

Kinga Jochim, Maria Nowak, Marcin Woźniak

Ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych



zeszyt 2



Proponowane przez nas ćwiczenia służą treningowi funkcji poznawczych u osób z zaburzeniami pamięci.

Zadania dotyczą rehabilitacji pamięci, orientacji, myślenia, funkcji językowych i wzrokowo-przestrzennych. Ćwiczenia te powinny być wykonywane systematycznie, czas poświęcony na ćwiczenia nie powinien przekraczać pół godziny dziennie i powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości psychofizycznych pacjenta. Niniejszy zestaw zadań poznawczych służy jako wzór – zachęcamy opiekunów do przygotowywania ćwiczeń podobnych do zaprezentowanych.

Podczas wykonywania ćwiczeń warto zadbać o dobre warunki do pracy. Aby utrzymać odpowiednią motywację, można wyznaczyć sobie niewielkie nagrody za wykonanie dziennej „normy” ćwiczeń.

Jeżeli do wykonywania zadań potrzebna jest (np. z powodu trudności z odczytaniem słów czy utrzymaniem koncentracji uwagi) obecność bliskiej osoby, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach udziału opiekuna w ćwiczeniach:

1. Dokładnie wyjaśniaj, na czym polega zadanie.
2. Nie wyręczaj, ale motywuj pacjenta do samodzielnej pracy.
3. Nie podawaj wprost odpowiedzi, naprowadzaj na właściwe rozwiązania.
4. Chwal sukcesy.
5. Unikaj krytyki, ale dawaj informacje zwrotne o błędach.

Życzymy powodzenia w codziennej pracy z pacjentem!

1 Pamięć

ĆWICZENIE 1

INSTRUKCJA:

Odpowiedz na poniższe pytania dotyczące zawodów.

- KTO PROJEKTUJE DOMY?
- KTO WYTWARZA WĘDLINY?
- KTO PROWADZI DRUŻYNĘ PIŁKARSKĄ?
- KTO NAPRAWIA SKÓRZANE MEBLE?
- JAKI LEKARZ LECZY SERCE?
- KTO PROWADZI WYKOPALISKA?
- KTO NAPRAWIA ZEGARKI?
- KTO NAPRAWIA KRAN?
- KTO PISZE ARTYKUŁY DO GAZET?
- KTO KIERUJE ORKIESTRĄ?
- KTO KIERUJE TRAMWAJEM?
- KTO WYTWARZA LUSTRA?

ĆWICZENIE 2

INSTRUKCJA:

Dopisz brakującą część tytułu znanych polskich lektur.

MODYFIKACJA:

Możesz postarać się wymieniać głównych bohaterów wymienionych lektur.

Przykładowe tytuły:

- Stefan Żeromski „Ludzie
- Adam Mickiewicz „Pan.....
- Henryk Sienkiewicz „W
- Henryk Sienkiewicz „Pan
- Eliza Orzeszkowa „Nad
- Gabriela Zapolska „Moralność.....
- Zygmunt Krasiński „Nie-Boska.....
- Adam Mickiewicz „Konrad.....
- Stefan Żeromski „Wierna.....
- Maria Dąbrowska „Noce.....
- Jan Kochanowski „Odprawa.....
- Aleksander Kamiński „Kamienie
- Kornel Makuszyński „Szatan.....
- Jan Brzechwa „Akademia
- Bruno Schulz „Sklepy.....
- Janusz Korczak „Król
- Aleksander Fredro „Śluby.....
- Henryk Sienkiewicz „Janko

ĆWICZENIE 3

INSTRUKCJA:

Dopisz brakującą część przysłowia.

MODYFIKACJA:

Możesz postarać się wymienić jak najwięcej przysłów nieznajdujących się na liście, wybrać przysłowia, które najlepiej opisują Ciebie lub Twoich bliskich.

Przykładowe przysłowia:

Gdzie kucharek

Kto pod kim

Kuj

Jedna jaskółka

Ziarnko do

Baba

Szewc

Nie wszystko

Żeby kózka

Cicha woda

Niedaleko pada

Fortuna

Biednemu

Gadał dziad

Co nagle

Cudze chwalicie

Kto mieczem

Kto je ostatki

Kwiecień plecień

Kto późno

Myszy

Nie czyń

Kto daje i

Gdzie dwóch

Idzie luty

Gość w dom

Jaka praca

Bez pracy

Co za dużo

Kruk

Ten się śmieje

Mądry Polak

Oliwa

ĆWICZENIE 4

INSTRUKCJA:

Odpowiedz na poniższe pytania:

GDZIE SIĘ ZNAJDUJE POMNIK MIKOŁAJA KOPERNIKA?

GDZIE JEST WAWEL?

GDZIE SIĘ ZNAJDUJE SZCZYT GÓRSKI GIEWONT?

GDZIE JEST WESTERPLATTE?

GDZIE JEST PARK ŁAZIENKOWSKI?

JAKIE MIASTO MA W HERBIE KOZIOŁKI?

GDZIE SĄ KRUPÓWKI?

PRZEZ JAKIE MIASTA PŁYNIE WISŁA?

ĆWICZENIE 5

INSTRUKCJA:

Uzupełnij powiedzenia:

BUŁKA Z.....
NUDNE JAK.....
CO MA PIERNIK.....
NIE UCZ OJCA.....
SIEDZIEĆ JAK NA.....
ZNALEŹĆ SIĘ MIĘDZY.....
KŁAMSTWO MA.....
WIERCIĆ KOMUŚ.....
PORYWAĆ SIĘ Z.....
RYBA PSUJE.....
TONĄCY.....
PIĄTE.....
WPAŚĆ JAK.....

ĆWICZENIE 6

INSTRUKCJA:

Uzupełnij tekst wiersza Jana Brzechwy „Kaczka dziwaczka”

Nad rzeczką opodal
Mieszkała kaczka-.....,
Lecz zamiastsię rzeczki
Robiła piesze
Raz poszła więc do:
„Poproszę o kilo sera!”

Tuż obok była apteka:
„Poproszę mleka pięć”
Z apteki poszła do praczki
Kupować znaczkę.
Gryzły się kaczki okropnie:
„A niech tę kaczkę kopnie!”
Znosiła na twardo
I miała czubek z kokardą,
A przy tym, na przekór kaczkom,
..... się wykałaczką.
Kupiła raz maczku,
By pisać list maczkiem.
Zjadając tasienkę starą
Mówiła, że to makaron,
A gdy połknęła dwa,
Mówiła, że odda potem.
Martwiły się inne.....:
„Co będzie z takiej dziwaczki?”

Aż wreszcie znalazł się:
„Na obiad można ją upiec!”

Pan kucharz kaczkę
Piekł, jak należy, w brytfannie,
Lecz zdębiał obiad podając,
Bo z kaczki zrobił się,
W dodatku cały w buraczkach.
Taka to była.....!

ĆWICZENIE 7

INSTRUKCJA:

Podaj stolice poniższych europejskich państw:

FRANCJA –

WŁOCHY –

HISZPANIA –

GRECJA –

NORWEGIA –

ROSJA –

CZECHY –

NIEMCY –

LITWA –

SZWECJA –

AUSTRIA –

UKRAINA –

PORTUGALIA –

LIS –

NIEDŹWIEDŹ –

PTAK –

BÓBR –

WIELBŁĄD –

NIETOPERZ –

KURA –

SŁOŃ –

MEWA –

PINGWIN –

UKWIAŁ –

ŚWISTAK –

ĆWICZENIE 8

INSTRUKCJA:

Połącz nazwę zwierzęcia z jego miejscem zamieszkania

GAWRA SAWANNA ANTARKTYDA RAFA KORALOWA NORA

GNIAZDO ŻEREMIA PUSTYNIA JASKINIA GRZĘDA PLAŻA

TATRY

2 ORIENTACJA

3 MYŚLENIE

ĆWICZENIE 1

INSTRUKCJA:

Odpowiedz na poniższe pytania:

IMIONA TWOICH DZIECI

IMIONA TWOICH WNUKÓW

WIEK TWOICH WNUKÓW

IMIONA TWOICH SIÓSTR/BRACI

IMIONA TWOICH RODZICÓW

MIEJSCE TWOJEGO URODZENIA

NAZWA SZKOŁY, KTÓRĄ UKOŃCZYŁEŚ/UKOŃCZYŁAŚ

TWÓJ ZAWÓD

OSTATNIE MIEJSCE PRACY

IMIONA SĄSIADÓW

ZNANE ULICE W TWOIM MIEŚCIE

ZNANE KAWIARNIE/RESTAURACJE W TWOIM MIEŚCIE

DZIELNICE TWOJEGO MIASTA

NAZWISKA POLSKICH PREZYDENTÓW/POLITYKÓW

MIEJSCA, KTÓRE WARTO ZWIEDZIĆ W POLSCE

NAZWISKA ZNANYCH POLSKICH PISARZY

TELEFONY ALARMOWE

ŚWIĘTA PAŃSTWOWE/DNI WOLNE OD PRACY

ĆWICZENIE 1

INSTRUKCJA:

Wymyśl jak najwięcej argumentów „Dlaczego warto mieszkać w mieście?”

MODYFIKACJA:

Możesz również dodatkowo wymyślać argumenty przeciwstawne (np. dlaczego nie warto mieszkać w mieście).

Przykłady:

1. Dlaczego warto mieszkać w mieście?
2. Dlaczego warto mieszkać na wsi?
3. Dlaczego warto spędzić wakacje nad morzem?
4. Dlaczego warto spędzić wakacje w górach?
5. Dlaczego warto nosić spodnie?
6. Dlaczego warto nosić spódnicę?
7. Dlaczego warto mieć psa?
8. Dlaczego warto mieć kota?

ĆWICZENIE 2

INSTRUKCJA:

W każdej kategorii wykreśl słowo niepasujące do pozostałych.

- 1) CZARNY BRĄZOWY PONURY GRANATOWY
- 2) PĄCZEK DROŹDŻÓWKA DŻEMIK KREMÓWKA
- 3) PALTO JESIONKA KANGURKA KAPTUR

- 4) DZIDA PIKA SZTYLET ROHATYNA
- 5) LAMPA ŚWIECA LATARKA REFLEKTOR
- 6) BULDOG MERYNOS RATLEREK BERNARDYN MALAMUT
- 7) BERNARDYN ZAKONNICA ALBERTYN KAMEDUŁA
JOANNITA
- 8) KLAWESYN KLAWIKORD SKRZYPCE FORTEPIAN PIANINO
- 9) ANTARKTYDA AUSTRALIA GRENLANDIA EUROPA
- 10) UZBEKISTAN SYBERIA MONGOLIA CHINY

ĆWICZENIE 3

INSTRUKCJA:

Zaplanuj obiad dla czterech osób. Możesz na niego przeznaczyć 50 złotych. Rozpisz ceny produktów.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4

INSTRUKCJA:

Napisz, pod jakim względem są do siebie podobne i czym się różnią poniższe pary przedmiotów.

WIDELEC – ŁYŻKA	
Podobieństwa	Różnice
DRZWI – BRAMA	
Podobieństwa	Różnice
TELEFON – LIST	
Podobieństwa	Różnice
SZKLANKA – KUBEK	
Podobieństwa	Różnice
STÓŁ – BIURKO	
Podobieństwa	Różnice

ĆWICZENIE 7

INSTRUKCJA:

Napisz opowiadanie, wykorzystując podane niżej słowa.

W jednym zdaniu może znaleźć się tylko jedno słowo z listy.

Wykorzystaj wszystkie podane niżej słowa!

PAMIĘTAJ, że zdania muszą łączyć się ze sobą, tworząc

OPOWIADANIE!

WCZORAJ WUJEK POCIĄG ZADZWONIŁ ZADOWOLONY

ZŁOTY CHLEB PRZYJACIÓŁKA ŚLUB PIES DOJECHAŁ

MAŁY JASNE! ZAŚPIEWAŁA BIURKO

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 8

INSTRUKCJA:

Wykonaj działania arytmetyczne.

$$3 \times 9 + 4 = \dots\dots\dots$$

$$5 \times 6 + 7 = \dots\dots\dots$$

$$11 \times 15 + 6 = \dots\dots\dots$$

$$3 \times 9 + 7 = \dots\dots\dots$$

$$40 : 8 + 5 = \dots\dots\dots$$

$$36 : 6 + 7 = \dots\dots\dots$$

$$108 : 2 + 11 = \dots\dots\dots$$

$$17 \times 4 + 8 = \dots\dots\dots$$

Który z wyników jest liczbą parzystą, a który nieparzystą?

WPISZ ODPOWIEDNI ZNAK:

$$7 [\quad] 9 = 16$$

$$24 [\quad] 3 = 8$$

$$8 [\quad] 6 = 48$$

$$9 [\quad] 4 = 36$$

$$25 [\quad] 14 = 39$$

ĆWICZENIE 9

INSTRUKCJA:

Rozwiąż zadania:

1. W jednej torebce są cztery jabłka, w drugiej o siedem więcej.

Ile jabłek jest w obydwóch torebkach?

.....

2. Andrzej ma cztery książki. A Paweł trzy razy więcej niż Andrzej.

Ile książek mają chłopcy razem?

.....

3. Józek dostał na zeszyty 40 złotych, ale po drodze do sklepu

zgubił dziewięć złotych. Kupił trzy zeszyty po siedem złotych.

Ile dostał reszty?

.....

4. Józek dostał na zeszyty 40 złotych, ale po drodze do sklepu
papierniczego kupił lizaka za dziewięć złotych. Ile kupił zeszytów,
jeżeli jeden kosztuje siedem złotych?

.....

4 FUNKCJE JĘZYKOWE

ĆWICZENIE 1

INSTRUKCJA:

Z liter ułóż nazwy kwiatów.

K I F O E Ł –

U L P A N T I –

K T K O R O A S T –

A N S U C R J T A –

W I P O A N I –

N A O M A L I G –

U S F K A J –

A C H I Y T N –

E R G B E A R –

C A K N C I E Z E –

ĆWICZENIE 2

INSTRUKCJA:

Z liter ułóż nazwy państw.

G J A R W U U –

Z A P I N A S I H –

W I A G R O N E –

T R U P O A G I L A –

A D I N N I A L F –

L G N A O M O I –

B U Z I K E N T A S –

D N E I I –

S K L O P A –

H Y C Z E C –

N I A U M U R –

O J S A R –

A A A D N K –

K S Y E K M –

L I T R A A A S U –

ĆWICZENIE 3

INSTRUKCJA:

Podkreśl przymiotniki.

MODYFIKACJA:

Do podkreślonych przymiotników możesz dopisać kojarzące się z nimi słowa, np. owocowy – sad.

JEDZENIE ŁADNY DUŻO KOLEJOWY MAŁPA ROBIĆ
KOLOROWY PIĘKNIE JEDEN PAJAC LEŻEĆ JASNY LEKARZ
PIĘĆ WZBURZONY MATERAC WIERNIE PROSTY MASKOTKA
LUBIĘ MAŁY DZIEŃ CZTERNAŚCIE PASEK OWOCOWY
MALUJĘ KOŁDRA JESZCZE POD NOWA ZŁOŻYĆ KSIĄŻKA
POJECHALI HURA KUCYK SŁOMKOWY BAWIĆ NIELUBIANY

ĆWICZENIE 4

INSTRUKCJA:

Z liter ułóż wyrazy.

MODYFIKACJA:

Odgadnij kategorię, do której należy większość z utworzonych wyrazów. Dwa wyrazy nie pasują do tej kategorii. Które? Dlaczego?

L E R W Ó B –

K I S R O K A –

K K Z A A C –

W Ż A U R –

K E N O S W R O K –

L F G M N A I –

AAOUWTPKR –
KPZERÓARIP –
NAPAD –
EITSOJR –
NOIABC –
PSĘ –
ŁEZOR –
KLIPANE –
OCRGLUKE –

ĆWICZENIE 5

INSTRUKCJA:

Rozdziel słowa, zaznacz zdania i popraw błędy ortograficzne.

NAZACHUDODMURUROZCIĄGASIEŁASNAPOŁUDNIULERZYSPOKOJ
NEJEZIOROZASILANEWODAMISTRUMIENINAPÓŁNOCYSĄWYSOKIE
WZGURZAZBOCZAWZGÓRZAPOKRYWAJĄPOLAIŁAKINAKTÓRYCHP
ASAŚIĘOWCENAWSCHODZIETAKŻEROSNAŁASY.

ĆWICZENIE 6

INSTRUKCJA:

Wymień jak najwięcej słów z podanej kategorii.

PTAKI, KWIATY, POLSKIE MIASTA, PAŃSTWA, RZEKI, OWOCE,
WARZYWA, NAZWISKA AKTORÓW, DRZEWA, POJAZDY,
SPRZĘT AGD, RASY PSÓW

ĆWICZENIE 7

INSTRUKCJA:

Do podanego określenia dopisz skojarzenie.

ZWODZONY –
ŚCIERNY –
KAFLOWY –
WIECZNE –
POLARNA –
POLECONY –
KOMÓRKOWY –
WYBOISTA –
TRZONOWY –
ZABIEGOWY –
AUTOMATYCZNA –
SŁOMKOWY –
HALNY –
BOTANICZNY –
DMUCHANY –
LINOWA –
ELEKTRYCZNY –

FUNKCJE

WZROKOWO-PRZESTRZENNE

ĆWICZENIE 1

INSTRUKCJA:

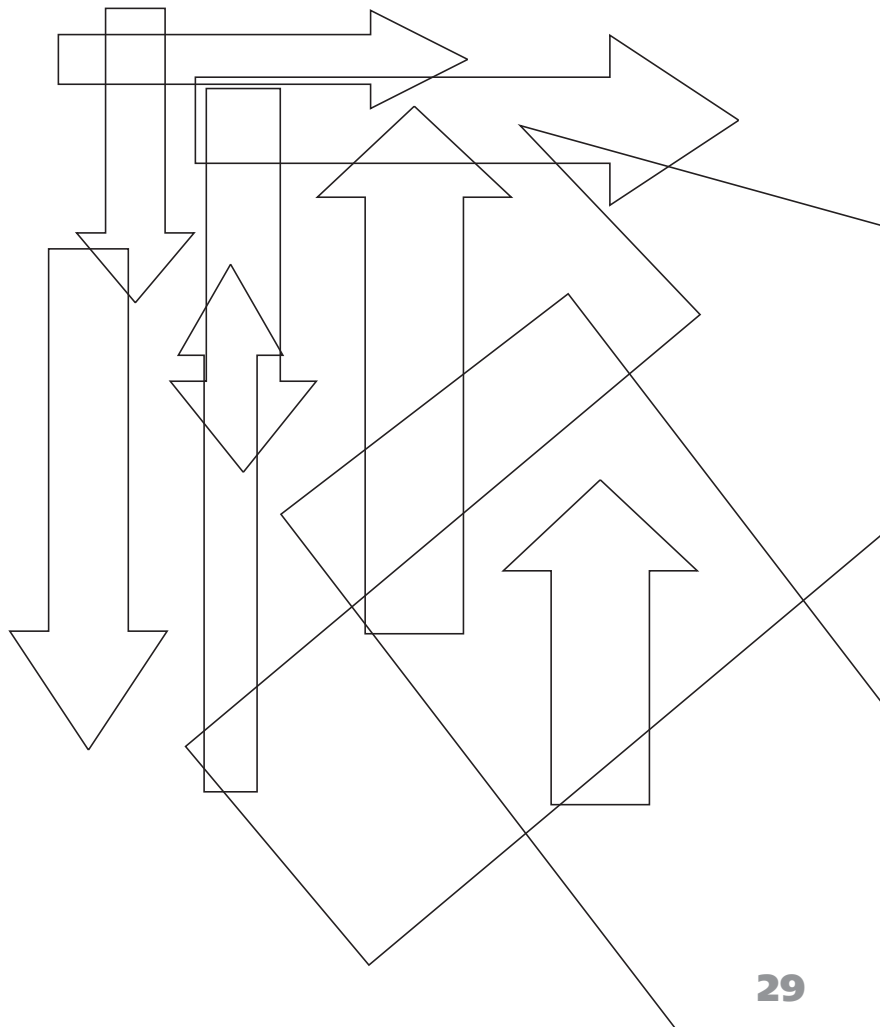
Popraw błędy w tekście.

Najstarsi ludzie nie pamiętali jakiej zimy. Siniego było popas, samochody jeździły sbecjatnie wydrążonymi tónelami, siarzysty mruz piek w paliczki. Tylko dzieci były zahwycone – materitu na śnieżne fortece i bałwany było w brud. Poza tym wielu ojców powydobywało z piwic karmiki da ptaków, wienc morzna było obserwować jak gile i sikorki pracowcie wydziobują stonine i okróchy chleba. Odłoso ptasich sfarów wypełniły parki i skfery.

ĆWICZENIE 2

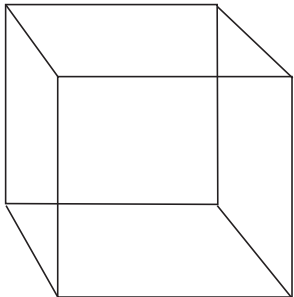
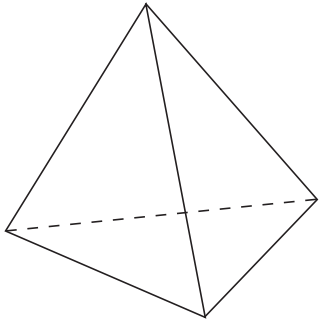
INSTRUKCJA:

Znajdź strzałki skierowane grotem do góry.



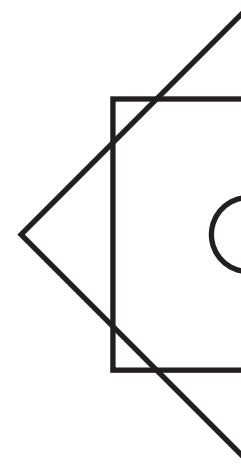
ĆWICZENIE 3

INSTRUKCJA:
Przerysuj figury.



ĆWICZENIE 4

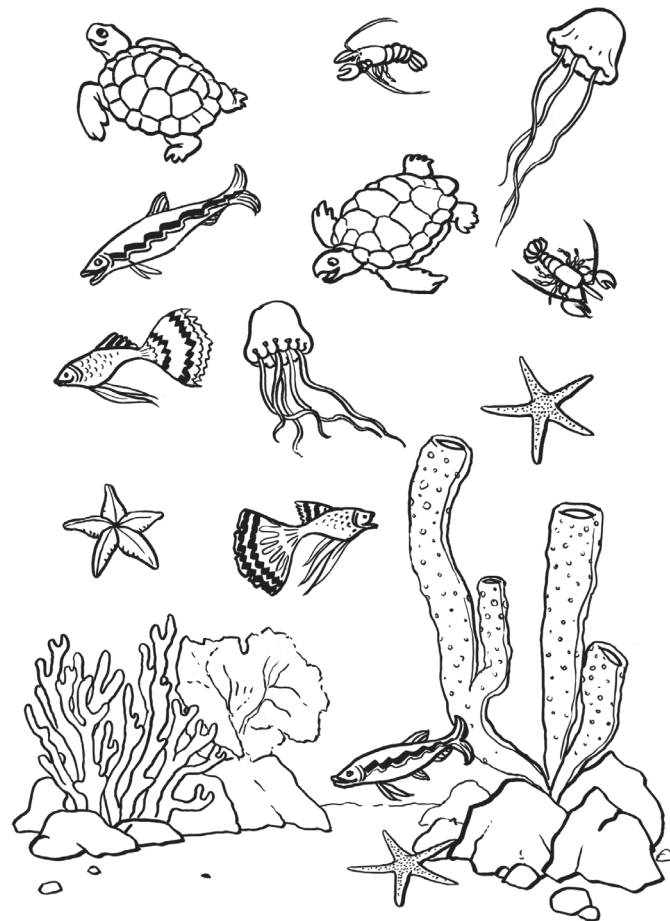
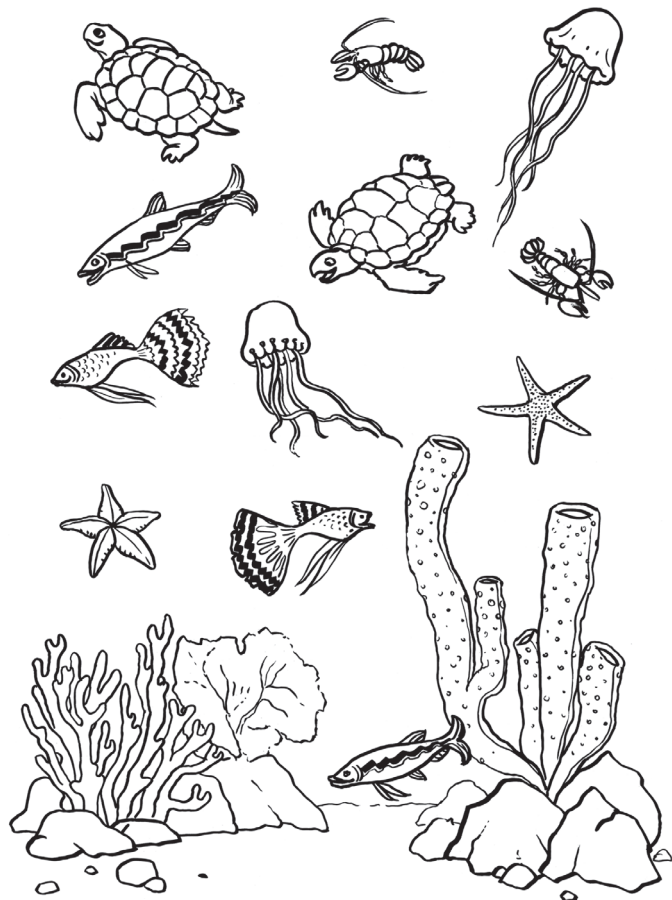
INSTRUKCJA:
Dorysuj brakujące połowy wzorów.



ĆWICZENIE 7

INSTRUKCJA:

Znajdź różnice między obrazkami.





Publikacja ukazała się dzięki pomocy firmy EGIS Polska sp. z o.o.