o.





## Důležité rady pro udržení duševní svěžesti

- ✔ Snažte se maximálně soustředit, když se snažíte vštípit si nějakou informaci 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 adekvátní 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 – čtete 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 lístečku 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



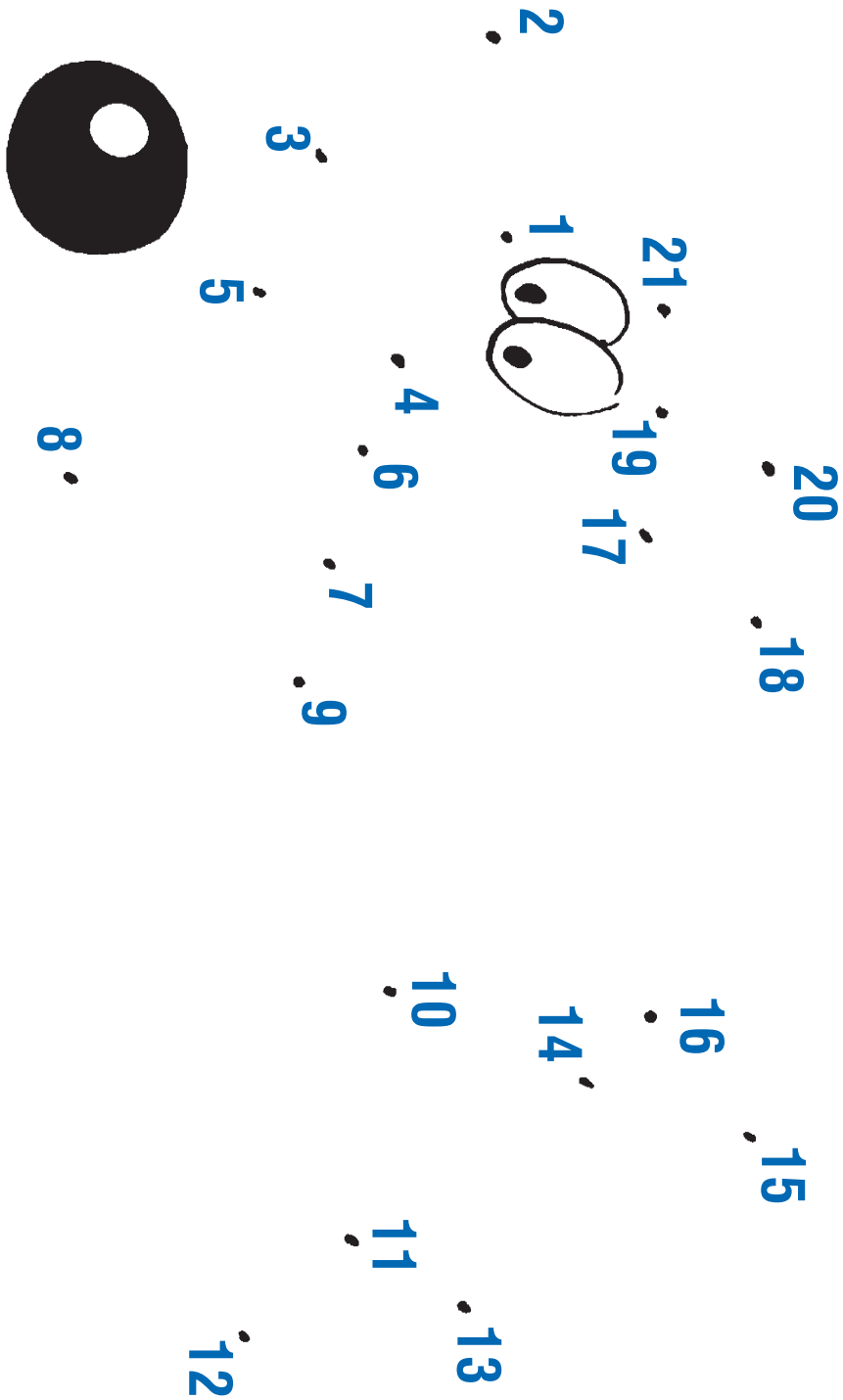
1. Spojování čísel .....	4
2. Spojování písmen .....	5
3. Dvojice .....	6
4. Přirovnání I a II .....	7
5. Antonyma .....	9
6. Přísloví .....	11
7. Propletené čáry .....	13
8. Odpovídající tvary .....	14
9. Změny písmen .....	15
10. Doplňte města do textu písní .....	16
11. Rébusy měst .....	17
12. Rébusy .....	18
13. Hledání významových dvojic .....	19
14. Doplňte jídlo .....	20
15. Doplňte zvíře do rčení .....	22
16. Kolik tvarů je v obrázku? .....	24
17. Najděte názvy rostlin .....	25
18. Slova začínající na slabiky .....	26
19. Doplňte rčení .....	27
20. Které slovo nepatří k ostatním? .....	29
21. Číslice ve slovech .....	30
22. Podstatná jména a vlastní jména .....	31
23. Najděte rozdíl .....	32
24. Doplňte barvy .....	33
25. Obrázky a profese .....	34
Řešení .....	35



1.

## Spojování čísel

Tužkou spojte všechna čísla postupně od 1 do 21.



Procvičujete si koncentraci pozornosti. Ta je velice důležitá pro náležitě vstřípení informace. Pokud je pro Vás úloha příliš náročná, zkuste ji udělat třeba jen do poloviny.

## 2.

# Spojování písmen

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



W  
V  
U  
Q  
P  
X  
Y  
A  
Z  
D  
E  
H  
G  
K  
L  
M  
N  
O  
R  
S  
T  
C  
B  
C  
F  
G  
I  
M  
J



Procvičujete si koncentraci pozornosti. Ta je velice důležitá pro náležité vstípení informace. Pokud je pro Vás úloha příliš náročná, zkuste ji udělat třeba jen do poloviny. Další možnost procvičení koncentrace pozornosti – luštění osmisměrek.

# Dvojice

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

3.



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 .....

Procvičujete dlouhodobou paměť. Tyto dvojice jsou tvořeny asociacemi a zůstávají v mozku velice dlouho zachovány.





# Přirovnání I

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 .....

Mokrá 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 .....

## Přirovnání II

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 .....



# Antonyma

Ke každému uvedenému slovu přiřipšte 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 / .....

Podobně jako u úlohy Dvojice i zde jde o zapamatování informací pomocí asociací. Asociace Vám pomohou hledaná slova v dlouhodobé paměti najít a tak úlohu splnit.

# Antonyma – pokračování

Ke každému uvedenému slovu přiřaďte slovo opačného významu.

5.



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 / .....



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, .....

# Příslloví – pokračování

Doplňte druhou část známých přísloví.



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, .....

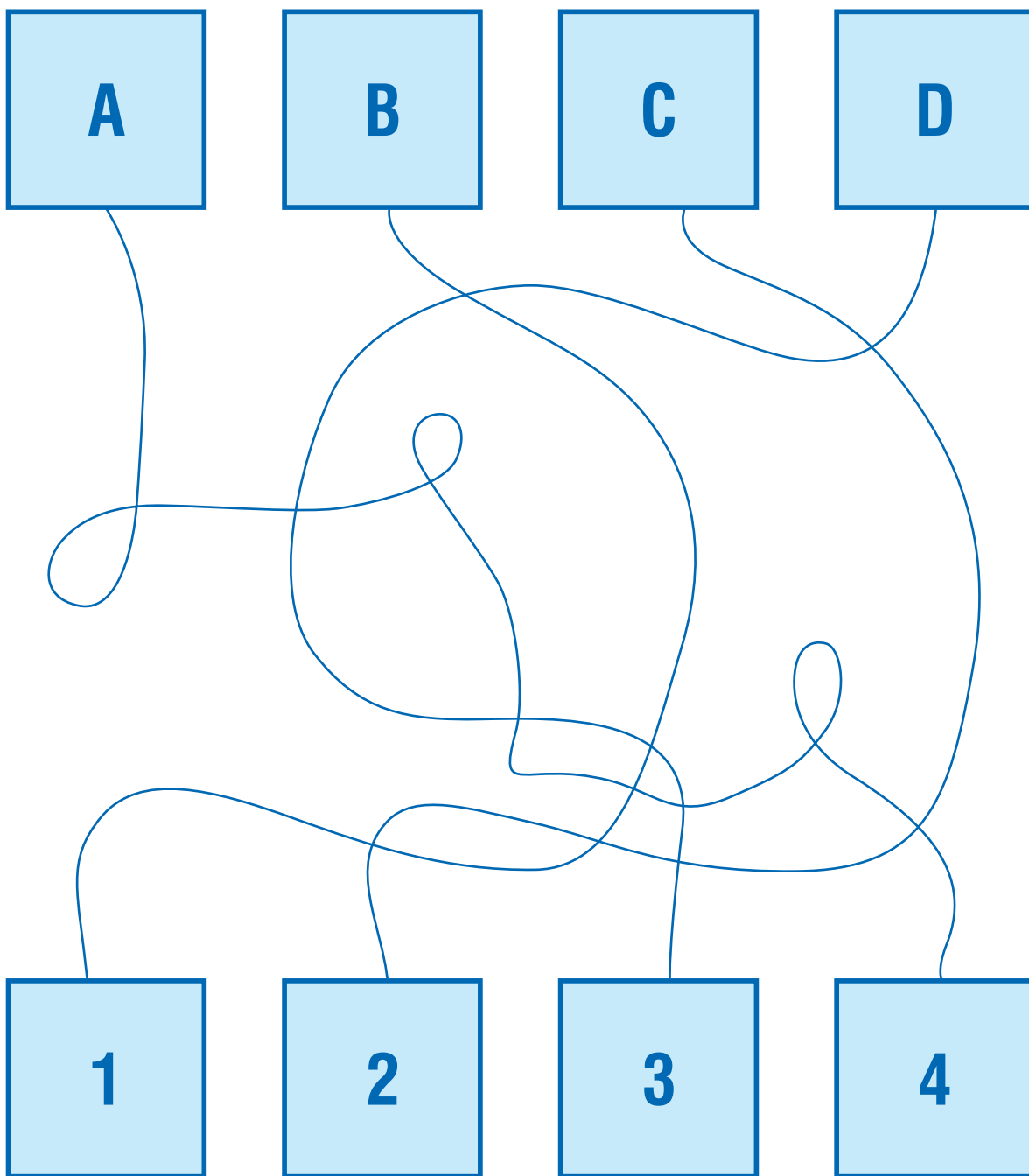
Nechval dne .....

Ranní ptáče .....

Komu se nelení, .....

## Propletené čáry

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

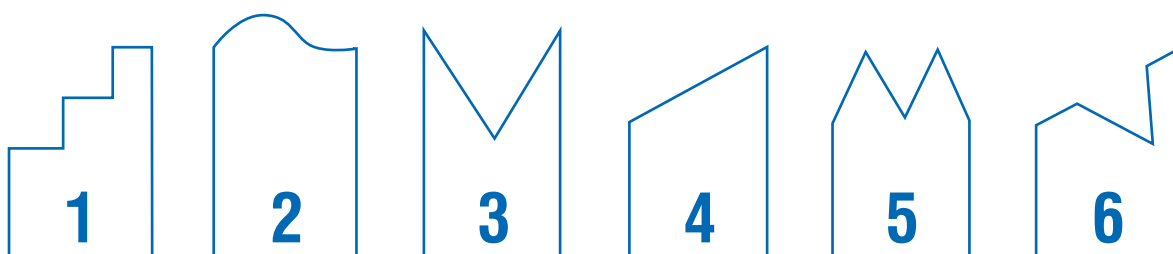
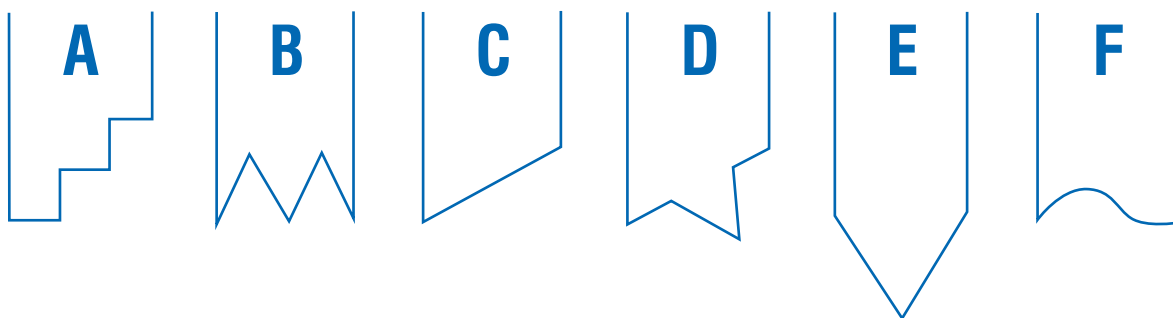



Procvičujete si svou prostorovou představivost a prostorové vnímání.



# 8. Odpovídající tvary

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



\_\_\_\_\_ 

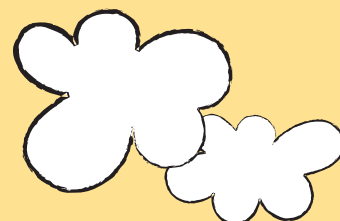
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Procvičujete si svou prostorovou představivost a prostorové vnímání.





# Změny písmen

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

lelek .....  
 slimák .....  
 sýr .....  
 kůže .....  
 zemlička .....  
 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 .....

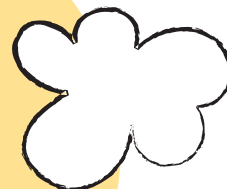
Pokud Vám tato úloha připadá příliš těžká a nedaří se Vám, odložte ji na nějakou dobu a vraťte se k ní později s odstupem. Právě u tohoto typu cvičení je znát, když je mozek „unaven“. Příště zkuste s touto úlohou začít a podívat se na jednotlivé přesmyčky jakoby z „jiného úhlu“. Uvidíte, že budete úspěšní.

## Doplňte města do textu písní

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.

Paměť někdy lépe funguje ve spojení s hudbou, melodií. Určitě se Vám názvy měst vybaví lépe, když si písničku zazpíváte, ať už nahlas, nebo alespoň v duchu.



# Rébusy měst

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



VALAŠSKÉ



BURK

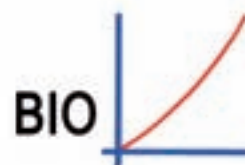
PODĚ



V tomto cvičení jde o trénink spolupráce obou mozkových hemisfér (pravá pracuje spíše s obrazy, levá spíše s textem, písmeny).

# Rébusy

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



100 JAN



V tomto cvičení jde o trénink spolupráce obou mozkových hemisfér (pravá pracuje spíše s obrazy, levá spíše s textem, písmeny).



# Hledání významových dvojic

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



Trénujete si logické myšlení  
a myšlení v souvislostech.

## Doplňte jídlo

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 .....

Pokuste se vymyslet ke každému podstatnému jménu – jídlu ještě další přídavná jména, než jsou ta tři uvedená.





# 14.



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 .....



## Doplňte zvíře do rčení

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 \_\_\_\_\_ .



Zde si procvičujete svou slovní zásobu.





# 15.



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 [ ] .

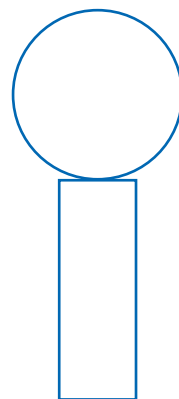
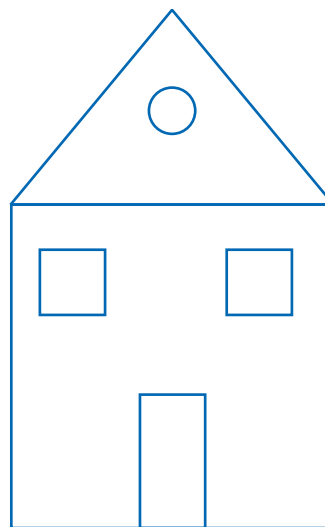
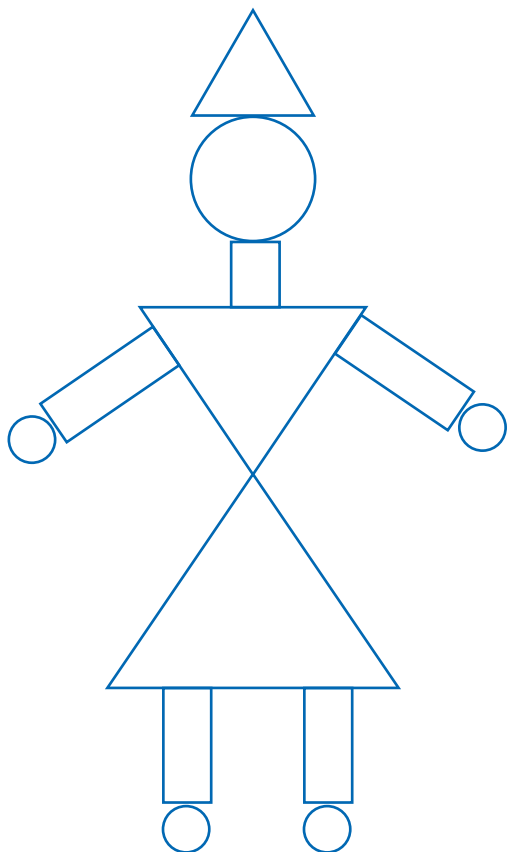
[ ] , který štěká, nekouše.



# Kolik tvarů je v obrázku?

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

# 16.



Kolik je v obrázku kruhů?

Kolik je v obrázku trojúhelníků?

Kolik je v obrázku čtverců?

Kolik je v obrázku obdélníků?

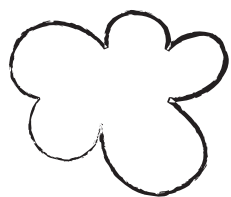
Tato úloha prověří Vaše  
prostorové vnímání.



## Najděte názvy rostlin

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

ÁČBKLNHDHGŘLCVJDOWBFÍKUSMLXBCERSJVBŽKXPWNDHDL  
 AVETZAVVNKOPRETINAMNDVEČSCARFEKRUVÁNCSSZŽŘŮPÝ  
 PETRKLÍČMNEÝČVETRZTUNVVGZREŠADEGGKLENDVFTGFŽÝÁČ  
 OTGBVOUJKLNHDYFXMĚSÍČEKVCNDEEPŘÁHNJFDFVGBIÝGE  
 RLIGERBERAMCBFKHLLOBELKAČETĚÝABĚJGFOÍGUJKGNSJH  
 GFOŘÁTHGNFVCOIHNGFVHJNRFVGCASJAKAMZIČNÍKMXBDL  
 FÉŽNVIKSJČŘÍHNLSHFBVSGČGDJCMGKNDKFUWŘDLBJFHS  
 NDTECZUVMDBFIALKAMDBFUIGIOLIKGJKTHJOLIJGLKFRŮŽE  
 MCNVBÝJDGEĚÉAŮNFKJMACEŠKALCBVÝČTAĚMCNGHFÝHD  
 VETČPCŮMAVWŠDKHUJŮDMMAVDOGOTKJFUJÍNEDMUŠKÁTB  
 DJGKIIOUJVNOJKNBVMĚVAGDŽÝEBGHDFIULKFGLŮPJNHJKJ  
 LKDFGBJUPOTIJHNPNOSGČŽPIVOŇKAMFDŮJETIJHMBPEAT  
 IÉNETÝKAVKAMFIRLHUZČŽÍÉUZJMVIŮODJRGERNJZPIOBNMV  
 OIRÝNOPKIGSNĚŽENKAMVJÝČMNAVKLJNFIJGNŠÝCNSKEOAL  
 NGUTÁJGTTKBNMHKHJLŽÉEIHKNSHČJMŮJITROCELNSGDŘČ  
 ÉĚNXJHFKLGLO



Procvičujete koncentraci pozornosti.

# Slova začínající na slabiky

18.

Pokuste se vymyslet co nejvíce různých slov od daných slabik a запиšte je.

**PRA-**

---

---

---




**DE-**

---

---

---



**IN-**

---

---

---




**JA-**

---

---

---



**MĚ-**


---

---

---



Pokud si chcete úlohu ztížit, můžete vymýšlet slova od daných slabik podle nějakých dalších kritérií, např. jen podstatná, přídavná jména, nebo jen názvy měst, vlastní jména, zvířata atd.



## Doplňte rčení

Obrázky nakreslené v dolní části listu doplňte do rčení tam, kde je volné místo tak, aby takto doplněná rčení dávala smysl.

Být pod



Mít o  víc.

Táhnout za jeden .

Mít pod .

Hledat  v kupce sena.

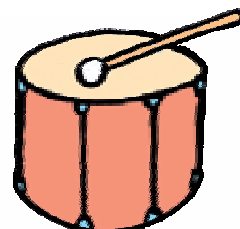
Prásknout do .

Přijít na .

Tlačit na .

Opít .

Vypálit .



V této úloze trénujete svou slovní zásobu a dlouhodobou paměť.

## Doplňte rčení – pokračování

Obrázky nakreslené v dolní části listu doplňte do rčení tam, kde je volné místo tak, aby takto doplněná rčení dávala smysl.

Plakat na nesprávném  .



Nosit dříví do  .

Být ostříhaný podle  .

Udeřit  na hlavičku.

Vsadit všechno na jednu  .

Být jako  mezi trnám.

Přijít k tomu jako slepý k  .

Podřezávat si pod sebou  .

Spálit za sebou všechny  .

Držet pod  .



## Které slovo nepatří k ostatním?

Na každém řádku je uvedeno vždy 5 různých slov. Čtyři z nich mají nějakou společnou vlastnost a jedno k nim nepatří. Pokuste se určit, které to je.

paprika, rajče, hruška, ředkvička, zelí

papír, kov, dřevo, tulipán, plast

paragraf, parašutista, paraván, parazit, polštář

Afrika, Evropa, Antarktida, Albánie, Asie

advokát, zedník, programátor, doručovatel, sešit

bok, hlava, ruka, boule, záda

bouřka, vichřice, kroupy, mlha, sáňky

náramek, prstýnek, řetízek, náušnice, čepice

karafiát, narcis, kala, kopretina, konvalinka

kaštan, žalud, bukvice, šiška, oříšek

jablko, krevety, chobotnice, sépie, mušle

Červená Karkulka, ježibaba, veverka, Bystrozraký, Zlatovláska

košile, tričko, klobouk, ponožky, lyže

svíčka, stromeček, cukroví, kraslice, dárky

pastelky, ventilátor, vodovky, fixy, křídly

mladý, hezký, chytrý, aktivní, kostrbatý

sója, čočka, hrách, fazole, květák

sonáta, opus, báseň, symfonie, opera

soprán, alt, baryton, židle, tenor

kávovar, umyvadlo, toastovač, mixér, vysavač

poker, pexeso, bridž, kanasta, žolíky



Zde cvičíte logické myšlení  
a myšlení v souvislostech.

# Číslice ve slovech

V následujících slovech je vždy část slova nahrazena číslicí. Dosad'te za číselné označení slovní a rozluštěte tak, o jaká slova se jedná. Zapište je na volné řádky.

12ník .....

1tel .....

1tlivý .....

pro100pášný .....

5ník .....

o2tit .....

100letí .....

skrá5 .....

100dola .....

100pař .....

bys3na .....

kos3čka .....

na5í .....

poh0 se .....

pr100klad .....

ho100vat .....

opa3t .....

100pka .....

8ium .....

1duchý .....

lo3 .....

zvě100vat .....

pi100le .....

o2tví .....

vzá5í .....

us0 .....

us5 .....

8ělit se .....

os3kovač .....

pro100r .....

o2trat .....

p8rtný .....

100lař .....

obě2t .....

8ýčit .....

z5ný .....



Jako další variantu této úlohy se můžete pokusit vymyslet další slova, která v sobě obsahují nějaké číslo, a přepsat je do „číselného“ tvaru.



## Podstatná jména a vlastní jména

Pokuste se k vlastním jménům uvedeným v levé části tohoto listu správně přiřadit podstatné jméno z pravé části tohoto listu. Odpovědi запиšte na volné řádky.

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1. Hippokratova | A. cena      |
| 2. Ikarův       | B. Hronov    |
| 3. Záhořovo     | C. vítězství |
| 4. Achillova    | D. věž       |
| 5. Pyrrhovo     | E. číslo     |
| 6. Hlávkův      | F. pád       |
| 7. Archimédův   | G. most      |
| 8. Davisův      | H. zákon     |
| 9. Ludolfovo    | I. lože      |
| 10. Nobelova    | J. pata      |
| 11. Jiráskův    | K. pohár     |
| 12. Eiffelova   | L. zvěst     |
| 13. Noemova     | M. přísaha   |
| 14. Jobova      | N. archa     |

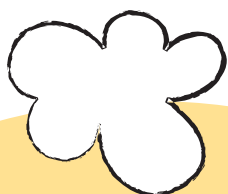
---



---



---



Zde trénujeme asociační myšlení, které využijeme k vybavení informací z dlouhodobé paměti.

23.

## Najděte rozdíly

Pozorně si prohlédněte následující ilustrace. Najděte na nich 5 rozdílů.

23.



V této úloze si trénujete jednak svoji koncentraci pozornosti, jednak schopnost vnímat drobné detaily. Tato schopnost někdy bývá dokonce rozvinutější u starších lidí než u mladých.

## Doplňte barvy

Ke každé trojici slov se pokuste doplnit jednu barvu tak, aby šla spojit se všemi třemi podstatnými jmény, a tvořila tak ustálené slovní spojení.

eminence, vlasy, myš \_\_\_\_\_



kůň, pasažér, kašel .....

karta, Karkulka, knihovna .....

brýle, panter, zahrada .....

medvěd, sobota, paní .....

anděl, karta, ponorka .....

tráva, čtvrtek, pláň .....

vítr, medaile, prstýnek .....

Mauritius, krev, knížka .....

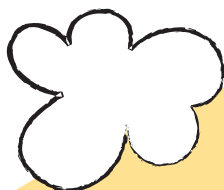
Praha, rybka, ručičky .....



Tato úloha prověřuje Vaši slovní zásobu a také dlouhodobou paměť.

## Obrázky a profese

Prohlédněte si následující obrázky a ke každému z nich se pokuste vymyslet povolání, které má k němu vztah. U některých obrázků může být i více řešení.



V této úloze posilujete své logické myšlení. Pokud pracujeme s obrázky, tak jako v této úloze, usnadňujeme tím mozku „práci“. Úloha je tak pro nás snáze řešitelná.

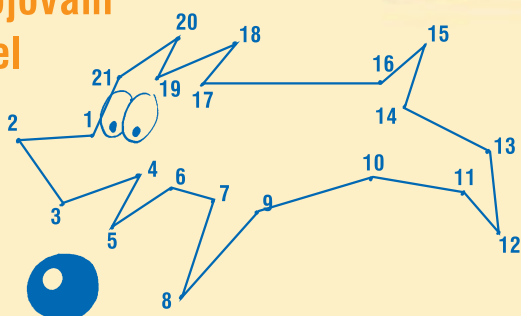
# ŘEŠENÍ

## Cvičte si svůj mozek



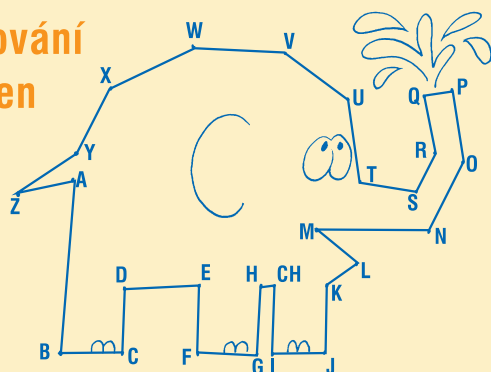
1.

### Spojování čísel



2.

### Spojování písmen



3.

### Dvojice

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  
Tyr  
Eurydika  
Šárka  
Dalíla  
Metoděj

4.

### Přirovnání I

Dlouhý jako **Lovosice**  
Zelený jako **sedma, brčál**  
Bledý jako **stěna**  
Pomalý jako **hlemýžď**  
Mokrý jako **myš**  
Ostrý jako **brítva**  
Chladný jako **ocel**  
Studený jako **led**  
Štíhlý jako **proutek**  
Hladový jako **vlk**  
Těžký jako **kámen, cent**  
Lehký jako **pírko**  
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 **černoč**  
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**

## Přirovnání II

Pichlavý jako **ježek**  
 Lesklý jako **drahokam, zlato**  
 Mlsný jako **kocour, koza**  
 Žravý jako **kobyłka**  
 Fousatý jako **Krakonoš, Ezau, mrož**  
 Ustrašený jako **králík, 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, šafrán**  
 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**

## Antonyma

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 / mokrá  
 Šťastný / nešťastný  
 Kladný / záporný  
 Ženatý / svobodný  
 Chudý / bohatý  
 Domnělý / skutečný

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  
 Komédie / tragédie  
 Venkov / město  
 Smát se / plakat  
 Světlo / tma



## 6. Přísloví

... 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.

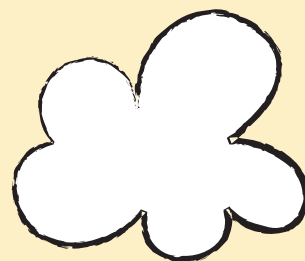
... na žebrotu.  
... tahá pilku.  
... můj hrad.  
... slunce nesvítí.  
... břehy mele.  
... až se ucho utrhne.  
... sám do ní padá.  
... nejsou koláče.  
... tam plášť.  
... nežli holub na střeše.  
... lenosti se nepoddává.  
... půl zdraví.  
... přítele.  
... krátké nohy.  
... ale zúčastnit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

## 7. Propletené čáry

A4, B1, C2, D3

## 8. Odpovídající tvary

A1, B5, C4, D6, E3, F2



## 9. 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**  
člunek – **článek**  
čočka – **kočka**  
nálev – **nález**  
chalupa – **chaluha**  
otok – **otop**  
nákyp – **nákup**  
koncept – **koncert**  
liška – **lišta**  
most – **mošt**  
karafa – **parafa**

## 10. 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

## 11. Rébusy měst

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

## 12. Rébusy

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

## 13. 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

## 15. 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 **vázkách**.  
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.

## 16. Kolik tvarů je v obrázku?

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

## 18. Slova začínající na slabiky

**PRA-** např. pracný, pračka, pravidelný, pražec, Praha, prateta, pravomoc, pravý, pravěk, praštěný, prasknout, pramen, pramice, pradelna, prachovka, prach, praktický, prapor atd.

**DE-** např. dekret, demobilizace, demokracie, demonstrace, dekolť, debata, debil, dedukce, dehet, definovat, degustace, design, delikt, deputace, deklarace, delfín, dezinfekce, dech, deponovat, devítiletka atd.

## 14. Doplněte 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, cejlonský, gruzínský **čaj**  
Vídeňský, smažený, přírodní **řízek**  
Vaječný, kokosový, čokoládový **likér**  
Vepřové, hovězí, kuřecí **maso**  
Uherský, šunkový, gothajský **salám**  
Irská, skotská, kanadská **whisky**

## 17. Najděte názvy rostlin

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

**IN-** např. interval, inventura, inventář, invalida, investice, ingredience, interpunkce, individualita, inzerát, interna, instinkt, internát, inhalovat, inklinovat, injekce, intelligence, infiltrovat, instrukce atd.

**JA-** např. jablko, jaguár, jaký, javor, jantar, jahoda, jatka, jazyk, Japonsko, jaro, jarní, jasmín, jasný, jalovec, jachta atd.

**MĚ-** např. měď, měsíc, město, měňavka, měch, měchýř, městečko, měnit, měna, měkký, mělký, měřit, měřítko, měšec atd.



## Doplňte rčení

Být pod **pantoflem**  
 Mít o **kolečko víc**  
 Táhnout za jeden **provaz**  
 Mít pod **čepicí**  
 Hledat **jehlu** v kupce sena  
 Prásknout do **bot**  
 Přijít na **buben**  
 Tlačit na **pilu**  
 Opít **rohlikem**  
 Vypálit **rybník**

Plakat na nesprávném **hrobě**  
 Nosit dříví do **lesa**  
 Být ostříhaný podle **kastrolu**  
 Udeřit **hřebík** na hlavičku  
 Vsadit všechno na jednu **kartu**  
 Být jako **růže** mezi trnám  
 Přijít k tomu jako slepý k **houslím**  
 Podřezávat si pod sebou **větev**  
 Spálit za sebou všechny **mosty**  
 Držet pod **pokličkou**



## Které slovo nepatří k ostatním?

paprika, rajče, hruška, ředkvička, zelí > **hruška** – není zelenina  
 papír, kov, dřevo, tulipán, plast > **tulipán** – nepatří mezi materiály  
 parapraf, parašutista, paraván, parazit, polštář > **polštář** – nezačíná na para-  
 Afrika, Evropa, Antarktida, Albánie, Asie > **Albánie** – není světadíl  
 advokát, zedník, programátor, doručovatel, sešit > **sešit** – není povolání  
 bok, hlava, ruka, boule, záda > **boule** – není část těla  
 bouřka, vichřice, kroupy, mlha, sáňky > **sáňky** – nepatří mezi meteorologické výrazy  
 náramek, prstýnek, řetízek, náušnice, čepice > **čepice** – není šperk  
 karafiát, narcis, kala, kopretina, konvalinka > **narcis** – není květina začínající písmenem K  
 kaštan, žalud, bukvice, šiška, oříšek > **šiška** – nepatří mezi plody listnatých stromů  
 jablko, krevety, chobotnice, sépie, mušle > **jablko** – nepatří mezi dary moře  
 Červená Karkulka, ježibaba, veverka, Bystrozraký, Zlatovláska > **veverka** – není pohádková postava  
 košile, tričko, klobouk, ponožky, lyže > **lyže** – není součást oblečení  
 svíčka, stromeček, cukroví, kraslice, dárky > **kraslice** – nevztahuje se k vánočním svátkům  
 pastelky, ventilátor, vodovky, fixy, křídly > **ventilátor** – není pomůcka na kreslení nebo malování  
 mladý, hezký, chytrý, aktivní, kostrbatý > **kostrbatý** – nepatří mezi pozitivní přídavná jména  
 sója, čočka, hrách, fazole, květák > **květák** – není luštěnina  
 sonáta, opus, báseň, symfonie, opera > **báseň** – není hudební útvar  
 soprán, alt, baryton, židle, tenor > **židle** – nepatří mezi zpěvní hlasy  
 kávovar, umyvadlo, toastovač, mixér, vysavač > **umyvadlo** – není elektrický spotřebič  
 poker, pexeso, bridž, kanasta, žolíky > **pexeso** – není karetní hra

## Číslice ve slovech

12ník – **dvanáctník**  
 1tel – **jednatel**  
 1tlivý – **jednotlivý**  
 pro100pášný – **prostopášný**  
 5ník – **pětník**  
 o2tit – **odvětit**  
 100letí – **století**  
 skrá5 – **skrápět**  
 100dola – **stodola**  
 100pař – **stopař**  
 bys3na – **bystřina**  
 kos3čka – **kostřička**

na5í – **napětí**  
 poh0 se – **pohnula se**  
 pr100klad – **prstoklad**  
 ho100vat – **hostovat**  
 opa3t – **opatřit**  
 100pka – **stopka**  
 8ium – **osmium**  
 1duchý – **jednoduchý**  
 lo3 – **lotři**  
 zvě100vat – **zvěstovat**  
 pi100le – **pistole**  
 o2tví – **odvětví**

vzá5í – **vzápětí**  
 us0 – **usnula**  
 us5 – **uspět**  
 8ělit se – **osmělit se**  
 os3kovač – **ostříkovač**  
 pro100r – **prostor**  
 o2trat – **odvětrat**  
 p8rtný – **posmrtný**  
 100lař – **stolař**  
 obě2t – **obědvat**  
 8ýčit – **osmýčit**  
 z5ný – **zpětný**

22.

## Podstatná jména a vlastní jména

1M, 2F, 3I, 4J, 5C, 6G, 7H, 8K, 9E, 10A,  
11B, 12D, 13N, 14L

24.

## Doplňte barvy

eminence, vlasy, myš – **šedá**  
kůň, pasažér, kašel – **černá**  
karta, Karkulka, knihovna – **červená**  
brýle, panter, zahrada – **růžová**  
medvěd, sobota, paní – **bílá**  
anděl, karta, ponorka – **žlutá**  
tráva, čtvrtek, pláň – **zelená**  
vítr, medaile, prstýnek – **stříbrná**  
Mauritius, krev, knížka – **modrá**  
Praha, rybka, ručičky – **zlatá**

23.

## Najděte rozdíly



25.

## Obrázky a profese

vařečka – **kuchař**  
fonendoskop – **lékař**  
smeták – **uklízečka**  
jehla s nití – **švadlena**  
letadlo – **pilot, letuška...**  
popelnice – **popelář**  
hrábě – **zahradník**  
koňské sedlo – **žokej**  
fotoaparát – **fotograf**  
počítač – **programátor, úředník...**  
auto – **automechanik, prodejce aut...**  
mikrofon – **zpěvák, moderátor...**



## Literatura

- FIORINO, M.-Ch. A KOL.: *Jak si zlepšit paměť*. Přeložila A. Bequivinová. Reader's Digest, 2005, Praha.
- FOŘTÍK, V., KUČEROVÁ, L., VÁCHA, V.: *Hry a testy na volný čas*. Ivo Železný, nakladatelství a vydavatelství, s.r.o., 2003, Praha.
- HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J.: *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. EV public relations, spol. s r.o., 2007, Praha.
- KONIGOVÁ, M.: *Tvořivost: techniky a cvičení*. Grada Publishing, 2007, Praha.
- OSWALD, W.D., RODEL, G.: *Gedachtnis-training*. Hogrefe-Verlag, 1995, Gottingen.
- POSPÍŠILOVÁ, Z.: *Hádky a hříčky nejen se slovíčky*. Portál, 2006, Praha.
- POSPÍŠILOVÁ, A.: *Cvičení paměti ve vyšším věku*. MPSV, 1996, Praha.
- HOLMEROVÁ, I., SUCHÁ, J.: *Cvičte si svůj mozek 1*, Pfizer, spol. s r.o., Česká alzheimerovská společnost, 2007, Praha.
- HOLMEROVÁ, I., SUCHÁ, J., HORT, J.: *Cvičte si svůj mozek 2*, Pfizer, spol. s r.o., Česká alzheimerovská společnost, 2007, Praha.
- SUCHÁ, J.: *Cvičte si svůj mozek 3*, Pfizer, spol. s r.o., Česká alzheimerovská společnost, 2009, Praha.
- [www.treninkpameti.webnode.com](http://www.treninkpameti.webnode.com)



## 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 nebo u svého ošetřujícího lékaře:

[www.trenovanipameti.cz](http://www.trenovanipameti.cz)

[www.gerontologie.cz](http://www.gerontologie.cz)

[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)

[www.mneme.cz](http://www.mneme.cz)

[www.sdruzenicmp.cz](http://www.sdruzenicmp.cz)

[www.cvicenipameti.cz](http://www.cvicenipameti.cz)

[www.treninkpameti.webnode.com](http://www.treninkpameti.webnode.com)



Praktické publikace on-line (např. další řadu pracovních sešitů), konkrétní počítačovou aplikaci sloužící k trénování paměti a informace o Alzheimerově chorobě naleznete na internetových adresách:



[www.vzpominkovi.cz](http://www.vzpominkovi.cz)  
sekce Laická veřejnost



[www.pfizer.cz](http://www.pfizer.cz)  
sekce Vaše zdraví



ARI-2010.02.03

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5  
©Copyright - Pfizer, spol. s r.o., Česká republika, Česká alzheimerovská společnost