

Trénink kognitivní flexibility



HELENA SOBIESKÁ, 2020

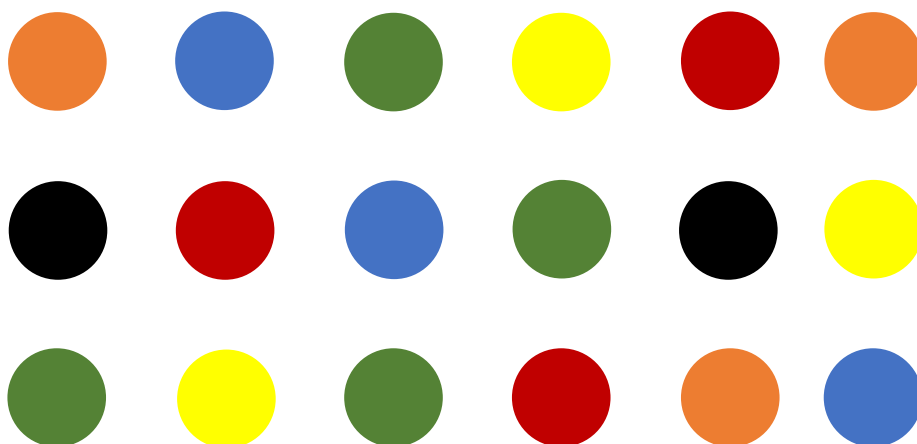
ČTENÍ A POJMENOVÁVÁNÍ BAREV

ČERVENÁ → „modrá“

PŘEČTĚTE NÁSLEDUJÍCÍ SLOVA:

MODRÁ	ČERVENÁ	ZELENÁ	ŽLUTÁ
ŽLUTÁ	ČERNÁ	ORANŽOVÁ	ZELENÁ
ČERVENÁ	ŽLUTÁ	MODRÁ	ORANŽOVÁ
MODRÁ	ČERNÁ	ČERVENÁ	ZELENÁ
ORANŽOVÁ	MODRÁ	ŽLUTÁ	ČERVENÁ

JMENUJTE BARVY V NÁSLEDUJÍCÍM POŘADÍ:



JMENUJTE BARVU, KTEROU JSOU NAPSÁNA JEDNOTLIVÁ
PÍSMENA:

A E T Z O P B I R S Z

X C Z A Q I V W U O L

P Y W B N M P R O T V

A D F H I J K M R B D

JMENUJTE BARVU, KTEROU JSOU NAPSÁNY JEDNOTLIVÉ
ČÍSLICE:

1 7 9 5 3 8 3 1 6 9 2

5 1 7 4 2 5 0 2 8 3 6

3 8 6 1 7 4 9 5 2 1 9

7 4 2 9 3 6 1 8 4 5 1

JMENUJTE BARVU TEXTU NÁSLEDUJÍCÍCH SLOV (POZOR,
NEČTĚTE SLOVA)

ZÁCVIK:

ZELENÁ

ŽLUTÁ

ČERVENÁ

MODRÁ

ČERVENÁ

ZELENÁ

ŽLUTÁ

MODRÁ

ČERNÁ

HNĚDÁ

MODRÁ

FIALOVÁ

ŽLUTÁ

ČERVENÁ

ZELENÁ

ORANŽOVÁ

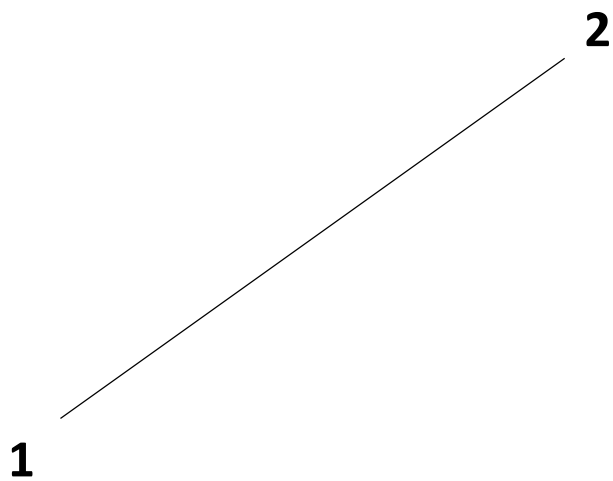
ČERVENÁ

ZELENÁ

MODRÁ

ČERNÁ

SPOJOVÁNÍ



SPOJTE ČÍSLA 1 AŽ 10 OD NEJMENŠÍ PO NEJVĚTŠÍ

4

2

1

5

7

3

8

9

10

6

SPOJTE ČÍSLA, KTERÁ JSOU NAPSANÁ ČERVENOU
BARVOU, OD NEJMENŠÍ PO NEJVĚTŠÍ

1

6

2

3

7

4

9

8

10

5

SPOJTE ČÍSLA, KTERÁ JSOU NAPSANÁ ČERNOU BARVOU,
OD NEJMENŠÍ PO NEJVĚTŠÍ

4

10

2

7

9

6

1

5

3

8

SPOJTE ČÍSLA OD NEJVĚTŠÍ PO NEJMENŠÍ (SESTUPNĚ)

1

7

6

8

10

5

4

9

3

2

SPOJTE POSTUPNĚ ČÁROU ČÍSLICE A BARVY.
ZAČNĚTE OD ČÍSLA 1 SMĚREM K ČERVENÉ, PAK OD
ČERVENÉ K ČÍSLU 2, OD ČÍSLA 2 SMĚREM K ZELENÉ ATD.
AŽ SKONČÍTE U ČÍSLA 6.

1



2



3

4

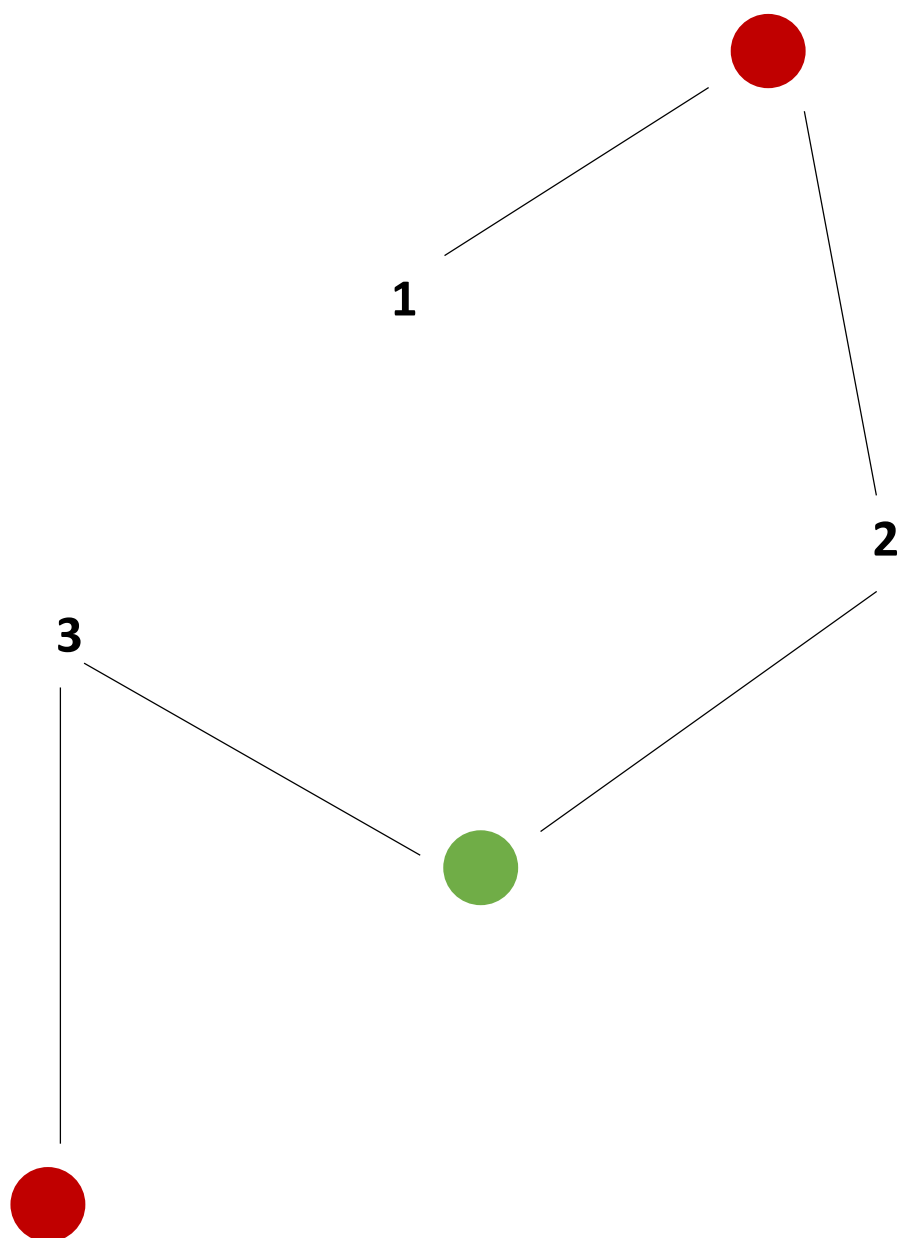


5



6

VZOR SPOJOVÁNÍ ČÍSLIC A BAREV



SPOJTE VŠECHNY TVARY PODLE UVEDENÉHO POSTUPU:



SPOJTE BAREVNÉ TEČKY PODLE UVEDENÉHO POŘADÍ:

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



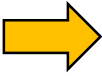
9.

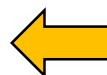


10.



SPOJTE TVARY PODLE UVEDENÉHO POŘADÍ:

1. 
 2. 
 3. 
 4. 
 5. 
 6. 
 7. 
 8. 
 9. 
 10. 
-



VYŠKRTÁVÁNÍ

~~B~~ R ~~B~~ T W ~~B~~ P V ~~B~~ N

VYŠKRTEJTE VŠECHNA PÍSMENA „A“

A	G	I	E	G	F	A	H	D
E	H	C	G	I	C	B	C	G
F	D	A	A	D	A	G	A	B
C	A	E	H	C	E	A	D	C
H	A	B	D	A	A	D	G	I
D	I	F	C	F	I	H	E	F
G	B	D	A	A	G	I	B	G
B	C	G	B	A	D	C	A	H
I	E	A	A	E	B	F	H	E
C	A	C	F	H	A	G	I	A
A	F	H	I	B	H	E	F	A

VYŠKRTEJTE VŠECHNA PÍSMENA „M“

N	L	R	P	L	G	N	Q	C
M	Q	H	M	R	H	M	M	H
G	C	N	N	C	N	H	N	M
H	N	P	Q	H	P	N	C	H
Q	H	M	C	N	M	C	L	M
C	R	M	H	G	R	Q	H	G
L	M	C	N	H	L	R	M	L
M	H	L	M	N	P	H	N	Q
R	P	N	H	P	M	G	Q	P
H	N	H	G	Q	N	L	R	N
N	M	Q	R	M	H	P	G	N

VYŠKRTEJTE VŠECHNA PÍSMENA „H“

N	L	R	P	L	G	N	Q	C
M	Q	H	M	R	H	M	M	H
G	C	N	N	C	N	H	N	M
H	N	P	Q	H	P	N	C	H
Q	H	M	C	N	M	C	L	M
C	R	M	H	G	R	Q	H	G
L	M	C	N	H	L	R	M	L
M	H	L	M	N	P	H	N	Q
R	P	N	H	P	M	G	Q	P
H	N	H	G	Q	N	L	R	N
N	M	Q	R	M	H	P	G	N

VYŠKRTEJTE VŠECHNA ČÍSLA „8“

3	2	7	2	4	2	6	8	3
6	8	5	8	7	7	2	1	8
8	0	8	5	2	3	7	3	7
7	6	1	1	3	4	5	7	6
2	3	8	3	3	5	4	4	7
4	0	7	7	0	7	8	5	8
5	1	2	4	6	8	8	0	2
5	3	0	0	8	6	1	7	0
3	7	6	7	7	3	3	3	5
8	8	4	3	8	1	7	8	4
1	7	3	8	5	8	0	6	3

VYŠKRTEJTE VŠECHNA ČÍSLA „3“ a „7“

3 2 7 2 4 2 6 8 3

6 8 5 8 7 7 2 1 8

8 0 8 5 2 3 7 3 7

7 6 1 1 3 4 5 7 6

2 3 8 3 3 5 4 4 7

4 0 7 7 0 7 8 5 8

5 1 2 4 6 8 8 0 2

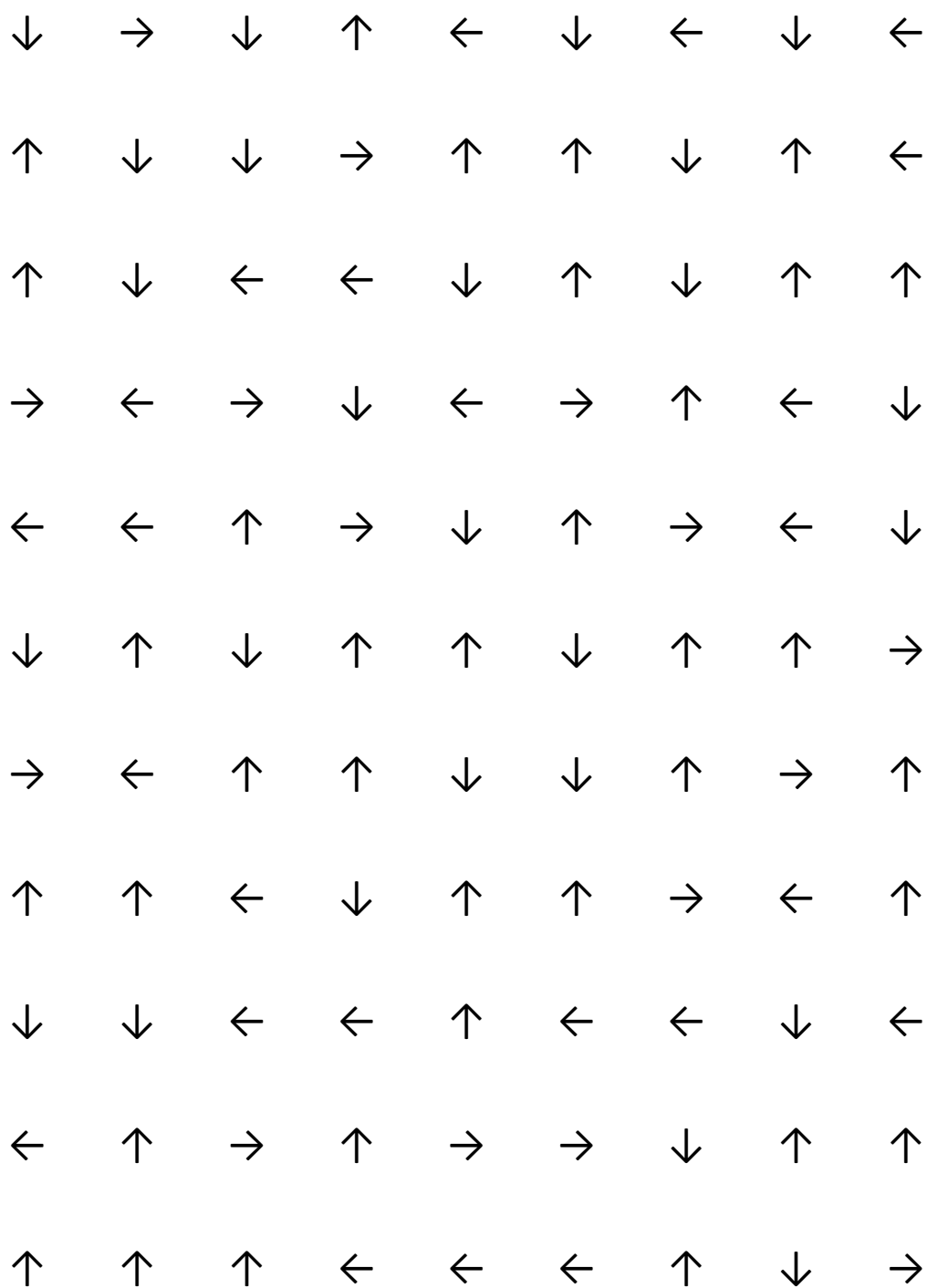
5 3 0 0 8 6 1 7 0

3 7 6 7 7 3 3 3 5

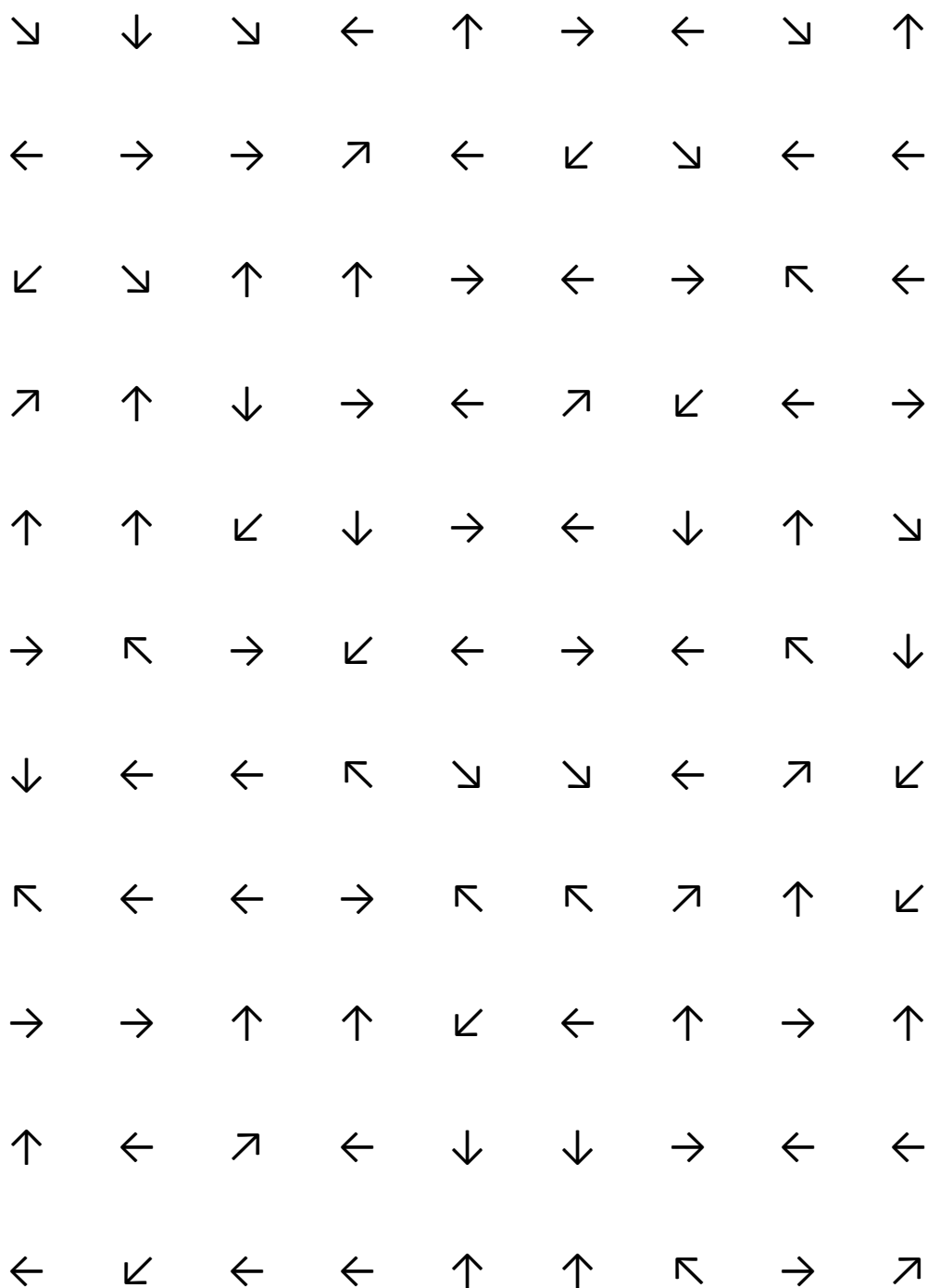
8 8 4 3 8 1 7 8 4

1 7 3 8 5 8 0 6 3

VYŠKRTEJTE VŠECHNY ŠIPKY ↑



VYŠKRTEJTE VŠECHNY ŠIPKY ←



VYŠKRTEJTE PÍSMENO D, ALE POUZE TAKOVÉ, KTERÉMU
PŘEDCHÁZÍ ČÍSLO 3

B	4	4	D	2	3	1	4	2
3	D	3	5	D	S	4	D	1
4	S	2	2	3	D	3	Y	Y
2	5	3	B	1	5	S	1	3
2	2	B	S	3	D	B	2	4
Y	3	S	3	D	D	2	Y	B
1	B	D	5	4	4	3	D	S
Y	1	3	D	Y	Y	5	2	S
3	D	2	2	S	1	2	3	2
D	2	D	5	B	B	3	D	3
S	D	Y	3	D	2	1	D	5

VYŠKRTEJTE PÍSMENO C, ALE POUZE TAKOVÉ, PO KTERÉM
NÁSLEDUJE ČÍSLO 6

B	4	4	6	2	C	1	4	2
C	6	C	5	6	S	4	6	1
4	C	6	2	5	4	C	Y	Y
2	5	C	B	1	5	C	6	C
2	2	B	S	5	1	B	2	4
Y	C	S	1	B	6	2	C	6
C	6	6	6	Y	4	S	2	S
Y	1	S	1	Y	2	S	C	6
Y	B	2	Y	C	6	2	C	2
6	2	6	C	6	B	2	S	C
S	C	6	5	B	2	1	6	5

VYŠKRTNĚTE POLÍČKA, U KTERÝCH JE NA PRVNÍM MÍSTĚ
PÍSMENO

2D	R5	F4	7P	C9	1H
6N	I3	V8	5P	4J	L6
3X	T7	M2	9E	1N	G5
9J	A4	6C	R1	2Y	3T
3K	Z1	S5	8H	L6	U9
7W	5F	3P	2G	B9	Q4

VYŠKRTNĚTE POLÍČKA, U KTERÝCH JE NA PRVNÍM MÍSTĚ
ČÍSLO

7C	L4	Y9	Z2	X9	6S
Q3	8P	1K	5A	F4	2J
H3	T4	6W	N2	7V	D5
2E	B1	5M	3K	J4	6P
7W	A6	Y8	4E	1R	T3
5J	3U	F7	2C	Z6	9G

KÓDOVÁNÍ SLOV

A	B	C	Č	D	Ď	E
1	2	3	4	5	6	7

F	G	H	CH	I	J	K
8	9	10	11	12	13	14

L	M	N	Ň	O	P	Q
15	16	17	18	19	20	21

R	Ř	S	Š	T	Ť	U
22	23	24	25	26	27	28

V	W	X	Y	Z	Ž
29	30	31	32	33	34

JAKÁ SLOVA SE SKRÝVAJÍ V TAJENCE?

UŽIJTE JEDNOTLIVÁ SLOVA V RŮZNÉM KONTEXTU

19	14	19

33	28	2

15	12	24	26

29	15	17	1

10	19	28	2	1

13	1	33	32	14

14	19	22	28	17	1

19	10	22	32	33	7	14

22	28	4	12	4	14	1

NAPADÁ VÁS NĚJAKÉ DALŠÍ SLOVO, KTERÉ MÁ VÍCE
VÝZNAMŮ?

PŘEPIŠTE SLOVA POMOCÍ ČÍSLIC

Č	A	J

K	A	F	E

P	I	V	O

V	O	D	A

D	Ž	U	S

S	L	I	V	O	V	I	C	E

CO MAJÍ UVEDENÁ SLOVA SPOLEČNÉHO?

DOPLŇTE:

20	7	24

24	15	19	17

14	19	4	14	1

13	7	15	7	17

34	12	22	1	8	1

29	7	29	7	22	14	1

CO MAJÍ UVEDENÁ SLOVA SPOLEČNÉHO?

DOPLŇTE:

9	1	28	4

34	12	5	15	7

20	19	24	26	7	15

14	23	7	24	15	19

20	19	10	19	29	14	1

CO MAJÍ UVEDENÁ SLOVA SPOLEČNÉHO?

DOPLŇTE:

1	28	26	19

29	15	1	14

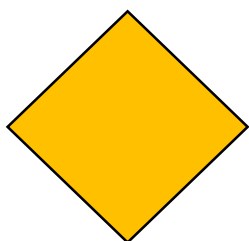
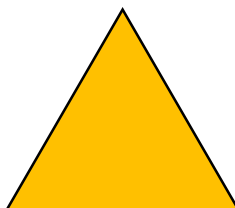
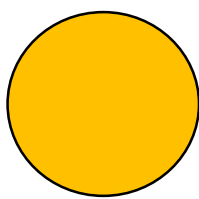
1	28	26	19	2	28	24

26	22	1	16	29	1	13

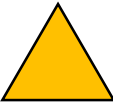
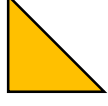
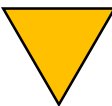
15	7	26	1	5	15	19

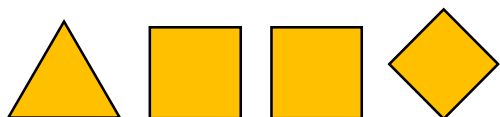
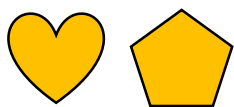
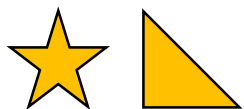
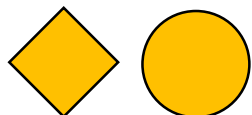
CO MAJÍ UVEDENÁ SLOVA SPOLEČNÉHO?

PRÁCE S GEOMETRICKÝMI TVARY

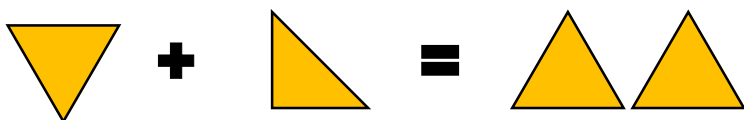
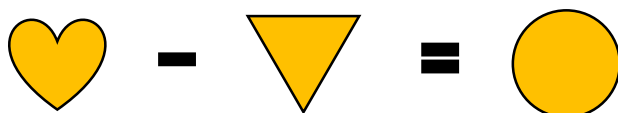
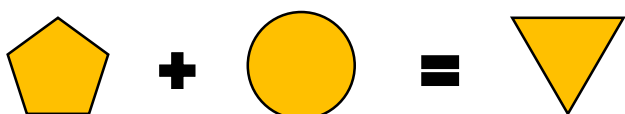
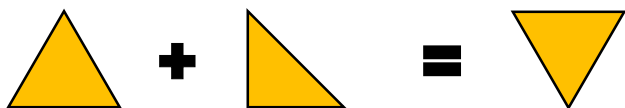


ROZLUŠTĚTE, JAKÁ ČÍSLA ZNÁZORNĚJÍ JEDNOTLIVÉ
OBRAZCE. NĚKTERÉ Z NICH JSOU DŮLEŽITÉ LETOPOČTY
V NAŠÍ HISTORII. VÍTE, CO SE STALO V DANÉM ROCE?

								
1	2	3	4	5	6	7	8	9



URČETE, JESTLI JSOU DANÉ ROVNICE SPRÁVNĚ NEBO
ŠPATNĚ



DOPLŇTE VÝSLEDEK ROVNICE POMOCÍ OBRAZCŮ

$$\star + \bigcirc =$$

$$\triangle + \heartsuit =$$

$$\square - \triangle =$$

$$\nabla - \triangle =$$

$$\bigcirc + \diamond + \triangle =$$

$$\heartsuit - \pentagon =$$

$$\nabla - \triangle + \diamond =$$

DOPLŇTE POMOCÍ OBRAZCŮ, VŽDY UVEĎTE DVĚ RŮZNÉ
MOŽNOSTI, JAK DOSÁHNOUT ZADANÉHO VÝSLEDKU

Př. $12 = \star + \star$

$12 = \triangle + \heartsuit$

$10 =$

$10 =$

$14 =$

$14 =$

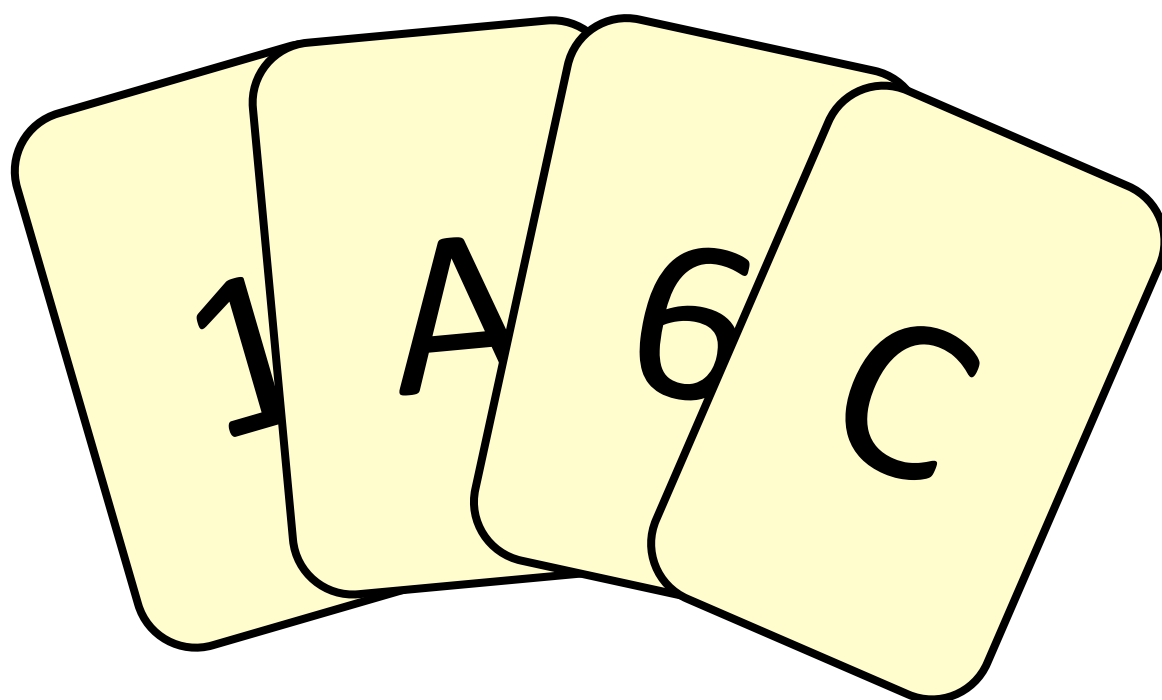
$8 =$

$8 =$

$11 =$

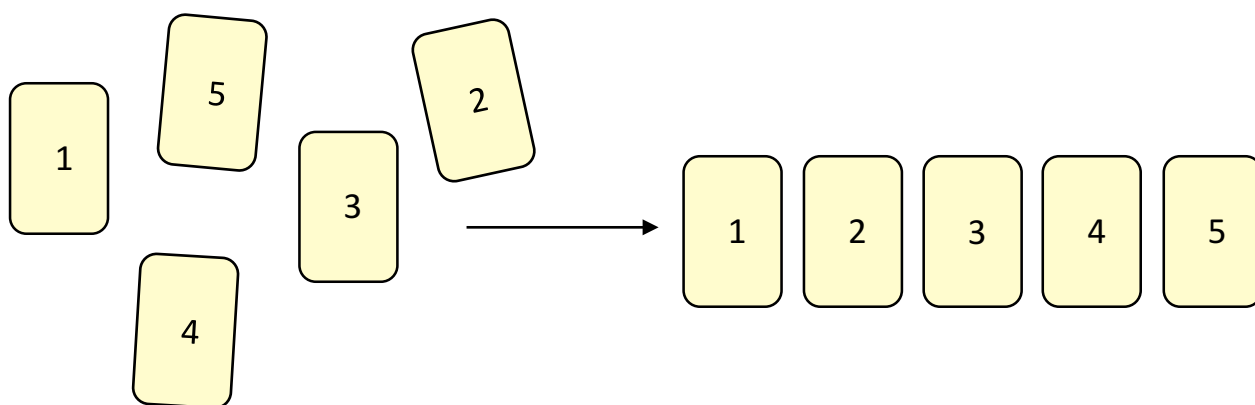
$11 =$

KARTY



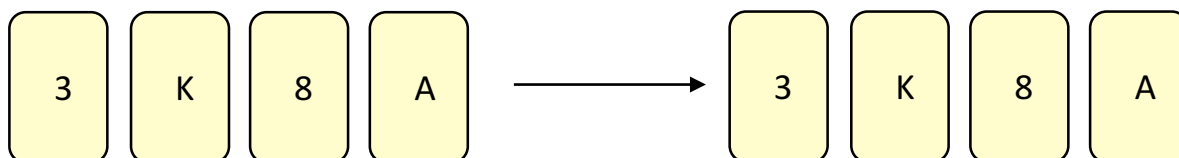
Úkol č. 1:

- budeme potřebovat: kartičky čísla
- pokyny: seřadte čísla vzestupně/sestupně
- modifikace: čísla dvou barev, seřadit pouze čísla jedné barvy



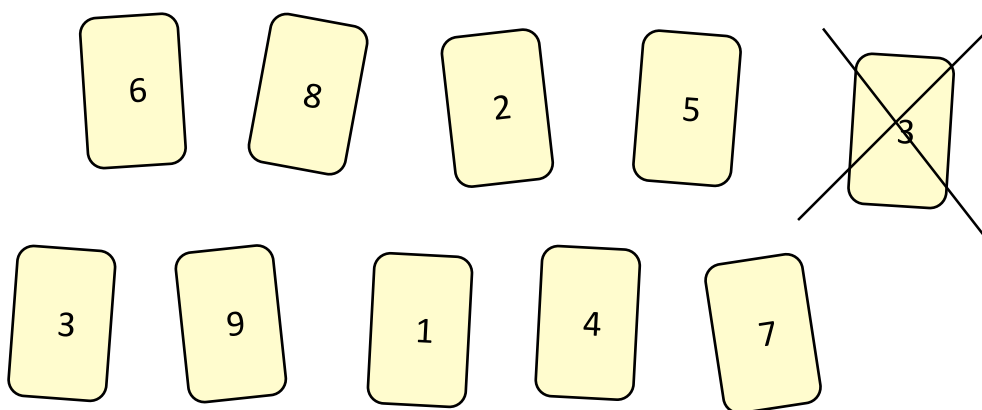
Úkol č. 2:

- budeme potřebovat: kartičky čísla/písmena nebo obojí
- pokyny: seřadte čísla/písmena/kartičky podle vzoru
- lehká verze: necháme vzorovou řadu po celou dobu
- těžší verze: ukážeme a následně něčím zakryjeme



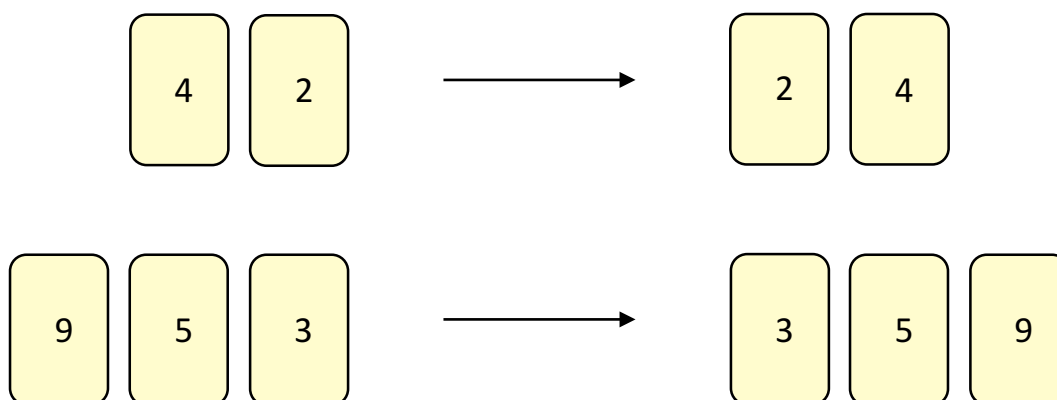
Úkol č. 3:

- budeme potřebovat: kartičky čísla
- pokyny: před klienta předložíme karty dle našeho výběru, jeho úkolem je rozhodnout, které je tam vícekrát/které tam chybí
- př. řada čísel 1-9, dvakrát kartička 3



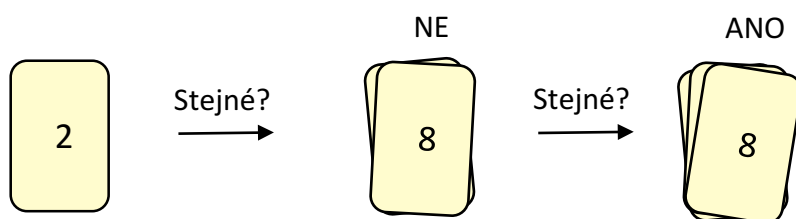
Úkol č. 4:

- budeme potřebovat: kartičky čísla/písmena/kombinace
- pokyny: předkládáme klientovi dvě karty, které pojmenujeme, pak je zakryjeme a požádáme ho, aby tyto dvě karty uvedl v opačném pořadí
- modifikace: první 2 karty, pak 3, pak 4 atd. (lze kombinovat i různé barvy)



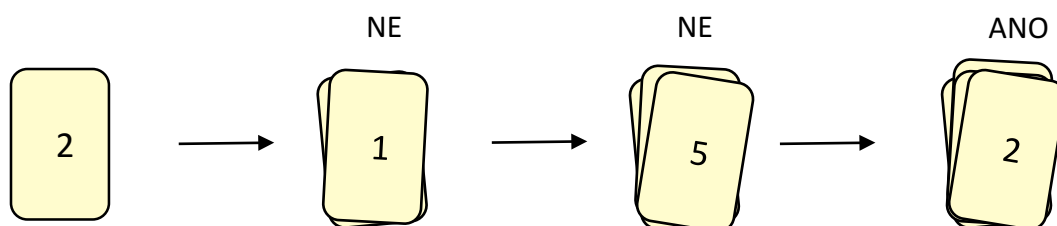
Úkol č. 5: n-back

- budeme potřebovat: čísla/písmena/kombinace (nutné vytisknout více sad, nestačí pouze jedna)
- Začátek: vyložíme jednu kartu.
- Pokyny: vykládáme karty na hromádku postupně jednu po druhé, klient řekne ANO/NE na základě toho, jestli je aktuální karta stejná jako předchozí (varianta n=1)
- Modifikace: n = 2, tedy ne předchozí karta, ale stejná jako karta o dvě kola zpět



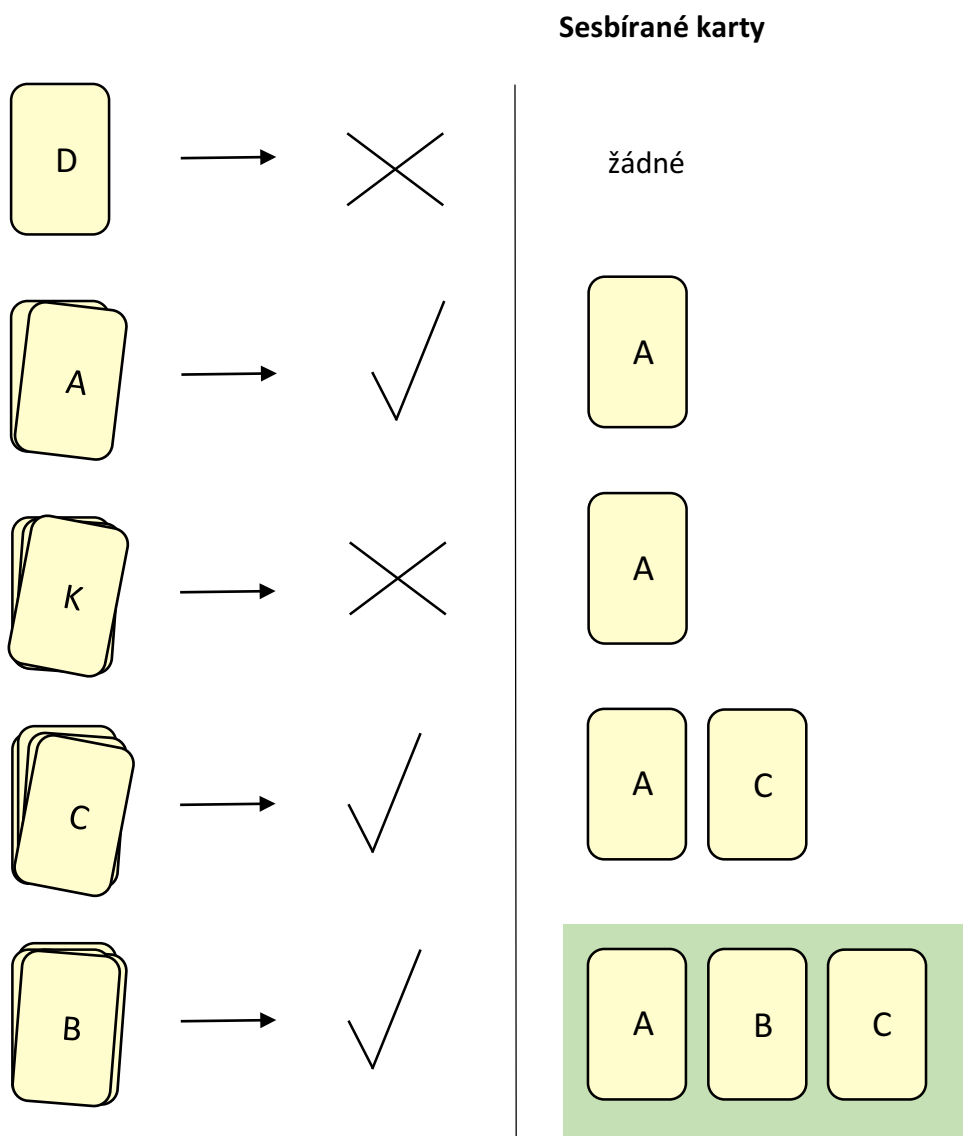
Úkol č. 6:

- budeme potřebovat: čísla 1-9 (nutné vytisknout více sad, nestačí pouze jedna)
- pokyny: „bylo už toto číslo někdy?“ → ANO/NE



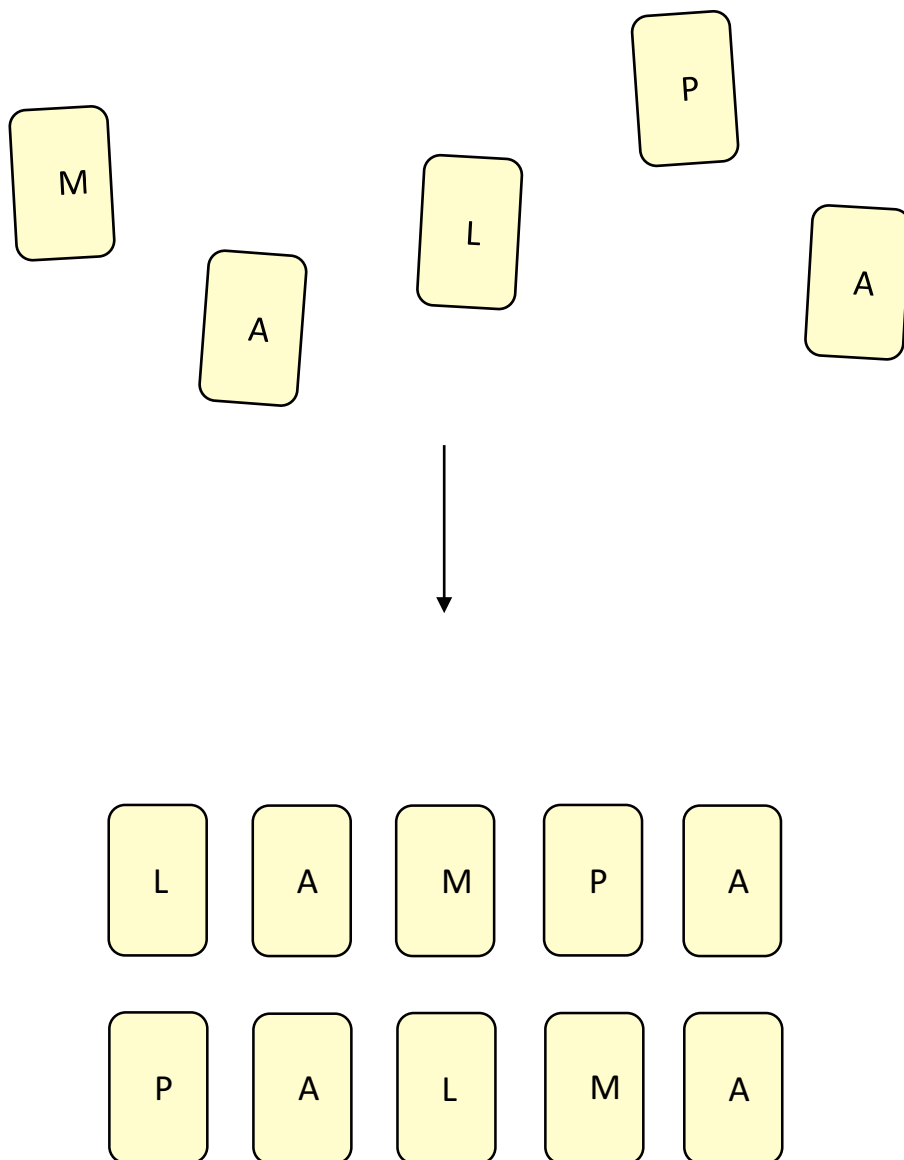
Úkol č. 7:

- budeme potřebovat: kartičky čísla/ písmena
- pokyny: sesbírat postupku např. ABC/123 z balíčku, klientovi budeme předkládat karty postupně jednu po druhé (stejně jako u úkolu 5), jeho úkolem je rozhodnout, jestli se mu hodí do postupky. Pokud ano, řekne STOP a kartu si vezme



Úkol č. 8:

- budeme potřebovat: kartičky písmena
- lehká verze: klient si vybere kartu s písmenem a musí vymyslet slovo, které začíná na dané písmeno
- těžší verze: před klienta rozmístíme písmena a jeho úkolem je složit z nich slovo (viz následující příklad)



PŘÍLOHA

KARTIČKY - čísla 1 až 9, různé barvy

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

KARTIČKY – písmena

A

B

C

D

E

F

G

H

CH

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

KARTIČKY – písmena, další barvy

A

B

C

D

E

F

G

H

CH

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z