



GERONTOLOŠKO DRUŠTVO SLOVENIJE



VAJE ZA VADBO SPOMINA IN ZBRANOSTI

6



GERONTOLOŠKO DRUŠTVO SLOVENIJE

VAJE ZA VADBO SPOMINA IN ZBRANOSTI

6

VAJE ZA VADBO SPOMINA IN ZBRANOSTI 6

<i>Avtor:</i>	Amir Crnojević
<i>Recenzenta:</i>	dr. Marija Milavec Kapun, doc. dr. Nikolaj Lipič
<i>Jezikovni pregled:</i>	Tara Podobnik
<i>Oblikovanje:</i>	Žiga Vuk, zzigc.net
<i>Izdajatelj:</i>	Gerontološko društvo Slovenije
<i>Odgovorna oseba izdajatelja:</i>	Amir Crnojević, predsednik
<i>Kraj in leto izdaje:</i>	Ljubljana, 2022
<i>Task:</i>	Demago d.o.o., Maribor
<i>Naklada:</i>	500

**Izdajo publikacije je omogočila
Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij
v Republiki Sloveniji (FIHO).**

Stališča društva ne izražajo stališča FIHO.



CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.952/.953-053.9

CRNOJEVIĆ, Amir

Vaje za vadbo spomina in zbranosti 6 / [avtor Amir Crnojević]. - Ljubljana :
Gerontološko društvo Slovenije, 2022

ISBN 978-961-95692-0-7

COBISS.SI-ID 99154947

Kazalo

Zbirka vaj za vadbo spomina in zbranosti

Vaja 1	<i>Poklici</i>	6
Vaja 2	<i>V dnevni sobi</i>	7
Vaja 3	<i>Senca</i>	8
Vaja 4	<i>Vsiljivec</i>	9
Vaja 5	<i>Labirint</i>	10
Vaja 6	<i>Pregovori</i>	11
Vaja 7	<i>V kuhinji</i>	12
Vaja 8	<i>Dnevna opravila</i>	13
Vaja 9	<i>Odgovori na vprašanja</i>	14
Vaja 10	<i>Statistični podatki drugače</i>	15

Rešitve vaj za vadbo spomina in zbranosti	16
---	----

Predgovor

Gerontološko društvo Slovenije že od leta 1969 v ospredje postavlja človeka v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. V tem obdobju se lahko pojavijo številne tegobe, med drugim tudi težave s spominom. Vsaka pozabljivost še ni demenca, pa vendar previdnost ni odveč. V kolikor pri sebi opazite spremembe, ki se nanašajo na pomnjenje, o tem spregovorite s svojimi sorodniki in osebnim zdravnikom, ki vas bo napotil na nadaljnjo specialistično obravnavo.

Pred desetimi leti, leta 2012, je Gerontološko društvo Slovenije pod avtorstvom Metke Pentek, dr. med., in urednice Mete Mencej, dr. med., prvič izdalo publikacijo *Vaje za vadbo spomina in zbranosti 1* v takšni obliki, kot jo poznamo danes. Leto kasneje so se prvi izdaji pridružile še *Vaje za vadbo spomina in zbranosti 2*, leta 2015 *Vaje za vadbo spomina in zbranosti 3*, leta 2017 *Vaje za vadbo spomina in zbranosti 4* in leta 2020 še *Vaje za vadbo spomina in zbranosti 5*. Tokrat je pred vami 6. izdaja, ki obsega 10 vaj različnih težavnostnih stopenj. Izdajo je omogočila Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji (FIHO) v okviru društvenega programa Informiranje, vaje pa smo oblikovali na podlagi dolgoletnih izkušenj z izvajanjem delavnic v okviru društvenega programa Demenca.

Prijetno reševanje želimo.

Amir Crnojević

predsednik Gerontološkega društva Slovenije

Ljubljana, februar 2022

Recenzijski mnenji

Nova zbirka vaj za urjenje spomina so pomembno dopolnilo že obstoječim vajam. Poleg premišljene zasnove, ki spodbuja postopno stopnjevanje zahtevnosti urjenja spomina, predstavljajo spodbudo vsem, ki jih tematika zanima ali se jih dotika. Predvsem so namenjene starejšim osebam, da se poleg skrbi za telesno dejavnost in zdravo prehrano posvetijo tudi urjenju spomina. Njihovim bližnjim in drugim, ki jih področje zanima, pa so lahko pripomoček, s katerim spodbudijo starejše k mentalni dejavnosti. Vaje so oblikovane tako, da spodbudijo h generiranju idej. Prav gotovo pa predstavljajo priložnost za zabavno skupno preživljanje časa več generacij.

dr. Marija Milavec Kapun
podpredsednica Gerontološkega društva Slovenije

Gerontološko društvo Slovenije že vrsto let posebno pozornost namenja strokovnemu razvoju in izvajanju specifičnih vaj za vadbo spomina in zbranosti za starejše, z namenom ohranjanja njihove kognitivne zrelosti. Še več, društvo izvaja skupinske delavnice za izvajanje vaj za vadbo spomina in zbranosti v različnih okoljih, kjer se interesno družijo starejši (npr. v društvih, zvezah) ali so vključeni v institucionalno varstvo starejših (npr. v domovih za starejše, dnevni centrih). Osnovni namen izvajanja vaj za vadbo spomina in zbranosti je poleg samega reševanja nalog tudi medgeneracijsko druženje in povezovanje s starejšimi. Veselimo se vašega povabila na vaše skupinske dogodke, kjer se bomo družili, nasmejali in obujali spomine na vaše šolske dogodivščine tudi s pomočjo pričujočih *Vaj za vadbo spomina in zbranosti* 6.

doc. dr. Nikolaj Lipič
nekdanji predsednik Gerontološkega društva Slovenije

Poklici

Ugotovite, kateri poklici se skrivajo v naslednjih črkovnih skupinah.

Primer: O I N V N A R → novinar

H U R A K → _____

K I M D A R N I → _____

O T P E D R O → _____

L A G E R O H O → _____

Č I U E J L T C I A → _____

D A T E R S E V A S → _____

I V L I J Š A → _____

R U G I R K → _____

G P I O H S O L → _____

P O D J A R A K A L → _____

Naredite premetanko iz svojega poklica.

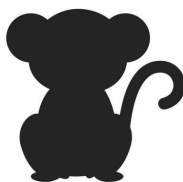
V dnevni sobi

Z vsaj petimi stavki **opišite dogajanje** na spodnji sliki.



Senca

Na slikah rakunu in opici **poiščite senco** in jo obkrožite.



Vsiljivec

Ugotovite, katera izmed naštetih besed pomensko ne sodi zraven. **Obkrožite to besedo** in na črto napišite smiselno obrazložitev.

Primer: kava, sok, vino, puding → puding, ker ni pijača

slon, lisica, trava, žaba → _____

kad, kuhalnik, umivalnik, stranišče → _____

oblak, kaplja, drevo, sonce → _____

paradižnik, krompir, korenje, čebula → _____

človek, roža, medved, sneženi mož → _____

pilot, dedek, zdravnica, gasilec → _____

noj, raca, štorclja, orel → _____

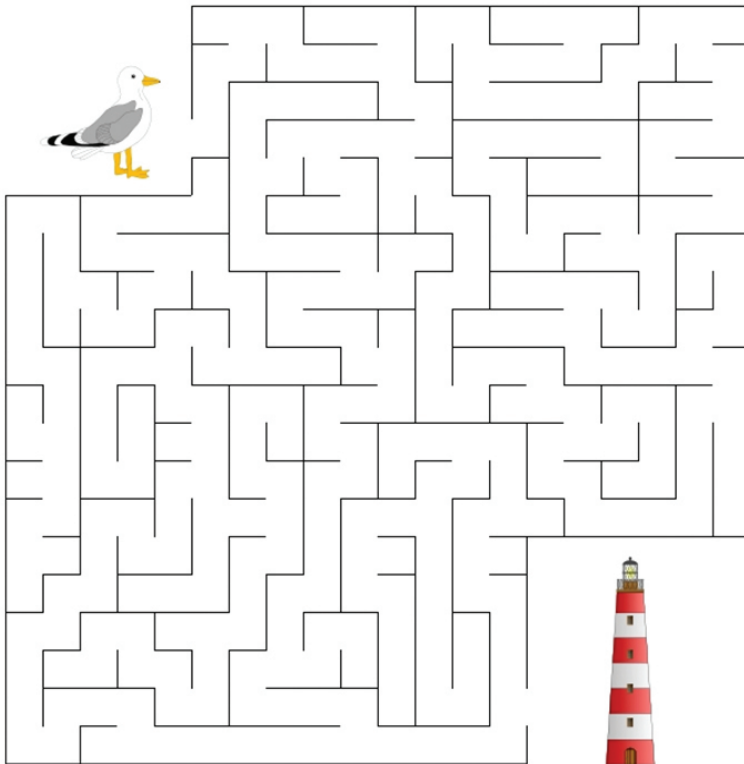
ogledalo, sveča, očala, žarnica → _____

Saturn, Mars, Luna, Zemlja → _____

Labirint

Pomagajte ptici najti pot do svetilnika na spodnji sliki.

Priporočamo, da uporabite svinčnik, da boste lahko večkrat poskusili poiskati pravilno pot.



Pregovori

Dokončajte znane pregovore.

Ena lastovka ... _____

Kdor visoko leta ... _____

Podarjenemu konju ... _____

Kovačeva kobilica ... _____

Kdor se zadnji smeje ... _____

Vsak sam ve ... _____

Ne hvali dneva ... _____

Kdor molči ... _____

Dober glas ... _____

Kdor drugemu jamo koplje ... _____

Zarečenega kruha ... _____

Bolje vrabec v roki ... _____

Kogar je kača pičila ... _____

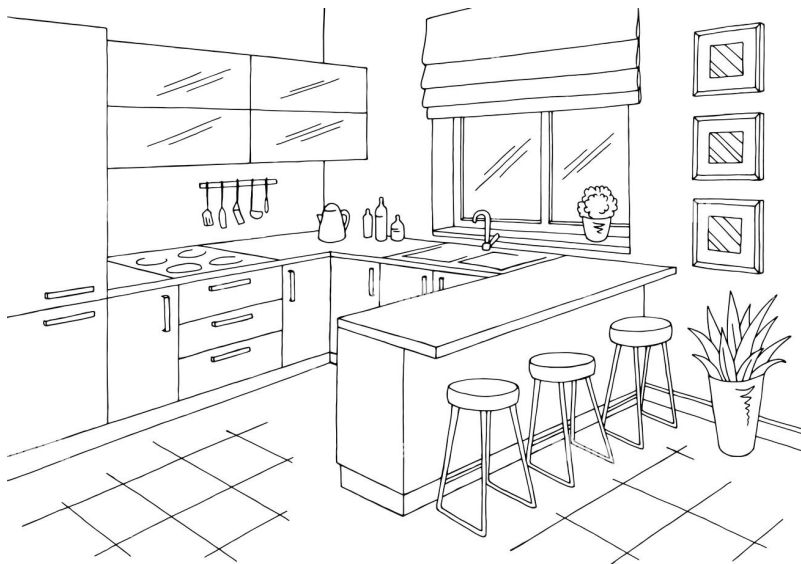
Ne odlašaj na jutri ... _____

Zrno do zrna ... _____

Napišite še sami nekaj pregovorov.

V kuhinji

Oglejte si sliko in rešite nalogo.



Obkrožite tiste predmete, ki jih vidite na sliki.

- | | |
|----------------------|---------------------|
| • pipa | • slike |
| • štedilnik | • živila |
| • vzglavnik | • svečnik |
| • barski stoli | • pribor za kuhanje |
| • krožniki | • senčilo |
| • kuhinjski elementi | • televizija |
| • vrč | • lončnice |

Pobarvajte sliko z barvami, ki bi si jih vi želeli v vaši kuhinji.

Dnevna opravila

Dnevna opravila postavite v pravilno časovno zaporedje, kot si običajno sledijo tekom dneva. Vsako opravilo **smiselno opišite** oz. uporabite v svojem stavku.

Primer: Umivanje zob – Marica si vsako jutro umije zobe.

Tuširanje / Pitje kave / Odhod v trgovino / Kuhanje kosila /
Obisk prijateljice / Spanje / Klic sorodnika / Oblačenje /
Branje časopisa

[illegible]

Odgovori na vprašanja

Podajte vsaj tri različne odgovore na vsako vprašanje.

Primer: Kaj lahko odpremo? → okno, oči, darilo ...

Kaj lahko napnemo? _____

Kaj lahko vklopimo? _____

Kaj lahko olupimo? _____

Kaj lahko odkrijemo? _____

Kje se lahko sončimo? _____

Kje lahko letimo? _____

Kje se počutimo sproščeno? _____

Česa ne moremo kupiti? _____

Česa se ne moremo dotakniti? _____

Česa nas je najbolj strah? _____

Statistični podatki drugače

Iz poročila Statističnega urada Republike Slovenije **poizkusite brez obračanja lista prebrati spodnji izsek.**

Razstave v muzejih, muzejskih zbirkah in galerijah ter na razstaviščih si je bilo v letu 1991, ko je bilo na ogled 1.326 razstav, ogledalo 1,7 milijona obiskovalcev. Leta 2019 so muzeji, muzejske zbirke in galerije pripravili 1.406 razstav (80 odstotkov občasnih, 20 odstotkov stalnih razstav) in te je obiskalo 2,8 milijona oseb. Bogastvo muzejev, muzejskih zbirk in galerij se z leti povečuje: v letu 1991 so hranili blizu 1 milijon inventariziranih predmetov, v 2019 pa že okrog 4,7 milijona.

Besedilo je še vedno obrnjeno na glavo.

Vzemite svinčnik in **obkrožite vse črke a**. Koliko a-jev je v besedilu?

V besedilu **obkrožite vsa števila**. Koliko je vseh števil v besedilu?

Seštejte vse števke. Dobljena vsota je: _____

Rešitve vaj za vadbo spomina in zbranosti

Vaja 1: Poklici

Kuhar, dimnikar, ortoped, arheolog, učiteljica, stevardesa, šivilja, kirurg, psiholog, prodajalka.

Vaja 2: V dnevni sobi

Družina se je zbrala v dnevni sobi. Mama in sin se na tleh igrata, po vsej verjetnosti mu mama želi pokazati, kako se zgradi stolp. Oče in hči sedita na sedežni garnituri, kjer oče bere knjigo, ob tem pa hči neizmerno uživa.

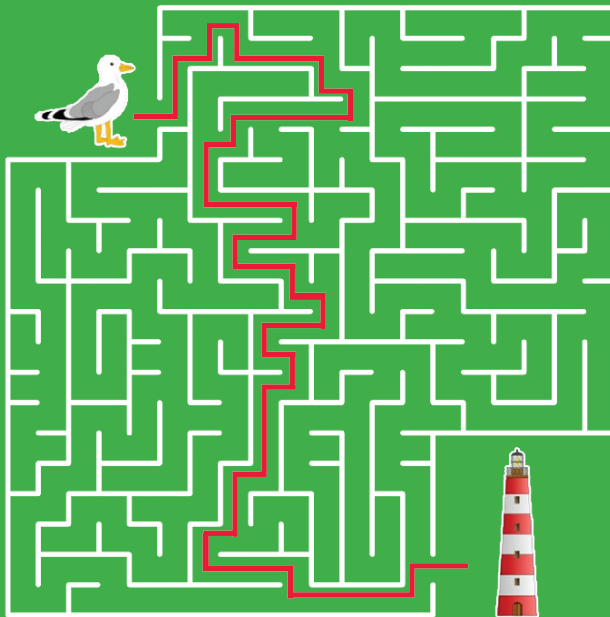
Vaja 3: Senca



Vaja 4: Vsiljivec

Trava, ker ni žival.
Kuhalnik, ker ne sodi v kopalnico.
Drevo, ker ni vremenski pojav.
Korenje, ker ni okrogle oblike.
Ljubljana, ker ni država.
Sneženi mož, ker ni živo bitje.
Dedek, ker ni poklic.
Noj, ker ne more leteti.
Sveča, ker ni iz stekla.
Luna, ker ni planet.

Vaja 5: Labirint



Vaja 6: Pregovori

Ena lastovka še ne prinese pomladi.
Kdor visoko leta, nizko pade.
Podarjenemu konju se ne gleda v zobe.
Kovačeva kobila je vedno bosa.
Kdor se zadnji smeje, se najslajše smeje.
Vsak sam ve, kje ga čevelj žuli.
Ne hvali dneva pred nočjo.
Kdor molči, devetim odgovori.
Dober glas seže v deveto vas.
Kdor drugemu jamo koplje, sam vanjo pade.
Zarečenega kruha se največ poje.
Bolje vrabec v roki kot golob na strehi.
Kogar je kača pičila, se boji zvite vrvi.
Ne odlašaj na jutri, kar lahko storiš danes.
Zrno do zrna pogača, kamen na kamen palača.

Vaja 7: V kuhinji

Pipa, štedilnik, barski stoli, kuhinjski elementi, vrč,
slike, živila, pribor za kuhanje, senčilo, lončnice.

Vaja 8: Dnevna opravila

Tuširanje → Marica se vsako jutro najprej tušira.
Oblečenje → Po tuširanju se Marica obleče.
Pitje kave → Marica pred zajtrkom popije kavo.
Branje časopisa → Marica po zajtrku redno prebira časopis.
Odhod v trgovino → Marica v dopoldanskem času obišče trgovino.
Kuhanje kosila → Marica ob 11. uri začne kuhati kosilo.
Obisk prijateljice → Marica vsako popoldne obišče prijateljico, ki živi v sosednjem bloku.
Klic sorodnika → Marica vsak večer pokliče kakšnega sorodnika.
Spanje → Marica se ob 21. uri pripravi na spanje.

Vaja 9: Odgovori na vprašanja

Kaj lahko napnemo? Možgane, mišice, lok ...
Kaj lahko vklopimo? Luč, televizijo, klimo ...
Kaj lahko olupimo? Pomarančo, krompir, jajce ...
Kaj lahko odkrijemo? Nove kraje, hobije, zaklad ...
Kje se lahko sončimo? Na plaži, na jahti, na balkonu ...
Kje lahko letimo? V zraku, v mislih, nad oblaki ...
Kje se počutimo sproščeno? Doma, z družino, s prijatelji ...
Česa ne moremo kupiti? Zdravja, sreče, spoštovanja ...
Česa se ne moremo dotakniti? Oblaka, sonca, mavrice ...
Česa nas je najbolj strah? Vojne, bolezni, nesreče ...

Vaja 10: Statistični podatki drugače

Razstave v muzejih, muzejskih zbirkah in galerijah ter na razstaviščih si je bilo v letu 1991, ko je bilo na ogled 1.326 razstav, ogledalo 1,7 milijona obiskovalcev. Leta 2019 so muzeji, muzejske zbirke in galerije pripravili 1.406 razstav (80 odstotkov občasnih, 20 odstotkov stalnih razstav) in te je obiskalo 2,8 milijona oseb.

Bogastvo muzejev, muzejskih zbirk in galerij se z leti povečuje: v letu 1991 so hranili blizu 1 milijon inventariziranih predmetov, v 2019 pa že okrog 4,7 milijona.

V besedilu je **25** črk a.

V besedilu je **12** števil.

Dobljena vsota je **127**.

Viri slikovnega gradiva:

Vaja 2: <https://www.tinytap.com/community/profile/lola-vanderweyen/>

Vaja 3: <https://www.istockphoto.com/es/vector/pr%C3%A1ctica-de-escritura-a-mano-con-letra-alfab%C3%A9tica-seguimiento-r-gm1272433630-374706386>

Vaja 3: <https://www.vecteezy.com/vector-art/2847761-find-the-right-shadow-of-cartoon-monkey-printable-worksheet>

Vaja 7: <https://www.alamy.com/kitchen-room-interior-black-white-graphic-sketch-illustration-vector-image415003500.html>

Vaja 10: Statistični urad Republike Slovenije. Slovenija od 1991 do danes, pregled statističnih podatkov.

Gerontološko društvo Slovenije je najobsežnejše stičišče gerontološkega znanja, usmerjenega v spodbujanje kakovosti življenja v starosti. Smo nevladna in humanitarna organizacija, ki na območju Slovenije delujemo že od leta 1969. Naši programi in dejavnosti so:

INFORMIRANJE

SVETOVANJE

DEMENCA

ZAGOVORNIŠTVO IN
OPOLNOMOČENJE

ORGANIZIRANO
PROSTOVOLJSTVO

PUBLICIRANJE

ORGANIZACIJA STROKOVNIH IN
ZNANSTVENIH POSVETOV

