



POLSKIE TOWARZYSTWO  
STUDIOWANIA DEMENCJI  
ODDZIAŁ WARSZAWSKI

# Główka pracuje, czyli trening mózgu.



Warszawa 2016

Główka pracuje,  
czyli trening mózgu.



Broszura powstała w 2016r. dzięki dofinansowaniu ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



Opracowanie merytoryczne:  
Ewa Osóbka-Zielińska – psycholog, couch, trener, psychoterapeuta

Korekta:  
Monika Staniec

Projekt i opracowanie graficzne, skład, łamanie, druk i oprawa:

*Grafpol* Agnieszka Blicharz-Krupińska  
tel. 507 096 545; e-mail: [argrafpol@argrafpol.pl](mailto:argrafpol@argrafpol.pl)

ISBN: 978-83-64423-47-5



Wydawca:  
Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego  
Oddział Warszawski  
[www.ptsr.waw.pl](http://www.ptsr.waw.pl)  
e-mail: [biuro@ptsr.waw.pl](mailto:biuro@ptsr.waw.pl)



## Spis treści:

Jak trenować mózg .....	4
Dawno, dawno temu... ..	9
Pamięć, czyli o tym, czego nie chcemy zapomnieć .....	12
Koncentracja .....	18
Trening umiejętności poznawczych dla osób z SM .....	20
„Główka pracuje” w OW PTSR .....	23
Zestawy ćwiczeń .....	25
Zestaw nr 1 .....	25
Zestaw nr 2 .....	39
Zestaw nr 3 .....	53
Zestaw nr 4 .....	67
O Autorce .....	81
O Wydawcy .....	82
Bibliografia .....	84



## JAK TRENOWAĆ MÓZG

**Coraz więcej wiemy dzisiaj o tym, jak usprawnić pracę ludzkiego umysłu. W jaki sposób najlepiej wykorzystać najnowsze zdobycze nauki? Jak zadbać o nasz mózg, by jak najdłużej zachował dobrą formę? Od tego przecież zależy jakość życia.**

Ćwiczenie sprawności ludzkiego mózgu, czyli inaczej mówiąc sprawności naszego mózgu, przez wiele lat było tematem marginalizowanym. O treningach mówiono raczej w odniesieniu do ciała i kondycji fizycznej człowieka. Natomiast sprawność umysłową łączono z wrodzonymi zdolnościami, z talentem, także z ustabilizowanym, spokojnym życiem.

Oczywiste również było, że ludzie sprawni fizycznie sami mogli się do tego przyczynić, niejako „zapracować” na dobrą kondycję zażywając ruchu, dobrze się odżywiając czy przebywając na świeżym powietrzu. Natomiast sprawność intelektualną można było mieć lub nie.

Tymczasem obecna wiedza o tym, jak **sami możemy polepszyć funkcjonowanie naszego umysłu lub przynajmniej zachować je na zadowalającym nas poziomie do późnych lat życia** jest coraz większa. I warto o nie zadbać jeśli chcemy korzystać nie tylko z dobrze utrzymanego w sprawności ciała ale także z dobrze funkcjonującego umysłu.

Nasz mózg jest organem plastycznym, zmieniającym się przez całe życie. Oznacza to, że możemy, poprzez odpowiednie działania, nie tylko odsunąć w czasie negatywne skutki starzenia się, ale także wytrenować pożądane umiejętności

umysłowe. Plastyczność mózgu sprawia, że potrafi się on przebudowywać i dostosowywać do zmieniających się warunków w jakich funkcjonujemy. Mózg ma więc możliwość samonaprawy chociaż, niestety, maleje ona wraz z wiekiem.

**Funkcje poznawcze, które przebiegają w naszym mózgu, pozwalają odbierać różne informacje z otoczenia, przechowywać je i przetwarzać w taki sposób, abyśmy mogli kierować swoim zachowaniem zgodnie z naszymi zamierzeniami.** Należą do nich np. spostrzeganie, podtrzymywanie uwagi, koncentracja, czujność, podzielność uwagi, orientacja w przestrzeni, zdolność do komunikacji (rozumienie, czytanie, pisanie, mówienie), logiczne rozumowanie, uczenie się, zapamiętywanie i przypominanie sobie, planowanie, generowanie pomysłów i wiele innych.

Treningi nastawione na poprawę funkcji poznawczych, zwane czasem neurobikiem czy brain fitnesssem, stają się coraz bardziej popularne. Aby jednak stosowane metody przynosiły pożądane efekty warto pamiętać o pewnych wskazówkach, na które zwracają uwagę specjaliści.

**Recepta na dobry trening funkcji poznawczych sprowadza się do kilku kluczowych składników.**

### **Po pierwsze: NOWOŚĆ**

Chociaż wydaje się, że stosowanie znanych i sprawdzonych sposobów działania jest najlepsze, to nasz mózg tego nie lubi. Z drugiej strony utarte ścieżki działania nie zawsze są w pełni skuteczne. Mózg woli kiedy poznajemy nowe techniki, robimy coś inaczej niż do tej pory, uczymy się nowych umiejętności, zdobywamy nową wiedzę. Zgodnie z powiedzeniem „Na naukę nigdy nie jest za późno” im

więcej nowości w naszym życiu i ciekawości w poznawaniu nieznanych dziedzin, tym dla naszego mózgu lepiej. Zresztą często słyszymy, że ktoś postępuje tak, a nie inaczej od lat i chociaż nie jest zadowolony z efektów to nie zmienia sposobu działania licząc, że w końcu uda mu się osiągnąć sukces. Jeśli zaś nie udaje się to oznacza, że wpłynęli na to inni ludzie lub specyficzne okoliczności. A przecież znana zasada głosi, że jeśli chcesz osiągnąć ten sam albo podobny skutek to NIE zmieniaj zachowania. Natomiast jeśli coś zmienisz to efekt będzie z pewnością inny. Może nie od razu w pełni zadowalający ale wywoła poczucie, że zmiany są możliwe i mamy wpływ na to, co nas spotyka.

W praktyce możemy ćwiczyć nowe zachowania, np. wybierając inną drogę kiedy wracamy do domu. Nie musi oznaczać to nadkładania drogi, a pozwoli nam spojrzeć na swoje otoczenie z innej perspektywy, dostrzec nowe elementy krajobrazu. Możemy też wybrać się na zakupy do innego niż zazwyczaj sklepu itp. Bardzo pomocne są też zmiany w stylu życia, np. rozpoczęcie kursu tańca, fotografii, nauka gry w brydża, itp. I nawet jeśli nie wpłynie to od razu znacząco na naszą sprawność umysłową to nasz mózg z pewnością doceni modyfikację działania. Poprawa nastąpi z czasem w wielu wymiarach. Będzie dotyczyła zarówno pamięci, jak i procesów poznawczych, rozwiązywania problemów i funkcjonowania psychospołecznego.

### **Po drugie: RÓŻNORODNOŚĆ**

Mózg nie lubi nudy. Potrzebuje jak najbardziej zróżnicowanej naszej aktywności. Wtedy może nasycić się nowymi informacjami i wykorzystywać w pełni swoje zasoby, czyli skarby z magazynu pamięci. Lubi, kiedy czytamy lub słu-

chamy książki, a potem idziemy na spacer czy pracujemy w ogródku. Lubi, kiedy skupiamy się na jakimś zadaniu lub czynności, a potem idziemy porozmawiać z ludźmi. Zdecydowanie mózg nie lubi, kiedy robimy codziennie to samo i tak samo. Przykładowo, wiele osób uważa, że samo rozwiązywanie krzyżówek jest dobrym treningiem umysłu. Niestety jest to błędne myślenie. Rozwiązywanie krzyżówek jest czynnością, która dosyć szybko ulega automatyzacji i nie angażuje w sposób wystarczający naszych zasobów poznawczych. Aby trening umysłowy był naprawdę skuteczny potrzebujemy wykonywać różne ćwiczenia, np. liczenie, rysowanie, uzupełnianie zdań, rozwiązywanie zagadek z różnych dziedzin, szukanie nowych zastosowań przedmiotów i angażowanie wszystkich naszych zmysłów, nie tylko wzroku. Ważne jest też żebyśmy wykonywali różne zadania czasem sami, a czasem z innymi. Inaczej zachowujemy się kiedy wykonujemy zadanie samodzielnie a inaczej, kiedy pracujemy w grupie. Oznacza to, że korzystamy z trochę innych umiejętności umysłowych i nasz mózg jest stymulowany różnorodnymi wyzwaniami.

Mózg lepiej działa kiedy jesteśmy kreatywni. Rutynowy grafik zajęć każdego dnia sprawia, że mózg się nudzi. Potrzebuje stymulacji na różne sposoby. Poznanie miejsca, w którym się jeszcze nie było, słuchanie innej muzyki niż zwykle, pisanie lewą ręką (jeżeli ktoś jest praworęczny), skosztowanie nowej potrawy itp., powoduje, że w naszym mózgu powstają nowe połączenia synaptyczne, przez co działa on sprawniej, szybciej i poprawia się pamięć.

### **Po trzecie: WYZWANIE**

Wyzwanie mobilizuje nas do działania. Wykorzystujemy naszą wiedzę teoretyczną, doświadczenie, korzystamy z no-



wych sposobów, czasem współpracujemy z innymi. Czasem ryzykujemy choć nie mamy pewności jakie będą efekty naszego działania. Możemy jedynie przewidywać jakie mamy szanse na sukces. W takiej sytuacji mózg uruchamia energię do działania bo lubi, kiedy jesteśmy w drodze do osiągnięcia celu. Czasem jest to mozolna droga, czasem dopada nas zwątpienie czy się uda, a czasem czujemy radość mobilizacji i pewność sukcesu.

Nawet zorganizowanie przyjęcia dla znajomych jest tu dobrym treningiem. Wymaga aktywności fizycznej i umysłowej a, jak wyżej wspomniałam, mózg to lubi. W tym przedsięwzięciu kryje się cała gama ćwiczeń usprawniających nasze zdolności poznawcze - planowanie, zmiany planów, pracę fizyczną, generowanie pomysłów, dbanie o szczegóły itd. Innym wyzwaniem jest zorganizowanie podróży, wycieczki i poznawanie nowych miejsc. Jeszcze innym - remont mieszkania.

Mózg lubi, jak coś się dzieje. Oczywiście, jak każdy narząd naszego organizmu potrafi się też zmęczyć. Ważne jest więc, żeby znać nie tylko jego możliwości, ale też ograniczenia, a żeby to wiedzieć trzeba ćwiczyć sprawność umysłową i to systematycznie. Aktywne życie sprzyja wykorzystaniu możliwości naszego mózgu i przez to zwiększa naszą sprawność intelektualną przez długie lata.

Nasz mózg lubi się uczyć nowych rzeczy. Lubi, kiedy podejmujemy różnorodne działania i lubi, kiedy korzystamy jak najpełniej z jego możliwości. Badania naukowe wykazują, że można zapobiegać starzeniu się mózgu i długo zachować sprawny umysł poprzez ciągłą edukację (instytucjonalną lub osobiste zgłębianie dziedzin wiedzy), pracę i rodzaje aktywności wymagające ciągłego rozwo-

ju, stawiające nowe wyzwania, a także aktywne spędzanie czasu wolnego (ciekawe hobby, wycieczki, spotkanie nowych osób).

Im wcześniej zaczniemy dbać o sprawność naszego umysłu, tym lepiej. Jednocześnie, ponieważ nasz mózg nieustannie potrzebuje stymulacji, to nigdy nie jest za późno, żeby zacząć dbać o jego kondycję. Warto pamiętać, że dobra kondycja ciała przekłada się na lepiej działający system krążenia, a to z kolei oznacza lepiej dotleniony i odżywny mózg. Sprawdza się więc w praktyce stare powiedzenie: „W zdrowym ciele - zdrowy duch”.



## DAWNO, DAWNO TEMU...

Chociaż koncepcja rozwijania zdolności umysłowych dopiero w ostatnich latach zyskuje na popularności, to jej kluczowe założenia są... bardzo wiekowe. Myśliciele od starożytności wierzyli w potęgę ludzkiego umysłu ale to, jak o niego dbać by dobrze człowiekowi służył, dokładnie opisał w XV wieku sam Leonardo da Vinci. W trakcie zajęć „Główka pracuje” w Oddziale Warszawskim PTSR, o których piszę w dalszej części tej publikacji, uczestnicy z dużym zainteresowaniem poznawali metody rozwijania zdolności intelektualnych przekazane przez tego naukowca i artystę, jednego z najbardziej znanych i najbardziej wszechstronnych ludzi.

Głód poznawczy Leonarda da Vinci, jego badania naukowe i wynalazki techniczne (części z nich nigdy nie zrealizowano) nie znajdowały zrozumienia u jego współczesnych

i nie budziły w nich specjalnej ciekawości – raczej zdumienie i pewną nieufność. Choć podziwiano mądrość Leonarda to wielbiono w nim przede wszystkim artystę i uważano, że za mało czasu poświęcał swej sztuce.

Nienasycone pragnienie wiedzy i poznania zjawisk występujących na świecie, natury człowieka, jego anatomii i myślenia oraz wspaniała wrażliwość artystyczna były u Leonarda da Vinci efektem niesamowitego rozwoju jego umysłu. Dzisiaj ludzie pragnący rozwijać swój potencjał i doskonalić skuteczność w działaniu opierają się na zasadach myślenia, które sformułował ten niezwykły człowiek.

### **Siedem zasad aktywnego życia według Leonarda da Vinci (oprac. na podst. książki M. J. Gelbsa pt. „Myśleć jak Leonardo da Vinci”):**

1. **Curiosita** – nienasycona ciekawość życia i nieugaszone pragnienie ciągłej nauki. Pragnienie poznania, nauki i rozwoju jest motorem wiedzy, mądrości i odkrywczosci.
2. **Dimostriazione** – konsekwentne sprawdzanie wiedzy drogą doświadczeń, wytrwałość i gotowość do uczenia się na błędach. Pragnienie samodzielnego rozumowania, pozbywanie się ograniczających nawyków i uprzedzeń. Kwestionowanie potocznej wiedzy tylko dlatego, że jest ogólnie przyjęta i rozpowszechniana bez mocnych dowodów opartych na doświadczeniu.
3. **Sensazione** – nieustanne wyostrzenie zmysłów, zwłaszcza wzroku jest doskonałą metodą wzmocnienia doznań. Przypomnij sobie chwilę, kiedy żyłeś pełnią życia, odbierałeś każdy element otaczającego świata pełnią zmysłów. Kształtowanie świadomego odbiera-

nia wrażeń przez zmysły jest drogą do wzbogacania doznań.

4. **Sfumato** (dosłownie “rozpływające się we mgle”) – gotowość do wieloznaczności, paradoksu i niepewności. Otwarcie się na to, co nieznanne, w każdej dziedzinie życia. „Tolerancja niejasności” jest najbardziej charakterystyczną cechą ludzi wysoce kreatywnych.
5. **Arte/scienza** (myślenie “całym mózgiem”) - rozwijanie zdolności lewej i prawej półkuli mózgu, zajmowanie się nauką, sztuką, logiką i wyobraźnią.
6. **Corporalita** – kształtowanie wdzięku, oburęczności, kondycji fizycznej i postawy ciała.
7. **Conessione** – poznanie i rozumienie więzi łączących wszystkie rzeczy i zjawiska. Myślenie systemowe.

Obecnie dużą wagę oprócz treningu umysłowego i dbania o sprawność ciała przykładają się także do odpowiedniej, dobrej dla mózgu diety. Można powiedzieć, że mózg działa na pograniczu zjawisk materialnych i niematerialnych. Komórki mózgu tworzą nasz emocjonalny i duchowy świat ale podstawa ich działania jest całkowicie fizjologiczna i do właściwego funkcjonowania potrzebują odpowiedniego odżywienia. Dlatego tak ważna jest odpowiednio zbilansowana, urozmaicona, bogata m.in. w glukozę, mikroelementy, witaminy, kwasy tłuszczowe dieta. Warto szerzej zainteresować się tematem właściwego dla dobrego funkcjonowania intelektualnego odżywiania się. W tym opracowaniu jedynie o tym wspominam.



## PAMIĘĆ, CZYLI O TYM, CZEGO NIE CHCEMY ZAPOMNIEĆ

Zajmując się tematem rozwijania zdolności poznawczych nie sposób nie wspomnieć o pamięci. Jest to dla nas jedno z najbardziej kluczowych zadań funkcjonowania poznawczego mózgu.

Komu nie doskwiera zapominanie o ważnych sprawach? Kto by nie chciał, żeby jego pamięć działała na zawołanie w niezawodny sposób? Jeśli są takie osoby wśród nas to z pewnością mają zdrowsze nerwy. Jednakże wiele osób uskarża się na roztargnienie, trudności w skupianiu się, zapominaniu o drobnych sprawach, terminach, zakupach, szczególnie, jeśli sobie tego nie zanotują. A teraz inne pytania: Ile razy zapomniałeś gdzie położyłeś klucze, portfel lub jakieś dokumenty? Ile razy zdarzyło Ci się, że spotkałeś kolegę z dawnych lat i mówiłeś bezosobowo, ponieważ zapomniałeś jak ma na imię?

Ludzki mózg jest w stanie przetworzyć miliony informacji na sekundę. To w mózgu znajdują się odpowiednie obszary odpowiadające za to, że właśnie oddychasz, pompujesz krew, masz odpowiednie ciśnienie i odpowiednio przesuwasz swoje gałki oczne aby przeczytać ten tekst. Ponadto mózg, niczym twardy dysk, przechowuje wiele danych i informacji, które do tej pory zdobyłeś. To ogromna biblioteka, która selekcionuje informacje przesuwając te istotne z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej.

Mózg, podobnie jak mięśnie, pracuje sprawniej i wydajniej, jeśli się go trenuje. Wiele osób w podeszłym wieku uważa, że ma słabą pamięć czy sklerozę. Jednak czasami,

jak zaczną wspominać młodsze lata, zrobią to z takimi szczegółami, że można wpaść w zdumienie.

Mechanizm zapamiętywania, zapomniania i wydobywania informacji z pamięci stanowi od dawna przedmiot intensywnych badań naukowców z różnych dziedzin. Medycznie rzecz ujmując pamięć to zdolność do przechowywania informacji w sieciach komórek nerwowych znajdujących się w ośrodkach mózgu i wykorzystywania ich do aktualnych potrzeb. Pamięć jest więc zapisem nabytej wiedzy i indywidualnych doświadczeń danego człowieka. Jeśli chcemy wykorzystać kiedyś zapamiętaną informację, musi w naszym mózgu powstać i pozostać po niej trwały ślad pamięciowy. Jeśli jest on powierzchniowy, przydatny jedynie na chwilę, mówimy o pamięci krótkotrwałej. Natomiast jeśli jest głęboki, mówimy o pamięci długotrwałej.

O trwałości informacji w pamięci decyduje liczba powtórzeń. Im więcej razy coś sobie powtórzymy, tym głębsza ścieżka pamięciowa. Oprócz liczby powtórzeń w zapamiętywaniu ważne są emocje towarzyszące zdarzeniu, które zapamiętujemy. Najsilniej pamiętamy sprawy, przy których pojawiły się silne emocje, np. strach, radość, rozpacz. Mogą to być takie fakty, jak egzamin, pierwszy pocałunek czy strata kogoś bliskiego.

Pamięć krótkotrwała jest szczególnie ważną funkcją poznawczą, która umożliwia nam sprawne funkcjonowanie intelektualne. Dlatego znajduje się na początku listy sprawności do ćwiczenia w trakcie trenowania mózgu. Wykorzystujemy ją nieustannie. Możemy to sprawdzić wykonując proste działanie matematyczne. Jeśli mamy policzyć ile godzin w miesiącu przeznaczamy, np. na zajęcia na pływalni, to musimy pomnożyć liczbę godzin w tygodniu przez liczbę

tygodni w miesiącu. Powiedzmy, że są to dwie godziny dwa razy w tygodniu, czyli  $(2+2) \times 4$ . Najpierw należy zsumować cyfry w nawiasie, a potem pomnożyć otrzymany wynik razy cztery. Zadanie jest łatwe, a za jego wykonanie odpowiada pamięć krótkotrwała - na chwilę zapamiętuje wynik z nawiasu, żeby następnie pomnożyć go przez cztery.

Jednocześnie zapamiętujemy i przetwarzamy otrzymane informacje, dzięki czemu nieustannie aktualizujemy napływające do nas treści. Te, które nie są istotne dla naszych bieżących zadań, są zapominane. Dlatego ważne jest ćwiczenie pamięci, aby nie umykało nam to, co jest potrzebne w danej chwili. Chwilowe „zaniki pamięci”, np. niepamiętanie po co weszliśmy do pokoju, gdzie położyliśmy telefon, czy inne podobne są w miarę normalne i mogą świadczyć o zmęczeniu, braku koncentracji czy o tym, że nasze myśli zajęte są innym tematem. Pacjenci z SM często zauważają, że mają problemy z zapamiętywaniem, koncentracją, skupieniem uwagi, rozwiązywaniem problemów oraz wykonywaniem innych czynności umysłowych.

Pamięć nie musi pogarszać się wraz z wiekiem! Odpowiednio wykorzystywana i trenowana może stawać się coraz lepsza. Wraz z pamięcią rozwija się jednocześnie inna ważna cecha umysłu - kreatywność.

Sprawność umysłu można poprawiać poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości bodźców i stosowanie specjalnych ćwiczeń zwiększających aktywność umysłu, np. ćwiczeń pamięci, technik zapamiętywania, celowego skupiania uwagi, ćwiczeń ułatwiających znalezienie odpowiednich słów itp. Wiele badań naukowych potwierdza, że trenowanie pamięci może pozytywnie wpływać na ogólną sprawność myślenia.

Aby zachować aktywność umysłową i dobrą pamięć na długie lata nie trzeba wykonywać skomplikowanych super tajnych technik. Te zaprezentowane poniżej są dostępne dla większości z nas. Zachęcam do sprawdzenia czy zadziałają!

## **A oto kilka prostych sposobów na poprawę pamięci:**

### **Czytaj książki, albo słuchaj audiobooków.**

Poznawanie nowej wiedzy lub czytanie dla relaksu pobudza neurony i pomaga utrzymać kondycję mózgu na wysokim poziomie. Czytanie książek sprawia, że pobudzamy wyobraźnię, mamy większy zasób słownictwa i lepiej komunikujemy się z ludźmi.

### **Wykonuj jedno zadanie jednocześnie.**

Kiedy usiłujemy wykonywać wiele zadań jednocześnie tak naprawdę ryzykujemy, że niczego nie zrobimy dobrze. Warto je wykonywać po kolei będąc skupionym na tym, co aktualnie robimy oraz sprawdzać i ewentualnie korygować efekty wykonanej pracy. W trakcie dobrze jest pozwalać sobie na krótkie przerwy, szczególnie kiedy czujemy, że spada nam wydajność i zmniejsza się dokładność wykonania.

### **Planuj dzień.**

Najtrudniejsze zadania intelektualne i fizyczne warto wykonywać w tej porze dnia, kiedy czujemy się najlepiej a nie wtedy, kiedy dopada nas zmęczenie.

### **Praktykowanie wizualizacji i mnemotechnik.**

Stosowanie technik zapamiętywania i wizualizacji w codziennym życiu jest bardzo przydatne. Dzisiaj co prawda moż-



na wszystko zapisać w swoim telefonie lub w notesie jednak odkrywanie, że możemy nie korzystać z tych pomocy i opierać się wyłącznie na swojej pamięci, bywa satysfakcjonujące. Poza tym nie trzeba specjalnie szukać zapisanej informacji.

### **Znajdź ciche miejsce, kiedy wykonujesz zadania wymagające skupienia.**

Zbyt często przebywamy w hałaśliwym otoczeniu, które zalewa nas niepotrzebnymi informacjami, intensywnymi dźwiękami, czy innymi bodźcami. A to dodatkowo męczy. Warto zadbać o wygodne i ciche miejsce, jeśli potrzebujemy zastanowić się, czy spokojnie porozmawiać. W miarę możliwości warto wyeliminować wszystko, co może odwracać naszą uwagę od tego, co robimy np. wyłączyć telewizję, muzykę, a nawet telefon. Można też poinformować inne osoby, żeby nie przeszkadzały nam w trakcie wykonywania ważnej pracy. Nie wszyscy domyślą się, że potrzebujemy ciszy i spokoju, żeby coś wykonać.

### **Pij wodę.**

Ludzkie ciało składa w wielkim procencie z wody. Woda jest podstawowym składnikiem krwi, oczyszcza organizm z toksyn i chroni ciało przed nadmiernym przegrzaniem. Zwykle w ciągu dnia wydaliśmy około 2 litry wody i mniej więcej w takich ilościach należy wodę uzupełniać. Picie odpowiedniej ilości wody sprzyja koncentracji. Poza tym woda dodaje energii. Już niewielkie odwodnienie ciała rzędu 2–3% powoduje, że człowiek jest bardziej zmęczony i ospały. Nawodnienie organizmu na odpowiednim poziomie sprawia, że mamy więcej energii i działamy efektywniej.

### **Zrób porządek.**

Choć może wydawać się to bez związku z funkcjonowaniem mózgu to okazuje się, że ludzie, którzy lubią utrzymywać wokół siebie porządek mają też lepszą pamięć niż ci, u których panuje bałagan i chaos. Warto też wyrzucać rzeczy, których się nie używa. Czym mniej zbędnych rzeczy wokół nas i większy porządek, tym sprawniejsza praca, lepsza koncentracja i pamięć.

### **Znajdź jedno miejsce, w którym zawsze będziesz odkładać telefon, klucze i inne potrzebne przedmioty.**

To samo dotyczy miejsca przechowywania dokumentów, notatek, lekarstw. Każda rzecz lub grupa przedmiotów o podobnym przeznaczeniu powinna mieć swoje miejsce. To oszczędzi Ci czas i nerwy.

### **Wysypiaj się.**

Jakość snu wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu i pamięci. Podczas snu mózg przetwarza i analizuje wszystko, co wydarzyło się w ciągu dnia. Potrzebuje więc odpowiedniej ilości snu, żeby wszystko „przetrawić” i rano dobrze funkcjonować.

Wymienione wyżej proste czynności naprawdę działają. Im częściej będziemy trenować pamięć, tym szybciej zobaczymy, że myślimy w nieco inny, sprawniejszy sposób niż dotychczas oraz spostrzegamy i zapamiętujemy więcej rzeczy w naszym otoczeniu. Pamięć można ćwiczyć wszędzie: w restauracji zapamiętując menu i ceny, w trakcie oglądania tv rejestrując szczegóły, jak np.: kolory ubrań, rejestracje samochodów, reklamy i napisy pojawiające się na drugim planie, itp. itd.



## KONCENTRACJA

Uważność i koncentracja ułatwia zapamiętywanie i przypominanie sobie. Kiedy poznajemy nową osobę starajmy się zapamiętać jak ma na imię. W trakcie rozmów z innymi, czytania, oglądania itp., warto świadomie selekcjonować informacje. Można wydać swojej podświadomości polecenie: „To jest ważne. Trzeba to zapamiętać”. Jeśli jeszcze podamy powód, dla którego jest to ważne, to istnieje większe prawdopodobieństwo, że informacja trafi do pamięci długotrwałej, np. „Będę pamiętać jak tu trafić, bo w piątek znowu tu przyjdę”.

Całkiem często zdarza się, że my sami albo ktoś z bliskich wraca do domu, żeby sprawdzić, czy drzwi zostały zamknięte, światło zgaszone, czy zakręcona woda. Dzieje się tak dlatego, że wiele rzeczy robimy automatycznie i bez udziału świadomości. To samo z zaginionymi kluczami czy poszukiwaniem okularów, które znajduje się potem na głowie. Aby tego uniknąć można mówić na głos to, co właśnie się robi, np. „klucze kładę na półce przy drukarce”.

**Poniżej znajduje się kilka ćwiczeń wzmacniających koncentrację.**

### Ćwiczenie 1

Weź jakąkolwiek książkę i policz słowa w poszczególnych paragrafach. Policz je jeszcze raz aby upewnić się, że wynik jest prawidłowy. Zaczynij od jednego paragrafu, a kiedy nabierzesz nieco doświadczenia, spróbuj policzyć ilość słów na całej stronie. Licz głośno w myślach oraz samymi oczami.

## Ćwiczenie 2

Zaopatrzyć się w mały, prosty obiekt taki jak długopis, kawałek chleba albo filiżanka. Skoncentruj się na nim i obejrzyj go uważnie ze wszystkich stron bez werbalizacji tak, aby w Twoim umyśle nie pojawiły się żadne słowa. To wszystko, po prostu uważnie obserwuj obiekt nie opisując go w myślach słowami.

## Ćwiczenie 3

Narysuj niewielką figurę geometryczną, mniej więcej długości 10 cm, taką jak trójkąt, kwadrat lub koło. Pomaluj ją na dowolny kolor i skoncentruj się na niej. Nie pozwól, aby w Twojej głowie pojawiły się jakiegokolwiek słowa, istnieje tylko ta figura. Przez 30 sekund uważnie obserwuj figurę trzymając ją przed sobą.

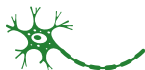
## Ćwiczenie 4

Położ się wygodnie i rozluźnij wszystkie mięśnie. Skoncentruj się na oddychaniu. Nie zwracaj uwagi na nic innego. Pomyśl, jak wspaniała jest ta naturalna umiejętność, która dotlenia każdą część Twojego ciała. Spróbuj wyobrazić sobie strumień podążający od nosa aż do koniuszków palców u stóp. Jeśli pojawią się myśli na jakikolwiek inny temat odsuń je i powróć do obserwowania oddychania.

## Ćwiczenie 5

Usiądź na krześle i umieść na stole przed sobą zegarek wyposażony we wskazówkę sekundnika. Podążaj za nią wzrokiem. Wytrzymaj pięć minut, nie myśląc o niczym innym tylko o tej wskazówce. Jest to świetne ćwiczenie, gdy możesz poświęcić tylko kilka chwil na trening, pozwalające

sprawdzić, czy jesteś w stanie podporządkować woli wszystkie inne myśli w strumieniu podświadomości. Zawsze podczas ćwiczeń staraj się pozostawać w całkowitym bezruchu.



## **TRENING UMIEJĘTNOŚCI POZNAWCZYCH DLA OSÓB Z SM**

Wiele lat trwało przekonanie, że dla funkcjonowania osób dotkniętych SM większe znaczenie ma zagrożenie postępującą niesprawnością ruchową niż problemy poznawcze (choć te ostatnie dotyczą dość sporej grupy osób – od 30% do 70% chorych na SM). Trudności w funkcjonowaniu poznawczym zwykle nie mają charakteru uogólnionego. Mogą jednak wystąpić na każdym etapie choroby, a nawet wyprzedzić inne objawy, co zdarza się u chorych z pierwotnie postępującą postacią SM. W zależności od obszaru uszkodzenia mózgu zaburzenia poznawcze wpływają na osłabienie niektórych funkcji, takich jak przetwarzanie informacji, zdolności uczenia się nowych rzeczy, podtrzymywanie skupienia przez dłuższy czas, podzielność uwagi (kontrolowanie kilku czynności w tym samym czasie, czy koncentrowanie się na wykonywaniu jednej czynności). Trudności te mogą pogłębiać się w związku z nasileniem męczliwości czy natłokiem zadań zaplanowanych do wykonania.

W przypadku problemów z uczeniem się i zapamiętywaniem nowego materiału szczególnie uciążliwe jest dla osób z SM osłabienie pamięci. Dotyczy to zapamiętywania, selekcjonowania i wydobywania potrzebnych informacji, czy-

li głównie pamięci krótkotrwałej. Jak już wcześniej wspomniałam odpowiada ona za utrzymanie w świadomości i operowanie niewielką ilością danych, potrzebnych do rozwiązywania bieżących spraw.

Z pamięci krótkotrwałej informacje przechodzą do magazynu pamięci długotrwałej, z której czerpiemy wtedy, kiedy są nam potrzebne. Specjaliści badający temat zaburzeń pamięci u osób z SM uważają, że zwykle problemy nie dotyczą przywoływania dobrze opanowanej wiedzy i wspomnień. Coraz trudniej jest jednak utrzymać w pamięci krótkotrwałej sporą porcję informacji, trudniej nauczyć się rozległego materiału, trudniej na zawołanie przywołać zapamiętane fakty ale też szybciej są one zapominane.

Jeśli więc pamięć krótkotrwała nie pracuje wystarczająco dobrze może to negatywnie wpłynąć na zapamiętanie podanego numeru telefonu, godziny czy miejsca spotkania. Dlatego warto takie informacje jak najprędzej zapisać, zrobić zdjęcie osobom, czy miejscom aby uniknąć kłopotów spowodowanych zapomnieniem ich. Źródłem pomocy w zapamiętywaniu informacji bieżących są także wszelkiego rodzaju skojarzenia, wizualizacje (wyobrażanie sobie z czym nam się kojarzy dana osoba czy fakt) oraz inne własne strategie zapamiętywania. Stosowanie ich wymaga na początku wytrwałości i konsekwencji, jednakże po pewnym czasie staje się nawykiem, który umożliwi szybsze zapamiętywanie większej ilości informacji.

Jeśli uszkodzenie mózgu wystąpiło w miejscach zaangażowanych w funkcjonowanie językowe, mogą pojawić się różne problemy z komunikacją zaliczane do afazji, np.: z tworzeniem wypowiedzi, rozumieniem, czytaniem i pisanem oraz rozumieniem słów. Aby opóźnić pogłębianie się

tych objawów zaleca się stałe pobudzanie mózgu do pracy poprzez aktywność zawodową, społeczną, rozwijanie zainteresowań, poznawanie nowych dziedzin.

Dzięki wynikom badań naukowych mamy już pewność, że mózg ma pewne możliwości samonaprawy. Plastyczność mózgu umożliwia poprawę jego funkcjonowania, a tym samym złagodnienie lub nawet wycofanie się niektórych dysfunkcji poznawczych. Uszkodzone układy neuronalne przeorganizowują się i powracają do sprawności. Tworzą się nowe szlaki, a nawet powstają nowe komórki nerwowe. Istniejące połączenia między neuronami modyfikują się i wzmacniają.

W sytuacji niewielkiego uszkodzenia mózg spontanicznie reorganizuje się niwelując dysfunkcje. Jeśli jednak problemy są poważniejsze i nie ustępują samoistnie warto wdrożyć treningi i rehabilitację neuropsychologiczną, która niejednokrotnie przynosi bardzo dobre efekty. Jest to kolejny dowód i powód do tego, aby trenować nasz mózg!

Istnieją też inne czynniki, które wpływają na funkcjonowanie intelektualne u osób dotkniętych SM. Nie są one związane z uszkodzeniem układu nerwowego ale z przebiegiem samej choroby.

Jednym z nich jest charakterystyczny dla SM przewlekły zespół zmęczeniowy, który powoduje częste poczucie braku sił do podjęcia działania, chociaż nie jest efektem wcześniejszego wysiłku. Silne zmęczenie lub stan wyczerpania mogą pojawić się także po stosunkowo niewielkiej aktywności. Obejmuje ono zarówno sferę fizyczną, jak i psychiczną, gdyż dodatkowym obciążeniem jest świadomość własnej bezradności wobec tego stanu zmęczenia.

Czasowe osłabienie zdolności poznawczych może wywołać także depresja dotykającą ponad 50% chorych na SM.

Przyczyny depresji bywają różne: od reakcji na diagnozę SM, poprzez konieczność zmiany planów życiowych, kłopoty rodzinne czy brak dostępu do skutecznego leczenia i rehabilitacji. Obniżenie nastroju może być związane z rzutem choroby lub przyjmowaniem leków, których depresja jest skutkiem ubocznym. Chociaż odnotowuje się dosyć wysoką skuteczność leczenia farmakologicznego depresji z równoczesną psychoterapią, to może ona spowodować pewne problemy w funkcjonowaniu życiowym i poznawczym osób z SM.



## „GŁÓWKA PRACUJE” w OW PTSR

Od 2010 roku w Oddziale Warszawskim PTSR systematycznie raz w tygodniu odbywają się zajęcia poświęcone trenowaniu funkcji poznawczych. Pomysł zajęć pojawił się w mojej głowie na skutek wielu rozmów i obserwacji życia osób z SM. Pomyślałam, że skoro dzięki wynikom badań naukowych oczywiste jest, że trenowanie funkcji mózgu jest możliwe i skuteczne, to dlaczego nie zaproponować tego ludziom, którzy na co dzień doświadczają dyskomfortu związanego z obniżeniem niektórych jego funkcji. Poza tym forma zajęć grupowych ma dodatkowy walor w postaci rozwijania aktywności społecznej.

Mój pomysł spotkał się z pozytywnym przyjęciem przez ówczesne władze stowarzyszenia i dyrektorkę biura, panią Monikę Staniec. Dzięki ich staraniom zorganizowanie tych zajęć stało się możliwe i już po kilku miesiącach mogliśmy zaprosić pierwszych uczestników.

Niniejsza publikacja zawiera tylko niektóre zadania, które uczestnicy zajęć „Główka pracuje” rozwiązują z zapalem



w trakcie cotygodniowych spotkań. Efekty treningów są imponujące, gdyż poprawa funkcjonowania poznawczego u wielu osób jest znaczna i zauważalna nie tylko przez nich, ale także przez ich bliskich.

W proponowanych poniżej zestawach znajdują się zadania rozwijające percepcję wzrokową oraz różnego rodzaju koordynacje: wzrokowo-ruchową, wzrokowo-słuchową, a także koncentrację, pamięć, kompetencje językowe, spostrzegawczość, kreatywność i wiele innych.

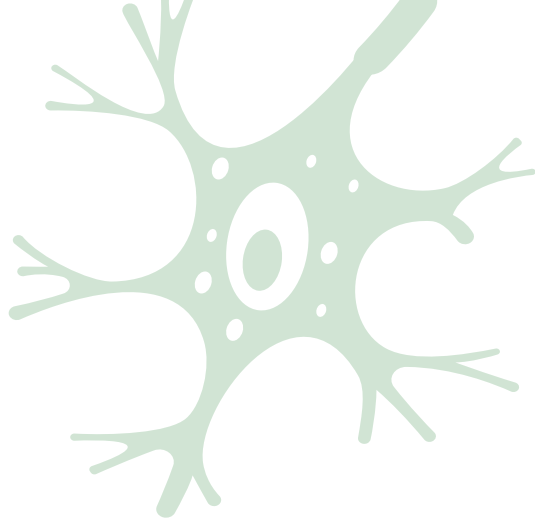
W trakcie rozwiązywania zadań staraj się jak najbardziej skupić na wykonywaniu zadania. **Ważne jest nie tyle osiągnięcie rozwiązania, co praca umysłowa, którą wykonujesz w trakcie dochodzenia do rozwiązania.**

W zadaniach polegających na uzupełnianiu liter, wymyślaniu nowych słów czy szukaniu skojarzeń kieruj się pierwszą odpowiedzią, która pojawi się w Twojej głowie. Jeśli nic się nie pojawia przejdź do kolejnego przykładu. Potem możesz wrócić do opuszczonych lub dopisać kolejny pomysł.

Zadania w zestawach możesz rozwiązywać w dowolnej kolejności, bo w treningach liczy się też zabawa i przyjemność, a nie tylko wysiłek.

Nie martw się jeśli Twoje odpowiedzi są inne niż innych osób, bo to nie zawsze oznacza błąd. Ludzie mają różne skojarzenia, ponieważ nie tylko doświadczyli różnych zdarzeń ale też mają różnorodną fantazję.

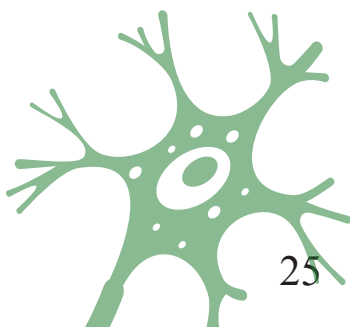
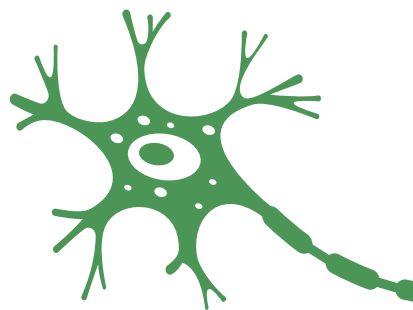
*Dobrej zabawy!*  
*Autorka*



---

# ZESTAW 1

---



## Ćwiczenie nr 1 SAMOTNE KOŃCÓWKI

Napisz po 9 przykładów słów, które kończą się na podane litery (rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki).

.....JA .....JA .....JA

.....JA .....JA .....JA

.....JA .....JA .....JA

.....EC .....EC .....EC

.....EC .....EC .....EC

.....EC .....EC .....EC

.....MA .....MA .....MA

.....MA .....MA .....MA

.....MA .....MA .....MA

## Ćwiczenie nr 2

### ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 40. Znajdź i policz kolejne od 1 wzwyż oraz poszukaj brakujących liczb. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

	40			24				
			34		18		3	
						29		
				13				
38		7						
		30		14				
						26		
				10				
	35	19	4					
							31	
					15			
	27		11					
				32	16			1
37	21	6						
	39	23	8					
	36			20	5			
28		12						
					33	17		2

### Ćwiczenie nr 3 ZMIENŃ LITERĘ

Zmień jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo, np. w słowie KORA, zamieniając R na S, otrzymujemy słowo KOSA.

GAZETA.....

SOWA.....

BARAN.....

LALKA.....

KOLANO.....

PANCERZ.....

SZYBA.....

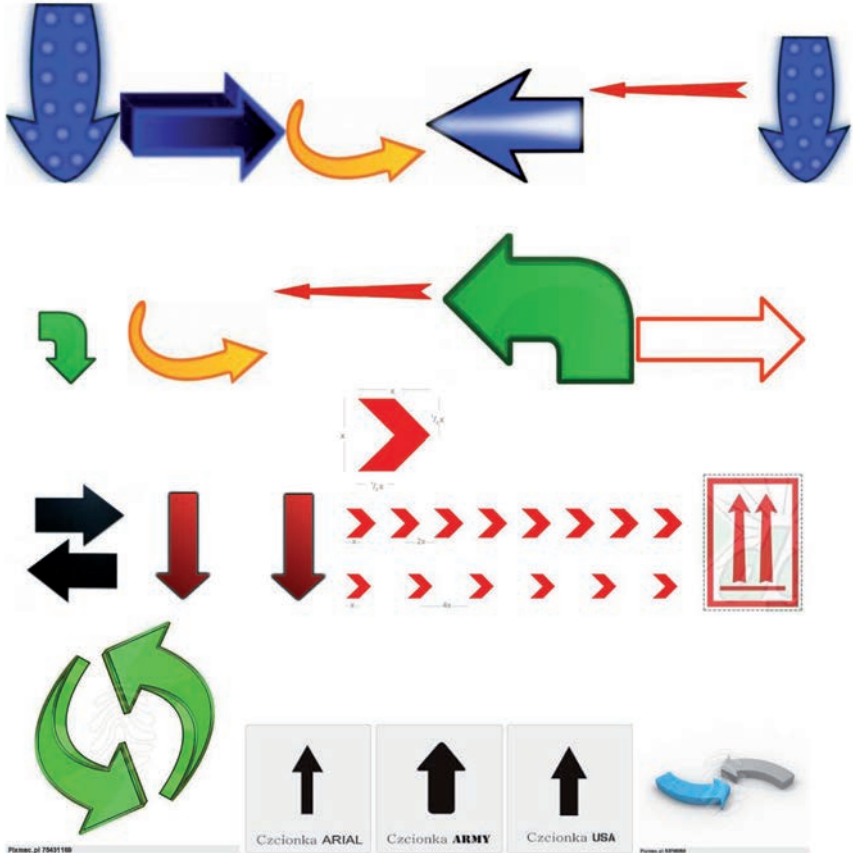
BARWA.....

FOTEL.....

PRASA.....

## Ćwiczenie nr 4 STRZAŁKI

Policz ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę:

W dół:

Na prawo:

Na lewo:

## Ćwiczenie nr 5 „KARKOŁOMNA WYMOWA”

Przeczytaj na głos kilka razy poniższe zdania. Staraj się wymawiać wszystkie słowa szybko i bezbłędnie. Słowa użyte w tych zdaniach mogą wydawać Ci się niezrozumiałe czy pozbawione sensu. Jednakże ze względu na pewną trudność w ich wypowiedzeniu są dobrym ćwiczeniem na płynność językową.

Suchą szosą Sasza szedł w czasie suszy  
i był piramidalnie usatysfakcjonowany,  
że się wyindywidualizował z rozentuzjasmowanego tłumu.

Trzódka piegży drży na wietrze,  
chrzęszczą w zbożu skrzydła chrząszczy,  
wrzeszczy w deszczu cietrzew w swetrze  
drepcząc w kółko pośród gąszczy.

(tekst znaleziony w internecie)

## Ćwiczenie nr 6

### CIĄGI SŁOWNE

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

*PRZYKŁAD:*

*PROMYK   Kolejarz   Zadanie   Egzamin   Naklejka*

POCIĄG                      G .....

ZASTAWA                    A .....

KALAFIOR                    R .....

PATISON                     N .....

PRZEJAZD                    D .....

KINKIET                     T .....

ADORATOR                    R .....

PONIEDZIAŁEK                K .....



## Ćwiczenie nr 7

### SZEREGI CYFR

Poniżej znajdują się szeregi cyfr i różnych znaków. Proszę zakreślić jak największą liczbę 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą liczbie 11. Można zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

25455321581321'189213583d215834678427354  
5312457822576264979534273156497212321525  
3242226248273251246563324679812435187734  
6215846701342721345760846759353467212354  
j115794583046197233213/21645791274151972  
35294765915731598034289/7837251687544345  
9796634635124154216497534215487931248595  
1342731564972123215228081435488215442321  
424568751324597f123542t21545831462745821  
6142763429758456851877346225962132t21581  
2424312455435694425197464564535753524543  
54157837854382324387357867537638472

## Ćwiczenie nr 8

### WOLNE SKOJARZENIA

Podaj po kilka skojarzeń, które przychodzą Ci do głowy po przeczytaniu podanych słów.

W tym zadaniu nie ma „lepszyc” czy „gorszych” odpowiedzi, bo skojarzenia są sprawą całkowicie indywidualną. Napisz takie słowa, które przychodzą Ci do głowy jako pierwsze. Jeśli nic Ci się nie kojarzy z tymi słowami, przejdź do kolejnego przykładu i potem wróć do tych, które opuściłeś.

1. POGROM .....
2. ZAPACH .....
3. BITWA .....
4. PORAŻENIE .....
5. KAT .....
6. WRONA .....
7. CHOROBA .....
8. WIEDŹMA .....
9. SŁODKIE .....
10. WAKACJE .....

**Ćwiczenie nr 9**  
**„GRA W INTELIGENCJĘ”**

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę A.

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWÓD .....

ROŚLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę B.

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWÓD .....

ROŚLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

## Ćwiczenie nr 10

### ZAPAMIĘTAJ

Przyglądaj się przez 1,5 minuty liczbom wypisanym poniżej. Potem na czystej kartce wypisz te, które pamiętasz.

4

94

7

15

87

56

34

52

8

1

43

12

65

38

22

## **Ćwiczenie nr 11**

### **ZNAJDŹ WYJAŚNIENIE POWIEDZENIA**

Dopasuj powiedzenie do jednego z wyjaśnień poniżej. Połącz za pomocą linii.

#### **POWIEDZENIA**

1. Alfa i Omega:
2. „Ani mru-mru”:
3. Achillesowa pięta (pięta Achilleśa):
4. Bać się jak diabeł święconej wody:
5. Bać się własnego cienia:
6. Bawić się czyimś kosztem:
7. Chodzić jak szwajcarski zegarek:
8. Zostać ugodzonym strzałą Amora:

#### **WYJAŚNIENIA**

- A. unikać, stronić od czegoś;
- B. początek i koniec, albo człowiek o wielkiej wiedzy;
- C. natrzęsać się z kogoś, wykorzystywać czyjąś słabość, robić sobie z kogoś żarty, często sprawiając mu przykrość;
- D. działać bardzo dokładnie, precyzyjnie, niezawodnie, punktualnie, bezbłędnie, bezzwłocznie, bez opóźnień;
- E. bać się przesadnie, unikać czegoś;
- F. czuły punkt, miejsce w które można kogoś urazić fizycznie lub emocjonalnie;
- G. nakaz mający skłonić kogoś do zachowania ciszy lub tajemnicy;
- H. zakochać się;

## Ćwiczenie nr 12

### DOKOŃCZ SŁOWA

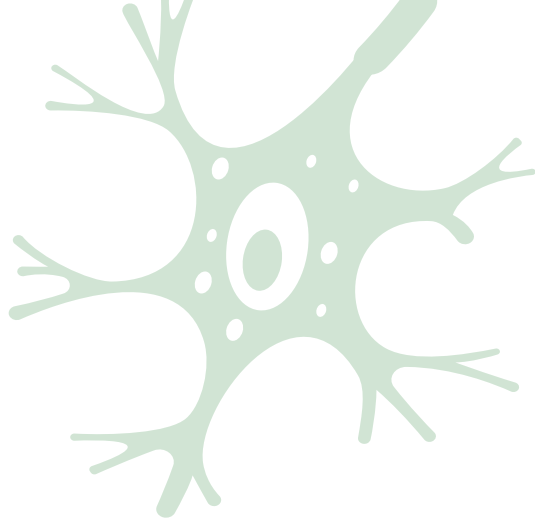
Dopisz litery do podanych początków słów tak, aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć z podanych liter więcej niż jedno słowo.

1. NIEZAPO.....
2. ZWIS.....
3. RAD.....
4. KOMI.....
5. ZAR.....
6. GENE.....
7. PRO.....
8. HA.....
9. WIE.....
10. KRE.....

**Ćwiczenie nr 13**  
**NOWE SŁOWA**

Utwórz nowe słowa (przynajmniej 3) z liter podanych poniżej słów. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

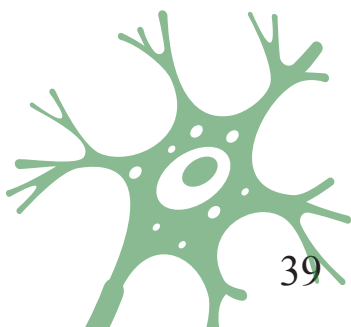
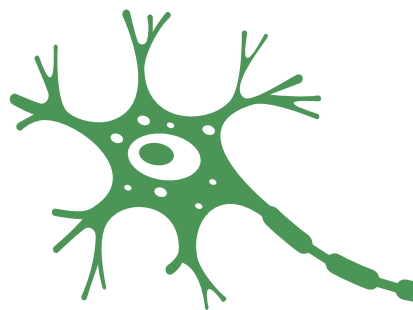
1. MATEMATYKA .....
2. KOLABORACJA.....
3. MAZOWIECKIE .....
4. EKONOMISTA .....
5. KOKTAJLOWY .....
6. ZAPAMIĘTYWANIE .....
7. WINOWAJCA.....
8. KRÓLESTWO .....
9. PODZIĘKOWANIE .....
10. WAGAROWICZKA.....



---

# ZESTAW 2

---





## Ćwiczenie nr 1 ZMIENŃ LITERĘ

Zmień jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo, np. w słowie KORA, zamieniając R na S, otrzymujemy słowo KOSA.

BAK .....

ZAPRAWA.....

KANAŁ.....

RYBA.....

STOPA.....

PODATEK .....

PLAGA .....

KASETA .....

WANDA.....

PASZA .....

## Ćwiczenie nr 2

### ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 40. Znajdź i policz kolejne od 1 wzwyż i poszukaj brakujących liczb. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko je zapamiętywać. Brakujące liczby wypisz na dole strony.

17

4

21

5

12

7                      14    33

20

10

9

18

32 22    33

2

1

3

30 39    35                      37

19                      8

28 34

6

23    40                      31

### Ćwiczenie nr 3

## CIĄGI SŁOWNE

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

*PRZYKŁAD:*

*PROMYK   Kolejarz   Zadanie   Egzamin   Naklejka*

ROLA                      A.....

GRONO                    O.....

WIR                        R.....

PAŹ                        Ż.....

WAŹ                        Ź.....

TEMAT                    T.....

KRES                      S.....

WOREK                    K.....

## Ćwiczenie nr 4 SZEREGI CYFR

Poniżej znajdują się szeregi cyfr i różnych znaków. Zakreśl jak największą liczbę 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą cyfrze 9. Można zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

5 2 3 5 4 2 7 6 4 8 1 k 2 5 9 1 2 2 4 2 1 5 H S D A 3 9 8 7 4 5 0  
 8 4 5 3 0 1 2 5 4 7 7 9 6 2 3 2 4 2 4 9 7 2 1 3 2 8 4 7 5 6 5 4 1 2 7 3 5 1 3 4  
 5 1 1 7 5 1 3 3 5 4 9 8 7 8 3 1 2 5 5 4 8 / 2 5 4 5 5 4 3 2 1 5 8 1 3 2 1 ' 1 8 9  
 2 1 3 5 8 3 d 2 1 5 8 3 4 6 7 8 4 2 7 1 3 5 4 4 5 6 7 2 9 9 6 4 2 6  
 5 9 4 2 2 3 1 5 6 4 5 7 9 8 4 2 3 4 5 9 7 2 2 5 4 1 1 4 4 6 6 5 9 7 9  
 8 4 5 3 2 1 5 6 5 7 8 5 2 2 1 3 5 2 3 8 5 7 5 4 4 2 2 5 9 7 9 8 5 4 3 2 1  
 6 5 4 9 8 2 3 2 4 8 3 2 1 3 5 4 8 5 1 7 7 ) 3 2 5 4 9 8 9 0  
 1 5 7 8 6 5 4 8 7 5 4 2 6 5 9 7 8 4 6 5 4 3 2 1 \* 2 1 5 6 8  
 \$ % ^ 7 2 2 5 8 8 7 9 @ ! 8 5 4 3 2 1 3 2 1 3 5 4 8 7 1 2 3 5 4 \* 5  
 s 5 3 2 5 3 5 7 8 9 9 k h 5 6 5 4 8 1 8 2 1 3 2 7 3 2 1 3 2  
 5 5 9 8 ^ 7 5 1 1 ( @ # 2 3 5 4 8 2 3 5 4 8 3 2 1 5 5 2  
 5 9 4 8 7 6 2 1 1 9 4 2 \* ^ \$ ! 7 0 5 8 2 1 6 5 4 5 8 9 7  
 5 7 0 5 1 5 6 5 7 8 5 5 1 3 2 5 7 2 2 \* & g f

**Ćwiczenie nr 5**  
**„GRA W INTELIGENCJĘ”**

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę C.

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWÓD .....

ROSLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę D.

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWOD .....

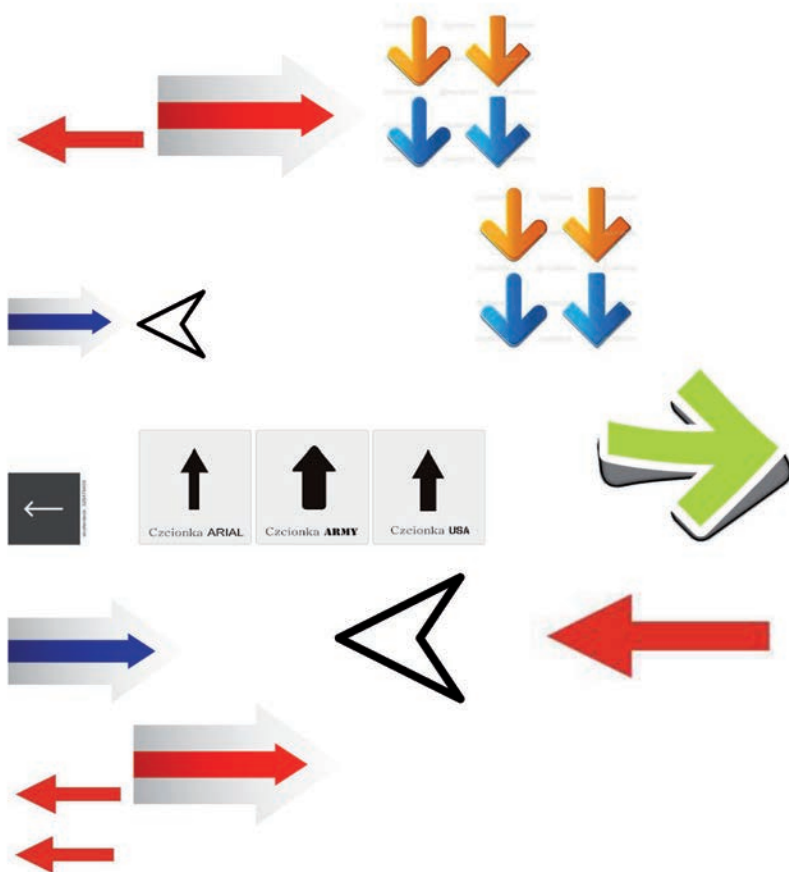
ROŚLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

## Ćwiczenie nr 6 STRZAŁKI

Policz ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę:

W dół:

Na prawo:

Na lewo:

## Ćwiczenie nr 7 „KARKOŁOMNA WYMOWA”

Przeczytaj na głos kilka razy poniższe zdania. Staraj się wymawiać wszystkie słowa szybko i bezbłędnie. Słowa użyte w tych zdaniach mogą wydawać Ci się niezrozumiałe czy pozbawione sensu. Jednakże ze względu na pewną trudność w ich wypowiedzeniu są dobrym ćwiczeniem na płynność językową.

Napiłbyś się wódeczki najwydestylowaniuchniejszej?

Kurkiem kranu kręci kruk,  
kroplą tranu brudząc bruk,  
a przy kranie, robiąc pranie,  
królik gra na fortepianie.

(tekst znaleziony w internecie)

## Ćwiczenie nr 8

### WOLNE SKOJARZENIA

Podaj po kilka skojarzeń, które przychodzą Ci do głowy po przeczytaniu podanych słów.

W tym zadaniu nie ma „lepszyc” czy „gorszych” odpowiedzi, bo skojarzenia są sprawą całkowicie indywidualną. Napisz takie słowa, które przychodzą Ci do głowy jako pierwsze. Jeśli nic Ci się nie kojarzy z tymi słowami, przejdź do kolejnego przykładu i potem wróć do tych, które opuściłeś.

1. EGZAMIN
2. DZIECKO
3. KOŁO
4. ARKA
5. MYSZKA
6. CZARNA
7. SŁOWIK
8. WĘDRÓWKA
9. ZIELONY
10. GŁĘBOKA



## Ćwiczenie nr 9 ZAPAMIĘTAJ

Przyglądaj się przez 1,5 minuty liczbom wypisanym poniżej. Potem na czystej kartce wypisz te, które pamiętasz.

23

12

77

34

15

56

67

76

3

10

18

35

40

41

## Ćwiczenie nr 10

### ZNAJDŹ WYJAŚNIENIE POWIEDZENIA

Dopasuj powiedzenie do jednego z wyjaśnień poniżej. Połącz je za pomocą linii.

#### POWIEDZENIA

1. Jak amen w pacierzu:
2. Fajka pokoju:
3. Francuski piesek:
4. Grać w otwarte karty:
5. Brać nogi za pas:
6. Pasować jak kwiatek do kożucha:
7. Pójdzie jak z płotka:
8. Reakcja łańcuchowa:

#### WYJAŚNIENIA

- A. być szczerym, mówić całą prawdę;
- B. coś jest łatwe do zrobienia;
- C. nie pasować do czegoś;
- D. ktoś bardzo wybredny, delikatny;
- E. uciekać;
- F. określenie sytuacji, w której jedno zdarzenie powoduje ciąg;
- G. symbol pogodzenia się, pojednania;
- H. coś bardzo pewnego co na pewno nastąpi;

**Ćwiczenie nr 11**  
**DOKOŃCZ SŁOWA**

Dopisz litery do podanych początków słów tak, aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć z podanych liter więcej niż jedno słowo.

1. JA.....

2. POW .....

3. ELE.....

4. PIK .....

5. TR.....

6. NIEPO .....

7. RA.....

8. KOR .....

9. ZER .....

10. POZ .....

## Ćwiczenie nr 12

### NOWE SŁOWA

Utwórz nowe słowa (przynajmniej 3) z liter podanych poniżej słów. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

1. POWODZENIE .....
2. FIZJOTERAPIA .....
3. RADIOODBIORNIK.....
4. STYPENDYSTA .....
5. POPOŁUDNIOWY .....
6. ZAKWATEROWANIE .....
7. WIOŚLARSTWO .....
8. KONSERWACJA.....
9. PODNIESIENIE .....
10. GARNCARSTWO .....

## Ćwiczenie nr 13 SAMOTNE KOŃCÓWKI

Napisz po 3 przykłady słów, które kończą się na podane litery (rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki).

.....TO .....TO .....TO

.....GA .....GA .....GA

.....NI .....NI .....NI

.....IE .....IE .....IE

.....IKA .....IKA .....IKA

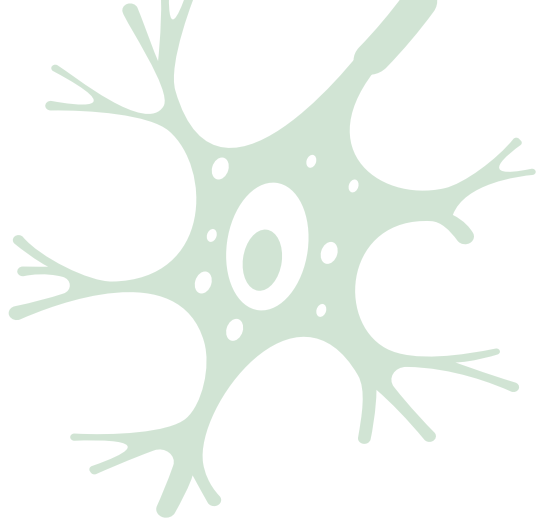
.....ZA .....ZA .....ZA

.....AS .....AS .....AS

.....TA .....TA .....TA

.....AK .....AK .....AK

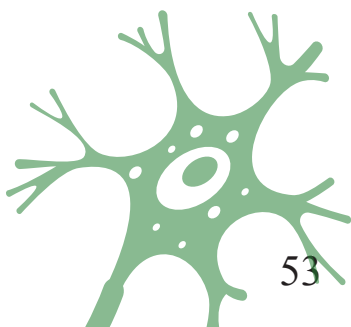
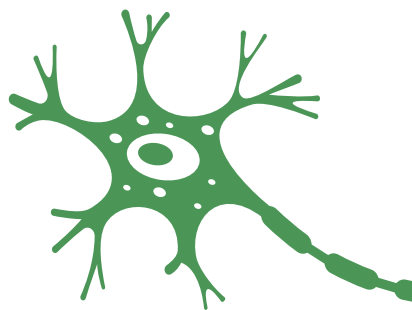
.....R .....R .....R



---

# ZESTAW 3

---



## Ćwiczenie nr 1

### CIĄGI SŁOWNE

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

*PRZYKŁAD:*

*PROMYK   Kolejarz   Zadanie   Egzamin   Naklejka*

NOSIDŁO      O.....

KISIEL        L.....

TRAKTOR      R.....

WÓZEK        K.....

PAROWÓZ      Z.....

WAKAT        T.....

PATROL        L.....

STÓŁEK        K.....

## Ćwiczenie nr 2 SZEREGI CYFR

Poniżej znajdują się szeregi cyfr i różnych znaków. Zakreśl jak największą liczbę 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą cyfrze 8. Można zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

28081435488215442321424568751324597f123

542t21545831462745821615427634297584568

51877346225962132t215812424312455435694

42519734645652354276481k259122421539874

508453012547796232424972132847565412735

1345751335498783125548/25455321581321'18

9213583d2158346784273545312457822576264

979513427315649721232152532422262482732

512465633246798124351877346215846701342

721345760846759353467212354j11579458304

6197233213/2164579127415197235294765915



### Ćwiczenie nr 3 „GRA W INTELIGENCJĘ”

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę E

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWÓD .....

ROŚLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę F

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWÓD .....

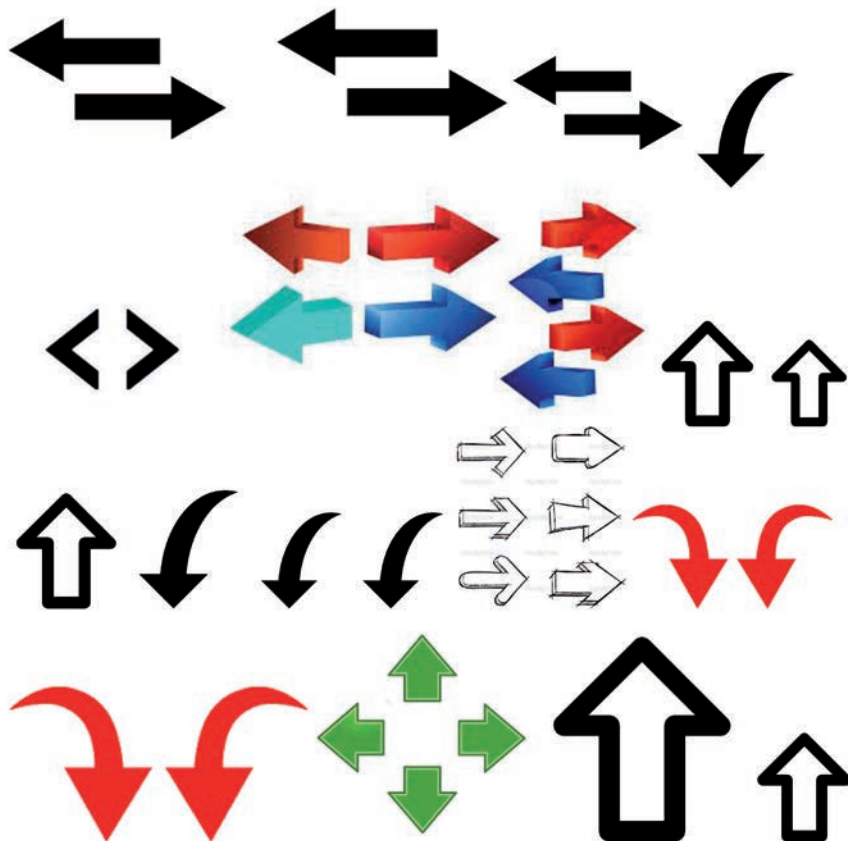
ROŚLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

## Ćwiczenie nr 4 STRZAŁKI

Policz ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę:

W dół:

Na prawo:

Na lewo:

## Ćwiczenie nr 5 WOLNE SKOJARZENIA

Podaj po kilka skojarzeń, które przychodzą Ci do głowy po przeczytaniu podanych słów.

W tym zadaniu nie ma „lepszych” czy „gorszych” odpowiedzi, bo skojarzenia są sprawą całkowicie indywidualną. Napisz takie słowa, które przychodzą Ci do głowy jako pierwsze. Jeśli nic Ci się nie kojarzy z tymi słowami, przejdź do kolejnego przykładu i potem wróć do tych, które opuściłeś.

1. PAZUR
2. PODSTAWA
3. WĘZEL
4. DZIURAWY
5. BIAŁE
6. BANDA
7. LALKA
8. KOMANDOS
9. PIERZE
10. CIENKA

## Ćwiczenie nr 6 ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 1 do 40. Znajdź i policz kolejne od 1 wzwyż i poszukaj brakujących liczb. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

		2		17			7	
		21		5				rrr
14	t	33		20	10		34	22
		h		9				aaa
18	gu	32						
		16		3			1	
				35		37		sa
		30	39					
		12				19		8
		fKD	28					
		6		h				
				23		31		

**Ćwiczenie nr 7**  
**POSZUKAJ KOŃCÓWEK**

Napisz po 3 słowa zaczynające się na podane litery (rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki).

.....ZO .....ZO .....ZO

.....BA .....BA .....BA

.....IL .....IL .....IL

.....LI .....LI .....LI

.....PRE .....PRE .....PRE

.....WI .....WI .....WI

.....GE .....GE .....GE

.....MA .....MA .....MA

.....NIE .....NIE .....NIE

.....DO .....DO .....DO

## Ćwiczenie nr 8

### ZNAJDŹ WYJAŚNIENIE POWIEDZENIA

Dopasuj powiedzenie do jednego z wyjaśnień poniżej. Połącz za pomocą linii.

#### POWIEDZENIA

1. Cierpieć męki Tantalą:
2. Jabłko niezgody:
3. Koń trojański:
4. Łódź Charona:
5. Mądra jak Atena:
6. Ogień prometejski:
7. Pięta Achillesa:
8. Puszka Pandory:

#### WYJAŚNIENIA

- A. ktoś bardzo mądry;
- B. wszelkie nieszczęścia, choroby;
- C. śmierć, koniec życia, umieranie;
- D. cierpieć okropne męczarnie;
- E. słaby punkt, czułe miejsce;
- F. podarunek, symbol poświęcenia;
- G. podstęp;
- H. przyczyna kłótni, niezgody;

**Ćwiczenie nr 9**  
**ZMIENŃ LITERĘ**

Zmień jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo, np. w słowie KORA, zamieniając R na S, otrzymujemy słowo KOSA.

TRAWA.....

PACZKA.....

DŁOŃ.....

WRÓŻBA.....

WŁOS.....

KORBA.....

OBRUS.....

METKA.....

KUREK.....

BYK.....

---

## Ćwiczenie nr 10

### ZAPAMIĘTAJ

Przyglądaj się przez 1,5 minuty liczbom wypisanym poniżej. Potem na czystej kartce wypisz te, które pamiętasz.

1918

1410

996

1910

2016

3016

5577

1342

1944

1939



## Ćwiczenie nr 11 NOWE SŁOWA

Utwórz nowe słowa (przynajmniej 3) z liter podanych poniżej słów. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

1. MEBLARSTWO .....

2. KWIACIARNIA.....

3. TELEKOMUNIKACJA.....

4. FRYZJERSTWO .....

5. PROSEKTORIUM .....

6. KSEROKOPIARKA .....

7. TURYSTYKA.....

8. DAROWIZNA .....

9. PREKURSOR... ..

10. OGRODNICTWO.....

## Ćwiczenie nr 12

### „KARKOŁOMNA WYMOWA”

Przeczytaj na głos kilka razy poniższe zdania. Staraj się wymawiać wszystkie słowa szybko i bezbłędnie. Słowa użyte w tych zdaniach mogą wydawać Ci się niezrozumiałe czy pozbawione sensu. Jednakże ze względu na pewną trudność w ich wypowiedzeniu są dobrym ćwiczeniem na płynność językową.

Nie pieprz Pietrze wieprza pieprzem, bo bez pieprza wieprze lepsze.

Hasał huczek z tłuczkiem wnuczka  
i niechcący huknął zuczka.

Ale heca – wnuczek mruknął  
i z hurkotem w hełm się stuknął.

Leży zuczek, leży wnuczek, a pomiędzy nimi tłuczek.

Stąd dla huczka jest nauczka  
by nie hasać z tłuczkiem wnuczka.

(tekst znaleziony w internecie)

## Ćwiczenie nr 13 DOKOŃCZ SŁOWA

Dopisz litery do podanych początków słów, tak aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć z podanych liter więcej niż jedno słowo.

1. LI .....

2. ZAN .....

3. PER .....

4. WOK .....

5. KAW .....

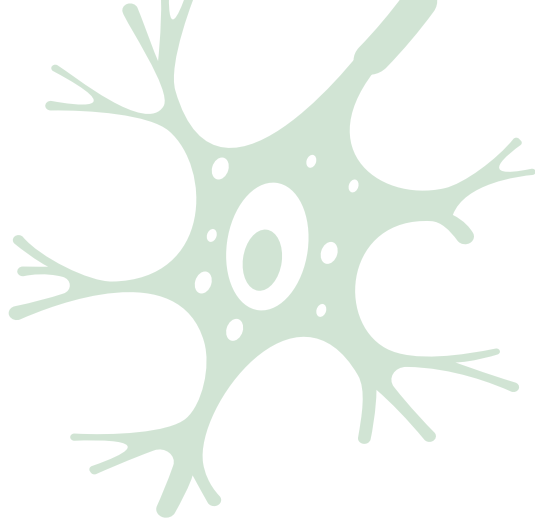
6. KLA .....

7. ZOR .....

8. LES .....

9. WI .....

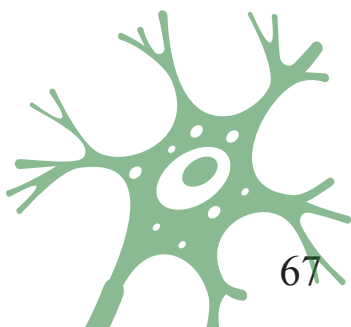
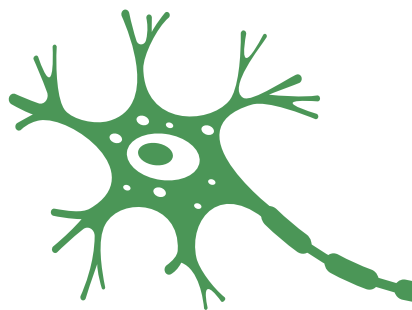
10. MEZ .....



---

# ZESTAW 4

---



## Ćwiczenie nr 1 NOWE SŁOWA

Utwórz nowe słowa (przynajmniej 3) z liter podanych poniżej słów. Litery mogą powtarzać się więcej razy niż w słowie pierwotnym.

1. MANIPULACJA.....

2. SAMOCHÓD .....

3. STATECZNOŚĆ .....

4. KROPLOMIERZ .....

5. GRZYBOBRANIE .....

6. OKULARY.....

7. KWIACIARNIA.....

8. POWSTANIE.....

9. ZEGARMISTRZ .....

10. TOWARZYSTWO .....

## Ćwiczenie nr 2

### DOKOŃCZ SŁOWA

Dopisz litery do podanych początków słów, tak aby powstały nowe rzeczowniki, czasowniki lub przymiotniki. Możesz utworzyć z podanych liter więcej niż jedno słowo.

1. SZCZ .....

2. SIA.....

3. KRE.....

4. CUDZ .....

5. KISZ .....

6. SOLI .....

7. ZMY .....

8. KART .....

9. PIO .....

10. WIE .....

## **Ćwiczenie nr 3**

### **ZNAJDŹ WYJAŚNIENIE POWIEDZENIA**

Dopasuj powiedzenie do jednego z wyjaśnień poniżej. Połącz za pomocą linii.

#### **POWIEDZENIA**

1. Grać w otwarte karty:
2. Głodnemu zawsze chleb na myśli:
3. Koniec języka za przewodnika:
4. Mieć końskie zdrowie:
5. Dolewać oliwy do ognia
6. Dostać gęziej skórki:
7. Drzeć koty:
8. Czuć pismo nosem:

#### **WYJAŚNIENIA**

- A. być zdrowym, wytrzymałym;
- B. trudno jest uwolnić się od myśli o czymś czego się pragnie;
- C. jeśli się zgubiłeś spytaj, poproś o wyjaśnienie czegoś czego nie wiesz;
- D. przestraszyć się czegoś, bać się czegoś;
- E. przewidywać coś;
- F. nie oszukiwać, mówić prawdę;
- G. zaognić, pogarszać sytuację poprzez dodawanie kolejnych argumentów;
- H. kłócić się;

## Ćwiczenie nr 4 ZAPAMIĘTAJ

Przyglądaj się przez 1,5 minuty liczbom wypisanym poniżej. Potem na czystej kartce wypisz te, które pamiętasz.

4

3

16

25

32

34

26

43

19

56



**Ćwiczenie nr 5**  
**„GRA W INTELIGENCJĘ”**

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę K

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWÓD .....

ROŚLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

Przy każdym podanym wyrazie napisz po 3 przykłady słów zaczynających się na literę L

PAŃSTWO.....

MIASTO .....

ZAWÓD .....

ROŚLINA .....

ZWIERZĘ.....

COŚ DO JEDZENIA .....

## Ćwiczenie nr 6

### WOLNE SKOJARZENIA

Podaj po kilka skojarzeń, które przychodzą Ci do głowy po przeczytaniu podanych słów.

W tym zadaniu nie ma „lepszych” czy „gorszych” odpowiedzi, bo skojarzenia są sprawą całkowicie indywidualną. Napisz takie słowa, które przychodzą Ci do głowy jako pierwsze. Jeśli nic nie kojarzy Ci się z tymi słowami, przejdź do kolejnego przykładu i potem wróć do tych, które opuściłeś.

1. TYTUŁ
2. ŚWIATŁO
3. KSIĄŻKA
4. BRZUCH
5. KOT
6. SPONTANICZNOŚĆ
7. JESIEŃ
8. RAMA
9. EKRAN
10. POPIÓŁ

## Ćwiczenie nr 7

### SZEREGI CYFR

Poniżej znajdują się szeregi cyfr i różnych znaków. Proszę zakreślić jak największą liczbę 2 lub 3 cyfr leżących obok siebie, które po dodaniu dają sumę równą liczbie 10. Można zakreślać jedną cyfrę dwa razy.

4918783125548/2545532115581321'18p9213  
54183d2158346784273545312457823572626  
4979513427315164972182321525324222624  
827h3432512465633246479812435187734a6  
2 1 5 8 4 6 7 0 1 3 4 2 7 2 1 3 4 5 7 6 4 0 8 4 6 7 5 9  
3 5 3 4 6 7 2 1 2 3 5 4 j v 1 1 5 5 7 9 4 5 8 3 0 4 6 r t  
1 9 7 2 8 3 3 2 1 3 7 3 5 4 6 f d & 4 1 5 7 8 3 1 2 4 5 6 5 g h  
1 3 5 4 s 2 w 3 5 4 9 5 4 3 2 4 5 4 3 2 4 5 4 3 ! 2 6 5 4 2 1 3 1  
543415f1324x65d354215454n2354564q3246543  
2f5881257230054626314972135098563127135g  
13514632,32464.23543217354382sa551324652  
13541226385732jh57dr232857321z352a7w2235

## Ćwiczenie nr 8 CIĄGI SŁOWNE

Ostatnia litera podanego słowa jest jednocześnie pierwszą literą kolejnego słowa. Dopisz po 4 nowe słowa, rzeczowniki w liczbie pojedynczej.

*PRZYKŁAD:*

*PROMYK   Kolejarz   Zadanie   Egzamin   Naklejka*

MASYW      W.....

GRONO      O.....

LICZBA      A.....

POLECENIE      E.....

ROWER      R.....

ZAKAZ      Z.....

PIOSENKA      A.....

KRAĞ      G.....

## Ćwiczenie nr 9 „KARKOŁOMNA WYMOWA”

Przeczytaj na głos kilka razy poniższe zdania. Staraj się wymawiać wszystkie słowa szybko i bezbłędnie. Słowa użyte w tych zdaniach mogą wydawać Ci się niezrozumiałe czy pozbawione sensu. Jednakże ze względu na pewną trudność w ich wypowiedzeniu są dobrym ćwiczeniem na płynność językową.

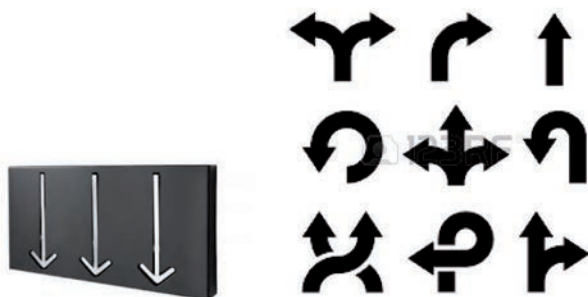
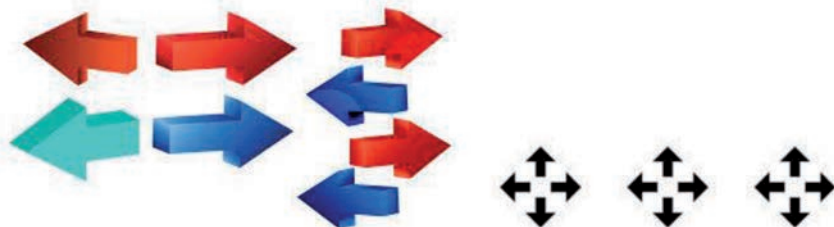
Rozpatrując sprawę retrospektywnie dochodzę do konkluzji, iż twoje idiokryzmy na temat mojej aparycji są wręcz efemeryczne.

W gąszczu szczawiu we Wrzeszczu  
klaszczą kleszcze na deszczu,  
szepcze szczygieł w szczelinie,  
szczeka szczeniak w Szczuczynie,  
piszczy pszczoła pod Pszczyną,  
świszczy świerszcz pod leszczyną,  
a trzy pliszki i liszka  
taszczą płaszcze w Szypliszkach.

(tekst znaleziony w internecie)

## Ćwiczenie nr 10 STRZAŁKI

Policz ile jest strzałek w górę, w dół, na prawo i na lewo.



W górę:

W dół:

Na prawo:

Na lewo:

## Ćwiczenie nr 11 ZMIENŃ LITERĘ

Zmień jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo, np. w słowie KORA, zamieniając R na S, otrzymujemy słowo KOSA.

KOŁNIERZYK .....

WATA.....

ŻYCIE .....

UBYWAĆ.....

HARÓWKA .....

SĄD .....

PŁAZ .....

MORWA .....

KRAN .....

KRÓL.....

## Ćwiczenie nr 12

### ROZSYPANKA LICZBOWA

Poniżej znajdują się liczby od 0 do 45. Znajdź i policz kolejne od 1 wzwyż i poszukaj brakujących liczb. Staraj się nie zakreślać odnalezionych liczb tylko zapamiętywać. Brakujące wypisz na dole strony.

	0	12		3	23
			37		
	9				6
			29		25
				39	
1	25		14	10	
		1	4		5
	15			19	38
			24		30
		43			
	33				
			6		20
	31			13	
		7			
		41			
	40		16	27	
32					
		8			
	28			17	18
			44		45



**Ćwiczenie nr 13**  
**UZUPEŁNIJ LITERY**

Napisz po 3 słowa zaczynające się lub kończące się na podane litery (rzeczowniki, czasowniki, przymiotniki).

.....OR .....OR .....OR

.....C .....C .....C

.....TR .....TR .....TR

.....BI .....BI .....BI

.....NT .....NT .....NT

.....SA .....SA .....SA

.....ZA .....ZA .....ZA

.....DO .....DO .....DO

.....KRA .....KRA .....KRA

.....WI .....WI .....WI



## O AUTORCE

### Ewa Osóbka-Zielińska

Ukończyła Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Akademię Menadżera III Sektora w Collegium Civitas, a także szkolenia specjalistyczne m.in. z mediacji i negocjacji, PR, Studium Coachingu MLC i Psychoterapii Neurolingwistycznej. Posiada certyfikaty psychoterapeuty i coacha oraz trenera biofeedback. Uzyskała także certyfikat doradcy stowarzyszenia NEST - New Experience for Survivors of Trauma w Irlandii. Należy do Polskiej Federacji Psychoterapii, Stowarzyszenia Mediatorów Rodzinnych SMR. Jest członkiem zarządu Polskiego Stowarzyszenia Neuro-Lingwistycznej Psychoterapii.



Swoje doświadczenie w pracy z osobami chorymi zdobywała w Oddziale Leczenia Nerwic Szpitala MSWiA w Otwocku, w Hospicjum Domowym Caritas oraz w PTSR. Z osobami chorymi na stwardnienie rozsiane i ich rodzinami pracuje od 2005. Prowadzi poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, psychoterapię, mediacje oraz warsztaty i szkolenia.

Od 14 lat pracuje z ludźmi zmagającymi się z różnymi sytuacjami kryzysowymi w życiu, w pracy i w związkach. Wiele z tych osób doświadczyło stresu pourazowego, depresji, przeżyło odejście bliskich osób, żałobę lub było poddawa-

nych manipulacji. Pomaga również osobom długotrwale chorującym, którzy przeżywają lęk o swoje zdrowie i przyszłość.

Motywacją do spotkania z psychologiem jest najczęściej pragnienie szczęścia, satysfakcji, dobrych kontaktów z bliskimi i łatwości w podejmowaniu pożądanых wyzwań. Ewa Osóbka-Zielińska od 8 lat pracuje jako coach i towarzyszy klientom w podejmowaniu kolejnych kroków prowadzących do zmiany ich życia, realizacji celów i wykorzystania swoich mocnych stron.



## O WYDAWCY

Oddział Warszawski Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego (OW PTSR) został założony 3 lutego 1990r., od maja 2004r. posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.

Misją PTSR jest poprawa jakości życia osób ze stwardnieniem rozsianym, zapewnienie dostępu do leczenia i rehabilitacji, tak aby mogli stać się pełnoprawnymi członkami społeczeństwa i prowadzić godne życie. Dążymy do tego, aby osoby chore na SM nie musiały rezygnować z dotychczasowych planów życiowych i nauczyły się dostosowywać je do zmienionych możliwości. Prowadzone przez nasze stowarzyszenie działania stwarzają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, umożliwiają poprawę warunków życiowych i zdrowotnych, a przede wszystkim integrują osoby ze stwardnieniem rozsianym ze społeczeństwem.

Aktualnie Stowarzyszenie liczy ponad 1540 członków, z czego ponad 700 osób korzysta z prowadzonych działań.



Głównym obszarem działalności OW PTSR jest realizacja programów z zakresu wszechstronnej rehabilitacji zdrowotnej, społecznej i zawodowej osób chorych na stwardnienie rozsiane mieszkających na terenie Warszawy i okolic. Oddział Warszawski PTSR prowadzi m.in. grupowe i indywidualne zajęcia rehabilitacji ruchowej, masaże usprawniające, mechanoterapię, zajęcia taneczne, jogi, tai-chi, zajęcia na basenie, arteterapeutyczne i ceramiczne, warsztaty wokalne, teatralne, pomoc osobistego asystenta, zajęcia „Główka pracuje”, wsparcie psychologa, pracownika socjalnego, prawnika, logopedy, dietetyka, jak również różnorodne warsztaty i szkolenia (także wyjazdowe) aktywizujące społecznie i zawodowo osoby z SM, wycieczki, rekolekcje, wyjścia kulturalne i spotkania integracyjne oraz działalność wydawniczą (od ponad 25 lat wydaje kwartalnik „Nadzieja”, Informatory, broszury informacyjne, plakaty i ulotki). W partnerstwie z innymi Oddziałami PTSR oraz organizacjami działającymi na rzecz osób niepełnosprawnych Stowarzyszenie realizuje także szereg projektów ponadregionalnych. Do realizacji tych zadań zatrudniani są sprawdzeni rehabilitanci i specjaliści.

Jeśli potrzebujesz informacji o stwardnieniu rozsianym, jego objawach, leczeniu i rehabilitacji, porady lub wsparcia specjalisty, skontaktuj się z Nami!

Oddział Warszawski

Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego

ul. Nowosielecka 12, 00-466 Warszawa

tel.: 22 831 00 76/77

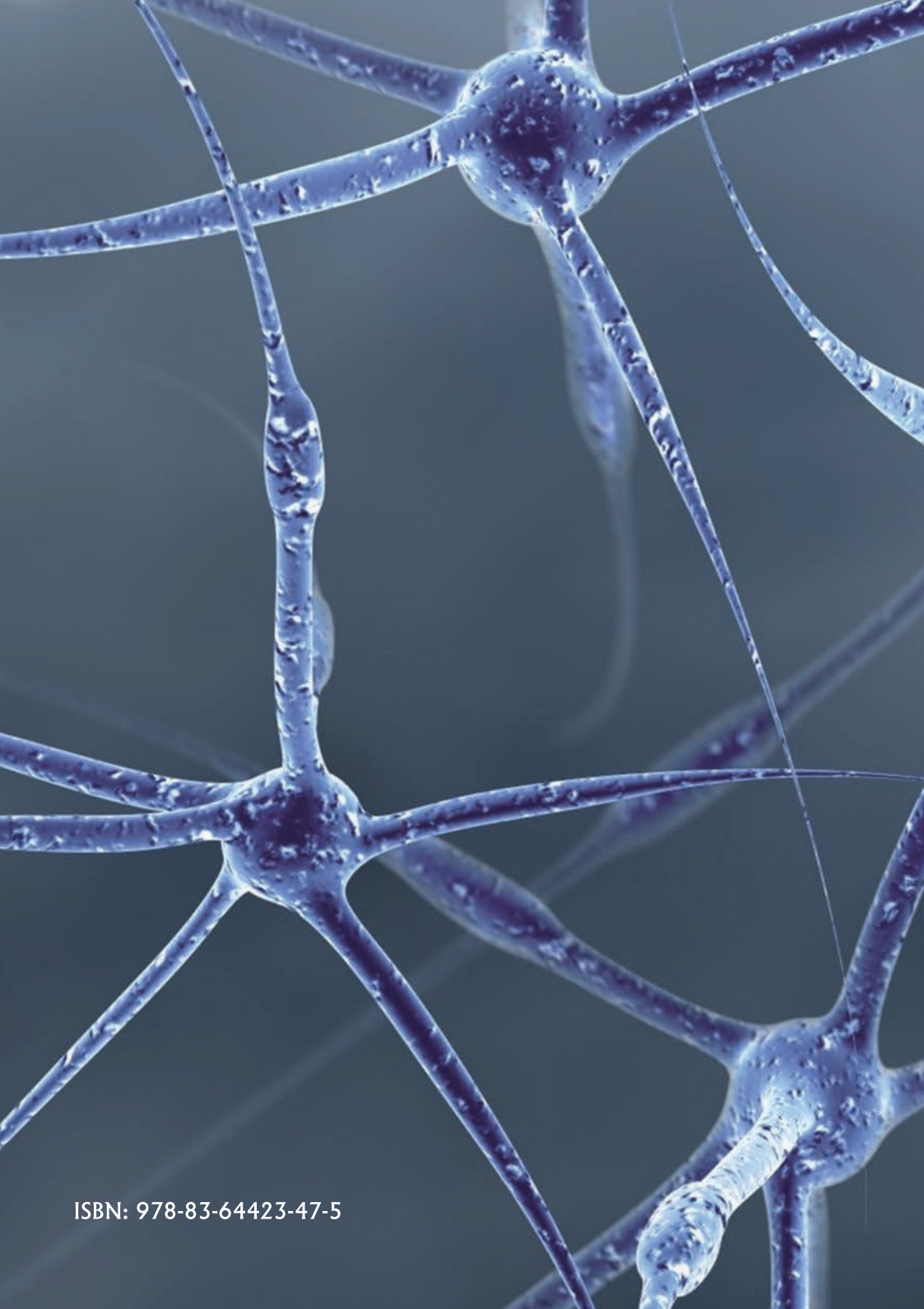
[www.ptsr.waw.pl](http://www.ptsr.waw.pl)

[biuro@ptsr.waw.pl](mailto:biuro@ptsr.waw.pl)



## BIBLIOGRAFIA

1. Lidia Darda-Ledzion, Agata Walczak, Agnieszka Ewa Paprot, *SM - Poradnik dla pacjentów i ich rodzin*, „SM Express PTSR”, nr 39, 08/09 2016;
2. Michael J. Gelb: *„Myśleć jak Leonardo da Vinci”*, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS, 2000;
3. Jeffrey N. Gingold: *„Stwardnienie Rozsiane, problemy poznawcze wobec wyzwań”*, Warszawa: PTSR, 2011;
4. Melissa Lee Phillips, *Głowa siwieje, umysł młodnieje*, „Psychologia Dziś. Charaktery - magazyn Psychologiczny”, nr 1/2014;
5. Barbara Wons, *Tajemnice Pamięci*, „Natura i Zdrowie”, 08/2013.



ISBN: 978-83-64423-47-5