

Cvičte si svůj mozek

Pracovní sešit pro pacienty s mírnou kognitivní poruchou

Mgr. Jitka Suchá

Gerontologické centrum, Praha 8 - Kobylisy



Pfizer

Pracujeme společně pro zdravější svět™

Cvičte si svůj mozek

Pracovní sešit pro pacienty s mírnou 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.



Pracujeme společně pro zdravější svět™



www.gerontologie.cz



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

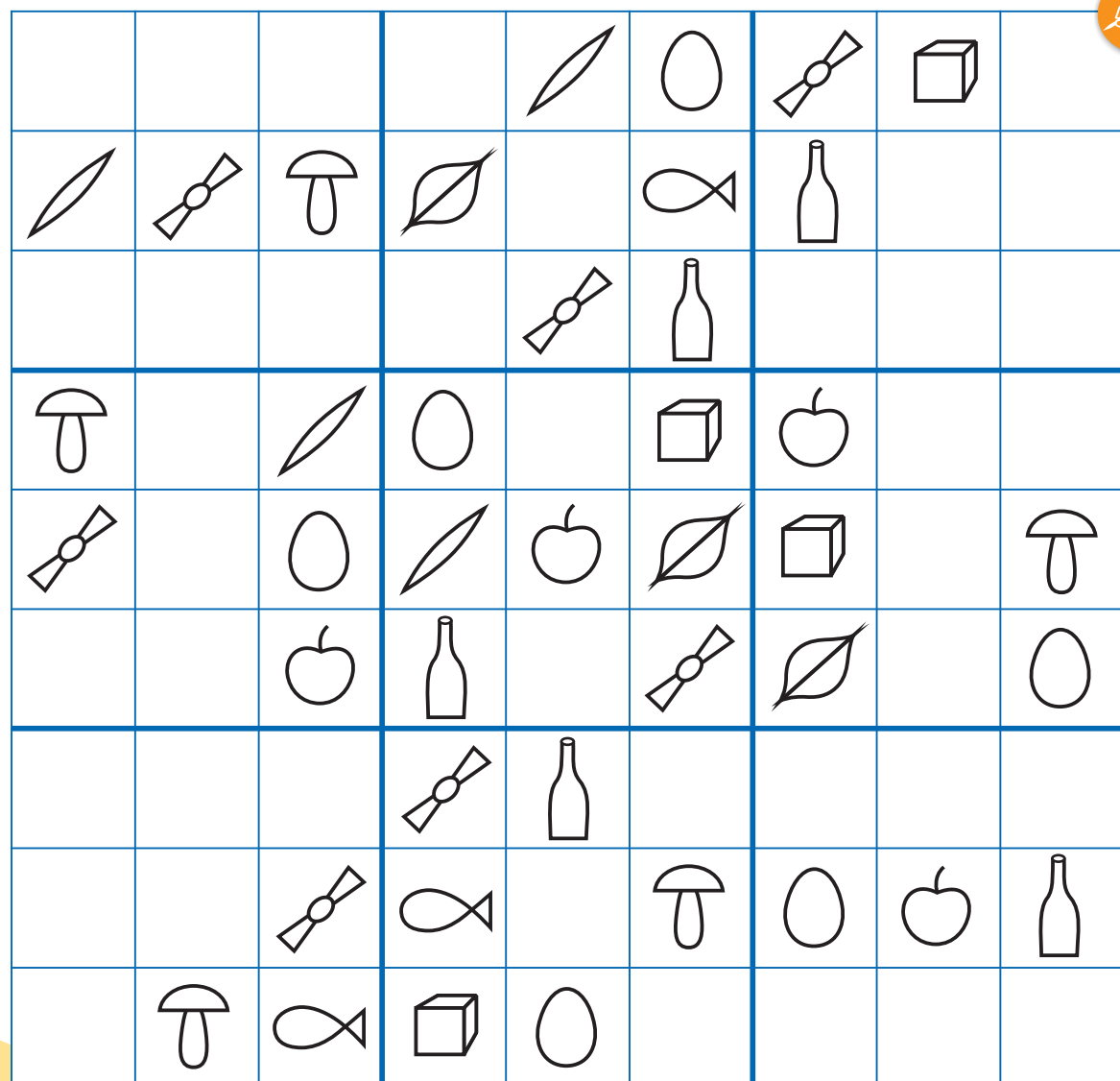
1. Obrázkové sudoku	4
2. Přiřazování přídavných a podstatných jmen	5
3. Čtete pozorně?	6
4. Zapamatování symbolů v tabulce	8
5. Málo známé letopočty	9
6. Synonyma	10
7. Hodiny v zrcadle	11
8. Zrcadlové čtení	12
9. Počítání bez kalkulačky	13
10. Slova z římských číslic	14
11. Spojování slov	15
12. Doplnování veršů	16
13. Města ze slabik	17
14. Co nepatří mezi zeměpisné názvy	18
15. Přísloví a rčení na zadané téma	19
16. Písmenné rébusy	20
17. Vymýšlení příběhu ze zadaných slov	21
18. Zapamatování autíček na parkovišti	22
19. Slovenština	23
20. Barevné tvary v řadě	24
Řešení úkolů	25



1.

Obrázkové sudoku

Doplňte chybějící obrázky tak, aby v každém řádku, sloupci a malém čtverečku (3×3 políčka) bylo všech 9 různých obrázků. Žádný obrázek nesmí být v jednom řádku, sloupci, nebo čtverci vícekrát a zároveň žádný nesmí chybět.



Obrázky nám schématicky znázorňují jednotlivé látky, které jsou mimo jiné nezbytné pro výživu mozku a které bychom tedy měli v co nejhojnější míře konzumovat. Jsou to:

Voda (láhev) / Tekutiny obecně jsou pro dobré prokrvení mozku nutné.

Bílkoviny (vejce) / Mají přímé účinky na paměť, zpracování a uchování informace v mozku, jsou zdrojem neurotransmitterů v mozku.

Sacharidy (bonbón) / Jsou základním palivem pro mozek, ten spotřebuje čtvrtinu energie získané z glukózy.

Vitamín C (jablko) / Tento důležitý antioxidant chrání buňky před poškozením kyslíkovými radikály, působí také proti ateroskleróze.

Vitamín E (ořech) / Je také velmi důležitý antioxidant.

Vitamíny skupiny B (krychlička droždí) / Jsou nezbytné pro správné fungování nervového systému a kvalitu duševní činnosti.

Hořčík (lusk) / Ovlivňuje výměnu energie v nervových buňkách, zlepšuje paměť a myšlení.

Jód (ryba) / Jeho nedostatek způsobuje zpomalené psychomotorické tempo, apatii a depresi.

Měď (houba) / Je potřebná ke správnému fungování nervového systému.

2.

Přiřazování přídavných a podstatných jmen

Přiřaďte k sobě vždy přídavné jméno z levé části stránky a podstatné jméno z pravé části stránky tak, aby vzniklo ustálené, běžně užívané slovní spojení.

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. ostnatý | A. výslech |
| 2. ponorný | B. objezd |
| 3. povolávací | C. rok |
| 4. ponorková | D. společnost |
| 5. pokerová | E. dieta |
| 6. neprůstřelná | F. kazajka |
| 7. přestupný | G. drát |
| 8. svěrací | H. mléko |
| 9. kruhový | I. vařič |
| 10. redukční | J. skupina |
| 11. krevní | K. vesta |
| 12. akciová | L. tvář |
| 13. houpací | M. rozkaz |
| 14. plnotučné | N. křeslo |
| 15. křížový | O. nemoc |

Další látky potřebné pro dobrou výživu mozku jsou např. selen (důležitý antioxidant bránící působení volných radikálů), železo (důležité pro dostatečný přísun kyslíku k buňkám celého těla, tedy i mozku) a zinek (také důležitý antioxidant, jeho nedostatek způsobuje poruchy psychické činnosti). Pokud jíme vyváženou stravu, většinou tyto látky dostaneme do těla v dostatečném množství přirozeným způsobem. Pokud ne, je nutné je do těla dodávat v podobě různých multivitaminových přípravků a potravinových doplňků.

Čtete pozorně?

Pozorně si přečtete následující úryvek z knihy, pak text zakryjte a pokuste se odpovědět na otázky.

Náš ostrov objevil v roce 1792 kapitán Vancouver a pojmenoval ho Vashon po svém příteli admirálu Jamesi Vashonovi. Je co do ostrovů prostředně veliký, zhruba čtyřicet kilometrů od ramen k lýtkům a osm kilometrů kolem boků. Je zelený pronikavou zelení rozsekané petržele, plnoštíhle zaoblený a spočívá v ledových vodách Pugetske úžiny naproti městům Seattle a Tacoma, z nichž obou je více či méně přístupný převozní lodí.

Na mapě vypadá ostrov Vashon trochu jako páv a trochu jako luňák. To záleží na tom, který konec si vyberete za hlavu a jak dlouho vězíte v jeho spárech. Podnebí, asi o deset stupňů teplejší a vlhčí než v Seattlu a přilehlém okolí, je ideální pro petrklíče, rybíz, rododendrony, jahody, plíseň a pro lidi se suchou pleť, kteří si rádi čtou. Počet obyvatel je kolem pěti tisíc lidí a neurčitého počtu ufnukaných zbabělců, kteří se na zimu stěhují do města.

Protože leží tam, kde leží, a protože jeho útesy strmě vystupující z vody přecházejí v náhorní plošiny, překypuje ostrov Vashon výhledy a rozhledy. Na západě jsou mohutné zasněžené skály pohoří Olympic a velkolepě nezkrocený poloostrov Olympic, ztmavělý strom, hemžící se zvěří a rybami, zavlážený jezery a říčkami, tetelící se nezkrotnou divokou přírodou. Od poloostrova a pohoří Olympic je Vashon oddělen úzkým křivolakým půvabným západním průlivem Pugetske úžiny. Na východě se purpurově chmuří pohoří Kaskád a Seattle. Na severu jsou ostatní ostrovy, Bainbridge, Blake, Whidbey a zase pohoří Olympic. Na jihu je Mount Rainier, ta nádherná, neuvěřitelně stydlivá hora, která rozhalí svá mračna a ukáže půvabnou tvář pouze, když se ujistí, že strýc Jim s tetou Helenou skutečně nastoupili zpáteční cestu do Minneapolisu. Mount Rainier je vysoká 4 394 m, což je víc než Fudžijama, ale jenom polovina Mount Everestu. Je na ní šestadvacet ledovců, encyklopedie ji uznává jako pěkný kus a objevil ji rovněž kapitán Vancouver, který zřejmě strávil mnohou chvíli tím, že se projížděl po tomto krajici světa a objevoval. Kromě jitrních rozednívaní a občas i letních večerů, kdy je vidět úpatí hor, vypadá Mount Rainier jako fata morgana vznášející se v oblacích, vynořující se a mizející (většinou mizející) nad obzorem.

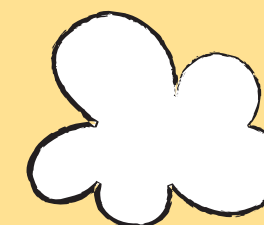
Lokálně se to líčí: „Přesně jako miska se zmrzlinou“ – jahodovou nebo vanilkovou, podle denního údobí. Aby byl popis dokonalý, měla by být zmrzlina očepena bledě modrým krémem. Na Vashonu všechno roste jako šílené, a když vyjdete z přístavu a pustíte se nahoru po cestě, zmocní se vás pocit, že jste si měli najmout domorodého průvodce, nebo s sebou vzít mačetu. Olše, jasmíny, javory, bezinky, mandloně, borovice, bobuloviny, vrby, divoké magnólie, ostružiny, jedle, rododendrony, vavříň a dřín jsou napěchovány po okrajích cest proměňující je v zelené tunely a jenom díky píli okresních úřadů a telefonních a elektrorozvodných společností, které trpělivě mýtí a vysekávají, se nad silnicí neuzavře džungle.

(Betty MacDonaldová – Co život dal a vzal)

OTÁZKY













1. Kdo objevil ostrov Vashon a kdy?
2. Podle čeho dostal ostrov Vashon své jméno?
3. Jak se jmenuje úžina, v níž se ostrov Vashon nachází?
4. Jaká jsou dvě nejbližší města na pevnině?
5. Jaký je počet stálých obyvatel?
6. Jaká pohoří se nacházejí na západě a jaká na východě ostrova?
7. Jaké ostrovy se nalézají severně od ostrova Vashon?
8. Kolik ledovců najdeme na hoře Mount Rainier?
9. Co na ostrově Vashon roste?


Procvičujete si svoji krátkodobou paměť a koncentraci pozornosti. Stává se Vám někdy, že si nejste jisti, zda jste před odchodem z domu vypnuli sporák, žehličku, zda jste zamkli? Zkuste na tyto činnosti více koncentrovat svou pozornost a dělat je vědomě a ne pouze automaticky. Také si nejlépe hlasitě nebo alespoň v duchu, řekněte, co právě děláte (Vypnula jsem žehličku, zamkla jsem dveře atd.)



4. Zapamatování symbolů v tabulce

Po dobu 2 minut pozorujte následující tabulku a snažte se zapamatovat si co nejvíce zakreslených symbolů. Po 2 minutách tabulku zakryjte a v dolní části listu se pokuste do příslušných políček symboly umístit.

Procvičujete krátkodobou paměť ikonickou (obrazovou).



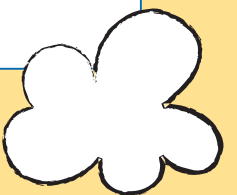
5. Málo známé letopočty

Po dobu 5 minut si přečtěte následující tabulku a snažte se zapamatovat si z ní co nejvíce. Pak horní tabulku zakryjte a pokuste se doplnit údaje v dolní tabulce.

10. leden 49 př. n. l.	Caesar překročil hraniční řeku Rubikon
21. leden 1775	Popraven vůdce donských Kozáků Pugačov
16. únor 1937	Výroba prvních nylonových vláken určených pro zubní kartáčky
27. březen 1921	Narodil se Stanislav Libenský, známý český sklářský výtvarník
4. červen 1942	Říšský protektor Heydrich podlehl zraněním z atentátu
14. červen 1642	Město Olomouc se vzdalo Švédům
4. srpen 1306	Český král Václav III. zavražděn v Olomouci
13. listopad 1907	Fr. vynálezce Paul Cornu poprvé vzlétl kolmo vzhůru s letadlem

	Caesar překročil hraniční řeku Rubikon
21. leden 1775	
16. únor 1937	
	Narodil se Stanislav Libenský, známý český sklářský výtvarník
	Říšský protektor Heydrich podlehl zraněním z atentátu
14. červen 1642	
4. srpen 1306	
	Fr. vynálezce Paul Cornu poprvé vzlétl kolmo vzhůru s letadlem

V této úloze jde o náročnější trénink krátkodobé paměti – kombinace paměti numerické (číselné) a sémantické (slovní). Pro její lepší zvládnutí je dobré rozdělit si letopočty na menší celky a k těm si pak vytvořit nějakou legendu. Samozřejmě pro splnění této úlohy stačí zapamatovat si z každého letopočtu jen část.



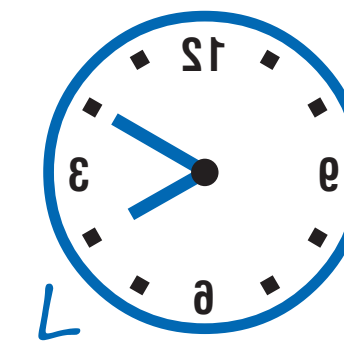
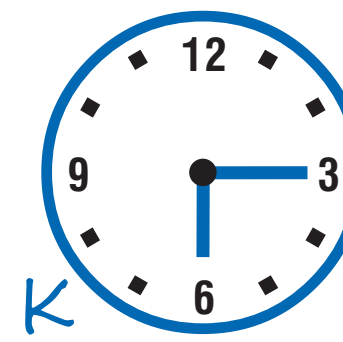
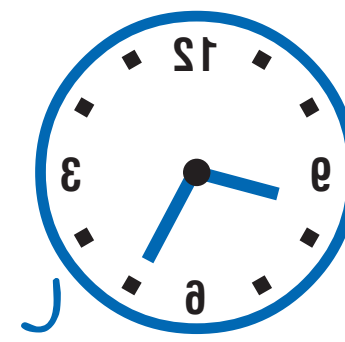
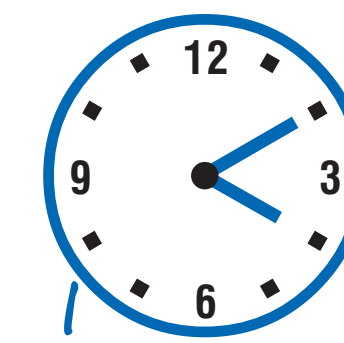
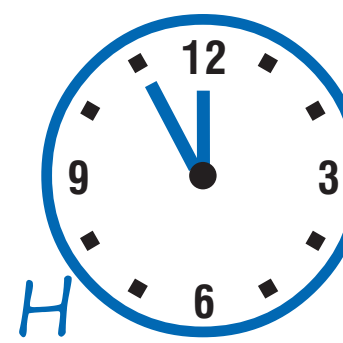
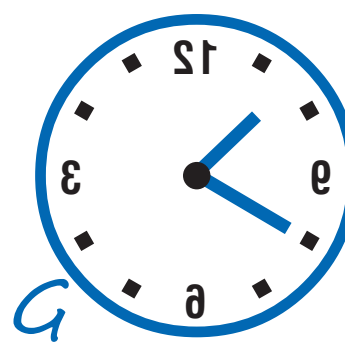
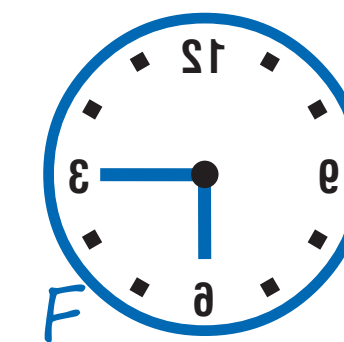
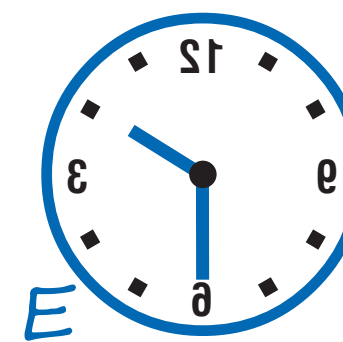
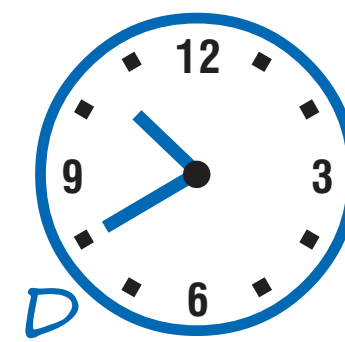
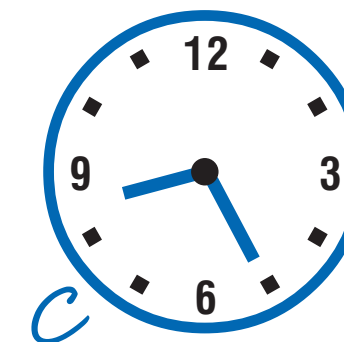
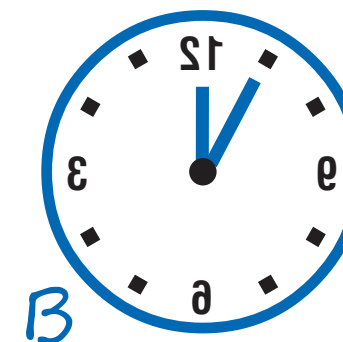
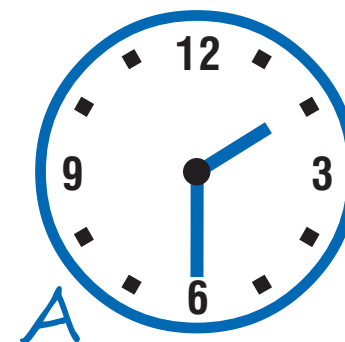
Synonyma

Spojte čarou vždy dvě slova na této straně, která mají podobný význam.

adresa		část		hala
	řešeto			bydliště
jáma		maličký		
	odpustit		muž	
díl		lehký		šťihlý
	léčka		objednat	zatačka
restaurace				
mimořádný	díra		tlumok	
		serpentina		
subtilní			pán	lest
	snadný			prominout
rezervovat		síto		
	batoh		vestibul	
hospoda		mýt		pytel
	nepatrný			
		zvláštní		
žok				touš
	čistit			
		puk		

Hodiny v zrcadle

Najděte mezi zakreslenými ciferníky hodin vždy dva ciferníky, které jsou navzájem svým zrcadlovým odrazem.



Procvičujete krátkodobou paměť ikonickou (obrazovou).

Tímto cvičením aktivujeme pravou mozkovou hemisféru, kterou v běžném životě trochu opomíjíme.

8.

Zrcadlové čtení

Pokuste se přečíst následující známá česká přísloví.

8.

PODLE SEBE SODÍM TEBE.
 VŠUDE JE CHLEBA O DVOU KŮRKÁCH.
 I KAPKA VYHLoubí KÁMEN.
 STARÁ LÁSKA NERAZVÍ.
 VE ZDRAVÉM TĚLE ZDRAVÝ DUCH.
 NENÍ ŽALOBCE, NENÍ SoudCE.



Další varianta cvičení: Zkuste také napsat zrcadlově otočeně pár slov nebo větu. Také můžete vyzkoušet čtení pozpátku.

9.

Počítání bez kalkulačky

Pokuste se spočítat následující početní příklady bez použití kalkulačky.

9.

$$68\,732 - 951 = \dots\dots\dots$$



$$9\,305 + 6\,425 = \dots\dots\dots$$

$$360 + 976 = \dots\dots\dots$$

$$9\,902 - 6\,321 = \dots\dots\dots$$

$$4\,730 + 3\,012 = \dots\dots\dots$$

$$12\,720 : 265 = \dots\dots\dots$$

$$354 \times 69 = \dots\dots\dots$$

$$1\,034 : 11 = \dots\dots\dots$$

$$845 \times 34 = \dots\dots\dots$$

$$14\,596 : 356 = \dots\dots\dots$$

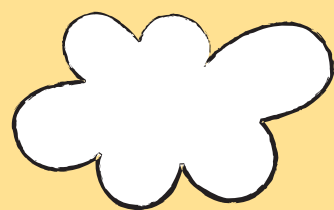


Pokuste se i v běžném životě obejít bez kalkulačky nebo ji používejte pouze ke kontrole správného výsledku. Tímto způsobem si procvičíte krátkodobou paměť i oprášíte své matematické znalosti.

Slova z římských číslic

Pokuste se rozluštit následující „šifry“. Pokud si číselné údaje převeďte do římských číslic a spojte s ostatními uvedenými písmeny, získáte slovo, které můžete napsat na volný řádek.

1 5 A	50 Í 100
500 Á 1000 A	50 E 1000
50 E 500	50 I 500 É
50 U 10 U S	50 A T E 10
T A 10 I	1000 I 50 Á
500 I 5	100 Í 5 K A
100 Í 50	100 Í 500 I T
50 I 1000 O	5 I 500 Í 1000
5 Í 1000	5 50 A K
5 50 Á 1000	5 H 50 E 500
O 500 50 I 5	1000 A 50 I
1000 50 O 100 I	1000 O 100 I
5 50 I 5	



Zkuste další slova sami vytvořit (tj. najdete slova, která obsahují co nejvíce písmen I, V, X, L, C, D a M, a „převeďte“ je do číselného vyjádření).

Spojování slov

Pospojte čarami postupně nejdříve všechna podstatná jména ve správném abecedním pořadí a potom všechna přídavná jména, taktéž podle abecedy.

visací
 rákos
 vlak
 banální
 nepovolný
 kostelní

zubr
 baterie
 tajemný
 římsa
 žvýkací
 odhoz
 palice
 Čína
 hojný
 zvědavý
 kalendář

kramflek
 slaný
 římša
 chorý
 dynamický
 chlebíček
 námořní

V tomto cvičení jde o náročnější trénink koncentrace (musíte se soustředit jednak na sledování písmenek podle abecedy, jednak na rozlišování přídavných a podstatných jmen).



Doplňování veršů

Pokuste se ke každému zadanému slovu vymyslet další alespoň jedno slovo, které by se se zadaným rýmovalo.

12.



Trám	Víra
Šiška	Křída
Drak	Hračka
Malíř	Mráz
Šátek	Vila
Dálka	Kříž
Hůlka	Pruh
Bláto	Tlapka
Cívka	

V tomto cvičení opět procvičujeme opomíjenou pravou hemisféru. Další možnosti jejího procvičení jsou následující:

- Pokusit se dělat (při dostatku času) maximum denních činností svou nedominantní rukou (praváci levou a leváci pravou)
- Dočasně pozměnit umístění různých věcí v domácnosti (např. odpadkový koš, klíče, telefon, TV ovladač atd.), abychom se vyhnuli navyklé rutině a více přemýšleli o tom, co děláme jinak automaticky
- Pokusit se popsat v jednotlivých postupných krocích nějakou běžnou činnost, kterou provádíme zcela automaticky bez přemýšlení (např. postup hry člověče, nezlob se, fotografování, mytí oken, vybírání peněz z bankomatu...)
- Skládat puzzle
- Zapojit při procesu zapamatování více různých smyslů, nejen obvyklý zrak a sluch, ale také hmat, čich nebo chuť



Města ze slabik

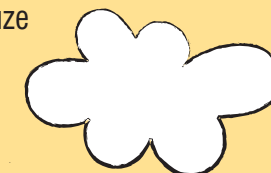
Z uvedených slabik se pokuste různým seskupováním sestavit co nejvíce názvů různých měst.

13.

BO VI SKO
 HO CE
 LEV ŘO
 PA MI O
 NI VA STRA
 KO HLA RAL
 JI LOV SO JE
 NÝR NY LOU



Jiná varianta této úlohy – zkuste z těchto slabik složit jakákoliv slova, nejste tedy omezeni pouze názvy měst.

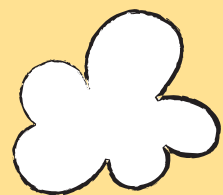


Co nepatří mezi zeměpisné názvy

Určete z každé pětky zeměpisných názvů vždy jeden, který se do dané skupiny nehodí.

- Argentina, Ekvádor, Bolívie, Kolumbie, Keňa
- Sněžka, Matterhorn, Klínovec, Čerchov, Tok
- Český Les, Bílé Karpaty, Lužické hory, Slavkov, Orlické hory
- Ural, Alpy, Jenisej, Kordillery, Skalnaté hory
- Balaton, Bled, Máchovo jezero, Titicaca, Vattern
- Ploučnice, Nežárka, Jizera, Váh, Nisa
- Berlín, Split, Bukurešť, Atény, Oslo
- Honšú, Bali, Ankara, Madagaskar, Seychely
- Gargano, Krym, Peloponés, Mallorca, Florida
- Vranov nad Dyjí, Břeclav, Mikulov, Opava, Kyjov
- Le Havre, Barcelona, Nice, Lyon, Marseille
- Antverpy, Utrecht, Delft, Rotterdam, Haag
- Severní Karolina, Florida, Texas, Aljaška, Ohio
- Bavorsko, Lotrinsko, Durynsko, Sasko, Švábsko
- Svět, Bezdrev, Rožmberk, Rozkoš, Staňkov
- Liptov, Nil, Amazonka, Dráva, Visla

Procvičujete své logické myšlení a myšlení v souvislostech.



Příslloví a rčení na zadané téma

Vymyslete co nejvíce různých rčení, úsloví nebo přísloví na téma voda, oheň a dřevo.



VODA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

OHEŇ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DŘEVO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zkuste vymyslet co nejvíce přísloví i na jiná témata, která Vás napadnou.



Písmenné rébusy

Pokuste se rozluštit následující rébusy, které skrývají různá mužská a ženská jména.

Pokuste se sami na podobném principu rébusy vytvořit.



Vymýšlení příběhu ze zadaných slov

Níže máte uvedeno 8 náhodných slov. Pokuste se zapamatovat si je v daném pořadí tak, že si je zapojením vlastní fantazie poskládáte do nějakého příběhu. Příběh zapište na volné řádky a ještě si ho po sobě několikrát přečtěte. Pak svůj text i slova zakryjte a pokuste se vybavit si slova v daném pořadí.

uběhnout, sezóna, Francie, vstup, spolknout, obrana, louka, bronzový



.....

.....

.....

.....

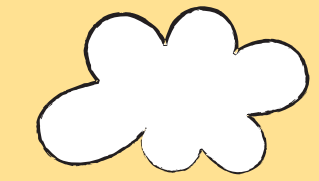
.....

.....

.....

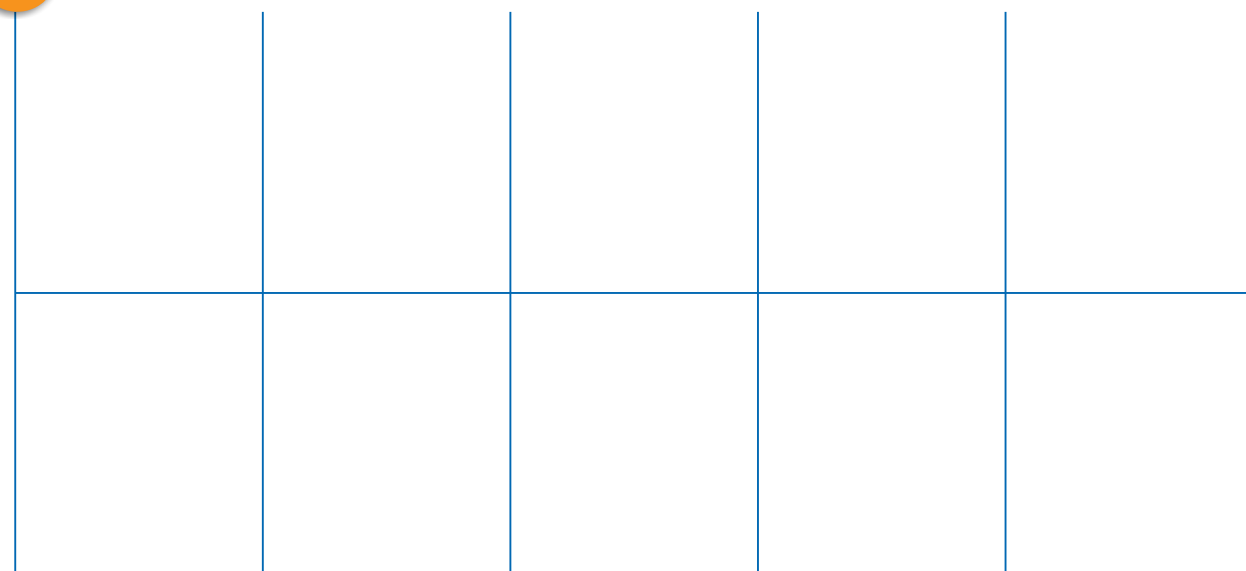
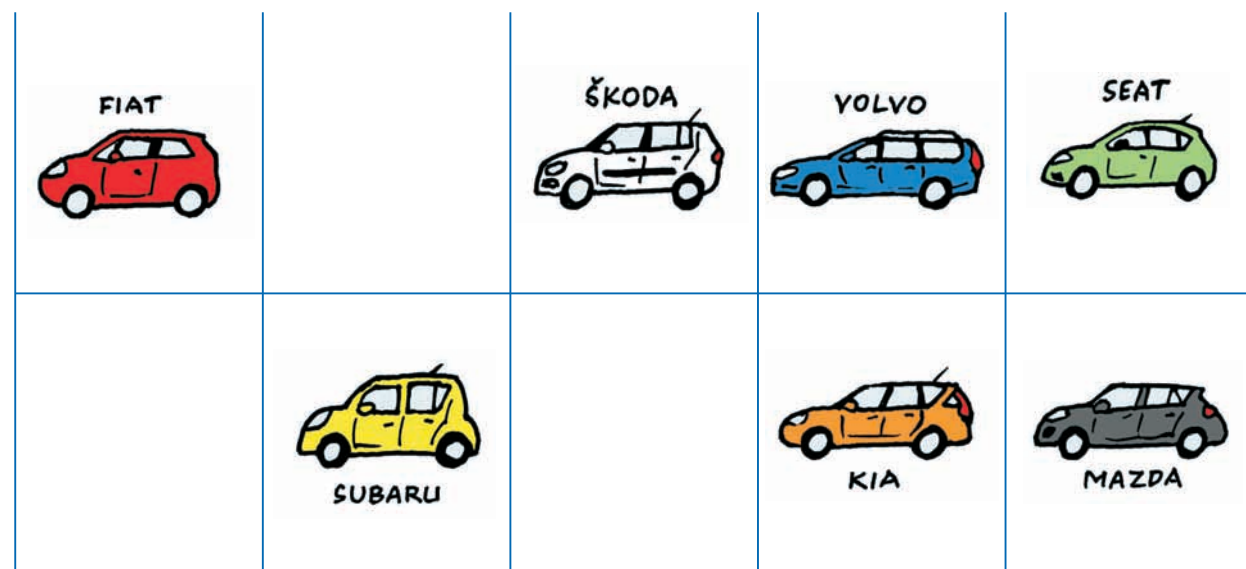


Zkuste si tuto úlohu i s jinými slovy, buď požádejte někoho blízkého, aby Vám slova určil, nebo náhodně, bez zrakové kontroly, zakroužkujte 8–10 slov např. z denního tisku a s těmito slovy pak pracujte stejným způsobem jako v této úloze. Trénujete jednak krátkodobou paměť, jednak aktivujete pravou mozkovou hemisféru.



Zapamatování autíček na parkovišti

Během 4 minut si prohlížejte „parkoviště“ se zakreslenými auty a pokuste se zapamatovat si barvy a značky aut i jejich rozestavení. Pak horní část listu zakryjte a pokuste se auta doplnit do prázdného nákresu parkoviště v dolní části listu.



V této úloze stimuluje vizuální složku krátkodobé paměti (pro většinu lidí jsou vizuální informace snadnější k zapamatování než např. informace zvukové – mozek totiž pracuje převážně s obrazy).

Slovenština

Najděte ke každému slovenskému slovu na této straně jeho český ekvivalent.



Rasca	Fajčiť
December	Bábätko
Stará mama	Tieň
Encián	Ponúka
Rúra	Lopta
Čudný	Kúpele
Kocka	Cintorín
Hmla	Sobáš
Rožok	Rátať
Olovrant	Somár
Torta	

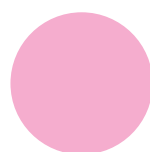
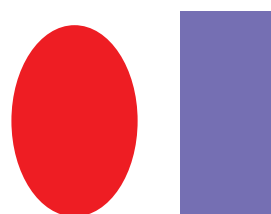


V této úloze jsme vycházeli z toho, že většina z nás se se slovenštinou dříve setkávala, máme ji tedy uloženou ve své dlouhodobé paměti. Je však možné, že mladší generace by mohla mít s touto úlohou trochu potíže. Vybírali jsme zde hlavně slova, jejichž znění je v obou jazycích značně rozdílné a nelze je tedy odhadnout.

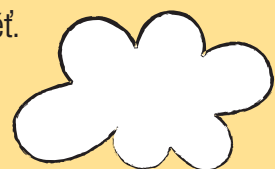


Barevné tvary v řadě

Pozorně si prohlížejte (po dobu zhruba 3 minut) následující různobarevné geometrické tvary v pořadí, v jakém jsou uvedeny. Pak horní řadu zakryjte a pokuste se v dolní neúplné řadě doplnit ty tvary, které byly vynechány, spolu s příslušnými barvami.



V této úloze trénujeme krátkodobou paměť.



ŘEŠENÍ

Cvičte si svůj mozek



1.

Obrázkové sudoku

2.

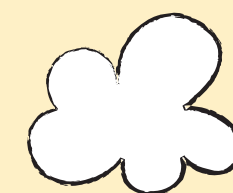
Přiřazování přídavných a podstatných jmen

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

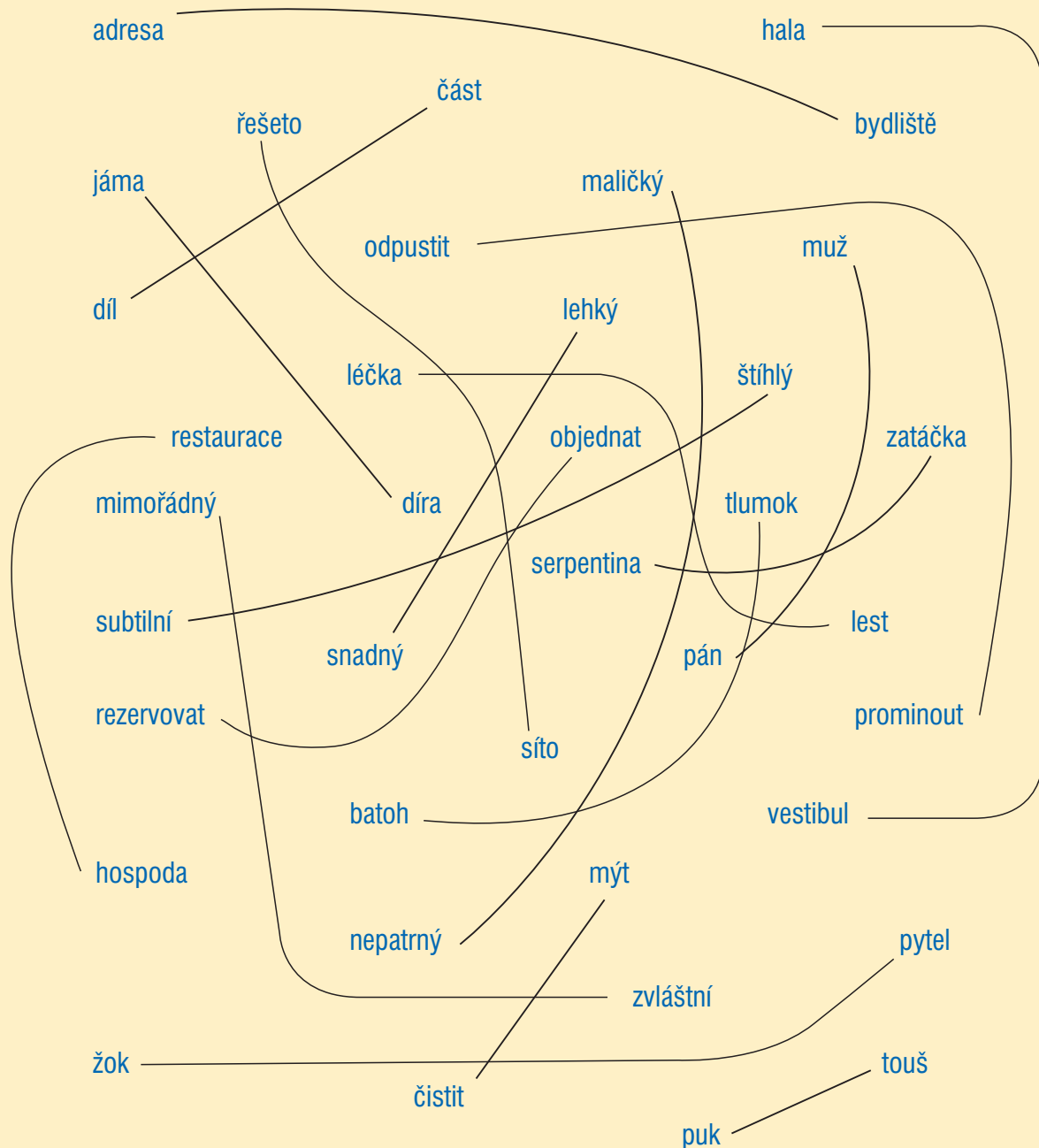
3.

Čtete pozorně?

1. v roce 1792 kapitán Vancouver
2. po admirálu Jamesu Vashonovi
3. Pugetská úžina
4. Seattle, Tacoma
5. 5 000
6. na západě pohoří Olympic, na východě pohoří Kaskády
7. Bainbridge, Blake, Whidbey
8. 26
9. olše, jasmíny, javory, bezinky, mandloně, borovice, vrby, divoké magnólie, ostružiny, jedle, rododendrony, vavřín, dřín, petrklíče, rybíz, jahody



6. Synonyma



7. Hodiny v zrcadle

A+E / C+J / D+G /
B+H / I+L / F+K

8. Zrcadlové čtení

Není žalobce, není soudce.
Ve zdravém těle zdravý duch.
Stará láska nerezaví.
I kapka vyhloubí kámen.
Všude je chleba o dvou kůrkách.
Podle sebe soudím tebe.

9. Počítání bez kalkulačky

$$68\,732 - 951 = 67\,781$$

$$9\,305 + 6\,425 = 15\,730$$

$$360 + 976 = 1\,336$$

$$9\,902 - 6\,321 = 3\,581$$

$$4\,730 + 3\,012 = 7\,742$$

$$12\,720 : 265 = 48$$

$$354 \times 69 = 24\,426$$

$$1\,034 : 11 = 94$$

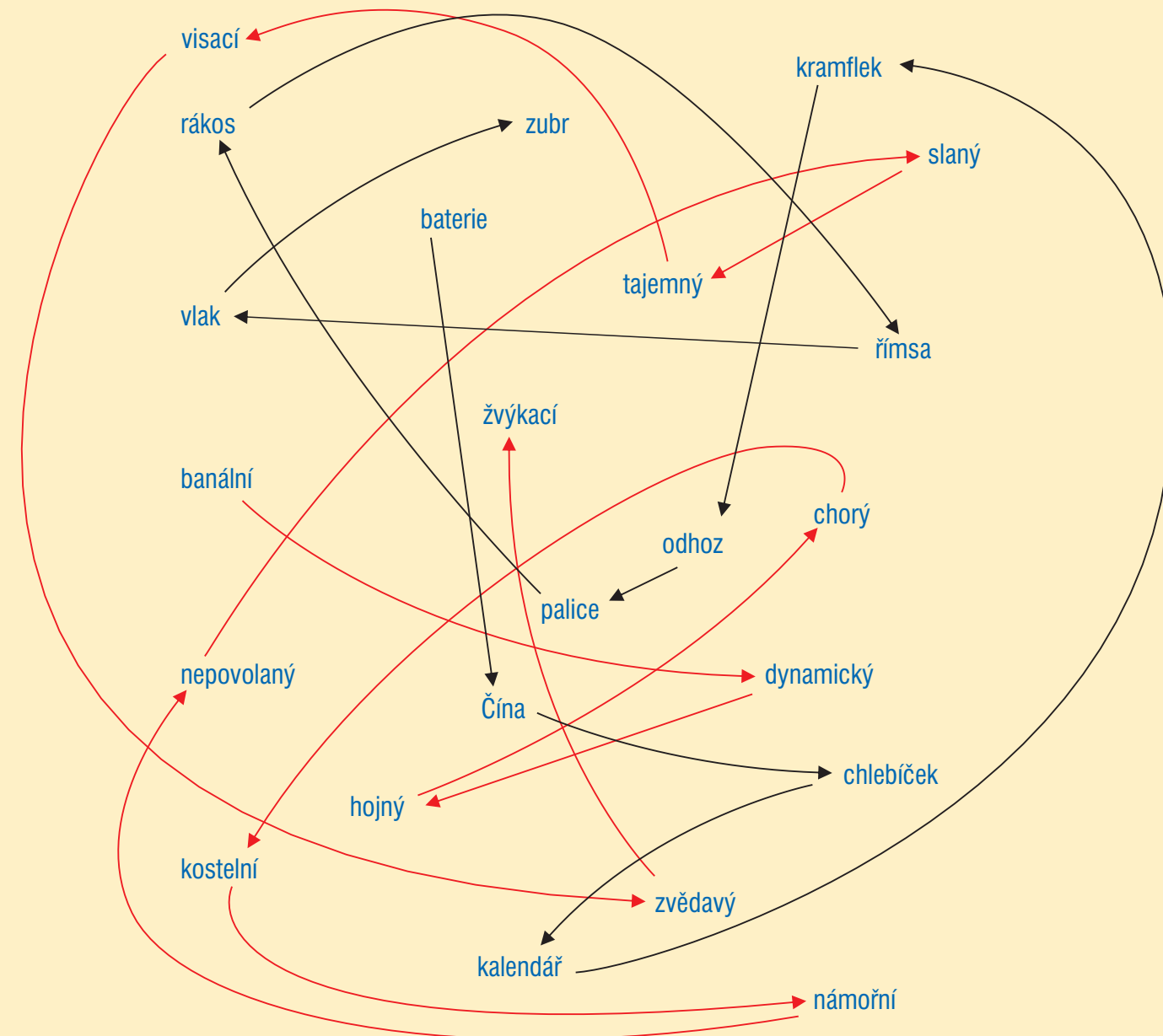
$$845 \times 34 = 28\,730$$

$$14\,596 : 356 = 41$$

10. Slova z římských číslic

Iva, líc, dáma, lem, led, lidé, luxus, latex, taxi, milá, div, cívka, cíl, cítit, limo, vidím, vím, vlak, Vlám, vhléd, odliv, Mali, mloci, moci, vliv

11. Spojování slov



12. Doplnování veršů

Trám – krám, prám...	Víra – díra, míra...
Šiška – liška, myška...	Křída – třída, střída...
Drak – mrak, prak, brak...	Hračka – pračka, dračka...
Malíř – halíř, talíř...	Mráz – hráz, sráz...
Šátek – pátek, plátek, svátek...	Vila – pila, sila...
Dálka – válka, pálka...	Kříž – mříž, blíž...
Hůlka – půlka...	Pruh – druh, kruh...
Bláto – dláto...	Tlapka – klapka, šlapka...
Cívka – dívka...	

13. Města ze slabik

Boskovice, Hořovice, Milovice, Milevsko, Opava, Ostrava, Ralsko, Buchlov, Strakonice, Jihlava, Nýrsko, Sokolov, Jevany, Louny...

14. Co nepatří mezi zeměpisné názvy

Argentina, Ekvádor, Bolívie, Kolumbie, **Keňa** – jihoamerické státy
Sněžka, **Matterhorn**, Klínovec, Čerchov, Tok – hory v Čechách
Český Les, Bílé Karpaty, Lužické hory, **Slavkov**, Orlické hory – pohoří v Čechách
Ural, Alpy, **Jenisej**, Kordillery, Skalnaté hory – světová pohoří
Balaton, Bled, Máchovo jezero, **Titicaca**, Vattern – evropská jezera
Ploučnice, Nežárka, Jizera, **Váh**, Nisa – české řeky
Berlín, **Split**, Bukurešť, Atény, Oslo – hlavní města
Honšú, Bali, **Ankara**, Madagaskar, Seychely – ostrovy
Gargano, Krym, Peloponés, **Mallorca**, Florida – poloostrovy
Vranov nad Dyjí, Břeclav, Mikulov, **Opava**, Kyjov – jihomoravská města
Le Havre, **Barcelona**, Nice, Lyon, Marseille – francouzská města
Antverpy, Utrecht, Delft, Rotterdam, Haag – holandská města
Severní Karolina, Florida, Texas, **Aljaška**, Ohio – americké státy
Bavorsko, **Lotrinsko**, Durynsko, Sasko, Švábsko – spolkové země
Svět, Bezdrev, Rožmberk, **Rozkoš**, Staňkov – jihočeské rybníky
Liptov, Nil, Amazonka, Dráva, Visla – řeky

15. Příslloví a rčení na zadané téma

VODA – např. Pustit k vodě Usnout, jako když do vody hodí Voda na jeho mlýn Držet se nad vodou Honit vodu Vařit z vody Z jedné vody načisto Tichá voda břehy mele. Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.	OHEŇ – např. Zahrávat si s ohněm Pálit jako oheň Oheň na střeše Není kouře bez ohýnku.	DŘEVO – např. Vysázet peníze na dřevo Roste jako dříví v lese. Mohlo by se na něm dříví štípat. Spí jako dřevo. Tancuje jako dřevo. Nosit dříví do lesa
--	---	--

16. Písmenné rébusy

Anastázie, Valérie, Jan, Nataša, Veronika, Bernard, Vít, Karel, Květoslava, Ivona, Naděžda, Vladimír, Růžena, Pavel, Zdislava

19. Slovenština

Rasca – kmín	Fajčit – kouřit
December – prosinec	Bábátko – miminko
Stará mama – babička	Tieň – stín
Encián – hořec	Ponúka – nabídka
Rúra – trouba	Lopta – míč
Čudný – divný	Kúpele – lázně
Kocka – kostka	Cintorín – hřbitov
Hmla – mlha	Sobáš – svatba
Rožok – rohlík	Rátať – počítat
Olovrant – svačina	Somár – osel
Torta – dort	



Poznámky

Lined area for taking notes.



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

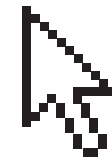
www.alzheimer.cz

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



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