

NEUROKOGNITIVNÍ REHABILITACE



Pracovní listy pro každodenní trénink

Mgr. Michaela Tížková, Mgr. Lucie Kytnarová, Ph.D.,
Mgr. Gabriela Solná, Ph.D., Mgr. Veronika Jánská,

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Labyrint

Projděte labyrint od STARTU do středu. Cestu si nejprve naplánujte a až následně zakreslete.



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Pracovní postup

Seřadte jednotlivé kroky pracovního postupu. Najděte, který krok v postupu chybí, a doplňte jej.

- Po dokončení vše ještě jednou zkontrolujte, aby byly všechny údaje čitelné a správné.
- Papír pečlivě přehněte do požadované velikosti a vložte do obálky.
- Připravte si čistou obálku.
- Vhodte obálku do poštovní schránky nebo ji odneste přímo na poštu.
- Napište text dopisu a podepište se.
- Obálku pečlivě zalepte, aby se během přepravy neotevřela.
- Napište na obálku adresu příjemce.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Plánování

Představte si, že jdete do města vyřídit několik pochůzek. Vaším úkolem je napsat správné pořadí zastávek tak, aby byla dodržena všechna pravidla.

Pravidla:

1. Do banky musíte jít dříve než na poštu.
2. Do obchodu s potravinami jděte až po lékárně.
3. Kavárna má být poslední zastávka.
4. Knihovna nesmí být hned po bance.
5. Pošta musí být před knihovnou.
6. Lékárna nesmí být první zastávka.

Zastávky:

- A – lékárna
- B – pošta
- C – obchod s potravinami
- D – knihovna
- E – kavárna
- F – banka

Správné pořadí zastávek

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Střídání hledisek

Vyjmenujte co nejvíce slov patřících do zadané kategorie, ale se střídavým pravidlem.

- Střídejte ovoce a dopravní prostředky, např. jablko – auto – hruška – vlak...
- Střídejte zvířata a zeleninu, např. pes - okurka - kočka - mrkev...
- Střídejte květiny a nábytek

	Alternace činností
--	--------------------

- Počítejte nahlas od 1 do 50. Pokaždé, když se v čísle objeví číslovka 3, zvedněte pravou ruku.

POZORNOST	
	Číslo a barvy

Dokreslete čáru za číslo v barvě podle toho, zda je číslo sudé nebo liché či větší nebo menší než 3.

Pravidlo:

- Lichá = červená čára
- Sudá = modrá čára

2	4	1	3	5	8	2	4	9	4	2	5	3	1
3	2	1	4	6	3	3	5	2	6	7	3	8	1
5	3	2	1	4	7	3	2	1	3	4	2	4	6

- Nad 3 = zelená čára
- 3 a méně = žlutá čára

2	4	1	3	5	8	2	4	9	3	6	1	9	2
3	2	1	4	6	3	3	5	2	4	8	3	2	1
5	3	2	1	4	7	3	2	1	4	5	1	5	4

POZORNOST	
	Čísla a barvy

Dokreslete čáru za číslo v barvě podle toho, zda je číslo sudé nebo liché.

Pravidlo:

- Lichá = červená čára
- Sudá = modrá čára

20 6 2 2 4 15 5 16 11 10 2 19 2 20 6 5 5 16
 1 5 14 1 14 15 20 6 2 4 6 3 7 18 5 13 7 18
 6 20 15 13 1 7 9 10 8 9 8 17 20 19 7 19 18
 10 5 15 15 11 11 18 17 15 18 7 19 17 20 9 2
 17 12 20 7 16 14 14 17 19 13 7 6 7 9 19 15
 18 7 1 6 10 18 15 20 17 1 15 17 3 10 17 5 7
 2 14 3 15 20 20 5 17 12 4 20 3 5 11 3 5 1
 13 13 7 17 10 15 15 10 12 11 13 1 9 8 4 20
 6 15 20 16 16 5 16 18 16 13 14 9 6 17 2 11
 2 9 3 2 11 4 18 20 19 10 10 12 16 1 18 15
 13 7 12 9 2 5 5 13 20 10 14 19 10 16 1 16
 19 4 5 5 3 7 2 9 13 12 7 17 16 20 12 7 3 8
 5 18 9 5 12 3 3 19 18 12 10 16 13 5 7 5 6
 16 8 8 20 13 19 1 4 12 8 20 19 14 17 4 3 18
 13 15 15 11 9 5 16 10 13 19 17 3 3 9 6 14 8

PAMĚŤ	
	Čtení s porozuměním

Přečte si text a odpovězte na otázky pod ním.

V sobotu se Marek s manželkou a dětmi, Eliškou a Honzíkem, vydali na výlet do zoologické zahrady. Den byl slunečný a příjemně teplý. Jako první navštívili výběh žiraf, kde děti fascinovaně sledovaly, jak vysoká zvířata dosahují na listy stromů. Poté celá rodina zamířila do pavilonu opic. Nejvíce je pobavili mladí šimpanzi, kteří si hravě hráli s provazy a vydávali veselé zvuky. Po malé přestávce u stánku s občerstvením pokračovali k akváriím, kde pozorovali pestré ryby a pomalé želvy. Na závěr se zastavili u slonů, kteří se majestátně procházeli a zvedali choboty. Cestou domů si povídali o tom, jak je úžasné poznávat zvířata z různých částí světa na jednom místě.

Otázky k ději:

1. Kdo šel do zoologické zahrady?
2. Jaké zvíře rodina viděla jako první?
3. Co dělali šimpanzi?
4. Jaká zvířata byla v akváriích?
5. U kterého výběhu výlet skončil?
6. O čem si rodina povídala cestou domů?

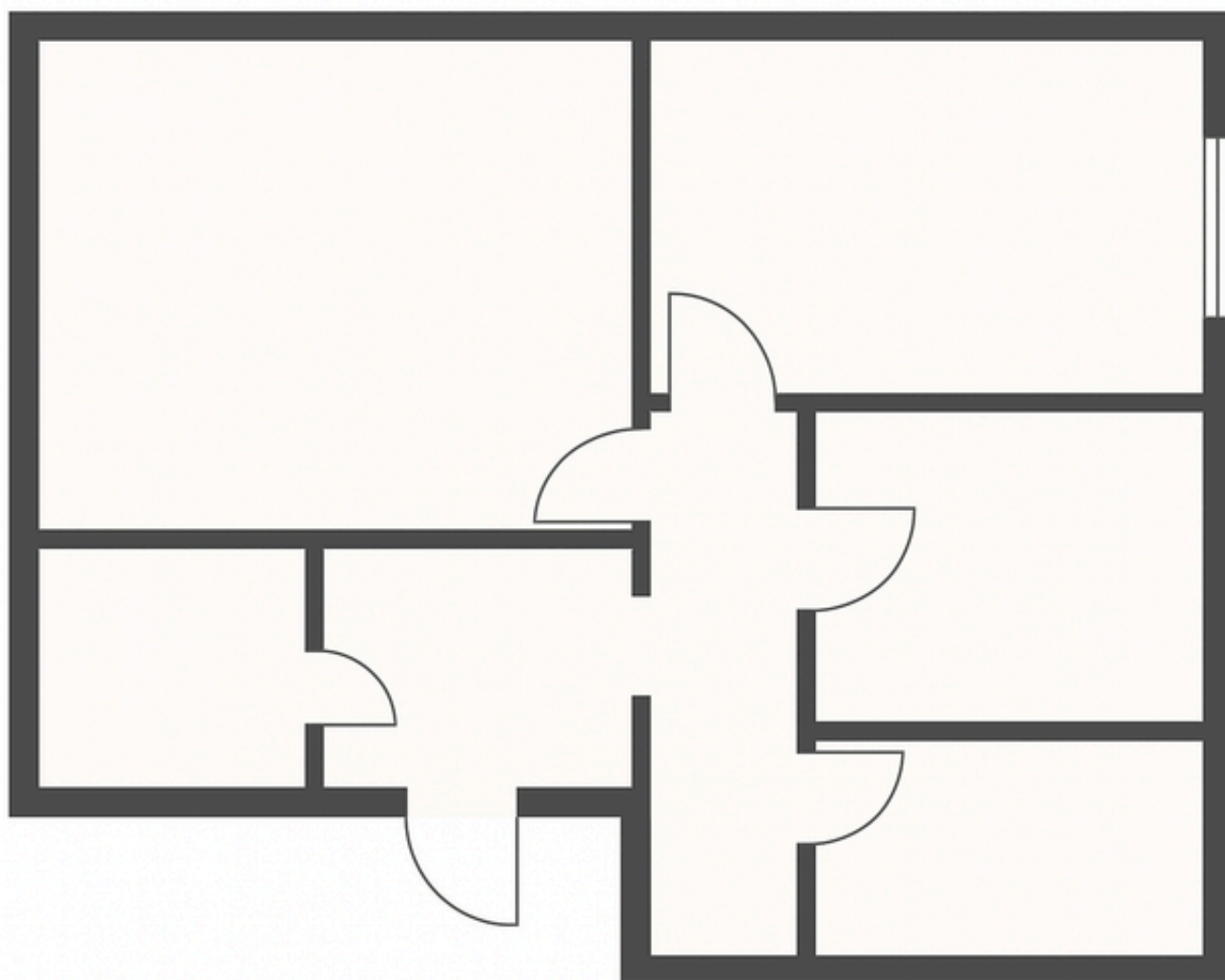
PAMĚŤ	
	Hádanky

Poznejte česká přísloví podle obrázků.



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Byt

Máte před sebou půdorys třípokojového bytu. V bytě bude bydlet manželský pár a jedno dítě. Pojmenujte každou místnost a zakreslete, kam byste umístili základní nábytek: postele, skříně, vanu, kuchyňskou linku, jídelní stůl, gauč, židle apod.



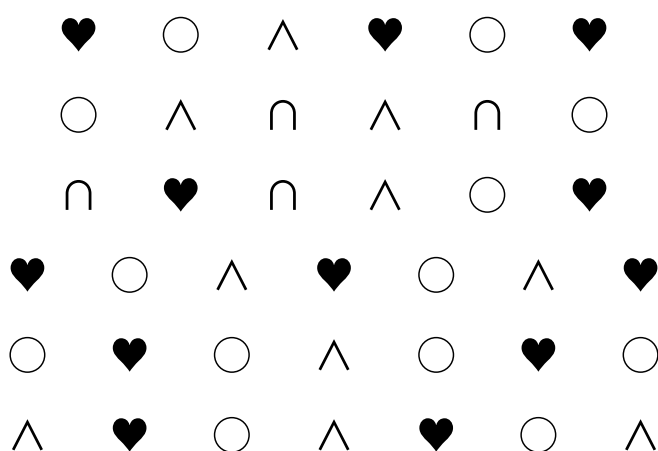
KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Příběh s novým koncem

Vymyslete nové pokračování známé pohádky:

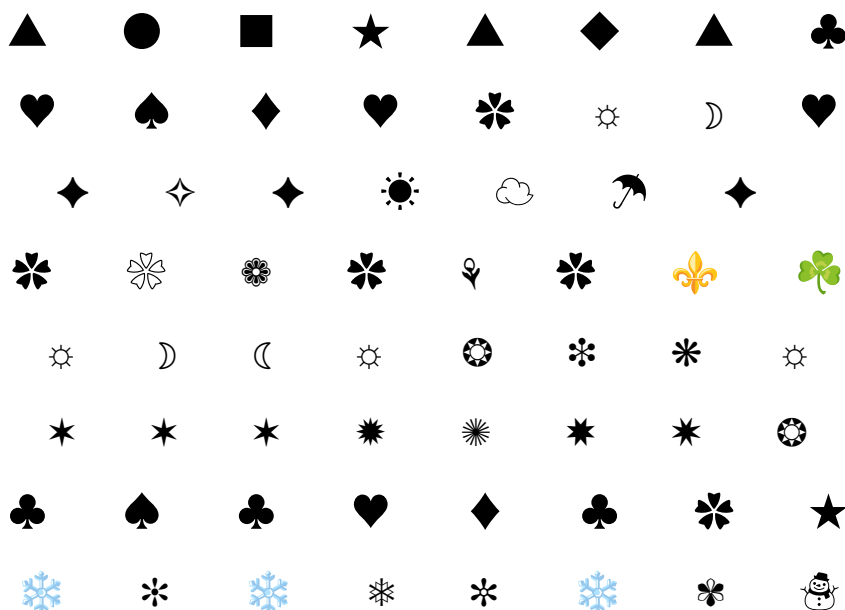
Jednoho dne poslala maminka Červenou Karkulku k babičce, která bydlela na samotě za lesem. Dívka si vzala košík s koláčem a lahví vína a vydala se na cestu. V lese ji potkal vlk a zeptal se Karkulky, kam jde. Karkulka mu radostně odpověděla, že míří za babičkou. Vlč se zamyslel a navrhl jí, aby cestou pro babičku natrhala květiny. Zatímco se Karkulka zastavila u cesty, vlk se vydal přímo k babiččinu domku.

POZORNOST	
	Symboly

V každém řádku určete, který symbol se vyskytuje nejčastěji.

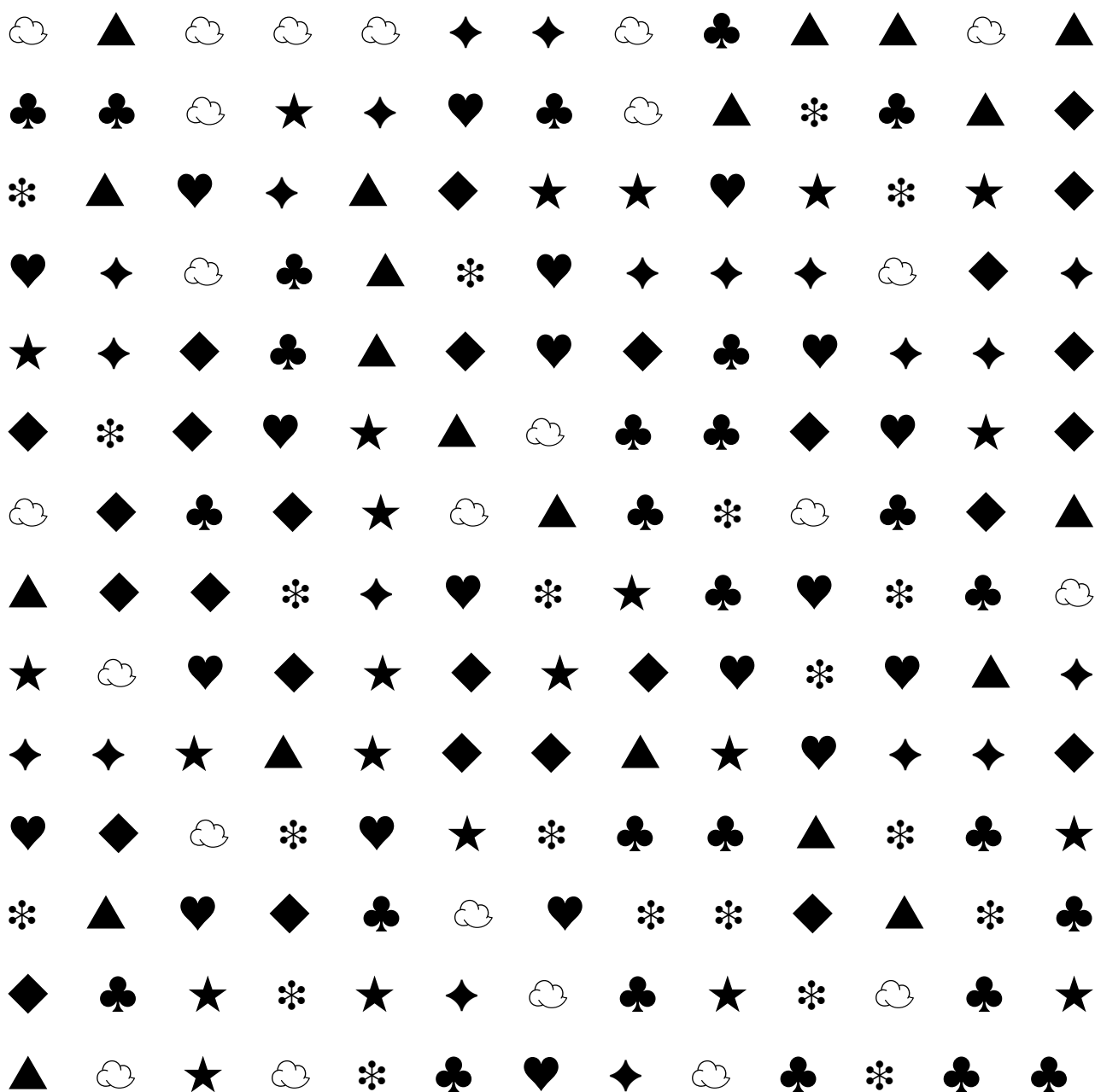


V každém řádku určete, který symbol se v řádku vyskytuje přesně 3x.



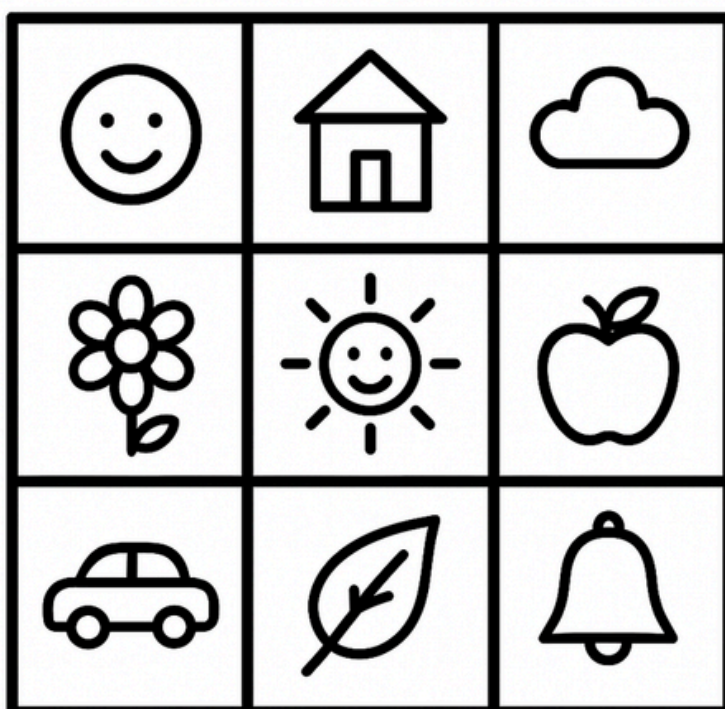
POZORNOST	
	Symboly

Zakroužkujte symboly ☁ modrou barvou a ♥ červenou.



PAMĚŤ	
	Prohlédnout a zapamatovat

Prohlédněte si tabulku s obrázky po dobu 30 sekund. Poté si tabulku zakryjte a do odpovídajících polí v tabulce níže zakreslete obrázky nebo запиšte jejich název.



PAMĚŤ	
	Hádanky

Poznejte české lidové písně podle obrázků. Zkuste si vzpomenout na text některé z nich a zazpívat si ji.



PAMĚŤ	
	Spojovačka

Spojte jména známých herců a filmů, ve kterých hráli:

Jan Werich	Jáchymě, hoď ho do stroje
Vlasta Burian	U pokladny stál
Rudolf Hrušínský	Anděl Páně
Jiří Sovák	Vrchní, prchni!
Helena Růžičková	Marečku, podejte mi pero!
Jiří Bartoška	Na samotě u lesa
Miroslav Donutil	Vesničko má středisková
Libuše Šafránková	Černí baroni
Josef Abrahám	Spalovač mrtvol
Josef Kemr	Tři oříšky pro Popelku
Marián Labuda	Slunce, seno, jahody
Luděk Sobota	Císařův pekař

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Pracovní postup

Seřadte jednotlivé kroky pracovního postupu. Najděte, který krok v postupu chybí, a doplňte jej.

- Část těsta nalijte na pánev.
- Palačinku osmažte z obou stran.
- Usmažené palačinky nechte chvíli vystydnout.
- Připravte si vejce, mouku, mléko, cukr a olej.
- Zapněte sporák a rozpalte pánev s trochou oleje.
- Všechny palačinky namažte tvarohem a džemem.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

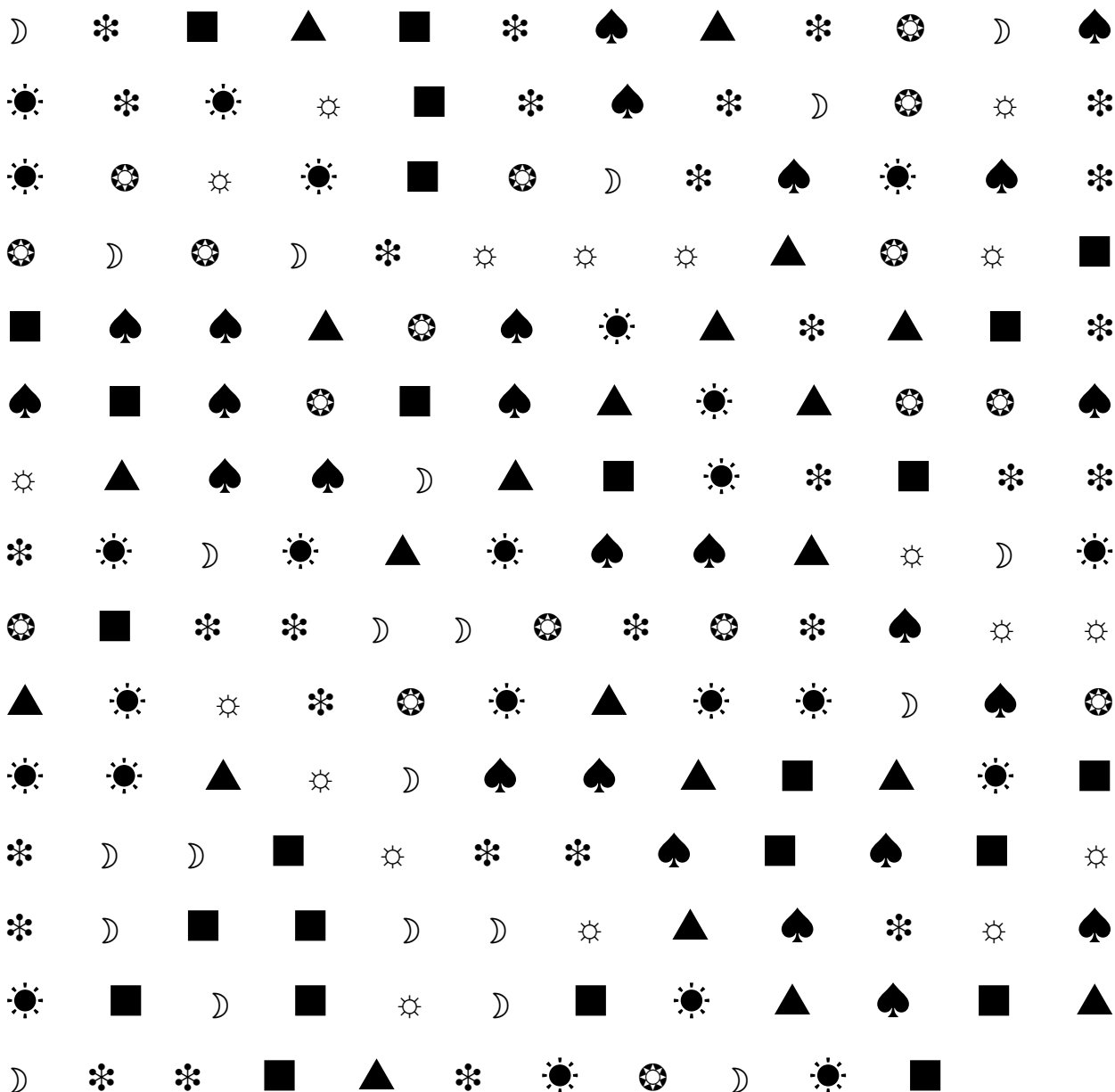
KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Příběh s novým koncem

Vymyslete nové pokračování známé pohádky:

Na okraji lesa žili byli Jeníček a Mařenka. Jednou šli se svým tatínkem do lesa. Zatímco on kácel dřevo, děti se rozutekly po lese a sbíraly maliny. Marně pak hledaly cestu zpět k tatínkovi. Když se sešeřilo, napadlo ztracené děti vylézt na strom a rozhlédnout se, kterým směrem se vydat. Obratný Jeníček vyšplhal na korunu nejvyššího stromu a v dáli viděl světýlko. Jeníček a Mařenka se tedy vydali jeho směrem až došli k neobyčejné chaloupce...

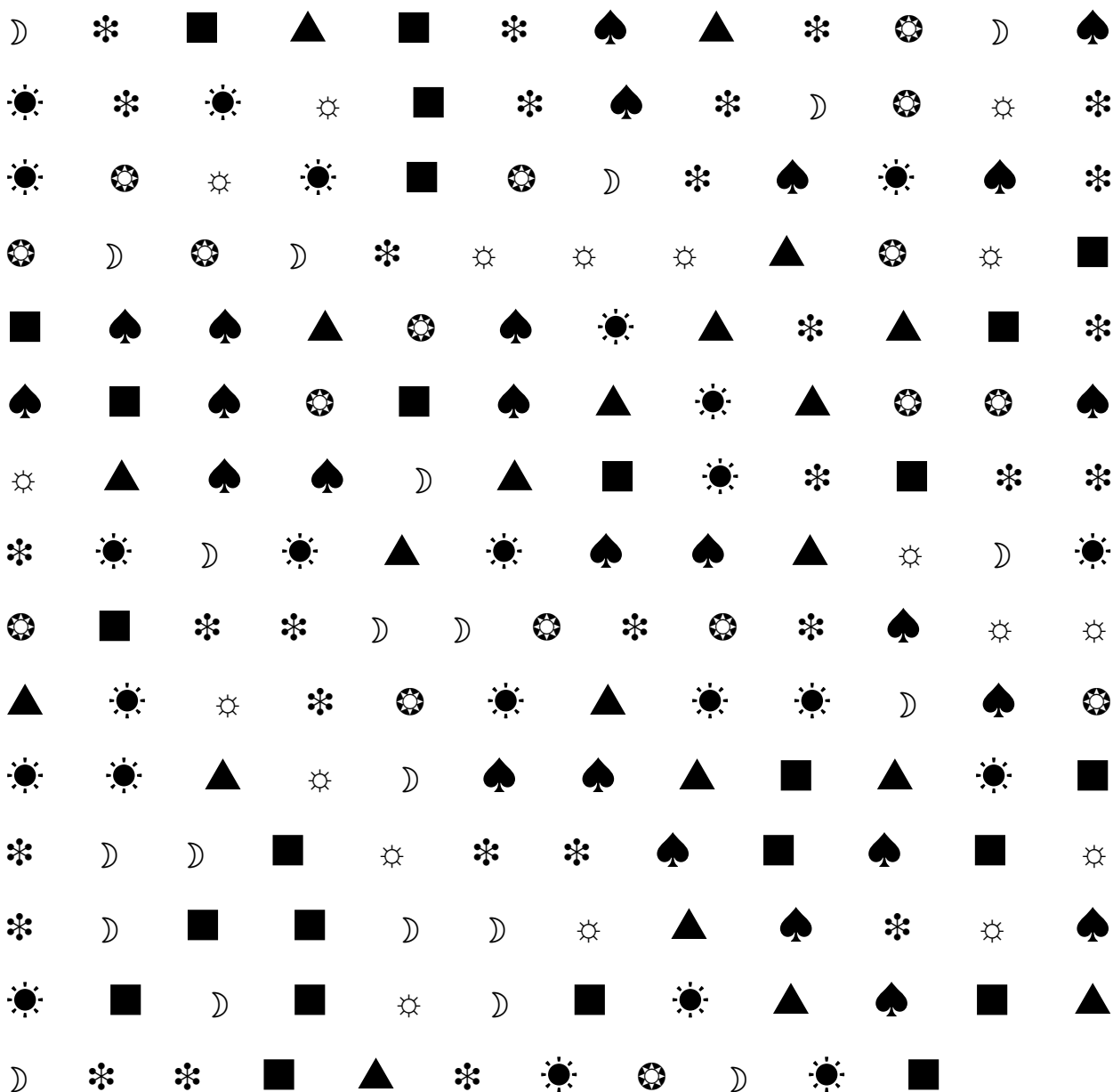
POZORNOST	
	Symboly

V každém řádku zakroužkujte **zeleně** všechny symboly vpravo od ■ a **žlutě** všechny symboly po ▲.



POZORNOST	
	Symboly

V každém řádku zakroužkujte **červeně** všechny dvojice nebo trojice symbolů a **modře** symbol, který se v řádku objevuje pouze jedenkrát.



PAMĚŤ	
	Prohlédnout a zapamatovat

Prohlédněte si tabulku s obrázky po dobu 30 sekund. Poté si tabulku zakryjte a do odpovídajících polí v tabulce níže запиšte názvy zvířat.



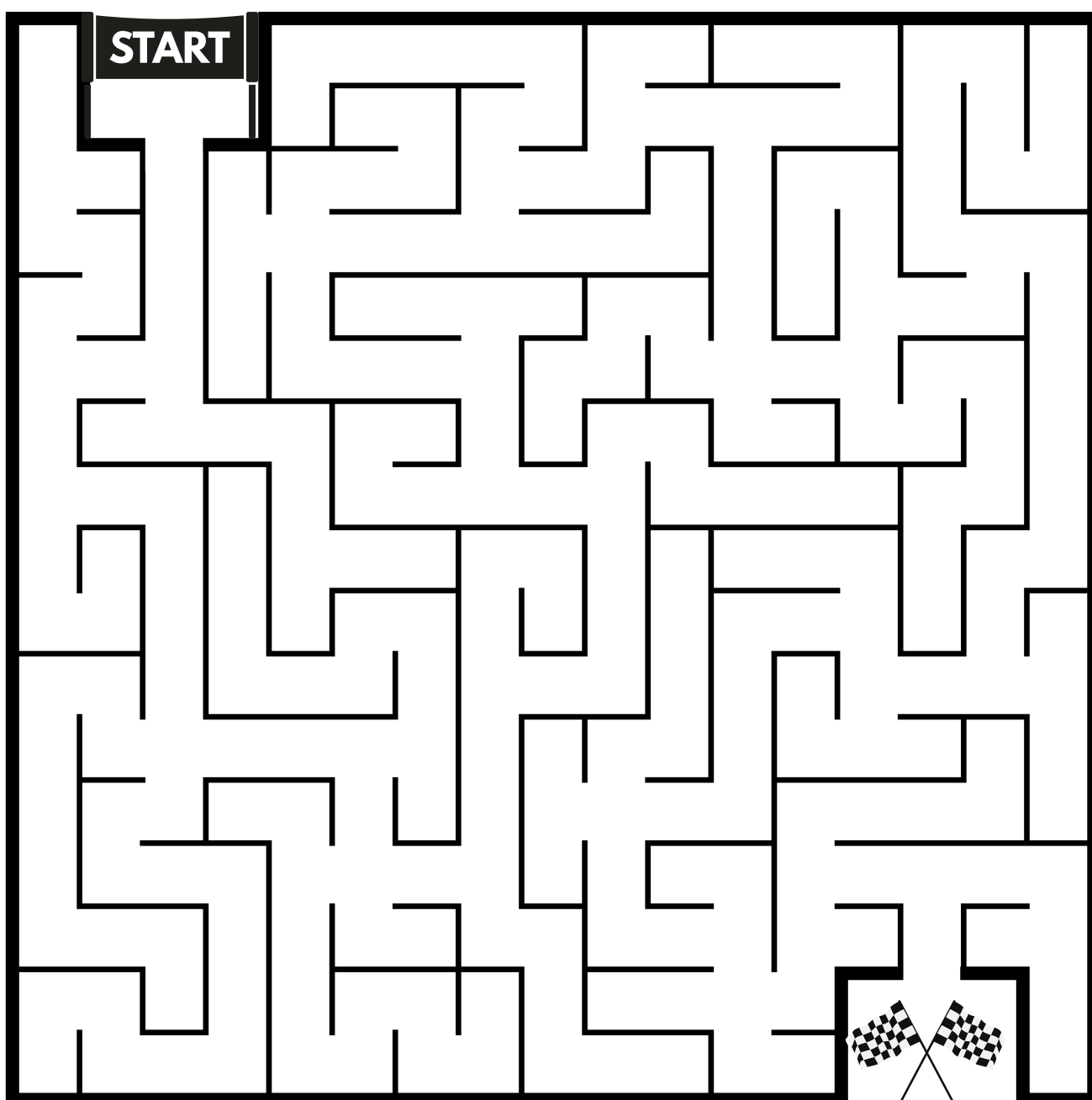
PAMĚŤ	
	Spojovačka

Spojte jména známých zpěváků a zpěvaček a jejich písně:

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| 1. Karel Gott | A. Slavíci z Madridu |
| 2. Hana Zagorová | B. Malovaný džbánku |
| 3. Waldemar Matuška | C. Lásko má, já stůňu |
| 4. Helena Vondráčková | D. Dlouhá noc |
| 5. Lucie Bílá | E. Zvonky štěstí |
| 6. Marie Rottrová | F. Dej mi víc své lásky |
| 7. Jiří Korn | G. Atlantida |
| 8. Miro Žbirka | H. Vyznanie |
| 9. Marika Gombitová | I. S cizí ženou v cizím pokoji |
| 10. Richard Müller | J. Léto lásky |
| 11. Elán (skupina) | K. V slepých uličkách |
| 12. Dalibor Janda | L. Život je jen náhoda |
| 13. Petr Spálený | M. Sklíčka dotyků |
| 14. Eva Pilarová | N. Voda, čo ma drží nad vodou |
| 15. Pavol Habera | O. Je jaká je |

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Labyrint

Projděte labyrint od STARTU k CÍLI. Nejprve si cestu naplánujte a až posléze ji zakreslete.



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Zasedací pořádek

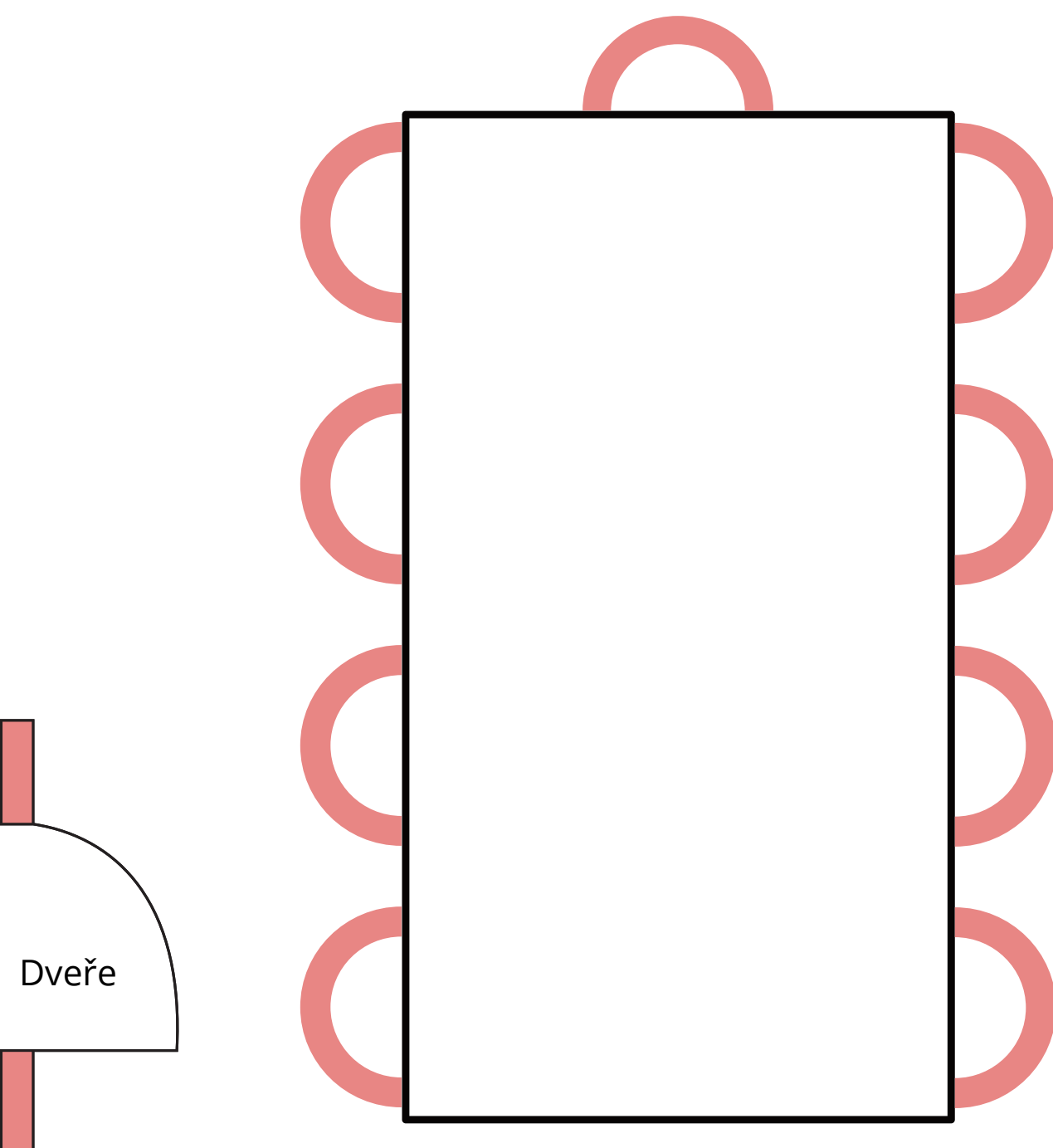
Vytvořte zasedací pořádek na rodinou oslavu podle následujících požadavků:

Táta je oslavenec a musí sedět včele. Maminku chce mít hned u sebe. Bratranec Filip je moc malý a tak musí sedět u tety Karly. Babička je citlivá na průvan a nerada sedí u dveří a samozřejmě chce sedět vedle dědy Zdeňka. A já nejradši sedím vedle strejdy Tomáše, je s ním děsná legrace.

Osoby:

- Táta
- Máma
- Strejda Tomáš
- Teta Karla
- Bratranec Filip
- Babička Libuška
- Děda Zdeněk
- Sestra Míša
- Já

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Zasedací pořádek



KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Střídání hledisek

Vyjmenujte co nejvíce slov patřících do zadané kategorie, ale se střídavým pravidlem.

- Střídejte oblečení a nářadí, např. kalhoty - kladivo - tričko - metr...
- Střídejte barvy a dívčí jména
- Střídejte povolání a zvířata

Úloha 4	Společné prvky
---------	----------------

K uvedeným dvojicím zkuste vymyslet, co mají společného, např.:

- Pes - vysavač: vydávají zvuk
- Sníh - mléko: _____
- Letadlo - pták: _____
- Oko - kamera: _____
- Kniha - mobil: _____
- Voda - zrcadlo: _____
- Stůl - sud: _____

POZORNOST	
	Číslo a barvy

Dokreslete čáru za číslo v barvě podle toho, zda je číslo sudé nebo liché

Pravidlo:

- Lichá = červená čára
- Sudá = modrá čára

17 3 14 16 6 2 8 14 9 20 17 18 11 8 19
 4 8 18 6 20 3 3 4 16 13 1 9 6 15 7 20 9
 14 1 11 1 15 15 15 13 14 6 17 5 6 19 4
 13 4 8 18 6 7 10 5 7 3 7 14 4 17 18 3
 14 12 17 13 15 15 11 9 5 16 10 13 19 17
 3 3 9 6 14 8 10 11 13 5 17 12 15 12 5
 15 3 17 16 10 12 9 17 15 9 15 17 9 17
 13 6 11 6 11 2 9 19 19 17 8 14 19 5 8
 19 5 4 20 2 20 14 20 11 11 10 14 13 6 5
 19 10 1 16 19 12 10 7 20 15 16 6 16 12
 9 16 17 6 19 4 13 6 2 1 4 18 5 20 5 1 2
 9 13 12 17 8 5 18 10 8 19 2 13 18 1 4 2
 9 12 17 12 14 14 13 19 4 17 5 16 16 16
 18 1 20 8 9 12 20 17 14 16 6 15 16 17 3
 4 19 18 1 1 5 12 9 12 6 3 11 20 15 17
 19 19 12 18 3 7 14 10 10 18 15 10 9 15
 4 20 17 18 12 6 5 20 10 14 9 20 17 18 11

POZORNOST	
	Číslo a barvy

Dokreslete čáru za číslo v barvě podle pravidla:

- Nad 10 = žlutá čára
- 10 a méně = modrá čára

20 11 11 7 4 20 2 12 11 13 17 11 11 6 19
 20 9 4 3 18 10 17 15 2 6 11 1 11 19 7
 11 19 2 11 2 16 7 3 17 17 4 15 10 17 17
 12 13 11 10 12 1 14 2 8 2 14 10 12 4 19
 11 7 8 11 1 11 2 5 9 3 2 2 1 11 7 2 18
 9 12 12 16 3 14 11 5 19 11 20 13 7 18 5
 15 1 3 15 18 18 1 20 9 16 16 2 2 6 4 19
 15 20 4 9 4 10 17 18 11 20 8 10 15 10 9
 10 14 3 8 15 14 12 17 15 12 2 20 14 4 6
 11 10 1 15 18 16 14 19 15 14 2 14 9 9
 17 9 14 16 3 18 17 15 11 11 16 18 15 4
 14 6 3 6 12 17 15 18 14 10 15 8 7 6 13
 17 15 18 11 7 17 13 3 4 17 1 5 4 18 9
 20 19 12 10 7 2 18 4 5 10 6 19 18 17 12
 18 12 6 7 18 4 1 11 11 12 14 2 5 20 6
 16 17 15 3 16 3 11 10 7 19 13 14 9 6 10
 18 12 18 6 9 2 18 13 5 17 2 1 6 45 21

PAMĚŤ	
	Čtení s porozuměním

Přečtěte si text a odpovězte na otázky na další straně.

Svatba na louce

V sobotu 14. června se konala svatba Jany a Petra. Obřad probíhal pod širým nebem na rozkvetlé louce nedaleko vesnice Dolní Lhota. Jana měla na sobě bílé šaty s krajkou, které jí ušila její teta Marie. Petr si oblékl tmavě modrý oblek a měl motýlka, který mu daroval jeho dědeček.

Svatbu vedla starostka paní Novotná, která všechny dojala svým proslovem. Mezi hosty byli rodiče nevěsty – paní Alena a pan Karel, a rodiče ženicha – paní Eva a pan Miroslav. Nechyběla ani babička nevěsty, která přinesla domácí koláče. Po obřadu se všichni přesunuli do místního kulturního domu, kde probíhala hostina. K obědu se podávala svíčková s knedlíkem a jako dezert byl jahodový dort.

Večer hrála kapela Sluneční paprsek a novomanželé si zatančili svůj první tanec na píseň „Jen ty a já“. Atmosféra byla plná radosti, smíchu a dojetí. Svatba skončila až pozdě v noci, když poslední hosté odcházeli s úsměvem na tváři.

PAMĚŤ	
	Čtení s porozuměním

Otázky k textu:

1. Kdy se konala svatba Jany a Petra?
2. Kde probíhal obřad?
3. Kdo ušil šaty nevěstě?
4. Jakou barvu měl oblek ženicha?
5. Kdo vedl svatební obřad?
6. Jak se jmenuje maminka ženicha?
7. Co přinesla babička nevěsty?
8. Kde se konala svatební hostina?
9. Jaké jídlo se podávalo k obědu?
10. Jak se jmenovala kapela, která hrála večer?

PAMĚŤ	
	Hádanky

Poznáte český film podle symbolů?

1.



2.



3.



4.



5.



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Výlet

Vymyslete a naplánujte jednodenní výlet pro třídu žáků osmého ročníku základní školy. Program by měl zahrnovat návštěvu cizího města a jeho pamětihodnosti / zajímavá místa. Musíte do plánu zahrnout také jídlo / občerstvení. Sepište časový plán - kam pojednou, v kolik dojedou na místo, jakou památku navštíví, jak dlouho se zdrží např. v divadle, muzeu, parku apod. Odjezd z Ostravy je naplánován na 8:00. Žáci se musí vrátit před 18. hodinou večer.

Cílové místo:

Dopravní prostředek:

Časový plán:

- 8:00 Odjezd
-
-
-
-
-
-
- 18:00 Příjezd

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Střídání hledisek

Vyjmenujte co nejvíce slov patřících do zadané kategorie, ale se střídavým pravidlem.

- Střídejte jména hor a oblečení
- Střídejte domácí spotřebiče (jakákoli příslušenství do zásuvky) a zahraniční města
- Střídejte jména herců/hereček a státy

	Společné prvky
--	----------------

K uvedeným dvojicím zkuste vymyslet, co mají společného, např.:

- Pes - vysavač: vydávají zvuk
- Sova - vlk: _____
- Paprika - Slunce: _____
- Gramofon - šití: _____
- Svíčka - lampa: _____
- Smetana - žloutky: _____
- Prsten - medaile: _____

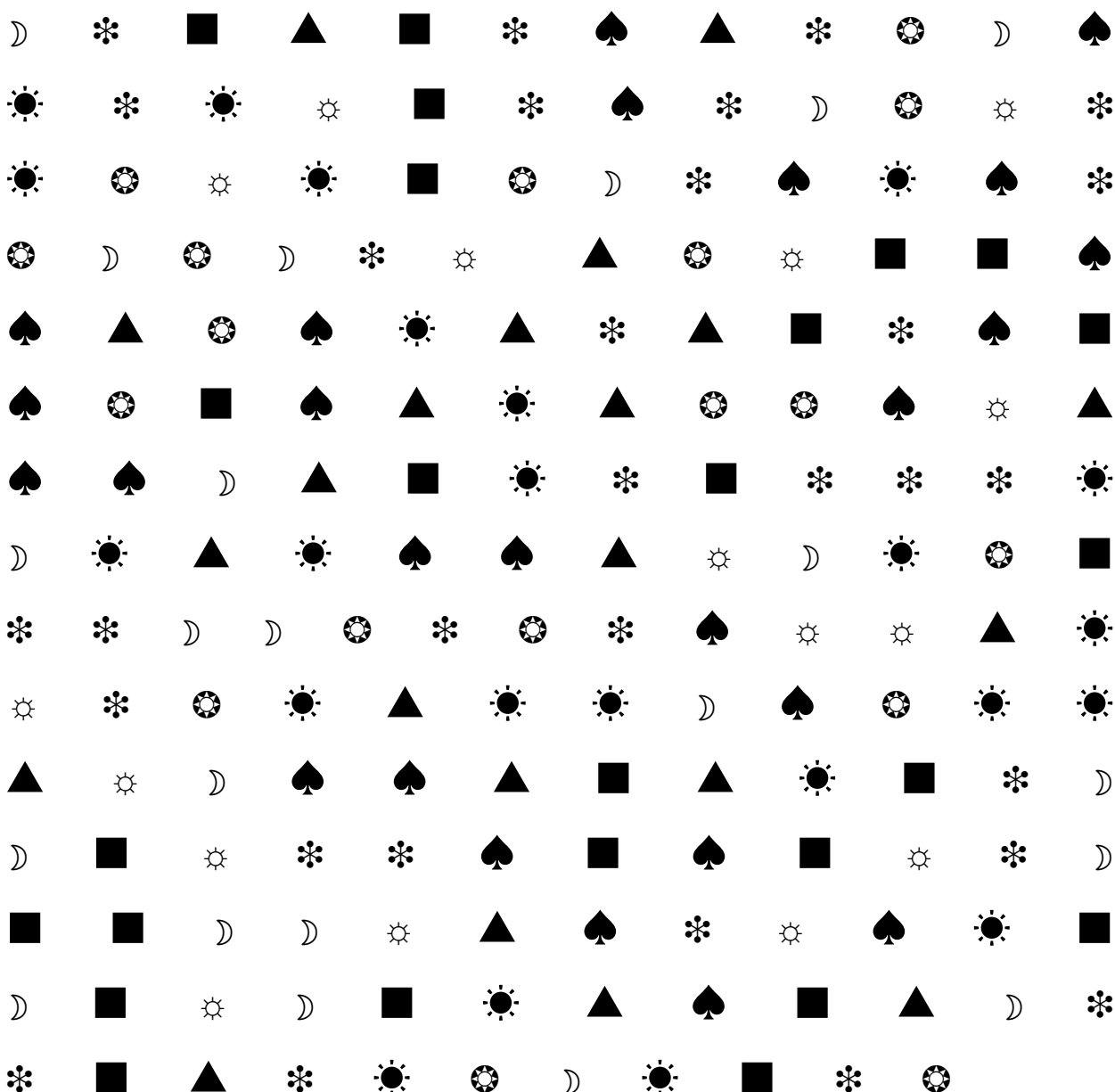
KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Příběh s novým koncem

Vymyslete nové pokračování známé pohádky:

Kdysi dávno žil malý chlapec jménem Smolíček. O něj se staral hodný jelen se zlatými parohy. Každý den chodil jelen do lesa na pastvu a Smolíčkovi vždy přísně připomínal: „Nikomu neotvírej, ať by kdokoli volal!“ Jednoho dne, když byl jelen pryč, zaklepaly na dveře tři Jezinky. Laskavým hlasem prosily: „Smolíčku, jen malinko pootevři, jen na malý prstíček...“ Chlapec si vzpomněl na jelenovo varování, ale Jezinky prosily tak sladce, až začal váhat...

POZORNOST	
	Symboly

V každém řádku zakroužkujte červeně všechny symboly ☼ a modře všechny dvojice symbolů - ♠ ♠, ** apod.



POZORNOST	
	Symboly

Vedle čísel dokreslete kolečka v příslušné barvě.

1  2  3  4  5

3	5	1	3	4	5	1
2	2	1	3	2	1	5
4	5	3	2	4	2	1
3	3	4	2	1	4	2
2	1	4	1	4	5	3
5	4	3	2	1	2	3
1	5	3	5	3	1	2
4	4	5	4	5	4	1
3	2	1	5	2	4	1

PAMĚŤ	
	Vypočíst a zapamatovat

Vypočítejte v duchu jednotlivé příklady a zkuste si zapamatovat výsledky a jejich umístění. Tabulky s příklady si zakryjte a zkuste z paměti zapsat výsledky do prázdné mřížky.

$7 + 3$	$10 - 1$	$4 + 4$
$9 - 2$	$3 + 3$	$9 - 4$
$2 + 2$	$8 - 5$	$7 - 6$

PAMĚŤ	
	Hádanky



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 4	Plánování

Představte si, že jdete do města vyřídit několik pochůzek. Vaším úkolem je napsat správné pořadí zastávek tak, aby byla dodržena všechna pravidla.

Pravidla:

1. Do banky musíte jít dříve než na poštu.
2. Do obchodu s potravinami jděte až po lékárně.
3. Kavárna má být poslední zastávka.
4. Knihovna nesmí být hned po bance.
5. Pošta musí být před knihovnou.
6. Lékárna nesmí být první zastávka.

Zastávky:

- A – lékárna
- B – pošta
- C – obchod s potravinami
- D – knihovna
- E – kavárna
- F – banka

Správné pořadí zastávek

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Labyrint

Splňte všechny instrukce sepsané níže v daném pořadí. Pracujte s mřížkou 5x5 polí na druhé straně.

1. Do levého horního čtverečku napište START.
2. Do pravého dolního čtverečku napište CÍL.
3. Vaším úkolem je dostat se ze STARTU do CÍLE podle následujících pokynů.

Instrukce:

- Jděte 2 políčka doprava.
- Jděte 1 políčko dolů.
- Jděte 2 políčka doprava.
- Jděte 2 políčka dolů.
- Jděte 3 políčka doleva.
- Jděte 1 políčko nahoru.
- Jděte 2 políčka doprava.
- Jděte 2 políčka dolů.
- Jděte 1 políčko doprava.

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Labyrint

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Střídání hledisek

Vyjmenujte co nejvíce slov patřících do zadané kategorie, ale se střídavým pravidlem.

- Střídejte mužská jména a pečivo, např. Tomáš - houska...
- Střídejte města a stromy
- Střídejte nápoje a písmena abecedy

	Alternace činností
--	--------------------

Čtete nahlas čísla, která jsou na další stránce a dodržujte následující pravidla:

- Při lichých číslech říkejte „nahoru“.
- Při sudých číslech říkejte „dolů“.

Těžší varianta: přidejte navíc toto pravidlo

- Při číslech nad 50 tleskněte

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Alterace činností

1 92 6 29 83 37 80 41 71 78 6 47 58 1 7
 59 68 41 13 72 40 88 76 75 44 29 43 73
 67 13 10 98 40 27 85 2 61 59 54 67 13 99
 57 19 20 63 87 52 95 17 16 3 80 45 68 81
 20 44 49 36 88 46 24 19 37 7 97 68 12 58
 3 31 93 30 6 79 49 105 99 32 10 55 25 24
 48 64 5 10 1 38 18 88 35 59 49 84 6 99
 64 59 41 69 14 43 85 67 68 44 23 30 65
 14 74 31 79 23 11 3 9 74 74 54 75 92 45
 47 52 80 71 42 16 73 71 40 19 22 93 84
 19 11 4 33 67 57 66 22 74 13 5 2 24 72
 35 43 61 96 11 85 74 28 55 38 38 18 40
 77 52 9 85 16 68 43 1 20 14 61 92 71 66
 31 37 71 57 100 31 19 23 71 25 82 7 29

POZORNOST	
	Symboly

Podle předlohy dokreslete vedle symbolů příslušné čáry :



POZORNOST	
	Písmena

Dopíšte do každého řádku písmena dle pořadí z předlohy.

T	M	O	V	S	T	M	O	V	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

T			S			V	
		T				S	
M					M		
	S						T
V				O			
		O					
		M			S		
				V			

POZORNOST	
Den 5	Hledání s podmínkou

V řadě číslic zakroužkujte číslo 7, ale pouze tehdy, když hned před ním stojí číslo 2. To znamená, zakroužkujte vždy celou dvojici 2 7.

- Pozor: 2 7 se nepočítá. Samotné číslo 7 se nepočítá.

4 5 3 2 5 1 8 4 2 7 6 5 2 7 1 4 7 6 2 7 5 6 9 7 9 2 7 2 5 3 5 1 2 8 6 2 7 9 2 6 4
 5 1 7 2 7 9 4 6 7 2 6 6 2 5 9 7 7 3 5 7 9 1 5 5 4 7 6 8 8 8 4 9 8 3 2 5 9 6 2 4 5
 4 4 2 7 1 4 2 7 8 2 7 7 8 2 7 3 1 2 6 4 2 7 2 7 9 4 2 7 3 8 8 3 8 8 5 4 5 9 2 7 2
 7 2 5 4 5 6 6 9 2 3 3 4 7 3 4 2 8 7 2 7 8 7 1 4 7 7 1 7 8 1 6 5 7 7 9 2 7 8 4 5 7
 8 2 7 6 9 1 7 1 2 5 3 2 7 1 5 7 6 4 8 6 6 7 5 7 5 2 8 1 9 1 6 4 2 1 1 4 4 1 3 4 2
 7 2 7 8 5 6 2 7 3 5 2 1 5 7 2 7 2 2 7 1 2 7 7 6 2 7 6 1 7 8 2 9 6 2 7 7 3 2 7 9 8
 8 7 5 2 7 2 2 7 4 8 7 6 1 8 6 3 8 4 6 5 6 5 5 9 1 9 4 2 2 7 8 9 4 8 4 5 6 8 2 7 6
 2 7 6 6 8 5 5 5 4 2 4 6 2 9 3 4 4 8 2 7 5 2 4 5 2 7 3 5 1 9 3 5 1 1 9 5 3 8 2 1 5
 8 8 8 6 2 7 5 8 1 2 0 6 2 7 0 6 9 8 7 2 0 1 5 3 6 8 4 7 2 0 2 3 9 7 1 2 2 2 7 5 2
 7 2 7 7 2 2 7 2 7 7 7 2 2 2 7 2 7 2 2 2 7 2 2 7 7 2 7 0 2 7 7 7 7 2 7 2 7 7 2 2 7
 1 9 4 2 2 7 8 9 4 8 4 5 6 8 2 7 6 2 7 6 6 8 5 5 5 4 2 4 6 2 9 3 4 4 8 2 7 5 2 4
 5 2 7 3 5 1 9 3 5 1 1 9 5 7 1 4 7 6 2 7 5 6 9 7 9 2 7 2 5 3 5 1 2 8 6 2 7 9 2 6 4
 5 1 7 2 7 9 4 6 7 2 6 6 2 5 7 2 2 7 7 1 7 8 1 6 5 7 7 9 2 7 8 4 5 7 8 2 7 6 9 1
 7 1 2 5 3 2 7 1 5 7 6 4 8 6 6 7 5 7 5 1 9 4 2 2 7 8 7 9 4 6 7 9 4 8 4 5 6 8 2 7
 6 2 7 6 6 8 5 5 5 4 2 4 6 2 9 3 4 4 8 2 7 5 2 4 5 2 7 3 5 1 9 3 5 7 2 9 2 7 3 1

PAMĚŤ	
	Čtení s porozuměním

Přečte si text a odpovězte na otázky na další straně.

Výlet na houby

Rodina Novákových se rozhodla, že stráví nedělní dopoledne v lese a vyrazí na houby. Počasí jim přálo – obloha byla jasná a po nočním dešti se vzduch naplnil svěží vůní jehličí. Děti, Jana a Petr, si vzaly malé košíky a soutěžily, kdo najde první houbu. Jana zakrátko objevila hříbek u pařezu, zatímco Petr dlouho hledal, až nakonec triumfálně ukázal krásného kozáka. Tatínek našel skupinku lišek, jejichž oranžové kloboučky zářily mezi zeleným mechem. Maminka mezitím trpělivě vysvětlovala, jak rozeznat jedlé houby od muchomůrek, a několikrát děti varovala, že na neznámé houby nesmějí sahat.

Po více než dvou hodinách měli košíky plné. Nechyběly hříbky, kozáci ani lišky, a dokonce i pár klouzků. Na cestě zpět k autu byli všichni unavení, ale spokojení. Děti se dohadovaly, jestli bude lepší uvařit houbovou polévku, nebo smaženici. Tatínek nakonec navrhl, že část hub usuší na zimu. Když dorazili domů, společně houby očistili a připravili, a přitom si povídali o příštím výletu.

PAMĚŤ	
	Čtení s porozuměním

Otázky k textu:

1. Jaké bylo počasí v den výletu?
2. Kdo našel první houbu a jakou?
3. Kterou houbu našel Petr?
4. Co tatínek objevil v lese?
5. Jaké rady dávala dětem maminka?
6. Jaké druhy hub se objevily v koších?
7. Jak dlouho zhruba rodina sbírala houby?
8. O čem se děti cestou zpět přely?
9. Co tatínek navrhl udělat s částí hub?
10. Jak rodina využila houby po návratu domů?

PAMĚŤ	
	Hádanky

Poznejte zahraniční herce a herečky, Znáte některé z jejich filmů?



PAMĚŤ	
	Spojovačka

Spojte země a jejich hlavní města:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Česká republika | A. Vídeň |
| 2. Slovensko | B. Atény |
| 3. Polsko | C. Paříž |
| 4. Německo | D. Tokio |
| 5. Rakousko | E. Bratislava |
| 6. Francie | F. Londýn |
| 7. Itálie | G. Ottawa |
| 8. Španělsko | H. Varšava |
| 9. Portugalsko | I. Řím |
| 10. Velká Británie | J. Moskva |
| 11. Rusko | K. Washington, D.C. |
| 12. USA | L. Praha |
| 13. Kanada | M. Lisabon |
| 14. Japonsko | N. Madrid |
| 15. Řecko | O. Berlín |

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Narozeniny

Chcete svému partnerovi/partnerce nebo dobrému příteli naplánovat narozeninový program. Zde jsou možnosti, které blízké okolí nabízí. Všechna místa jsou od sebe vzdálená přibližně 20 minut chůzí. Program můžete doplnit třeba o procházku, návštěvu kavárny nebo restaurace. Fantazii se meze nekladou.

Zde sepište svůj harmonogram a přidejte i časové údaje (v kolik hodin se potkáte, v kolik hodin navštívíte konkrétní místo, jak dlouho u aktivity strávíte...)

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
	Narozeniny

Národní divadlo Moravskoslezské

DONAHA! (Hole dupy)

Terrence McNally, David Yazbek

18:30 - 22:00

Činohra

 [Vstupenky](#)

 [Moje ABO](#)

Promítání v MINIKINO Kavárna

🕒 17:00	Holky na led!
🕒 19:30	Jarek
🕒 22:00	Mluv se mnou (NOČNÍ MINIKINO)

Klub Dock



Centrum Pant

- program od 12:00 do 20:00
- každou celou hodinu začíná přednáška, beseda nebo prohlídka města
- celý den výstava

Čajovna na větrném kopci

- délka 90 minut
- začátek 16:00



POZNÁVEJTE POLSKO,

JSME ÚZCE PROPOJENI
JIŽ CELÁ STALETÍ!

VÝSTAVY, PŘEDNÁŠKY A BESEDY,
HUDBA, FILMY, DIVADLO,
KOMENTOVANÉ PROHLÍDKY,
GASTRONOMIE

Kino Vesmír

- dvě vystoupení: ve 13:00 a 17:00



A2 Bernsteinova Druhá

A/Symfonický cyklus

Bernstein, Rachmaninov

Claire Huangci – klavír

Martyn Brabbins – dirigent

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Nový konec

Vymyslete nové pokračování přísloví a rčení:

Příklad: *Bez práce...* je člověku smutno, nemáš stres, máš dlouhou chvíli.

Kdo jinému jámu kopá...

Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu..

Jak se do lesa volá...

Dvakrát měř...

Kovářova kobyla...

Lež má krátké nohy...

POZORNOST	
	Symboly

Podle předlohy dokreslete symboly ve správném pořadí.

				
---	---	---	---	---

POZORNOST	
	Symboly a šipky

Podle předlohy dokreslete šipky příslušné barvy ve správném směru.



PAMĚŤ	
	Spojovačka

Spojte jména sportovců a disciplín, ve kterých se proslavili:

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. Emil Zátopek | A. Tenis |
| 2. Věra Čáslavská | B. Gymnastika |
| 3. Ivan Lendl | C. Fotbal |
| 4. Martina Navrátilová | D. Lední hokej (brankář) |
| 5. Dominik Hašek | E. Lední hokej (útočník) |
| 6. Jaromír Jágr | F. Formule 1 |
| 7. Dana Zátopková | G. Běh na dlouhé tratě |
| 8. Pelé | H. Oštěp |
| 9. Michael Schumacher | I. Biatlon |
| 10. Jan Železný | J. Fotbal |
| 11. Kateřina Neumannová | K. Box |
| 12. Muhammad Ali | L. Běh na lyžích |
| 13. Roman Šebrle | M. Desetiboj |
| 14. Gabriela Soukalová | N. Oštěp |
| 15. Pavel Nedvěd | O. Tenis |

POZORNOST	
	Rozdíly

Najděte všech 10 rozdílů mezi obrázky.



POZORNOST	
Den 9	Hledání s podmínkou

V řadě písmen zakroužkujte celou dvojici **A M**, ale pouze tehdy, když písmeno A stojí hned před písmenem M.

- Pozor: MA se nepočítá. Samotné A se nepočítá.

LEAVNAMAMELVTEPRAAAMMTPAAMVLVTRMSPNAM
 VRONKMOEEREEOOPNAAMTLPOP MVEALAMEMERNSL
 OKO OMLNAMLEAMAMVMKSRNLVAMLOANAORNEM
 PVONKMVTTNVPAMRAMKTSEAAMLKLRPERRPSTAM
 ALVEAMAMOENRKS AVVNTAMEAMAMAMOSAEONMA
 AMEEVSETKKLSTKNTPRMTVVMVNRAMOSTAMMEO
 APTMPETMNAMMTKAMP SMAMMEELRORRSVALLLEA
 RVOEMMMTSKRKNSMAMTEALAMSSMRAKRARNNSNA
 MVAMV SAMNMAPAMAVOAAAMTTAMTEKAMELMREP
 MPPAPELVOMNRKLLNSOEAMPAMETMTNKOEMONK
 STAMPLTALTAMEAMEEVTKNNPMAMSNAELRNAAOK
 LNKVSTVRTAAMVKTAMPTKRKANOAOMLMLAMTRPA
 MMAMRAKVENAMANTKWANMAOLAMENIMP MASAM

PAMĚŤ	
	Hádanky

Poznejte slavné zahraniční zpěváky a kabelu.



PAMĚŤ	
	Hádanky

Poznejte české lidové písně podle obrázků. Zkuste si vzpomenout na text některé z nich a zazpívat si ji.



EXEKUTIVNÍ FUNKCE

Celodenní výlet

[illegible]

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
	Střídání hledisek

Vyjmenujte co nejvíce slov patřících do zadané kategorie, ale se střídavým pravidlem.

- Střídejte značky automobilů a ptáky
- Střídejte řeky a nádobí
- Střídejte kancelářské potřeby a pečivo

	Alternace činností
--	--------------------

Čtete nahlas čísla, která jsou na další stránce a dodržujte následující pravidla:

- Při lichých číslech zvedněte levou rukou.
- Při sudých číslech zvedněte pravou ruku.

Těžší varianta: přidejte navíc toto pravidlo

- Při číslech mezi 30-70 vždy dupněte.

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA														
	Alterace činností													

1	92	629	83	37	80	41	71	78	6	47	58	1	72	
59	68	41	13	72	40	88	76	75	44	29	43	73		
67	13	10	98	40	27	85	2	61	59	54	67	13	99	
57	19	20	63	87	52	95	17	16	3	80	45	68	81	
20	44	49	36	88	46	24	19	37	7	97	68	12	58	
3	31	93	30	6	79	49	105	99	32	10	55	25	24	
48	64	5	10	1	38	18	88	35	59	49	84	6	99	
64	59	41	69	14	43	85	67	68	44	23	30	65		
14	74	31	79	23	11	3	9	74	74	54	75	92	45	
47	52	80	71	42	16	73	71	40	19	22	93	84		
19	11	4	33	67	57	66	22	74	13	5	2	24	72	
35	43	61	96	11	85	74	28	55	38	38	18	40		
77	52	9	85	16	68	43	1	20	14	61	92	71	66	
31	37	71	57	100	31	19	23	71	25	82	7	29		
72	64	48	81	96	83	25	96	95	56	2				

POZORNOST	
	Symboly

Podle předlohy dokreslete vedle číslic příslušné čáry

1	2	3	4	5
				

2	4	1	5	3	2
3	1	2	4	5	3
5	2	3	1	4	5
4	3	1	2	5	4
1	5	4	3	2	1
3	2	5	4	1	3

POZORNOST	
	Symboly

Podle předlohy dokreslete vedle výsledků příslušné čáry

0-10  **11-20**  **21-30**  **31-40** 

2+6	8+6	10+12	30+9	24+6
11-7	28-2	36-5	42-6	34-7
33-8	7+15	36+7	42-34	17+5
84-36	2+3	65-28	42-9	4+26
2x6	3x9	12x2	4x7	5+6
30:3	9:3	15:5	44:4	24:8

POZORNOST	
	Rozdíly

Najděte všech 10 rozdílů mezi obrázky.



PAMĚŤ	
	Spojovačka

Spojte jména známých herců a filmů, ve kterých hráli:

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. Česká republika | A. Vídeň |
| 2. Slovensko | B. Atény |
| 3. Polsko | C. Paříž |
| 4. Německo | D. Tokio |
| 5. Rakousko | E. Bratislava |
| 6. Francie | F. Londýn |
| 7. Itálie | G. Ottawa |
| 8. Španělsko | H. Varšava |
| 9. Portugalsko | I. Řím |
| 10. Velká Británie | J. Moskva |
| 11. Rusko | K. Washington, D.C. |
| 12. USA | L. Praha |
| 13. Kanada | M. Lisabon |
| 14. Japonsko | N. Madrid |
| 15. Řecko | O. Berlín |

PAMĚŤ	
	Hádanky

Poznejte české lidové písně podle obrázků. Zkuste si vzpomenout na text některé z nich a zazpívat si ji.



AUTORSKÝ TÝM

Tým Kognitivního centra Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovce

Hlavní autorka

Mgr. Michaela Tížková

Autoři

Mgr. Veronika Jánská

Mgr. Lucie Kytnarová, Ph.D.

Mgr. Gabriela Solná, Ph.D.

Grafické zpracování a editace

Mgr. Michaela Tížková

Design:

Grafické prvky byly vytvořeny v programu Canva.

Ilustrace byly generovány pomocí nástroje ChatGPT (OpenAI).

Rok vydání:

2026