KARTY

PRO CVIČENÍ PAMĚTI

1–8 | 20' | 6+

V krabičce najdete 64 velkých karet se zadáním a příkladovým řešením. Trénujte paměť, představivost i postřeh. Procvičujte slovní zásobu, prostorovou orientaci a slovní spojení. Karty jsou vhodné pro všechny věkové skupiny, zejména k aktivitám v domovech pro seniory při práci s klienty s demencí a kognitivní poruchou.

Hra obsahuje: 64 velkých karet s úkoly, 1 návod pro práci s kartami
(K řešení úkolů můžete používat papír a tužku, které nejsou součástí balení.)

Každá karta má lícovou a rubovou stranu. Na lícové straně se nachází zadání, návodné cvičení, orientační obrázek apod. Na rubové straně pak najdete odpovědi a možnosti řešení.



Vzhledem k povaze zadání a oblastem, které trénují, jsou to návodná zadání a příkladová řešení. Věříme, že tyto karty budou pečující inspirovat k dalším aktivitám a seniory motivovat ke kreativním odpovědím, a tím procvičení jejich kognitivních činností mozku. Pravidelný trénink paměti vede k aktivizaci mozkové činnosti, ke zlepšení komunikace, orientace a slovní zásoby.

Tréninkové karty jsou určeny zejména pro aktivizaci a práci se seniory se zhoršenou kognitivní činností mozku. Jsou vhodné pro využití jak v domovech pro seniory, tak pro trénink paměti v rodinném kruhu. Karty pro cvičení paměti jsou primárně vytvořeny pro komunikaci ve vztahu pečující – senior, pro práci ve skupině (kolektivu), ale mohou je využít i jednotlivci pro osobní trénink v jakémkoli věku.

Karty jsou rozdělené do tří barev, které určují obtížnost úkolu. Na žlutých kartách jsou aktivity jednoduché obtížnosti, na růžových střední a na tyrkysových těžké obtížnosti. Při trénovaní paměti doporučujeme začít s kartami jednoduché obtížnosti, a pak pokračovat ke střední a těžké.

Úkoly se zaměřují na různé oblasti, které je třeba procvičovat, aby člověk udržel svoji mysl v kondici.

Na kartách najdete aktivity trénující:

Textovou i obrazovou paměť. Na těchto kartách se snažíte zapamatovat pojmy či předměty a poté si je po paměti vybavit. Náročnost můžete zvyšovat počtem předmětů.
Tip: Nejprve si společně slova či předměty nahlas popište, spojte si je do příběhů, abyste si je lépe zapamatovali.

Prostorovou orientaci, postřeh i paměť. Na těchto kartách popisujete obrázky, hledáte rozdíly, vyprávíte příběhy na základě několika slov, či obrázku. Úkoly procvičují obrazotvornost, pojmenování pojmů na základě vizuálních vjemů a vzpomínek a trénují verbální komunikaci.
Tip: Povídejte si o obrázcích z časopisů nebo nad osobními fotografiemi seniorů. Pokládejte doplňující otázky související s obrázkem.

Uvědomění si sama sebe, členů rodiny a příbuzných.
Pomocí psaní a opakování si trénujete své jméno a jména členů rodiny, kamarádů i pečujících.

Tip: Vyprávějte si o nich příběhy ze života, společné zážitky z dovolených a cest nebo zaměstnání.

Slovní spojení a asociaci. Doplňujete rčení, přísloví, přirovnání či ustálená slovní spojení.

Tip: Vysvětlete si význam těchto rčení a přísloví. Povídejte si o tom, proč se používá dané přirovnání.

Slovní zásobu. Vyjmenováváte slova na základě počátečních písmen. Hledáte pojmy, které patří do stejného tematického okruhu.

Tip: Najděte tematický okruh, který je dané osobě blízký a známý. Pomozte jí pomocí obrázků, pokládejte návodné otázky. ***Příklad:*** *Karta s úkolem „Vyjmenuj dopravní prostředky" – pomocné otázky: Když jedeme na výlet, jedeme čím? Do zahraničí letíme čím? Po kolejích jezdí...? V létě na řece se plaví...?*

Časovou orientaci. Jmenujete dny v týdnu, roční období a měsíce v roce, ptáte se, jaký je den.

Tip: Povídejte si o jednotlivých ročních obdobích, co je pro ně typické, jaké svátky se slaví, kdo má kdy narozeniny.

Grafickou paměť, schopnost doplnit chybějící části textu.
Doplňujete, zaměňujete či vynecháváte písmena tak, aby vznikla smysluplná slova.

Tip: Připravte doplňovačky či přesmyčky na vhodné téma, jako je jídlo, oblečení, předměty běžné potřeby apod.

Logické a významové spojování pojmů. Spojujete k sobě logicky patřící dvojice předmětů. Hledáte slova podobného nebo opačného významu. Jmenujete další pojmy patřící do stejné tematické oblasti.

Tip: Povídejte si o důvodech, proč k sobě předměty patří. Můžete použít i dvojice osob (Kolben a Daněk, Tristan a Isolda, …) nebo témata z oblastí známých seniorům. ***Příklad:*** *Jmenujte 3 filmy s Oldřichem Novým.*

Prostorovou orientaci. Vyjmenováváte předměty a osoby, které patří do daného prostoru (kuchyň, dílna, zahrada…).
Tip: Ptejte se, na co se předměty používají nebo co se v daném prostoru dělá. Můžete si pomoci obrázky a povídat si o nich.

Doporučení:
Při hraní ve skupině se plnění jednotlivých částí zadání dá rozdělit mezi více seniorů. ***Příklad:*** *U karty „vymyslete protiklady ke slovům" – pro první slovo vymyslí protiklad jeden, k druhému druhý atd. Nebo „vyjmenujte zvířata podle abecedy" – od A řekne první, od B druhý atd.*

Obtížnost, oblast činnosti, kterou karty procvičují a počet karet pro trénink volte podle nálady a schopností seniora. Je důležité si uvědomit, že při práci se seniorem není špatné odpovědi. Je třeba být trpěliví a seniora pozitivně motivovat, snažit se navést ho ke správnému řešení a za jeho úsilí ho vždy pochválit.

Sledujte naše stránky, kde můžete najít doplňující metodické materiály, návodná videa, jak s kartami pracovat, jak pracovat ve skupině atd.

Oli Machačová

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

97710643

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

Vyrobeno v České republice.