



NEUROGERIO

COGNITIVA

MARCIN DE CLERMONT

BIBLIOTEKA RODZINY NEUROGERIO

Kolorowy trening umysłu

Karty ćwiczące pamięć, uwagę, koncentrację,
język i planowanie

PAMIĘĆ

UWAGA

JĘZYK

PLAN

14 ćwiczeń • rozwiązania • plan tygodnia

MARCIN DE CLERMONT

NeuroGerio Cognitiva

Zanim zaczniesz

ŁATWE



Ćwicz w spokojnym miejscu. Wystarczy 15-20 minut. Możesz korzystać z okularów, aparatu słuchowego i robić przerwy.



Wybierz dobry moment

Najlepiej wtedy, gdy jesteś wypoczęty i nic Cię nie rozprasza.



Pracuj bez pośpiechu

Liczy się przyjemność i regularność, a nie szybkość ani wynik.



Dopasuj trudność

Możesz czytać polecenia na głos, zasłaniać część strony lub poprosić o wsparcie.



Zatrzymaj się

Zrób przerwę, gdy pojawia się zmęczenie, ból, napięcie lub zniechęcenie.

WAŻNE

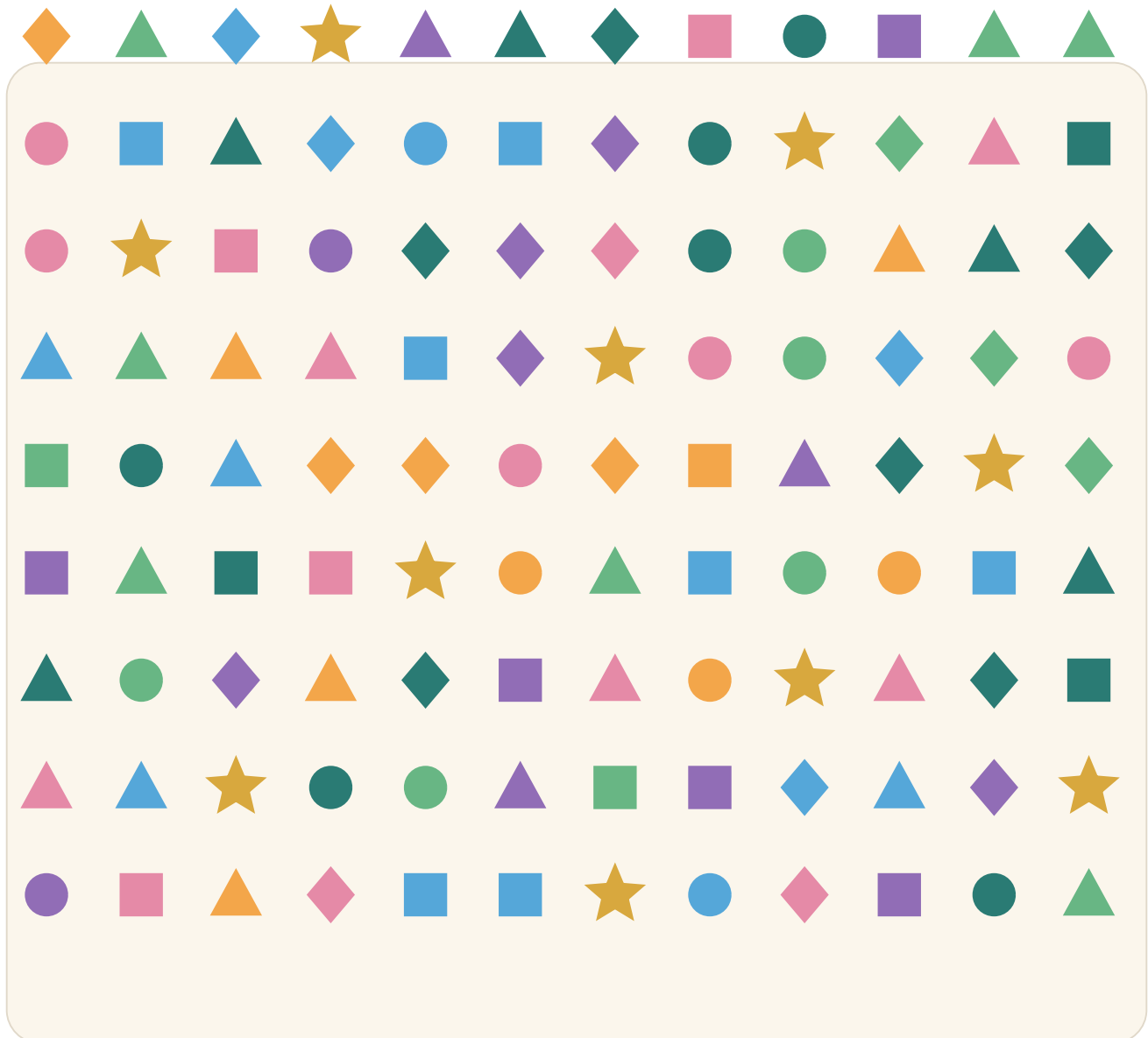
Materiał służy aktywizacji i przyjemnemu treningowi. Nie jest testem diagnostycznym i nie zastępuje konsultacji specjalistycznej.

Znajdź wszystkie gwiazdy

ŁATWE

i

Otocz pętlą każdą złotą gwiazdę. Następnie policz, ile ich znalazłeś.



Znalazłem / znalazłam

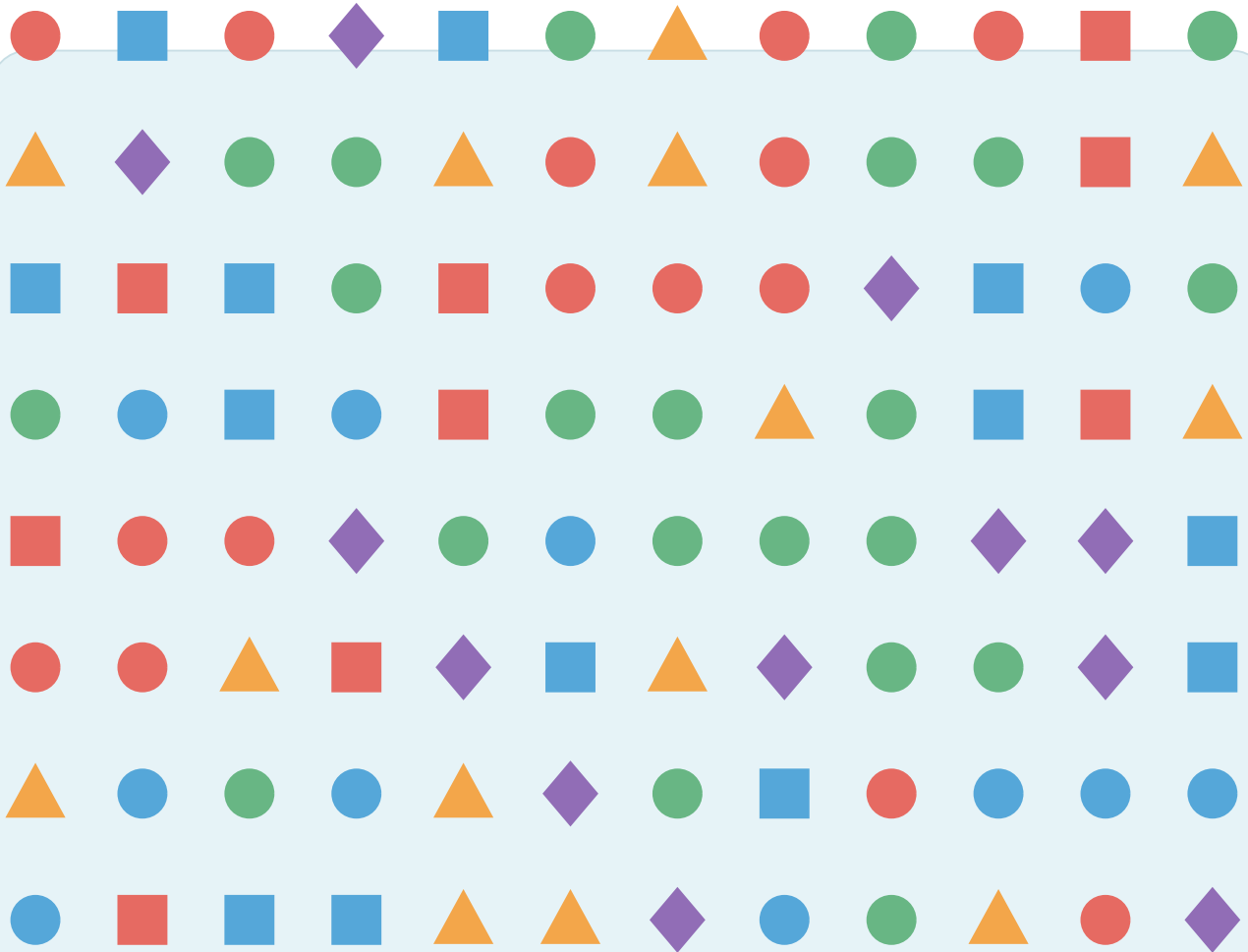
gwiazd

Skreśl zgodnie z zasadą

ŚREDNIE

i

Skreśl czerwone koła jedną linią. Niebieskie kwadraty otocz pętlą. Pozostałych znaków nie zaznaczaj.

Czerwone kołaNiebieskie kwadraty

Kod symboli

ŚREDNIE

i

Każdy symbol ma swój numer. Wpisz właściwe numery w pustych polach. Pracuj od lewej do prawej.



2



5



7



9



4



DODATKOWO

Ile razy pojawił się symbol gwiazdy? _____

Zapamiętaj kolorowe karty

ŚREDNIE



Przeglądaj się kartom przez około 60 sekund. Zwróć uwagę na przedmiot i jego kolor. Potem przejdź do następnej strony.



czerwony parasol



niebieski kubek



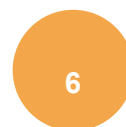
zielony klucz



żółta cytryna



fioletowa książka



pomarańczowe okulary



granatowy zegar



różowy kwiat



brązowy koszyk



zielony szalik



czerwone jabłko



niebieski rower

Gdy będziesz gotowy / gotowa, odwróć stronę.

Co pamiętasz?

ŚREDNIE

i

Nie wracaj jeszcze do poprzedniej strony. Zapisz lub powiedz odpowiedzi. Jeśli nie pamiętasz, przejdź dalej bez oceniania.

1

Wymień jak najwięcej przedmiotów.

2

Jaki przedmiot był czerwony?

3

Co miało kolor zielony?

4

Jakiego koloru była książka?

5

Który przedmiot kojarzył się z czasem?

6

Wymień dwa przedmioty używane poza domem.

Co tu nie pasuje?

ŚREDNIE

i

W każdym rzędzie otocz słowo, które nie pasuje do pozostałych. Powiedz, co łączy pozostałe trzy słowa.

jabłko

gruszka

marchew

śliwka

autobus

pociąg

rower

poduszka

łyżka

widelec

talerz

kapelusz

styczeń

wtorek

marzec

lipiec

pies

kot

kanarek

krzesło

czerwony

zielony

niebieski

głośny

Najłatwiejszy rząd

Dokończ rytm

ŚREDNIE

i

Wpisz brakujące liczby lub narysuj brakujący symbol. Najpierw odgadnij zasadę.

2 4 6 8

— —

15 14 13 12

— —

5 10 15 20

— —

3 6 9 12

— —

1 2 4 8

— —

Rytm obrazkowy

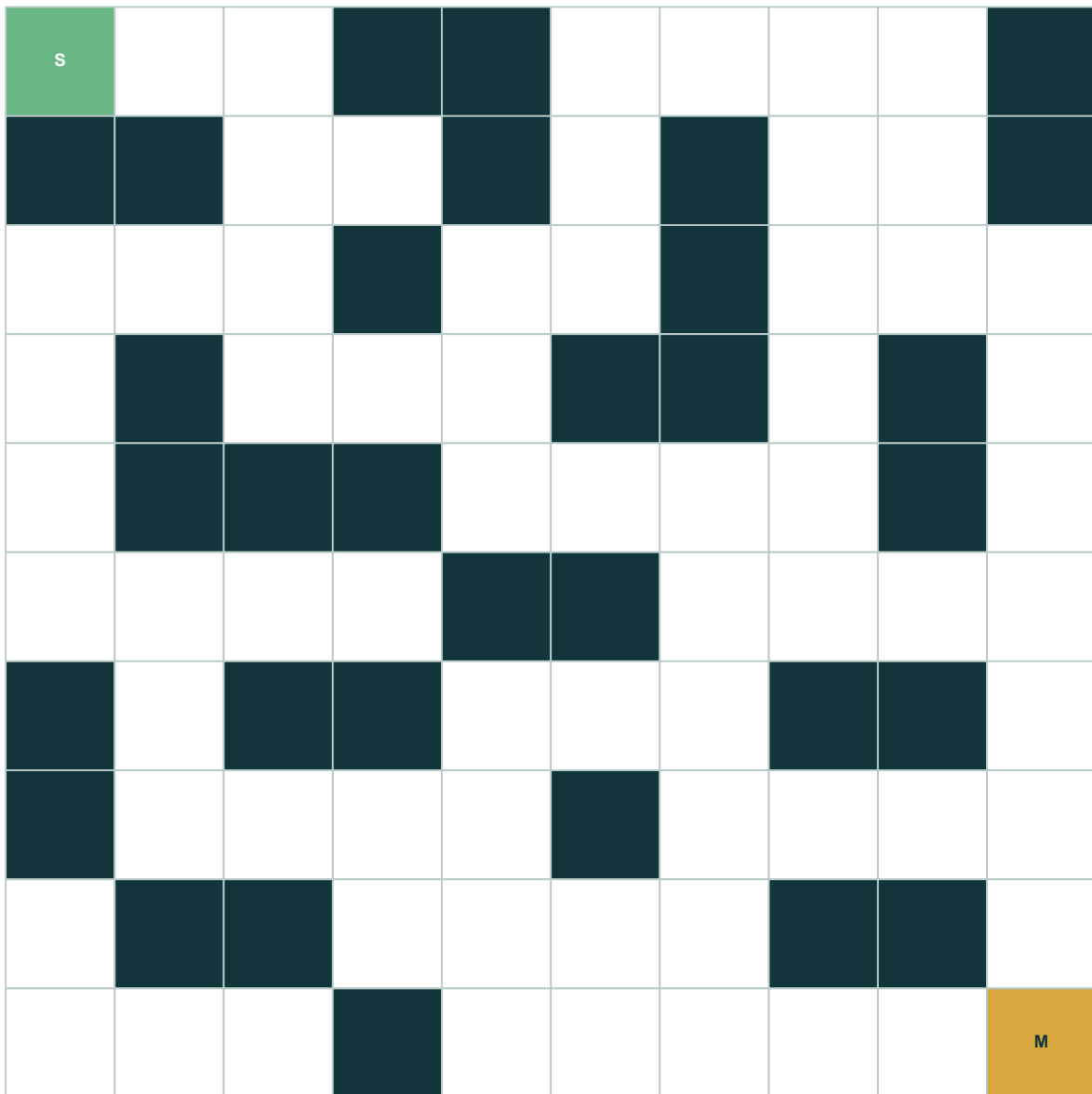


Droga do ogrodu

ŚREDNIE

i

Poprowadź linię od STARTU do METY. Nie przechodź przez ciemne pola. Możesz cofnąć się i wybrać inną drogę.



DODATKOWO: spróbuj znaleźć drugą drogę.

Kolor, nie słowo

TRUDNIEJSZE



Nazwij KOLOR, którym zapisano każde słowo. Nie czytaj treści słowa. Pracuj powoli, wierszami.

NIEBIESKI

ŻÓŁTY

CZERWONY

NIEBIESKI

FIOLETOWY

CZERWONY

ŻÓŁTY

CZERWONY

CZERWONY

CZERWONY

ZIELONY

FIOLETOWY

CZERWONY

CZERWONY

NIEBIESKI

ZIELONY

FIOLETOWY

FIOLETOWY

CZERWONY

NIEBIESKI

FIOLETOWY

FIOLETOWY

FIOLETOWY

ŻÓŁTY

Zrób przerwę, jeśli zadanie powoduje napięcie.

Ułóż dzień we właściwej kolejności

ŚREDNIE

i

Ponumeruj czynności od 1 do 6 tak, aby powstał rozsądny plan wyjścia na wizytę lekarską.



Wyjść z domu z dokumentami.



Sprawdzić godzinę wizyty.



Przygotować listę leków.



Ustawić przypomnienie.



Zamówić transport lub zaplanować trasę.



Przygotować dowód i wyniki badań.

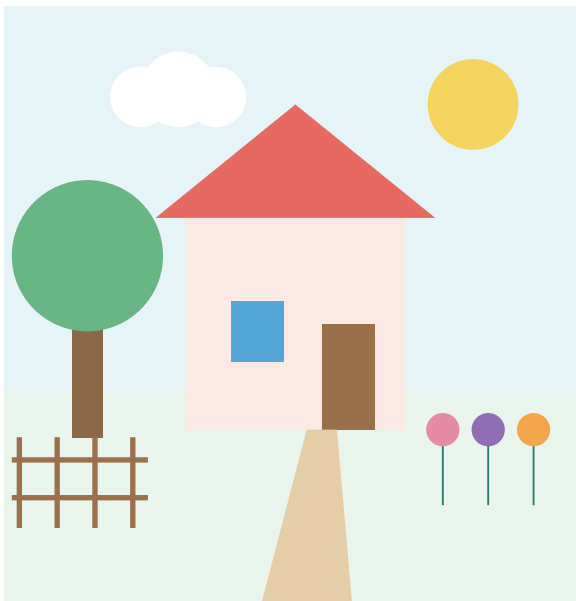
Co jeszcze warto zabrać?

Znajdź 6 różnic

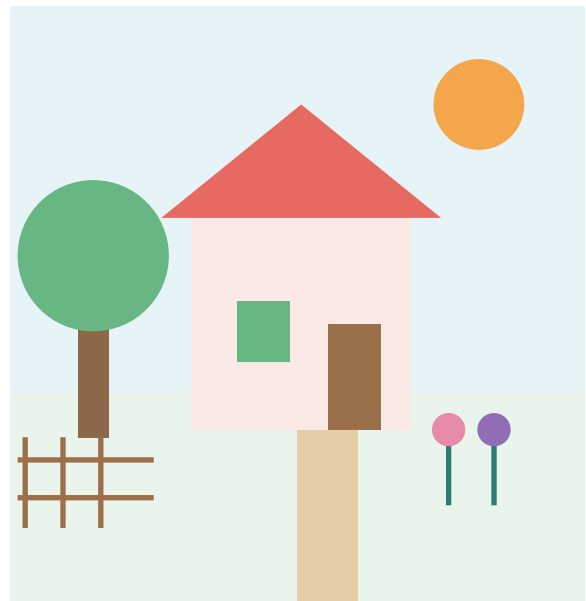
ŚREDNIE

i

Porównaj dwa obrazki. Otocz pętlą sześć elementów, które się różnią.



OBRAZEK A



OBRAZEK B

Znalazłem / znalazłam:

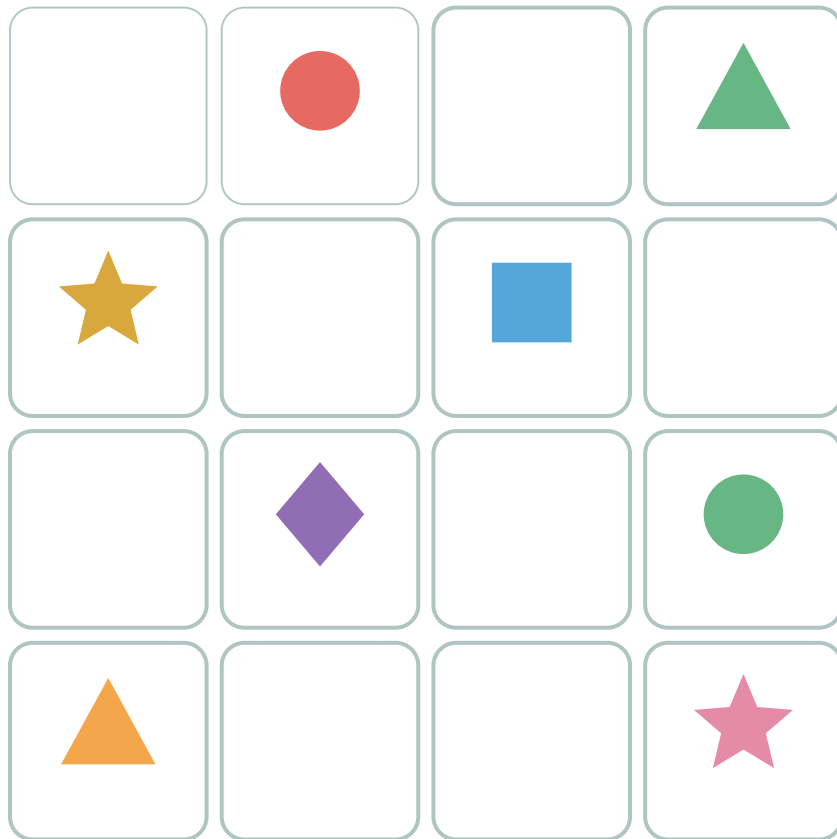


Zapamiętaj układ

TRUDNIEJSZE

i

Przyglądaj się planszy przez około 45 sekund. Zapamiętaj położenie, kształt i kolor znaków.



Nie zapisuj odpowiedzi na tej stronie.

Gdy będziesz gotowy / gotowa, przejdź dalej.

Odtwórz układ

TRUDNIEJSZE

i

Narysuj w pustej planszy zapamiętane symbole. Użyj kolorów, jeśli masz kredki lub flamastry.

Ile pól było pustych?

Jakie dwa symbole powtórzyły się?

Który symbol był fioletowy?

Słowa z rozsypanki

ŚREDNIE

i

Ułóż jak najwięcej polskich słów z podanych liter. Każdej litery możesz użyć tylko tyle razy, ile występuje w zestawie.

C

A

C

E

R

T

A

N

N

J

O

K



DODATKOWO: ułóż jedno słowo mające co najmniej 7 liter.

Rozwiązania i wskazówki

ŁATWE

i

Sprawdzenie ma pomóc zauważyć strategię, nie wystawić oceny. W części z pamięcią możliwy jest więcej niż jeden dobry sposób odpowiedzi.

Karta 3 10 złotych gwiazd.

Karta 4 Czerwone koła: 15. Niebieskie kwadraty: 13.

Karta 5 Kod: 4 2 9 5 7 2 4 7 9 5 7 9 2 4 5 9 7 5 2 4 2 5 4 9 7 4 5 7 2 9. Gwiazda występuje 6 razy.

Karta 8 Nie pasują: marchew, poduszka, kapelusz, wtorek, krzesło, głośny.

Karta 9 10, 12 / 11, 10 / 25, 30 / 15, 18 / 16, 32. Obrazki: kwadrat, koło.

Rozwiązania - część 2

ŁATWE

i

W zadaniach otwartych dopuszczalne są różne odpowiedzi. W razie trudności można wrócić do ćwiczenia innego dnia.

Karty 6-7

Na kartach były: czerwony parasol, niebieski kubek, zielony klucz, żółta cytryna, fioletowa książka, pomarańczowe okulary, granatowy zegar, różowy kwiat, brązowy koszyk, zielony szalik, czerwone jabłko i niebieski rower.

Karta 11

Nazywamy barwę liter. Nie odczytujemy słowa.

Karta 12

Propozycja kolejności: sprawdzić godzinę, przygotować listę leków, przygotować dokumenty i wyniki, zaplanować transport, ustawić przypomnienie, wyjść z domu.

Karta 13

Różnice: kolor słońca, brak chmury, kolor okna, liczba kwiatów, kształt ścieżki, liczba sztachet.

Karty 14-15

Na planszy było 8 pustych pól. Powtarzały się koło, trójkąt i gwiazda. Fioletowy był romb.

Karta 16

Przykładowe słowa: noc, ton, racja, akcja, renta, koncentracja. Możliwe są także inne poprawne polskie słowa.

Mój tydzień treningu

ŁATWE

i

Wybierz 3-5 krótkich sesji w tygodniu. Po każdej zaznacz samopoczucie. Nie musisz wykonywać kart po kolei.

PONIEDZIAŁEK

karta: _____ czas: _____ min



dobrze



neutralnie



trudno

WTOREK

karta: _____ czas: _____ min



dobrze



neutralnie



trudno

ŚRODA

karta: _____ czas: _____ min



dobrze



neutralnie



trudno

CZWARTEK

karta: _____ czas: _____ min



dobrze



neutralnie



trudno

PIĄTEK

karta: _____ czas: _____ min



dobrze



neutralnie



trudno

SOBOTA

karta: _____ czas: _____ min



dobrze



neutralnie



trudno

NIEDZIELA

karta: _____ czas: _____ min



dobrze



neutralnie



trudno

Co było przyjemne?

Dobra praca!

ŁATWE

Umysł lubi ciekawość, spokój i regularność

Wracaj do kart, które sprawiły Ci przyjemność. Zmieniaj kolejność, używaj kolorów, opowiadaj własne historie i zapraszaj bliską osobę do wspólnego ćwiczenia.



Marcin De Clermont

psycholog o specjalności klinicznej
neuropsycholog i psychogeriatra

neurogerio.pl

kontakt.declermont@gmail.com

535 183 743

Te ćwiczenia nie są narzędziem diagnostycznym.