

# NEUROKOGNITIVNÍ PREHABILITACE

Pracovní listy pro 10denní aktivaci  
kognitivních funkcí před hospitalizací  
Varianta A



Mgr. Michaela Tížková  
Mgr. Lucie Kytarová, Ph.D.  
Mgr. Gabriela Solná, Ph.D.

# ÚVOD

Do rukou se vám dostávají pracovní listy určené k individuálnímu tréninku kognitivních funkcí. Byly vytvořeny týmem klinických logopedů a obsahují celkem 30 úloh. K jejich vypracování budete potřebovat pouze základní psací potřeby: pero a pastelky v základních barvách.

Materiály jsou určeny především pro pacienty s mírnou kognitivní poruchou před plánovanou hospitalizací v nemocničním zařízení. Slouží jako prehabilitační program, tedy jako forma prevence před prohloubením paměťových a dalších kognitivních obtíží. Úlohy jsou zaměřeny na trénink krátkodobé a deklarativní paměti, řeči (například vybavnosti slov či popis), kognitivní flexibility, pozornosti a orientace.

Terapeutický program je připraven na 10 dní. Pro každý den jsou určeny 3 úlohy. Jednotlivé úlohy lze podle potřeby upravovat a přizpůsobovat aktuálním schopnostem a potřebám pacientů.

V případě dlouhodobých kognitivních obtíží se neváhejte obracet na náš tým Kognitivního centra Nemocnice AGEL–Ostrava Vítkovice.

Přejeme vám, aby se vám s pracovními listy dobře pracovalo.

Michaela, Gabriela a Lucie

| EXEKUTIVNÍ FUNKCE |          |
|-------------------|----------|
| Den 1             | Labyrint |

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



| PAMĚŤ |         |
|-------|---------|
| Den 1 | Hádanky |

Poznáte české herečky? Napište jejich jméno a případně i film nebo více filmů, ve kterých hrála.




---



---




---



---




---



---




---



---



| POZORNOST |               |
|-----------|---------------|
| Den 1     | 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

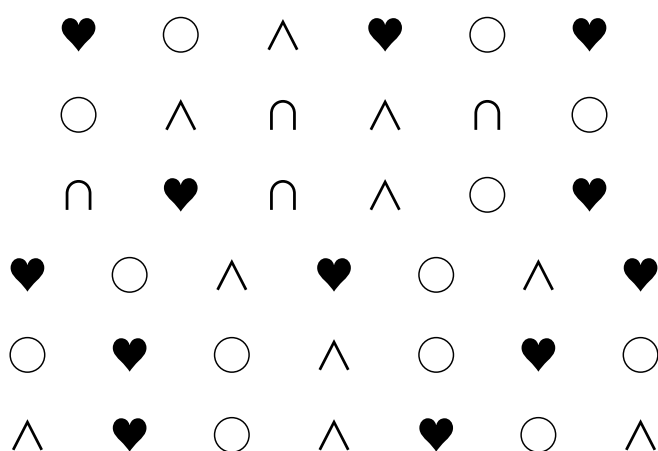
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 9 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| 3 | 2 | 1 | 4 | 6 | 3 | 3 | 5 | 2 | 6 | 7 | 3 | 8 | 1 |
| 5 | 3 | 2 | 1 | 4 | 7 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 6 |

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

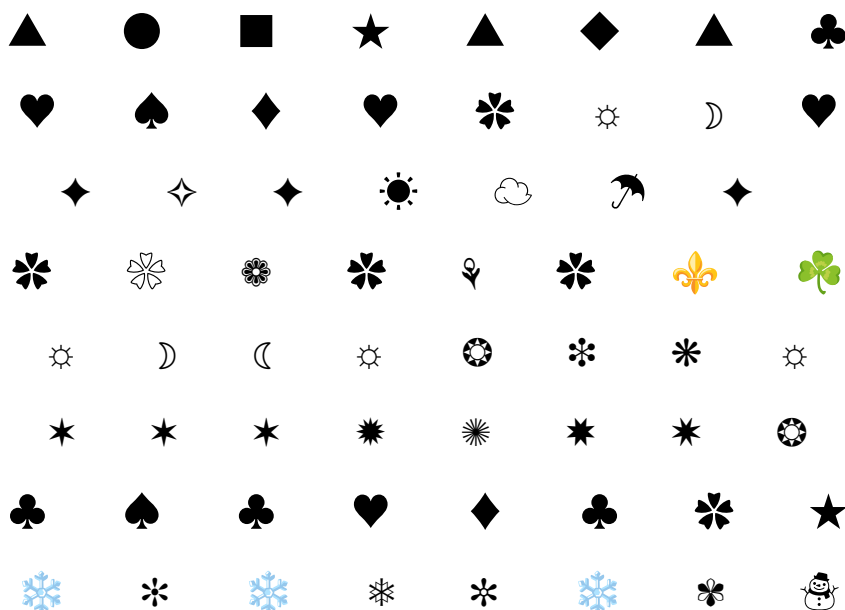
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 1 | 3 | 5 | 8 | 2 | 4 | 9 | 3 | 6 | 1 | 9 | 2 |
| 3 | 2 | 1 | 4 | 6 | 3 | 3 | 5 | 2 | 4 | 8 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | 3 | 2 | 1 | 4 | 7 | 3 | 2 | 1 | 4 | 5 | 1 | 5 | 4 |

| POZORNOST |         |
|-----------|---------|
| Den 2     | Symboly |

V každém řádku určete, který symbol se vyskytuje nejčastěji.



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



| PAMĚŤ |            |
|-------|------------|
| Den 2 | Spojovačka |

Spojte jména známých herců a filmů, ve kterých hráli:

|                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| Jan Werich        | Jáchymě, hod' 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 |                 |
|-------------------|-----------------|
| Den 2             | Pracovní postup |

Seřadte jednotlivé kroky pracovního postupu.

- 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.
- Vyšlehejte tekuté těsto.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

| JAZYKOVÉ A ŘEČOVÉ<br>DOVEDNOSTI |               |
|---------------------------------|---------------|
| Den 3                           | Popis obrázku |

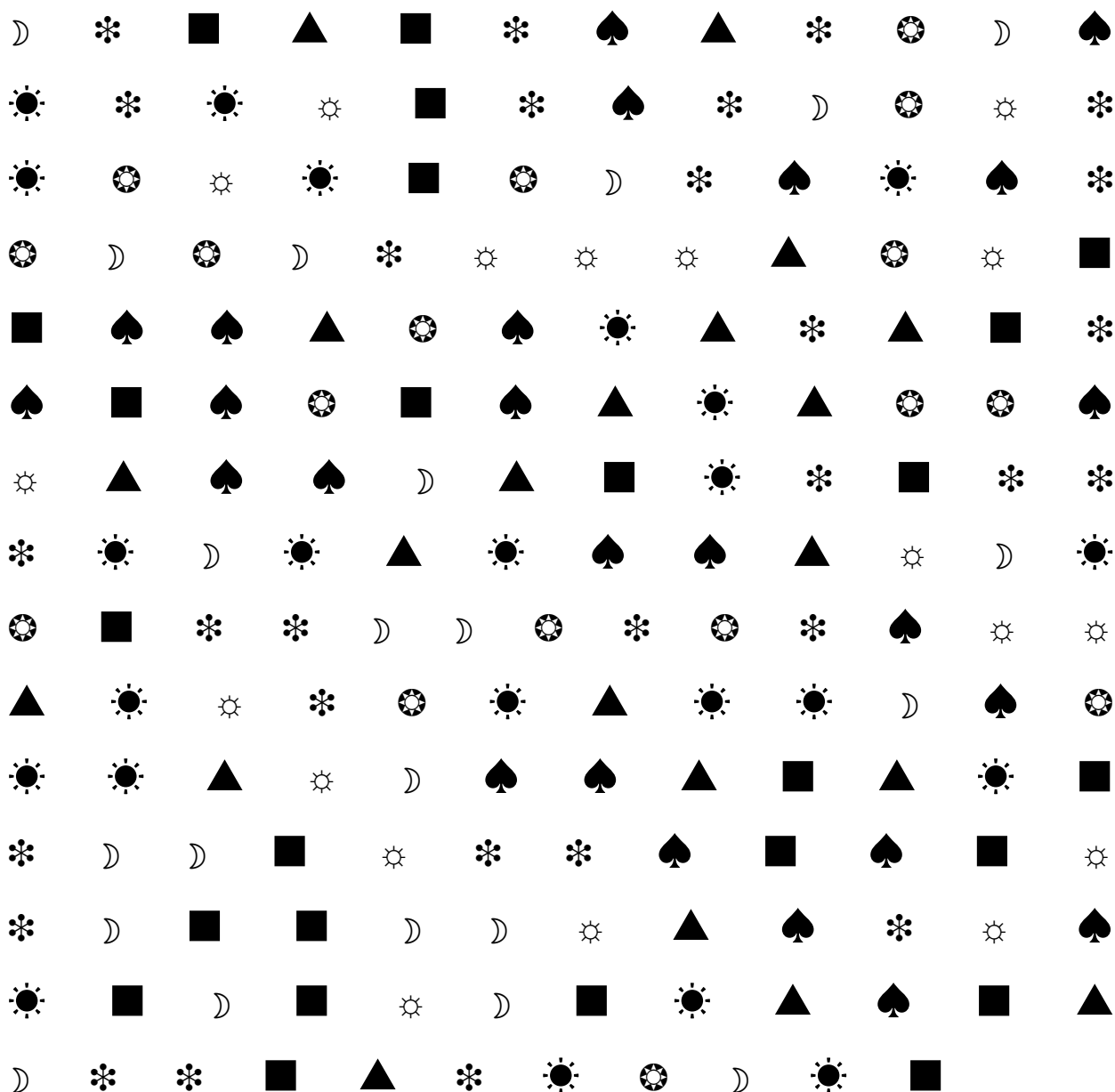
Prohlédněte si obrázek a popište jej.





| POZORNOST |         |
|-----------|---------|
| Den 3     | Symboly |

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



| PAMĚŤ |            |
|-------|------------|
| Den 3 | 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. Sklídka dotyků              |
| 14. Eva Pilarová      | N. Voda, čo ma drží nad vodou  |
| 15. Pavol Habera      | O. Je jaká je                  |

| JAZYKOVÉ A ŘEČOVÉ DOVEDNOSTI |                      |
|------------------------------|----------------------|
| Den 4                        | Doplňte vhodné zvíře |

Líný jako \_\_\_\_\_

Zdravý jako \_\_\_\_\_

Pilný jako \_\_\_\_\_

Hladový jako \_\_\_\_\_

Chytrý jako \_\_\_\_\_

Zvědavý jako \_\_\_\_\_

Pomalý jako \_\_\_\_\_

Silný jako \_\_\_\_\_

Štíhlý jako \_\_\_\_\_

Tichý jako \_\_\_\_\_

| PAMĚŤ |         |
|-------|---------|
| Den 4 | Hádanky |

Rozpoznejte z obrázků města a jejich pamětihodnosti.



| POZORNOST |               |
|-----------|---------------|
| Den 4     | 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



| PAMĚŤ |                     |
|-------|---------------------|
| Den 5 | 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?



| POZORNOST |               |
|-----------|---------------|
| Den 5     | 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

| JAZYKOVÉ A ŘEČOVÉ DOVEDNOSTI |                  |
|------------------------------|------------------|
| Den 5                        | Doplňte synonyma |

Napište, jak byste slovo nahradili. Příklad: *Bandita - Loupežník*

Žena

---

Kluk

---

Muž

---

Dívka

---

Pedagog

---

Hajný

---

Lékař

---

Šofér

---

Požárník

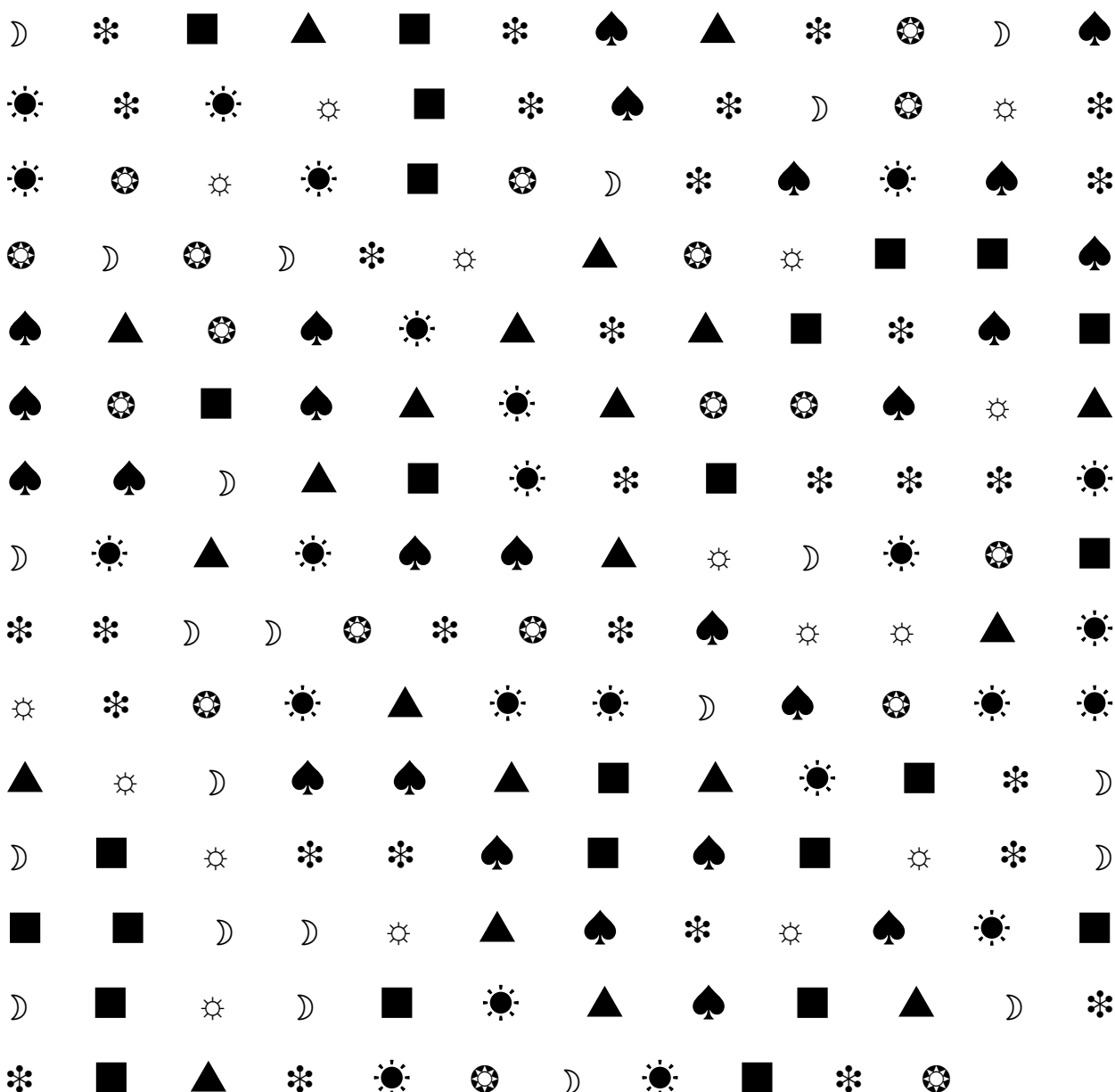
---

Pochutina

---

| POZORNOST |         |
|-----------|---------|
| Den 6     | Symboly |

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



| JAZYKOVÉ A ŘEČOVÉ DOVEDNOSTI |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Den 6                        | Lexemická výbavnost |

Zkuste ke každé kategorii vypsát 7 pojmů.

Zvířata v lese

---



---

Zvířata v zoo

---



---

Zvířata na statku

---



---

Zvířata v moři

---



---

| PAMĚŤ |         |
|-------|---------|
| Den 6 | Hádanky |

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



| POZORNOST |         |
|-----------|---------|
| Den 7     | 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 |            |
|-------|------------|
| Den 7 | 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           |

| KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA |                   |
|------------------------|-------------------|
| Den 7                  | Střídání hledisek |

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

- Střídejte zeleninu a pečivo

Např.: *Okurka - pletýnka - Ředkvička - dalaamánek...*

---



---



---

- Střídejte města a stromy

Např.: *Ostrava - dub - Varšava - třešeň...*

---



---



---

- Střídejte oblečení a části těla

Např.: *Plavky - oko - tričko - paže...*

---



---



---

| JAZYKOVÉ A ŘEČOVÉ DOVEDNOSTI |                     |
|------------------------------|---------------------|
| Den 8                        | Lexemická výbavnost |

Zkuste ke každé kategorii vypsát 7 pojmů.

Mléčné výrobky

---



---

Uzeniny

---



---

Ryby

---



---

Nápoje

---



---

| POZORNOST |         |
|-----------|---------|
| Den 8     | Symboly |

Podle předlohy dokreslete vedle symbolů příslušné čáry :



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |    |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

| PAMĚŤ |            |
|-------|------------|
| Den 8 | Spojovačka |

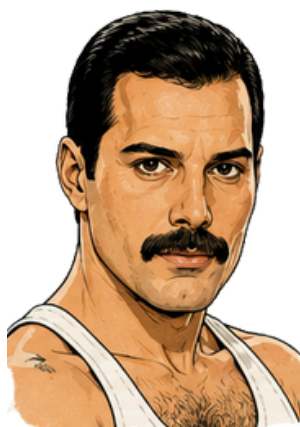
Spojte jména sportovců a disciplín, ve kterých se proslavili:

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 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                 |

Dovolená[illegible]

| PAMĚŤ |         |
|-------|---------|
| Den 9 | Hádanky |

Poznejte slavné zahraniční zpěváky a kabelu.





| JAZYKOVÉ A ŘEČOVÉ<br>DOVEDNOSTI |               |
|---------------------------------|---------------|
| Den 9                           | Popis obrázku |

Popište děj na obrázku.



| PAMĚŤ  |         |
|--------|---------|
| Den 10 | Hádanky |

Poznáte české herce? Napiště jejich jméno a případně i film nebo více filmů, ve kterých hrál.




---



---




---



---




---



---




---



---

| KOGNITIVNÍ<br>FLEXIBILITA |                   |
|---------------------------|-------------------|
| Den 10                    | Střídání hledisek |

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

- Střídejte ženská jména a oblečení

Např.: *Anička - Tričko - Ludmila - Mikina...*

---

---

---

- Střídejte mužná jména a zvířata

Např.: *Tomáš - Lev - Albert - Koza...*

---

---

---

- Střídejte města a nádobí

Např.: *Ostrava - Lžíce - Praha - Miska...*

---

---

---

| POZORNOST |         |
|-----------|---------|
| Den 10    | 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 |

# AUTORSKÝ TÝM

**Tým Kognitivního centra Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice**

## **Hlavní autorka**

Mgr. Michaela Tížková

## **Autorky**

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