

dr. Estera Žalik
spec. klin. psih.



**Zvezek
z vajami
za urjenje
spominske
učinkovitosti**

Spoštovani!

Pred seboj imate nadaljevanje Zvezka z vajami za urjenje pozornosti in koncentracije. Sedaj, ko ste nekoliko okrepili pozornost in koncentracijo, je čas, da se posvetite tudi izboljšanju spominske učinkovitosti.

Podobno kot vse funkcije, tudi spominske funkcije za optimalno delovanje potrebujejo urjenje. Pri tem vam bo pomagala knjižica pred vami, od vas in vašega truda ter vztrajnosti pa je odvisno, kako učinkovit bo trening.

Naloge, ki so vključene, so namenjene urjenju spominske učinkovitosti. Za čim boljši učinek jih rešujte vsak dan, 5 zaporednih dni v tednu, nato pa si privoščite dva dni premora. Načrt urjenja je predstavljen pred vsakim tedenskim sklopom nalog.

Še nekaj priporočil za lažje izvajanje vaj:

1. Naloge rešujte v tistem delu dneva, ko se počutite najbolj spočiti.
2. Poskrbite, da bo okolje, kjer boste reševali naloge, mirno in da vas nihče ne bo motil.
3. Kadar boste čutili, da vam zbranost pada, prekinite z reševanjem in si vzemite odmor.
4. Ne obupajte. Kljub morebitnim težavam vztrajajte, sčasoma se bodo funkcije okrepile, učinkovitost pa izboljšala.

In zapomnite si:

Vsi cvetovi bodočnosti so v semenu sedanjosti.

Kitajski pregovor

Želim vam veliko vztrajnosti in uspešnosti!

dr. Estera Žalik, spec. klin. psih.

1. teden

1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan
1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA
2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED
3. naloga DOPOLNJEVANJE	3. naloga DOPOLNJEVANJE	3. naloga DOPOLNJEVANJE	3. naloga DOPOLNJEVANJE	3. naloga DOPOLNJEVANJE
4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK
5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravilnega ne prepoznate, ugibajte.

Vsako soboto v mesecu juniju ob 17. uri so se v manjšem kraju, od Maribora oddaljenem 55 kilometrov, zbrali otroci, ki so obiskovali osmi razred osnovne šole. Namen druženja je bila priprava na vaški festival, ki je potekal vsako leto prvi ponedeljek v mesecu juliju. Vsak od otrok naj bi pripravil točko za nastop, zbran denar od vstopnin pa je bil namenjen tistim sošolkam in sošolcem, katerih manj premožni starši si ne bi mogli privoščiti tridnevnega končnega izleta ob zaključku osnovne šole. Tako so pomagali več kot 50 otrokom.

Tovrstni festival so prvič pripravili leta 2005, a so se zaradi njegovega velikega učinka odločili, da ga bodo prirejali vsako leto. Izjema je bilo le leto 2008, ko je kraj doletelo tako hudo neurje, da jim je uničilo električno napeljavo. Sedaj je festival že prava tradicija, število obiskovalcev pa iz leta v leto narašča.

4. julija 2011 se je festivala udeležil celo sam predsednik države, večkrat so na pomoč priskočile tudi nekatere znane glasbene skupine iz Slovenije. Letos nameravajo povabiti filmsko ekipo znane slovenske serije in močno si želijo, da bodo vabilo sprejeli.

1. Kje poteka festival?

2. Katerega leta so prvič izvedli festival?

3. Kdo so glavni nastopajoči na festivalu?

4. Na kakšen način zbirajo denar?

- a) s prostovoljnimi prispevki
- b) z vstopninami
- c) tega podatka ni v zgodbi

5. Čemu je vsako leto namenjen izkupiček?

6. Katerega leta festivala zaradi naravne nesreče niso priredili?

7. Za katero naravno nesrečo je šlo?

- a) potres
- b) poplava
- c) neurje
- d) požar zaradi strele

8. Kdo je bil najpomembnejši gost festivala?

9. Koga nameravajo povabiti na letošnji festival?

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede tako, da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »DRŽAVE«

BANGLA	VEŠKA	OLA	IJA	UZBE
KU	BE	FRAN	BEL	ENTINA
IND	ASKA	DEŠ	NOR	LIJA
HON	ZA	KISTAN	ALJ	EG
PORTUG	DURAS	LIZE	ARG	CIJA
ERIJA	MEHI	BA	ALSKA	NEP
TUNI	ITA	IR	ANG	AL
GIJA	KA	ZIJA	IPT	NIG

Vaši odgovori:

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

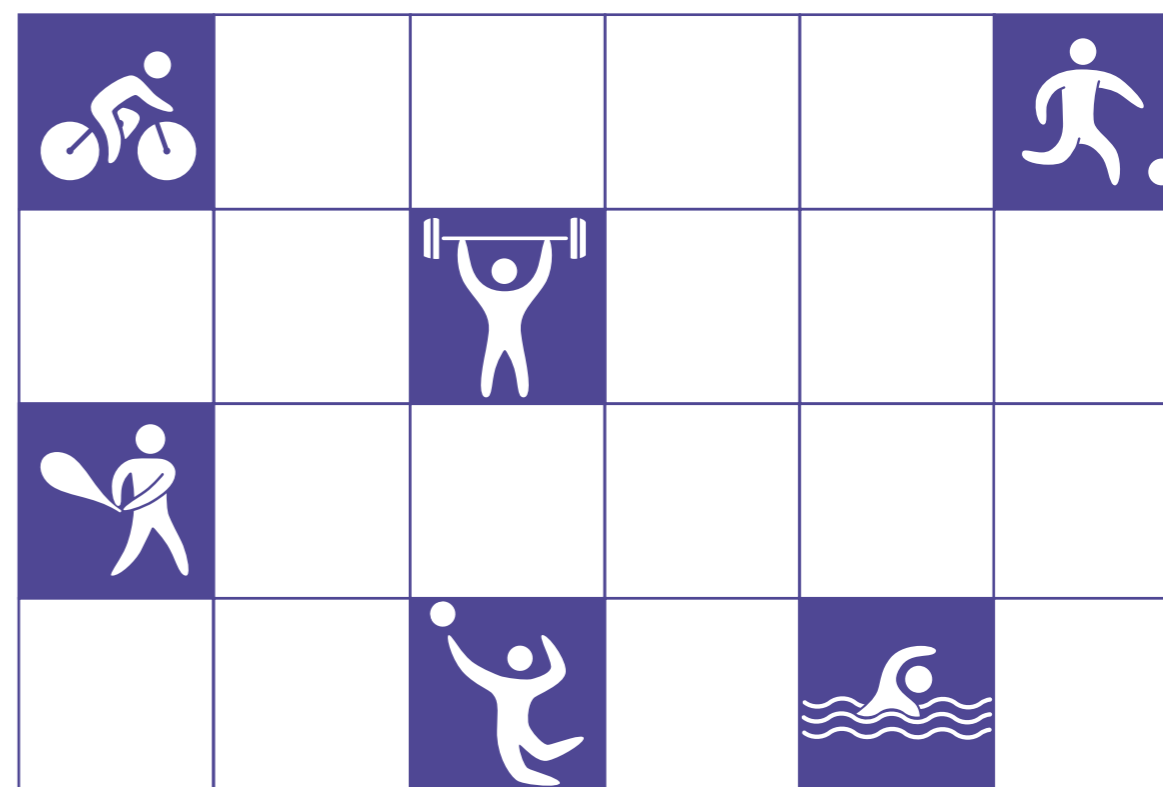
DOPOLNJEVANJE

Dopolni naslove pesmi.

- | | |
|---|---|
| 1. Poštar zvoní
(Čudežna polja) | 14. Ti si moje
(Bepop) |
| 2. Prijatelja za
(H. Blagne in N. Junkar) | 15. Nisem več
(Big foot mama) |
| 3. Čez praznike
(Obvezna smer) | 16. Žametne
(B. Kopitar) |
| 4. Bog ne daj, da
(A. Smolar) | 17. Vedno si sanjala
(F. Miler) |
| 5. Pegasto
(A. Dedić) | 18. Prisluhni
(D. Švajger) |
| 6. Barčica
(narodna) | 19. Marie, ne piši
(Hazard) |
| 7. Fantje po
(narodna) | 20. Soba
(J. Plestenjak) |
| 8. Slovenskega
(A. Mežek) | 21. Vrniva se na
(H. Blagne) |
| 9. Šum
(A. Šifrer) | 22. Lahko ti podarim
(Sestre) |
| 10. Na božično
(Pop design) | 23. Ribič, ribič me
(M. Sepe) |
| 11. En hribček
(narodna) | 24. Krokodilčki
(Čuki) |
| 12. Zarjavele
(Z. Predin) | 25. Vsi ljudje
(N. Falk) |
| 13. Silvestrski
(A. Nipič) | |

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici.
Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.



VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici, tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

V POMOČ: polja, kamor sodijo slike, so obarvana svetlo vijolično.

1.					2.
		3.			
4.					
		5.		6.	



— — — — —

POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

ČAJ
LISTINA
SREČA
KLJUN
UČITELJ
OBLAK

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Kateri poklic lahko najdemo v zgornjem seznamu besed?

2. Katero od besed lahko najdemo na kateri koli ptici?

3. Kateri abstraktni pojem je naveden med besedami?

POMNJENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravilnega ne prepoznate, ugibajte.

V Dupleku pri Mariboru je v petek, 15. 7., okoli 18. ure, izbruhnil velik požar. Zagorelo je v sortirnici odpadkov v industrijski coni. V nebo se je dvigal gost, črn dim.

Okoli 21. ure so gasilci požar uspeli omejiti. Na požarišču je bilo več kot 200 gasilcev, tako vsi razpoložljivi mariborski poklicni in prostovoljni gasilci kot gasilci iz nekaterih okoliških občin. Pri gašenju požara jim je pomagal tudi helikopter.

Sedaj je požar pod nadzorom. Glede na veliko količino odpadkov bodo na terenu ostali še celo noč in nadaljevali z gašenjem. Gorijo tako plastični odpadki, predvsem odpadni polivinil, kot tudi lesni odpadki, vnel pa se je še del sistema s sončnimi celicami.

Zaradi dima se je približno deset gasilcev lažje zastrupilo, pomagala jim je reševalna ekipa v terenski prikolici za množične nesreče. Ker je bilo iz obrata slišati več pokov in je obstajala nevarnost eksplozije, so pristojni evakuirali del prebivalcev v najbližji okolici ter jih namestili v prostore tamkajšnje osnovne šole.

POMNJENJE BESEDILA

1. V Dupleku pri Mariboru je zagorelo. Kje in kdaj natančno?

2. Gasilci so:

- a) požar komaj pogasili.
- b) požar omejili.
- c) nemočni v boju proti požaru.

3. Koliko gasilcev je gasilo požar?

4. Kateri odpadki so zagoreli?

- a) Plastika, papir in embalaža.
- b) Policija in gasilci zaradi preiskave ne morejo razkriti, kateri odpadki gorijo.
- c) Plastični odpadki, lesni odpadki in del sistema s sončnimi celicami.
- d) Guma in ostanki proizvodnje.

5. Koliko gasilcev je umrlo in koliko se jih je zastrupilo?

6. Zaradi hitrega širjenja požara so pristojni evakuirali del prebivalcev.

DRŽI NE DRŽI

7. Kam so namestili prebivalce, ki so jih evakuirali?

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede tako, da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »TRAVNIŠKE RASTLINE«.

AR	PRE	NJIČ	TRP	POT
IKA	JŠČICA	ELJA	RM	LOČ
O	MAŽ	NIKA	RIVA	IVAN
OG	DET	AN	ŠMAR	NIK
ČICA	MA	ONIKA	OTEC	RAT
REG	JETICA	VETR	ILICA	MAR
LUČ	SAT	ZVON	KOP	NICA
NICA	SLICA	ČICA	KAM	ČE

Vaši odgovori:

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

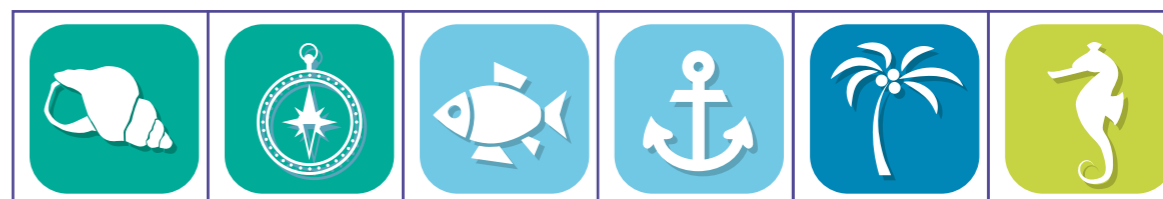
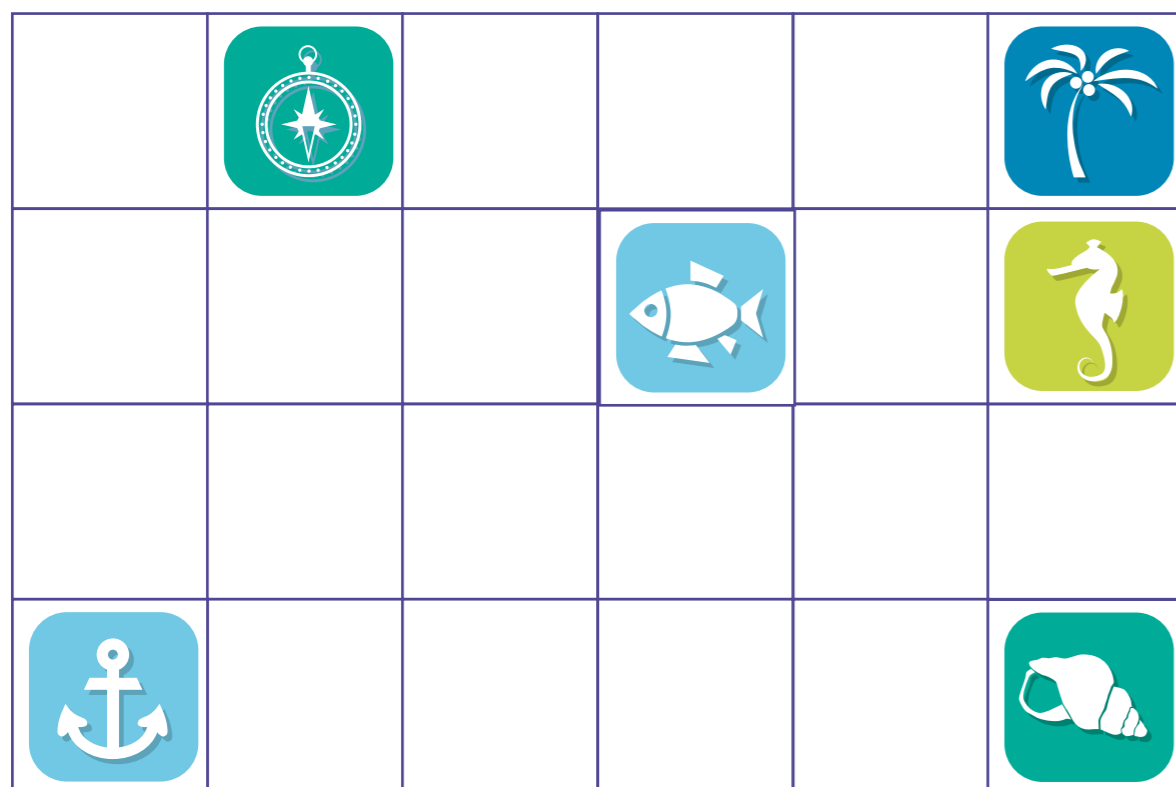
DOPOLNJEVANJE

Dopolnite naslove slovenskih filmov.

- | | |
|--|--|
| 1. Na svoji
(F. Štiglic, vojni film) | 14. Poletje v
(T. Štiglic, mladinski pustolovski) |
| 2. Ne čakaj
(F. Čap, romantična komedija) | 15. Čisto pravi
(A. Tomašič, mladinski pustolovski) |
| 3. Srečno,
(J. Gale, mladinski pustolovski) | 16. Moj ata,
(M. Klopčič, tragikomedija) |
| 4. Tistega lepega
(F. Štiglic, komedija) | 17. Babica gre
(V. V. Anžlovar, komična drama) |
| 5. Ne joči,
(F. Štiglic, vojni film/mladinski pustolovski) | 18. Hči mestnega
(A. Stojan, zgodovinska drama) |
| 6. Kekčeve
(J. Gale, mladinski pustolovski) | 19. Nepopisan
(J. Kavčič, mladinska melodrama) |
| 7. Instalacija
(M. Weiss, romantična drama) | 20. Kruh in
(J. Cvitkovič, družinska socialna drama) |
| 8. Cvetje v
(M. Klopčič, romantična melodrama) | 21. Pr'
(L. Marčetič, komedija) |
| 9. Sreča na
(J. Kavčič, mladinski film) | 22. Kajmak in
(B. Đurič, komedija) |
| 10. Ko zorijo
(R. Ranfl, mladinski romantični film) | 23. Rezervni
(D. Kozole, drama) |
| 11. Boj na
(J. Drozg, socialna drama) | 24. Tu pa
(M. Okorn, mladinski/kriminalka/komedija) |
| 12. Gremo mi
(M. Hočevnar, mladinski pustolovski) | 25. Petelinji
(M. Naberšnik, romantična komedija) |
| 13. Učna leta
(J. Kavčič, mladinska komedija) | |

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici.
Prekrijte preglednico in nadaljujte z nalogo na naslednji strani.

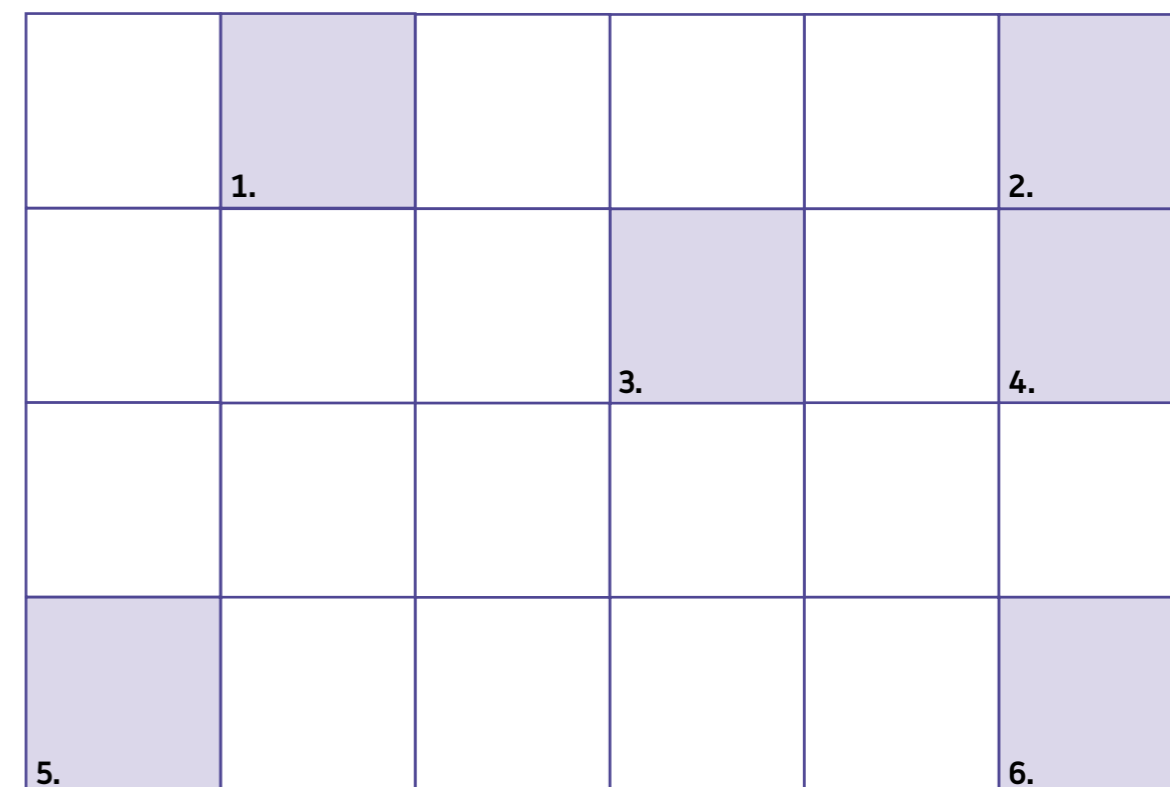


— — — — —

VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici,
tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

V POMOČ: polja, kamor sodijo slike, so obarvana svetlo vijolično.



POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

KAKAV

AVTOBUS

SOČUTJE

ASTRONOMIJA

AVTOMEHANIČ

ČEBELA

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Katero žival lahko najdemo na zgornjem seznamu besed?

2. Koliko besed na seznamu se začneja na črko A?

3. Kateri napitek je naveden med besedami?

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravega ne prepoznate, ugibajte.

Iz policijske uprave (PU) Kranj so sporočili, da so neznani storilci danes okoli 13.30 ure v Zalogu oropali trgovino in sosednjo zlatarno. Škodo v trgovini ocenjujejo na 2.500 evrov, v zlatarni pa naj bi bila še mnogo višja. V ropu naj bi sodelovalo vsaj 5 oseb. Po postavi sodeč je šlo za osebe moškega spola, stare med 35 in 45 let. Visoki so bili približno 175 centimetrov, dva od njih sta bila nekoliko višja (185 centimetrov). Oblečeni so bili v džins hlače in črne pulije. Po dva v vsaki oropani poslovalnici sta imela orožje. Kljub nasilju ni bil med ropom poškodovan nihče.

Očividci so povedali, da so se storilci odpeljali z dvema avtomobiloma, z modrim kombijem in črnim enoprostorcem. Avtomobila sta imela ukrajinske registrske tablice.

Aktivnosti na kraju še potekajo, policisti pa vse, ki bi karkoli vedeli o dogodku, prosijo, naj to sporočijo na najbližjo policijsko postajo, ali pokličejo na anonimno telefonsko številko 020 12 00 oziroma 113.

POMNJENJE BESEDILA

1. Kaj so oropali roparji v Zalogu?

2. Koliko oseb je sodelovalo v ropu?

3. Policisti so storilcem za petami, saj so jih posneli na kamerah trgovine.

DRŽI NE DRŽI

4. Koliko so bili roparji stari?

5. Ali je bilo pri ropu prišlo do nasilja in koliko oseb je bilo poškodovanih?

- a) Pri ropu je prišlo do nasilja v zlatarni, poškodovan je bil lastnik poslovalnice in en ropar.
- b) Pri ropu ni prišlo do nasilja, saj se uslužbenci niso upirali.
- c) Pri ropu je prišlo do nasilja, ena oseba je celo umrla.
- d) Pri ropu je prišlo do nasilja, poškodovanih kljub temu ni bilo.

6. Kako so roparji pobegnili?

7. Katere informacije še imajo policisti o roparjih?

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede tako, da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »SADJE«.

TELJ	ŠKA	AV	INA	BAN
GRO	GO	GA	AJA	LICA
BOR	DA	KO	ONA	ČE
NAS	PAP	ROBI	HRU	INE
ODA	OVNICA	ANA	NA	MAL
MARE	ROZ	MEL	JAG	SLI
ŠI	ZDJE	VA	DA	OKADO
ANA	KOS	FI	MAN	ŠNJA

Vaši odgovori:

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.







DOPOLNJEVANJE

Dopolnite imena pravljic.

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Obuti | 14. Cesarjeva nova |
| 2. Muca | 15. Sirota |
| 3. Volk in | 16. Zvezdica |
| 4. Sneguljčica in | 17. Zlata |
| 5. Rdeča | 18. Indija |
| 6. Janko in | 19. Moj prijatelj Piki |
| 7. Picko in | 20. Juri Muri |
| 8. Martin | 21. Lev, čarovnica |
| 9. Fižolček, ogelček in | 22. Trije |
| 10. Kako so pulili | 23. Pekarna |
| 11. Mojca | 24. Knjiga o |
| 12. Maček | 25. Medvedek |
| 13. Kosovirja | |

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici.
Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.

VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici, tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

V POMOČ: polja, kamor sodijo slike, so obarvana svetlo vijolično.

			1.		
	2.				3.
					4.
5.			6.		



POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

DEŽ
SOVA
MESTO
POREČJE
PRAVNUK
OKOLJE

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Katero sorodstveno vez lahko najdemo na zgornjem seznamu besed?

2. Katere besede se začnejo na črko »P«?

3. Katera žival je navedena med besedami?

POMNJENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravnega ne prepoznate, ugibajte.

Konec tedna je bil na cestah eden najbolj krvavih doslej. Zaradi neprevidnosti in previsoke hitrosti je v dveh prometnih nesrečah umrlo sedem oseb.

Prva nesreča se je zgodila v soboto, nekaj pred 22. uro, na avtocestnem odseku Tepanje–Maribor. V njej so umrle štiri osebe. Najmlajša med njimi je bila stara samo 8 let. Po prvih informacijah je bil vzrok nesreče, v kateri je bilo udeleženo eno vozilo, neprilagojena hitrost.

V drugi nesreči, ki se je zgodila v nedeljo okrog 7.30, le nekaj kilometrov zunaj naselja Meja, pa so na mestu nesreče umrle tri osebe. Do nesreče je prišlo zaradi neprilagojene hitrosti voznika osebnega vozila, ki je izgubil oblast nad vozilom in ga je začelo zanašati po vozišču. Vanj je trčil 38-letni Koprčan z vozilom znamke Škoda Felicia.

Trčenje je bilo tako silovito, da je vozilo BMW prepolovilo in ga odbilo z vozišča na travnik, drugi avto pa je po trčenju odbilo približno deset metrov nazaj in ga prečno zasukalo. Voznikoma ni bilo pomoči; 18-letnega sopotnika so sicer oživljali, vendar je prav tako umrl na kraju nesreče.

POMNJENJE BESEDILA

1. O koliko in kakšnih nesrečah govori prispevek?

2. Kaj je bil vzrok za nesreči?

3. Koliko oseb je umrlo v prvi nesreči?

4. Kaj se je zgodilo z vozili v drugi nesreči?

5. Kje se je zgodila prva nesreča?

- a) Na avtocestnem odseku Trojane–Maribor.
- b) Na lokalni cesti pri Tepanju.
- c) Na avtocestnem odseku Tepanje–Celje.
- d) Na avtocestnem odseku Tepanje–Maribor.
- e) Podatek o kraju prve nesreče ni naveden.

6. Katera vozila so bila udeležena v drugi nesreči?

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede tako, da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »DREVESA«.

LKA	OR	RA	UŠKA	ZA
NJA	BR	JAV	JES	CED
BER	JEL	OR	GA	PA
KEV	ANJ	BRE	CIJA	TI
HR	LI	SMR	TO	SA
EN	BA	JE	EST	KOST
EKA	AKA	AST	HR	VR
ŠA	POL	ČEŠ	EH	BU

Vaši odgovori:

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

DOPOLNJEVANJE

Dopolnite imena glasbenih skupin/pevcev.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. Pop
(slovenska) | 14. Don Mentony
(slovenska) |
| 2. Rok'n'
(slovenska) | 15. Parni
(hrvaška) |
| 3. Čudežna
(slovenska) | 16. Društvo mrtvih
(slovenska) |
| 4. Adi
(slovenska) | 17. Rolling
(angleška) |
| 5. Beltinška
(slovenska) | 18. Juhu
(slovenska) |
| 6. Crvena
(bosanska) | 19. Šank
(slovenska) |
| 7. Zabranjeno
(bosanska) | 20. Vlado
(slovenska) |
| 8. Big Foot
(slovenska) | 21. Deep
(angleška) |
| 9. Dan
(slovenska) | 22. Bele
(slovenska) |
| 10. Plavi
(bosanska) | 23. Lačni
(slovenska) |
| 11. Power
(slovenska) | 24. Pepel in
(slovenska) |
| 12. Perpetuum
(slovenska) | 25. Slon in
(slovenska) |
| 13. Bijelo
(bosanska) | |

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici.
Prekrijte preglednico in nadaljujte z nalogo na naslednji strani.



— — — — —

VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici,
tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

V POMOČ: polja, kamor sodijo slike, so obarvana svetlo vijolično.

	1.				
		2.		3.	
4.		5.			
				6.	

POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

VIJOLICA

RDEČA

PARADIŽNIK

KOKOŠ

KRAS

ASTEROID

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Katera barva je navedena na zgornjem seznamu besed?

2. Katera od besed raste na vrtu?

3. Kateri geografski pojem je naveden med besedami?

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravnega ne prepoznate, ugibajte.

Kriminalisti in policisti soboške policijske uprave so razkrili preprodajalca prepovedanih drog. Preprodaje sta osumljena 33-letnik z območja Ljutomera in 20-letnik z območja Murske Sobote. Policisti in kriminalisti so pri osumljenem 33-letniku z območja upravne enote Ljutomer opravili hišni preiskavi in zasegli 15 kilogramov konoplje in 22 sadik suhe konoplje. Isti osebi so že septembra zasegli 102 sadiki konoplje. Osumljeni bi s prodajo zaslužil okoli 60.000 evrov.

Osumljencu z območja soboške upravne enote pa so policisti zasegli 80 gramov heroina. Ugotovili so še, da je nameraval vzpostaviti mrežo svojih preprodajalcev in s heroinom oskrbovati odvisnike na območju Murske Sobote, Lendave in Ljutomera. Po opravljeni policijski preiskavi so ugotovili, da je že prej izvršil pet kaznivih dejanj neupravičene proizvodnje in prometa z mamili. S prodajo bi pridobil 220.000 evrov.

POMNJENJE BESEDILA

1. Zgodba govori o preprodajalcih prepovedanih drog. Katerih?

- a) gre za preprodajalce mehkih drog
- b) konoplje in heroina
- c) ni podatka
- d) konoplje

2. Koliko oseb je bilo vpletenih?

3. Kaj so policisti odkrili v hišni preiskavi?

4. Kolikšen bi bil zaslužek s prodajo drog?

5. Na katerem območju je nameraval delovati eden od osumljencev?

6. Zaradi mednarodnih razsežnosti so v preiskavo vključili tudi kriminaliste iz Rusije in Ukrajine.

DRŽI NE DRŽI

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede tako, da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »GLASBILA«.

CIMB	OLINA	RABAS	ORG	BO
KLA	URIN	TRO	TRI	FA
RIDU	BEN	VIOL	ČI	KLAR
KASTA	OB	BENTA	OT	MAND
VIR	LICE	DIDŽE	INA	CIT
INET	RE	KONT	HAR	ZVON
FON	FAG	NJETE	SAKSO	TAMB
NELE	ANGEL	ČKI	ALE	OA

Vaši odgovori:

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

DOPOLNJEVANJE

Dopolnite glavna mesta ob posameznih državah.

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. Belgija | 14. Grčija |
| 2. Belorusija | 15. Iran |
| 3. Bolgarija | 16. Irak |
| 4. Bosna in Hercegovina | 17. Irska |
| 5. Češka | 18. Islandija |
| 6. Kanada | 19. Izrael |
| 7. Kitajska | 20. Makedonija |
| 8. Kolumbija | 21. Hrvaška |
| 9. Etiopija | 22. Norveška |
| 10. Finska | 23. Švedska |
| 11. Francija | 24. Nizozemska |
| 12. Nemčija | 25. Portugalska |
| 13. Japonska | |

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici.
Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.

VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici, tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

V POMOČ: polja, kamor sodijo slike, so obarvana svetlo vijolično.

1.	2.				
			3.	4.	
	5.		6.		



— — — — —

POMNJENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

COPAT
ŠESTILO
MILIMETER
SAMOSTAN
OKNO
TORTA

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

- Katero šolsko potrebščino lahko najdemo na zgornjem seznamu besed?

- Katero od besed lahko najdemo na katerem koli stanovanjskem objektu?

- Katera merska enota je navedena med besedami?

2. teden

1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan
1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA	1. naloga POMNENJE BESEDILA
2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED	2. naloga SESTAVLJANJE BESED
3. naloga MNEMOTEHNIKA	3. naloga MNEMOTEHNIKA	3. naloga MNEMOTEHNIKA	3. naloga MNEMOTEHNIKA	3. naloga MNEMOTEHNIKA
4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK	4. naloga VSTAVLJANJE SLIK
5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED	5. naloga POMNENJE BESED

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravilnega ne prepoznate, ugibajte.

Pri bolnikih z multiplo sklerozo poleg telesnih sprememb nastopijo tudi miselne težave, njihove pojavnosti in pogostosti pa ni mogoče napovedati. Ne občutijo jih vsi bolniki, prav tako ne moremo reči, da bodo miselne težave pri tistih, ki jih bodo imeli, tako izrazite, da bodo bistveno zniževale kakovost življenja posameznega bolnika.

Prizadeta so lahko različna področja miselnih sposobnosti: pozornost in koncentracija, miselna hitrost, spomin in učenje, sposobnost abstraktnega mišljenja, načrtovanja, reševanja problemov in prilagajanja.

Bolniki miselne spremembe običajno najprej občutijo pri tako imenovani hitrosti procesiranja informacij. Te spremembe doživljajo kot nezmožnost slediti toku informacij. Ob tem se lahko pojavijo tudi težave pri ohranjanju pozornosti na določene dražljaje v hrupnem okolju. Bolniki jih najpogosteje opazijo pri delu na delovnem mestu, zlasti kadar si morajo zapomniti veliko število informacij, pri branju zapletenega in strokovnega gradiva, pri opravljanju več nalog hkrati, pri hitrem prilagajanju aktivnosti glede na zunanje dogodke in podobno.

Prav tako se pogosto pojavlja povečana stopnja miselne utrudljivosti (večja in hitrejša stopnja utrujenosti, kot bi bilo pričakovati), ki pa je posledica drugih kognitivnih težav, najpogosteje težav s pozornostjo in upočasnjenega miselnega toka. Sposobnost mišljenja začne pešati, pojavljajo se napake in utrudljivi posamezniki zato niso več sposobni opravljati različnih miselnih nalog. Povečana stopnja utrudljivosti se razvije že ob običajnem delovnem ritmu, kaže pa se v slabše opravljenem delu in manjšem obsegu opravljenega dela.

Tovrstne težave lahko bolniki premoščajo z uporabo različnih prijemov:

- Opravila izvajajo v sebi prilagojenem tempu, načrtujejo redne odmore.
- Delo si razdelijo na krajša časovna obdobja, tako da zmorejo vzdrževati koncentracijo.
- Postavijo si manjše cilje, ki so dosegljivi.
- Dela in zahtevnejših intelektualnih (miselnih) aktivnosti se lotevajo v delu dneva, ko so učinkovitejši.
- Naenkrat se ukvarjajo le z eno nalogo.
- Vključijo telesno dejavnost (možganske celice imajo tako več kisika in hrane).
- Najprej se lotevajo aktivnosti, ki so bolj pomembnejše in jih je treba končati prej.

POMNJENJE BESEDILA

1. Kako pogosto in v kakšnem obsegu se pojavljajo miselne težave pri bolnikih z MS?

2. Naštejte vsaj tri področja miselnega funkcioniranja, ki jih lahko MS prizadene.

a)

b)

c)

3. Kako bolniki z MS občutijo upad hitrosti procesiranja (mentalni hitrosti)?

4. Zakaj nastopi povišana stopnja miselne utrudljivosti?

a) Ker smo bili deležni premalo kakovostnega spanja.

b) Ker so prizadete tudi druge miselne funkcije in je treba vložiti več energije.

c) Zaradi nepravilnega prehranjevanja in pomanjkanja gibanja.

d) Zaradi nerednega jemanja zdravil.

5. Kako se kaže pretirana miselna utrudljivost?

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede, tako da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »ZELENJAVA«.

OLI	KROM	UZA	OVT	ARTI
GOBI	DIŽNIK	REDK	SA	CVE
ULA	ČOKA	GLJI	ČKA	AH
ŽOL	MARA	VICA	ČE	PIR
CE	OHR	ČEB	ŠPAR	BEL
GR	UŠI	KOR	TAČA	LJE
RIKA	SEN	FI	PAP	PARA
BU	PE	ZE	BROK	KU

Vaši odgovori:

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

MNEMOTEHNIKA

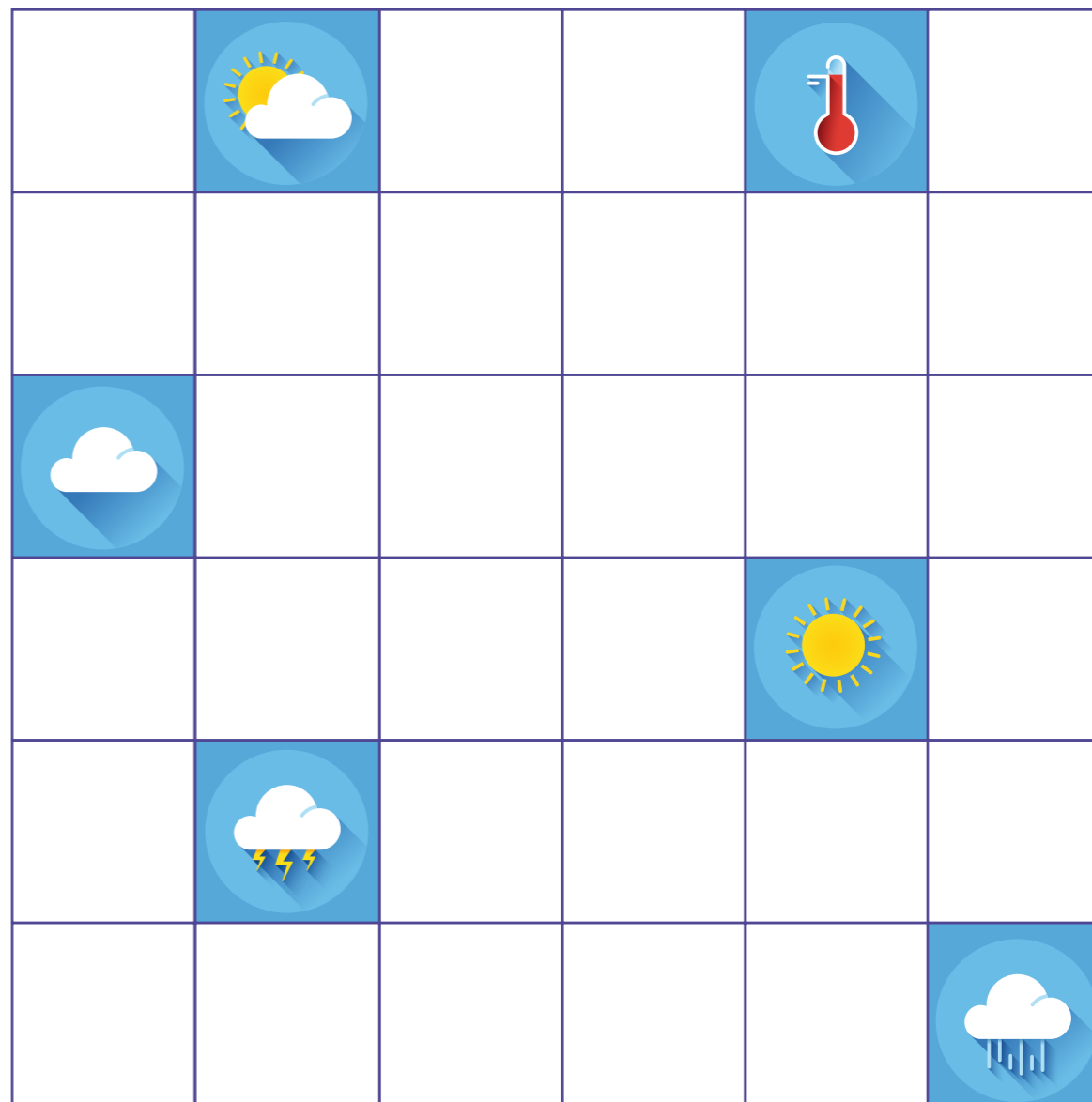
Pred vami je seznam besed, ki si ga skušajte zapomniti. Ker vrstni red besed ni pomemben, poskusite uporabiti mnemotehniko, pri kateri besede povežete v enega ali več stavkov.

Stavek/stavke zapišite na črto pod seznam besed, nato pa ga/jih skušajte priklicati, ko rešite nalogo 4. (Rešitve sledijo za 4. nalogo)

- DEČEK _____
- VRT _____
- JABOLKO _____
- AVTO _____
- KAMEN _____
- SONCE _____
- VRANA _____
- SREČA _____
- KRUH _____
- METULJ _____
- RDEČA _____

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici. Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.



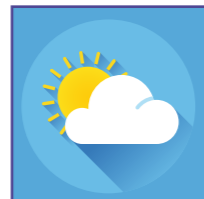
VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici, tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

	1.			2.	
3.					
				4.	
	5.				
					6.



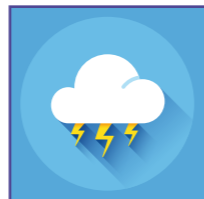
—



—



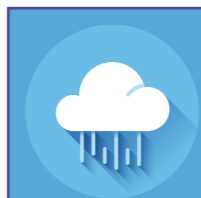
—



—



—



—

MNEMOTEHNIKA

Na črto napišite stavek ali stavke, ki so vam bili v pomoč pri pomnjenju seznama besed. Pod stavkom/stavki napišite ključne besede, ki se jih spomnite.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

KOLEBNICA
KAPA
FOTOAPARAT
DENARNICA
SONČENJE
SVINČNIK

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Kateri športni rekvizit najdemo na zgornjem seznamu besed?

2. S katero od besed na seznamu lahko pišemo?

3. Katera dejavnost je navedena med besedami?

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravilnega ne prepoznate, ugibajte.

Pozornost je najpomembnejša in nujno potrebna sposobnost, ki je osnova za ostale spoznavne procese. Omogoča selektivno osredotočanje (koncentracijo) na eno stvar ter ignoriranje ostalih, nepomembnih stvari.

Poznamo več vidikov pozornosti, zaradi česar lahko včasih pri razumevanju koncepta pozornosti vlada prava zmeda. V grobem tako ločimo: *selektivno pozornost, deljeno pozornost, vzdrževano pozornost in pozornost za spreminjanje, preklapljanje.*

Selektivna pozornost je potrebna v situacijah, ki zahtevajo sledenje zgolj eni vrsti informacije in istočasno ignoriranje nepomembnih dražljajev. Težave s selektivno pozornostjo otežujejo sledenje pogovoru v okolju, polnem hrupa, ali na primer branje besedila ob prižganem radiu in podobno.

Uspešno opravljanje več aktivnosti hkrati zahteva nemoteno deljeno pozornost, težave pa se lahko kažejo kot težave istočasnega govorjenja in hoje, težave pri zapisovanju sporočila med telefoniranjem in podobne situacije. Zelo zahtevna se lahko zdi vožnja avtomobila, posebno ob sočasnem poslušanju radia ali pogovarjanju s sovoznikom.

Težave z vzdrževano pozornostjo se odražajo v obliki težav s koncentracijo na neko nalogo za daljši čas. Pri teh bolnikih se hitro zgodi, da med branjem besedila, posebno če je nezanimivo, z mislimi odtavajo ter imajo na koncu besedila občutek, da imajo prazno glavo.

Aktivnosti, ki terjajo sposobnost preklapljanja osredotočenosti med dvema ali več različnimi sklopi informacij ali različnimi nalogami, v veliki meri obremenjujejo t. i. pozornost za preklapljanje. Kadar je ta slabša oziroma prizadeta, je učinkovitost izvedbe nalog zelo znižana.

Kot vidimo, pozornost igra pomembno vlogo v vsakdanjem delovanju in prizadetost katere koli pozornosti lahko zelo zniža učinkovitost posameznika. Vsi bolniki, ki imajo težave s pozornostjo, se soočajo s problemom, da so te težave drugim nevidne; bolniki so videti zdravi, zaradi česar jih okolje kar hitro označi za lene ali pa obtoži, da težave zgolj hlinijo. Pogosto skušajo težave s pozornostjo premostiti, zaradi česar posledično hitro postanejo utrujeni, to pa vpliva na nadaljnjo zmožnost delovanja.

POMNJENJE BESEDILA

1. Kaj je pozornost in kaj omogoča?

2. Naštejte vsaj dve vrsti pozornosti

a)

b)

3. Označite, če trditev drži ali ne drži.

O selektivni pozornosti govorimo, kadar moramo med več aktivnostmi izbrati zgolj eno.

DRŽI

NE DRŽI

Težave s selektivno pozornostjo otežujejo sledenje pogovoru v okolju, polnem hrupa, ali na primer branje besedila ob prižganem radiu in podobno.

DRŽI

NE DRŽI

Aktivnosti, ki terjajo sposobnost preklapljanja osredotočenosti med dvema ali več različnimi sklopi informacij ali različnimi nalogami, v veliki meri obremenjujejo t.i. deljeno pozornost.

DRŽI

NE DRŽI

Težave z deljeno pozornostjo se lahko kažejo kot težave istočasnega govorjenja in hoje, težave pri zapisovanju sporočila med telefoniranjem in podobne situacije.

DRŽI

NE DRŽI

Vsi bolniki, ki imajo težave s pozornostjo, se soočajo s problemom, da so njihove težave drugim nevidne; bolniki so videti zdravi, zaradi česar jih okolje kar hitro označi kot lene, ali pa obtoži, da težave zgolj hlinijo.

DRŽI

NE DRŽI

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede, tako da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »GLAVNA MESTA«.

LIN	JERUZ	BRU	PEŠTA	ALEM
REŠTA	MI	GA	PA	ATE
LJUB	ANKA	BUKA	TI	LIZ
OTA	TO	LUKSEM	BER	NSK
RID	SILIA	ŠASA	RANA	BRA
DU	RIZ	BONA	RA	KIO
BUDIM	NE	KIN	MAD	BOG
BURG	NAJ	SELJ	LJANA	PRA

Vaši odgovori:

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

MNEMOTEHNIKA

Pred vami je seznam besed, ki si ga skušajte zapomniti. Ker vrstni red besed ni pomemben, poskusite uporabiti mnemotehniko, pri kateri besede povežete v enega ali več stavkov.

Stavek/stavke zapišite na črto pod seznam besed, nato pa ga/jih skušajte priklicati, ko rešite nalogo 4. (Rešitve sledijo za 4. nalogo)

BOBEN

MESTO

SENDVIČ

SLADKOR

KAVA

SLIKAR

PERO

VRTNAR








PAPIR

HOTEL

NASLOV

VSTAVLJANJE SLIK

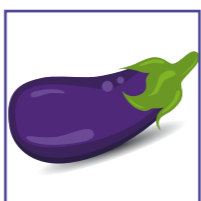
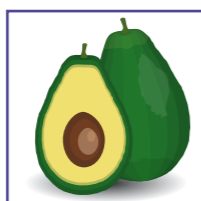
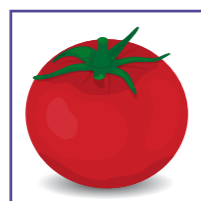
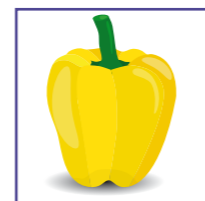
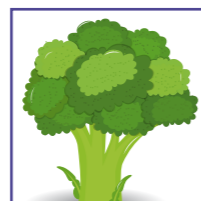
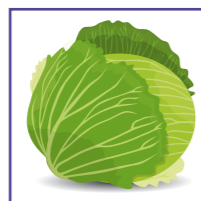
Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici. Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.

VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici, tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

			1.		2.
3.	4.				
				5.	
6.	7.				



MNEMOTEHNIKA

Na črto napišite stavek ali stavke, ki so vam bili v pomoč pri pomnjenju seznama besed. Pod stavkom/stavki napišite ključne besede, ki se jih spomnite.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

HRENOVKA
ŽITO
POŠTENOST
KEMIK
ŠESTINDVAJSET
ČESEN

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Katero vrednoto lahko najdemo na zgornjem seznamu besed?

2. Katera beseda je tudi ime za slovensko podjetje?

3. Kateri mesni izdelek je naveden med besedami?

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravnega ne prepoznate, ugibajte.

Ustvarjanje spominov je proces, ki zajema več korakov. V prvem koraku se informacije beležijo, v nadaljnjih dveh korakih pa se organizirajo ter prenesejo v dolgoročni spomin, od koder jih je nato mogoče priklicati. Za uspešen priklic je treba shranjene informacije poiskati in obnoviti. Težave pri katerem koli od teh korakov povzročijo motnje spomina, ki se kažejo na različne načine.

Ko bolnike z MS povprašamo o težavah s spominom, številni povedo, da se ne spomnijo dogodkov, ki so se zgodili nedavno, da pozabljajo, kaj bi morali narediti, velikokrat pa poročajo tudi o težavah pri spominjanju imen ali posameznih besed. Znaki motenj spomina so tudi pogosto zalaganje predmetov; pozabljanje, po kaj so bili namenjeni, ko pridejo na določen kraj; težave z obnovitvijo prebranega besedila.

Težave s spominom se lahko kažejo tudi kot težave pri začetnem učenju informacij, kar za bolnike pomeni potrebo po tem, da za zapomnitev informacij, ki se jih učijo, potrebujejo več ponovitev kot nekoč. Za učenje tako porabijo več energije in časa, tempo učenja pa je počasnejši.

Težave s spominom lahko olajšamo z nekaterimi prijemi:

- Predmete vselej shranjujte na ista mesta.
- Pomembna dogajanja in dogodke si zapisujte v zvezek ali/in koledar/telefon.
- Izdelajte seznam stvari, ki jih morate opraviti/kupiti, ter jih sproti označujte kot opravljene.
- Vnaprej se pripravite na pomembne pogovore, zapišite si oporne točke.
- Če se ne spomnite določene besede, uporabite drugo s podobnim pomenom, ali pa recite, da boste povedali pozneje, ko se spomnite. Ne obremenjujte se, stres otežuje pomnjenje.
- Če vas je strah, da boste med pripovedovanjem pozabili kakšne informacije, druge opozorite na svoje težave; s tem boste zmanjšali stres in strah pred pozabljanjem, posledično boste bolj sproščeni in se boste tudi lažje spomnili.
- Pri učenju si podatke skušajte zapomniti smiselno, z razumevanjem, ter jih medsebojno povezovati.
- Učite se manjše posamične enote, vzemite si več časa za ponavljanje in vajo.
- Izdelajte si urnik učenja, ki ga boste prilagodili drugim dejavnostim na urniku ter nihanju dnevnega počutja.

POMNJENJE BESEDILA

1. Koliko stopenj vključuje proces ustvarjanja spominov?

Na kratko opišite dogajanje na vsaki stopnji.

2. Kateri so najpogostejši in prvi znaki motenj spomina?

3. Težave s spominom se lahko kažejo tudi kot težave pri začetnem učenju, zaradi česar:

a) potrebujejo več časa, da se miselno ogrejejo; ko se ogrejejo, se učijo primerljivo z drugimi.

b) za učenje osnov potrebujejo več časa, da lahko potem normalno nadaljujejo z učenjem težje snovi.

c) za pomnjenje informacij, ki se jih učijo, potrebujejo več ponovitev kot nekoč. Za učenje tako porabijo več energije in časa, tempo učenja pa je počasnejši.

4. Naštejte vsaj 5 prijemov za lajšanje težav s spominom.

a)

b)

c)

d)

e)

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede, tako da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »ŽIVALI«.

KROK	ZEB	ADU	OŠ	OPI
ŽIR	NEC	TI	KO	KOBI
BA	ODIL	KRA	LA	KA
POD	MAR	ČEK	RA	KOA
BE	RI	GANA	ICA	KOK
LICA	LA	ČEBE	ŽRE	AVA
MUŠ	AFA	ČIV	HR	KAK
CA	VA	GER	PIŠČA	MAČ

Vaši odgovori:

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

MNEMOTEHNIKA

Pred vami je seznam besed, ki si ga skušajte zapomniti. Ker vrstni red besed ni pomemben, poskusite uporabiti mnemotehniko, pri kateri besede povežete v enega ali več stavkov.

Stavek/stavke zapišite na črto pod seznam besed, nato pa ga/jih skušajte priklicati, ko rešite nalogo 4. (Rešitve sledijo za 4. nalogo)

DENAR

OBLEKA

MESTO

AVTOBUS

NOGOMET

MNOŽICA

PAPRIKA

ŠKARJE

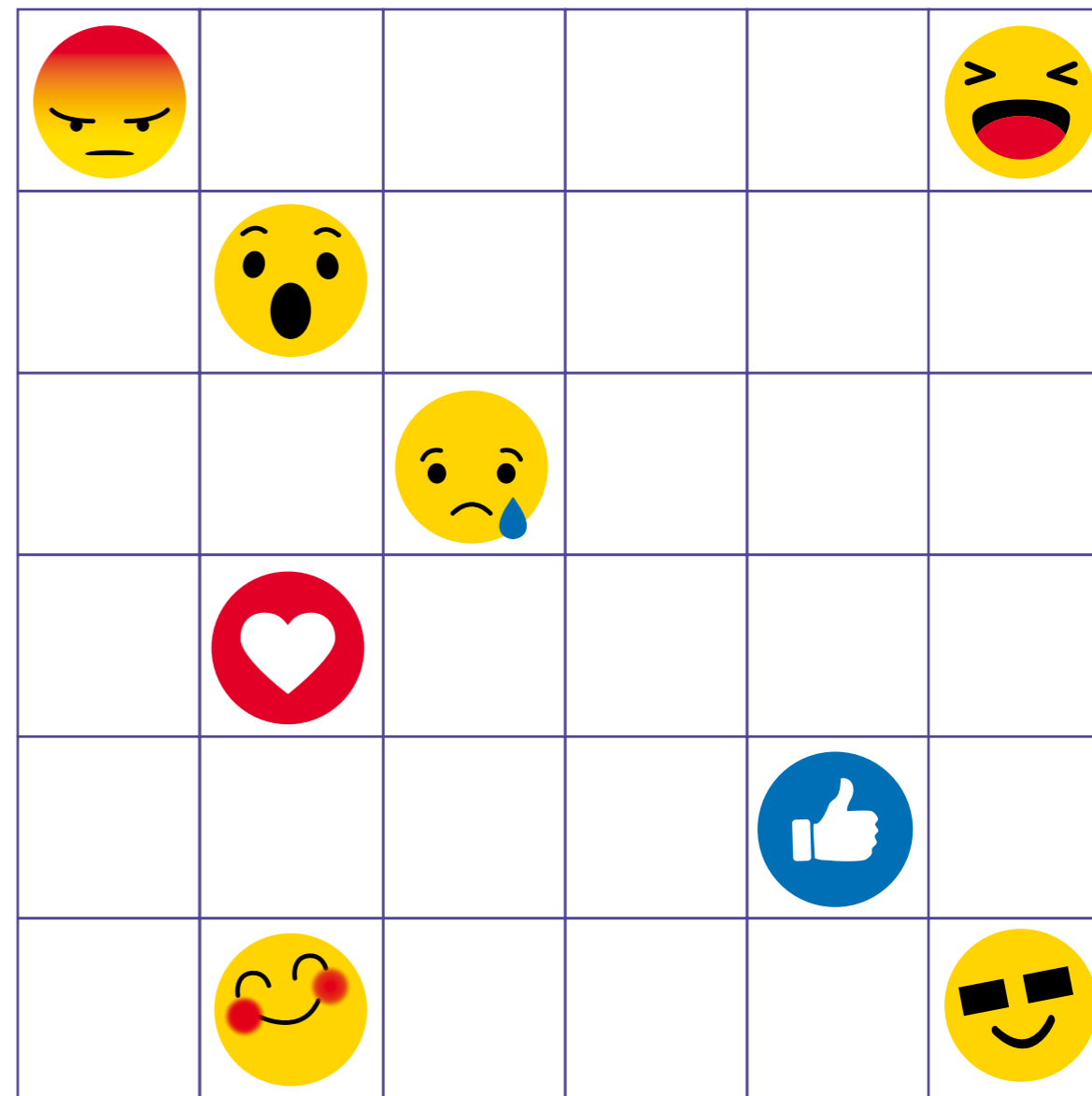
TRŽNICA

PES

VENERA

VSTAVLJANJE SLIK

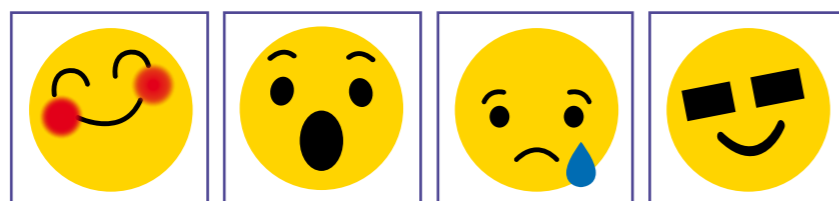
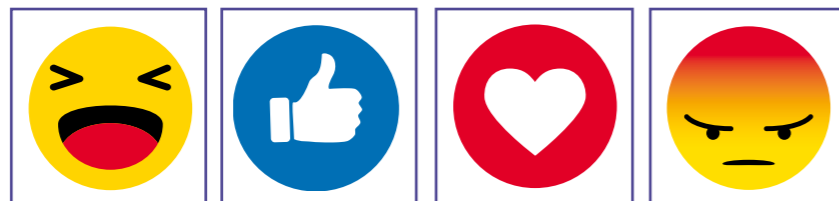
Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici. Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.



VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici tako, da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

1.					2.
	3.				
		4.			
	5.				
				6.	
	7.				8.



—
—

—
—

—
—

—
—

MNEMOTEHNIKA

Na črto napišite stavek ali stavke, ki so vam bili v pomoč pri pomnjenju seznama besed. Pod stavkom/stavki napišite ključne besede, ki se jih spomnite.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

DEŽEVNIK

MLEKO

KUMINA

UŠESA

SESEKLJALNIK

KENGURU

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Katero začimbo lahko najdemo na zgornjem seznamu besed?

2. Katero besedo ima vsak človek?

3. Kateri sesalec je naveden med besedami?

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravnega ne prepoznate, ugibajte.

Pojem izvršitvene sposobnosti zajema širši spekter sposobnosti, ki so odgovorne za nadzor in usmerjanje drugih sposobnosti ter našega vedenja in so nujno potrebne za načrtovanje in reševanje problemov. Težave na tem področju doživlja približno tretjina bolnikov z MS.

V takšnih primerih se bolnikom dogaja, da sta rešitev ali cilj pogosto znana, pot za doseg zastavljenega cilja pa je neznanka. Lahko, da ne prepoznajo, kako se nekega problema lotiti, ali pa se ne znajdejo pri oblikovanju in načrtovanju korakov, ki so potrebni, da cilj dosežejo. Težave lahko nastopijo tudi med samim procesom reševanja, če je zaradi nepričakovanih dogodkov ali zapletov že izdelano strategijo treba spremeniti in prilagoditi. V takšnih situacijah se lahko prej zelo izdelano in strateško reševanje sprevrže v kaotično pristopanje k reševanju, kjer prevladuje reševanje po principu poskusov in napak, vedenje pa lahko deluje neorganizirano.

Neprikladne izvršitvene sposobnosti so pomembne tudi za analiziranje določene situacije, povzemanje glavnih značilnosti, učinkovit nadzor nad čustvenim odzivanjem, določanje prednostnih nalog ter uvidevnost za naše vedenje in njegov vpliv na okolje. Lahko bi rekli, da predstavljajo sistem, ki krmili neka dogajanja, in zavira tista, ki v določenem trenutku niso primerna ali funkcionalna.

Težave z načrtovanjem si lahko olajšate na različne načine:

- Dogodke in ostale stvari si organizirajte, izdelajte načrt in ga tudi zapišite. Na ta način boste lažje sledili načrtu, prav tako boste zagotovili, da urnik ne bo prenaporen.
- Probleme razdelite na manjše korake, ki so potrebni za rešitev; korake si zapišite v zaporedju, uspešno opravljene korake lahko odključate.
- Nekaterim osebam pomaga, da aktivnost pri korakih spremljajo z glasnim govorom – si »podajajo navodila za izvajanje«.
- Uporabite pomoč svojcev, prijateljev in sodelavcev.

POMNJENJE BESEDILA

1. Kako razumete pojem izvršitvene sposobnosti?

2. Pri katerih primerih so potrebne izvršitvene sposobnosti?

3. Bolniki s težavami na področju izvršitvenih sposobnosti imajo težave pri:

- a) razumevanju problema
- b) načrtovanju rešitve
- c) razumevanju cilja
- d) sledenju načrta in/ali prilagajanju strategije zaradi motečih dejavnikov

4. Naštejte vsaj dve strategiji, s katerima si lahko olajšate težave pri načrtovanju:

a)

b)

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede, tako da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »NOTRANJA OPREMA«.

KOM	OP	PU	EŽNA	ICA
ST	ARA	KL	PRU	LT
POS	KA	AZA	TELJA	VR
PIH	POČI	POL	MI	DALO
SED	ATA	SVE	STIK	OGLE
ČKA	ALNIK	ODA	OM	VALNIK
TILKA	ZA	TELJ	FO	GUG
SLI	ALO	OL	V	TE

Vaši odgovori:

1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

MNEMOTEHNIKA

Pred vami je seznam besed, ki si ga skušajte zapomniti. Ker vrstni red besed ni pomemben, poskusite uporabiti mnemotehniko, pri kateri besede povežete v enega ali več stavkov.

Stavek/stavke zapišite na črto pod seznam besed, nato pa ga/jih skušajte priklicati, ko rešite nalogo 4. (Rešitve sledijo za 4. nalogo)

HLAČE

KAPA

KOBILICA

MANDARINA

METULJ

KLJUČ

VIJAK

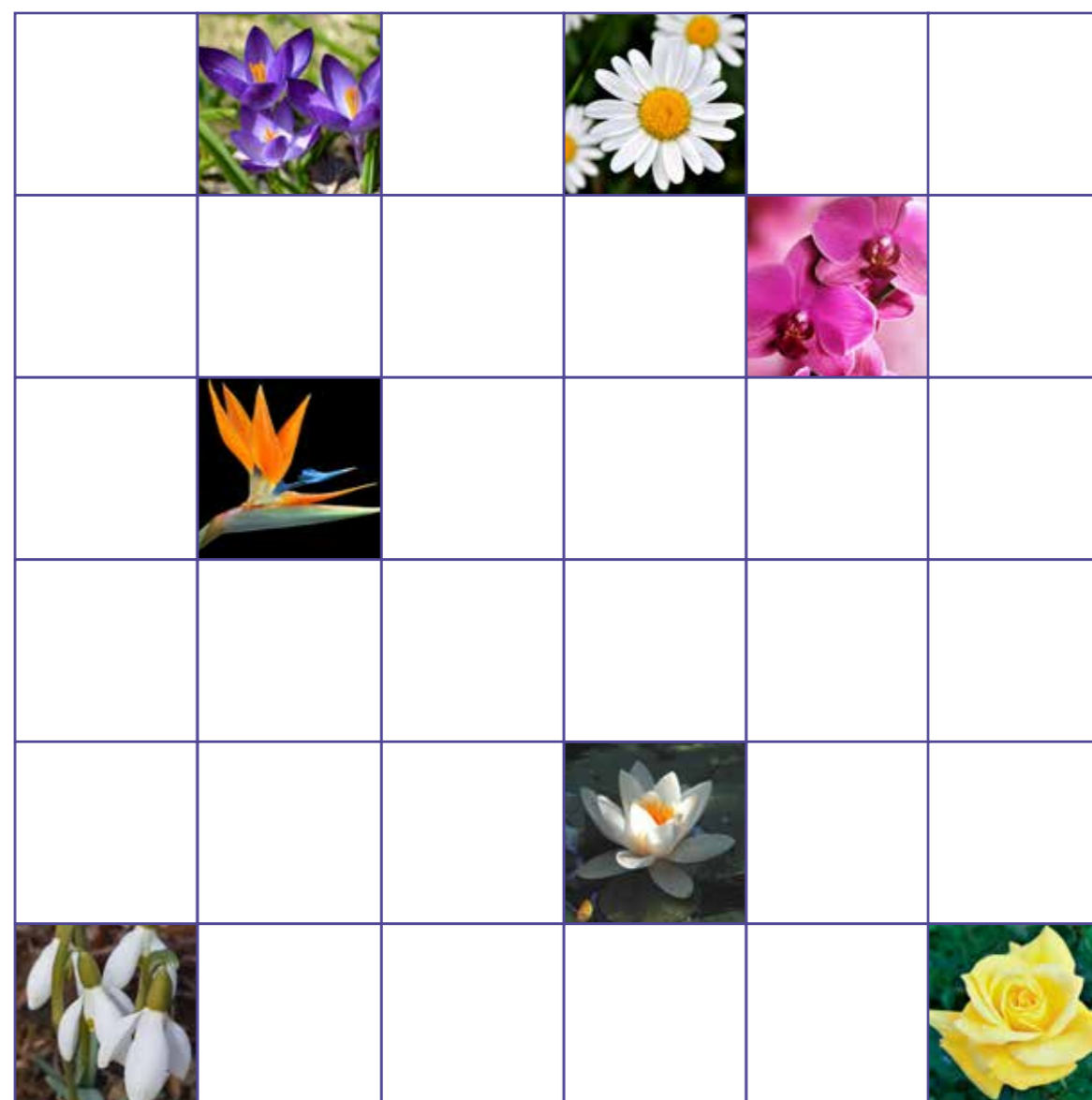
DEDEK

TOREK

JUTRO

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici. Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.



VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici, tako da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

	1.		2.		
				3.	
	4.				
			5.		
6.					7.



MNEMOTEHNIKA

Na črto napišite stavek ali stavke, ki so vam bili v pomoč pri pomnjenju seznama besed. Pod stavkom/stavki napišite ključne besede, ki se jih spomnite.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

NIKELJ
RDEČICA
SLAP
KOBARID
ŽAFRAN
AVTO

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Katera od besed na zgornjem seznamu besed je izpeljanka?

2. Katera od besed predstavlja vodni pojav?

3. Kateri kemijski element je naveden med besedami?

POMNENJE BESEDILA

Pred vami je besedilo. Vaša naloga je, da ga preberete čim natančneje, nato pa poskusite odgovoriti na vprašanja, ki sledijo v nadaljevanju (na naslednji strani). Vprašanja so odprtega tipa (odgovor napišete sami) in izbirnega tipa (odgovor izberete med več možnostmi). Kadar med možnimi odgovori pravnega ne prepoznate, ugibajte.

Bolniki z MS imajo relativno ohranjene jezikovne funkcije, kljub temu pa se na tem področju občasno soočajo s težavami, ki so lahko relativno obremenjujoče. Jezikovne sposobnosti so namreč temelj komunikacije in so izredno pomembne pri komunikaciji in medosebnih odnosih.

Pogosto so posledica motenj drugih miselnih sposobnosti, najpogosteje pozornosti in miselne hitrosti. Stiske, ki jih ob tem doživljajo, jih lahko odvrnejo od pogostega zahajanja v družbo in jih vodijo v večjo izolacijo, to pa predstavlja večje tveganje za pojav depresije.

Kadar so težave pri govoru izražene, si lahko pomagajo z nekaterimi strategijami:

- Govorijo v krajših stavkih.
- Upočasnijo tempo govora.
- Veliko berejo in tako ohranjajo ter bogatijo besedni zaklad. To jim bo v pomoč pri iskanju nadomestne ali ustrežnejše besede, ko se ne bodo spomnili kakšnega izraza.
- Kadar imajo pred skupino ljudi govor, si na to temo vnaprej pripravijo zapiske s ključnimi točkami.

Težav na miselnem področju ni priporočljivo zanemarjati. Pomembno je, da se osebnega zdravnika ali nevrologa opozori na težave, prav tako je pomembno, da se zdravniku omenijo tudi morebitne težave z razpoloženjem.

POMNJENJE BESEDILA

1. Ali so jezikovne funkcije pri bolnikih z MS pogosto prizadete?

DA

NE

2. Zakaj prihaja do težav na področju jezikovnih sposobnosti?

3. Kako lahko jezikovne težave poslabšajo kakovost življenja pri bolniku z MS?

4. Kako si lahko lajšate težave pri govoru?

5. Kaj je treba narediti, ko/če opazite težave na miselnem področju ali spremembo razpoloženja?

SESTAVLJANJE BESED

Pred vami je 20 besed. Vsaka od besed je razdeljena na dva dela, deli besed pa so med seboj pomešani.

Vaša naloga je, da posamezne dele združite v cele besede, tako da bo vsaka beseda sestavljena iz dveh delov, vsak del pa lahko uporabite zgolj enkrat.

NAMIG: besede spadajo v kategorijo »ŽENSKA IMENA«.

TKA	NIDA	RINA	NAT	AN
IVA	CIJA	SA	RA	GORD
ALDA	JA	NIJA	JELA	JA
LENA	NJA	NJA	ČIŠKA	LEO
NA	ALIJA	ESMER	ŠTEFA	ARA
SNA	BARB	KATA	ANA	ZIJA
GA	FRAN	HE	OL	PATRI
DANI	HELA	TERE	CVE	MA

Vaši odgovori:

- | | |
|-----|-----|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

MNEMOTEHNIKA

Pred vami je seznam besed, ki si ga skušajte zapomniti. Ker vrstni red besed ni pomemben, poskusite uporabiti mnemotehniko, pri kateri besede povežete v enega ali več stavkov.

Stavek/stavke zapišite na črto pod seznam besed, nato pa ga/jih skušajte priklicati, ko rešite nalogo 4. (Rešitve sledijo za 4. nalogo)

SREČA

SONCE

SEVER

LADJA

PIKAPOLONICA

TENIS

FIGA

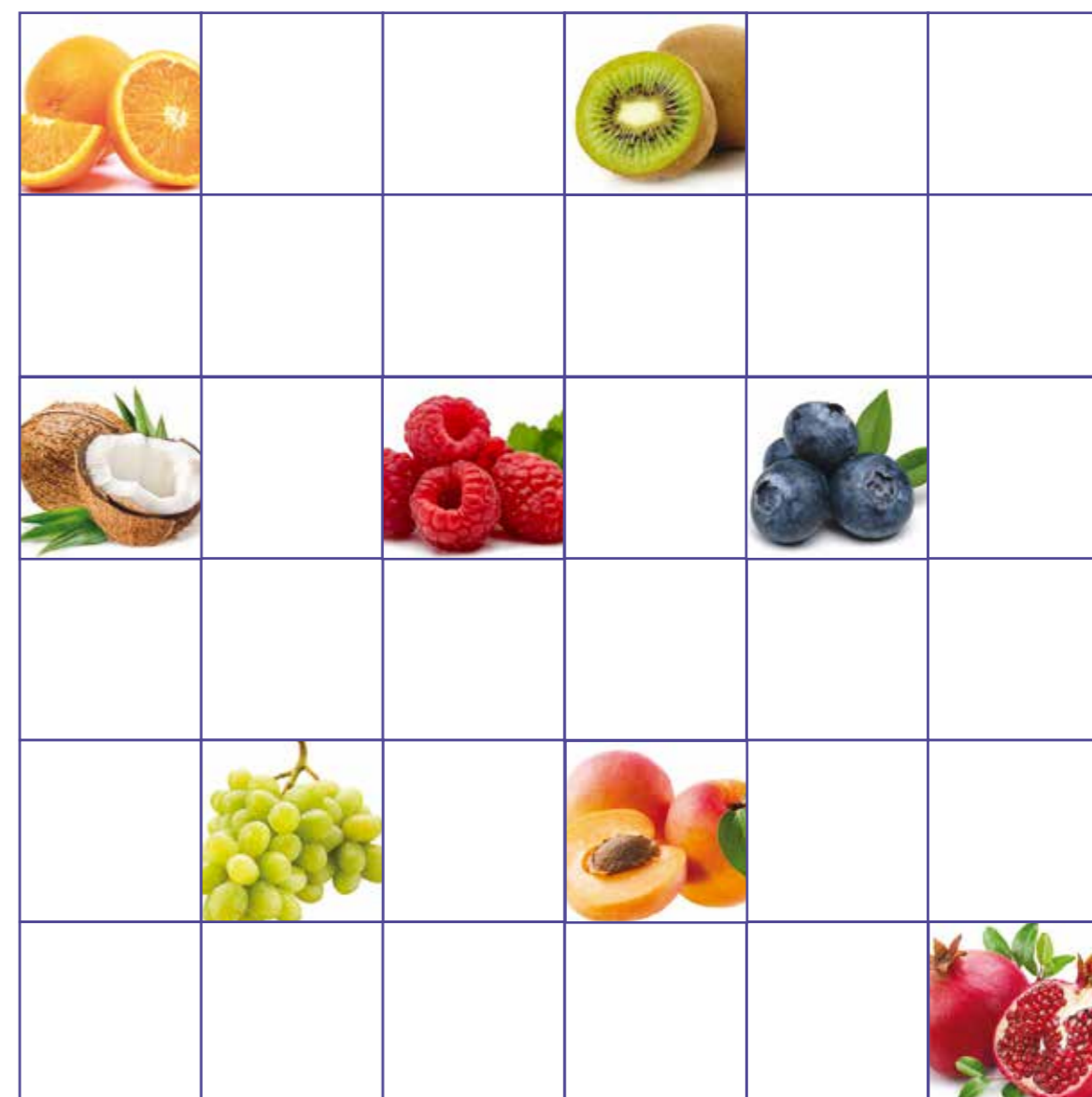
VLAK

PLESALKA

SVEČAR

VSTAVLJANJE SLIK

Pozorno si oglejte slike in njihova mesta v spodnji preglednici. Nato obrnite stran in nadaljujte z nalogo.



VSTAVLJANJE SLIK

Sedaj poskusite vse slike znova umestiti na svoja mesta v preglednici tako, da pod sliko vpišete pripadajočo številko polja.

1.			2.		
3.		4.		5.	
	6.		7.		
					8.



—

—

—

—

—

—

—

—

MNEMOTEHNIKA

Na črto napišite stavek ali stavke, ki so vam bili v pomoč pri pomnjenju seznama besed. Pod stavkom/stavki napišite ključne besede, ki se jih spomnite.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

POMNENJE BESED

Glejte zgolj zgornjo polovico strani!

Vzemite si minuto časa in si poskusite zapomniti besede, ki so zapisane v stolpcu.

RAKUN

PLOSKEV

FIKUS

ČISTITI

OREH

VŽIGALICE

Sedaj prekrijte zgornjo polovico papirja in odgovorite na vprašanja spodaj.

1. Katero hišno opravilo najdemo na zgornjem seznamu besed?

2. Katera od besed je sobna rastlina?

3. Katera med besedami je drevo in sadež?



Podrobnejše informacije so na voljo pri:
Biogen Pharma d.o.o.
Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija
tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99
Datum priprave: februar 2023