

OPRACOWANIE PAKIETU

AKADEMIA UMYSŁU® EDU

NA POTRZEBY TERAPII FUNKCJI POZNAWCZYCH

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PROCESY UWAGI:

czujność, zakres, koncentrację, selektywność (wybiórczość), podzielność.
Procesy uwagi są procesami tzw. „na wejściu”, zatem stanowią część składową niemal każdej funkcji umysłowej (pamięci, funkcji wzrokowo-przestrzennych, funkcji wykonawczych). W związku z tym każde z ćwiczeń pakietu będzie w jakimś stopniu angażowało uwagę. Ćwiczenia zebrane poniżej stymulują procesy uwagi bez nadmiernego angażowania innych funkcji poznawczych:

ĆWICZENIE	PROGRAM	FUNKCJA STYMULOWANA	ZALECANY POZIOM
Kości	Koncentracja 1	- zakres - koncentracja	Łatwy, średni, trudny
Rejestracje	Koncentracja 1	- czujność - koncentracja - selektywność	Łatwy, średni (ćwiczenie angażuje umiejętność liczenia)
Abecadło	Koncentracja 1	- zakres - koncentracja	Łatwy, użytkownika
Krzyż	Koncentracja 1	- czujność - koncentracja	Łatwy, średni i użytkownika
Znikające puzzle	Koncentracja 1	- koncentracja	Łatwy i średni
Kształty	Koncentracja 1	- koncentracja - selektywność	Średni i użytkownika
Skreślanka	Koncentracja 1	- koncentracja - selektywność	Łatwy, średni, trudny
Ile widzisz?	Koncentracja 1	- koncentracja - selektywność	Łatwy i użytkownika
Dwie grupy	Koncentracja 1	- koncentracja - selektywność	Łatwy, średni, trudny
Co nowego?	Koncentracja 1	- czujność - koncentracja	Łatwy i średni
Zliczanie symboli	Pamięć 1	- zakres - koncentracja	Łatwy (ćwiczenie angażuje umiejętność liczenia)
Zapamiętaj znaki	Pamięć 1	- zakres - koncentracja	Łatwy, średni

Kolejność obrazków	Pamięć 1	- czujność - zakres - koncentracja	Łatwy, średni, trudny
Sumki	Pamięć 1	- koncentracja - selektywność	Łatwy, średni (ćwiczenie angażuje umiejętność liczenia)
Wskaż ciąg	Pamięć 1	- zakres - koncentracja - selektywność	Łatwy
Cyfrówka	Pamięć 1	- zakres - koncentracja - selektywność	Łatwy
Spirale	Pamięć 1	- zakres - koncentracja - selektywność	Łatwy, średni, trudny
Słówka	Pamięć 1	- zakres - koncentracja	Łatwy
Tekst bez odstępów	Szybkie czytanie 1	- koncentracja - selektywność	Użytkownika (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Kolumny liczb	Szybkie czytanie 1	- koncentracja - selektywność	Użytkownika
Ile znaków	Szybkie czytanie 1	- selektywność	Łatwy (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Nie strać z oczu	Koncentracja 2	- czujność - koncentracja - selektywność	Średni (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego; oprawa graficzna poziomu łatwego nie do przyjęcia)
Rozpoznaj fragment	Koncentracja 2	- koncentracja - selektywność	Łatwy, średni (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Plastry miodu	Pamięć 2	- czujność - zakres - koncentracja	Łatwy, średni (oprawa graficzna może utrudniać zaakceptowanie ćwiczenia)
Kelner	Pamięć 2	- zakres - koncentracja	Łatwy, średni
Lista zakupów	Pamięć 2	- zakres - koncentracja	Łatwy, średni
Lista wyrazów	Pamięć 2	- zakres - koncentracja	Łatwy, średni (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Kolejność kolorów	Pamięć 2	- zakres - koncentracja	Łatwy, średni
Policz słowa	Szybkie czytanie 2	- selektywność - koncentracja	Użytkownika

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE FUNKCJE WZROKOWO – PRZESTRZENNE:

percepcję, wzrokową, pole widzenia, analizę i syntezę wzrokowo – przestrzenną.

ĆWICZENIE	PROGRAM	FUNKCJA STYMULOWANA	ZALECANY POZIOM
Znikające puzzle	Koncentracja 1	- percepcja wzrokowa - orientacja wzrokowo-przestrzenna - analiza i synteza wzrokowa	Łatwy, średni
Skreślanka	Koncentracja 1	- percepcja wzrokowa - pole widzenia	Łatwy, średni, trudny
Dwie grupy	Koncentracja 1	- percepcja wzrokowa - pole widzenia	Łatwy, średni, trudny
Co nowego?	Koncentracja 1	- percepcja wzrokowa - pole widzenia	Łatwy, średni
Kształty	Koncentracja 1	- percepcja wzrokowa - percepcja kształtu	Łatwy, średni, trudny
Drzewka	Szybkie czytanie 1	- percepcja wzrokowa - pole widzenia	Użytkownika (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Kropki	Szybkie czytanie 1	- pole widzenia	Użytkownika (w terapii pola widzenia zalecana redukcja znaków do pojedynczego)
Dopasuj kształt	Koncentracja 2	- percepcja kształtu - analiza i synteza wzrokowa	Łatwy (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Witraże	Koncentracja 2	- percepcja koloru - analiza i synteza wzrokowa	Łatwy, średni

Rozpoznaj fragment	Koncentracja 2	- percepcja kształtu - percepcja koloru - analiza i synteza wzrokowa	Łatwy, średni (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Pocięty kwadrat	Koncentracja 2	- percepcja wzrokowa - orientacja przestrzenna - analiza i synteza wzrokowa	Łatwy, średni
Paleta kolorów	Koncentracja 2	- percepcja kształtu - percepcja koloru	Użytkownika (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Cyfrowe puzzle	Koncentracja 2	- percepcja wzrokowa - analiza i synteza wzrokowa	Użytkownika (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego; ćwiczenie angażujące umiejętność liczenia)
Geometryczna zagadka	Pamięć 2	- percepcja wzrokowa - orientacja przestrzenna	Użytkownika (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Radar	Pamięć 2	- orientacja wzrokowo-przestrzenna	Łatwy

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PAMIĘĆ:

pamięć operacyjną (krótkotrwałą), epizodyczną (długotrwałą), wzrokowo – przestrzenną.

ĆWICZENIE	PROGRAM	FUNKCJA STYMULOWANA	ZALECANY POZIOM
Kości	Koncentracja 1	- pamięć operacyjna	Łatwy, średni, trudny
Abecadło	Koncentracja 1	- pamięć operacyjna	Łatwy
Znikające puzzle	Koncentracja 1	- pamięć wzrokowo-przestrzenna	Łatwy, średni
Połącz pary	Pamięć 1	- pamięć wzrokowo-przestrzenna	Łatwy (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)

Zliczanie symboli	Pamięć 1	- pamięć operacyjna	Łatwy
Uzupełnij obrazki	Pamięć 1	- pamięć operacyjna - pamięć wzrokowo-przestrzenna	Łatwy, średni, trudny
Telefony	Pamięć 1	- uczenie się - pamięć epizodyczna	Użytkownika (zalecane zastosowanie treści do zapamiętania bezpośrednio dotyczących ćwiczącego)
Kalendarz	Pamięć 1	- uczenie się - pamięć epizodyczna	Użytkownika (zalecane zastosowanie treści do zapamiętania bezpośrednio dotyczących ćwiczącego)
Sumki	Pamięć 1	- pamięć operacyjna	Użytkownika (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Wskaż ciąg	Pamięć 1	- pamięć operacyjna	Łatwy
Matryce	Pamięć 1	- pamięć operacyjna - pamięć wzrokowo-	Łatwy
Cyfrówka	Pamięć 1	- pamięć operacyjna	Łatwy
Słówka	Pamięć 1	- pamięć operacyjna	Łatwy
Plastry miodu	Pamięć 2	- pamięć wzrokowo-przestrzenna	Łatwy, średni
Kelner	Pamięć 2	- pamięć operacyjna	Łatwy, średni
Plus - minus	Pamięć 2	- pamięć operacyjna	Łatwy, średni (ćwiczenie angażuje umiejętność liczenia)
Lista zakupów	Pamięć 2	- uczenie się - pamięć operacyjna	Łatwy, średni
Lista wyrazów	Pamięć 2	- pamięć operacyjna	Łatwy, średni
Kolejność kolorów	Pamięć 2	- pamięć operacyjna	Łatwy, średni

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE FUNKCJE WYKONAWCZE:

inicjowanie działania, planowanie, kontrola i monitorowanie przebiegu złożonej aktywności celowej, zmiana lub utrzymywanie nastawienia poznawczego, myślenie (rozwiązywanie problemów, klasyfikacja, kategoryzacja, sortowanie, strategie).

ĆWICZENIE	PROGRAM	FUNKCJA STYMULOWANA	ZALECANY POZIOM
Kości	Koncentracja 1	- myślenie - rozwiązywanie problemów	Łatwy, średni, trudny
Kombinator	Koncentracja 1	- planowanie - rozwiązywanie problemów - kontrola aktywności celowej - sortowanie, klasyfikowanie, wnioskowanie - detekcja i korekta	Łatwy, średni (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)
Krzyż	Koncentracja 1	- rozwiązywanie problemów	Łatwy, średni
Figura arytmetyczna	Koncentracja 1	- planowanie - kontrola aktywności celowej - myślenie - rozwiązywanie problemów	Łatwy, średni, trudny
Sumki	Pamięć 1	- planowanie	Łatwy, średni
Zliczanie symboli	Pamięć 1	- kontrola aktywności celowej	Użytkownika
Witraże	Koncentracja 2	- planowanie - rozwiązywanie problemów - kontrola aktywności celowej	Łatwy, średni
Figura arytmetyczna	Koncentracja 1	- planowanie - kontrola aktywności celowej - myślenie - rozwiązywanie problemów	Łatwy, średni, trudny
Sumki	Pamięć 1	- planowanie	Łatwy, średni
Zliczanie symboli	Pamięć 1	- kontrola aktywności celowej	Użytkownika

Witraże	Koncentracja 2	- planowanie - rozwiązywanie problemów - kontrola aktywności celowej	Łatwy, średni
Poobracane cyfry	Koncentracja 2	- kontrola aktywności celowej - detekcja i korekta - planowanie - rozwiązywanie problemów - myślenie	Łatwy, średni
Gorączka złota	Koncentracja 2	- planowanie - rozwiązywanie problemów - myślenie, wnioskowanie - kontrola aktywności celowej - detekcja i korekta	Łatwy, średni
Port lotniczy	Koncentracja 2	- planowanie - rozwiązywanie problemów - kontrola aktywności celowej - detekcja i korekta	Łatwy, średni, trudny
Działania arytmetyczne	Koncentracja 2	- planowanie - rozwiązywanie problemów - myślenie	Łatwy, średni (ćwiczenie angażuje umiejętność liczenia)
Radar	Pamięć 2	- rozwiązywanie problemów - myślenie - korekta - zmiana nastawienia, elastyczność	
Pasujący symbol	Pamięć 2	- kontrola aktywności celowej	Użytkownika (zalecane stopniowe podnoszenie poziomu trudności; ćwiczenie istotnie angażuje pamięć operacyjną)
Grupowanie monet	Pamięć 2	- planowanie - kontrola aktywności celowej - detekcja i korekta - rozwiązywanie problemów	Użytkownika (zalecane dostosowanie czasu do tempa pracy ćwiczącego)

Opracowała:

mgr Katarzyna Malcher

psycholog, terapeuta