

Ćwiczenia funkcji poznawczych

Schizofrenia jest chorobą przewlekłą, w której mogą wystąpić problemy z koncentracją i podzielnością uwagi, szybkim zapamiętywaniem wielu informacji jednocześnie i uczeniem się nowych. Ćwiczenia funkcji poznawczych są bardzo istotnym elementem leczenia. Pomagają one poprawić: zdolność skupienia uwagi, pamięć, orientację w przestrzeni i szybkość reakcji. Niektóre ćwiczenia są bardzo łatwe, a niektóre wymagają nieco większej koncentracji i zaangażowania.

Ćwiczenie 1 Przyjrzyj się buziom i jak najszybciej skreśl wszystkie smutne. Ile ich jest?



Ćwiczenie 2A Zapamiętaj słowa

- pies
- butelka
- sól
- kraj
- góra
- ogród
- wiśnie
- korzeń
- samolot
- słońce

Ćwiczenie 3 Połącz działanie rachunkowe z jego wynikiem.

7×9	$= 48$
$25 + 4 + 12$	$= 8$
$36 : 9$	$= 41$
$156 - 20$	$= 4$
$\frac{12 + 4}{2}$	$= 63$
$3 + 6 + 9 + 2$	$= 136$
$2 + 21 + 12$	$= 20$
6×8	$= 35$

Ćwiczenie 4 Poniżej przedstawiono ciąg cyfr. Proszę na głos przeczytać co trzecią z nich i zaklaskać w dłonie tyle razy, ile określa wartość cyfry. Przykład: jeśli jest to cyfra 2 klaszczemy dwa razy.

0-1-3-2-4-0-1-2-0-2-4-1-1-4-4-3-6-2-0-1-4-0-0-1-2-0-0-0-2-2-3-3-1-1-1-1-0-2-4-2-0-0-2-1-0-2-4-5-1-2-1-0-3-2-3-0-4-3-1-1-2-0-0-0-2-2-3-3-1-1-1-1-0-2-4-1-2-3-1-0-4-3-2-2



Ćwiczenie **2B** Podkreśl słowa, których uczyłeś się wcześniej.

kobiałka, stolik, pies, warzywa, plac, park, ogród, barek, materiał, butelka, prasa, góra, księżyc, krasnal, wiśnie, krzeselko, obrazek, sól, łódka, kotek, korzeń, mapa, salon, kraj, samolot, góral, maska, słońce

Ćwiczenie **2C** Co widzisz na obrazkach? Które z nich pasują do słów, których się uczyłeś?



Ćwiczenie **5** Przeczytaj polecenia i zareaguj na nie odwrotnie.

Polecenie

- Wstań.
- Podnieś rękę.
- Spójrz w prawo.
- Podnieś lewą rękę.
- Dotknij prawej nogi.

Twoja reakcja

- Usiądź.
- Opuść rękę.
- Spójrz w lewo.
- Podnieś prawą rękę.
- Dotknij lewej nogi.

Ćwiczenie **6** Połącz linią ciągłą literę alfabetu z trzema kolejnymi cyframi
Przykład: A - 1-2-3- ; B-4-5-6