

# Prosta**to** terapia

Program wsparcia pacjentów z rakiem prostaty.

Ćwicz pamięć,  
spostzegawczość  
i uwagę

**ZESZYT ĆWICZEŃ  
FUNKCJI POZNAWCZYCH  
DLA PACJENTÓW  
Z RAKIEM PROSTATY**





### **Szanowni Państwo,**

Prezentowany zeszyt ćwiczeń funkcji poznawczych jest dedykowany dla osób, które nie mają rozpoznanych zaburzeń otępiennych. Został natomiast przygotowany dla pacjentów, którzy zauważyli u siebie dyskretne problemy z pamięcią.

Zadania mają na celu stymulowanie funkcji poznawczych, bowiem tego typu ćwiczenia stanowią jeden z elementów profilaktyki zaburzeń pamięci.

Prezentowane ćwiczenia są jedynie propozycją, na bazie której można konstruować inne zadania - do czego Państwa zachęcamy. W tworzeniu nowych pomysłów mogą być zaangażowane osoby, które będą je wykonywały oraz ich bliscy.

**Joanna Magierska**  
**Psycholog, Psychoterapeuta**  
**Centralny Szpital Kliniczny CSK UM w Łodzi**

## ZADANIE 1

Proszę znaleźć ukryte słowa. Słowa zostały umieszczone w pionie i poziomie (wyrazy zostały ułożone od lewej do prawej strony oraz w pionie od góry do dołu).

F	I	G	U	K	D	S	K	R	Z	Y	P	C	E	K	J	P	L	A	F	I	L	M	P
G	F	I	G	R	Z	D	I	D	I	L	R	W	B	L	P	I	Ł	K	A	R	Z	A	I
W	O	H	P	A	R	A	S	O	L	K	A	Q	U	A	O	W	E	A	S	Y	A	F	O
P	R	K	L	D	J	W	I	B	I	E	G	U	N	S	L	O	G	P	O	S	Z	A	S
O	T	W	Ó	R	N	I	E	A	L	Z	L	P	U	Q	F	L	A	H	L	E	A	S	E
L	E	I	L	E	C	K	L	I	N	K	A	E	F	F	Z	D	E	S	A	N	T	C	N
F	P	L	Y	S	J	M	T	P	A	A	T	F	I	L	M	O	T	E	K	A	O	Y	K
A	I	U	D	O	M	I	N	O	W	S	Z	K	L	A	N	K	A	S	O	J	R	N	A
L	A	M	Y	R	L	S	O	W	A	O	T	B	I	R	C	O	R	B	N	S	K	A	R
A	N	I	K	A	M	T	H	I	Q	F	Y	W	A	A	K	R	L	D	E	M	A	C	Z
N	I	N	U	N	B	R	D	E	L	A	N	M	U	K	B	O	R	O	W	I	K	J	A
G	K	A	W	G	A	Z	A	Ś	P	I	W	Ó	R	L	O	L	U	M	K	E	K	A	H
A	R	C	L	U	Z	E	Z	Ć	S	A	N	Z	F	E	R	G	N	O	A	C	E	F	K
H	A	J	A	T	C	W	I	H	A	C	M	G	Q	J	S	Z	O	F	R	Z	G	W	O
T	N	A	R	A	N	I	R	I	Ł	O	P	A	T	A	U	G	K	O	S	A	Z	M	L
W	Ó	L	I	N	S	K	Q	S	T	O	K	R	O	T	K	A	B	N	O	F	A	L	B
T	W	I	O	L	O	N	C	Z	E	L	A	W	A	L	L	K	C	K	A	L	M	A	A
R	Ó	G	N	Q	W	A	Z	K	R	A	J	O	B	R	A	Z	C	L	Q	U	I	K	A
N	L	I	T	B	K	C	A	I	Z	M	I	E	R	Z	C	H	A	L	I	T	N	A	J

- Parasolka
- Doba
- Biegun
- Filia
- FilMOTEKA
- Szklanka
- Domino
- Orangutan
- Powieść
- Śpiwór
- Konewka
- Piłkarz
- Fasola
- Mistrz
- Kisiel
- Borowik
- Piosenkarz
- Runo
- Psalterz
- Oko
- Fortepian
- Otwór
- Link
- Sofa
- Wiolonczela
- Skrzypce
- Egzamin
- Stokrotka
- Piwo
- Krajobraz
- Iluminacja
- Domofon
- Fascynacja
- Miecz
- Falanga
- Mózg
- Zmierzch
- Sowa
- Flara
- Kolba
- Ara
- Róg
- Film
- Nowa
- Desant
- Łopata
- Kosa
- Film
- Irys
- Zator
- Borsuk
- Nawa
- Las
- Klej
- Trzewik
- Luz

## ZADANIE 2

Proszę dopasować dalszą część przysłowia wpisując cyfrę odpowiadającą prawidłowemu zakończeniu przysłowia.

Żeby kózka nie skakała,.....	Broda,.....
Kto znalazł przyjaciela,.....	Gdy kota nie ma,.....
Umiej być przyjacielem,.....	Kuć żelazo,.....
Nie ten przyjaciel. co cię chwali,.....	Nie taki diabeł straszny,.....
Gdy styczeń jasny i biały,.....	Z dużej chmury,.....
Bez pracy,.....	Nosił wilk razy kilka,.....
Lepszy wróbel w garści,.....	Kto pod kim dołki kopie,.....
Apetyt,.....	Na bezrybiu,.....
Grosz do grosza,.....	Fortuna,.....
Łaska pańska,.....	Co nagle,.....

1. mały deszcz, 2. sam w nie wpada, 3. kołem się toczy, 4. rośnie w miarę jedzenia, 5. jak go malują, 6. i rak ryba, 7. a będzie kokosza, 8. na pstrym koniu jeździ, 9. póki gorące, 10. ponieśli i wilka, 11. to po diable, 11. myszy harcują, 19. skarb znalazł, 20. to by nóżki nie złamała, 12. w lato bywają upały, 13. znajdziesz przyjaciela, 14. niż gołąb na dachu, 15. ale ten co ci prawdę powie, 16. nie ma kołaczy, 17. mędrcem nie czyni

## ZADANIE 3

Proszę dopasować stolicę do kraju, wpisując odpowiednią cyfrę przypisaną do wybranego miasta:

<input type="checkbox"/> Włochy	<input type="checkbox"/> Austria	<input type="checkbox"/> Węgry	<input type="checkbox"/> Rumunia
<input type="checkbox"/> Rosja	<input type="checkbox"/> Egipt	<input type="checkbox"/> Wenezuela	<input type="checkbox"/> Finlandia
<input type="checkbox"/> Słowacja	<input type="checkbox"/> Japonia	<input type="checkbox"/> Białoruś	<input type="checkbox"/> Grecja
<input type="checkbox"/> Portugalia	<input type="checkbox"/> Szwecja	<input type="checkbox"/> Ukraina	<input type="checkbox"/> Litwa
<input type="checkbox"/> Francja	<input type="checkbox"/> Czechy	<input type="checkbox"/> Hiszpania	
<input type="checkbox"/> Niemcy	<input type="checkbox"/> Kenia	<input type="checkbox"/> Chiny	

1. Helsinki, 2. Bukareszt, 3. Budapeszt, 4. Kijów, 5. Ateny, 6. Caracas, 7. Madryt, 8. Wilno, 9. Tokio, 10. Pekin, 11. Mińsk, 12. Praga, 13. Moskwa, 14. Sztokholm, 15. Lizbona, 16. Nairobi, 17. Rzym, 18. Bratysława, 19. Paryż, 20. Berlin, 21. Wiedeń, 22. Kair

## ZADANIE 4

Z rozsypanki literowej proszę ułożyć nazwy przedmiotów.

- |                  |                  |                   |
|------------------|------------------|-------------------|
| • UTB .....      | • ŻOKÓŁ .....    | • OCK .....       |
| • OCK .....      | • EALTM .....    | • NRGAKE .....    |
| • AKCELP .....   | • ITAKW .....    | • ATAŁPO .....    |
| • RAPLTES .....  | • ANAPAK .....   | • ĘNKIZRC .....   |
| • EŁOKZSZR ..... | • AŻRÓ .....     | • IFKOL .....     |
| • ÓŚLT .....     | • NINADTSA ..... | • RTRAKEIWA ..... |
| • AMARKB .....   | • EWOZDR .....   |                   |

## ZADANIE 5

Z rozsypanki literowej proszę ułożyć nazwy zwierząt.

- |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|
| • GARLIAOT ..... | • IOSŁO .....    | • HOCIKM .....   |
| • AŻW .....      | • AWROK .....    | • IAŚIWN .....   |
| • KYB .....      | • ŻEJ .....      | • ACOW .....     |
| • SEPI .....     | • AWSO .....     | • RNABA .....    |
| • OŃK .....      | • TOK .....      | • DŁIEWBLĄ ..... |
| • RSKUOB .....   | • SGYTYR .....   | • ICOBNA .....   |
| • BEARZ .....    | • OKLODYKR ..... |                  |

## ZADANIE 6

Proszę dopasować charakterystyczne budowle do miast, wpisując odpowiednią cyfrę przypisaną do wybranej budowli przy nazwie miasta:

- |                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Wieża Eiffla | <input type="checkbox"/> Krzywa Wieża       | <input type="checkbox"/> Sagrada Familia          |
| <input type="checkbox"/> Biały Dom    | <input type="checkbox"/> Katedra Notre Dame | <input type="checkbox"/> Bazylika Świętego Piotra |
| <input type="checkbox"/> Taj Mahal    | <input type="checkbox"/> Koloseum           | <input type="checkbox"/> Pałac Buckingham         |
| <input type="checkbox"/> Luwr         | <input type="checkbox"/> Metropolitan Opera | <input type="checkbox"/> Statua Wolności          |

1. Nowy Jork, 2. Rzym, 3. Barcelona, 4. Paryż, 5. Waszyngton, 6. Agra, 7. Paryż, 8. Piza, 9. Watykan, 10. Londyn, 11. Nowy Jork, 12. Paryż

## ZADANIE 7

Spośród wymienionych oceanów proszę wskazać największy. Następnie uszeregować je od największego do najmniejszego:

- |  |   |
|--|---|
| 1. <input type="checkbox"/> Ocean Atlantycki | 4. <input type="checkbox"/> Ocean Arktyczny |
| 2. <input type="checkbox"/> Ocean Indyjski   | 5. <input type="checkbox"/> Ocean Spokojny  |
| 3. <input type="checkbox"/> Ocean Południowy |   |

Największy: .....

## ZADANIE 8

Spośród wymienionych kontynentów proszę wskazać najmniejszy. Następnie uszeregować je od największego do najmniejszego:

- |  |  |
|--|--|
| 1. <input type="checkbox"/> Ameryka Południowa | 5. <input type="checkbox"/> Azja       |
| 2. <input type="checkbox"/> Europa             | 6. <input type="checkbox"/> Afryka     |
| 3. <input type="checkbox"/> Australia          | 7. <input type="checkbox"/> Antarktyda |
| 4. <input type="checkbox"/> Ameryka Północna   |  |

Największy: .....

## ZADANIE 9

Proszę przekreślić wszystkie cyfry „9” oraz obrysować pętlą wszystkie litery „P”.

SDFRUJD87PUT9LKHFD578PDJU9RUWIK3B2MNSKKDOPESYDR7BEDJK9  
AST65KSMN30FYE4Y71KLP3BHD8ERZ79JRSHD8NDRJW9STW93DHFY7  
WS63D7HDV4Z7V3DJ8SGDHFJ8DHVCBF6GDJW4WVDBCH7SFDJFLSO  
S0JMCVBDKDPNCVBJKD9GDHKSOOS9DGEC4SVCBCJDUEY6ZCSCGDJM  
CNH7DAV24DGVCLJDJHGS6DVBCNJKSI9SVSCVYADJD0DNCVDGDFP  
DNSVFSHSJDVB56BCVHKDLD7D43FVDNHFKFLPSYER78DBVNKD0NDVC  
9DHFDEQHAVVC7DGBVMJDVVA6GWDHDFLDMDFKIJ7DGFHHR743423C  
SBDF738FNFBF0EJDF2142CSGJA81FSCHFLFNJVJF0FKFGTWUFDVBLVOD  
D67EKBBVFK0FLJVCVSKCPETEQAQCDHJFLFJHV83VFD68739BDJFKD6T  
EBJDLFMBXCDHF9PEJBPVCVCNJJF0D8IDVCJV0D9FNVFVF9DHSJJD09  
PDHF9HSFTR56GDVCJS93GBPSVCFHP94HFJBKSLDUF7H3VCSNDKMVS  
F6RJGFJG0DVB9OFNVKGPF0BFNDVDP0FGFG9JSBVD8FKGBCBFPE9  
63HJSHGFDJLPV9VSFG2653FVFJGKG948GFGS9JF0FK9G9H9BGPDLFGF  
AE23SBCPGAK9LPD9T6ERPWP9QCAGSHDPFBVMVF9JEVVF7RGC BVJBJKD  
HR64FG7FJTIDLBMDVD0F8GPL5S4FVSCHEFK0PEIFGF0FNGBG9KPFN9V  
BNF798P3BFBKFOGP9KLPTY7HFE4567BVHK90OKDF9JKLOMVGKLO9K

## ZADANIE 10

Proszę ułożyć jak największą liczbę słów ze słowa: KONSTANTYNOPOL.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ZADANIE 11

Do podanych słów proszę dopisać wyrazy rymujące się:

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| • krokomierz - ..... | • teczka - .....    |
| • dziura - .....     | • wiewiórka - ..... |
| • świeca - .....     | • skakanka - .....  |
| • kulka - .....      | • burza - .....     |
| • kwiat - .....      | • szczotka - .....  |
| • wiewiórka - .....  | • skóra - .....     |
| • motyl - .....      | • ramka - .....     |
| • susza - .....      | • ryby - .....      |
| • sroka - .....      | • góra - .....      |
| • następny - .....   | • kapusta - .....   |
| • głowa - .....      | • ogórek - .....    |
| • brudny - .....     | • piórnik - .....   |
| • ramka - .....      | • malutka - .....   |
| • szyba - .....      | • mewa - .....      |
| • kapusta - .....    | • zabawa - .....    |
| • metka - .....      | • koń - .....       |
| • kołek - .....      | • młotek - .....    |
| • beczka - .....     | • rakieta - .....   |
| • gotowy - .....     | • rura - .....      |
| • okruszek - .....   | • zebranie - .....  |

## ZADANIE 12

Po wykonaniu działań, proszę wpisać odpowiedni znak < lub > lub =

$2 + 8 : 2 = \dots$	<input type="checkbox"/>	$2 + 8 : 2 = \dots$
$63 : 9 + 18 = \dots$	<input type="checkbox"/>	$63 : 9 + 18 = \dots$
$10 \times 8 : 2 = \dots$	<input type="checkbox"/>	$10 \times 8 : 2 = \dots$
$18 - 9 + 19 = \dots$	<input type="checkbox"/>	$18 - 9 + 19 = \dots$
$12 \times 2 - 5 = \dots$	<input type="checkbox"/>	$12 \times 2 - 5 = \dots$
$50 : 2 : 5 = \dots$	<input type="checkbox"/>	$50 : 2 : 5 = \dots$
$4 \times 7 = \dots$	<input type="checkbox"/>	$4 \times 7 = \dots$

## ZADANIE 13

Jaka liczba kryje się pod ..... ?

- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| • $4 \times 6 : \dots = 3$   | • $4 \times \dots : 2 = 16$      |
| • $2 \times \dots : 4 = 5$   | • $15 + 7 + 2 \times \dots = 28$ |
| • $5 \times 8 : \dots = 10$  | • $5 \times \dots + 17 = 32$     |
| • $15 \times 2 : \dots = 15$ | • $56 : 2 + \dots = 34$          |
| • $30 \times 3 : \dots = 9$  | • $3 \times \dots - 7 = 17$      |
| • $3 \times \dots : 9 = 2$   | • $\dots \times 12 - 8 = 28$     |

## ZADANIE 14

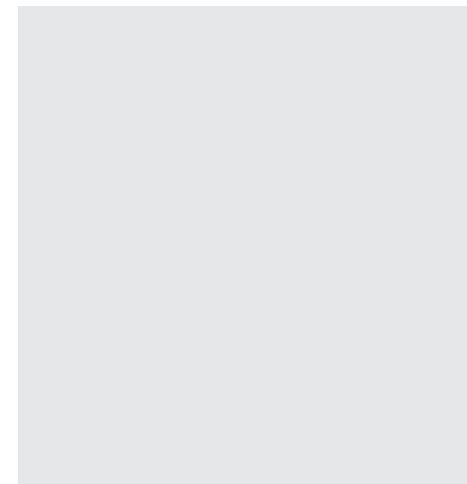
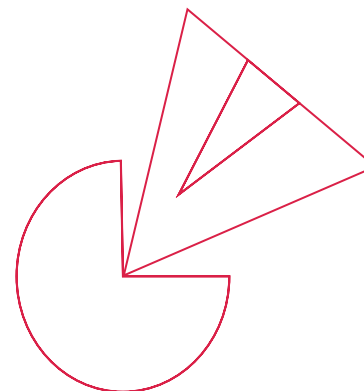
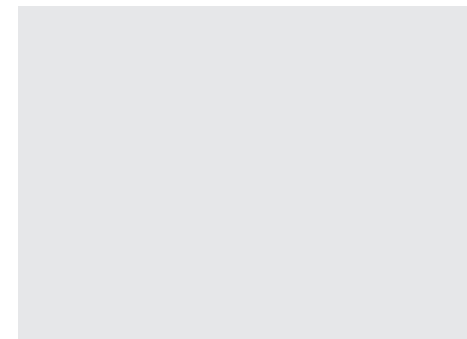
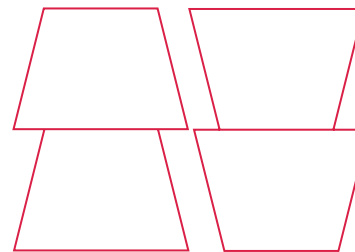
Jakie cyfry lub liczby należy wpisać w wykropkowane miejsca?

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| • $56 : \dots = 7 \dots$ | • $28 : 4 = \dots$     |
| • $\dots : 2 = 40 \dots$ | • $9 \times 3 = \dots$ |
| • $\dots : 7 = 9 \dots$  | • $45 : 5 = \dots$     |
| • $35 : \dots = 7$       | • $9 \times 7 = \dots$ |
| • $28 : 7 = \dots$       | • $81 : 9 = \dots$     |
| • $32 : 4 = \dots$       | • $63 : 7 = \dots$     |
| • $12 : \dots = 4$       | • $45 : 9 = \dots$     |
| • $18 : \dots = 6$       | • $\dots : 9 = 3$      |
| • $\dots : 5 = 5$        | • $\dots : 4 = 4$      |
| • $54 : 6 = \dots$       | • $\dots : 8 = 4$      |

## ZADANIE 15

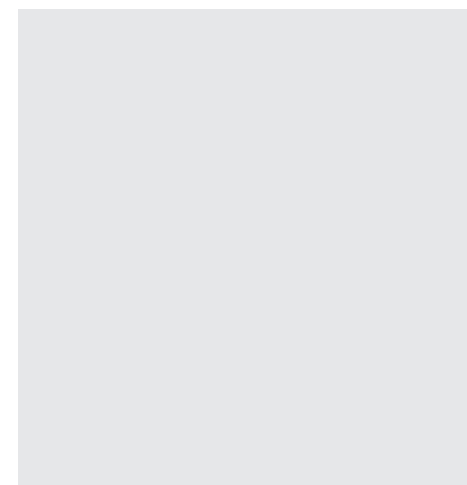
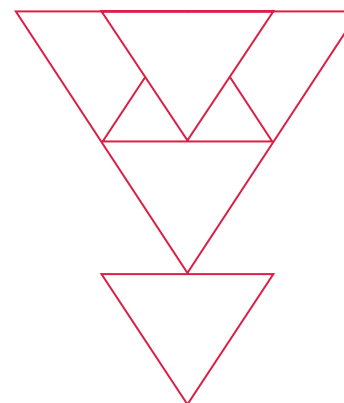
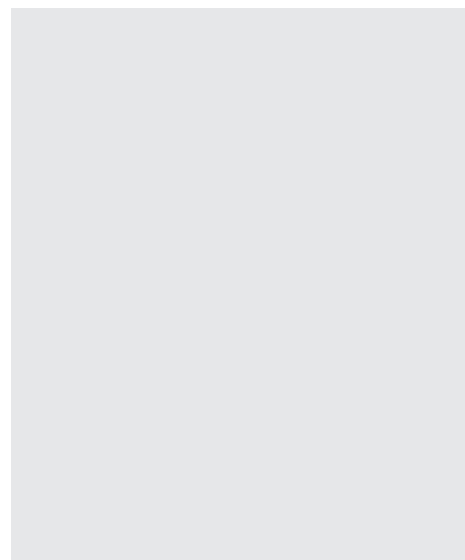
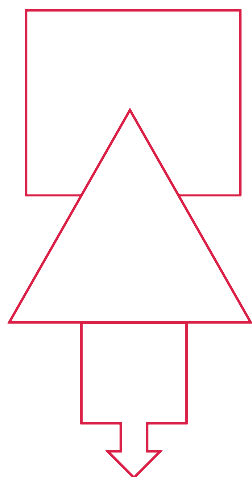
Proszę dopisać kolejne stopniowania poniższych wyrazów.

- wysoko - ..... - .....
- dobrze - ..... - .....
- mały - ..... - .....
- prosty - ..... - .....
- twardo - ..... - .....
- zły - ..... - .....
- duży - ..... - .....
- soczysty - ..... - .....
- komfortowy - ..... - .....
- mało - ..... - .....
- przyjemnie - ..... - .....
- delikatny - ..... - .....
- trudny - ..... - .....
- wyjątkowy - ..... - .....

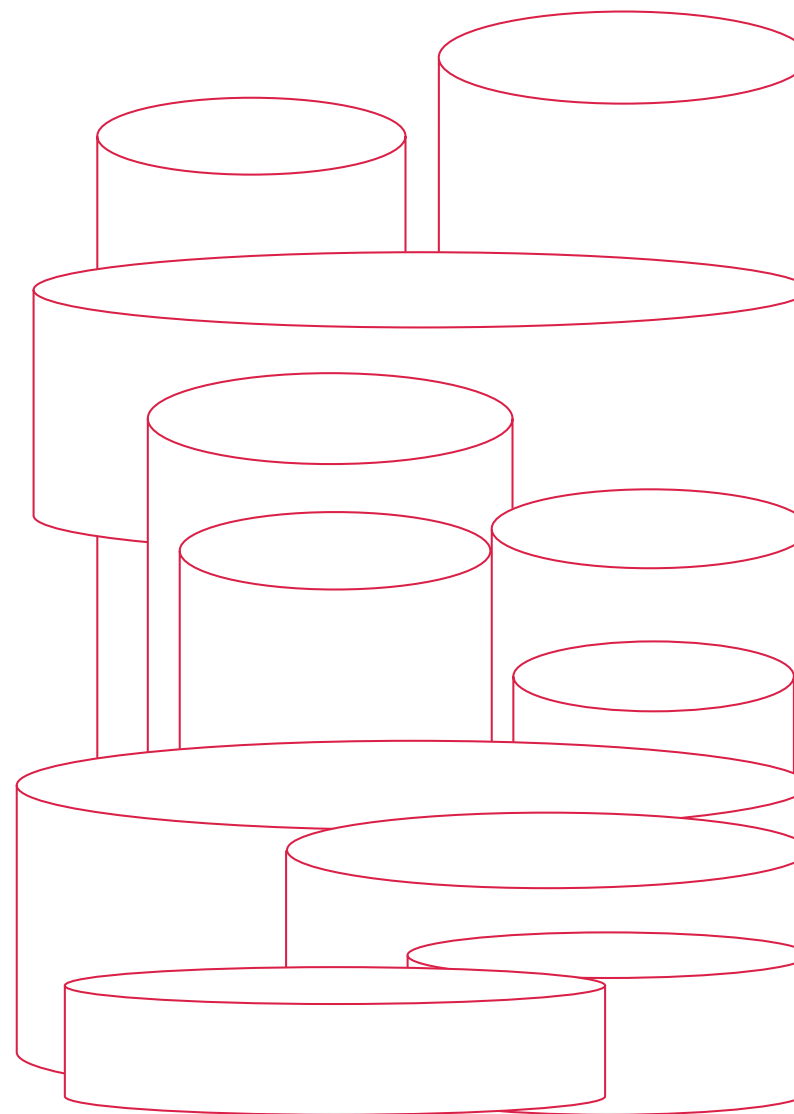
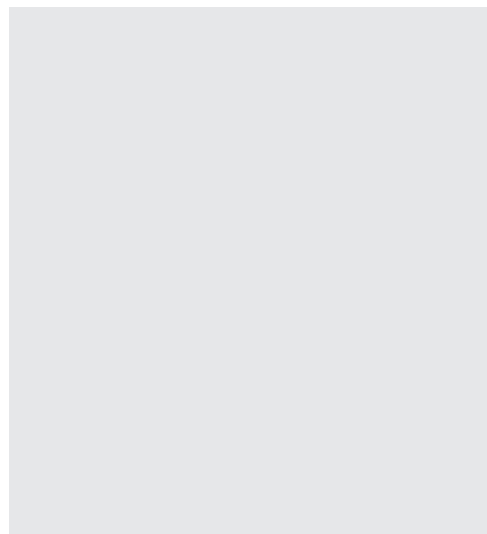
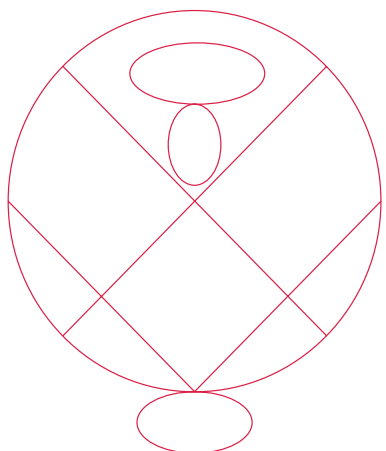
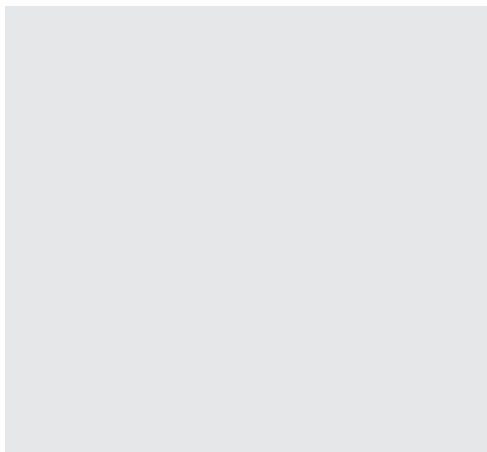
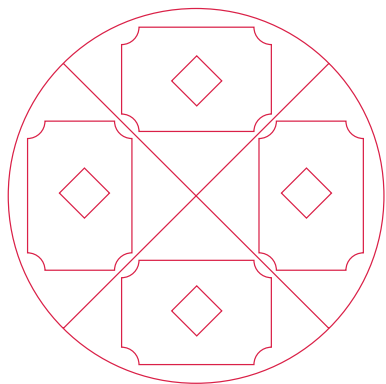


## ZADANIE 16

Proszę przerysować wzory:

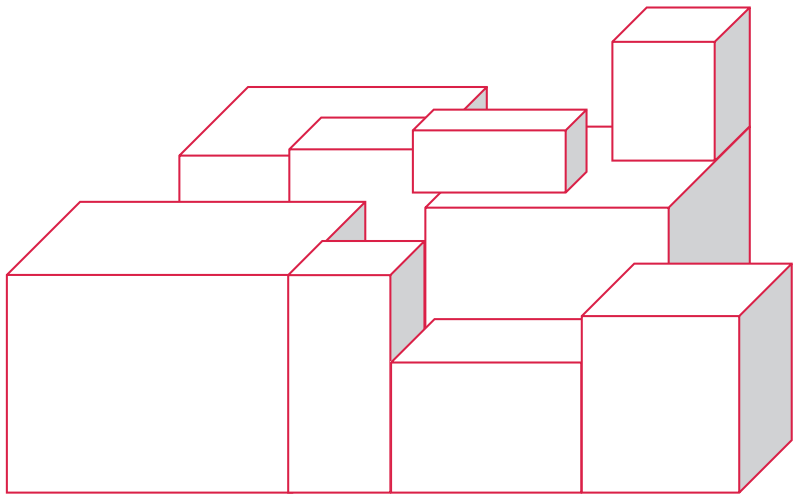


a) Proszę policzyć ile walców znajduje się na rysunku.



Odpowiedź: .....

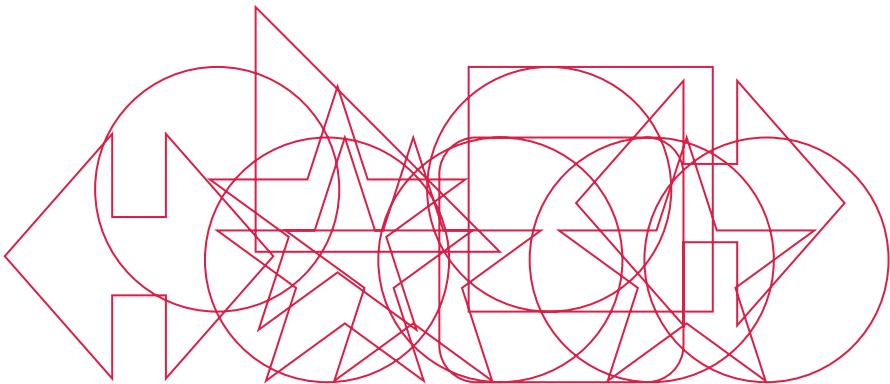
b) Proszę policzyć ile klocków (sześciątów) znajduje się na rysunku.



Odpowiedź: .....

## ZADANIE 18

Proszę policzyć wszystkie gwiazdy znajdujące się na rysunku.



Odpowiedź: .....

1. Wieża Effia - Paryż 2. Biały Dom - Waszyngton 3. Taj Mahal - Agra 4. Luwr - Paryż 5. Krzywa Wieża - Piza 6. Katedra Notre Dame - Paryż 7. Koloseum - Rzym 8. Metropolitan Opera - Nowy Jork 9. Sagrada Família - Barcelona 10. Bazylika Świętego Piotra - Watykan 11. Pałac Buckingham - Londyn 12. Statua Wolności - Nowy Jork

### Zadanie 9.

Azja, Afryka, Ameryka Północna, Ameryka Południowa, Antarktyda, Europa, Australia

### Zadanie 8.

Ocean Spokojny, Ocean Atlantycki, Ocean Indyjski, Ocean Południowy, Ocean Arktyczny

### Zadanie 7.

1. GARIŁAOT 2. AŻW - (WAŻ) 3. KYB - (BYK) 4. SEPI - (PIES) 5. ONK - (KON) 6. RSKUOB - (BORSUK) 7. BEARZ 8. IOSO - (OSIOŁ) 9. AWROK - (KROWA) 10. ŻEU - (JEŻ) 11. AWSO - (SOWA) 12. TOK - (KOT) 13. SGTYR - (TYGRYS) 14. OKLODYR - (KROKODYL) 15. HOCIKM - (CHOMIK) 16. IASIMN - (\$WINIA) 17. ACOW - (OWCA) 18. RNABA - (BARAN) 19. DIEWBŁĄ - (WIELEBĄD) 20. ICOBNA - (BOCIAN)

### Zadanie 5.

1. UTB - - - (BUT) 2. OCK - (KOC) 3. AKCEP - (PLECAK) 4. RAPLES - (PLASTER) 5. EŁOKZSR - (KRZĘSO) 6. OŚT - (STOŁ) 7. AMARKB - (BRAMKA) 8. ŻOKOŁ - (ŁÓZKO) 9. EALTM - (METAL) 10. ITAKW - (KWIAT) 11. ANAPAK - (KANAPA) 12. AZRÓ - (RÓŻA) 13. NINADTSA - (STADNINA) 14. EWOZDR - (DRZEWO) 15. OCK - (KOC) 16. NRGAKE - (GARNEK) 17. ATAFPO - (ŁOPATA) 18. ĘNKZRRC - (RĘCZNIK) 19. IFKOL - (KIŁOF) 20. RTRAKIWA - (WIERTARKA)

### Zadanie 4.

1. UTB - - - (BUT) 2. OCK - (KOC) 3. AKCEP - (PLECAK) 4. RAPLES - (PLASTER) 5. EŁOKZSR - (KRZĘSO) 6. OŚT - (STOŁ) 7. AMARKB - (BRAMKA) 8. ŻOKOŁ - (ŁÓZKO) 9. EALTM - (METAL) 10. ITAKW - (KWIAT) 11. ANAPAK - (KANAPA) 12. AZRÓ - (RÓŻA) 13. NINADTSA - (STADNINA) 14. EWOZDR - (DRZEWO) 15. OCK - (KOC) 16. NRGAKE - (GARNEK) 17. ATAFPO - (ŁOPATA) 18. ĘNKZRRC - (RĘCZNIK) 19. IFKOL - (KIŁOF) 20. RTRAKIWA - (WIERTARKA)

### Zadanie 3.

1. Żeby kózka nie skakała, to by nózki nie ziamata 2. kto znalazł przyjęcia, skarb znalazł 3. Umiej być przyjęciem, znajdźsz przyjęcia 4. Nie ten przyjęcia, co cie chwali, ale ten co ci prawde powie 5. Gdy na dachu 8. Apetyt, rośnie w miarę jedzenia 9. Grosz do grosza, a bédzie kokosza 10. taska pańska, na pszym koniu jedzi 11. Broda, miedrcem nie czyni 12. Gdy kota nie ma, myszy harcuja 13. Kuc zelażo, póki gorce 14. Nie taki diabeł straszny, jak go malują 15. Z dużej chmury, mały deszcz 16. Nosił wilk razy kilka, ponieśli i wilka 17. Kto pod kim dołki kopie, sam w nie wpada 18. Na bezrybiu, i rak ryba 19. Fortuna, kotem się toczy 20. Co nagle, to po diable

### Zadanie 2.



# Prostata terapia

Program wsparcia pacjentów z rakiem prostaty.

[www.prostataterapia.pl](http://www.prostataterapia.pl)

