

Cvičte si svůj mozek

Pracovní sešit pro pacienty s lehkou kognitivní poruchou

Mgr. Jitka Suchá

Gerontologické centrum, Praha 8 - Kobylisy



Pfizer

Pracujeme společně pro zdravější svět™



Pracujeme společně pro zdravější svět™



www.gerontologie.cz

Cvičte si svůj mozek

Pracovní sešit pro pacienty s lehkou 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 – 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 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. Přesmyčky měst	4
2. Hlavní města	6
3. Co mají společného slova?	7
4. Skrývačky	9
5. Zapamatování slov	10
6. Zapamatování položek nákupu	11
7. Zapamatování obrázků	12
8. Určete známou osobnost	13
9. Určete město	14
10. Zrcadlový obraz	16
11. Najděte podobná rčení	17
12. Vztahy mezi slovy	18
13. Číslice ve rčeních	19
14. Spojování barevných číslic	21
15. Synonyma	22
16. Slova na zadané první a poslední písmeno	23
17. Homonyma	24
18. Vytváření slov z písmen	25
19. Místní přídavná a podstatná jména	26
20. Odeberte písmenko	27
21. Trojice slov	28
22. Slovní kořeny	29
23. Negativní obrazy	30
24. Zapamatování známých osobností	31
25. Úsečky s ukrytým slovem	32
Řešení úkolů	33



Přesmyčky měst

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

KANOVVKÍ

ESRIKOTANC

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.





1.

CYRKANOY

LŠMTYIOL

ČÍNJI

ORSTVAA

JOOMNZ

ŘÍŽOKRMĚ

BORÁT

TOCHMVUO

SÍTÚ

RAPAH

BAŽKEMR

CHÍRBLAV

IVHŘOCOE

ČUHLIVAOEC

LIMUVOK

KOSIMLEV

MŘÍRBAP

TICVOROOKE

DAJEPANAL

TECARNIOVE

RŘOVEP

PEKÍS

CHECOŇ

JOVYK

Hlavní města

Doplňte ke každé zemi její hlavní město.

2.



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

Víte, že za dobré fungování paměti je zodpovědná mimo jiné také část mozku nazývaná limbický systém? Ten je aktivován vždy, když má pro nás informace nějaký emoční náboj, ať už kladný nebo záporný, a usnadňuje vytvoření paměťové stopy v mozku. To tedy znamená, že to, co nás zajímá a baví, si dokážeme díky limbickému systému zapamatovat mnohem snadněji.

Co mají společného slova?

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

V této úloze procvičujeme zejména logické
myšlení a myšlení v souvislostech.

Pokračování na další straně



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



V této úloze procvičujeme zejména logické
myšlení a myšlení v souvislostech.

Skrývačky

Pozorně si přečtete následující věty. V prvních čtyřech jsou ukryty názvy čtyř barev, v dalších jsou ukryty názvy částí lidského těla. Zjištěné slovo запиšte 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.

Podobně jako u přesmyček, i u skrývaček dobře funguje odstup, pokud se řešení nedaří. Pokud Vám úloha připadá náročná, nepropadejte vzteku a zkuste se na ni podívat jindy.

Zapamatování slov

Pozorně si přečtete 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



Zkuste si usnadnit zapamatování těchto slov tak, že si je v duchu rozdělíte do menších skupinek – kategorií – podle nějakého společného kritéria (např. až se pak budete snažit rozpomenout se na co nejvíce slov ze seznamu, zkuste si v duchu právě přeříkat jednotlivé kategorie a vybavit si slova podle nich. Tato paměťová technika – mnemotechnika se nazývá kategorizace a patří k těm jednodušším mnemotechnikám, které se dají v běžném životě dobře využít.

Zapamatování položek nákupu

- 1** Dvakrát po sobě si přečtete následující seznam položek nákupu, tj. množství a druh zboží, a snažte se zapamatovat si co nejvíce položek. Pak je zakryjte a na linky pod seznamem se pokuste napsat co nejvíce těchto položek.

1 litr mléka

1 máslo

20 dkg šunky

10 rohlíčků

6 vajec

1 kg jablek

4 piva



- 2** Sečtěte ceny ze seznamu:

1 litr mléka _____ 18,50 Kč

10 dkg šunky _____ 23,00 Kč

10 rohlíčků _____ 12,00 Kč

1 jogurt _____ 8,00 Kč



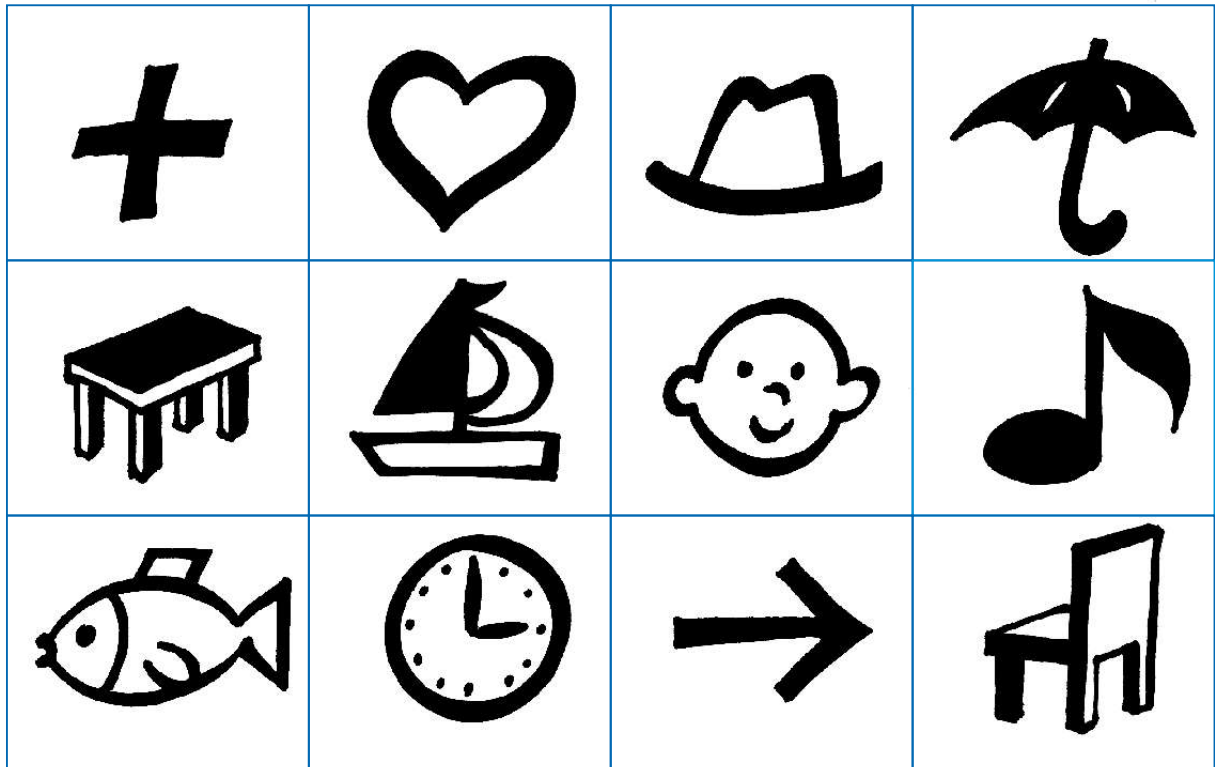
Zaplatíte stokorunou. Kolik peněz Vám vrátí?



Pro lepší zapamatování můžete využít opět paměťové techniky kategorizace a rozdělit si položky nákupu např. na mléčné výrobky, ovoce, zeleninu, atd. a vybavovat si je pak podle těchto jednotlivých kategorií. Zkuste si toto cvičení i v reálu – až půjdete nakupovat, zkuste si svůj vlastní seznam zapamatovat tímto způsobem a obejít se tak bez lístečku.

Zapamatování obrázků

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).



Touto úlohou, stejně jako dvěma předchozími, procvičujete krátkodobou, tzv. recentní paměť. V běžném životě ji můžete stejně dobře procvičit tak, že budete např. s vnoučaty hrát pexeso.

Určete známou osobnost

Podle 3 indicií uvedených na každém řádku se pokuste určit, o jakou známou osobnost se jedná. Odpovědi zapište 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 Lávro

Secese, S. Bernhardtová, Slovanská epopej

Národní obrození, tisícová bankovka, Matice česká

Cimrman, Vratné lahve, Hodina zpěvu

Tato úloha se může někomu z Vás zdát příliš náročná. Pokud je to Váš případ, vezměte si na pomoc třeba nějakou encyklopedii, popř. internet. Ostatně hledání informací v encyklopediích je také výborný způsob, jak si procvičit mozek.



Určete město

Podle indicií uvedených níže se pokuste určit, o jaké město se jedná (české nebo zahraniční). Odpovědi запиšte 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

Víte, že pro dobré zapamatování informací je také nezbytný dostatečný spánek? Ve spánku totiž dochází k přesunu informací z krátkodobé paměti do paměti dlouhodobé. Proto není vhodné, když se studenti učí celou noc a ráno jdou rovnou ke zkoušce.



9.

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

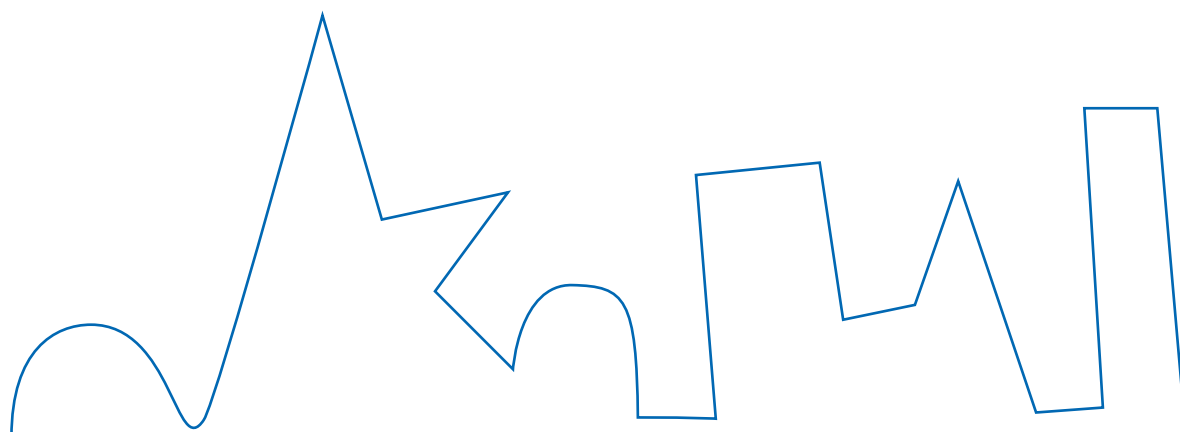
Kožešiny, Podkrkonoší, rockový hudební festival

Atomium, Evropská unie, socha čůrajícího chlapečka



Zrcadlový obraz

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



Touto úlohou procvičujete prostorové vnímání a představivost, které úzce souvisejí s ostatními kognitivními funkcemi.



Najděte podobná rčení



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. |

Zde trénujete svou slovní zásobu a také dlouhodobou paměť.

Vztahy mezi slovy

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 portugalština,
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



Tato úloha procvičuje vaše logické myšlení
a myšlení v souvislostech.

Čísllice ve rčeních

13.

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.



Pokuste se vymyslet další rčení a úsloví, kde se vyskytuje nějaká číslovka a které zde nebylo uvedeno.

Pokračování na další straně



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.

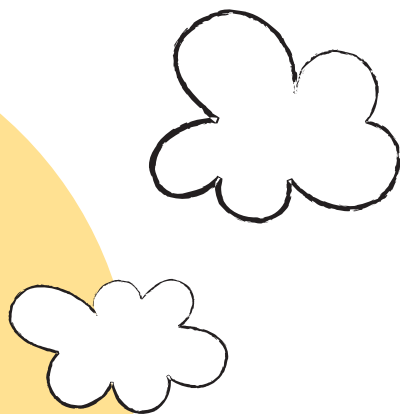
[] nevstoupíš do stejné řeky.

Kam šlápne, tam [] let tráva neroste.

Jeden za [], druhý bez [] za [] .

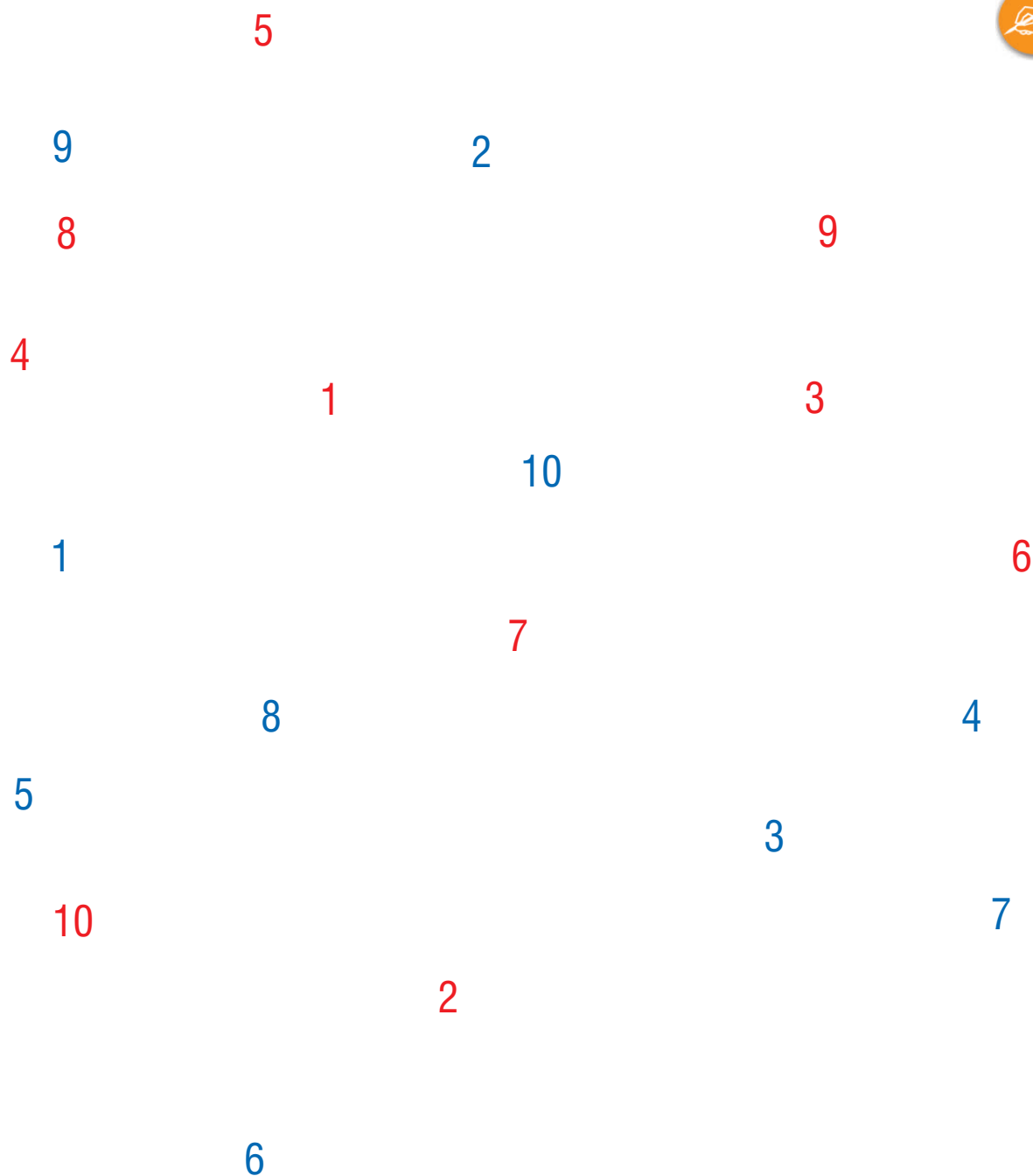
Po obědě si rád dával [] .

Pokuste se vymyslet další rčení a úsloví, kde se vyskytuje nějaká číslovka a které zde nebylo uvedeno.



Spojování barevných číslic

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



V této úloze jde o trochu náročnější trénink koncentrace pozornosti. Ta je nezbytná pro dobré vstřípení nějaké nové informace do naší paměti – zkrátka když si něco máme zapamatovat, musíme se na to dobře soustředit a nenechat se vyrušit žádnými zabíhavými myšlenkami ani vnějšími vlivy.

Synonyma

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

15.



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 ke každému zadanému slovu více slov s podobným významem.



Slova na zadané první a poslední písmeno

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

U tohoto cvičení posilujete svou slovní zásobu.
To je pro Vás v této fázi onemocnění enormně důležité.
Také se snažte co nejvíce číst, třeba i hlasitě, a také
o přečteném diskutovat s nějakou Vám blízkou osobou.

Homonyma

Pokuste se najít co nejvíce významů uvedených slov v různých souvislostech a také určete, v jakých rčeních nebo příslovích se tato slova vyskytují, a napište je na volné řádky.

Koš



Čepec

Jádro

Lístek

Měsíc

Druh

Jiná varianta této úlohy – pokuste se vymyslet co nejvíce různých rčení, popř. i přísloví, kde se zadaná slova vyskytují. Nebo můžete vymyslet další homonyma – slova, která mají více různých významů.

Vytváření slov z písmen

18

Z písmen, která jsou obsažena ve slově KRASOBRUSLAŘKA, se pokuste vytvořit co nejvíce dalších slov (přičemž nemusí být použita všechna písmena) a запиšte je. Totéž proveďte i u slova FILATELISTA.

KRASOBRUSLAŘKA



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FILATELISTA



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tuto úlohu můžete jindy vyzkoušet s dalšími vhodnými slovy – nejlépe se pro naše účely hodí slova dostatečně dlouhá, v nichž je co nejvíce různých samohlásek a pokud možno i slabikotvorné souhlásky R a L – pak se dají slova z písmen tvořit snadněji. Např. MIRABELKA, OKARINA, MATEŘÍDOUŠKA, STAROPRAMEN, PRAVIDELNOST, KARNEVAL atd.

Místní přídavná jména a podstatná jména

Pokuste se k sobě správně přiřadit místní přídavná jména uvedená v levém sloupci k podstatným jménům z pravého sloupce tak, aby dávala smysl a tvořila ustálená slovní spojení. Odpovědi запиšte na volné řádky.

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. irský | A. salám |
| 2. německý | B. med |
| 3. Babylónská | C. padesátka |
| 4. Kralická | D. zeď |
| 5. pařížská | E. Venuše |
| 6. Věstonická | F. bible |
| 7. blaničtí | G. cukroví |
| 8. benátské | H. pivo |
| 9. turecký | I. setr |
| 10. uherský | J. ovčák |
| 11. Berlínská | K. věž |
| 12. bavorské | L. zrcadlo |
| 13. jizerská | M. šlehačka |
| 14. popovické | N. vdolečky |
| 15. linecké | O. rytíři |



.....

.....

.....

Tato úloha prověří Vaši slovní zásobu i dlouhodobou paměť. Tyto funkce si můžete dobře procvičit třeba i luštěním křížovek.

Odeberte písmenko

Z následujících slov se pokuste odebrat jedno písmenko na libovolném místě tak, aby vzniklo jiné slovo.

20.



policie

čelenka

pelíšek

kosa

vrata

housle

stojka

lýtko

metro

mastný

poušť

říza

placka

krajka

branka

akcie

kýla

bradla

miminka

matrika

klapka

lampa

vlak

růže

stužka

kompars

molo

platný

kompost

redaktor

hříčka

dráček

slávka

nalej

křeč

kanály



U tohoto cvičení se snáze projevuje únava mozku, takže pokud by se Vám třeba nedařilo, udělejte si pauzu a vraťte se k úloze později.

Trojice slov

Pokuste se najít takové vhodné podstatné jméno, které by šlo spojit se všemi třemi uvedenými přídavnými jmény, a vytvořilo tak ustálené slovní spojení.

Loutkové, ochotnické, experimentální →

Balicí, křídový, novinový →

Dětský, obývací, nemocniční →

Posmrtná, pleťová, karnevalová →

Jezdící, točité, dřevěné →

Stěhovací, alegorický, Velký →

Světová, politická, Malá →

Psací, šicí, parní →

Aladinova, stojací, oblouková →

Úřední, píchací, sluneční →

Juliánský, adventní, trhací →

Paví, kuří, mastné →

Potápěčské, dioptrické, sluneční →

Borová, velká, divoká →

Červený, perský, létající →

Obecná, vysoká, soukromá →

Pohřební, výzkumný, diagnostický →

Turistická, ochranná, dopravní →

Redukční, diabetická, šetřící →

Hůlkové, krasopisné, psací →

Pokuste se vymyslet ještě další přívlastky – přídavná jména, která lze připojit k podstatnému jménu, které jste správně určili.



Slovní kořeny

K zadaným slovním kořenům doplňte co nejvíce různých předpon nebo (zároveň) přípon tak, aby vytvořená slova dávala smysl.

22.



-TRH-

-KROK-

-MEZ-

-METR-

-RUB-

-SLEP-

-TUČ-

-STŘIH-

-PIS-

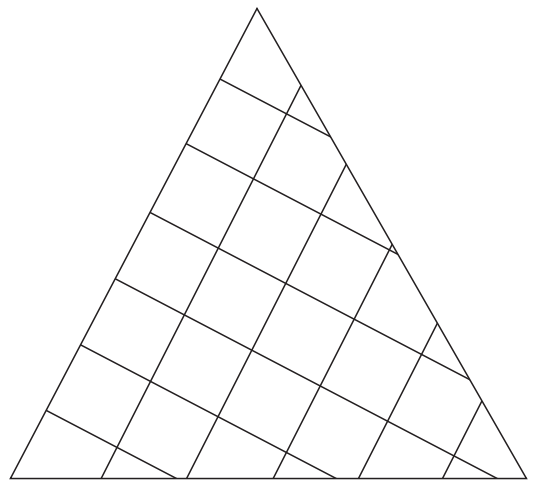
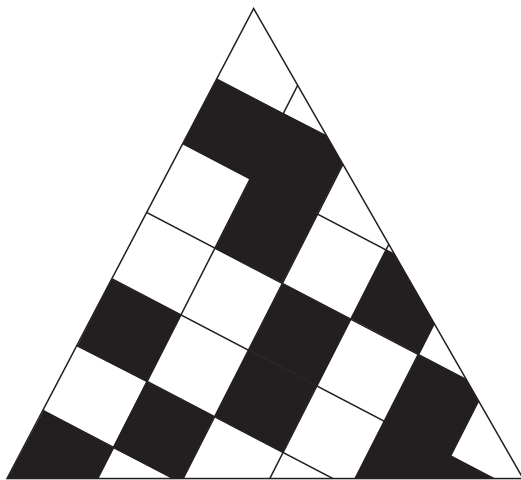
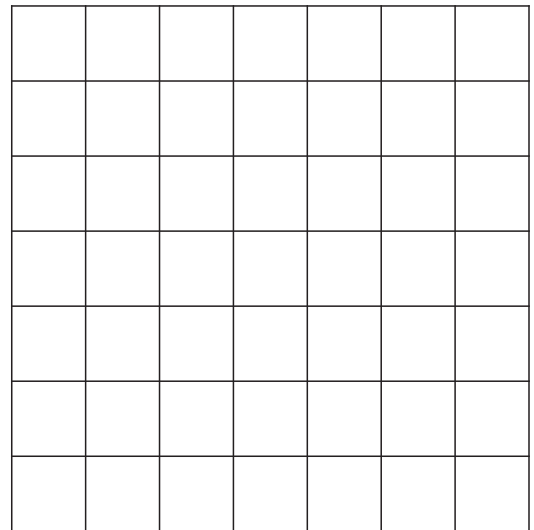
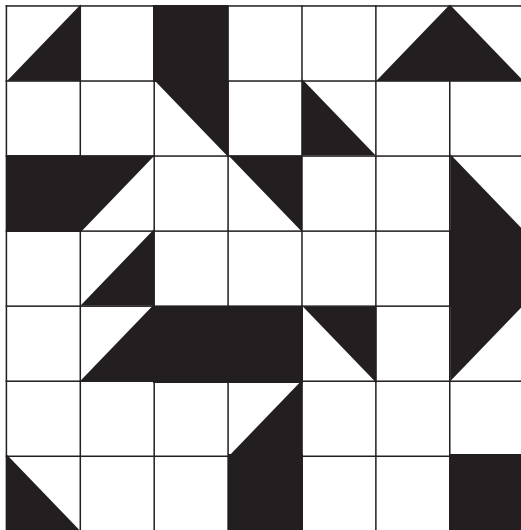
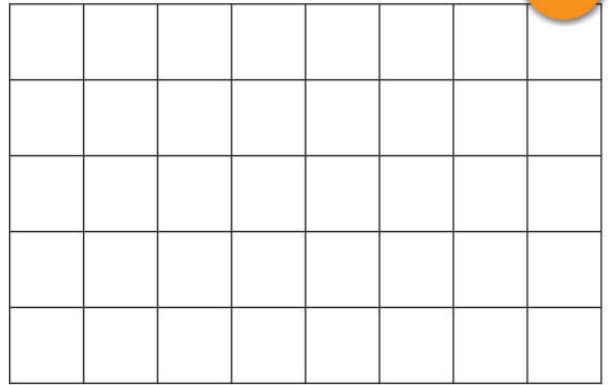
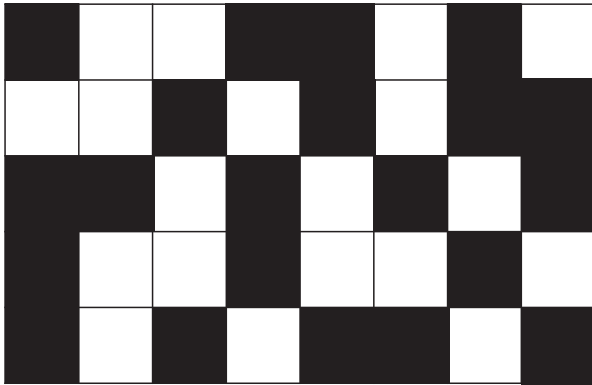
-PIL-

Touto úlohou trénujete svou slovní zásobu.

Negativní obrazy

Do předkreslených obrázků v pravé části listu se pokuste zakreslit negativní obrazy těch, které jsou uvedeny vlevo.

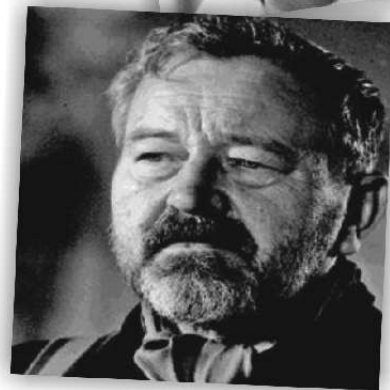
23.



Tímto cvičením posilujeme pravou mozkovou hemisféru.

Zapamatování známých osobností

Po dobu 2 minut si prohlížejte následující fotografie známých lidí a snažte se vtisknout si do paměti jejich správné umístění. Pak horní část listu zakryjte a pokuste se na dolní řádky napsat tyto známé osobnosti ve správném umístění.



.....

.....

.....

.....

.....

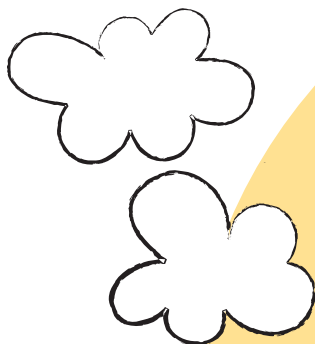
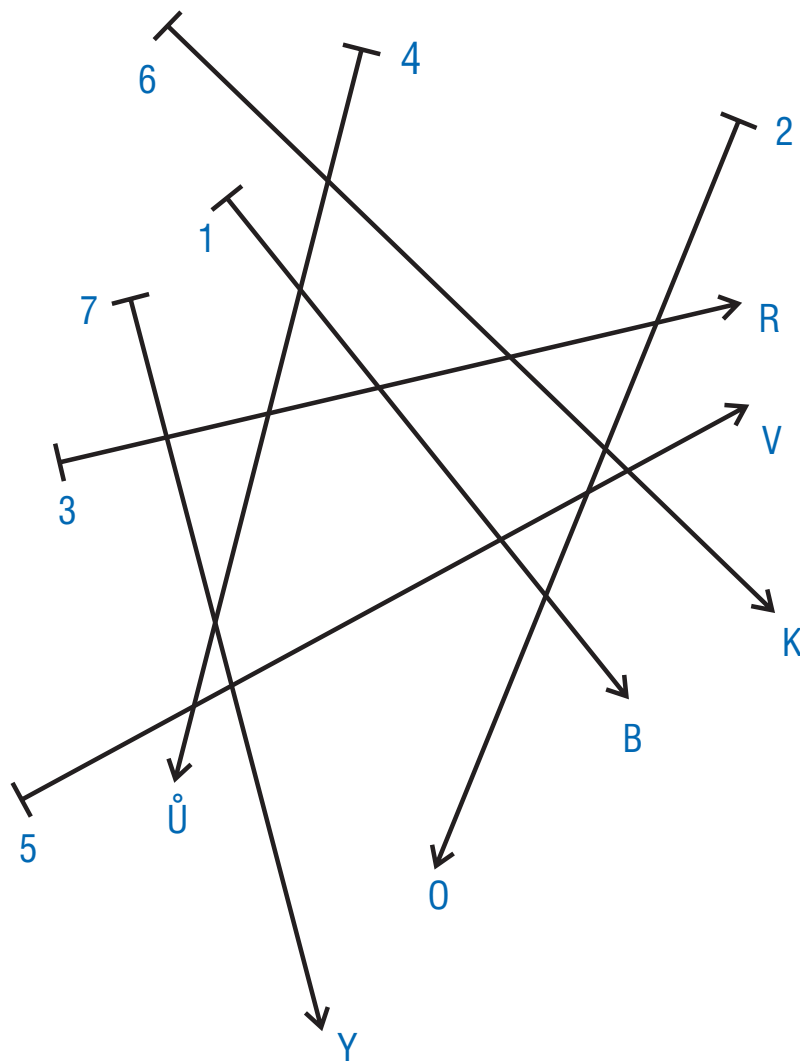
.....



Zde trénujeme krátkodobou paměť.

Úsečky s ukrytým slovem

V této úloze máte zakresleno několik úseček označených pořadovými čísly a pro každou číslici je zároveň uvedeno písmenko. Když budete hledat úsečky od jedničky do sedmičky a příslušná písmena seřadíte, získáte tajenku – slovo označující ovoce, které má velký význam pro paměť, má velice silnou schopnost pohlcovat volné kyslíkové radikály působící stárnutí mozku, obsahuje lehce stravitelný cukr, který dokáže zásobit mozek dostatečným množstvím glukózy a odlehčit slinivce břišní. Také snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění, pomáhá při zažívacích potížích a snižuje hladinu cholesterolu v krvi.



Trénujete koncentraci a zároveň krátkodobou paměť – musíte sledovat zároveň číslice ve správném pořadí a zároveň si pamatovat, která písmena jste již našli.

ŘEŠENÍ

Cvičte si svůj mozek



1. Přesmyčky měst

Frýdlant	Rokycany
Domažlice	Litomyšl
Horážďovice	Jičín
Benešov	Ostrava
Vyškov	Znojmo
Turnov	Kroměříž
Náchod	Tábor
N. Paka	Chomutov
Jilemnice	Ústí
Beroun	Praha
Břeclav	Žamberk
Kladno	Vrchlabí
Čerčany	Hořovice
Jablonec	Luhačovice
Kopřivnice	Mikulov
Vamberk	Milevsko
Varnsdorf	Příbram
Sokolov	Otrokovice
Rakovník	Napajedla
Strakonice	Neratovice
	Přerov
	Písek
	Choceň
	Kyjov

2. Hlavní města

Tirana	Budapešť
Andorra la Vella	Skopje
Brusel	Valletta
Minsk	Kišiněv
Sarajevo	Monako
Sofie	Berlín
Kodaň	Amsterdam
Tallinn	Oslo
Helsinky	Varšava
Paříž	Lisabon
Záhřeb	Vídeň
Dublin	Bukurešť
Reykjavík	Moskva
Řím	Atény
Bělehrad	Bratislava
Vadúz	Lublaň
Vilnius	Madrid
Riga	Stockholm
Lucemburk	Bern
	Kyjev
	Londýn

3. Co mají společného slova?

škola, tělesa, geometrické tvary, jihočeská města, západočeská města, slova začínající na 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

8. 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 Lávro – **Karel Havlíček Borovský**
Secese, S. Bernhardtová, Slovanská epopěj – **Alfons Mucha**
Národní obrození, tisícová bankovka, Matice česká – **František Palacký**
Cimrman, Vratné lahve, Hodina zpěvu – **Zdeněk Svěrák**

4. Skrývačky

BARVY	ČÁSTI TĚLA
1. rudá	5. vlasy
2. hnědá	6. hlava
3. bílá	7. pata
4. černá	8. noha
	9. ruka
	10. bok
	11. čelo
	12. zuby



9. Určete město

Řízek, valčík, káva – **Vídeň**
Škvorecký, jezero Ontario, Maple Leafs – **Toronto**
Aréna, balkon, 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 – **Hronov**
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 chlapce – **Brusel**

11. Najděte podobná rčení

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

12. 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, byk 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

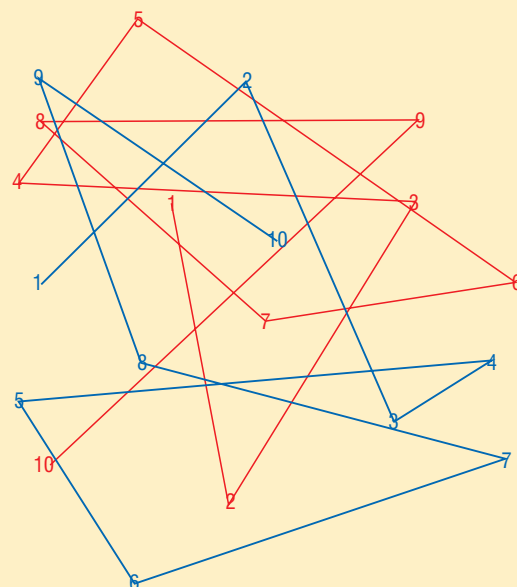


13. Číslice ve rčeních

Kdyby 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 nesvítí.
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**.

14. Spojování barevných číslic



15. 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, řvát, 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...**

17. Homonyma

Koš – **spotřební koš, proutěná nádoba, odpadkový koš, basketbalový koš**
rčení – **dát někomu košem...**
Čepec – **pokrývka hlavy, žaludek krávy**
rčení – **být pod čepecem...**
Jádro – **část buňky, podstata věci, jádro jablka, magnetické jádro, bytové jádro**
rčení – **zdravé jádro, jádro pudla...**
Lístek – **vstupenka, malý list, okvětní lístek**
Měsíc – **planetka obíhající kolem Země, kalendářní měsíc**
Druh – **typ, přítel**

19. Místní přídavná a podstatná jména

1I, 2J, 3K, 4F, 5M, 6E, 7O, 8L, 9B, 10A, 11D, 12N, 13C, 14H, 15G



16. Slova na zadané první a poslední písmeno

L _____ A

např. **labilita, laguna, lasička, limuzína, lucerna, lyrika, lokomotiva, ledvina** atd.

N _____ K

např. **nábytek, nácrtek, 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, výtvor, vzdor, vír, výbor** atd.

18. Vytváření slov z písmen

KRASOBRUSLAŘKA

např. **krasobruslař, bruslař, bruslařka, brus, kra, krab, kras, koulař, koulařka, krok, kros, kar, karas, kulak, kus, klas, klus, klub, ras, rasa, bosa, basa, rab, rak, rok, rosa, Rus, Ruska, rula, ruka, roub, sob, sako, sok, sokl, srub, srab, bar, bor, bas, bok, buk, bal, bol, lak, luk, los, lusk, lob, řasa** atd.

FILATELISTA

např. **list, lis, les, lest, lata, let, sil, síla, fit, set, fest, tas, tis, tes, fiala, Filla, teta, lila** atd.

20. Odeberte písmenko

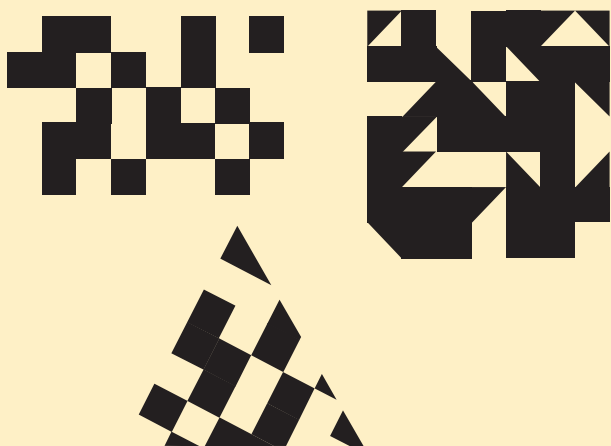
policie – **police**
členka – **členka**
pelíšek – **plíšek**
kosa – **kos**
vrata – **vata**
housle – **house**
stojka – **sojka**
lýtko – **lýko**
metro – **metr**
mastný – **matný**
poušť – **pouť**
říza – **říz**
placka – **packa**
krajka – **rajka**
branka – **ranka**
akcie – **akce**
kýla – **kýl**
bradla – **brada**

miminka – **mimika**
matrika – **matika**
klapka – **kapka**
lampa – **lama**
vlak – **vlk**
růže – **růž**
stužka – **tužka**
kompars – **kompas**
molo – **mol**
platný – **planý**
kompost – **kompot**
redaktor – **reaktor**
hříčka – **říčka**
dráček – **ráček**
slávka – **lávka**
nalej – **alej**
křeč – **řeč**
kanály – **anály**

21. Trojice slov

Loutkové, ochotnické, experimentální – **divadlo**
Balící, křídový, novinový – **papír**
Dětský, obývací, nemocniční – **pokoř**
Posmrtná, pleťová, karnevalová – **maska**
Jezdící, točité, dřevěné – **schody**
Stěhovací, alegorický, Velký – **vůz**
Světová, politická, Malá – **strana**
Psací, šicí, parní – **stroj**
Aladinova, stojací, oblouková – **lampa**
Úřední, píchací, sluneční – **hodiny**
Juliánský, adventní, trhací – **kalendář**
Paví, kuří, masné – **oko**
Potápěčské, dioptrické, sluneční – **brýle**
Borová, velká, divoká – **voda**
Červený, perský, létající – **koberec**
Obecná, vysoká, soukromá – **škola**
Pohřební, výzkumný, diagnostický – **ústav**
Turistická, ochranná, dopravní – **značka**
Redukční, diabetická, šetřící – **dieta**
Hůlkové, krasopisné, psací – **písmo**

23. Negativní obrazy



22. Slovní kořeny

- TRH- např. **trhací, roztrhnout, přetřhnout, utrhnout, vytrhnout, trhovec, trhat, potrhlý, natrhnout, trh...**
- KROK- např. **pokrok, krokoměr, pokrokový, úkrok, krokodýl, zákrok, kroky...**
- MEZ- např. **mezní, mezek, pomezí, zámezí, rozmezí, mez, mezanin, mezera, vymežit, omezit, omezení, pomezí...**
- METR- např. **metro, metr, metrický, metrák, Metráček, metrologie, parametr...**
- RUB- např. **Poruba, rubáš, rub, rubat, rubl, rubrika, zárubeň, naruby, obruba...**
- SLEP- např. **slepec, slepecký, slepice, slepenec, slepit, vyslepičit, poslepu, zaslepený...**
- TUČ- např. **tučňák, tučnět, tučnice, tučný, odtučňovací, netučný, plnotučný, polotučný, nízkotučný...**
- STŘIH- např. **stříh, vystříhnout, zastříhnout, rozstříhnout, výstříh, přestříhnout, ustříhnout, vystříhovánky, stříhat, nastříhnout, nástříh, stříhač...**
- PIS- např. **pistole, pisálek, pisárna, pisoár, pisatel, nápis, výpis, podpis, spisovatel, opisovat, dopis, rozpis, úpis, popisovat, popis, zápis, nadpis, dopisovatel, přepis...**
- PIL- např. **pilník, piliny, pilíř, pilný, pilot, pilovat, pilulka, pila, přepilovat, upilovat, vypilovat, pilka...**

24. Zapamatování známých osobností

Jiří Šlitr	Waldemar Matuška
Karel Čapek	Adina Mandlová
Dana Medřická	Jan Werich

25. Úsečky s ukrytým slovem

BORŮVKY



Literatura

- FIORINO, M.-Ch. A KOL.: *Jak si zlepšit paměť*. Přeložila A. Bequvinová. Reader's Digest, 2005, Praha.
- HOLMEROVÁ, I., JAROLÍMOVÁ, E., SUCHÁ, J.: *Péče o pacienty s kognitivní poruchou*. Praha, 2007, EV public relations, spol. s r.o.
- MANDŽUKOVÁ, J.: *Kniha pro váš mozek*. Start, 2007, Benešov.
- OSWALD, W.D., RODEL, G.: *Gedachtnis-training*. Hogrefe-Verlag, Gottingen, 1995.
- SUCHÁ, J.: *Trénink paměti pro každý věk*. Portál, 2008, 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.



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

www.gerontologie.cz

www.alzheimer.cz

www.mneme.cz

www.sdruzenicmp.cz

www.cvicenipameti.cz

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
sekce Laická veřejnost



www.pfizer.cz
sekce Vaše zdraví



ARI-2010.02.07

Pfizer, spol. s r.o., Stroupežnického 17, 150 00 Praha 5

©Copyright - Pfizer, spol. s r.o., Česká republika, Česká alzheimerovská společnost