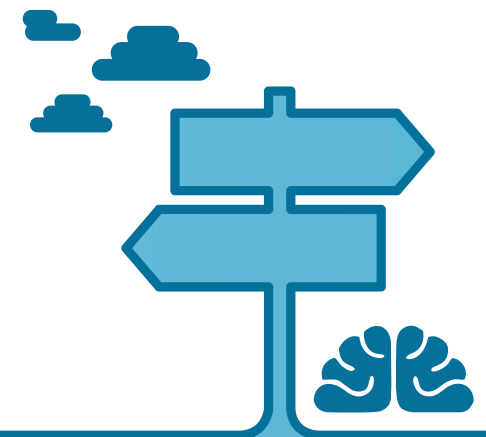


## Trening funkcji poznawczych

- Interwencja oparta na nauczaniu zachowań ukierunkowana na usprawnienie procesów poznawczych (uwagi, pamięci, funkcji wykonawczych, społecznych funkcji poznawczych i funkcji metakognitywnych) w celu uzyskania trwałego i uogólnionego efektu.

Trening funkcji poznawczych może być wykonywany w warunkach domowych, przy użyciu powszechnie dostępnych przedmiotów codziennego użytku.

Do treningu poznawczego można wykorzystać np. gazety, książki, puzzle, gry planszowe, czy gry komputerowe.



## Ćwiczenie 1.

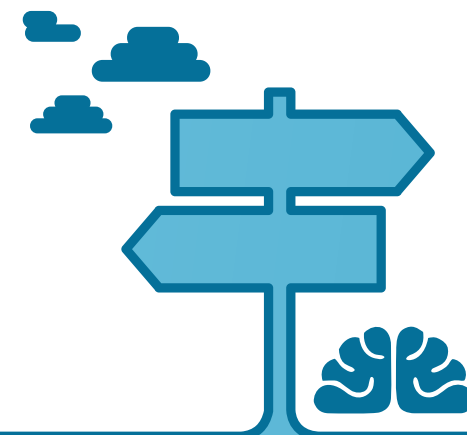
- Idąc do sklepu, przygotuj listę zakupów.
- Powtarzaj ją tyle razy, aż zapamiętasz wszystkie elementy.

## Ćwiczenie 2.

- Przeczytaj fragment tekstu z książki lub gazety.
- Wypisz wszystkie nieznanne słowa.
- Sprawdź ich znaczenie w słowniku i naucz się ich.
- Ułóż zdanie z każdym nowopoznanym słowem.

## Ćwiczenie 3.

- Wybierz trzy wyrazy ze słownika języka polskiego.
- Przeczytaj na głos wszystkie ich znaczenia.
- Następnie na kartce zapisz, co zapamiętałeś.

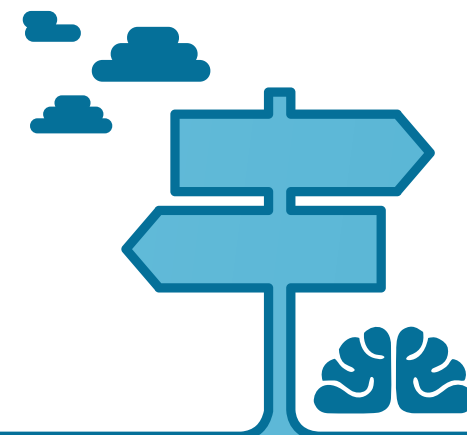


## Ćwiczenie 4.

- Przeczytaj artykuł w gazecie lub jedną stronę książki.
- Streść najważniejsze zamieszczone tam fakty.
- Wymyśl i napisz zakończenie przeczytanej historii.

## Ćwiczenie 5.

- Narysuj swoje drzewo genealogiczne.
- Postaraj się odnaleźć zdjęcia w albumach rodzinnych.
- Dopasuj imiona i nazwiska osób znajdujących się na zdjęciach do drzewa genealogicznego.



## Ćwiczenie 6.

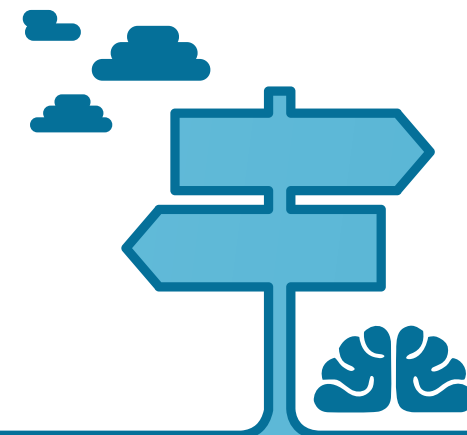
- Wyjmij zdjęcie z albumu rodzinnego.
- Nazwij z jakimi emocjami kojarzy Ci się wyraz twarzy znajdujących się na nim osób.
- Ułóż historyjkę, co mogła robić osoba/osoby znajdujące się na zdjęciu (alternatywnie można użyć fotografii z gazet, książek, albumów).

## Ćwiczenie 7.

- Wypisz jak najwięcej nazw rzeczy znajdujących się na jakimś zdjęciu lub obrazie.
- Następnie napisz je w porządku alfabetycznym.
- Ułóż 5 zdań z wybranych słów, tak aby tworzyły krótką historyjkę.

## Ćwiczenie 8.

- Spróbuj po przeczytaniu zdania zapisać go na kartce słowo w słowo, na tyle dokładnie, na ile się uda.
- Następnie wydłużaj liczbę zdań, przeczytanych i zapisanych.



## Ćwiczenie 9.

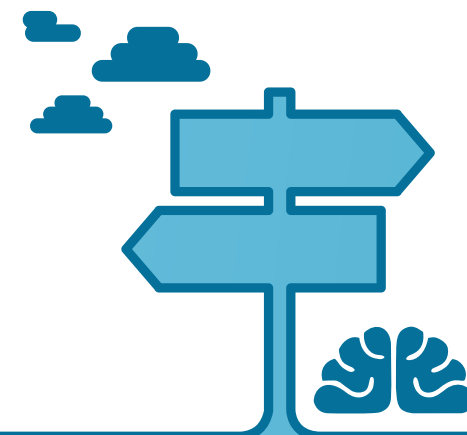
- Patrząc na wskazówkę sekundnika zegarka, spróbuj się na niej tak skupić, żeby wyłączyć inne myśli.
- Ćwiczenie powinno trwać 0,5-3 min. Jeśli pojawią się inne myśli, zacznij od początku.

## Ćwiczenie 10.

- Zamknij na chwilę oczy i pomyśl o wymarzonej wycieczce.
- Zaplanuj trasę na mapie.
- Zaznacz punkt wyjazdu i punkt docelowy.
- Wypisz na kartce wszystkie przedmioty, które chciałbyś ze sobą zabrać.

## Ćwiczenie 11.

- Policz, ile razy w danym tekście (jednostronicowym) pojawia się litera „U” (litery można zmieniać).



## Ćwiczenie 12.

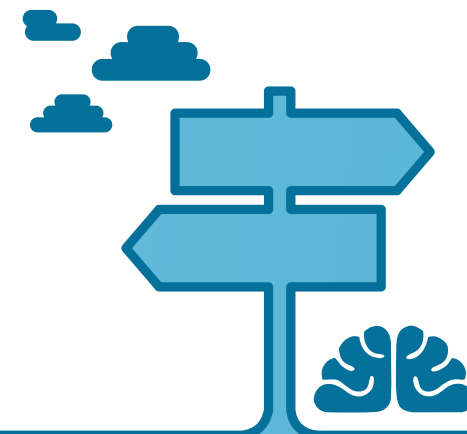
- Potnij krótki tekst z gazety na kawałki złożone z wyrazów.
- Następnie ułóż jak najwięcej zdań z rozsypanki wyrazów wyciętych z gazety.

## Ćwiczenie 13.

- Streść na głos oglądany program lub film.
- Postaraj się wymyśleć dalsze losy bohaterów programu (w przynajmniej pięciu zdaniach).

## Ćwiczenie 14.

- Rozejrzyj się po pokoju/okolicy i spróbuj opisać wszystko, co widzisz.
- Postaraj się opisywać wielkość, kształty, liczbę i kolory.
- Jeśli dookoła Ciebie znajdują się inne osoby, spróbuj opisać ich wyraz twarzy, wzrost, określić wagę, dokładny ubiór.
- To samo ćwiczenie można wykonywać ze zdjęciem lub fotografią.



## Ćwiczenie 15.

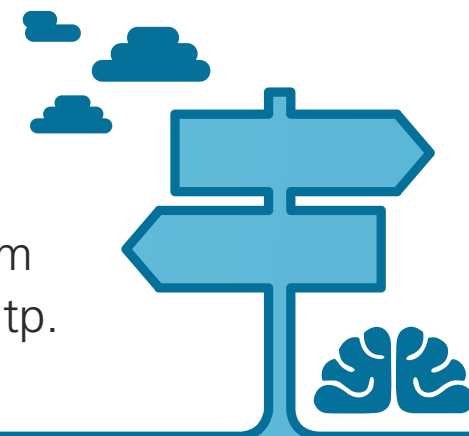
- Ułóż jak najwięcej słów z liter wybranego przez siebie słowa np. MAGNOLIA. W podanym przykładzie układamy jak najwięcej słów z liter M..., A..., G..., N..., O..., L..., I..., A...

## Ćwiczenie 16.

- Napisz na kartce pięć dowolnych wyrazów.
- Następnie ułóż historyjkę z tymi wyrazami.
- Postaraj się pogrupować wyrazy według ich cech np. jabłko i piłka mają wspólną cechę - są okrągłe.

## Ćwiczenie 17.

- Przyjrzyj się uważnie swojemu otoczeniu, postaraj się zapamiętać liczbę i kształt przedmiotów znajdujących się wokół Ciebie.
- Następnie wymień wszystkie przedmioty znajdujące się w wybranym przez Ciebie dowolnie miejscu np. na stole, na półce, w kredensie itp.



## Ćwiczenie 18.

- Po obejrzeniu filmu lub scenki filmowej postaraj się rozwiązać problemy bohaterów filmu/scenki (lub kilka rozwiązań problemów).
- Zapisz je w punktach na kartce.

## Ćwiczenie 19.

- Potnij zdjęcie z gazety na co najmniej 20 części.
- Następnie postaraj się z powrotem złożyć pocięte i rozsypane części fotografii tak, żeby tworzyły z powrotem całość.

## Ćwiczenie 20.

(dla co najmniej dwóch osób)

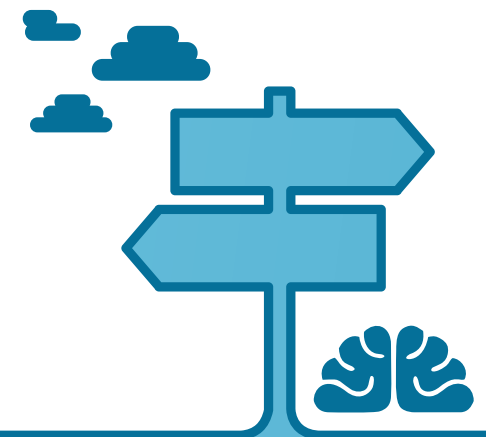
- Jedna osoba rozpoczyna zdania  
np. „Dzisiaj idziemy do sklepu po zakupy”.
- Druga osoba ma powtórzyć zdanie i dodać coś od siebie  
„Dzisiaj idziemy do sklepu po zakupy. Pojedziemy tam na rowerach” itd.





## Ważne:

- Staraj się robić kilka rzeczy jednocześnie, np. spacerując słuchaj muzyki poważnej, sprzątając pokój słuchaj audiobooków.
- Zmieniaj swoje otoczenie i nawyki – zmiana wymusza skupienie się uwagi i poprawia koncentrację (np. postaraj się zmieniać drogę do sklepu lub raz na jakiś czas przestawiać rzeczy znajdujące się w Twoim najbliższym otoczeniu).
- W miarę możliwości graj w gry planszowe lub gry komputerowe (np. Chińczyk, Farmer, warcaby, szachy, gra w karty, gry strategiczne).
- Jak najczęściej układaj puzzle.
- Jeśli lubisz rozwiązywać krzyżówki lub sudoku.
- Jeśli możesz, ucz się języków obcych – nauka i powtarzanie słówek znakomicie poprawiają pamięć.
- Jak najczęściej wykonuj różne prace manualne – rysuj lub maluj, lep z modeliny, plasteliny lub gliny, formuj ciasteczka (np. pierniczki o różnych kształtach).
- Staraj się jak najczęściej przebywać z innymi.
- Im więcej różnych bodźców, tym lepiej.
- Spożywaj produkty bogate w kwasy omega-3.



## Ważne:

- Osoby chore na schizofrenię nie posiadają pełnej świadomości deficytów poznawczych. Może to przekładać się na mniejszą gotowość do udziału w interwencjach, takich jak rehabilitacja poznawcza, dlatego warto je motywować do wysiłku umysłowego.

