

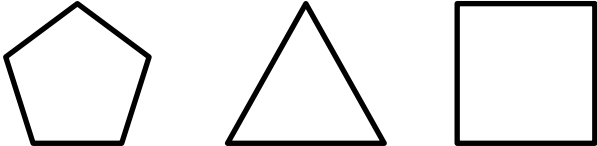
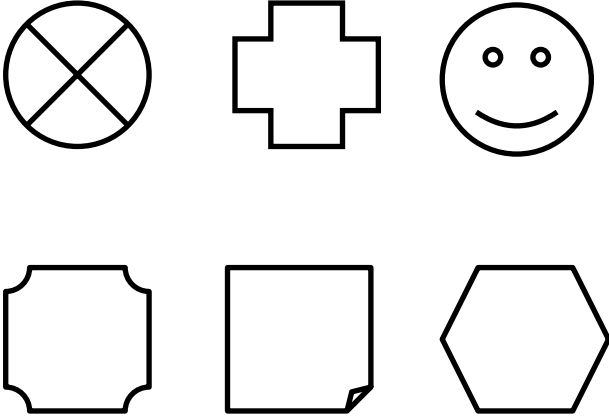
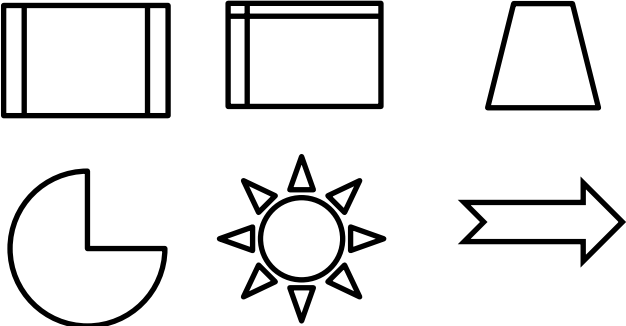
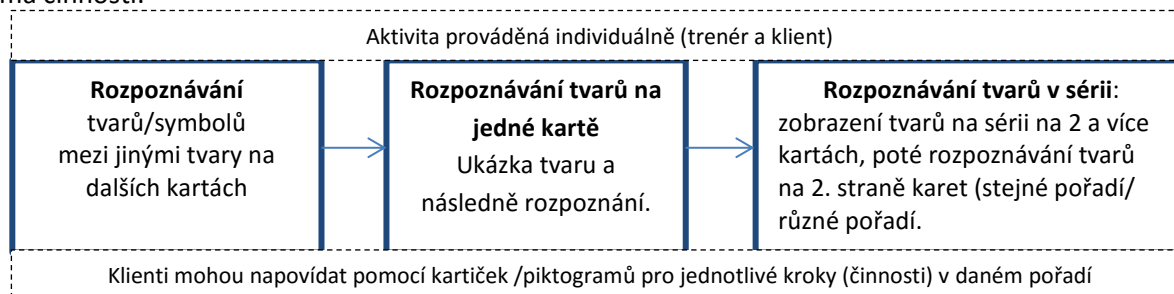
Vincentinum – poskytovatel sociálních služeb Šternberk, p.o.	Číslo: PL 06.01.01.01 /verze 01
Pracovní list: Paměť - tvary a barvy	
Metodický okruh:	06. KOGNITIVNÍ TRÉNING
Téma:	06.01. Ověření úrovně kognitivních schopností
Aktivita:	06.01.01 – Paměť
Stručný popis: Pro ověření krátkodobé paměti jsou použity různé symboly/tvary. Klientovi je nejprve ukázána série různých tvarů a následně je jeho úkolem rozeznat tento tvar mezi jinými tvary na 2. straně karty. Nejprve je nutné začít od nejjednodušších základních tvarů. Po zvládnutí této úlohy je možné přikročit k tvarům složitějším a složitějším postupům.	
Cíl: Ověřit u klienta schopnost rozpoznání různých tvarů/symbolů a postupným tréninkem zvýšit schopnost pamatování a rozpoznávání většího počtu tvarů a zdokonalit se v rozlišování složitějších tvarů/symbolů .	
Kroky k dosažení cíle: - začít s jedním symbolem s jednoduchým základním tvarem. Tento symbol má klient následně vyhledat na dalších kartách se čtyřmi symboly. - postupně přidávat počet karet pro zapamatování v sérii jednoho cvičení (2 až 6 karet). Klient má za úkol identifikovat tvary které viděl ve skupině jiných tvarů. - zátěž je možné zvyšovat zvyšováním počtu symbolů v jedné sérii a zvyšováním počtu symbolů mezi kterými známý tvar identifikuje (2 až 4) - klienti, kteří zvládnou alespoň 4 tvary v sérii a identifikaci známého tvaru mezi 4 symboly mohou zahájit kognitivní trénink na počítači	
Pomůcky: - karty s tvary/symboly – na jedné straně je zobrazen 1 symbol, na druhé straně je skupina symbolů, mezi kterými klient vyhledává známý tvar. - notebook se sw Happy Neuron pro kognitivní trénink - kamera, fotoaparát pro pořizování záznamů o průběhu	

Schéma činností:



Časová dotace aktivity:

Jednotlivé modelové situace jsou procvičovány 15 až 20 minut s jedním klientem.

Počet opakování tréninku aktivity je prováděn dle individuálních pracovních plánů klientů a v závislosti na rychlosti postupu při zvládnání aktivity jednotlivými klienty.

Popis postupu:

Pro trénink je připraveno 128 karet se vzory a tvary. Karty jsou vytvořeny tak, že vždy série 4 karet obsahuje stejné tvary. Každá karta z této série má na první straně jeden tvar z této čtveřice. Na druhé straně karty jsou 4 tvary, ze kterých klient rozpoznává tvar, který mu byl ukázán na první straně. Tvary na druhé straně karty v každé sérii těchto 4 karet jsou zobrazeny v jiném pořadí.

Karty jsou rozděleny na 2 skupiny (podle čísel karty) – liché a sudé tak, aby skupina ve Šternberku a v Šumperku pracovala s jednou skupinou/sadou karet. Po jednom měsíci si sady karet vymění.

Postup tréninku:

Stupeň 1. – zjištění schopnosti rozpoznávání tvarů.

Klientovi je ukázána první strana karty (s jedním tvarem). Po cca 6 – 10 sekundách (přizpůsobit podle schopností klienta) klient určí viděný vzor na dalších kartách (2 – 4 karty) rozložených např. na stole 2. stranou vzhůru. Klient se ke stolu otočí zády, trenér mu ukáže na jiné kartě tvar. Ten pak skryje a klient se po 6 – 10 sek. otočí ke stolu a vyhledá předvedený vzor.

Stupeň 2. – pamatování tvaru na 1 kartě

Trenér klientovi zobrazí 1. stranu karty po dobu 6 – 10 sek. Poté trenér kartu skryje. S prodlevou dalších 6 – 10 sek. ukáže klientovi 2. stranu karty a vyzve klienta k rozpoznání předvedeného vzoru mezi 4 jinými vzory na kartě. V první fázi cvičení je doporučeno, aby si klient sám ukázal/řekl, že je možné kartu skrýt – klient si tak volí vlastní tempo. Tento způsob je možné uplatnit i pro další stupně cvičení.

Stupeň 3. – pamatování tvarů v sérii

Trenér klientovi postupně ukazuje sérii více karet (první strany s jedním vzorem). Začíná nejprve v sérii dvou karet.

Trenér v prvním kroku ukáže klientovi nejprve 1. stranu jedné karty (po dobu podle schopností klienta, např. 6 – 10 sek. i delší), poté kartu skryje a stejným způsobem ukáže klientovi i druhou kartu. Následně ve 2. kroku ukazuje trenér klientovi druhou stranu karet (se 4 tvary). Úkolem klienta je rozpoznat mezi tvary správný tvar, který mu byl předveden v prvním kroku.

Nejprve v druhém kroku zobrazuje trenér karty ve stejném pořadí, jako byly předvedeny v prvním kroku. Pokud klient dobře zvládá cvičení, je možné zvýšit náročnost tak, že ve druhém kroku zobrazuje karty v různém pořadí proti pořadí v předvedeném v prvním kroku.

Stupeň 4.

Trenér postupuje jako ve stupni č. 3., ale zvyšuje počet karet v sérii na 3, 4 a případně 5 až 6 karet.

Při cvičení ve všech stupních používá trenér více tréninkových sad karet a zapisuje do tréninkového plánu čísla použitých karet.

Je-li klient schopen rozpoznat správně více jak 60% tvarů v opakovaných cvičeních se sériemi 4 (až 6 karet), je možné ověřit další stupeň tréninku s využitím počítačového programu.

Nebude-li klient schopen zvládat práci s počítačem, je nutné snížit náročnost a vrátit se ke stupni č. 4 a postupně zvyšovat náročnost do 6-ti karet. Další zvyšování náročnosti cvičení je zkracovat časy pro zobrazení karty i po rozpoznávání karet (min. čas je 6 sek.).

Záznam průběhu a hodnocení dosahovaných výsledků:

Výsledky se počítají ze všech použitých karet, pro cvičení si trenér poznamenává čísla karet pro jednotlivá cvičení dle týdenního rozvrhu práce. Trenér zapisuje při hodnocení také čísla karet u nichž není klient schopen rozpoznat tvar.

Stupeň 1.	nehodnoceno – klient není schopen rozpoznat více jak 30% tvarů 1 bod - klient rozpoznává více jak 50% tvarů 2 body – klient rozpoznává víc jak 90% tvarů
Stupeň 2.	3 body – klient rozpozná méně jak 80% tvarů 4 body – klient rozpozná více jak 80 % tvaru (včetně)
Stupeň 3.	5 body – klient rozpoznává správně méně jak 80% 6 bodů – klient rozpoznává správně více jak 80% karet (ve stejném pořadí) 7 bodů – klient rozpoznává správně více jak 80% karet (v různém pořadí)
Stupeň 4.	8 bodů – klient rozpoznává správně více jak 60% v sériích 3 karet v různém pořadí 9 bodů - klient rozpoznává správně více jak 60% v sériích 4 karet v různém pořadí 10 bodů - klient rozpoznává správně více jak 60% v sériích 5 a více karet v různém pořadí

Přílohy:

- pracovní pomůcka (PP 6.1.1.1.) – série karet s tvary a symboly pro různé stupně obtížnosti (128 karet)
- video kamera / fotoaparát k pořizování záznamu o průběhu tréninku

Datum: 17. 10. 2014