

NEUROKOGNITIVNÍ PREHABILITACE

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



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 31 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 rehabilitační 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 po 3 až 4 úlohách. 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	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. _____

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
Den 1	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. Vlk 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	
Den 1	Rozdíly

Najděte všech 10 rozdílů mezi obrázky.



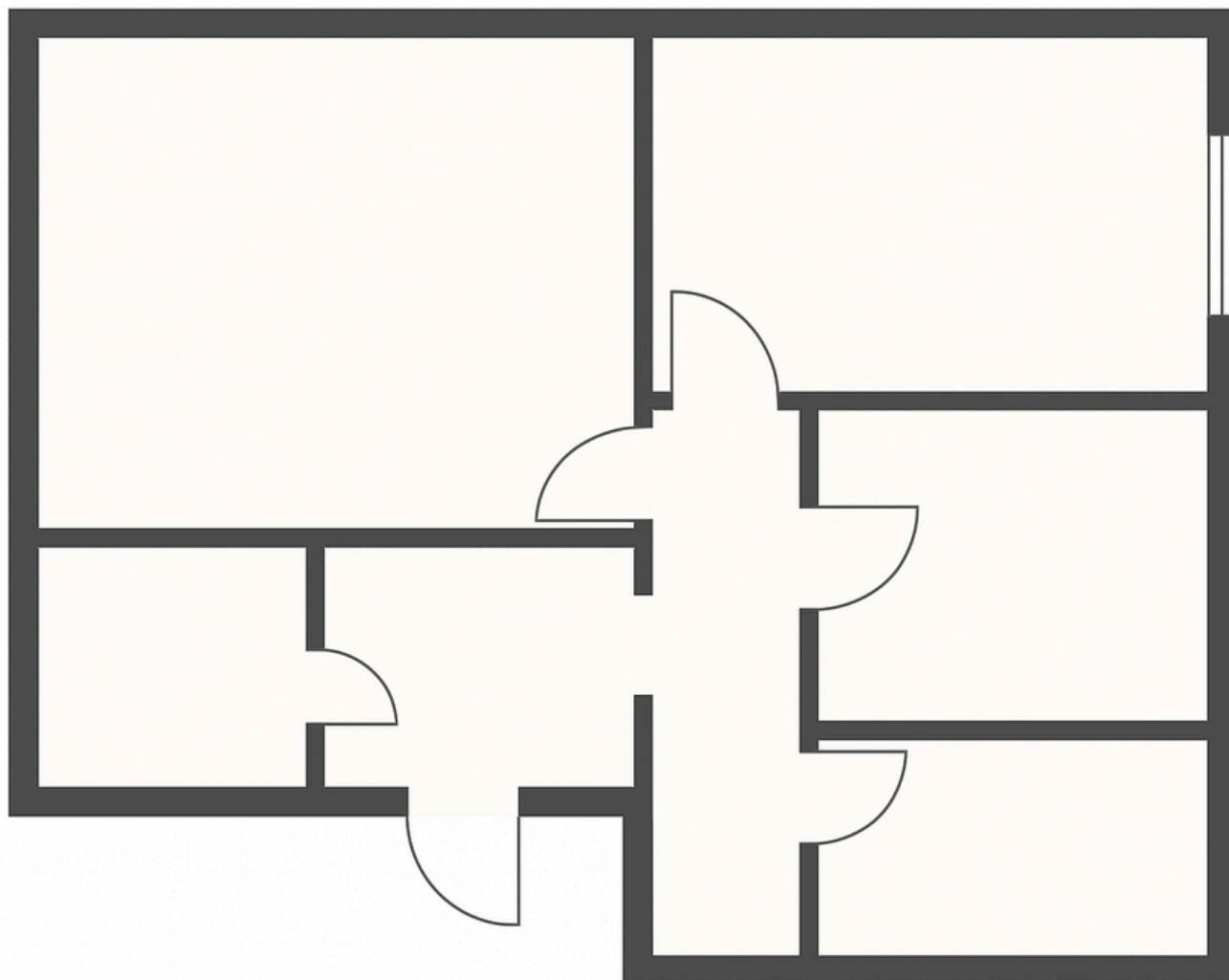
PAMĚŤ	
Den 2	Hádanky

Poznejte česká přísloví podle obrázků.



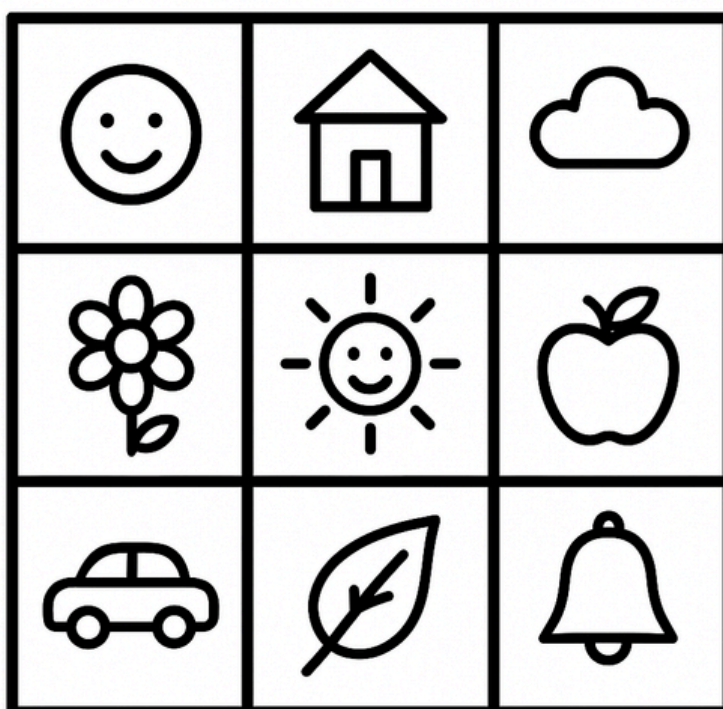
EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 2	Byt

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.



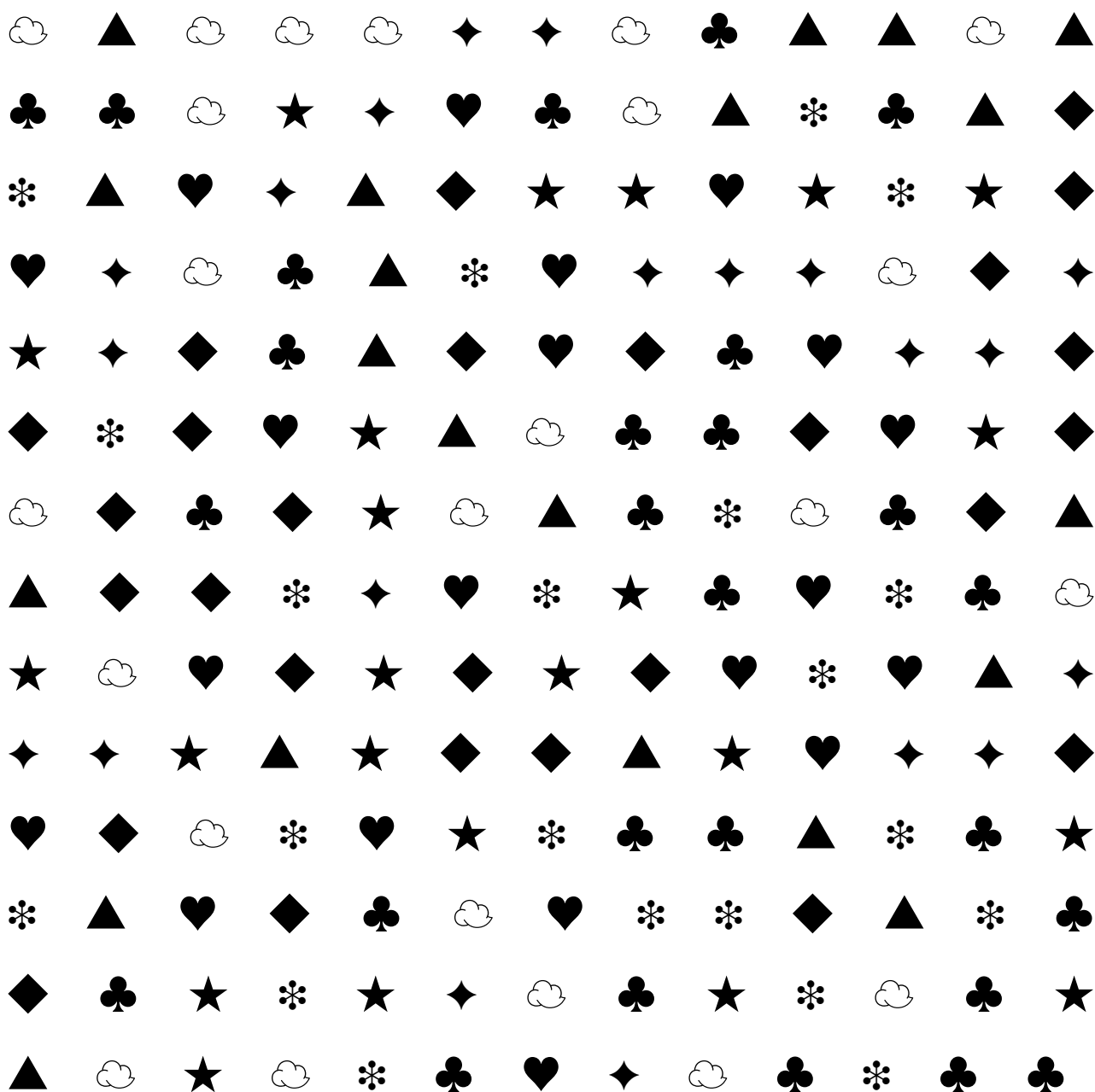
PAMĚŤ	
Den 2	Prohlédnout a zapamatovat

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.



POZORNOST	
Den 3	Symboly

Zakroužkujte symboly ☁ modrou barvou a ♥ červenou.



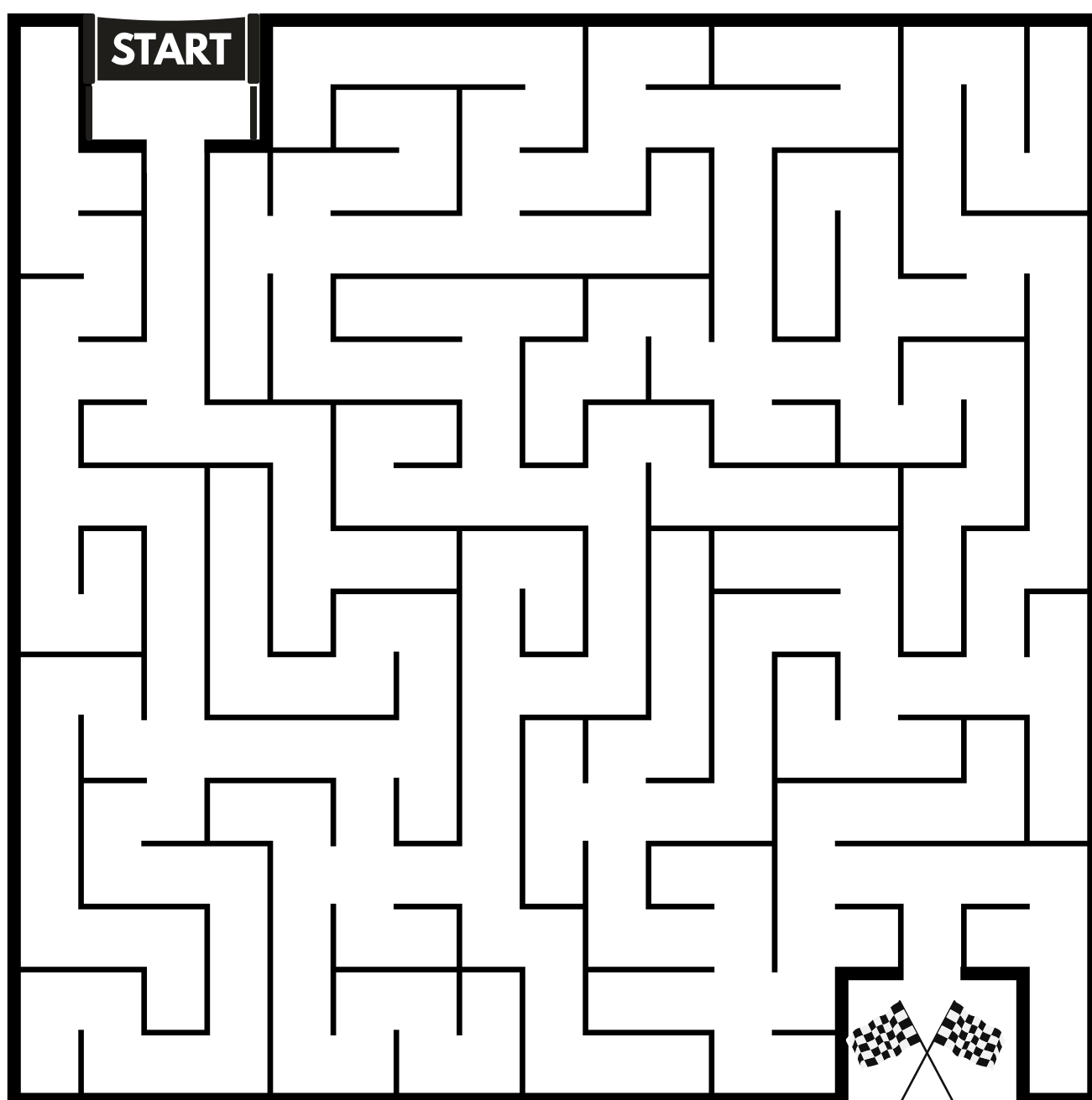
PAMĚŤ	
Den 3	Hádanky

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



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 3	Labyrint

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



PAMĚŤ	
Den 4	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	
Den 4	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?

POZORNOST	
Den 4	Symboly

Podle předlohy dokreslete symboly ve správném pořadí.

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

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. _____

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

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
Den 5	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 sešěřilo, 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...

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 5	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

PAMĚŤ	
Den 6	Hádanky

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



POZORNOST	
Den 6	Rozdíly

Najděte všech 10 rozdílů mezi obrázky.



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 6	Zasedací pořádek

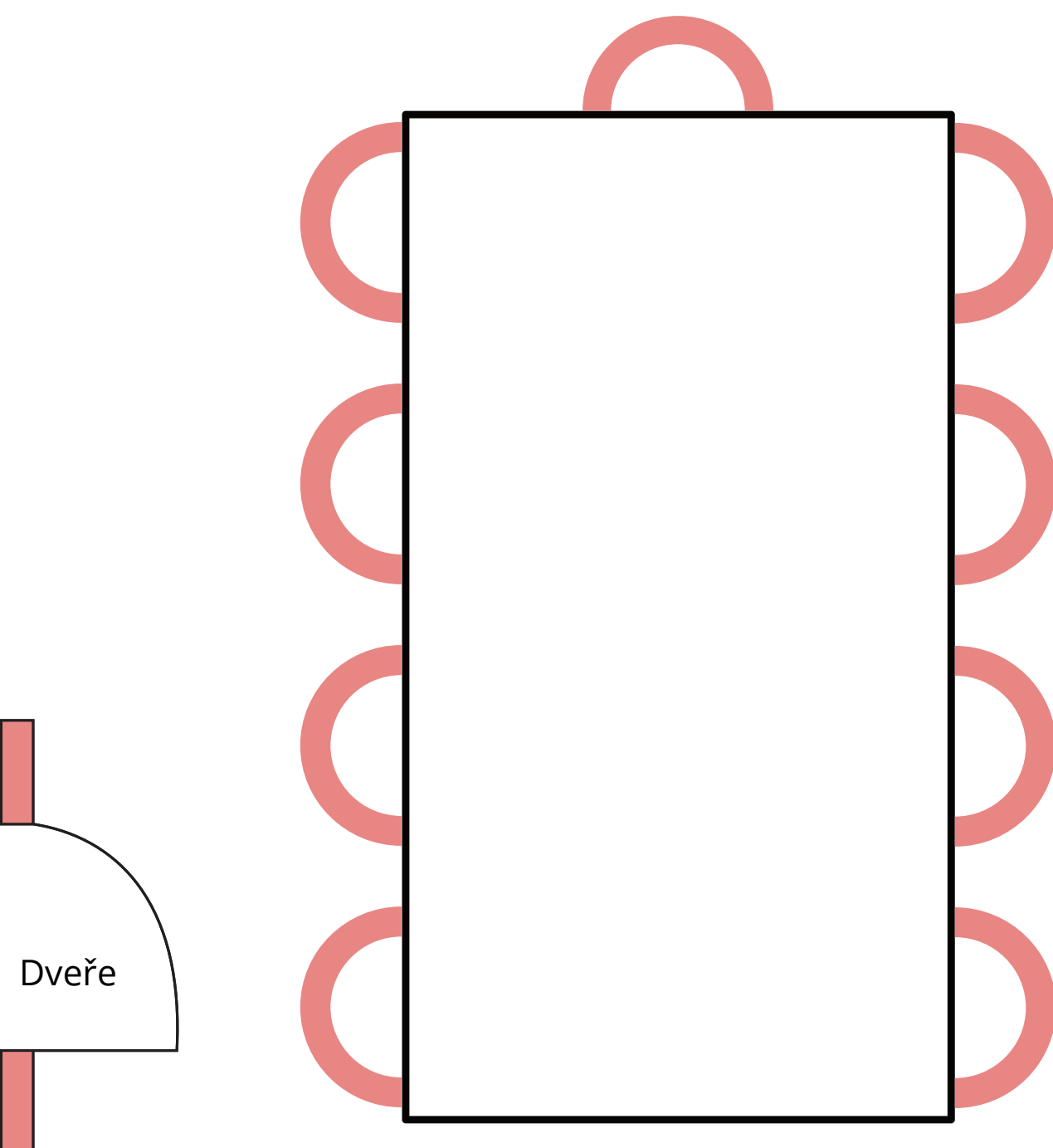
Vytvořte zasedací pořádek na rodinou oslavu podle následujících požadavků:

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	
Den 6	Zasedací pořádek



PAMĚŤ	
Den 7	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.



POZORNOST	
Den 7	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			

PAMĚŤ	
Den 7	Hádanky

Poznáte český film podle symbolů?

1.



2.



3.



4.



5.



KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
Den 8	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...

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 8	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	
Den8	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

PAMĚŤ	
Den 8	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.

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

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
 OKOOMLNAMLEAMAMVMKSRNLVAMLOANAORNEM
 PVONKMVTTNVPAMRAMKTSEAAMLKLRPERRPSTAM
 ALVEAMAMOENRKS AVVNTAMEAMAMAMOSAEONMA
 AMEEVSETKKLSTKNTPRMTVVMVNRAMOSTAMMEO
 APTMPETMNAMMTKAMP SMAMMEELRORRSVALLLEA
 RVOEMMMTSKRKNSMAMTEALAMSSMRAKRARNNSNA
 MVAMVSAMNMAPAMAVOAAAMTTAMTEKAMELMREP
 MPPAPELVOMNRKLLNSOEAMPAMETMTNKOEMONK
 STAMPLTALTAMEAMEEVTKNNPMAMSNAELRNAAOK
 LNKVSTVRTAAMVKTAMPTKRKANOAOMLMLAMTRPA
 MMAMRAKVENAMANTKWANMAOLAMENIMP MASAM

EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 9	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	
Den 9	Labyrint

PAMĚŤ	
Den 9	Hádanky

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



POZORNOST	
Den 10	Symboly a šipky

Podle předlohy dokreslete šipky příslušné barvy ve správném směru.



EXEKUTIVNÍ FUNKCE	
Den 10	Celodenní výlet

Představte si, že Vás zítra čeká celodenní výlet s kamarádem nebo kamarádkou. V plánu máte jízdu vlakem, návštěvu zámku, procházku městem a nákup suvenýrů. Podle předpovědi hlásí počasí, teploty okolo 18-22° a místy krátkou přeháňku. Napište seznam věcí, které si zabalíte a co si oblečete.

PAMĚŤ	
Den 10	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	
Den 10	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?

KOGNITIVNÍ FLEXIBILITA	
Den 10	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...

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