

Ćwiczenia pamięci

i innych funkcji poznawczych

**Alicja Klich-Rączka
Karolina Piotrowicz
Ewa Staszczak
Anna Klich**

WPROWADZENIE

Postępujące zaburzenia funkcji poznawczych wraz z narastającymi zaburzeniami zachowania i pogarszającym się funkcjonowaniem w zakresie czynności dnia codziennego są nieuchronną konsekwencją procesów otępiennych dotyczących znacznej grupy osób starszych.

Metody oddziaływań nefarmakologicznych stanowią istotną drogę do poprawy funkcjonowania i stymulowania pogarszających się wraz z postępem choroby, ale zachowanych jeszcze, czynności poznawczych oraz umiejętności praktycznych u pacjentów dotkniętych kłopotami z pamięcią. W konsekwencji, działania te zmniejszają zaburzenia zachowania, poprawiają jakość życia chorego i wydłużają okres, w którym funkcjonuje on samodzielnie i wymaga mniejszej pomocy ze strony innych osób. Poprawiają one także istotnie relacje chorego z opiekunem.

Jednym ze sposobów poprawiających funkcje poznawcze jest właściwie prowadzona opieka. Dowiedziono, że nieprawidłowy sposób opiekowania się chorym z otępieniem powoduje, że funkcjonuje on poniżej swoich potencjalnych możliwości, a w zachowaniu jego dominują objawy agresji, pobudzenia lub depresji. Właściwa opieka i aktywizacja chorego poprzez stymulowanie jego zdolności poznawczych i społecznych, a także umiejętności praktycznych, jest integralną częścią całościowej opieki geriatrycznej u pacjentów z otępieniem. Wśród działań aktywizujących chorego i poprawiających jego funkcjonowanie w zakresie czynności dnia codziennego, ogromna rola przypada bezpośredniemu opiekunowi, którego zadaniem jest motywowanie pacjenta do regularnych ćwiczeń pamięci, a także pomoc przy ich realizacji, zarówno w warunkach domowych, jak i w opiece instytucjonalnej.

Niniejsze ćwiczenia, przeznaczone dla osób starszych dotkniętych problemami zaburzeń pamięci, powstały w oparciu o wieloletnie doświadczenia w pracy z pacjentami geriatrycznymi z otępieniem.

Celem ich jest stymulowanie procesów poznawczych (głównie poprawa pamięci, funkcjonowania wzrokowo-przestrzennego, myślenia, funkcji językowych), ulegających stopniowemu pogarszaniu się wraz z postępem choroby.

Zadania przeznaczone są głównie dla starszych pacjentów z otępieniem w stopniu zaawansowania lekkim i umiarkowanym. Do ich wykonania zalecana jest najczęściej, zwłaszcza w bardziej zaawansowanym okresie choroby, pomoc opiekuna, jego koordynacja i stymulacja do ćwiczeń.

Opracowane w oparciu o geriatryczne i psychologiczne doświadczenie kliniczne z równoczesną konsultacją językoznawczą, proponowane ćwiczenia mają za zadanie usprawnienie pamięci słownej i wzrokowo-przestrzennej, podtrzymanie funkcji językowych, usprawnienie zdolności nazywania, procesów wzrokowo-przestrzennych, zdolności myślenia abstrakcyjnego, zdolności liczenia oraz usprawnienie pamięci wcześniej przyswojonych informacji, tak by w rezultacie, poprawić funkcjonowanie pacjenta w jego środowisku i zminimalizować jego zaburzenia zachowania.

Proponowany zestaw należy traktować przede wszystkim jako przykładowe ćwiczenia stymulujące funkcje poznawcze. Niektóre z przykładów mogą bowiem okazać się zbyt łatwe, lub, przeciwnie, niemożliwe do wykonania przez niektórych chorych, mogą również wymagać dłuższego czasu do ich wykonania lub kilkukrotnych prób ich realizacji. Trudniejsze ćwiczenia zostały oznaczone gwiazdką. Ostatecznym celem niniejszego zestawu nie jest zatem wyłącznie prawidłowe wykonanie wszystkich zawartych tu zadań i poleceń, ale głównie inspiracja do indywidualnych, systematycznych ćwiczeń dostosowanych do umiejętności poszczególnych chorych, tak by wykorzystać wszystkie ich potencjalne możliwości oraz poprawić komfort życia zarówno samego chorego, jak i jego opiekuna.

dr med. Alicja Klich-Rączka, geriatra

Katedra Chorób Wewnętrznych i Gerontologii

Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie

ĆWICZENIE 1*

Ćwiczenie ma na celu usprawnianie funkcji językowych, stymulację pamięci świeżej, poprawę umiejętności wzrokowo-przestrzennych, zdolności liczenia i koncentracji uwagi.

A. Przeczytaj opowiadanie sam lub z opiekunem (jeśli jest to konieczne, przeczytaj je kilka razy).

Pani Zosia mieszkała na piątym piętrze w bloku bez windy. Ponieważ była wdową od 10 lat, a jej córka Aleksandra mieszkała od 21 lat w Grecji, a syn Piotr od 17 lat we Włoszech, musiała codziennie wychodzić sama po zakupy.

Po drodze liczyła schody. Było ich razem 50. Odpoczywała po przejściu każdych dziesięciu. Spod bloku miała jeszcze do pokonania 400 metrów do sklepu spożywczego, gdzie codziennie kupowała pieczywo, wędlinę, nabiał. Starła się odpoczywać po przejściu około 100 metrów.

Czasami odwiedzała jeszcze swoją przyjaciółkę Krystynę, która mieszkała w bloku znajdującym się w połowie drogi między sklepem a domem pani Zosi. Przyjaciółka miała 85 lat i była o 4 lata starsza od pani Zosi. Mieszkała na pierwszym piętrze, też bez windy, ale pani Zosia miała tu do pokonania tylko 10 schodów.

Niekiedy przynosiła przyjaciółce drobne zakupy spożywcze oraz gazetę zakupioną w kiosku oddalonym jeszcze o 100 metrów od sklepu spożywczego. Razem wypijały herbatkę, a potem pani Zosia z zakupami wracała do domu.

B. Opowiedz jak najwięcej szczegółów z tego opowiadania.

C. Narysuj trasę, jaką codziennie przemierzała pani Zosia.

D. Oblicz też:

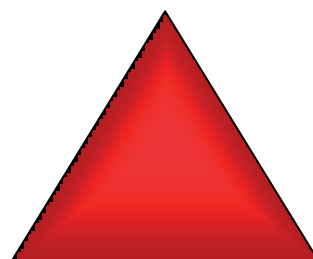
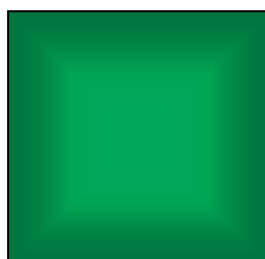
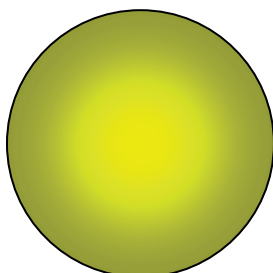
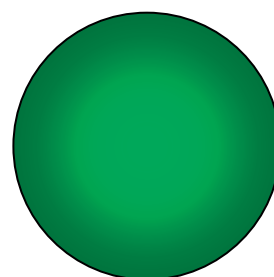
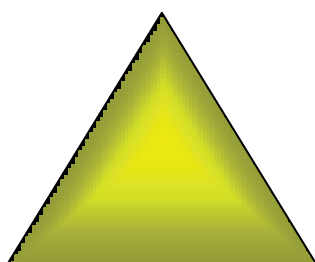
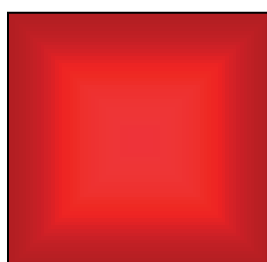
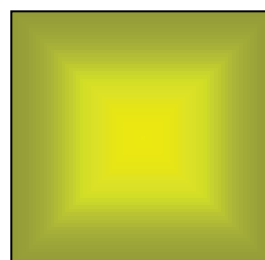
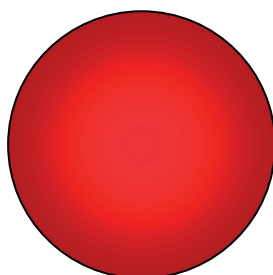
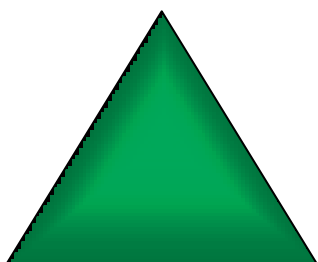
- a) Ile lat miała pani Zosia?
- b) W którym roku życia została wdową?
- c) W którym roku jej życia córka wyjechała za granicę?
- d) W którym roku jej życia syn wyjechał za granicę?
- e) Ile schodów codziennie pokonywała pani Zosia w czasie wyprawy na zakupy?
- f) Ile schodów codziennie pokonywała pani Zosia idąc na zakupy i do przyjaciółki?
- g) Ile razy odpoczywała pani Zosia w czasie wyprawy na zakupy?
- h) Ile razy odpoczywała pani Zosia w czasie wyprawy na zakupy spożywcze, do kiosku i odwiedzając po drodze przyjaciółkę?

ĆWICZENIE 2

Ćwiczenie ma na celu usprawnienie orientacji wzrokowej z rozpoznawaniem kolorów i kształtów oraz poprawę koncentracji uwagi.

Wskaż:

- a) figury zielone
- b) figury czerwone
- c) figury żółte
- d) koła
- e) trójkąty
- f) kwadraty



ĆWICZENIE 3

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji językowych oraz kojarzenia.

Znajdź słowa przeciwne:

Lp.	Słowo wyjściowe	Przeciwieństwo
1	DUŻY	
2	MĄDRY	
3	PRZYJACIEL	
4	SZYBKI	
5	WCZEŚNIEJ	
6	ZDROWY	
7	GRZECZNY	
8	BIAŁY	
9	GŁĘBOKI	
10	WĄSKI	

ĆWICZENIE 4

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności myślenia abstrakcyjnego.

Obok przedmiotu napisz z jakiego surowca on powstał. Dla ułatwienia możesz wybrać surowce z ramki u dołu strony.

CHLEB	—	
CUKIER	—	
KRZESŁO	—	
SZKŁO	—	
WAZA	—	
TORY	—	
MONETY	—	
BIŻUTERIA	—	
SWETER	—	
PODKOSZULEK	—	

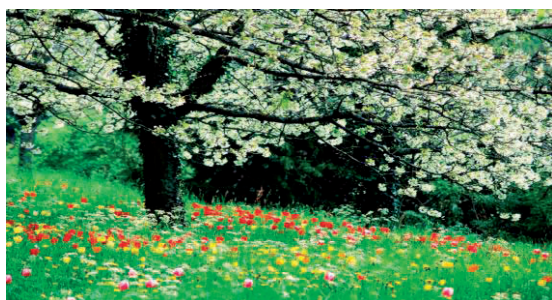
żelazo, piasek, wełna, drewno, mąka, bawełna, miedź, porcelana, złoto, buraki cukrowe

ĆWICZENIE 5*

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji językowych oraz poprawę zdolności kojarzenia.

Uzupełnij brakującą część polskiego przysłowia ludowego, a następnie dopasuj je do odpowiadającej pory roku:

- a. Barbara po wodzie,
- b. Od świętej Anki
- c. Na świętego Grzegorza
- d. Na świętej Doroty
- e. Święta Zofia
- f. Bartłomiej zwiastuje,
- g. Święta Hanna
- h. Agnieszka łaskawa





- 1.....będzie śniegu za płoty.
- 2.....puszcza skowronka z rękawa.
- 3.....Boże Narodzenie po lodzie.
- 4.....to już jesienna panna.
- 5.....zimne wieczory i ranki.
- 6.....kłosy rozwija.
- 7.....idzie zimna do morza.
- 8.....jaka jesień następuje.

ĆWICZENIE 6*

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności językowych, myślenia abstrakcyjnego oraz stymulację koncentracji uwagi.

Z liter w poniższych wyrazach ułóż jak najwięcej słów (przynajmniej 2):

ASTRONAUTA

.....

BETONIARKA

.....

DOMATORKA

.....

GRAMATYKA

.....

PORTMONETKA

.....

REKLAMA

.....

SKARPETA

.....

TEMPERATURA

.....

USPRAWIEDLIWIENIE

.....

ZADOWOLENIE

.....

ĆWICZENIE 7

Ćwiczenie ma na celu poprawę pamięci świeżej oraz zdolności nazywania.

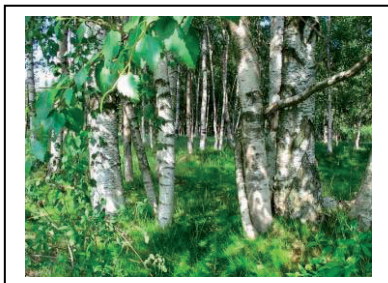
A. Zapamiętaj wymienione rośliny i zwierzęta.



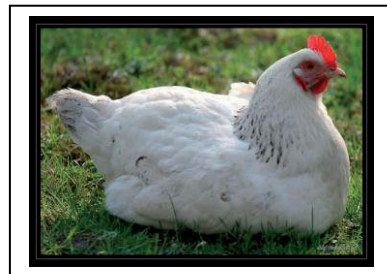
KROWA



CYTRYNA



BRZOZA



KURA



WIEWIÓRKA



BURAK

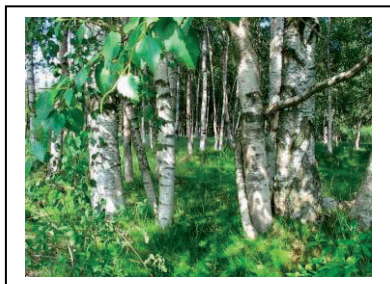
B. Podpisz narysowane obiekty.



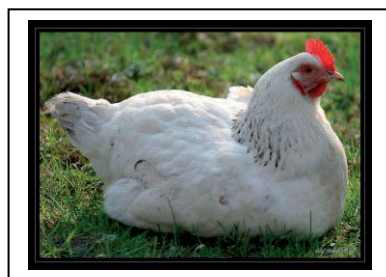
.....



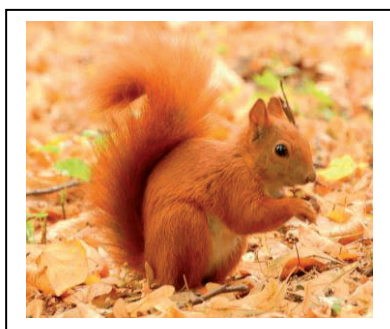
.....



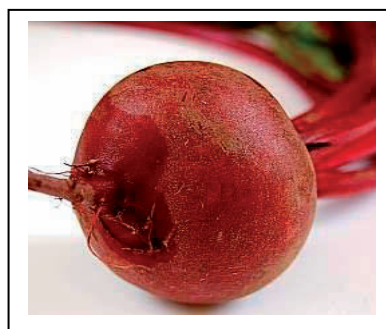
.....



.....



.....



.....

C. Odpowiedz na pytania.

Zwierzę, które daje mleko to

Owoc cytrusowy, często dodawany do herbaty to

Drzewo, które ma białą korę to

Ptaka domowego, który znosi jajka to

Leśne zwierzę, które lubi orzechy to

Czerwone bulwiaste warzywo to

D. Wymień rośliny i zwierzęta, które pojawiły się w ćwiczeniu (6 obiektów).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E. Wymień co najmniej 6 innych zwierząt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

F. Wymień co najmniej 6 innych roślin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 8*

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności liczbowych.

Wykonaj działania matematyczne, a następnie uzyskany wynik dopasuj do odpowiadającej mu litery:

DZIAŁANIE	WYNIK	KOD
3×3		
$10 - 9$		
$10 : 2$		
$8 - 6$		
$97 - 93$		
3×1		
$57 - 51$		
$2 + 3 + 2$		
4×2		
$2 + 5 + 1 + 2$		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
R	T	L	U	A	A	C	J	G	E

ĆWICZENIE 9

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności myślenia abstrakcyjnego.

Napisz, gdzie kto pracuje:

SZKOŁA	—	<i>nauczyciel</i>
.....	—	<i>aptekarz, farmaceuta</i>
SĄD	—	,,
.....	—	<i>kelner, kucharz</i>
KUŹNIA	—	
.....	—	<i>lekarz, pielęgniarka</i>
AUTOBUS	—	
.....	—	<i>marynarz, kapitan</i>
SZWALNIA	—	
.....	—	<i>ekspedientka, sprzedawca</i>
TEATR	—	,
.....	—	<i>stewardesa, pilot</i>
POCIĄG	—	
.....	—	<i>dziennikarz</i>

ĆWICZENIE 10*

Ćwiczenie ma na celu poprawę pamięci świeżej oraz zdolności nazywania.

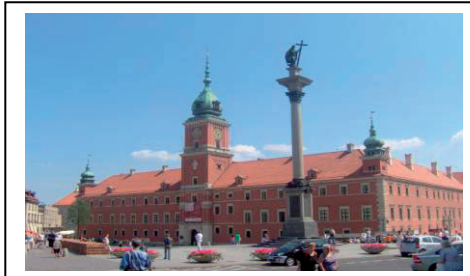
A. Zapamiętaj nazwy wymienionych miast.

KRAKÓW



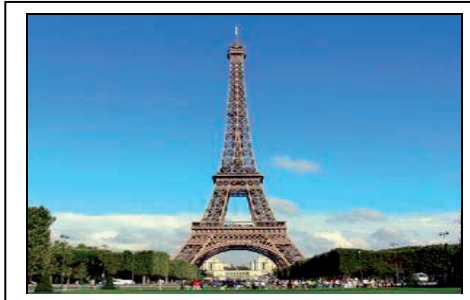
Wawel

WARSZAWA



Kolumna Zygmunta

PARYŻ



Wieża Eiffla

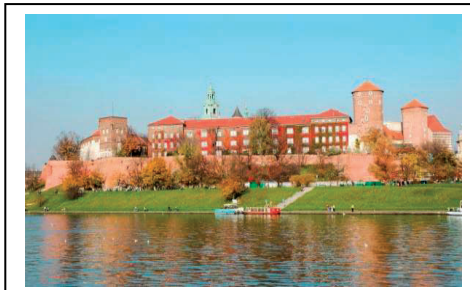
WILNO



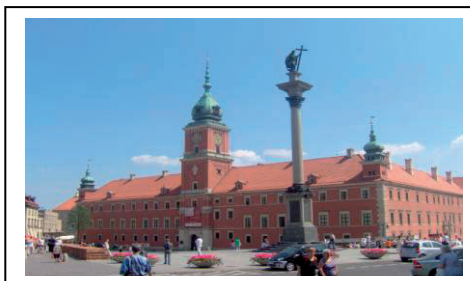
Matka Boska Ostrobramska

B. Podpisz miasta przedstawione na zdjęciach.

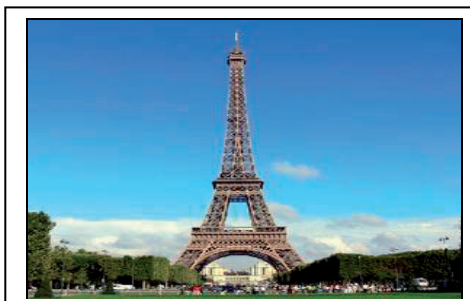
.....



.....



.....



.....



C. Odpowiedz na pytania.

Miasto, w którym znajduje się Wawel
to

Miasto, w którym znajduje się Kolumna Zygmunta
to

Miasto, w którym znajduje się Wieża Eiffla to
.....

Miasto, w którym znajduje się obraz Matki Boskiej
Ostrobramskiej to

D. Wymień 4 miasta, które pojawiły się w ćwiczeniu.

.....

.....

.....

.....

E. Podaj co najmniej 6 polskich miast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 11*

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności myślenia abstrakcyjnego oraz koncentracji uwagi.

Przepisz słowa wspak i napisz, jaki mają kolor.

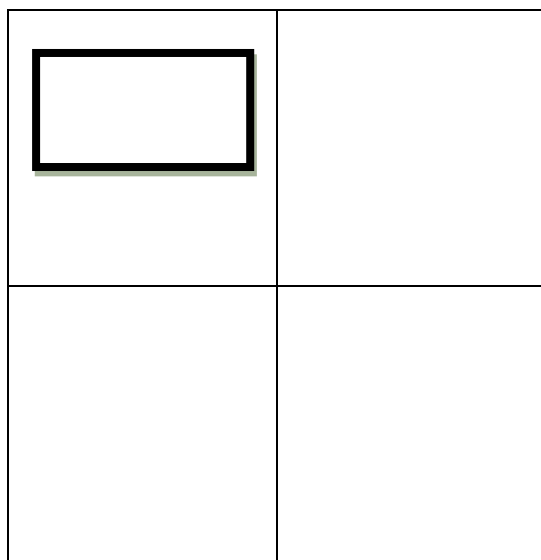
SŁOWO WYJŚCIOWE	WSPAK	KOLOR
ANILAM		
ECŃOŁS		
OBEIN		
AWART		
EZROM		
SIL		
CON		
ZSYM		
GEINŚ		
YRUMHC		
IKAM		
AŁOMS		
AKNIOHC		
RODIMOP		

ĆWICZENIE 12*

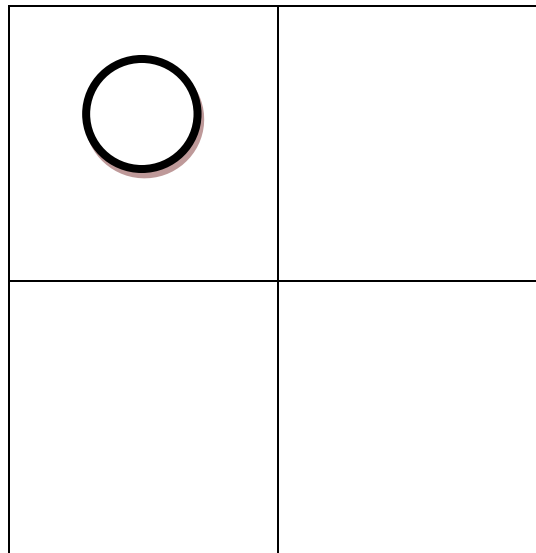
Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności przestrzennych.

Narysuj odbicia lustrzane.

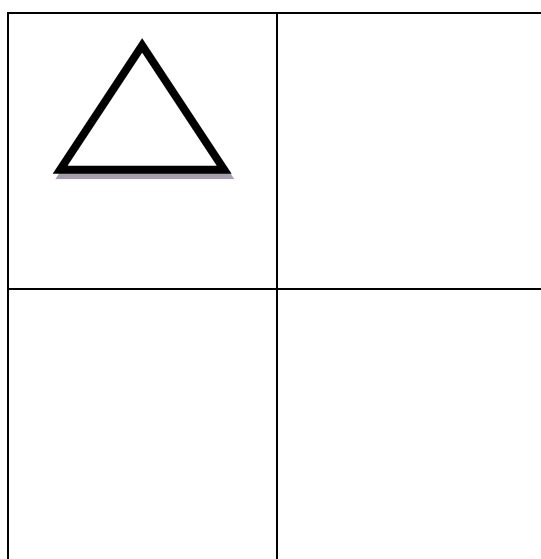
a)



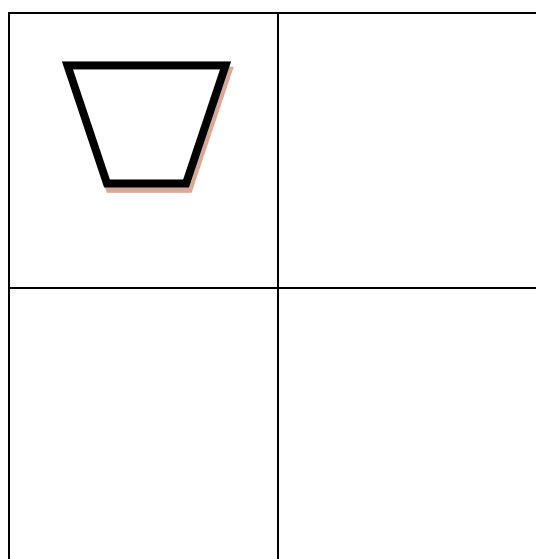
b)



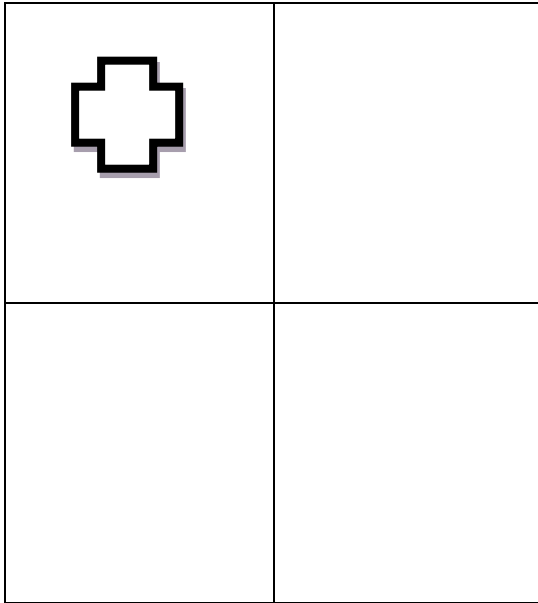
c)



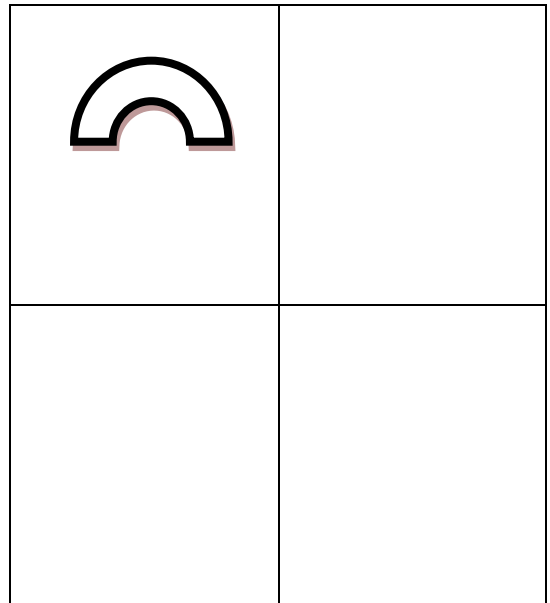
d)



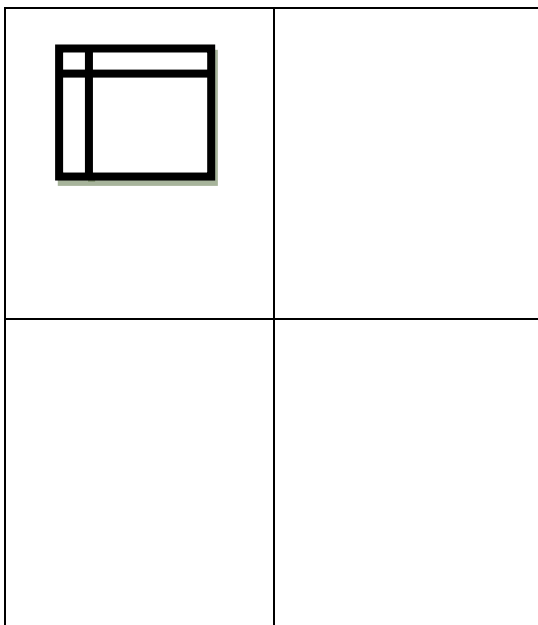
e)



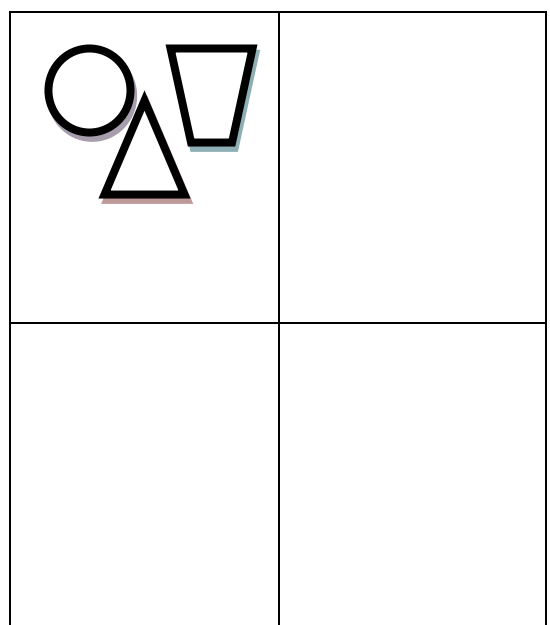
f)



g)



h)



ĆWICZENIE 13

Ćwiczenie ma na celu poprawę koncentracji uwagi oraz zdolności przestrzennych.

Znajdź 10 elementów, którymi różnią się rysunki.



ĆWICZENIE 14

Ćwiczenie ma na celu poprawę koncentracji uwagi oraz zdolności kojarzenia.

A. Z podanych wyrazów wykreśl literę „Z”. Napisz obok powstały wyraz.

mZarchZewkZa

ZmoZtylZe

dyZwZanZ

ZrZadZio

foZtoZgraZfia

kZroZwZa

ZoZknZo

B. Napisz, co można robić z podanymi rzeczami.

marchewka – *np. jeść, obierać*

motyle –

dywan –

radio –

fotografia –

krowa –

ĆWICZENIE 15*

Ćwiczenie ma na celu poprawę koncentracji uwagi oraz zdolności myślenia abstrakcyjnego.

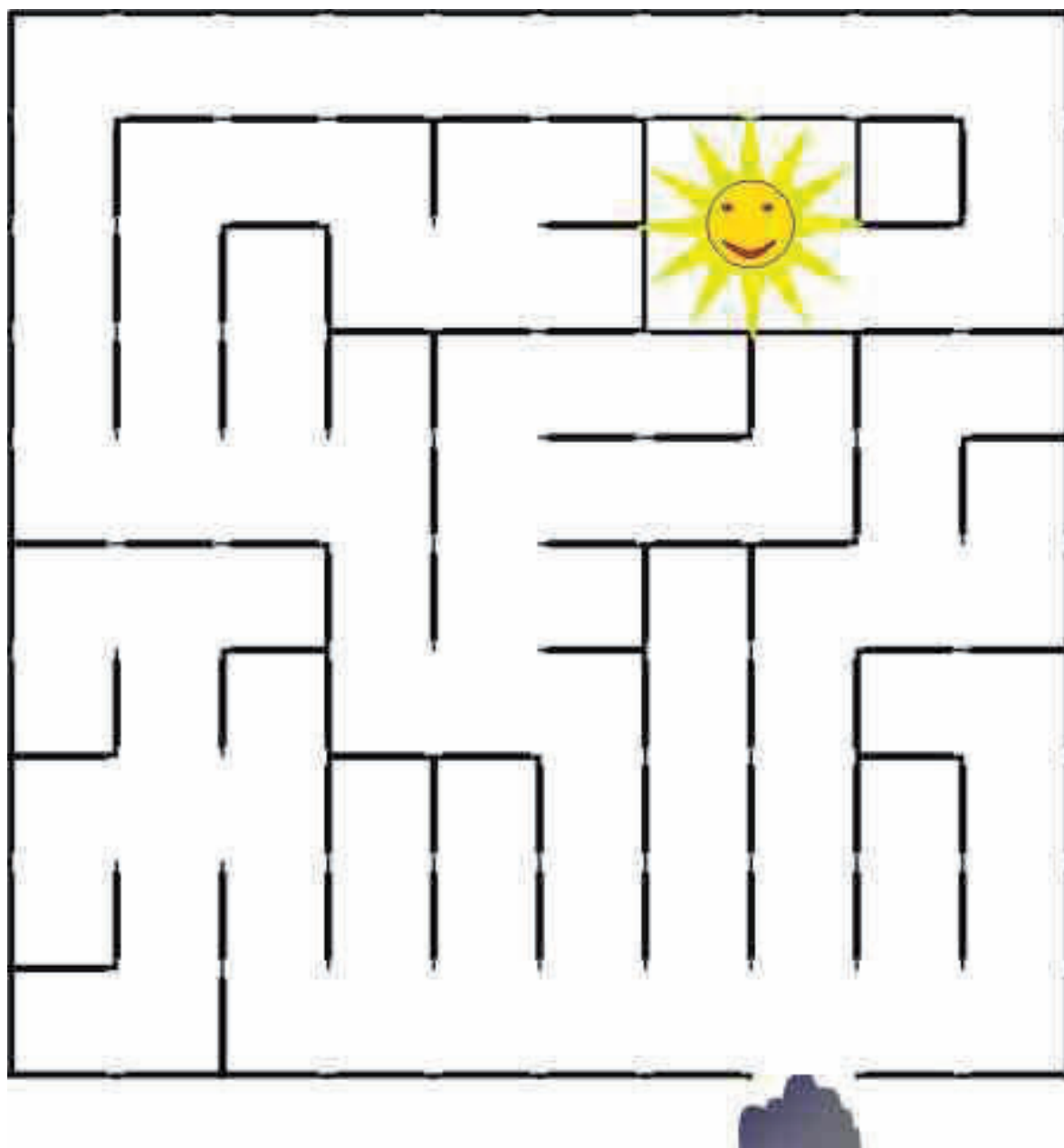
Połącz wyraz z grupą, do jakiej on należy.

- | | | |
|----|--------------|---------------------|
| A. | a) pokrzywa | 1. LUDZIE |
| | b) dom | 2. ROŚLINY |
| | c) szafa | 3. MEBLE |
| | d) sąsiad | 4. ZWIERZĘTA |
| | e) kot | 5. BUDYNKI |
| B. | a) fiolet | 1. PTAKI |
| | b) pies | 2. DZIKIE ZWIERZĘTA |
| | c) jabłko | 3. WARZYWA |
| | d) bocian | 4. DRZEWA |
| | e) marchewka | 5. ZWIERZĘTA DOMOWE |
| | f) tygrys | 6. OWOCE |
| | g) śledź | 7. KWIATY |
| | h) jabłoń | 8. RYBY |

ĆWICZENIE 16

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności przestrzennych.

Znajdź drogę łączącą słońce i chmurę.



ĆWICZENIE 17

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji językowych oraz zdolności kojarzenia.

Znajdź słowa przeciwne:

Lp.	Słowo wyjściowe	Przeciwieństwo
1	GRUBY	
2	CIEMNY	
3	WYSOKI	
4	ZŁY	
5	ŁADNY	
6	MOKRY	
7	DROGI	
8	TWARDY	
9	WIELKI	
10	LENIWY	

ĆWICZENIE 18*

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji spostrzeniowych, koncentracji uwagi i kojarzenia.

**Znajdź ukryte nazwy wszystkich miesięcy i wykreśl je.
Mogą być one zapisane poziomo lub pionowo.**

L	I	S	T	O	P	A	D	A	K	D	S
I	M	A	J	A	M	M	I	C	W	K	I
P	A	Ż	D	Z	I	E	R	N	I	K	E
I	R	I	G	R	U	D	Z	I	E	Ń	R
E	Z	C	Z	E	R	W	I	E	C	E	P
C	E	W	L	U	T	Y	I	C	I	Z	I
D	C	Z	I	S	T	Y	C	Z	E	Ń	E
A	D	W	R	Z	E	S	I	E	Ń	Y	Ń

Pozostałe litery czytane poziomo tworzą hasło – imię i nazwisko autora oraz tytuł jego dramatu. Wypisz je:

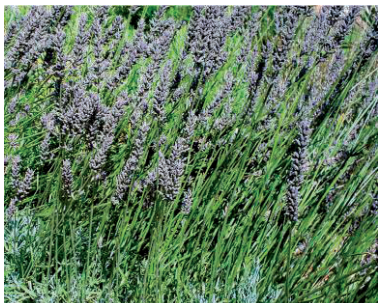
ĆWICZENIE 19

Ćwiczenie odwołuje się do pamięci odległej i ma na celu poprawę zdolności kojarzenia.

A. W miejsce kropek, wpisz brakujące słowa piosenek patriotycznych.

1. Rozkwitały pąki
Wróć, Jasieńku, z tej wojenki wróć,
Wróć, ucałuj, jak za dawnych lat bywało,
Dam ci za to najpiękniejszy kwiat.
- 2..... na Monte Cassino
Zamiast rosy piły polską krew.
Po tych szedł żołnierz i ginął,
Lecz od śmierci silniejszy był gniew!
3. Rozszumiały się
Rozpłakała się dziewczyna w głos,
Od łez oczy podniosła błyszczące,
Na żołnierski, na twardego życia los.
4. O mój, rozwijaj się,
O mój rozwijaj się!
Pójdę do dziewczyny , pójdę do jedynej
Zapytam się.

**B. Dopasuj zdjęcia do brakujących słów piosenek
(wśród nich znajduje się jedno nie pasujące do
piosenek).**



.....



.....



.....

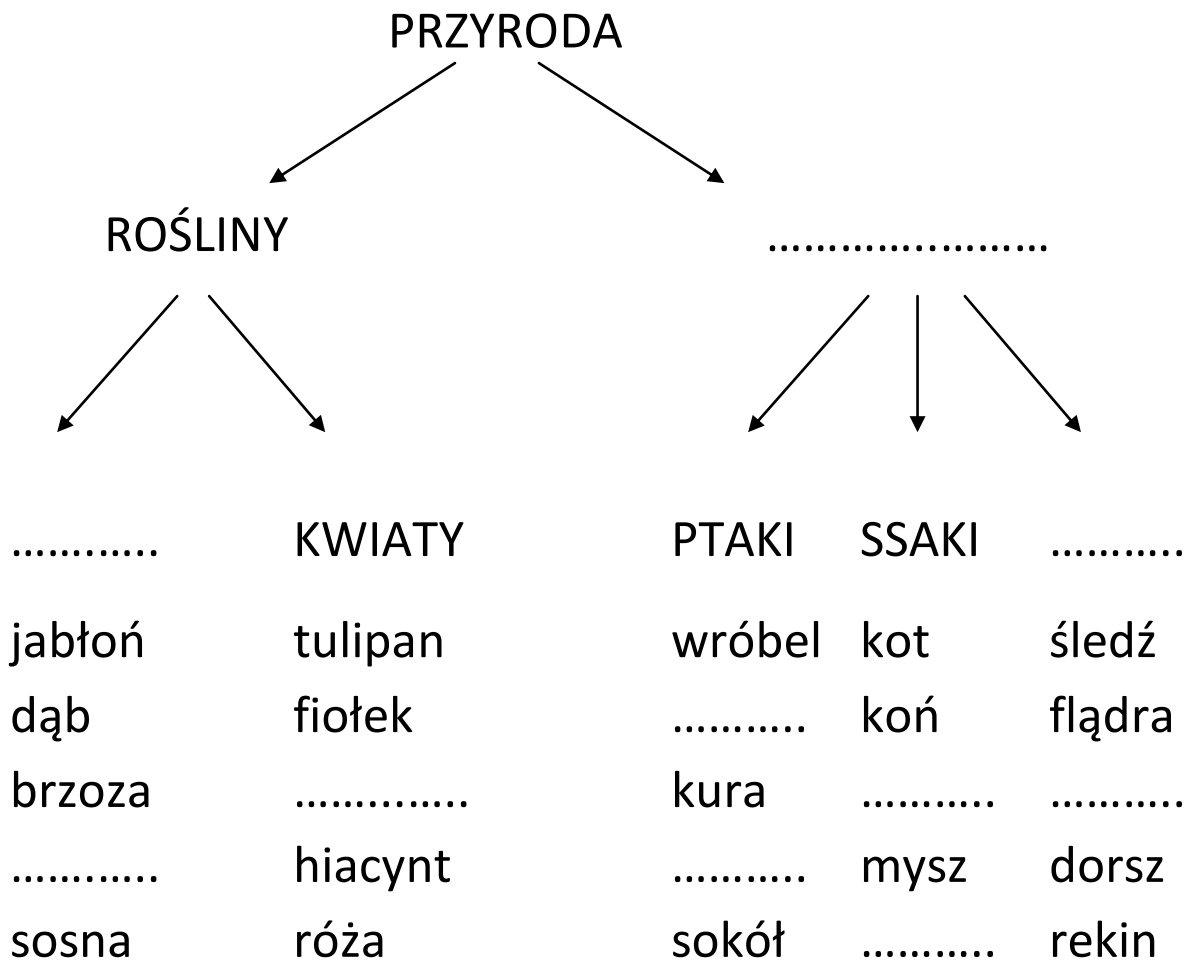


.....

ĆWICZENIE 20*

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności myślenia abstrakcyjnego.

Uzupełnij wykres wyrazami z ramki.

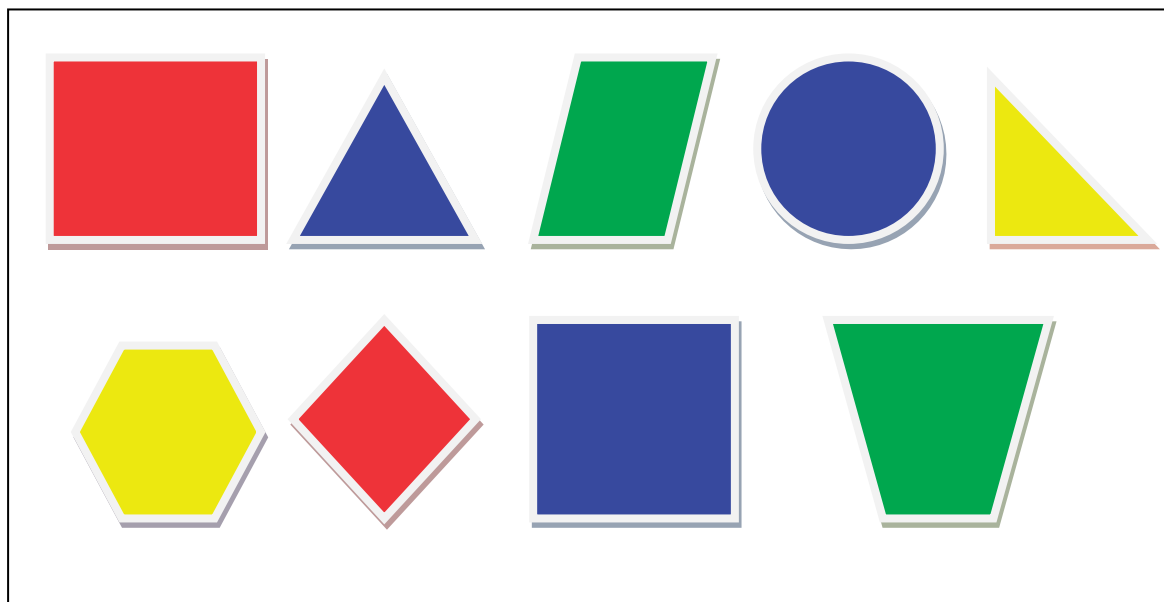


pstrąg	RYBY	narcyz	gołąb	lis	tygrys
ZWIERZĘTA	wrona	leszczyna	DRZEWY		

ĆWICZENIE 21

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji spostrzeżeniowych i sprawności manualnej.

Przerysuj i nazwij niebieskie figury z obrazka.



ĆWICZENIE 22*

Ćwiczenie odwołuje się do pamięci odległej i ma na celu poprawę koncentracji uwagi oraz zdolności kojarzenia.

Połącz nazwy świąt z odpowiadającymi im terminami, a następnie zaznacz je w kalendarzu.

A.

Nowy Rok	31 grudnia
Święto Matki Boskiej Gromnicznej	3 maja
Dzień Babci	24 grudnia
Dzień Kobiet	1 stycznia
Święto Konstytucji 3 Maja	2 lutego
Święto Pracy	6 grudnia
Święto Wszystkich Świętych	1 maja
Narodowe Święto Niepodległości	4 grudnia
Barbórka	21 stycznia
Mikołajki	8 marca
Wigilia Bożego Narodzenia	1 listopada
Sylwester	11 listopada
Dzień Dziecka	1 czerwca

B.

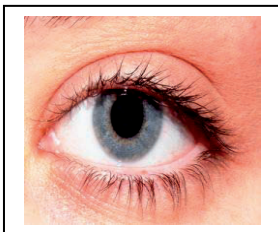
2011

Styczeń							Luty							Marzec						
P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31																				
Kwiecień							Maj							Czerwiec						
P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3							1		1	2	3	4	5	
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												
Lipiec							Sierpień							Wrzesień						
P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30		
Październik							Listopad							Grudzień						
P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N	P	W	Ś	C	P	S	N
					1	2		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
31																				

ĆWICZENIE 23

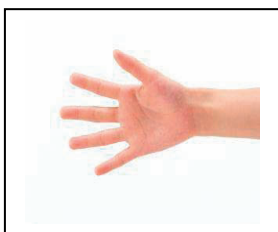
Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji językowych oraz zdolności kojarzenia.

Podpisz obrazki. Następnie połącz je z nazwami czynności.



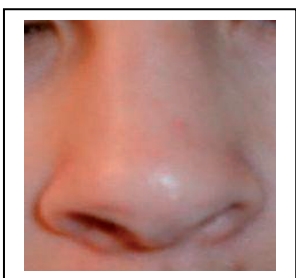
.....

WĄCHAĆ



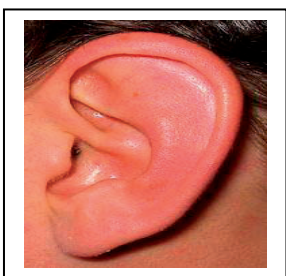
.....

PATRZEĆ



.....

SŁUCHAĆ



.....

DOTYKAĆ

ĆWICZENIE 24

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcjonowania w zakresie czynności dnia codziennego.

A. Przeczytaj uważnie poniższe opowiadanie.

Pan Franciszek postanowił ugościć sąsiada i specjalnie dla niego ugotować jego ulubiony rosół. Udał się więc do sklepu i zakupił potrzebne produkty: porcję mięsa rosołowego, trzy marchewki, jedną cebulę, dwie pietruszki, po kawałku kapusty włoskiej, selera i pora oraz mały pojemnik śmietany. Wszystko gotował przez 15 minut. Rosół doprawił do smaku solą i pieprzem. W oddzielnym garnku do zimnej wody wrzucił makaron, doprawił go do smaku cukrem i gotował przez pół godziny. Obiad niezbyt smakował obu panom.

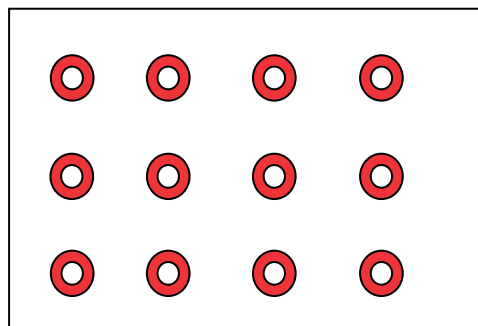
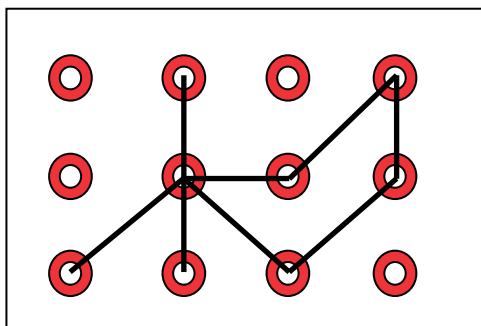
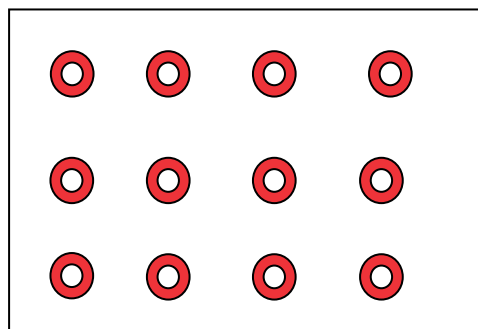
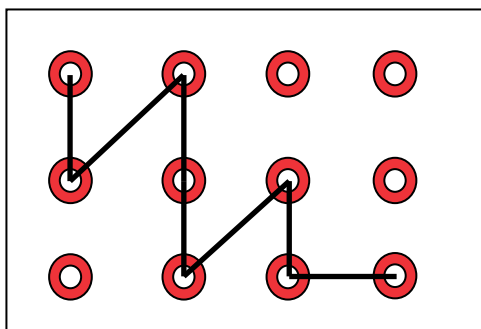
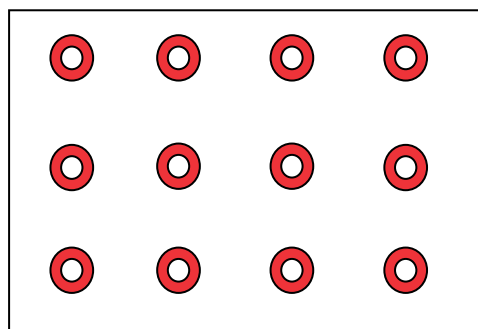
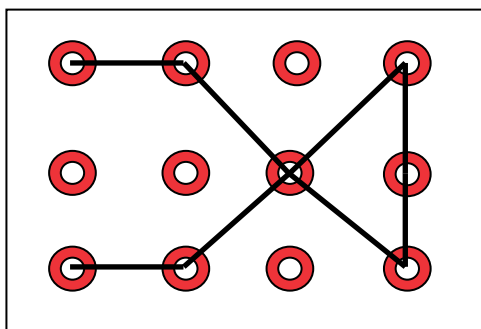
B. Jakie błędy popełnił pan Franciszek?

C. Opowiedz, jakie czynności należy wykonać, żeby ugotować rosół.

ĆWICZENIE 25

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji spostrzeżeniowych i sprawności manualnej.

Połącz kropki, tak aby wyglądały tak samo, jak na rysunku z lewej strony.



ĆWICZENIE 26

Ćwiczenie ma na celu poprawę pamięci świeżej oraz zdolności nazywania.

A. Zapamiętaj nazwy wymienionych przedmiotów.



KLUCZE



PARASOL



OKULARY



KAPELUSZ



ŁYŻKA



SKARPETKI

B. Nazwij lub podpisz narysowane obiekty.



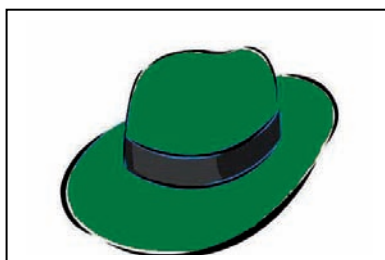
.....



.....



.....



.....



.....



.....

**C. Wymień przedmioty występujące w ćwiczeniu.
Skorzystaj z odpowiedzi.**

Służą do zamykania drzwi

Chroni przed deszczem

Pomagają lepiej widzieć

Zakładany na głowę

Służy do jedzenia zupy

Część ubrania zakładana na stopy

D. Wymień przedmioty, które pojawiły się w ćwiczeniu (6 obiektów).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E. Wymień co najmniej 6 innych przedmiotów codziennego użytku.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 27

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcjonowania w zakresie czynności dnia codziennego.

Napisz, które z tych przedmiotów zakładamy latem, a które zimą.



LATO	ZIMA

ĆWICZENIE 28*

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności językowych i kojarzenia.

Z rozsypanych liter ułóż nazwy zwierząt.

a) trzy litery

-t,k,o

k.....

-i,l,s

l.....

-ń,o,k

k.....

b) cztery litery

-p,s,e,i

p.....

-k,t,a,p

p.....

-r,b,a,y

r.....

-k,z,a,o

k.....

-o,c,a,w

o.....

-a,a,b,ż

ż.....

c) pięć liter

-k,o,w,r,a

k.....

-g,ł,a,b,o

g.....

-i,d,y,k,n

i.....

-z,j,a,c,a

z.....

ĆWICZENIE 29*

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji spostrzeżeniowych, koncentracji uwagi i kojarzenia.

A. Znajdź ukryte nazwy dni tygodnia i wykreśl je. Mogą być one zapisane poziomo lub pionowo.

J	S	G	P	M	A	C	F	G	I	H	Z
P	O	N	I	E	D	Z	I	A	Ł	E	K
T	B	G	A	Ż	B	W	T	O	R	E	K
H	O	L	T	G	R	A	G	L	W	W	Ś
A	T	H	E	J	Ś	R	O	D	A	F	A
J	A	Ó	K	F	O	T	H	Ż	R	E	J
N	I	E	D	Z	I	E	L	A	F	W	H
Ś	T	O	G	F	Ń	K	T	E	L	Ó	B

B. Uzupełnij brakujące dni tygodnia.

- a) Każdej chłop się weseli.
- b) „Środkowy” dzień tygodnia to
- c) Dzień tygodnia przed niedzielą to
- d) W zły początek.
- e) Pierwszy dzień tygodnia to
- f) Dzień poprzedzający środę
- g) Czwarty dzień tygodnia

ĆWICZENIE 30

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji językowych.

Dopisz zdrobnienia do poniższych słów.

a) niedźwiedź -

b) auto -

c) chłopiec -

d) miasto -

e) słoń -

f) słońce -

g) góra -

h) pieniądz -

i) ulica -

j) jabłko -

k) róża -

l) stół -

ł) tyżka -

m) rondel -

n) rzeka -

o) kot -

ĆWICZENIE 31*

Ćwiczenie ma na celu poprawę pamięci świeżej i zdolności kojarzenia.

A. Przyjrzyj się poszczególnym częściom garderoby tego mężczyzny. Następnie rozwiąż zadanie z następnej strony.



B. Które obiekty pojawiły się na poprzedniej stronie?

Podpisz poszczególne obrazki.



.....



.....



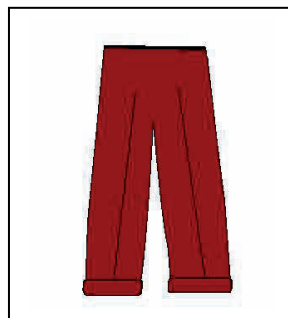
.....



.....



.....



.....



.....



.....

ĆWICZENIE 32*

Ćwiczenie ma na celu poprawę pamięci świeżej, zdolności kojarzenia i funkcji językowych.

A. Nazwij i zapamiętaj przedmioty.

a)



b)



c)



d)



B. Który z przedmiotów nie znajdował się na obrazkach?

a)



b)



c)



d)



ĆWICZENIE 33*

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji językowych i zdolności kojarzenia.

A. Uzupełnij nazwy polskich rzek.

B _ _

N _ R _ W

N _ _ E Ć

O _ D _ _

S _ _

W _ R _ A

W _ E _ R Z

W _ S _ A

B. Wymień co najmniej 4 inne polskie rzeki.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 34*

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności liczbowych.

A. Ustaw cyfry rosnąco.

a). 1,9,7,4,2,3,5,6,8

b). 2,6,8,4,10,0

c). 11,16,13,15,19,10,12,14,17,18

d). 10,40,60,80,90,100,70,20,30,50

e). 98,5,23,76,12,4,9,6,21,99

f). 100,1,1000,100000,10000

B. Ustaw cyfry malejąco.

a). 1,5,2,9,10,7,2,4,3,6,8

b). 20,11,14,13,17,18,19,12,16,15

c). 100,60,50,30,20,90,10,40,70,80

d). 89,45,36,22,98,5,12,7

ĆWICZENIE 35

Ćwiczenie ma na celu poprawę zdolności kojarzenia.

Dopasuj owoc lub warzywo do jego drzewa lub krzewu.

a)



1.



b)



2.



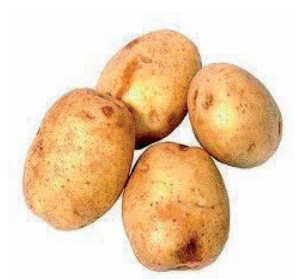
c)



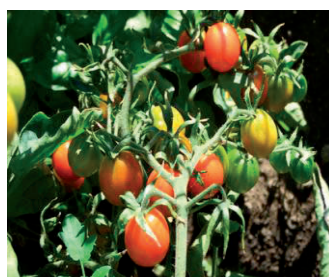
3.



d)



4.



ĆWICZENIE 36*

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcji językowych i myślenia abstrakcyjnego.

Znajdź nazwy zwierząt (i ptaków) domowych ukryte w następujących wyrazach:

kotlet

narkoza

kierowca

końcówka

pieszy

akurat

gęściej

spawacz

grzebyk

maskotka

ĆWICZENIE 37

Ćwiczenie odwołuje się do pamięci odległej i ma na celu poprawę funkcji językowych oraz zdolności kojarzenia.

A. Podpisz przedstawione przedmioty.



B. Opowiedz do czego służyły te przedmioty.



KOŁOWROTEK



LAMPA NAFTOWA



ŻELAZKO



LICZDŁO



MASELNICZKA



KUFER/SKRZYNIA

ĆWICZENIE 38*

Ćwiczenie ma na celu poprawę koncentracji uwagi i funkcji językowych.

A. Podziel „węża” na wyrazy:

wieśdomogródkwiatowocsadpłot

.....

drogadrzewalaspolerzekamostłakastaw

.....

rybaptakokolicadolinazałewłódkapagórek

.....

B. Podziel zdanie na wyrazy:

Poszliśmy lipową aleją na wzgórze skąd rozciągał się wspaniały widok na całą okolicę rzeką wijącą się przez środek doliny i małąowniczymi wiejskimi domkami ukrytymi pośród grodów pełnych kwiatów tej porze roku

.....

.....

.....

.....

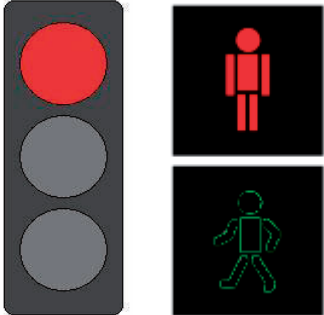
.....

ĆWICZENIE 39*

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcjonowania w zakresie czynności dnia codziennego.

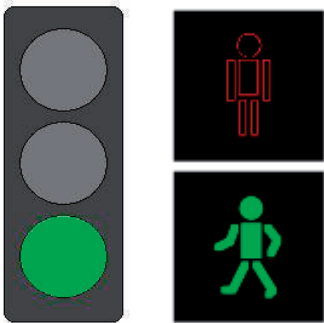
A. Jak zachowasz się, gdy zobaczysz taki znak?

a)



.....

b)



.....

c)



.....

d)



.....

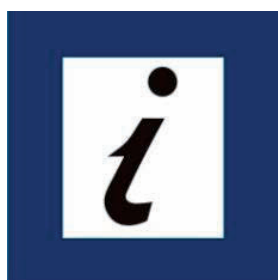
B. Napisz, co oznaczają te symbole.

a)



.....

b)



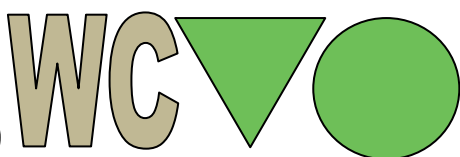
.....

c)



.....

d)



.....

ĆWICZENIE 40

Ćwiczenie ma na celu poprawę funkcjonowania w zakresie czynności dnia codziennego.

A. Podaj alarmowe numery telefonu:

POGOTOWIE RATUNKOWE – _ _ _

STRAŻ POŻARNA – _ _ _

POLICJA – _ _ _

B. Podaj swoje imię i nazwisko:

.....

C. Podaj swój adres:

.....

D. Podaj numer telefonu do bliskiej osoby:

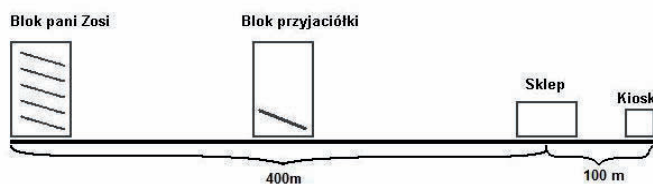
.....

E. Kim jest ta osoba?

.....

Rozwiązania

ĆWICZENIE 1



D. a) 81 b) 71 c) 60 d) 64 e) $50 \times 2 = 100$
f) $60 \times 2 = 120$ g) 18 h) 22

ĆWICZENIE 3

1. mały 2. głupi 3. wróg 4. powolny 5. później
6. chory 7. niegrzeczny 8. czarny 9. płytki 10.
szeroki

ĆWICZENIE 4

chleb – mąka, cukier – buraki cukrowe, krzesło
– drewno, szkło – piasek, waza – porcelana,
tory – żelazo, monety – miedź, biżuteria –
złoto, sweter – wełna, podkoszulek – bawełna

ĆWICZENIE 5

a – 3 Barbara po wodzie, Boże Narodzenie po
lodzie. b – 5 Od świętej Anki, zimne wieczory i
ranki. c – 7 Na świętego Grzegorza idzie zimna
do morza. d – 1 Na świętej Doroty będzie
śniegu za płoty. e – 6 Święta Zofija kłosa
rozwija. f – 8 Bartłomiej zwiastuje, jaka jesień
następuje. g – 4 Święta Hanna to już jesienna
panna. h – 2 Agnieszka łaskawa puszcza
skowronka z rękawa.

ĆWICZENIE 6

Astronauta – auto strona tron narta taran
tartan nuta nota tona sonata tor Saturn
struna aut atu atut nora sarna ruta tura
rota nurt usta stan tonsura trasa taras

Betoniarka – beton barka kabaret barak
kobra barok robak bekon brak arka etan
ekran nerka tarka krata tarka katar ranek
toner orka norka nitka tkanie kant knot
kantor kran karton aktor kort tron tran
narta taran kino rana kabina kotara tenor

Domatorka – dama dom kat mara mat mata
moda karo kora otok rama rata rok Rom rota
tama tom tor

Gramatyka – gram grat gratka gryka kat mara
mat mata rama tama ryk tyka

Portmonetka – port moneta porto monter
karnet mentor ptak pakt kantor karton nerka
ekran ranek tenor aktor metka motek tron
otok potok tempo

Reklama – makrela lama mak rama mara
ramka klamra marka karma kram kalmar
lek rak kamera alka

Skarpeta – pasterka skarpa pasta pasat
pestka taras trasa karta tarka krata katar
prasa saper ster kasta tasak pasek patera
karp park trap kret setka stek rak pas

Temperatura – tura pet mata meta tama rata
tara rama para errata tupet

Usprawiedliwienie – prawda wiara uprawa
prasa lipa pienie niewiara pranie lis sierp

Zadowolenie – zad wole woda wola wodze
doza wiedza lewa wal lanie niewola danie
owad widz wena nowela walenie owal dola
woal zalew lew dolanie wazon wina wino
len lin lina dzielna elew dzwon

ĆWICZENIE 7

B, C, D. kolejno: krowa, cytryna, brzoza, kura,
wiewiórka, burak E. np. koń, pies, mysz, gęś,
sowa, tygrys F. np. dąb, sosna, róża, tulipan,
marchew, trawa

ĆWICZENIE 8

Wynik kolejno: 9, 1, 5, 2, 4, 3, 6, 7, 8, 10, **kod:**
GRATULACJE

ĆWICZENIE 9

APTEKA – aptekarz, farmaceuta; SĄD – np.
sędzia, adwokat, prokurator; RESTAURACJA –
kelner, kucharz; KUŹNIA – kowal; SZPITAL –
lekarz, pielęgniarz; AUTOBUS – kierowca;
STATEK – marynarz, kapitan; SZWALNIA –
szwaczka; SKLEP – ekspedientka, sprzedawca;
TEATR – aktor; SAMOLOT – stewardesa, pilot;

POCIĄG – *konduktor*; PRASA, RADIO,
TELEWIZJA – *dziennikarz*

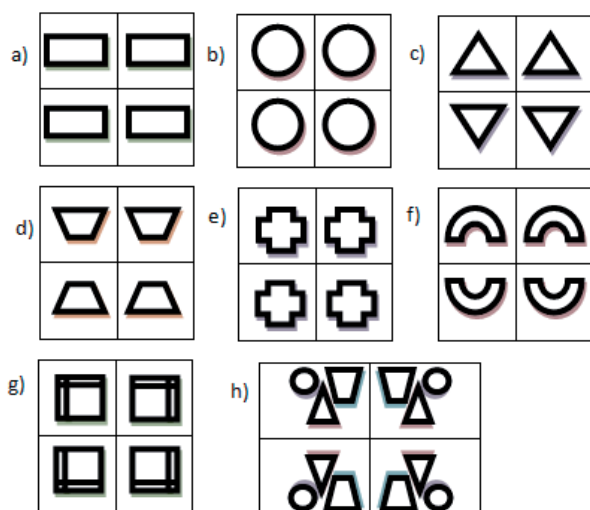
ĆWICZENIE 10

C, D. Kraków, Warszawa, Paryż, Wilno **E.** np.
Wrocław, Kielce, Gdańsk, Bydgoszcz, Szczecin,
Katowice

ĆWICZENIE 11

MALINA – różowy, czerwony; SŁOŃCE – żółty;
NIEBO –niebieski; TRAWA – zielony, MORZE –
zielony, niebieski; LIS – rudy, pomarańczowy;
NOC – czarny; MYSZ – szary; ŚNIEG – biały;
CHMURY – biały; MAKI – czerwony; SMOŁA –
czarny; CHOINKA – zielony; POMIDOR –
czerwony

ĆWICZENIE 12



ĆWICZENIE 13



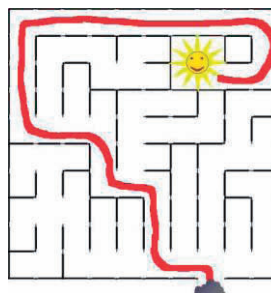
ĆWICZENIE 14

A, B. marchewka – *jeść, obierać*; motyle –
łapać; dywan – *trzepać*; radio – *słuchać*;
fotografia – *oglądać*; krowa – *paść, doić*

ĆWICZENIE 15

A. a – 2, b – 5, c – 3, d – 1, e – 4; **B.** a – 7, b – 5,
c – 6, d – 1, e – 3, f – 2, g – 8, h – 4

ĆWICZENIE 16



ĆWICZENIE 17

1 – chudy **2** – jasny **3** – niski **4** – dobry **5** –
brzydki **6** – suchy **7** – tani **8** – miękki **9** – mały
10 – pracowity

ĆWICZENIE 18

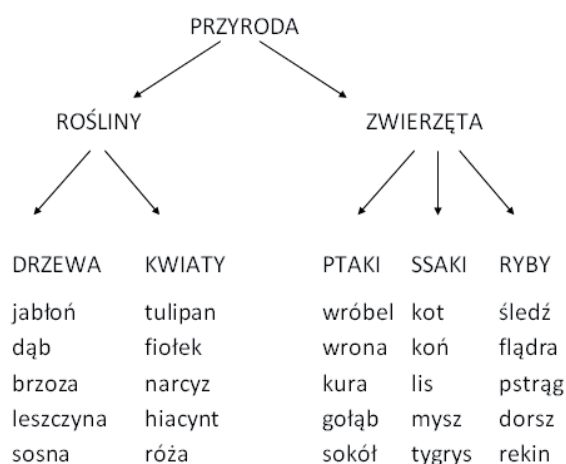
L	I	S	T	O	P	A	D	A	K	D	S
I	M	A	J	A	M	M	I	C	W	K	I
F	A	Z	D	Z	I	E	R	N	I	K	E
I	R	I	G	R	U	D	Z	I	E	N	R
E	Z	C	Z	E	R	W	I	E	C	E	P
C	E	W	L	U	T	Y	I	C	I	Z	I
D	C	Z	I	S	T	Y	C	Z	E	N	E
A	D	W	R	Z	E	S	I	E	N	Y	N

Hasło: ADAM MICKIEWICZ DZIADY

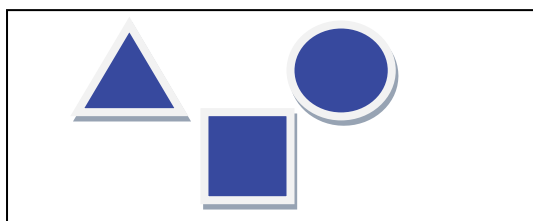
ĆWICZENIE 19

A. 1. białych róż, róży **2.** Czerwone maki,
makach **3.** wierzby płaczące **4.** rozmarynie,
rozmarynie
B. kolejno: rozmaryn, wierzby płaczące,
czerwone maki, pąki białych róż

ĆWICZENIE 20



ĆWICZENIE 21



ĆWICZENIE 22

A. 1 stycznia – Nowy Rok, 21 stycznia – Dzień Babci, 2 lutego – Święto Matki Boskiej Gromnicznej, 8 marca – Dzień Kobiet, 1 maja – Święto Pracy, 3 maja – Święto Konstytucji 3 Maja, 1 czerwca – Dzień Dziecka, 1 listopada – Święto Wszystkich Świętych, 11 listopada – Narodowe Święto Niepodległości, 4 grudnia – Barbórka, 6 grudnia – Mikołajki, 24 grudnia – Wigilia Bożego Narodzenia, 31 grudnia – Sylwester

ĆWICZENIE 23

Kolejno: oko – patrzeć, ręka – dotykać, nos – wąchać, ucho – słuchać

ĆWICZENIE 24

Błędy popełnione przez pana Franciszka:
 1. dodanie śmietany do rosółu, 2. gotowanie rosółu przez 15 minut, 3. gotowanie makaronu w zimniej wodzie, 4. doprawienie makaronu cukrem, 5. gotowanie makaronu przez 30 minut.

ĆWICZENIE 26

B, C, D. kolejno: klucze, parasol, okulary, kapelusz, łyżka, skarpetki; **E.** np. rękawiczki, mydło, lustro, widelec, talerz, krzesło

ĆWICZENIE 27

LATO: okulary przeciwsłoneczne, krótkie spodenki, klapki, sukienka na ramiączkach, słomkowy kapelusz; **ZIMA:** płaszcz, szalik, rękawiczki, kozaki, czapka

ĆWICZENIE 28

a) kot, lis, koń, **b)** pies, ptak, ryba, koza, owca, żaba, **c)** krowa, gołąb, indyk, zając

ĆWICZENIE 29

J	S	G	F	M	A	C	F	G	I	H	Z
P	O	N	I	E	D	Z	I	A	L	E	K
T	B	G	A	Ż	B	W	T	O	R	E	K
H	O	L	T	G	R	A	G	L	W	W	Ś
A	T	H	E	J	Ś	F	O	D	A	F	A
J	A	Ó	K	F	O	T	H	Ż	R	E	J
N	I	E	D	Z	I	E	L	A	F	W	H
Ś	T	O	G	F	Ń	K	T	E	L	Ó	B

- a)** Każdej **niedzieli** chłop się weseli.
- b)** „Środkowy” dzień tygodnia to **środa**.
- c)** Dzień tygodnia przed niedzielą to **sobota**.
- d)** W **piątek** zły początek.
- e)** Pierwszy dzień tygodnia to **poniedziałek**.
- f)** Dzień poprzedzający środę to **wtorek**.
- g)** Czwarty dzień tygodnia to **czwartek**.

ĆWICZENIE 30

- a)** niedźwiadek **b)** autko **c)** chłopczyk
- d)** miasteczko **e)** słonik **f)** słoneczko **g)** górka
- h)** pieniążek **i)** uliczka **j)** jabłuszko **k)** różyczka
- l)** stoliczek **ł)** łyżeczka **m)** rondel **n)** rzeczka
- o)** kotek

ĆWICZENIE 31

W części A. pojawiły się: kapelusz, marynarka, spodnie, buty męskie. Nowe obiekty: czapka z daszkiem, sweter, spódnica, buty damskie

ĆWICZENIE 32

A. a) łyżka, nóż, widelec **b)** łóżko, fotel, taboret (stolek) **c)** okno, drzwi, brama **d)** kran, toaleta, wanna **B. a)** drewniana łyżka **b)** stół **c)** lampa **d)** prysznic

ĆWICZENIE 33

A. kolejno: Bug, Narew, Noteć, Odra, San, Warta, Wieprz, Wisła

B. np.: Dunajec, Skawa, Hańcza, Krutynia, Raba, Olza, Pisa, Rospuda, Kamionka, Soła, Pilica

ĆWICZENIE 34

A.a).1,2,3,4,5,6,7,8,9

b).0,2,4,6,8,10

c).10,11,12,13,14,15,16,17,18,19

d).10,20,30,40,50,60,70,80,90,100

e).4,5,6,9,12,21,23,76,98,99

f)..,100,1000,10000,100000

B.a).10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

b).20,19,18,17,16,15,14,13,12,11

c).100,90,80,70,60,50,40,30,20,10

d).98,89,45,36,22,12,7,5

ĆWICZENIE 35

a – 3 truskawka; **b – 4** pomidor; **c – 1** jabłko;
d – 2 ziemniak

ĆWICZENIE 36

Kolejno: kot, koza, owca, koń, pies, kura, gęś, paw, byk, kotka

ĆWICZENIE 37

A. kolejno: kołowrotek, lampa naftowa, żelazko, liczydło, maselniczka, kufer/skrzynia

B. kołowrotek – urządzenie do wytwarzania prądu; lampa naftowa – urządzenie do oświetlania; żelazko – urządzenie do prasowania materiału; liczydło – przyrząd

wspomagający obliczenia; maselniczka – urządzenie do ręcznego wytwarzania masła; kufer/skrzynia – pojemnik do przechowywania ubrań i pościeli

ĆWICZENIE 38

A. wieś, dom, ogród, kwiat, owoc, sad, płot, droga, drzewa, las, pole, rzeka, most, łąka, staw, ryba, ptak, okolica, dolina, zalew, łódka, pagórek

B. Poszliśmy lipową aleją na wzgórze, skąd rozciągał się wspaniały widok na całą okolicę z rzeką wijącą się przez środek doliny i malowniczymi wiejskimi domkami ukrytymi pośród ogrodów pełnych kwiatów o tej porze roku

ĆWICZENIE 39

A. a) zatrzymam się **b)** przejdę przez jezdnię **c)** nie wejdę na dany teren **d)** nie dotknę oznaczonego obiektu

B. a) przejście dla pieszych **b)** informacja **d)** wyjście ewakuacyjne **e)** toaleta

ĆWICZENIE 40

POGOTOWIE RATUNKOWE – 999,
STRAŻ POŻARNA – 998,
POLICJA – 997

Lundbeck



Lundbeck Poland Sp.z o.o.

ul. Krzywickiego 34, 02-078 Warszawa, tel. 22 626 93 00, fax 22 626 93 01

www.lundbeck.pl