

Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy



Sociální pedagogika

Martina Vykydalová

Projekt pro Centrum služeb pro seniory Kyjov

Bakalářský projekt

Vedoucí práce: Mgr. Helena Pospíšilová, Ph.D.

2020

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury pod vedením Mgr. Heleny Pospíšilové Ph.D.

.....

Martina Vykydalová

Poděkování:

Především děkuji Mgr. Heleně Pospíšilové, Ph.D. za trpělivost, odborné vedení bakalářského projektu a cenné rady, které mi poskytla během konzultací. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a příteli za podporu během studia.

Obsah

Úvod	5
1. Centrum služeb pro seniory Kyjov	6
1.1 Popis organizace.....	6
1.2 Specifika klientů.....	8
1.3 Prostorová specifika	8
1.4 SWOT analýza	9
2. Kroužek pro seniory na rozvoj kognitivních funkcí	12
2.1 Struktura lekcí	12
2.2 Interpreti	13
2.3 Časová orientace.....	14
2.4 Rozdělení do skupin	15
2.5 Pomůcky	15
2.6 Aktivity.....	16
2.6.1 Tematické hry	16
2.6.2 Hry se slovy	21
2.6.3 Hudební	27
2.6.4 Smyslové	29
2.6.5 Hry na zapamatování.....	32
2.6.6 Hry na rozpomínání.....	36
2.7 Reflexe.....	38
Závěr	43
Seznam použité literatury	44
Seznam příloh.....	46

Úvod

Smysluplné naplnění volného času seniorů je velmi důležité. Ve volném čase mohou navštěvovat různé kroužky, které slouží k relaxaci nebo k rozvoji různých funkcí. Pro seniory je důležité, aby zvyšovali své dovednosti po stránce tělesné, duševní a rozumové. Senioři, kteří žijí doma hledají spoustu podnětů a aktivit k naplnění jejich volného času, např. práci na zahradě, povídání se sousedy, luštění křížovek, nákupy, úklid, hlídání vnoučat atd. Klientům v centrech a domovech pro seniory se takové možnosti často nenabízejí. Proto je důležité jejich volný čas naplnit smysluplnými aktivitami. V Centru služeb pro seniory Kyjov je pestrá nabídka různých kroužků, posezení a jednorázových akcí, kterých se senioři v hojném počtu účastní. Kroužky jsou většinou určeny pro všechny klienty a probíhají v různých časech tak, aby si klienti sami určili, kdy se dané aktivitě budou věnovat. Vždy závisí na jejich preferencích výběru a na organizaci svého volného času. Důležité také je rozvíjet se po stránce rozumové. Cílem tohoto projektu je vytvoření návrhu kroužku pro seniory pro rozvoj kognitivních funkcí.

Bakalářský projekt má dvě hlavní části. První kapitola představuje Centrum služeb pro seniory Kyjov. Objasňuje fungování centra, specifika klientů a jejich potřeby. Dále se zaměřujeme na prostorové vybavení centra a také přibližujeme v práci SWOT analýzu. Centrum nabízí svým klientům různé volnočasové aktivity, které jsou také rozepsané v této kapitole.

Druhá kapitola se věnuje samotnému projektu. Uvádíme zde strukturu a organizaci Kroužku pro rozvoj kognitivních funkcí pro seniory. Podrobně popisujeme strukturu lekcí, časovou organizaci, motivaci, různé druhy aktivit a také reflexi. Výčet aktivit je rozdělen do několika kapitol: tematické hry, hry se slovy, hudební hry, smyslové hry, hry na zapamatování a hry na rozpomínání. Aktivity jsou formou hromadných, skupinových nebo individuálních činností. Při individuálních činnostech zařazujeme většinou pracovní listy, které rozvíjí i jemnou motoriku. Na konci aktivit nebo lekcí je důležité také zařadit reflexi. Výčet reflexe je různorodý, zajímavý a navržený tak, aby klienty zaujal.

1 Centrum služeb pro seniory Kyjov

Hlavním cílem projektu je vytvoření kroužku pro Centrum služeb pro seniory Kyjov. V této kapitole budeme tedy uvádět bližší informace právě o této organizaci.

1.1 Popis organizace

Centrum služeb pro seniory Kyjov je příspěvková organizace, která poskytuje služby svým klientům. Jde o tříposchodovou budovu na okraji města Kyjova, naproti se nachází Nemocnice Kyjov.

Centrum služeb pro seniory¹ je pobytová sociální služba, která poskytuje nepřetržitou péči klientům, a to 24 hodin denně. (Brančíková, 2017) Má 3 oddělení: Domov pro seniory s kapacitou 69 míst, Domov se zvláštním režimem s kapacitou 57 míst a Odlehčovací službu s kapacitou 5 míst. Kapacita je neustále naplněna.

Sociální péče je poskytována osobám, které se v důsledku onemocnění demence nebo Alzheimerovy choroby ocitly v nepříznivé životní situaci a potřebují pravidelnou péči v zajišťování svých potřeb s cílem rozvíjet soběstačnost, společenské návyky a různé dovednosti. (Brančíková, 2017)

Péče o uživatele je realizována prostřednictvím sociální, zdravotní a ošetrovatelské péče. Pracovnice sociální služby zajišťují pomoc při osobní hygieně, při zvládání běžných úkonů o vlastní osobu, sociálně terapeutické a aktivizační činnosti, zprostředkování kontaktu se společenským okolím a poskytují pomoc při uplatnění práv a oprávněných zájmů. (Brančíková, 2017) Zdravotní sestry poskytují nepřetržitou zdravotní péči na základě ordinace lékaře, který do Centra dochází. Ošetrovatelská péče je poskytována odborným personálem.

Centrum poskytuje klientům volnočasové aktivity, společenské a kulturní příležitosti. Všichni klienti centra se mohou aktivit účastnit. Volnočasové aktivity jsou poskytovány prostřednictvím skupinových aktivit. Klienti mohou ve svém volnu navštěvovat dílnu pracovní terapie, skupinové cvičení, pěvecký kroužek, kroužek společenských her, hudební terapii, canisterapii, zahradničení, kroužek vaření, keramiku, taneční terapii atd.

¹ dále jen centrum

Klienti se také účastní turnajů v pétanque. Na turnaje se pečlivě připravují na trénincích. Po důkladné přípravě se účastní okresních soutěží, kdy se umisťují na významných příčkách. Přivezli již řadu ocenění a pohárů.

V rámci pracovní terapie klienti vyrábí košíky z ruliček od novin, poté je lakují. Dále trhají duté vlákno, zhotovují komplety psacích potřeb pro firmu Wiky, lakují květináče, šijí a vyšívají polštáře, vyrábí srdíčka z keramiky apod. Některé své výrobky také prodávají. Z výtěžku pak koupí ergoterapeutky různé suroviny, občerstvení, potřeby a pomůcky pro seniory.

Pracovní terapii vedou ergoterapeutky. Příjemnou atmosféru při pracovní činnosti dotváří lidové písně puštěné na CD přehrávači nebo místní rádio, aby klienti věděli o dění kolem nich. Ergoterapeutky klientům nabídnou malé občerstvení, do kterého patří čaj, káva, voda, sušenky apod. V kroužku klienti také vyrábí různé masky, dekorace a pomůcky pro další kroužky nebo akce.

Skupinové cvičení mají klienti možnost navštívit dopoledne v tělocvičně. Každé cvičení je jiné, cvičí s různým náčiním, relaxují nebo zpívají při cvičení známé písně. Klienti cvičí většinou v sedě na židli vzhledem k jejich zdravotnímu stavu. Někdy je navštíví psi z canisterapie. Rehabilitační sestry na konec cvičení každého klienta individuálně s pomocí přístrojů masírují.

Kroužek vaření navštěvuje pár klientů každý měsíc, kdy připravují jídla, která dříve patřila ke každodenním jídlům. Kroužek navštěvují převážně ženy, které vaření baví. Pomáhají při přípravě pokrmů. Náročnější činnosti v kuchyni provádí ergoterapeutka, která má kroužek vaření pod svou záštitou. Ergoterapeutka se také stará o nákup surovin, přivezení klientů do kuchyňky a o úklid po vaření. Kroužek vaření navštěvují každý měsíc jiní klienti, aby bylo umožněno si vaření vyzkoušet většímu počtu klientů, kteří o vaření mají zájem. Ergoterapeutka se každý měsíc s klienty radí o tom, co uvaří. Po uvaření pokrmu si klienti udělají pohoštění, uvařené jídlo sní. Terapeutky jim uvaří čaj nebo kávu.

Canisterapie probíhá jednou měsíčně, a to formou skupinovou nebo individuální. Psi navštěvují klienty, aby utužovali vztah člověka a zvířete. Dále jim pomáhá v rehabilitacích a také ve vyjádření vlastních pocitů štěstí a radosti. Psi navštěvují mobilní i imobilní klienty, ty navštěvují na pokojích. Canisterapie je vítanou aktivitou mezi klienty.

Pěvecký kroužek navštěvují klienti, kteří rádi zpívají. Kroužek nenavštěvují jen ve svůj prospěch, nýbrž vystupují na kulturních akcích centra, ale i mimo něj. Zpívají různé lidové písně z okolí Centra.

V roce 2019 proběhly v Centru různé kulturní a společenské akce jako Indiánský bál, na který pomáhali senioři vyrobit dekorace a masky. Později proběhlo Taneční odpoledne, kde senioři na vozíčkách nacvičili s personálem centra taneční sestavu. Dále Fašaňk, Pálení čarodějnic, vystoupení Dětského folklorního souboru Násedlováček pro seniory, ZŠ Vlkoš má talent, kde byli senioři v roli porotců, turnaj seniorů v „Člověče nezlob se“ a Barevný týden – každý den si uživatelé oblekli oblečení s předem určenou barvou.

1.2 Specifika klientů

V centru je ubytovaných 131 klientů. Klienti jsou ve věku 65 – 97 let a liší se různým zdravotním stavem.

Centrum poskytuje služby klientům s Alzheimerovou chorobou, demencí, pohybovým handicapem. Dále jsou služby určeny seniorům, kteří dosáhli věku nutného pro přiznání starobního důchodu, přednostně však ze spádového území města Kyjova nebo okolních obcí. Případně pro seniory, kteří mají prokazatelné citové vazby k městu Kyjovu a mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, zdravotního postižení, nemoci a nejsou schopni žít sami v domácím prostředí a může jim hrozit vyloučení ze společnosti. (Brančíková, 2017)

1.3 Prostorová specifika

Centrum je provozováno ve staré budově z roku 1961 (Brančíková, 2017), ke které byla vybudována nová přístavba. Ubytování je poskytováno uživatelům v jedno, dvou a třílůžkových pokojích. Základním vybavením pokoje je lůžko, uzamykatelný noční stolek a šatní skříň, židle, křeslo, polička, stůl apod. (Brančíková, 2017) Vybavení pokoje si může každý uživatel doplnit vlastními drobnými předměty nebo i drobným nábytkem.

Na každém podlaží se nachází sesterna, společné sociální zařízení a koupelny. Uživatelům je poskytována nepřetržitá zdravotnická a sociální služba.

V zařízení mohou klienti také využívat společné prostory: knihovnu, jídelny, společenské místnosti, modlitebnu, tělocvičnu, společenský sál, dílny, zahradu, terasy apod. (Brančíková, 2017)

Pro zlepšení prostorové orientace klientů byla barevně odlišena jednotlivá podlaží: přízemí – oranžové, II. NP – žluté, III. NP – zelené, IV. NP – modré.

1.4SWOT analýza

Vize organizace

- Rozvoj a udržení dobrého zdravotního stavu klientů
- Zrušení vícelůžkových pokojů
- Profesní rozvoj zaměstnanců
- Zefektivňování pracovního procesu
- Nabídnout uživatelům různorodé volnočasové aktivity

Silné stránky

- Zájem o organizaci z řad klientů
- Besedy s rodinami
- Mnoho sponzorů

Slabé stránky

- Nedostatek dobrovolníků
- Nedostatek zdravotnického a ošetrovatelského personálu
- Nedostatek aktivit pro rozvoj a udržení stavu paměti klientů

Příležitosti

- Větší propagace akcí pořádaných organizací
- Větší propagace organizace
- Zvýšit zájem o pomoc v Centru z řad dobrovolníků
- Více volnočasových aktivit pro klienty se zaměřením na kognitivní funkce

Hrozby

- Chybějící sociální pracovníci

Komentář: Mezi významné vize organizace patří zrušení vícelůžkových pokojů a nahrazení je jednolůžkovými a dvoulůžkovými pokoji, které adekvátně odpovídají potřebám klientů. Centrum se také snaží účelně naplňovat volný čas klientů, a proto chce nabízet více kroužků a zájmových aktivit, které v centru stále chybí. Péčí a nabídkou volnočasových aktivit udržují a rozvíjí nejen zdravotní stav klientů, ale také rozvíjí jejich pohybové, duševní a sociální dovednosti. Zaměstnanci jsou povinni se účastnit vzdělávacích kurzů a seminářů. Vedoucí pracovníci se snaží zefektivňovat pracovní proces novými programy, do kterých zaučují i své podřízené.

Silnou stránkou Centra je vysoký zájem občanů, z nedalekých i dalekých vesnic, o jejich služby. Centrum pořádá Besedy s rodinami klientů, kde se mohou informovat o potřebách, činnostech a podrobných informací o svých rodinných příslušnících, kteří v centru bydlí. Centrum má mnoho sponzorů, díky kterým mohou pro uživatele pořádat různé jednorázové akce.

Velkým nedostatkem, které centrum silně ovlivňuje, je nedostatek zdravotnického a ošetrovatelského personálu. Aby byla klientům zajištěna ještě lepší a kvalitnější péče, potřeboval by navýšit počet personálu. Poslední dobou se objevuje potřeba dobrovolníků, kteří v organizaci chybí. V Centru chybí aktivity pro rozvoj kognitivních funkcí klientů. Pořádají se pouze kroužky rukodělné nebo pohybové. Velkou příležitostí pro centrum je založení kroužků pro seniory na zvýšení úrovně paměti a také pro její udržení.

Velkou příležitostí pro centrum je větší propagace akcí, činností organizace, a tím zvýšení zájmu o pomoc ze strany dobrovolníků. Centrum by mohlo pořádat více zájmových kroužků na posílení kognitivních funkcí svých klientů.

Hrozbou pro centrum je nedostatek sociálních pracovníků, kteří poskytují adekvátní péči svým klientům. Sociálních pracovníků není mnoho z důvodu malého finančního ohodnocení a náročnosti práce.

2 Kroužek pro seniory na rozvoj kognitivních funkcí

Hlavním cílem této kapitoly je návrh kroužku pro seniory, aby se mohli lépe rozvíjet i po stránce kognitivních funkcí. Kapitola představuje strukturu lekcí, celou její organizaci a náplň. Kroužku se mohou účastnit především senioři, kteří nemají žádné psychické onemocnění.

2.1 Struktura lekcí

Každá lekce bude probíhat v rámci hodiny, tj. 60 minut.

- uvítání (pozdravení) – **2 min.**
- motivace – **5 min.**
- časová orientace – **5 min**
- jednotlivé aktivity (motivace, průběh činnosti), činnosti, pracovní listy – **40 min.**
- reflexe – podle potřeby a druhu činnosti; výběr z uvedených – **5 min**
- rozloučení – písnička na CD, přání hezkého dne – **3 – 5 min.**

Na začátku každé lekce se s klienty uvítáme, pozdravíme se a usmějeme se na sebe.

Poté následuje hlavní motivace, která slouží k navození příjemné atmosféry celé lekce. Motivace může být různá – příběh, obrázek, událost, krátký film, povídání si atd. Hlavní motivace by se měla týkat celé lekce a měla by motivovat na všechny činnosti lekce. Motivace by měla zaujmout, navodit příjemnou atmosféru směřující k úspěšné lekci a rozvoji klientů. Může se vztahovat k ročnímu období, svátkům, zdraví, tématu lekce atd. Můžeme využít různých pomůcek a znalostí klientů.

Následuje časová orientace, která je důležitá pro uvědomění si souvislostí a časové osy. Časovou orientací rozvíjíme nejen krátkodobou, ale i dlouhodobou paměť.

Jednotlivé aktivity jsou hlavní činností lekce, které vybíráme podle psychického a fyzického stavu klientů, podle toho, co zrovna potřebují rozvíjet, podle tématu apod. Měly by se střídat a neměly by být všechny jen hromadné nebo jen skupinové. Lekce by měly být různorodé a zajímavé, aby klienty zaujaly. Počet aktivit v lekci záleží na naplnění časového úseku lekce.

Aktivity můžeme do lekce zařazovat například tímto způsobem: Hrátky s písmeny (individuální činnost), poté zařadíme hru Živé zvuky (hromadná činnost). Na konci lekce zařadíme reflexi Prsty. Při odchodu klientů z kroužku pouštíme písničky, které mají klienti rádi. Hry jsou zařazeny tímto způsobem, protože jsou různorodé a mají odlišnou organizační formu. Na konci každé lekce je důležité zařadit reflexi, která bude odpovídat obsahově celé lekci.

Dalším návrhem lekce může být zařazení hry Roční období (skupinová činnost), poté následuje hra Procházka městem (hromadná činnost). Jako reflexi můžeme zařadit Smajlíky. Hry odpovídají časovému úseku lekce a jsou odlišné. Při hrách klienti procvičují dlouhodobou paměť, komunikaci ve skupině, soustředěnost a slovní zásobu. Aktivity jsou zařazeny tak, aby odpovídaly společnému tématu a motivaci.

Před samotnou aktivitou zařadíme průběžnou motivaci, která se týká přímo aktivity. Pokud je aktivita ve skupinkách, po motivaci rozdělíme klienty do skupin. Můžeme využít různých způsobů rozdělení. Poté následuje samotná aktivita. Klientům přiblížíme její průběh, postup, případně pravidla. Seznámíme klienty s pomůckami, které si mají nachystat nebo které dostanou, popřípadě, jak s nimi mají zacházet. Nyní následuje provedení aktivity.

Podle typu aktivity následuje vyhodnocení, kontrola pracovních listů atd.

Po jednotlivých aktivitách nebo na konci lekce zařadíme reflexi. Odpovídající reflexi vybereme z výčtu reflexí.

Úplně na konec lekce se s klienty rozloučíme. Rozloučení může mít mnoho podob. Můžeme zařadit poslech písní z výčtu, vzájemně si můžeme popřát hezký den, řekneme si, jaká lekce se bude příští týden konat apod.

2.2 Interpreti

Písničky interpretů jsou vhodné k poslechu klientům v průběhu shromáždění klientů do prostor, kde se bude lekce konat, při rozloučení a ukončení lekce. Interpreti vydávali písničky v období 60. let 20. století, tudíž jejich tvorbu většina klientů zná. Je pravděpodobné, že písničky interpretů klienti poslouchali ve svém mládí. Poslech těchto

písní rozvíjí rozpomínání a dlouhodobou paměť. Můžeme také požádat klienty, aby nám řekli jejich oblíbené interprety a jejich písně poté pouštět.

Příklad možných interpretů:

Pavína Filipovská

Eva Pilarová

Karel Gott

Marta Kubišová

Waldemar Matuška

Helena Vondráčková

Jiří Suchý

Václav Neckář

Pavel Novák

Karel Hála

Jiří Šlitr

Josef Zima

2.3 Časová orientace

- Jaký dnes máme den?
- Jaký je to den v týdnu?
- Který den následuje?
- Jaký den byl včera?
- Ve kterém měsíci se dnešní den nachází?
- Jaký rok teď máme?
- Kdo má dnes svátek? Znáte někoho s takovým jménem?
- Co Vás tento týden čeká?

- Co se tento týden stalo?
 - *Pro lepší představivost použijeme velký nástěnný kalendář*

2.4 Rozdělení do skupin

- libovolně
- losováním – do krabičky dáme vždy počet „losů“ podle počtu klientů a podle pravidla rozdělení do skupin. Každý klient si vylosuje „los“ a podle něho si najde kolegu se stejným „losem“.
 - barevné čtverečky
 - čísla
 - barevná víčka od PET lahví

2.5 Pomůcky

K zakoupení:

tabule s fixy	1 ks	1 400,-
Orffovy nástroje	1 sada	1 100,-
<u>Celková cena za pomůcky:</u>	2 ks	2 500,-

Tyto pomůcky nejsou k dispozici v Centru. Je potřeba pomůcky dokoupit, aby se daly využít k provozování kroužku pro rozvoj kognitivních funkcí. Pomůcky mohou využít i jiné volnočasové kroužky, např. skupinové cvičení.

Pomůcky dostupné v zařízení:

psací potřeby, pastelky

papíry – výkresové, měkké, barevné

CD s písněmi týkající se vody, slunce a větru

šátek pro každého klienta

velký šátek

CD přehrávač/notebook

malé neprůhledné nádobky

víčka od PET lahví
malý míček s výraznou barvou
lepidlo
nůžky
obaly od potravin
euroobaly
ponožky
krabička
pexeso

Pomůcky jsou dostupné v Centru. Jsou nám kdykoli k dispozici. Pokud bude některých pomůcek málo, můžeme využít svých zdrojů nebo pomůcky centrum dokoupí.

2.6Aktivity

Kapitola se zaměřuje na soubor aktivit, které budou jako hlavní část celé lekce kroužku. Aktivity jsou různorodé a jsou rozděleny do několika podkapitol podle toho, na co se zaměřují a čeho se konkrétně týkají.

Řazení aktivit do lekce by mělo být různorodé, pestré a aktivity by se měly střídat. Měly by být z různých podkapitol. Vždy musí odpovídat časovému plánu lekce.

Některé tematické hry zařazujeme jako náplň celé lekce.

2.6.1 Tematické hry

Roční období

- **Orientační doba trvání:** 15 – 20 min.
- **Cíl:** rozvoj pozornosti, koncentrace, slovní zásoby, dlouhodobé paměti
- **Organizační forma:** skupinová
- **Rizika:** klienti se mohou dohadovat kvůli správnosti zařazení obrázků
- **Pomůcky:** velké obrázky týkající se ročních období (mohou být ze starých nástěnných kalendářů), do každé skupiny stejné obrázky

- **Motivace:** Jaké roční období máme? Pojd'me vyzkoušet, zda všechny roční období známe a co k nim patří.
- **Postup:** Klienti budou rozděleni do malých skupinek (cca 3-4). Úkolem klientů bude správně seskupit obrázky, které se vztahují k jednotlivým ročním obdobím. Jakmile klienti budou s úkolem hotovi, společně si řekneme správnost přiřazení.
Dále si můžeme říct, jaké činnosti se v jednotlivých ročních obdobích realizují. Můžeme si připomenout co je pro dané období typické (sporty, počasí, svátky, jaké rostliny kvetou...)
(Suchá, 2013)

Počasí

- **Orientační doba trvání:** 45 – 50 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé a krátkodobé paměti
- **Organizační forma:** hromadná, individuální
- **Rizika:** klienti se mohou překřikovat
- **Pomůcky:** obrázky různých počasí (jasno, polojasno, zataženo, déšť, bouřky, sněhové přeháňky...), psací potřeby, pro každého klienta papír ve slově PRANOSTIKA, CD s písněmi týkající se vody, slunce a větru
- **Motivace:** „Podívejme se, jaké máme dnes počasí. Počasí je nesmírně proměnlivé. Pojd'me si o něm popovídat více.“
- **Postup:**
 - *Určování počasí:* obrázky počasí dám tak, aby na ně všichni klienti viděli. Poté se společně zamyslíme nad tím, jaké počasí se na obrázcích nachází. Kdo bude chtít, přihlásí se a dáme mu možnost říci správnou odpověď. Poté si řekneme, jaké počasí se u nás vyskytuje nejčastěji a jaké teploty se na našem území vyskytují.
 - *Počasí a kontinent:* klientům položím otázku – Na jaký kontinent nebo místo byste museli cestovat, když byste chtěli jet:

- do většího tepla, než je u nás?
- do vyprahlé krajiny, kde není moc vody?
- do velké zimy?

Klienti budou odpovídat společně na položené otázky.

○ *Pranostiky:*

- a) Úkolem klientů bude si vzpomenou, na co nejvíce pranostik týkající se počasí a ročních období.

Průběžná motivace: K počasí a ročním období se váží různé pranostiky. Jaké znáte pranostiky? Pojd'me si je společně připomenout.

- b) Každý klient dostane list papíru, na kterém bude nahoře napsáno slovo **PRANOSTIKA**. Jeho úkolem bude z tohoto slova vytvořit nová, např. nos...

○ *Písně:* Klienti se budou snažit vzpomenout si na co nejvíce písní týkajících se:

- a) vody
- b) slunce
- c) větru

Společně si nejznámější písně zaspíváme nebo je můžeme mít připravené na CD a můžeme si je společně poslechnout.

(Cingrošová, 2014)

Léto

- **Orientační doba trvání:** 45 – 50 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, rozvoj smyslového poznání, rozvoj jemné motoriky
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou překřikovat při popisování obrázku nebo při ochutnávce ovoce

- **Pomůcky:** obrázek nebo fotografie přírody v létě, papír se slovensky napsanými názvy letního ovoce, šátek pro každého klienta, CD s písní Čerešničky
- **Motivace:** „Nejteplejší roční období, které voní po třešních, zralém klasu a vodě. Nejčastěji jezdíme na výlety, pořádají se tábory a děti mají prázdniny. Víte, o jaké roční období se jedná?“

- **Postup:**

- *Obrázek:* na tabuli dá vedoucí obrázek přírody v létě. Úkolem klientů bude poznat, jaké roční období se na obrázku nachází. Když všichni budou vědět, co se na obrázku nachází, společně si to řekneme, abychom měli kontrolu správnosti.

Dalším úkolem klientů bude zapamatovat si, co nejvíce věcí na daném obrázku. Dáme klientům čas 3 minuty, aby si obrázek dobře prohlédli. Po uplynulém čase, vedoucí obrázek schová. Všichni společně budeme obrázek popisovat.

- *Diskuze:* S klienty se pobavíme o tom, co se v létě dělá, jaké sporty se provozují, co se jim na létu líbí, jaké plody ovoce zrovna zrají?

Slovenština: každý klient obdrží papír, na kterém budou slovensky napsané názvy letního ovoce (čučoriedky, marhule, ríbezle, slivky, uhorky, fazuľky, paradajky). Jeho úkolem bude vedle slovenského slova napsat správný název ovoce v češtině. Když budou mít klienti slova napsaná, společně si je řekneme nahlas. (Cingrošová, 2014)

- *Ochutnávka:* Každý klient si zaváže šátkem oči. Vedoucí bude mít připravené kousky ovoce, které zraje v létě (pokud ovoce nesežene, použije ovocné čaje). Vedoucí dá do úst každému klientovi kousek ovoce, které klient ochutná a podle chuti a vůně určí, o jaké ovoce se jedná. Každý klient si svoji odpověď rozmyslí a vyčká pokynu. Všichni společně po jednotlivé ochutnávce řekneme, o jaké ovoce se jednalo. Popřípadě si ještě můžeme ovoce ukázat, ať mají klienti lepší představu.

Stejný postup bude i v případě ochutnávky čajů.

Závěr: na závěr si společně zazpíváme písničku Čerešničky. Pokud ji klienti nebudou chtít sami zpívat, pustíme si ji na CD přehrávači.

Jídlo

- **Orientační doba trvání:** 50 min.
- **Cíl:** posilování pozornosti a soustředění, rozvoj krátkodobé a dlouhodobé paměti
- **Organizační forma:** skupinová
- **Rizika:** klienti nebudou vůči sobě kritičtí, mohou si napovídat
- **Pomůcky:** pracovní list pro každého klienta, papíry, psací potřeby
- **Motivace:** „Všichni rádi jíme. Pojďme se o jídle a jeho výrobě dozvědět více.“
- **Postup:**
 - **práce ve dvojicích**

Tabulka potravin: klienti pracují ve dvojicích. Každý klient dostane pracovní list. Úkolem dvojice bude nejprve pracovat s tabulkou potravin. Jeden klient z dvojice pracuje a druhý kontroluje jeho odpovědi.

Zadání úkolu: Prohlédněte si potraviny na obrázku a zkuste si je zapamatovat, včetně jejich umístění v tabulce. Klient, který kontroluje, zakryje tabulku potravin a dává svému kolegovi otázky:

1. Kde je umístěné máslo?
2. Je tavený sýr umístěný nad čokoládou?
3. Jsou vajíčka a máslo umístěné ve stejném řádku?
4. Ve kterém poli leží mouka?

Vyjmenování potravin: klienti jsou ve stejných dvojicích jako v prvním úkolu. Jeden klient ve dvojici si zapamatuje celou tabulku potravin. Jeho kolega zakryje tabulku poté, co si kolega potraviny zapamatuje a on se snaží vybavit si všechny potraviny v tabulce. Potraviny bude postupně vyjmenovávat.

- **individuální práce**

Pracovní list: klienti pokračují samostatně ve vypracování pracovního listu.²

2.6.2 Hry se slovy

Pracovní list TVOŘENÍ SLOV

- **Orientační doba trvání:** 20 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé paměti a koncentrace, rozvoj jemné motoriky
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** někteří klienti mohou být pomalejší při vypracování listu
- **Pomůcky:** pracovní list, psací potřeby
- **Motivace:** „Společně si rozluštíme slova, která se skrývají.“
- **Postup:** každý senior má za úkol vypracovat pracovní list samostatně.
 - Úkolem klientů bude nejprve vymyslet, co nejvíce slov, která končí předepsanými písmeny.
 - Druhým úkolem bude doplnit počáteční písmena k předepsaným koncům slov.³ (Suchá, 2013)

Kolikrát se vyskytuje písmeno F?

- **Orientační doba trvání:** 15 min.
- **Cíl:** rozvoj pozornosti, krátkodobé paměti a jemné motoriky
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** neúspěšné nacházení písmene
- **Pomůcky:** pracovní list, psací potřeby
- **Motivace:** Pojdme najít, co nejvíce písmen F? Kdo jich najde nejvíce?
- **Postup:** Kolikrát se vyskytuje písmeno F v následujících větách? Úkolem klientů je najít všechna písmena F ve větách na pracovním listě. Každé písmeno zakroužkuje výraznou barvou.⁴ (Powel, 2015)

² Viz příloha č. 1

³ Viz příloha č. 2

⁴ Viz příloha č. 3

Jména podle abecedy

- **Orientační doba trvání:** 20 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, koncentrace pozornosti, jemné motoriky
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** klientům se nemusí dařit seřadit jména podle abecedy
- **Pomůcky:** kartičky s křestními jmény od různých písmen abecedy
- **Motivace:** „Umíte abecedu? Pojd'me si ji každý zábavně zopakovat.“
- **Postup:** Vyrobíme kartičky se jmény od různých počátečních písmen abecedy, od jednoho písmene i více jmen (jména napíšeme velkými tiskacími písmeny). Každý účastník dostane soubor kartiček se jmény, které si rozloží na stůl. Úkolem klientů je seřadit jména podle abecedy. Jakmile budou hotovi, vedoucí zkontroluje správnost pořadí.
Varianta: můžeme použít kartičky i s jinými slovy než křestními jmény (ovoce, zelenina, věci denní potřeby...), které také seřazujeme podle počátečních písmen dle abecedy.⁵ (Suchá, 2013)

Výrazy od A do Z

- **Orientační doba trvání:** 30 min.
- **Cíl:** rozvoj koncentrace, dlouhodobé paměti,
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou překřikovat
- **Pomůcky:** tabule, fixy
- **Motivace:** „Pojd'me spolu najít, co nejvíce slov.“
- **Postup:** Vedoucí v duchu odříkává abecedu. Předem určený účastník řekne v určitém momentě, kdy uzná za vhodné, STOP. Vedoucí nahlas pronese písmeno, na které myslel. Účastníci mají za úkol na dané písmeno vymyslet, co nejvíce podstatných jmen, které písmenem začínají. Vedoucí slova píše na tabuli.
 - Např. písmeno L: loď, led, lentilka apod.

⁵ Viz příloha č. 4

Varianta: Vedoucí zvolí určitou oblast, do které budou vymyšlená slova spadat.

- Např. zvířata: lev, liška, lemur apod. (Portmann, 2018)

Najděte části těla

- **Orientační doba trvání:** 20 min.
- **Cíl:** rozvoj jemné motoriky, pozornosti, trpělivosti, dlouhodobé paměti
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** účastníkům se nebude dařit nacházet správná slova
- **Pomůcky:** pracovní listy, psací potřeby
- **Motivace:** „Společně si zopakujeme části těla a najdeme v textu.“
- **Postup:** Účastníci mají za úkol vypracovat pracovní list. ⁶ (Suchá, Jarolímová, 2017)

Nadřazená slova

- **Orientační doba trvání:** 15 min.
- **Cíl:** rozvoj jemné motoriky, dlouhodobé paměti, rozvoj soustředěnosti
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** klienti nemusí vědět, co jsou slova nadřazená, proto je musíme s nimi zopakovat
- **Pomůcky:** pracovní list pro každého účastníka, psací potřeby
- **Motivace:** „Pojďme si zkusit něco nám možná zapomenutého, nadřazená slova. Znáte je?“
- **Postup:** Každý účastník má vypracovat pracovní list. Jeho úkolem je přiřadit slovům na řádku slovo nadřazené. ⁷ (Klucká, Volfová, 2009)

⁶ Viz příloha č. 5

⁷ Viz příloha č. 6

Bingo

- **Orientační doba trvání:** 30 min.
- **Cíl:** rozvoj postřehu, krátkodobé paměti, rozvoj soustředěnosti a trpělivosti, rozvoj jemné motoriky
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** účastníci mohou při hře podvádět
- **Pomůcky:** psací potřeby, papíry
- **Motivace:** „Pojďme si trochu všichni společně zasoutěžit. Znáte hru Bingo?“
- **Postup:** Všichni účastníci napíší na papír pod sebe 5 libovolných slov. Slova musí obsahovat 5 písmen. Nejlépe, když účastníci slova napíší velkými tiskacími písmeny. Např.:
 - KOČKA
 - KOLÍK
 - DVEŘE
 - PAPÍR
 - MATKA
- Vedoucí říká nahlas libovolná písmena abecedy. Účastníci postupně vyškrtávají písmena ze svých slov, která se shodují s napsanými písmeny. Ten, kdo první přeškrtá všechny písmena ve slovech, zvolá BINGO! a stává se vítězem. (Portmann, 2018)

Procházka městem

- **Orientační doba trvání:** 25 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, pozornosti
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** účastníci se mohou překřikovat
- **Pomůcky:** tabule, fixy
- **Motivace:** „Hezky jsme si zasoutěžili, teď se půjdeme projít městem. Ne ledajakým městem, ale městem Kyjovem.“

- **Postup:** Vedoucí napíše na tabuli slovo PROCHÁZKA, ne vodorovně, ale svisle shora dolů. Písmena tvořící slovo se stanou počátečními písmeny věcí, které můžeme na procházce vidět. Úkolem účastníků bude najít, co nejvíce slov k jednotlivým písmenům. Každý může říci jakákoliv slova, účastníci si je nemusí schvalovat. Vedoucí všechny slova bude zaznamenávat na tabuli k počátečním písmenům. Jakmile budou všechna slova vyčerpána, vedoucí bude slova postupně číst. Slova, na kterých se účastníci neshodnou, škrtně jinou barvou fixu. Nakonec jeden z účastníků přečte zbylá slova.

Varianta: Ze zbylých slov mohou účastníci vymyslet příběh procházky městem Kyjova. (Portmann, 2018)

Šibenice

- **Orientační doba trvání:** 25 min.
- **Cíl:** rozvoj představivosti, dlouhodobé paměti a krátkodobé paměti
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou při vyvolávání písmen překřikovat
- **Pomůcky:** tabule, fixy
- **Motivace:** „Pojďme najít ukrytá slova a tím zachránit postavu.“
- **Postup:** Jako první si vymyslí slovo vedoucí. Počet písmen ve slově naznačí vodorovnými čárkami na tabuli. Klienti hádají písmena, která by se mohla ve slově nacházet. Po jednom říkají klienti písmena abecedy. Pokud se řečené písmeno nachází ve slově, vedoucí ho napíše na příslušnou čárku. Jestliže se písmeno ve slově nenachází, vedoucí nakreslí část obrázku (šibenice). Takto hra pokračuje dále dokud někdo z klientů neuhádne slovo nebo pokud nebude dokreslený celý obrázek, tím pádem klienti hru prohráli. Ten, kdo uhádne slovo, vymění si roli s vedoucím a vymyslí další hádané slovo.

Varianta: Hráči si mohou určit, že se budou hádat slova jen z určité oblasti např.: les. (Augarde, 1986)

Scrabble

- **Orientační doba trvání:** 20 – 30 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, jemné motoriky, pozornosti

- **Organizační forma:** hromadná (skupinová)
- **Rizika:** klienti nemusí písmena poznat, mohou si napovídat
- **Pomůcky:** hra scrabble, kartičky s písmeny
- **Motivace:** „Pojďme si společně vytvořit co nejvíce slov a zasoutěžit si.“
- **Postup:** Někdy jsou podmínky a pravidla stolní hry Scrabble náročná, proto ji modifikujeme. Klienti ve skupinách dostanou hru Scrabble. Vylosují si z pytlíku předem určený počet písmen. Jejich úkolem bude poskládat, co nejdelší slovo. Poté se písmena vrátí zpět a losuje se znovu. Klienti mohou soutěžit v tom, kdo poskládá největší počet slov o nejvyšším počtu písmen. (Suchá, 2013)

Varianta: Využijeme kartičky s písmeny, na kterých je z obou stran napsané jiné písmeno. Klienti si vylosují 7 – 10 písmen z krabice, ze kterých mají poskládat slovo, které obsahuje co nejvíce písmen. Kartičky si mohou klienti i otáčet, pokud se jim bude slovo na opačné straně hodit. Po sestavení slov, se kartičky vrátí do krabice a hraje se s jinými písmeny.

Hrátky s písmeny

- **Orientační doba trvání:** 20 min.
- **Cíl:** rozvoj pozornosti, dlouhodobé paměti, fantazie, soustředění
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** klienti si mohou napovídat, klienti se mohou rušit při dokreslování obrázku
- **Pomůcky:** pracovní listy, psací potřeby
- **Motivace:** „Znáte všechna písmena abecedy? Dnes si s nimi trochu zahrajeme.“
- **Postup:** Každý klient dostane pracovní list. Jeho úkolem bude dle zadání pracovní list vypracovat. Prvním úkolem je najít stejná písmena. Druhým úkolem je vymyslet, co nejvíce přídavných slov ke slovu KOČKA. Poslední úkol je na rozvoj fantazie a úkolem klientů je dokreslit obrázek. ⁸ (Hirtlová, 2011)

⁸ Viz příloha č. 7

2.6.3 Hudební

Melodické a textové hádanky

- **Orientační doba trvání:** 30 min.
- **Cíl:** rozvoj komunikačních dovedností, výslovnosti, dlouhodobé paměti, vybavení si textů
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou překřikovat při hádání textu písně
- **Pomůcky:** přehrávač CD, vlastní nástroj (klávesy), nahrávky jednotlivých melodií písní, noty, Orffovy nástroje
- **Motivace:** Pamatujete si na nějaké známé písně? Pojďme si je zopakovat a udělat si radost zpěvem.
- **Postup:** Pustíme si nebo zahrajeme melodie známých písní. Klienti hádají název písně. Kdo bude název znát, přihlásí se a dáme možnost na delší přemýšlení pro ostatní klienty. Písně i pak společně zazpíváme. Těm klientům, kteří píseň nebudou znát, rozdáme noty.

Varianta: Klientům můžeme rozdat Orffovy nástroje, na které budou hrát do rytmu písní.

Varianta: Hledáme písně na dané téma (města, barvy, květiny, profese...). Kdo bude nějakou píseň znát, přihlásí se a bude mu dána možnost vyjádřit se. (Suchá, 2013)

Zvuky

- **Orientační doba trvání:** 10 – 15 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, sluchové stimulace, představivosti, koncentrace pozornosti
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti mohou vykřikovat
- **Pomůcky:** CD přehrávač nebo notebook, nahrávky zvuků
- **Motivace:** „Znáte všechny slova, která znějí kolem nás? Pojďme si to vyzkoušet.“

- **Postup:** Klientům pustíme krátkou nahrávku nějakého zvuku. Necháme jim čas, aby mohli nahrávku rozpoznat. Poté si společně nebo jeden z účastníků řekne, co na nahrávce bylo. Můžeme pouštět různé zvuky zvířat, dopravních prostředků, hudebních nástrojů, domácích spotřebičů... (Suchá, 2013)

Písničková soutěž

- **Orientační doba trvání:** 25 – 30 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, pozornosti, koncentrace a komunikace ve skupině
- **Organizační forma:** skupinová
- **Rizika:** klienti se mohou překřikovat, nebudou chtít někteří zpívat
- **Pomůcky:** papíry, psací potřeby
- **Motivace:** „Znáte nějaké písničky? Pojdme si společně zazpívat a zasoutěžit.“
- **Postup:** Rozdělíme klienty do dvou skupin. Vždy zadáme téma, na které budou klienti ve skupině vymýšlet písně (např. mužské/ženské jméno, zvíře, rostlina, město atd.). Když se skupina shodne na písní, zazpívá úryvek z ní skupině druhé. Může to být refrén, začátek písně nebo nějaký těžší úryvek. Druhá skupina se snaží uhádnout název písně. Skupiny se ve zpěvu písní střídají. Po jednom kole zadáme další téma a postup se opakuje. Vítězí skupina, která uhodla nejvíce názvů písní. (Suchá, 2013)

Živé zvuky

- **Orientační doba trvání:** 15 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, rozvoj sluchových dovedností, koncentrace
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti nemusí dodržovat pokynům
- **Pomůcky:** malé neprůhledné nádoby, předměty (voda, cukr, rýže, knoflíky, kancelářské sponky, čočka atd.)
- **Motivace:** „Přinesla jsem vám kouzelné nádoby. Pojdme zjistit, co se v nich nachází.“

- **Postup:** Do neprůhledných nádobek dáme různé předměty (voda, rýže, čočka atd.). Nádobky necháme kolovat. Úkolem klientů bude zjistit, co se v nádobkách nachází. Jakmile budou mít všichni tušení o jaké předměty se jedná, postupně budeme otevírat nádobky a říkat si, jaký předmět se v nich opravdu nachází. (Walsh, 2005)

2.6.4 Smyslové

Stimulace čichu

- **Orientační doba trvání:** 10 - 20 min.
- **Cíl:** rozvoj koncentrace pozornosti, dlouhodobé paměti, čichová stimulace
- **Organizační forma:** skupinová
- **Rizika:** klienti se mohou předbíhat a vykřikovat
- **Pomůcky:** skleničky obsahující různé druhy koření, nejlépe s neprůhledným obalem
- **Motivace:** „Víte jak voní různá koření, které můžeme používat třeba i v kuchyni? Pojdme si to vyzkoušet.“
- **Postup:** Klienti jsou rozděleni do malých skupinek (cca po 3) a po řadě si posílají skleničky s kořením. Klienti se snaží pouze čichem, bez zrakové kontroly, rozpoznat, co se ve skleničkách nachází. Jakmile budou všichni vědět, co se ve skleničce nachází, přihlásí se a vedoucí určí toho, kdo se o informaci podělí. S informacemi můžeme dál pracovat. Můžeme určovat, v jakých pokrmech se koření nachází. (Suchá, 2013)

Hra s barevnými víčky od PET lahví

- **Orientační doba trvání:** 10 – 20 min.
- **Cíl:** rozvoj koncentrace pozornosti, krátkodobé paměti, logického a prostorového myšlení
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** klienti si budou příliš pomáhat

- **Pomůcky:** různě barevná víčka od PET lahví, z papíru vystřižené geometrické obrazce a různé tvary
- **Motivace:** „Zahrajme si s barvami.“
- **Postup:** Vedoucí lekce postaví do řady za sebou různobarevnou kombinaci víček. Úkolem klientů je postavit víčka do řady stejným způsobem – ve stejném barevném provedení.

Varianta: necháme klienty, aby si vzorovou řadu víček zapamatovali. Po chvíli řadu odstraníme a necháme klienty, aby řadu víček postavili tak, jak si ji zapamatovali.

Varianta: Vedoucí dá klientovi nakreslenou barevnou řadu na papíře. Klient se jí snaží postavit z víček.

Varianta: vedoucí sestaví řadu víček a úkolem klienta je v této řadě pokračovat do té doby, dokud nesestaví určitý počet víček.

Varianta: necháme klienty sestavovat z víček různé geometrické obrazce (čtverec, obdélník, kruh, trojúhelník) nebo obrázky (dům, květina, věci...). Pokud se klientům nebude dařit obrazce poskládat, můžeme jim je dát na vzor (vystřižené z papíru) (Suchá, 2013).

Posílání míčku u stolu

- **Orientační doba trvání:** 10 – 20 min.
- **Cíl:** rozvoj jemné a hrubé motoriky, pozornosti, koncentrace, krátkodobé paměti
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti mohou jiné klienty omezovat v pohybu, mohou nahlas křičet
- **Pomůcky:** malý míček s výraznou barvou
- **Motivace:** „Pojďme si všichni společně zahrát a trochu se rozhýbat.“
- **Postup:** Všichni klienti sedí kolem jednoho stolu rovnoměrně, mezi sebou nemají příliš velké mezery. Před jednoho klienta dáme na začátek hry míček, jeho úkolem bude míček kutálením poslat jinému klientovi u stolu. Klienti si míček mezi sebou posílají takovým způsobem, aby míček poslali vždy tomu klientovi, který míček ještě nekutálel. Klienti si musí pamatovat, kdo míček

posílal a kdo ne. Takovým způsobem si klienti míček posílají a snaží se, aby jim nespádl na zem. (Suchá, 2013)

Potravinové puzzle

- **Orientační doba trvání:** 10 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, prostorového myšlení
- **Organizační forma:** individuální
- **Rizika:** klienti si mohou napovídat nebo špatně kontrolovat jiné klienty
- **Pomůcky:** obaly od potravin, tvrdé papíry, lepidlo, nůžky, obálky nebo euroobaly
- **Motivace:** „Určitě znáte obaly od různých potravin. Pojdme je poskládat správně.“
- **Postup:** Nashromáždíme obaly od potravin, které klienti běžně používali. Podlepíme je tvrdým papírem a rozstříháme podobně jako díly puzzle (počet a velikost dílů volíme dle schopností klientů). Díly uložíme do obálek nebo do euroobalů a nadepíšeme na ně, o jakou potravinu se jedná. Každý klient dostane jednu obálku a pracuje samostatně. Jakmile budou mít všichni klienti puzzle poskládané, následuje kontrola ze strany vedoucího nebo ostatních klientů, poté si obálky vymění. (Suchá, 2013)

Rozpoznávání hmatem

- **Orientační doba trvání:** 15 – 20 min.
- **Cíl:** rozvoj jemné motoriky, dlouhodobé paměti, koncentrace pozornosti
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou předbíhat; klienti mohou vykřikovat, co v daných ponožkách našli; klienti nesmí předměty při ohmatávání vytahovat ven z ponožek
- **Pomůcky:** „liché“ ponožky, předměty k rozlišování podle hmatu
- **Motivace:** Přinesla jsem tajemné ponožky. Pojdme zjistit, co se v nich nachází.

- **Postup:** Do jednotlivých ponožek umístíme předměty běžné denní potřeby. Úkolem klientů bude poznat, co se v dané ponožce nachází. Jednotlivě budou ponožky kolovat. Nejprve klienti osahají předměty v jedné ponožce, ale nesmí předmět vytáhnout ven. Jakmile budou všichni vědět, co se v dané ponožce nachází, řekneme si to společně. Takto postupujeme i u dalších ponožek.
Pro zjednodušení úkolu je vhodné, aby byly ponožky barevně odlišeny. (Suchá, 2013)

2.6.5 Hry na zapamatování

Zapamatování předmětů

- **Orientační doba trvání:** 15 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé paměti a koncentrace
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou překřikovat při vyjmenovávání předmětů
- **Pomůcky:** soubor 8 – 15 předmětů běžné potřeby, šátek
- **Motivace:** „Umíte si zapamatovat různé předměty? Zkusme si zasoutěžit, kdo si zapamatuje předmětů nejvíce.“
- **Postup:** předměty rozložíme na stůl a vyzveme účastníky, aby se v časovém úseku na předměty zaměřili a snažili si zapamatovat je co nejvíce. Po uplynutí časového limitu, zakryjeme předměty šátkem. Vyzveme účastníky, aby si vzpomněli na předměty a po řadě řekne účastník jeden předmět. Kdo nebude vědět, pokračujeme v řadě k dalšímu účastníkovi.
Varianta: Můžeme vybídnout účastníky, aby si vzpomněli, jaké měly předměty barvu, z jakého materiálu byly atd... (Suchá, 2013)

Balíme kufry

- **Orientační doba trvání:** 10 – 20 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé paměti, koncentrace pozornosti
- **Organizační forma:** skupinová

- **Rizika:** již řečené věci se nesmí opakovat. Dbáme na to, aby říkali klienti slova popořadě a nepředbíhali se.
- **Pomůcky:** žádné
- **Motivace:** Je léto a my jedeme na dovolenou. Co si sbalíme?
- **Postup:** Úkolem klientů bude „imaginárně sbalit kufr“ na dovolenou k moři. Každý klient vymyslí věc, kterou by si na cestu sbalil. Začínáme u prvního účastníka, ten řekne jednu věc, např.: plavky. Další klient zopakuje slovo a přidá k němu další věc, kterou si přibalí, např.: plavky – brýle. Takto pokračujeme do té doby, dokud si klienti budou schopni slova zapamatovat. (Suchá, 2013)

Co je to?

- **Orientační doba trvání:** 25 – 30 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé a krátkodobé paměti, pozornosti a postřehu
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou překřikovat
- **Pomůcky:** žádné
- **Motivace:** „Všimli jste si kolik věcí kolem nás je? Pojďme si zasoutěžit a věci lépe poznat a najít.“
- **Postup:** Vylosovaný hráč si zvolí jednu věc, která se nachází v místnosti, kde se všichni klienti nacházejí. Věc musí být vidět. Ostatní hráči pak začnou klást vylosovanému hráči postupně otázky, které vedou k odhalení věci. Na otázky lze odpovědět jedním slovem ANO/NE. Vylosovaný hráč řekne vedoucímu věc, kterou si myslí, aby mu, popřípadě pomohl při odpovídání na otázky. Když danou věc hráči odhalí, přijde na řadu další hráč. Ten hráč, který si myslel danou věc s největším počtem otázek od spoluhráčů, vyhrává. Otázky se sčítají. (Suchá, 2013)

Pexeso

- **Orientační doba trvání:** 10 – 15 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé paměti, zrakového vnímání, jemné motoriky, rozpoznávání

- **Organizační forma:** skupinová
- **Rizika:** klienti nemusí hrát podle pravidel, musíme na to dávat pozor
- **Pomůcky:** pexeso větší velikosti do každé skupiny
- **Motivace:** „Určitě jste hráli pexeso se svými vnoučaty, zavzpomínejme si hrou na naše dětství.“
- **Postup:** Klienti jsou rozděleni do menších skupin (cca 4 osoby). Hrajeme pexeso klasickým způsobem. Ve skupině se všichni postupně střídají a hledají stejné obrázky tím způsobem, že otočí dvě libovolné kartičky. Pokud kartičky nejsou stejné, otočí je zpět. Jakmile najde klient stejné dvě kartičky, nechá si je a pokračuje ve hře další účastník. Když na stole nebude žádná kartička, hra skončila. Po skončení hry si každý klient spočítá počet svých kartiček. Kdo má nejvyšší počet kartiček, ten vyhrává. (Suchá, 2013)

Nákupní vozík

- **Orientační doba trvání:** 20 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé a dlouhodobé paměti, pozornosti, komunikace
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti si mohou napovídat
- **Pomůcky:** malý míček
- **Motivace:** „Chodili jste rádi nakupovat? Pojdme si na takový obchod zahrát.“
- **Postup:** Klienti sedí v kruhu tak, aby na sebe viděli. Vedoucí určí úvodní větu, která se bude opakovat, např. „Šel jsem do obchodu a do nákupního vozíku jsem dal...První hráč zopakuje tuto větu a přidá k ní jedno slovo – věc, kterou do vozíku vložil. Druhý hráč zopakuje úvodní větu, slovo – věc předchozího hráče a přidá vlastní slovo – věc, kterou dal do vozíku. Takto to jde dokola, dokud se některý hráč nezmylí. Hráč, který právě mluví a je na řadě, drží v ruce míček, aby bylo zřejmé, kdo právě hraje. Hráč, který se zmylil, má trestný bod. Hra začíná od začátku, hru zahajuje např. v pořadí druhý hráč. (Gato, 2009)

Nákupní horečka

- **Orientační doba trvání:** 15 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, komunikačních dovedností
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se mohou navzájem vyrušovat
- **Pomůcky:** tabule, fixy
- **Motivace:** „Víte, kde můžeme nakoupit různé věci, které potřebujeme? Pojd'me si to vyzkoušet.“
- **Postup:** Popořadě každý klient vyjmenuje tři věci, které můžeme koupit při nakupování v obchodním domě. Vedoucí vždy určí oblast nakupování např.: v oddělení drogerie, elektroniky apod. Jmenované věci píše vedoucí na tabuli. Jmenované věci by se neměly příliš opakovat. (Petillon, 2013)

Fotografická paměť

- **Orientační doba trvání:** 15 – 20 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé paměti, pozornosti, koncentrace a komunikace
- **Organizační forma:** skupinová (dvojice)
- **Rizika:** klienti nemusí pochopit kladené otázky
- **Pomůcky:** žádné
- **Motivace:** „Už jste někdy hráli fotbal? My si dnes zahrajeme takový zvláštní fotbal.“
- **Postup:** Hráči rozdělíme do dvojic nebo do dvou družstev. Hráči sedí k sobě zády a každý se dívá na jednu stranu. Po určeném časovém limitu se hráči obrátí a vymění si místa. První hráč se dívá na stranu, kterou sledoval druhý hráč a druhý hráč se tedy dívá na stranu protihráče. První hráč se ptá druhého na otázky týkající se jeho strany, např. kolik je na zdi obrázků, druhý hráč odpovídá. Pak položí otázku druhý hráč. Za správnou odpověď je jeden bod, za špatnou odpověď se body neodečítají. Po třech otázkách se hráči mohou opět otočit a klást otázky týkající se druhé strany. Pokud budeme hrát v týmech, hráči se na židlích střídají. (Gato, 2009)

Deset rozdílů

- **Orientační doba trvání:** 20- 25 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé paměti, pozornosti
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti si mohou napovídat a vykřikovat rozdíl
- **Pomůcky:** malé libovolné předměty z místnosti (psací potřeby, krabičky, lahvičky atd.), lesní plody (šišky, kameny, větvičky, žaludy atd.)
- **Motivace:** „Společně si zahrajeme magickou hru.“
- **Postup:** Zvolíme si hrací plochu (stůl) tak, aby na ni všichni klienti viděli a zároveň, aby na ni v daný moment neviděli (klienti se mohou otočit zády k hracímu poli nebo můžeme stůl přikryt šátkem).

Jeden z klientů uspořádá po hrací ploše (stole) předměty libovolným způsobem, ale aby každý předmět šel vidět (nesmí se překrývat). Ostatní hráči si musí předměty zapamatovat. Po chvíli se k hrací ploše otočí zády, aby na ni neviděli. Ten, kdo předměty uspořádal, některé předměty vymění nebo je zpřehází. Poté se všichni hráči otočí, pozorně si prohlédnou hrací plochu a snaží se přijít na změnu. Ten hráč, který bude vědět, co se na hrací ploše změnilo, se přihlásí. Jakmile budou všichni hráči znát změnu, společně si ji řekneme. (Gato, 2009)

2.6.6 Hry na rozpomínání

Šup – šup

- **Orientační doba trvání:** 20 min.
- **Cíl:** rozvoj dlouhodobé paměti, komunikačních dovedností, spolupráce
- **Organizační forma:** skupinová
- **Rizika:** klienti mohou nahlas říkat pojmy, které nemají ostatní skupiny slyšet
- **Pomůcky:** psací potřeby, papíry, stopky
- **Motivace:** „Dnes si trochu zasoutěžíme.“

- **Postup:** Klienti jsou rozděleni do menších skupin (3 – 4 klienti). Každá skupina dostane papír a psací potřeby. Na povel (šup – šup) vedoucího hry začnou klienti psát na papír co možná nejvíce pojmů vztahující se k předem dané oblasti (otázce). Po uplynutí předem daného času se hra zastaví a pojmy každé skupiny vedoucí hry spočítá. Za každý správně napsaný pojem se započítává jeden bod. Skupina s největším počtem bodů vyhrává. (Petillon, 2013)

Příklady otázek:

- Co si lidé oblékají? Co lidé jedí?
- Co dělají lidé ve volném čase?
- Jaké znáte zvířata? Jaké znáte byliny/rostliny?
- Jaké znáš pokrmy?

Věci kolem nás

- **Orientační doba trvání:** 15 min.
- **Cíl:** rozvoj krátkodobé a dlouhodobé paměti, rozvoj soustředění a pozornosti
- **Organizační forma:** hromadná
- **Rizika:** klienti se budou příliš překřikovat
- **Pomůcky:** tabule, fixy
- **Motivace:** „Všimáte si věcí kolem nás? Teď jsi to půjdeme společně prověřit.“
- **Postup:** Vedoucí si vybere jedno písmeno abecedy. Klienti budou na dané písmeno vykřikovat věci, které se nacházejí kolem nich a začínají daným písmenem. Vedoucí se bude snažit zaznamenat všechny slova na tabuli pro lepší přehlednost. (Walsh, 2005)

Piškvorky

- **Orientační doba trvání:** 30 min.
- **Cíl:** rozvoj pozornosti, soustředění, krátkodobé paměti
- **Organizační forma:** skupinová (hromadná)
- **Rizika:** klienti si mohou napovídat mimo skupinu

- **Pomůcky:** tabule, fixy
- **Motivace:** „Znáte hru piškvorky? My si ji společně zahrajeme, ale takovým jiným způsobem.“
- **Postup:** Klienty rozdělí vedoucí do dvou skupin. Na tabuli nakreslí mřížku. Dva týmy budou do mřížky zakreslovat kolečka a křížky, ale až poté, co správně odpoví na kvízovou otázku. Otázky by měly být nejrůznější. Ten tým, co bude mít určitý počet koleček nebo křížků vedle sebe, vyhrává. (Walsh, 2005)
- **Příklady otázek:**
 - Kolik je dnů v roce?
 - Jaké číslo je považované za nešťastné?
 - Kolik hráčů má fotbalový tým?
 - Sněhurka a kolik trpaslíků?
 - Kolik je smyslů?
 - Kolik je měsíců?
 - Jaké dny v týdnu máme?
 - Na jaké planetě sluneční soustavy žijeme?
 - Kdo má svátek 24. prosince?

2.7 Reflexe

Podle potřeby zařadíme reflexi na konci lekcí nebo v jejím průběhu. Můžeme použít jakoukoli formu reflexe z níže uvedených. Výběr bude záležet na aktuálním psychickém a fyzickém stavu klientů.

Níže zmíněné reflexe odpovídají schopnostem klientů. Reflexe jsou jednoduché, přiměřené věku klientů, jsou nenáročné na přípravu i na provedení. Příprava reflexí není nijak náročná a pomůcky jsou běžně dostupné.

Palec vzhůru

Postup: Vedoucí ukáže tři polohy palce, kterými budou klienti hodnotit svoje pocity či spokojenost s předchozí hrou nebo po ukončení lekce. Palcem vzhůru klienti vyjadřují, že se cítí výborně a spokojeně, práce v týmu se podařila. Palec dolů znamená, že se cítí

špatně, nejsou spokojeni s prací v týmu, něco se nepodařilo. Palec vodorovně značí, že se klienti cítí uspokojivě, práce v týmu se celkem dařila, ale něco se mohlo zlepšit.

Touhle reflexí zjišťujeme psychickou, ale i fyzickou pohodu klientů. Po téhle aktivitě můžeme zahájit konverzaci např. o tom, proč se klienti cítili špatně, proč nejsou spokojeni, co mohli zlepšit atd. (Reitmayerová, 2007)

Obličej řekne mnoho

Pomůcky: kartičky s výrazy obličeje o velikosti A4

Postup: Každý klient dostane 5 karet s výrazy obličeje, které znázorňují různé stupně spokojenosti. Klienti se vyjadřují ke každé hře ukazováním karet s odpovídajícími výrazy obličejů. (Reitmayerová, 2007)

Obrazové leporelo

Pomůcky: sada obrázků (mohou být i abstraktní), např. vystříhaných z časopisů; pastelky, výkresové papíry

Postup: Obrázky leží rozloženy před klienty na stole tak, aby na ně každý viděl. Vedoucí položí otázku a každý klient hledá sám pro sebe obrázek, který by nejlépe odpovídal pocítům na položenou otázku týkající se aktivity nebo celé lekce.

Příklady otázek: Co bylo nejlepší? Co se vám líbilo? Jak jste se cítili? Co bylo nejhorší? Jak se chovala skupina? Jaké pocity máte z celé lekce?

Pokud klient nenajde odpovídající obrázek, může si nakreslit svůj vlastní. (Reitmayerová, 2007)

Nakresli nebo namaluj obrázek

Pomůcky: papíry a pastelky pro všechny

Postup: Klienti mají nakreslit obrázek, který se bude vztahovat předchozí aktivitě nebo k celé lekci. Obrázek může být abstraktní nebo realistický, ale aby odpovídal zadání.

Obrázek by měl vyjádřit pocity, dojmy nebo spokojenost s úspěchem během lekce. Obrázky si všichni klienti ukáží navzájem. Poté bude následovat krátká diskuze. (Reitmayerová, 2007)

Řekni to jedním slovem

Postup: Po společné aktivitě nebo na konci lekce se každý klient pokusí vyjádřit své pocity nebo zážitky jedním slovem či holou větou. Vyjádření klientů nijak nekomentujeme, pouze můžeme všechny slova shrnout a zhodnotit celou lekci. (Reitmayerová, 2007)

Barevná škála

Pomůcky: pastelky a papíry pro všechny

Postup: Každý klient dostane papír. Jeho úkol bude nakreslit barevnou škálu podle toho, jak se při aktivitě cítili. Po nakreslení škály následuje diskuze, kde mohou klienti své výtvary okomentovat. (Hanuš, 2016)

Prsty

Postup: Klienti budou ukazovat na prstech jedné ruky, jak se jim při hře dařilo, jak se jim aktivita líbila, jak spolupracovali ve skupině atd. 1 prst znamená – vůbec se mi nedařilo, nedařilo se nám spolupracovat ve skupině. 5 prstů znamená – vše se mi dařilo, dařilo se nám spolupracovat ve skupině, se svým výkonem jsem spokojen. (Hanuš, 2016)

Následující reflexe jsou založeny na stejném principu, ale jiné formě provedení.

Barevné kartičky

Pomůcky: barevné kartičky (červená, oranžová, zelená)

Postup: Vedoucí dá klientům před hrou nebo lekcí barevné kartičky. Po skončení hry nebo lekce, vyzve vedoucí klienty, aby zvedli kartičku podle toho, jaký mají pocit nebo prožitek. Zelená znamená, že se cítí dobře, žlutá poukazuje na to, že se cítí neutrálně - „napůl“. Červená znamená, že se cítí špatně, nekomfortně. Účastníci zvedají karty na předem určený pokyn. (Reitmayerová, 2007)

Barevná kolečka

Pomůcky: barevná kolečka (červená, oranžová, zelená), krabička

Postup: Každý klient dostane tři kolečka. Barevnost koleček značí aktuální náladu po skončení aktivity nebo lekce. Červené kolečko značí negativní pocity, nic se mi nepovedlo. Oranžové kolečko vyznačuje neutrální pocity, něco se mi povedlo, ale i nepovedlo. Zelené kolečko značí pozitivní pocity, hodně věcí se mi povedlo. Vedoucí bude mít krabičku, bude chodit kolem klientů, kteří do ní vhodí kolečko odpovídající jejich aktuální náladě a pocitům. Poté může následovat vyhodnocení, jak se klienti cítili nejčastěji a co se jim nelíbilo.

Smajlíci

Pomůcky: obrázky smajlíků

Postup: Každý klient dostane tři obrázky smajlíků. Smajlík, který se usmívá, vyjadřuje dobré pocity, práce se mi dařila. Smajlík s rovnými ústy vyjadřuje neutralitu, něco se povedlo, ale něco ne. Poslední smajlík, který má úsměv obrácený dolů vyjadřuje negativní pocity, nebyl jsem spokojen, něco se mi nepovedlo. Každý klient má po

položení otázky týkající se aktivity nebo celé lekce zvednout smajlíka odpovídající jeho pocitům spokojenosti.⁹

⁹ Viz příloha č. 8

Závěr

Nejprve jsme v první kapitole představili Centrum služeb pro seniory Kyjov, jeho poslání, charakteristiku, prostory a nabídku volnočasových aktivit. Hlavním cílem projektu bylo vytvoření návrhu na kroužek pro seniory pro rozvoj kognitivních funkcí. Jelikož se v centru takový kroužek ani mu podobný neprovozuje a pro klienty je důležité rozvíjet i kognitivní funkce, bylo potřeba se věnovat i tomuto okruhu rozvoje.

Práce je členěna na dvě kapitoly. První kapitola se věnuje představení Centra služeb pro seniory. Centrum služeb pro seniory se nachází ve městě Kyjově a ubytování jsou zde klienti ze spádových obcí. Většina klientů město Kyjov dobře zná a může to být pro ně výhodou. Dále první kapitola přibližuje organizační řešení centra, materiální vybavení, specifika klientů a nabídku volnočasových aktivit. Nabídka volnočasových aktivit je různorodá, ale nezaměřuje se na všechny stránky rozvoje klientů, které rozvíjet potřebují.

Druhá část se věnuje samotnému projektu, tedy návrhu organizování a obsahu kroužku pro seniory na rozvoj kognitivních funkcí. Nabídka aktivit je různorodá, odpovídá specifikům klientů, zároveň je obohacující a podporuje rozvoj kognitivních funkcí. Návrh kroužku se také podrobně zaměřuje na každou část lekce. Důležitou částí je motivace, která navodí atmosféru celé lekce. Hlavní částí lekce je zařazení různých druhů aktivit podle aktuálních potřeb a zdravotního stavu klientů. Kroužek je určený pro klienty centra, kteří nejsou zařazeni do zvláštního režimu.

Vytvořený kroužek odpovídá specifikům daných klientů a prostředí centra. Kroužek může probíhat opakovaně, neboť se může měnit jeho obsah aktivit podle různých podmínek, zdravotního stavu klientů a jejich potřeb.

Seznam použité literatury

AUGARDE, Tony (1986). *The Oxford guide to word games*. New York: Oxford press. 1. vyd. 240 s. ISBN: 0-19-282005-2

BRANČÍKOVÁ, Ladislava (2017). *Standard č. 1 Cíle a zásady poskytování sociální služby*. 5 s. [cit. 2.7.2019]

BRANČÍKOVÁ, Ladislava (2017). *Standard č. 11 Místní a časová dostupnost*. 2 s. [cit. 2.7.2019]

BRANČÍKOVÁ, Ladislava (2017). *Standard č. 12 Informovanost o poskytované sociální službě*. 14 s. [cit. 2.7.2019]

BRANČÍKOVÁ, Ladislava (2017). *Standard č. 13 Prostředí a podmínky*. 4 s. [cit. 5.7.2019]

CINGROŠOVÁ, Klára (2014). *Knižka pro vzpomínání a procvičování paměti*. Praha: Portál. 1. vyd. 144 s. ISBN: 978-80-262-0703-0

GATO, Martin (2009). *150 nejlepších her pro děti i dospělé, ke kterým nepotřebujete vůbec nic*. Olomouc: Rubico. 1. vyd. 136 s. ISBN: 978-80-7346-103-4

HANUŠ, Milan, HANUŠ, Radek a kol. autorů (2016). *Instruktorský slabikář*. Nadační fond Gymnasion. 400 s. ISBN: 978-80-270-0476-8

HIRTLOVÁ, Petra (2011). *Tělocvična pro mozek*. Brno: Tribun EU. 1. vyd. 230 s. ISBN: 978-80-86879-29-1

KLUCKÁ, Jana, VOLFOVÁ, Pavla (2009). *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada. 1. vyd. 160 s. ISBN: 978-80-247-2608-3

PETILLON, Hanns a kol (2013). *1000 her pro školy, kroužky a volný čas*. Brno: Edika. 1. vyd. ISBN: 978-80-266-0095-4

PORTMANN, Rosemarie (2018). *99 her pro trénink mozku u seniorů*. Praha: Portál. 1. vyd. 112 s. ISBN: 978-80-262-1297-3

POWEL, Michael (2015). *Kolikrát se vyskytuje písmeno F? Posilování mozku: fakta a hádanky, které vytrénují a ožíví váš mozek*. Praha: Slovart. 144 s. ISBN: 978-80-7529-054-0

REITMAYEROVÁ, Eva (2007). *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál. 1. vyd. 176 s. ISBN: 978-80-7367-317-8

SUCHÁ, Jitka, JAROLÍMOVÁ, Eva (2017). *Trénink paměti pro seniory*. Praha: Albatros. 1. vyd. 136 s. ISBN: 978-80-266-0570-6

SUCHÁ, Jitka, JINDROVÁ, Iva a HÁTLOVÁ, Běla (2013). *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál. 1. vyd. 176 s. ISBN: 978-80-262-0335-3

WALSH, Danny (2005). *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál. 1. vyd. 204 s. ISBN: 80-7178-970-4

Seznam příloh

Příloha č. 1 – pracovní list Jídlo

Příloha č. 2 – pracovní list Tvoření slov

Příloha č. 3 – pracovní list Kolikrát se vyskytuje písmeno F?

Příloha č. 4 – tabulka se jmény

Příloha č. 5 – pracovní list Najděte části těla

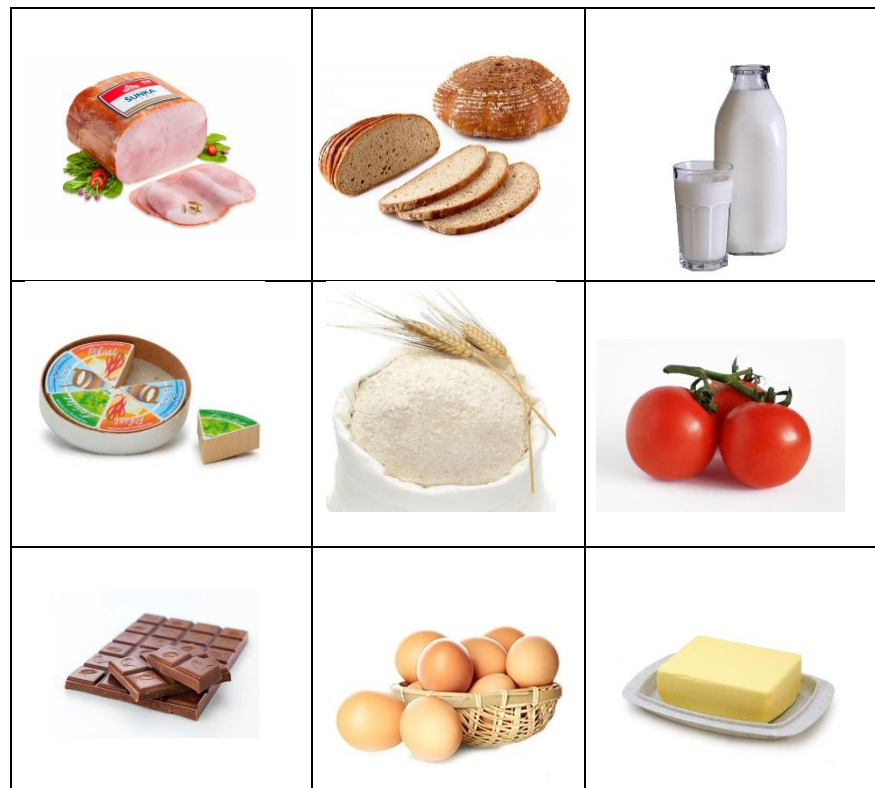
Příloha č. 6 – pracovní list Nadřazená slova

Příloha č. 7 – pracovní list Hrátky s písmeny

Příloha č. 8 – smajlíci

Příloha č. 1 – pracovní list

Jídlo



Jaké potraviny začínající na písmeno M můžeme koupit v prodejně potravin?

Spojte názvy potravin s místem, které je známé jejich výrobou.

perník

Znojmo

pivo

Karlovy Vary

okurky

Plzeň

oplatky

Pardubice

Doplňte názvy tradičních českých potravin, jejichž součástí je i místo jejich původu:

Štramberské

Třeboňský

Valašský

Olomoucké

Doplňte název vyhlášených jídel:

segedínský

linecké

boloňské

Znojemská

(Cingrošová, 2014)

Příloha č. 2 – pracovní list

Tvoření slov

Vytvořte co nejvíc slov, která končí následovně.

Měla by to být podstatná jména v prvním pádě a jednotném čísle.

-KAN

-SÍ

-OUD

-DLO

-JÍC

-MEC

-NEC

-CEN

-OUN

Doplňování písmen do slov

Doplňte dvě chybějící písmena. Samohláska v nich obsažená je vždy krátká.

1. (_ _) ČASÍ
DNEBÍ
NOŽKA
DLAHA
MOC

4. (_ _) LOUN
DÚZA
DVĚD
ZERA
LA

2. (_ _) COUR
LÉBKA
BLÍŽEK
HOUT
ČÁREK

5. (_ _) LEN
ZERO
ČMEN
SETER
LITO

3. (_ _) VERKA
TERINA
SELOST
MENO
RANDA

6. (_ _) LHOTY
BÁT
NÁR
ŠE
LINA

Příloha č. 3 – Kolikrát se vyskytuje písmeno F?

Najdi všechna písmena F a zakroužkuj je.

Festival se ve Frankfurtu nekonal, protože na místní farmě našli perfektně schovanou naftu.

Favoritem finále ve fotbalu byli finští sportovci, kteří se tomuto sportu začali profesionálně věnovat v minulém roce a získali již řadu trofejí.

Františka si fénovala vlasy velkým fénem.

Fííí, fííí, fíííí dělá vítr.

Fanda, šlápl do louže a utíkal fofrem domů.

Příloha č. 4 – Jména podle abecedy

ROMANA	JAROSLAV	JAN
ARBORA	RADEK	DOMINIK
ELIŠKA	ADÉLA	JINDŘICH
IVO	GUSTAV	MARKÉTA
HANA	KAREL	PAVEL
MAREK	LUDMILA	ZDENĚK
TOMÁŠ	PETR	ANDREA

Příloha č. 5 – pracovní list

Najděte části těla

V následujícím textu najděte části lidského těla. Čtete pouze po řádcích zleva doprava. Pracujte samostatně.

ANYVCERURKKRAMENOJCHSLBKBNSLPAŽEMNEZTR
SCBSKRKKKRLBSEMBCPALECMNERCBLSCKYXNOHA
NSKCBOKDKLBSNAXVEZTLAKRNNOHAMVYXWESKL
KŮRIBSEMNAQWCYXLOKETNUTWOEPRBCLRTYNAH
BŘICHOMENROVUŽSLIEÍŠKRKMMNEBAUFEPOŠLSTR
NAHWQŽŠÍDMKAÝČÍAZAKZELÝTKOABZ FELKAFUZE
HLAVAMHGIVDZFSŮOIEBUGMALÍČEKMBAZFZRUI
NAGGOXUSGÁŠÉÁUCHOMAHGEZUCUALIÁVLAISOJA
MOVFRKTSKOTNÍKMASVRBKBTRSCFOKOMJDRTZEA
BSCFRNOSCFRTYNYGXXDTZHDEVDLAŇADEVYNGTI
AREVSGSGHSRTGSSTEHNOCRTAFHWSNXĚČABFHÝUÁ
LAGLCELZKYČELMAUEVLIUAVIDVMJYHVLYJZGFVF

Příloha č. 6 – pracovní list

Nadřazená slova

Eidam, ementál, niva, gouda _____

Ječmen, oves, žito _____

Štika, úhoř, kapr, sumec _____

Lednice, Mikulov, Hodonín, Bzenec _____

Koleno, kyčel, rameno, kotník _____

Pastelky, fixy, tužka _____

Vlaštovka, orel, sýkorka, kolibřík _____

Pes, kočka, prase, slepice _____

Čaj, káva, voda, džus _____

Jaguár, tygr, lev _____

Hřib, kozák, bedla, muchomůrka _____

Příloha č. 7 – pracovní list

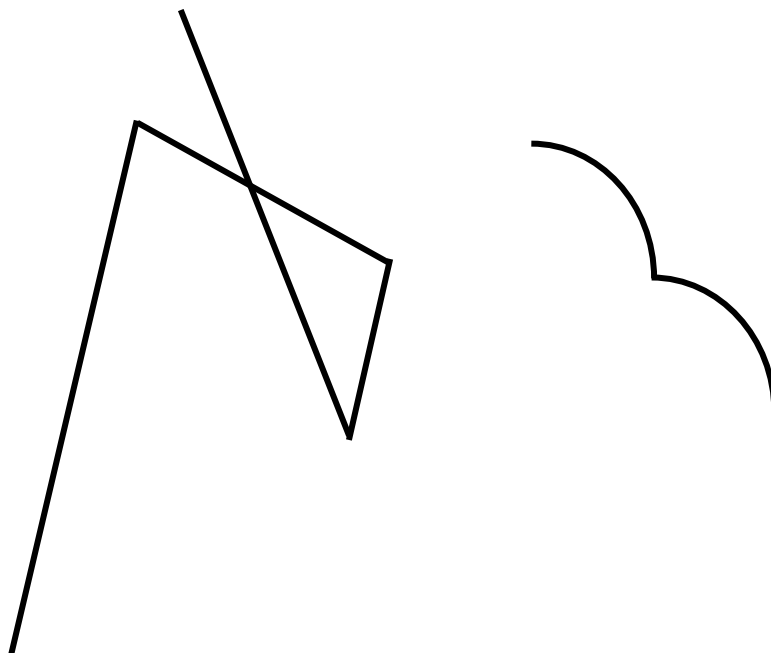
Hrátky s písmeny

Vyhledejte co nejrychleji všechna seskupení tří stejných písmen.

ate	bkd	nek	mnm	kjz
mmm	jhr	asa	lik	mjk
jku	des	aae	aaa	vcx
hzy	bbb	chg	ert	iou
iii	juv	ijj	bqw	lol
xys	rte	hhh	ede	trf
nuo	jki	iiu	frt	eee
mce	hhn	jju	ggg	zhg
bgh	ttt	gfd	eii	njb

Doplňte k podstatnému jménu KOČKA co nejvíce přídavných jmen.

Dokreslete obrázek dle své fantazie.



Příloha č. 8 – smajlíci

