

# KARTY

## NA CVIČENIE PAMÄTI



*V škatuľke nájdete 64 veľkých kariet so zadaním a príkladom riešenia. Trénujte pamäť, predstavivosť i postreh. Precvičujte slovnú zásobu, priestorovú orientáciu a slovné spojenia. Karty sú vhodné pre všetky vekové skupiny, najmä ako aktivity v domovoch pre seniorov pri práci s klientmi s demenciou a kognitívnou poruchou.*

Hra obsahuje: 64 veľkých kariet s úlohami, 1 návod na prácu s kartami  
(Na riešenie úloh môžete používať papier a ceruzku, ktoré nie sú súčasťou balenia.)

Každá karta má lícnu a rubovú stranu. Na líčnej strane sa nachádza zadanie, vzorové cvičenie, orientačný obrázok a pod. Na rubovej strane potom nájdete odpovede a možnosti riešenia.

### ZADANIE

Popíšte, **čo vidíte** na obrázku.






### RIEŠENIE

Stôl s kvetinou vo váze.  
Hrnček s kávou, hrnček s čajom.  
Dva tanieri s raňajkami. Na ľavom tanieri plúndra a syr.  
Na pravom tanieri chlieb so šunkou a volské oko. Vľavo na rohu stola zelené jablko a na pravom rohu paradajka.

**Tip:** Porozprávajte príbeh, rozprávajte o svojom obľúbenom jedle.

Vzhľadom na povahu zadania a oblasti, ktoré trénujú, sú to vzorové zadania a príklady riešenia. Veríme, že tieto karty budú opatrujúcich inšpirovať k ďalším aktivitám a seniorov motivovať ku kreatívnym odpovediam, a tým precvičia ich kognitívne činnosti mozgu. Pravidelný tréning pamäti vedie k aktivizácii mozgovej činnosti, k zlepšeniu komunikácie, orientácie a slovnej zásoby.

Tréningové karty sú určené najmä pre aktivizáciu a prácu so seniorami so zhoršenou kognitívnou činnosťou mozgu. Sú vhodné pre využitie ak v domovoch pre seniorov, tak aj pre tréning pamäti v rodinnom kruhu. Karty na cvičenie pamäti sú primárne vytvorené pre komunikáciu vo vzťahu opatrovateľ – senior, pre prácu v skupine (kolektíve), ale môžu ich využiť aj jednotlivci pre osobný tréning v akomkoľvek veku.

Karty sú rozdelené do troch farieb, ktoré určujú obťažnosť úlohy. Na žltých kartách  sú aktivity jednoduchej obťažnosti, na ružových  strednej a na tyrkysových  ťažkej obťažnosti. Pri trénovaní pamäti odporúčame začať s kartami jednoduchej obťažnosti, a potom pokračovať so strednou a ťažkou.

Úlohy sa zameriavajú na rôzne oblasti, ktoré treba precvičovať, aby človek udržal svoju myseľ v kondícii.

### ***Na kartách nájdete aktivity trénujúce:***

**Textovú aj vizuálnu pamäť.** Na týchto kartách sa snažíte zapamätať pojmy či predmety a potom si ich vybaviť z pamäti. Náročnosť môžete zvyšovať počtom predmetov.

**Tip:** Najprv si spoločne slová či predmety nahlas popíšte a spojte si ich do príbehov, aby ste si ich lepšie zapamätali.

**Priestorovú orientáciu, postreh i pamäť.** Na týchto kartách popisujete obrázky, hľadáte rozdiely, rozprávate príbehy na základe niekoľkých slov, či obrázkov. Úlohy precvičujú obrazotvornosť, pomenovanie pojmov na základe vizuálnych vnemov a spomienok a trénujú verbálnu komunikáciu.

**Tip:** Rozprávajte sa o obrázkoch z časopisov alebo o osobných fotografiách seniorov. Pokladajte dopĺňujúce otázky súvisiace s obrázkom.

**Uvedomenie si samého seba, členov rodiny a príbuzných.** Pomocou písania a opakovania si trénujete svoje meno a mená členov rodiny, kamarátov i opatrovateľov.

**Tip:** Rozprávajte si o nich príbehy zo života, spoločné zážitky z dovolení a ciest alebo zamestnania.

**Slovné spojenia a asociáciu.** Dopĺňajte príslovia, porekadlá, prirovnania či ustálené slovné spojenia.

**Tip:** Vysvetlite si význam týchto prísloví a porekadiel. Rozprávajte sa o tom, prečo sa používa dané prirovnanie.

**Slovnú zásobu.** Vymenováte slová na základe počiatkových písmen. Hľadáte pojmy, ktoré patria do rovnakého tematického okruhu.

**Tip:** Nájdite tematický okruh, ktorý je danej osobe blízky a známy. Pomôžte jej pomocou obrázkov, kladte navádzajúce otázky. **Príklad:** Karta s úlohou „Vymenuj dopravné prostriedky“ – pomocné otázky: Keď ideme na výlet, ideme čím? Do zahraničia letíme čím? Po koľajniciach jazdí...? V lete sa na rieke plaví...?

**Časovú orientáciu.** Vymenujte dni v týždni, ročné obdobia a mesiace v roku, pýtajte sa, aký je deň.

**Tip:** Rozprávajte sa o jednotlivých ročných obdobiach, čo je pre nich typické, aké sviatky sa oslavujú, kto má kedy narodeniny.

**Grafickú pamäť, schopnosť doplniť chýbajúce časti textu.** Dopĺňate, zamieňate či vynechávate písmená tak, aby vznikli zmysluplné slová.

**Tip:** Pripravte dopĺňovačky či prešmyčky na vhodnú tému, ako je jedlo, oblečenie, predmety bežnej potreby a pod.

**Logické a významové spájanie pojmov.** Spájate k sebe logicky patriace dvojice predmetov. Hľadáte slová podobného alebo opačného významu. Vymenúvate ďalšie

pojmy patriace do rovnakej tematickej oblasti.

**Tip:** Rozprávajte sa o dôvodoch, prečo k sebe predmety patria. Môžete použiť aj dvojice osôb (Bernolák a Štúr, Tristan a Izolda, ...) alebo témy z oblastí známych seniorom. **Príklad:** Vymenujte 3 filmy s Ladislavom Chudíkom.

**Priestorovú orientáciu.** Vymenúvate predmety a osoby, ktoré patria do daného priestoru (kuchyňa, dielňa, záhrada...).

**Tip:** Pýtajte sa, na čo sa predmety používajú alebo čo sa v danom priestore robí. Môžete si pomôcť obrázkami a rozprávať sa o nich.


### Odporúčanie:

Pri hraní v skupine sa plnenie jednotlivých častí zadania dá rozdeliť medzi viacero seniorov. **Príklad:** Pri karte „vymyslíte protiklady k slovám“ – pre prvé slovo vymyslí protiklad jeden, k druhému druhý atď. Alebo „vymenujte zvieratá podľa abecedy“ – od A povie prvý, od B druhý atď.

Počet kariet pre tréning, obťažnosť a oblasť činnosti, ktorú karty precvičujú, voľte podľa nálady a schopností seniora. Je dôležité si uvedomiť, že pri práci so seniorom nie sú nesprávne odpovede. Je potrebné byť trpezlivý a seniora pozitívne motivovať, snažiť sa naviesť ho k správne mu riešeniu a za jeho úsilie ho vždy pochváliť.



**Sledujte naše stránky, kde môžete nájsť doplňujúce metodické materiály, inštruktážne videá, ako s kartami pracovať, ako pracovať v skupine atď.**

 Oli Macháčová

Produkty z řady Trénink paměti jsme vyvíjeli ve spolupráci s Renatou Prokešovou, zakladatelkou a ředitelkou Gaudes.

Vyrobené v Českej republike.

Dino Toys s. r. o.  
K Pískovně 108  
295 01 Mnichovo Hradiště  
Česká republika  
www.mojedino.cz



97710647