

JITKA SUCHÁ
**TRÉNINK PAMĚTI
PRO SENIORY**
**JEDNODUCHÁ
CVIČENÍ**

*krátkodobá paměť • slovní zásoba • koncentrace pozornosti • logické myšlení
• kreativita • zrakově prostorové schopnosti*



edika.

Trénink paměti pro seniory: Jednoduchá cvičení

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.edika.cz
www.albatrosmedia.cz



Jitka Suchá

Trénink paměti pro seniory: Jednoduchá cvičení – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Trénink paměti pro seniory

Jednoduchá cvičení

Jitka Suchá

Děkuji rodičům za inspiraci a podporu.

Obsah

Předmluva	4
Stručně o paměti	5
Prevence poruch paměti	7
KRÁTKODOBÁ PAMĚŤ	10
Zapamatování obrázků	10
Zapamatování vizuálních informací	15
Zapamatování barevných detailů	21
Detaily obrázků	25
SLOVNÍ ZÁSoba	29
Skrývačky	29
Chybějící samohlásky	31
Tajemná tabulka	33
Vymýšlení slov	35
Opravte rčení	37
Slovní hrátky	40
Skládání slov ze slabik	43
A-Z box	48
Pomíchaná slovní spojení	53
KONCENTRACE POZORNOSTI	56
Písmenkové domino	56
Binární puzzle	61
Kris-kros	66
Vybarvovačka	71
Počítání	76
ZRAKOVĚ-PROSTOROVÉ SCHOPNOSTI	79
Schované obrázky	79
Co patří k sobě?	84
Zrcadlové čtení	89
Hledání rozdílů	94
KREATIVITA	99
Asociace	99
Mandaly pro radost	102
Řešení	110

Předmluva

Milí čtenáři,

držíte v ruce novou knihu, která je zaměřena na procvičování paměti, ale i dalších kognitivních (tedy poznávacích) funkcí – slovní zásoby, koncentrace pozornosti, kreativity a zrakově-prostorových schopností. Komplexní procvičování mozku je považováno za jeden z nejúčinnějších faktorů v prevenci poruch paměti a je důležité v každém věku.

Kniha je uspořádána do částí zaměřených vždy převážně na jednu z kognitivních funkcí, která je procvičována nejvíce. V každé části je pětice obdobných úloh jednoho typu – na té první si vyzkoušíte, jak se vlastně úloha řeší, a ty další vám půjdou určitě snadněji. Při procvičování je vhodné provádět vždy úkoly zaměřené na různé kognitivní funkce (např. při jednom sezení si procvičit krátkodobou paměť, slovní zásobu a zrakově-prostorové schopnosti, další den zase např. krátkodobou paměť, koncentraci pozornosti a kreativitu atd.). Důležitá je i pravidelnost v procvičování, také můžete střídat práci s touto knihou s jinými doplňkovými aktivitami, jak se dočtete v krátké kapitole nazvané Prevence poruch paměti.

Nejnáročnější budou pravděpodobně pro většinu lidí úlohy zaměřené na krátkodobou paměť. Nejsou zde uvedeny žádné časové limity, protože mám zkušenost, že to bývá pro většinu lidí poněkud stresující. Pokud ale chcete, můžete si limity určit, zpočátku raději delší, po delším tréninku je můžete zkrátit. Pokud by tyto úlohy byly pro někoho moc náročné, lze si je ještě rozdělit na dvě části a provést každou z nich samostatně.

Kniha je pojata tak, aby bylo možné řešení úkolů vyplňovat rovnou do knihy. Snažili jsme se při jejím vytváření myslet i na to, aby text i obrázky byly velké a dobře rozpoznatelné, ale je možné, že to nebude pro každého dostačující. V takovém případě je skvělým pomocníkem klasická lupa.

Přejeme vám hodně úspěchů a příjemných chvil s touto knihou.

Autorka a redakce

Stručně o paměti

Téma cvičení paměti je v současné době vysoce aktuální, zejména s ohledem na zvyšující se počet seniorů ve společnosti. S přibývajícím věkem je důležité zůstat aktivní, a to nejen na úrovni fyzické, ale i duševní. Procvičování paměti a podobných, tzv. kognitivních, funkcí je velmi důležité v rámci prevence poruch paměti, ale může být také zábavné a zajímavé.

Proces zapamatování má čtyři fáze – impregnaci (vstřípení), retenci (uchování), konzervaci (uchování bez různých změn a zkomolení) a reprodukci (vybavení si informace bez vyvolávajících podnětů).

Paměť můžeme rozdělit podle časového hlediska na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. **Ultrakrátkodobá paměť** trvá pouze krátkou dobu, cca 10–20 sekund, a má také omezenou kapacitu, která se pohybuje mezi 5 a 9 položkami. Po uplynutí této doby se většina těchto informací ztrácí (spoje mezi výběžky nervových buněk se rozpojují), menší množství těchto informací se může uložit do paměti **krátkodobé**, popř. poté i do paměti **dlouhodobé**. Do paměti krátkodobé se ukládají zejména ty informace, které jsou pro mozek „zajímavé“ – např. jsou doprovázeny určitými emocemi nebo jsou s nimi spojené výrazné smyslové vjemy. Časový rozsah krátkodobé paměti je hodiny až dny, několikerým opakováním se může informace přesunout do paměti dlouhodobé. Ta již funguje delší čas – roky i desetiletí. Říká se jí někdy také paměť trvalá.

Rozdělení podle charakteru zapamatované informace

Deklarativní paměť, do níž patří:

- sémantická paměť – pro fakta, data, encyklopedické znalosti, dále tam patří paměť lexikální (slova – využijeme např. při luštění křížovek), numerická – čísla, a vlastní paměť sémantická, která zahrnuje např. různá schémata, kategorie, rozdělení atd.
- ikonická paměť – pro vizuální informace
- epizodická paměť – pro různé „dějové“ informace (zážitky, vzpomínky, zkušenosti...)

Nedeklarativní paměť:

- je spojena s motorikou
- roli hraje také praxe a tím i určité zautomatizování činností
- jedná se o paměť pro určité dovednosti, činnosti a postupy (i pracovní)
- často se např. v této souvislosti říká, že jízda na kole se nezapomíná (takže když i po mnoha letech sedneme na kolo, zvládneme to a podobně i u jiných dovedností)
- konkrétní příklady – hra na hudební nástroj, pohyb při určitém sportu, různé domácí práce (žehlení, řemeslné práce atd.) a jiné postupy

Paměť již od středního věku vykazuje určité změny, ale velice záleží na tom, jak je mozek stimulován, jak ho zatěžujeme.

Ve starším věku (ale mnohdy již od středního věku, cca od 45 let) se zpravidla pomalu začíná zhoršovat:

- krátkodobá paměť – potřebujeme více času na naučení se nového a větší počet opakování
- schopnost plánovat, rozhodovat se a reagovat na změny – nejsme tak „pružní“
- výbavnost pojmů, jmen a názvů – většinou si ale vzpomeneme později
- poruchy tzv. prospektivní paměti – zapomeneme, co chceme udělat, pro co jdeme... většinou jde spíš o rozptýlení pozornosti jinými věcmi
- psychomotorické tempo – můžeme být o něco pomalejší než mladí lidé

Vhodná stimulace mozku různorodými způsoby včetně cvičení paměti a dalších kognitivních funkcí může tyto změny zpomalit nebo pozastavit.

Prevence poruch paměti

Dodržováním zdravého životního stylu můžeme snížit riziko rozvoje demence.

Dostatek **pohybové aktivity** má také velký dopad na zdraví jako celek, ale i na kognitivní funkce. Světová zdravotnická organizace doporučuje u dospělých minimálně 150 minut pohybu týdně (mírné nebo střední intenzity) nebo 75 minut pohybové aktivity o vyšší intenzitě, ideální pro zdraví je ale dvojnásobek. Počítá se každá pohybová aktivita trvající souvisle alespoň 10 minut. Nejlepší je kombinace aerobních pohybových aktivit (rychlá chůze, jízda na kole, plavání atd.) s posilovacími.

Dodržováním **zdravého jídelníčku** a úpravou stravy můžeme příznivě ovlivnit duševní zdraví. Mezi potraviny nejzdravější pro mozek patří:

- ryby, zejména mořské a s vyšším obsahem tuku (např. losos, tuňák – i v konzervované formě), mořské plody – obsahují omega-3 mastné kyseliny, vitamín B12 a D, zinek, jód a chrom
- listová a brukvovitá zelenina – obsahuje vlákninu, vitamíny skupiny B a vitamín K a hořčík; kapusta, brokolice a čínské zelí jsou nejlepšími potravinovými zdroji vápníku, které předčí i mléko
- oříšky, ořechy a semínka – obsahují hodně nenasycených tuků, vitamín E, vlákninu, mangan, selen, železo a bílkoviny
- luštěniny (fazole, čočka, hrách) – obsahují bílkoviny a antioxidanty

Společenské aktivity a setkávání s lidmi mají příznivý vliv na kognitivní funkce, stimulují mozkové rezervy a pomáhají tak snižovat riziko demence a deprese. Udržování společenských kontaktů je nejlepším přirozeným tréninkem paměti, myšlení a řeči, naopak osamělost je jedním z rizikových faktorů vzniku demence.

Zájmové činnosti se promítají do všech našich aktivit – do duševních, fyzických i společenských. Oblíbené koníčky, jimž se lidé ve svém volném čase věnují, přinášejí potěšení a seberealizaci, významně zlepšují kvalitu života a jsou nejlepší prevencí deprese i dalších psychických poruch.

Kvalitní spánek a odpočinek patří mezi základní potřeby, obnovují fyzické síly a psychickou pohodu a jsou prevencí celé řady onemocnění. Snižují riziko obezity a vysokého krevního tlaku, podporují paměť a snižují výskyt deprese. Spánek je důležitý pro obranyschopnost, hormonální a metabolické pochody. Množství a hlavně kvalita spánku ovlivňují kvalitu života. Nedostatek spánku nastřádaný v průběhu desítek let života je jedním z rizikových faktorů vzniku Alzheimerovy choroby.

Naopak mezi rizikové faktory pro vznik demence patří kouření, nadužívání alkoholu, obezita a také neléčený vysoký tlak, cukrovka nebo deprese.

Pravidelnou **duševní aktivitou** prodlužujeme kvalitní mozkovou činnost a rozvíjíme myšlení, paměť, prostorovou orientaci, pozornost a představivost. Můžeme se buď věnovat cíleně

jejich procvičování nebo si tyto schopnosti procvičovat v běžném životě (např. učením se novým věcem, minimálním využíváním externích pomůcek apod.).

Možnosti procvičování paměti ve skupině či individuálně

- Procvičování ve skupině pod vedením lektora (např. v knihovně, v klubu seniorů, v denním stacionáři apod.)
- Procvičování samostatně (např. s pomocí knih, pracovních sešitů, PC, tabletu apod.)
- Procvičování s rodinným příslušníkem
- Procvičování s profesionálem např. v rámci terénní pečovatelské služby nebo osobní asistence

Konkrétní nápady na procvičování paměti v běžném životě

- Zapamatování nákupního seznamu, seznamu úkolů (lístečky použít pouze pro kontrolu)
- Naučení se zpaměti kratší nebo delší básničky
- Psaní deníku, nebo alespoň nějakých dílčích vzpomínek (třeba z cest apod.)
- Tvorba fotoalb a vzpomínkových knih (kombinace fotografií a textu, zapojení i vlastní kreativity)
- Sledování televizních vědomostních soutěží
- Hraní stolních her, třeba i s vnoučaty – např. pexeso, scrabble, domino, dobble, šachy, čínské hlavolamy tangramy, karetní hry a mnoho dalších, i učení se pravidlům nových her, které dosud neznáme
- Skládání puzzle, skládání origami z papíru, stavebnice... (např. s vnoučaty)
- Pomoc vnoučatům se školní přípravou, kontrola úkolů apod.
- Luštění křížovek (jen na doplnění, jen samotné luštění křížovek, pokud člověk luští léta, není dostačující)
- Slovní fotbal (např. s vnoučaty)
- Čtení knih, popř. i diskuse o nich
- Učení se cizím jazykům nebo obnovování si toho, co jsme se již dříve v mládí v této oblasti naučili
- Luštění osmisměrek, sudoku, číselných křížovek a dalších neobvyklých typů křížovek
- Tvůrčí psaní, vymýšlení příběhů, např. pohádek vnoučatům
- Kreativní výtvarné činnosti, ruční práce
- Učení se novým věcem, postupům a činnostem
- Vzdělávací aktivity, jako např. univerzita třetího věku, přednášky apod.

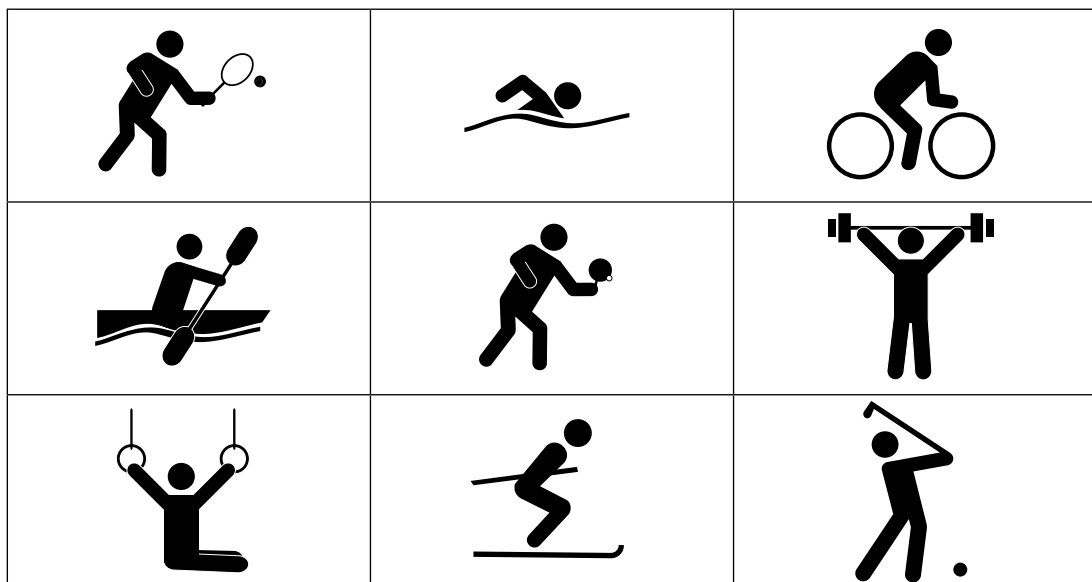
Praktická cvičení

Zapamatování obrázků

Po určitou dobu se soustředíte a pozorujete obrázky na této straně. Snažte se zapamatovat si jich co nejvíce a zároveň i to, kde jsou umístěny. Ponechte si tolik času, kolik potřebujete. Může vám pomoci, když si obrázky hlasitě pojmenujete, popř. si k nim vytvoříte nějaké asociace, které by je „propojily“ a vybavili byste si je pak snadněji. Po chvíli předlohu zakryjte a do dolní části stránky se pokuste zapsat názvy obrázků na správná místa.

Piktogramy sportů

Zapamatujte si jednotlivé sporty a jejich umístění.



Zemědělské piktogramy

Zapamatujte si jednotlivé obrázky a jejich umístění.