

# Cvičte si svůj mozek

Pracovní sešit pro pacienty s lehkou kognitivní poruchou

**Mgr. Jitka Suchá**

Gerontologické centrum, Praha 8 - Kobylisy



Pracujeme společně pro zdravější svět™



Pracujeme společně pro zdravější svět™



[www.gerontologie.cz](http://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. Okolí 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.

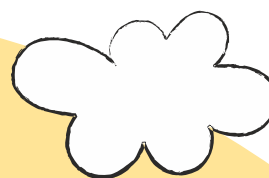




# Obsah



|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 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 .....

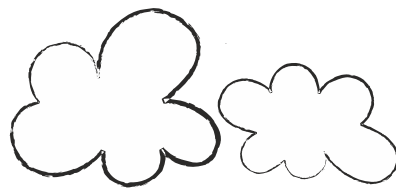
VOSKOLO .....

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 .....

Doplňte ke každé zemi její hlavní město.



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 přečtěte 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 rohlíků

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 rohlíků \_\_\_\_\_ 12,00 Kč

1 jogurt \_\_\_\_\_ 8,00 Kč



Zaplatíte stokorunou. Kolik peněz Vám vrátí?

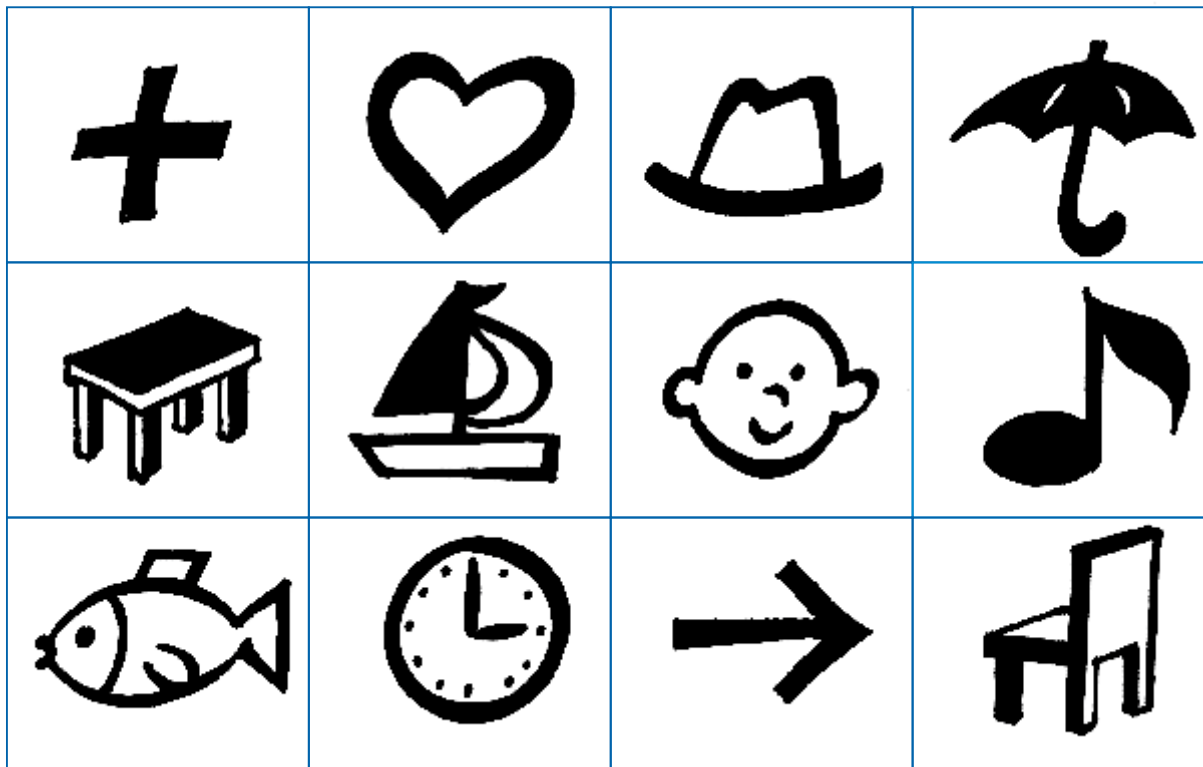



---

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 Lávr .....

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 zapište 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 .....

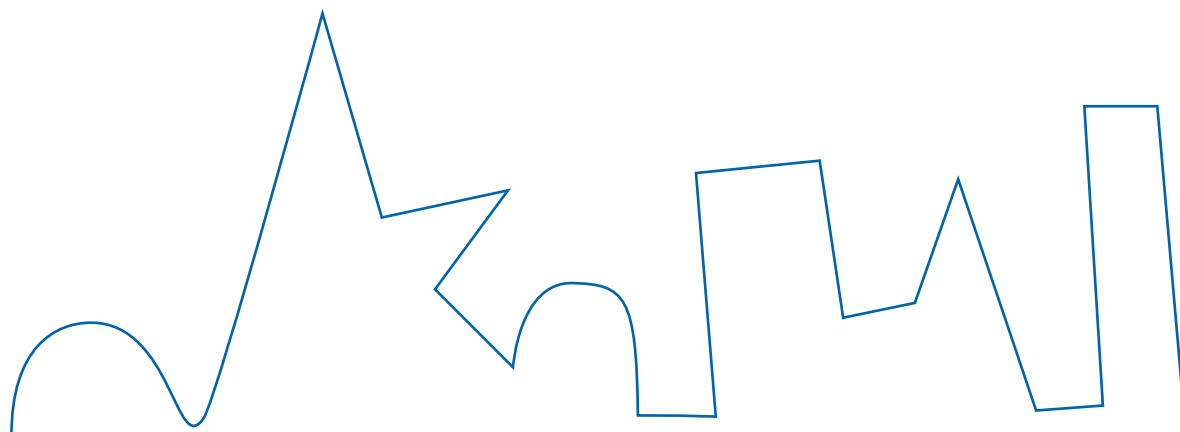
Kožešiny, Podkrkonoší, rockový hudební festival .....

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 .....

Lekníny 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.

# Číslice ve rčeních

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.

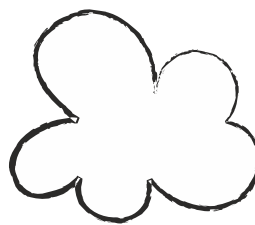
[ ] nevstoupíš do stejné řeky.

Kam šlápne, tam [ ] let tráva neroste.

Jeden za [ ], druhý bez [ ] za [ ].

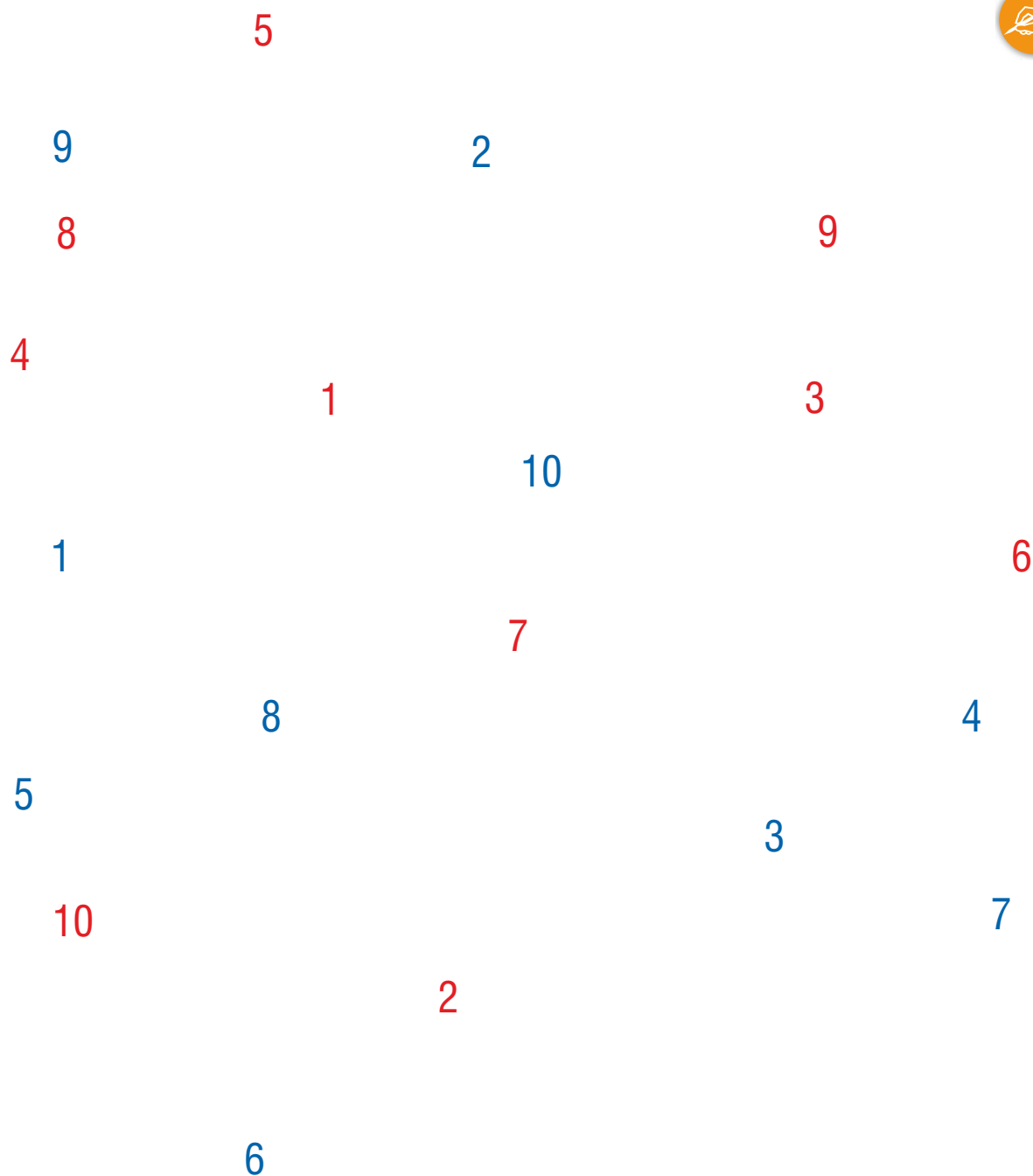
Po obědě si rád dával [ ].

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 vstípení 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.

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



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

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.

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.

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, masné → .....

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.

-TRH-

-KROK-

-MEZ-

-METR-

-RUB-

-SLEP-

-TUČ-

-STŘIH-

-PIS-

-PIL-

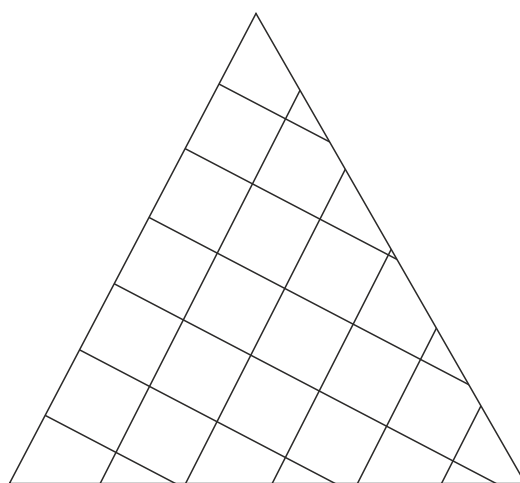
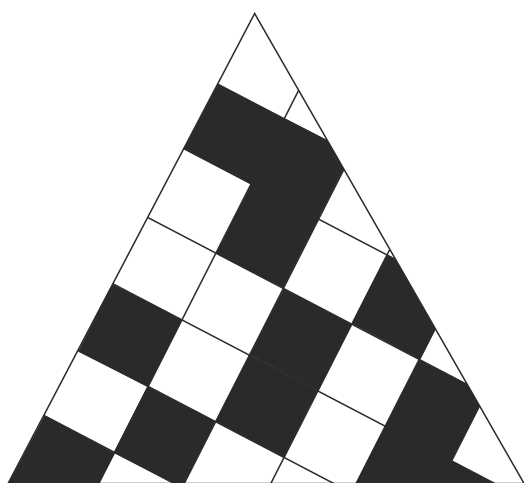
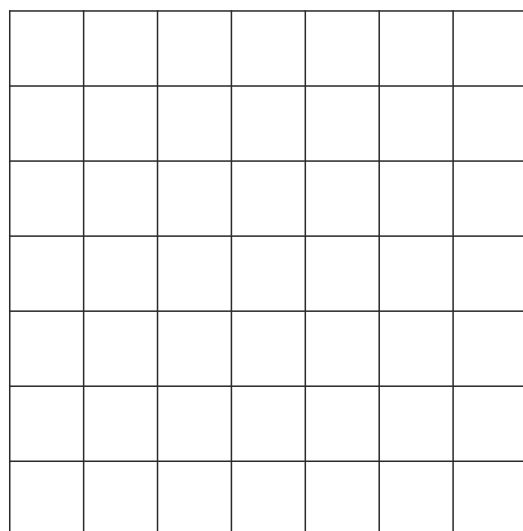
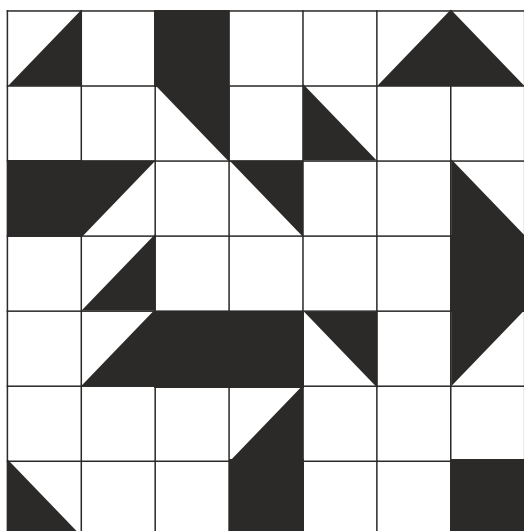
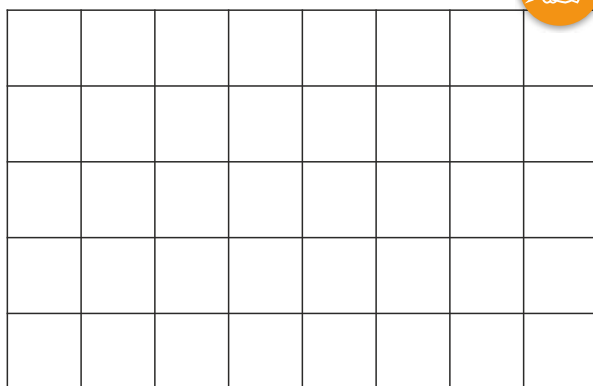
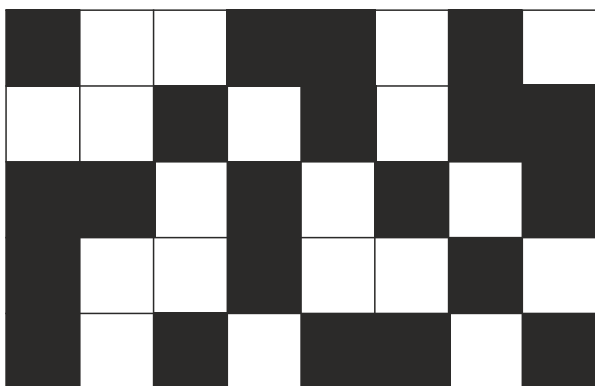


Touto úlohou trénujete svou slovní zásobu.

## Negativní obrazy

Do předkreslených obrazců 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.



.....

.....

.....



.....

.....

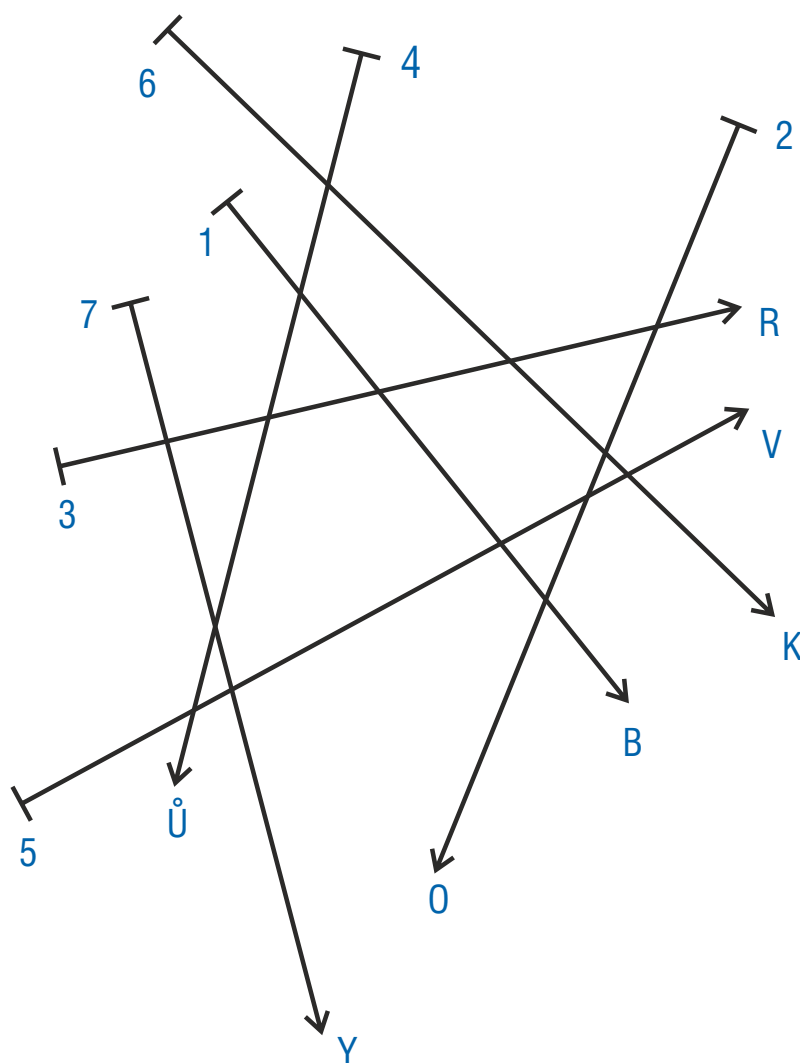
.....



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     |
|             | Kyjev      |

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

### 4. Skrývačky

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



## 9. Určete město

Řízek, valčík, káva – **Vídeň**  
 Škvorecký, jezero Ontario, Maple Leafs – **Toronto**  
 Aréna, balkón, 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 chlapečka – **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, býk 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

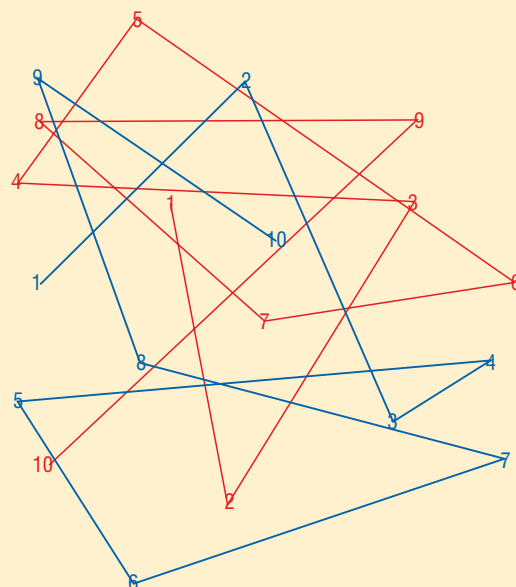


## 13. Číslice ve rčeních

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

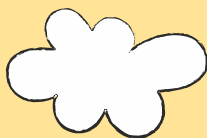
Běžet – např. **utíkat, pelášit, uhánět, upalovat...**  
 Dávat – např. **poskytovat, darovat, odevzdávat...**  
 Trhat – např. **škubat, rvát...**  
 Kazit – např. **poškozovat, ničit, rušit, hatit...**  
 Klesat – např. **padat, snižovat se...**  
 Bádat – např. **zkoumat, studovat, hloubat...**  
 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. **spořít, střádat...**  
 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...**  
 Čepce – **pokrývka hlavy, žaludek krávy**  
 rčení – **být pod čepcem...**  
 Jádru – **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, náčrtek, 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, výtvar, vzdor, vír, výbor** atd.

## 18. Vytváření slov z písmen

KRASOBUSLAŘKA

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

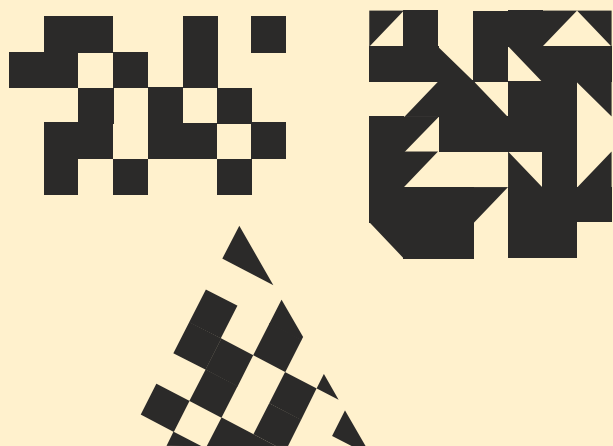
police – **police**  
 členka – **členka**  
 pelíšek – **plíšek**  
 kosa – **kos**  
 vrata – **vata**  
 housle – **house**  
 stojka – **sojka**  
 lýtko – **lýko**  
 metro – **metr**  
 mastný – **matný**  
 poušť – **pouť**  
 říza – **říz**  
 placka – **packa**  
 krajka – **rajka**  
 branka – **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 – **pokoj**  
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, mastné – **oko**  
Potápěčské, dioptrické, sluneční – **brýle**  
Borová, velká, divoká – **voda**  
Červený, perský, létající – **koberce**  
Obecná, vysoká, soukromá – **škola**  
Pohřební, výzkumný, diagnostický – **ústav**  
Turistická, ochranná, dopravní – **značka**  
Redukční, diabetická, šetrící – **dieta**  
Hůlkové, krasopisné, psací – **písmo**

## 23. Negativní obrazy



## 22. Slovní kořeny

- TRH- např. **trhací, roztrhnout, přetrhnout, 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, vymezit, 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, tučněť, tučnice, tučný, odtučňovací, netučný, plnotučný, polotučný, nízkotučný...**
- STŘIH- např. **stříh, vystříhnout, zastříhnout, rozstříhnout, výstříh, přestříhnout, ustríhnout, vystřihovánky, 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, Göttingen, 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](http://www.trenovanipameti.cz)

[www.gerontologie.cz](http://www.gerontologie.cz)

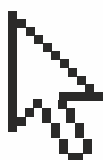
[www.alzheimer.cz](http://www.alzheimer.cz)

[www.mneme.cz](http://www.mneme.cz)

[www.sdruzenicmp.cz](http://www.sdruzenicmp.cz)

[www.cvicenipameti.cz](http://www.cvicenipameti.cz)

[www.treninkpameti.webnode.com](http://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](http://www.vzpominkovi.cz)  
sekce Laická veřejnost



[www.pfizer.cz](http://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