

Kinga Jochim, Maria Nowak, Marcin Woźniak

# Ćwiczenia pamięci i innych funkcji poznawczych



zeszyt 1



**Proponowane przez nas ćwiczenia służą treningowi funkcji poznawczych u osób z zaburzeniami pamięci.**

Zadania dotyczą rehabilitacji pamięci, orientacji, myślenia, funkcji językowych i wzrokowo-przestrzennych. Ćwiczenia te powinny być wykonywane systematycznie, czas poświęcony na ćwiczenia nie powinien przekraczać pół godziny dziennie i powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości psychofizycznych pacjenta. Niniejszy zestaw zadań poznawczych służy jako wzór – zachęcamy opiekunów do przygotowywania ćwiczeń podobnych do zaprezentowanych.

Podczas wykonywania ćwiczeń warto zadbać o dobre warunki do pracy. Aby utrzymać odpowiednią motywację, można wyznaczyć sobie niewielkie nagrody za wykonanie dziennej „normy” ćwiczeń.

Jeżeli do wykonywania zadań potrzebna jest (np. z powodu trudności z odczytaniem słów czy utrzymaniem koncentracji uwagi) obecność bliskiej osoby, warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach udziału opiekuna w ćwiczeniach:

1. Dokładnie wyjaśniaj, na czym polega zadanie.
2. Nie wyręczaj, ale motywuj pacjenta do samodzielnej pracy.
3. Nie podawaj wprost odpowiedzi, naprowadzaj na właściwe rozwiązania.
4. Chwal sukcesy.
5. Unikaj krytyki, ale dawaj informacje zwrotne o błędach.

*Życzymy powodzenia w codziennej pracy z pacjentem!*

# 1 Pamięć

## ĆWICZENIE 1

### INSTRUKCJA:

Przypisz wymienione elementy do określonej pory roku.  
Niektóre z nich mogą pasować do więcej niż jednej kategorii.

### MODYFIKACJA:

Możesz dopisać własne elementy do podanych kategorii.

#### Pory roku

Wiosna	Lato	Jesień	Zima

### Elementy:

- Słońce • Śnieg • Ciepło • Kąpiele • Spacer
- Kwiaty kwitną • Ptaki śpiewają • Bociany przylatują
- Żniwa • Lepienie bałwana • Ubieranie choinki
- Żółte liście • Grilowanie • Biwakowanie • Opalanie
- Jazda na sankach • Plaża • Długi dzień • Lekki ubiór
- Wielkanoc • Gwiazdor • Wycieczki • Sople • Zaspy
- Ciepły deszcz • Burze • Post • Wakacje • Roztopy

## ĆWICZENIE 2

### INSTRUKCJA:

Podaj orientacyjną cenę danego artykułu.

Chleb	<input type="text"/>
Masło	<input type="text"/>
Litr mleka	<input type="text"/>
Gazeta codzienna	<input type="text"/>
Bułka	<input type="text"/>
Kilogram mąki	<input type="text"/>
Kilogram cukru	<input type="text"/>
10 jajek	<input type="text"/>

## ĆWICZENIE 3

### INSTRUKCJA:

Uzupełnij tekst „Mazurka Dąbrowskiego”.

Jeszcze Polska nie .....,  
Póki my żyjemy,  
Co nam ..... przemoc wzięła,  
Szablą odbierzemy.

Marsz, marsz, Dąbrowski,  
Z ziemi ..... do Polski,  
Za twoim przewodem  
..... się z narodem.

Przejdziem Wisłę, przejdziem .....,  
Będziem .....,  
Dał nam przykład Bonaparte,  
Jak zwyciężać mamy.

Marsz, marsz, Dąbrowski,  
.....  
.....  
.....

Jak Czarniecki do Poznania  
Po szwedzkim zaborze,  
Dla ojczyzny .....  
Wrócim się przez morze.

Marsz, marsz, Dąbrowski,  
.....  
.....  
.....

Już tam ojciec do swej Basi  
Mówi zapłakany –  
„Słuchaj jeno, pono nasi  
Biją w tarabany.”

## ĆWICZENIE 4

### INSTRUKCJA:

Wymień jak najwięcej słów kojarzących się ze słowem „lato”.

### MODYFIKACJA:

Możesz zmienić kategorię: wymień słowa kojarzące się z jesienią, ze świętami Bożego Narodzenia.

CZERWIEC – .....  
LIPIEC – .....  
..... – .....  
..... – .....  
PAŹDZIERNIK – .....  
LISTOPAD – .....  
..... – .....

## ĆWICZENIE 5

### INSTRUKCJA:

Uzupełnij nazwy miesięcy

### MODYFIKACJA:

Dopisz daty lub wydarzenia z życia rodzinnego, które mają wtedy miejsce:

STYCZEŃ – .....  
..... – .....  
..... – .....  
KWIECIEŃ – .....  
..... – .....

## ĆWICZENIE 6

### INSTRUKCJA:

Wypisz odgłosy wydawane przez zwierzęta:

np. kura – gdacze

pies – .....  
kot – .....  
krowa – .....  
lew – .....  
świnia – .....  
wrona – .....  
koza – .....  
baran – .....  
wróbel – .....  
żaba – .....

## ĆWICZENIE 7

### INSTRUKCJA:

Wśród poniższych wyrazów podkreśl przymiotniki.

JEDZENIE ŁADNY DUŻO KOLEJOWY MAŁPA ROBIĆ  
KOLOROWY PIĘKNIE JEDEN PAJAC LEŻEĆ JASNY  
LEKARZ PIĘĆ WZBURZONY MATERAC WIERNIE PROSTY  
MASKOTKA LUBIĘ MAŁY DZIEŃ CZTERNAŚCIE PASEK  
OWOCOWY MALUJĘ KOŁDRA JESZCZE POD NOWA  
ZŁOŻYĆ KSIĄŻKA POJECHALI HURA KUCYK SŁOMKOWY  
BAWIĆ NIELUBIANY ZEGAR WSTAWAĆ MĄDRZE  
PROMIENNY

## ĆWICZENIE 8

### INSTRUKCJA:

Odpowiedz na pytanie czy dane zdanie jest prawdziwe czy fałszywe

### MODYFIKACJA:

Gdy zdanie jest fałszywe, dopisz prawidłową odpowiedź.

1. Stolicą Polski jest Warszawa.
2. Trzy dodać dwa równa się siedem.
3. Jabłko i ananasy to owoce.
4. Wyraz KOSTKA składa się z sześciu liter.

5. Zupę jemy widelcem.
6. Rok ma dwanaście miesięcy.
7. Marchewka i jabłko to warzywa.
8. Każdy miesiąc ma 30 dni.
9. W alfabecie litera F jest przed literą G.
10. Tydzień ma 8 dni.
11. Minuta ma 50 sekund.
12. Wieliczka to największa rzeka w Polsce.
13. Żmija i żaba to gady.
14. Papież mieszka w Watykanie.
15. 997 to numer telefonu pogotowia ratunkowego.
16. Kanarek i płotka to ptaki.
17. Gitara to instrument muzyczny.
18. Piąta litera w wyrazie POCZTÓWKA to Z.
19. Śliwki i wiśnie mają pestki.
20. 7 razy 8 równa się 57.
21. Pałac Kultury i Nauki znajduje się w Krakowie.
22. Hydraulik naprawia krany.
23. Bruneci mają ciemne włosy.
24. Wielkanoc jest zawsze w marcu.
25. Ptaki to zwierzęta.

## ĆWICZENIE 9

### INSTRUKCJA:

Uzupełnij przysłowia.

Gdzie kucharek .....

Kto pod kim .....

Kuj .....

Jedna jaskółka .....

Ziarnko do .....

Baba .....

Szewc .....

Nie wszystko .....

Żeby kózka .....

Cicha woda .....

Niedaleko pada .....

Fortuna .....

Biednemu .....

Gadał dziad .....

Co nagle .....

Cudze chwalicie .....

Kto mieczem .....

Kto je ostatki .....

Kwiecień plecień .....

Kto późno .....

Myszy .....

Nie czyń .....

Kto daje i .....

Gdzie dwóch .....

Idzie luty .....

Gość w dom .....

Jaka praca .....

Bez pracy .....

Co za dużo .....

Kruk .....

Ten się śmieje .....

Mądry Polak .....

Oliwa .....

## ĆWICZENIE 10

### INSTRUKCJA:

Ułóż poniższe słowa w kolejności alfabetycznej

KATAR BIBLIOTEKA REGAŁ OWOC SKLEP

JASNO POPIÓŁ FANTAZJA ANANAS WÓŁ

ETUI LUNETY TWARDA HAK ZEGAR

CAR ŻABA ŁUK UWAGA

# 2 ORIENTACJA

## ĆWICZENIE 1

### INSTRUKCJA:

Do poniższych dat dopisz wydarzenia

1 CZERWCA.....

24 GRUDNIA.....

1 LISTOPADA.....

1 STYCZNIA.....

26 MAJA.....

11 LISTOPADA.....

1 MAJA.....

8 MARCA.....

21 STYCZNIA.....



## ĆWICZENIE 2

### INSTRUKCJA:

Odpowiedz na poniższe pytania

IMIĘ TWOJEGO MĘŻA/ŻONY

.....

IMIONA TWOICH DZIECI

.....

IMIONA TWOICH WNUKÓW

.....

IMIONA TWOICH RODZICÓW

.....

TWOJA DATA URODZENIA

.....

TWOJE IMIENINY

.....

TWÓJ ZAWÓD

.....

# 3 MYŚLENIE

## ĆWICZENIE 1

### INSTRUKCJA:

Wykreśl słowo niepasujące do pozostałych słów w danej kategorii

1) WRONA JELEŃ SROKA WRÓBEL JASKÓŁKA

2) WARSZAWA BERLIN PARYŻ WŁOCHY MOSKWA

3) PĘDZEL PALETA GAZETA FARBA SZTALUGA

4) LEKARZ MALARZ MURARZ PŁYWANIE DEKARZ

5) KOLANO RAMIĘ BRZUCH KOPYTO SZYJA

6) DŁUGOPIS PISAK MONITOR OŁÓWEK PIÓRO

7) RÓŻOWY NIEBIESKI KIWI BIAŁY FIOLETOWY

8) ROSJANIN FRANCUZ KRAKOWIAK NIEMIEC

9) SŁODKI KWAŚNY SŁONY PIEPRZ GORZKI

10) MARZEC WTOREK STYCZEŃ MAJ GRUDZIEŃ

## ĆWICZENIE 2

### INSTRUKCJA:

Ułóż słowa w poprawnej kolejności tak, aby tworzyły zdanie

1. Ciocia spożywczego do zakupy pobliskiego na poszła sklepu.
2. Biwaku harcerze na ognisko piekli rozpalili i kiełbaski.
3. Groźnego wiadukcie do na doszło kolejowym wypadku.
4. W Zamek przyciąga Krzyżacki tłumy Malborku turystów.
5. Lubię babeczki najbardziej upiec i truskawkami z kremem.

## ĆWICZENIE 3

### INSTRUKCJA:

Wykonaj poniższe działania matematyczne.

DODAWAJ PO 9, ZACZYNAJĄC OD ZERA:

0 – 9 - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - .....  
..... - ..... - ..... - ..... - ..... - .....

ODEJMUJ PO 6, ZACZYNAJĄC OD 72:

72 – 66 - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - .....  
..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - ..... - .....

## ĆWICZENIE 4

### INSTRUKCJA:

Dopisz przeciwieństwa:

PEŁNO – .....

DUŻO – .....

GŁĘBOKO – .....

TANIO – .....

DŁUGO – .....

BRZYDKO – .....

PROSTO – .....

LEKKO – .....

WESOŁO – .....

CIEMNO – .....

ŁATWO – .....

SŁODKO – .....

DROGO – .....

GĘSTO – .....

DALEKO – .....

SZYBKO – .....

WCZEŚNIE – .....

# 4 FUNKCJE JĘZYKOWE

## ĆWICZENIE 1

### INSTRUKCJA:

Popraw błędy w tekście

Nabeszła jesień. Park znienił się nie do boznania. Drzwa i krzemy  
wyglądoły inaczej niż letem. Zielone liście zrodiły się żółte, bązo-  
we i czerwone. Marek, Jocek i Barlek przyczli dziś do barku, aby  
zebrać dary jesieni: kaszlany, żotędzie i licie. W szkole zrodia  
z nich śnieszne ludziki.

## ĆWICZENIE 2

### INSTRUKCJA:

Ułóż jak najwięcej słów zaczynających się na sylabę „ma”

### MODYFIKACJA:

Zaproponuj układanie słów zaczynających się lub kończących na  
dowolną sylabę.

np. MAMA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ĆWICZENIE 3

### INSTRUKCJA:

Wpisz brakujące litery tak, aby powstała nazwa koloru

K . R . . . O . Y

P . P . . . L . . . Y

B . . . Z . . . Y

P . . . A . . . Ń . . . O . . .

S E . . . D . . . O . . .

B . Ę . . . T . . .

R . Ż . . . .

B . Ż . . . .

F . . . L . . . O . . .

G . . . N . . . . W .

K . E . . . O . . .

## ĆWICZENIE 4

### INSTRUKCJA:

Dopisz, z jakim zawodem łączy się dana czynność

LECZY ZĘBY – .....

WYDAJE WYROK – .....

WYPISUJE MANDAT – .....

PIELĘGNUJE KWIATY – .....

WYSTĘPUJE W TEATRZE – .....

ROBI ZASTRZYKI – .....

BUDUJE DOM – .....

PODAJE JEDZENIE W RESTAURACJI – .....

KIERUJE STATKIEM – .....

NAPRAWIA DACHY – .....

NAPRAWIA ZEGARKI – .....

PILNUJE W NOCY – .....

## ĆWICZENIE 5

### INSTRUKCJA:

Z liter ułóż nazwy warzyw i owoców

C H E W M A R – .....

G R E S T A – .....

L A F I O R K A – .....

P E R K O – .....

R Y C Y T N A – .....

P U S T A K A – .....

D O R P O M I – .....

L E R S E – .....

L O N M E – .....  
L A C E B U – .....  
N E K C Z O S – .....  
R A B U K – .....  
S O L A F A – .....

## ĆWICZENIE 6

### INSTRUKCJA:

Dopisz skojarzenie do podanego przymiotnika.

RAZOWY – CHLEB

ROŚLINNE – .....

ŻÓŁTY – .....

MIĘTOWA – .....

OWOCOWY – .....

BITA – .....

ZBOŻOWA – .....

KUKURYDZIANE – .....

MINERALNA – .....

MANNA – .....

KISZONA – .....

LENIWE – .....

GRYCZANA – .....

## ĆWICZENIE 7

### INSTRUKCJA:

Dokończ zdanie

Na poczcie płacimy – .....

W hucie wytapia się – .....

W teatrze oglądamy – .....

W kopalni kopie się – .....

W stoczni buduje się – .....

W Sejmie obradują – .....

Na Święta Bożego Narodzenia stroimy – .....

Na grobach zapalamy – .....

W restauracji po zjedzeniu prosimy o – .....

Na stacji walizkę przechowujemy w – .....

Wieczorem autobus zjeżdża do – .....

## ĆWICZENIE 8

### INSTRUKCJA:

Wymień jak najwięcej słów z podanej kategorii.

1. IMIONA MĘSKIE .....

.....

.....

2. IMIONA ŻEŃSKIE .....

.....

.....

3. ZWIERZĘTA .....

.....

.....

4. KWIATY .....

.....

.....

5. KOLORY .....

.....

.....

6. OWOCE .....

.....

.....

7. WARZYWA .....

.....

.....

8. DRZEWA .....

.....

.....

9. NAPOJE .....

.....

.....

10. POJAZDY .....

.....

.....

## ĆWICZENIE 9

### INSTRUKCJA:

Ułóż ciąg 5 słów tak, aby każdy kolejny wyraz zaczynał się na ostatnią literę wyrazu wcześniejszego.

PIEC

BATON

KORBA

PORT

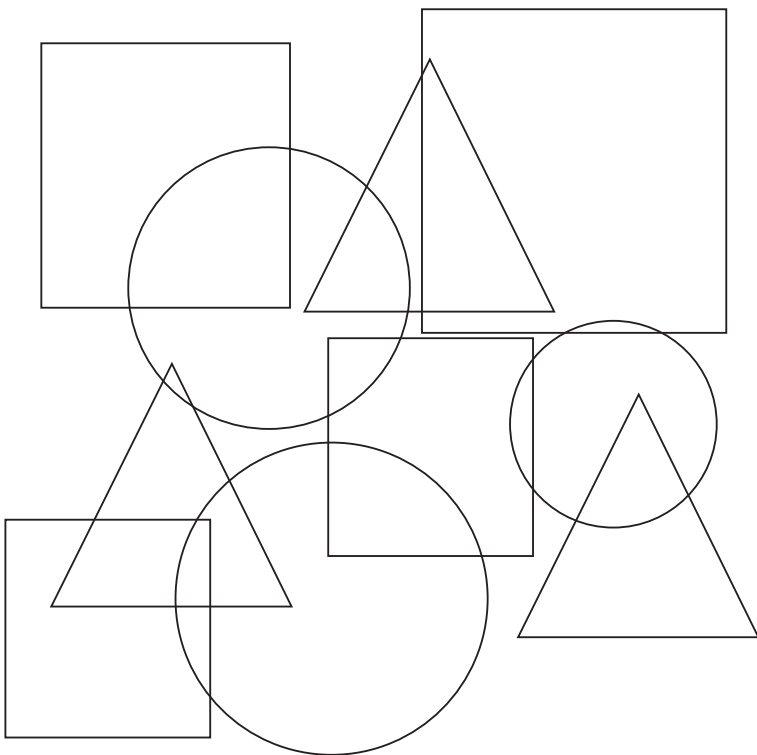
LITOŚĆ

ZNICZ

### ĆWICZENIE 1

#### INSTRUKCJA:

Znajdź i obrysuj wszystkie trójkąty.



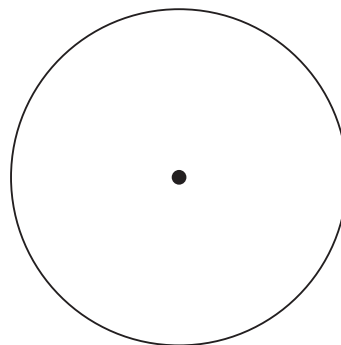
### ĆWICZENIE 2

#### INSTRUKCJA:

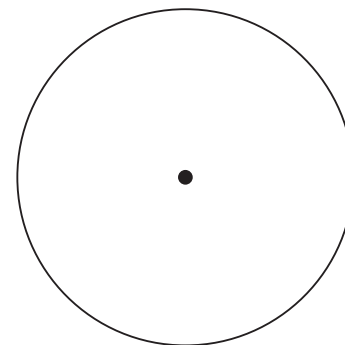
Narysuj wskazówki, oznaczając na zegarze podane godziny.

#### MODYFIKACJA:

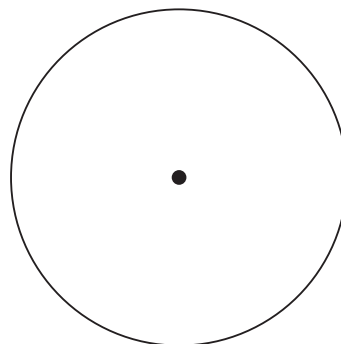
Jeśli zadanie jest zbyt trudne pomóż ćwiczącemu zapisać godziny cyframi.



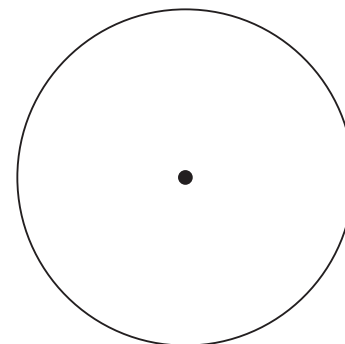
PIĄTA ZERO ZERO



DWADZIEŚCIA PO PIERWSZEJ



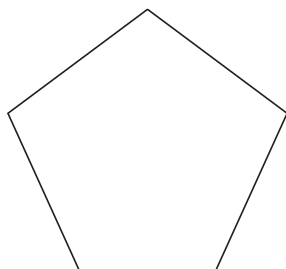
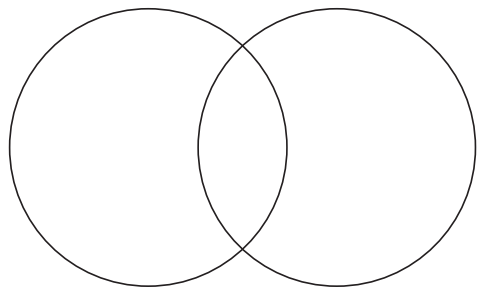
ZA DWIE ÓSMA



TRZECIA TRZYDZIEŚCI

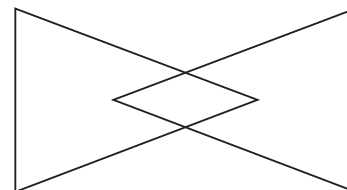
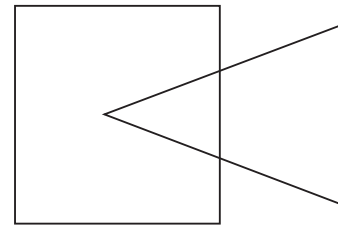
### ĆWICZENIE 3

**INSTRUKCJA:**  
Przerysuj figury.



### ĆWICZENIE 4

**INSTRUKCJA:**  
Przerysuj figury.

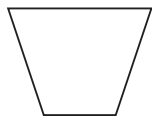
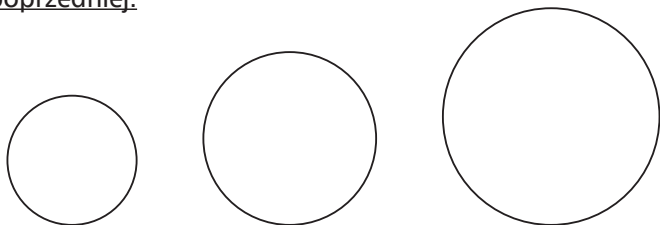




## ĆWICZENIE 5

### INSTRUKCJA:

Przerysuj figury tak, aby każda kolejna była nieco większa od poprzedniej.



## ĆWICZENIE 6

### INSTRUKCJA:

Dokończ szlaczki.



## ĆWICZENIE 7

### INSTRUKCJA:

Wykreśl sześć nazw zwierząt (poziomo, pionowo bądź ukośnie, w obie strony).

K	O	Ń	L	L
P	R	Ż	Ś	B
S	M	O	E	A
P	Ł	Ó	W	Z
H	K	O	Ń	A
I	S	Z	Ń	Ą



Publikacja ukazała się dzięki pomocy firmy EGIS Polska sp. z o.o.