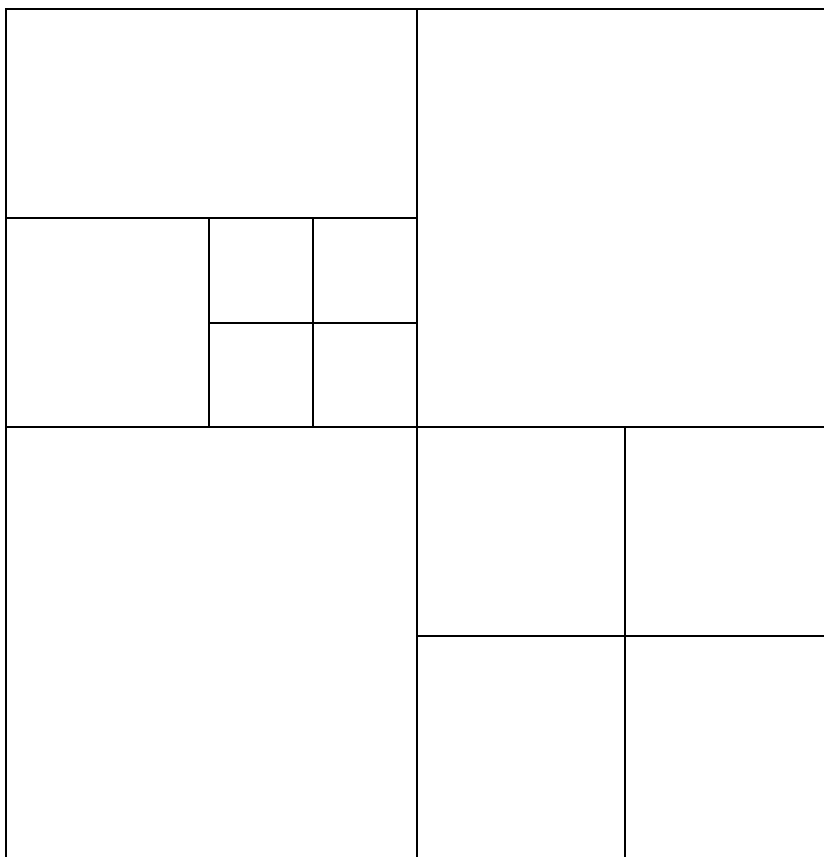


## Cvičení paměti – praktická část 2

V tomto čísle si procvičíme zrakově prostorové schopnosti, slovní zásobu. Většinou však nepochvíujeme izolovaně jednu kognitivní funkci, ale více zároveň.

### Úkoly na procvičení zrakově-prostorových schopností

1. Připravte si nějaké noviny nebo časopis a vyberte si nějaké titulky, které jsou psané větším písmem. Na papír se nyní pokuste opsat titulek zrcadlově otočeně (zprava doleva a písmena zrcadlově obráceně. Můžete poté zkontrolovat v zrcadle.
2. Najděte si nějaký obrázek (např. z časopisu, nebo pohlednici...) a rozstříhejte ho na více menších dílků. Poté se pokuste zpátky obrázek sestavit.
3. Spočítejte všechny čtverce v uvedeném obrazci.



Další možnosti procvičování zrakově-prostorových schopností:

- Skládání puzzle, skládání origami z papíru (např. s vnoučaty)
- Stolní hry: např. šachy, hra Labyrint, Letiště, Metro, Solitaire, Barevný kód, čínské hlavolamy tangramy

### Úkoly na procvičení slovní zásoby

1. Pokuste se napsat co nejvíce slov, které lze sestavit z písmenek slova HELIKOPTÉRA. Můžete použít jakékoliv slovní druhy.
2. V uvedených slovech odeberte jedno písmeno tak, aby vzniklo zcela jiné slovo.

Peprný pudl slovní balkón téma sokl klasa skála akord trikot  
šlichta silon luka bosa slova hrůzný mráz ovál kropáč komplot  
brána remise gang

3. Vymyslete mužská nebo ženská jména od daných počátečních písmenek abecedy o zadaném zvyšujícím se počtu písmenek.

D ---  
D ----  
D -----  
D -----  
D -----  
D -----  
D -----  
D -----

L --  
L ---  
L ----  
L ----  
L ----  
L ----  
L ----  
L ----

S ---  
S ----  
S ----  
S ----  
S ----  
S ----  
S ----  
S ----

4. Vymyslete co nejvíce slov od těchto slabik: AL-, RE-, KRA-, STA-, VLA-, SO-, NU-.

Další možnosti procvičování slovní zásoby:

- Luštění křížovek
- Slovní fotbal (např. s vnoučaty)
- Čtení knih
- Učení se cizím jazykům nebo obnovování si toho, co jsme se již dříve v mládí v této oblasti naučili
- Stolní hry – např. scrabble, slabikové domino atd.

### Úkoly na procvičení koncentrace pozornosti

1. Přiřaďte k sobě obě poloviny rozpůlených slov (názvy obchodů). Snažte se pracovat co nejrychleji.

lék-	-nictví	-kupectví	galan-
-obsluha	-árna	-ika	-terie
tra-	-árna	papír-	
cukr-	zahrad-	drog-	

-erie provaz- -árna cukr- knih- -nictví  
 drog- samo- -nictví pek-

2. Přečtěte následující úryvek textu pozpátku.

.onrečan íjukrap ímezú v áretk, tua tečop ližíns es kapoaN .tnecorp tcántap ža  
 tesed o aldevz ,olěmsen mes es ydk ,udzejú ohéksnejov umižer míbodbo  
 s ínánvros ev es tsonvětšván ež ,íjudahdo ířánarchO .ukinzv ohévs do ykor  
 avd ívalso sotel ydrB tsalbo ánnijark áněnárhC.

3. Najděte slova ukrytá ve čtvercové mřížce. Začněte vždy písmenem v levém  
 horním rohu a pokračujte k dalším písmenům buď vodorovně či svisle zleva  
 doprava nebo zprava doleva. Vždy jsou využita všechna písmena.

R	O	P	O
M	Ž	L	D
I	T	Á	T
N	Í	Š	Ř
E	M	M	E

Další možnosti procvičování koncentrace pozornosti:

- Luštění osmisměrek a sudoku
- Stolní hry – např. dobble
- Lepší pozornosti tak pomáhá relaxace a psychohygienu jako protipól nadbytku podnětů a „informačního přetížení“

## Řešení

### Procvičení zrakově prostorových schopností 1

15 čtverců

#### Procvičení slovní zásoby 1

např. hotel, hora, pero, rek, kopat, poté, léto, kilo, kapr, kopr, kotel, kopt, opera, loket,  
 klih, plat, plot, lék, Hela, Hera, pot, kotel, lept, lepra, likér, lak, prak, kola, pole, lira,  
 okr, holka, pilot, kra, telka, pára, trik, triko atd.

#### Procvičení slovní zásoby 2

Peprný – perný, pudl – pud, slovní – sloní, balkón – balón, téma- tma, sokl – sok,  
 klasa – klas, skála – skla, akord-kord, trikot-tikot, šlichta- šichta, silon – silo, luka-luk,  
 bosa-osa, slova–sova, hrůzný – různý, mráz – ráz, ovál – vál, kropáč-kopáč, komplot-  
 kompot, brána – rána, remise-emise, gang-gag

#### Procvičení slovní zásoby 3

Řešení: např. Dita-Diana-Darina-Daniela-Dominika-Doubravka-Drahoslava  
 Leo-Lada-Lenka-Liběna-Ludmila-Ladislav-Ladislava  
 Sára-Sofie-Sandra-Svatava-Světlana-Svatopluk-Stanislava

### Procvičení koncentrace pozornosti 1

Lékárna, papírnictví, zahradnictví, provaznictví, samoobsluha, drogerie, galanterie, trafika, cukrárna, pekárna, knihkupectví

### Procvičení koncentrace pozornosti 2

Chráněná krajinná oblast Brdy letos oslaví dva roky od svého vzniku. Ochránáři odhadují, že návštěvnost se ve srovnání s obdobím režimu vojenského újezdu, kdy se sem nesmělo, zvedla o deset až patnáct procent. Naopak se snížil počet aut, která v území parkují načerno.

### Procvičení koncentrace pozornosti 3

Rožmitál pod Třemšínem

Mgr. Jitka Suchá