

≡ 300 ĆWICZEŃ ≡
— z —

**NEUROPSYCHOLOGII
W PRAKTYCE**



≡ SZYBKOŚĆ ≡
PRZETWARZANIA

INFORMACJA PRAWNA I WARUNKI UŻYTKOWANIA

WŁASNOŚĆ INTELEKTUALNA – PIRACTWO ZABRONIONE

Niniejsze dzieło, obejmujące wszystkie teksty, obrazy, ćwiczenia i strukturę, jest materiałem intelektualnym chronionym przez Prawo autorskie (Ustawa nr 9.610/98).

Nabywanie tego tomu przyznaje kupującemu osobistą i nieprzenoszącą licencję użytkowania. Oznacza to, że licencjonowany specjalista ma अनुमति na drukowanie i wykorzystywanie materiału wyłącznie w swojej bezpośredniej pracy klinicznej z pacjentami.

Wyraźnie zabrania się:

- Udostępnianie tego pliku w formie cyfrowej (PDF itp.) innym specjalistom lub studentom.
- Rozpowszechnianie kopii (cyfrowych lub drukowanych) w grupach WhatsApp, Telegram, Google Drive, mediach społecznościowych lub na jakiegokolwiek innej platformie.
- Powielanie, odsprzedaż, wynajem lub modyfikowanie jakiegokolwiek części tego materiału do celów komercyjnych lub dystrybucyjnych.

Piractwo jest przestępstwem, dewaluje pracę autorów, redaktorów i projektantów oraz utrudnia tworzenie nowych, wysokiej jakości materiałów dla naszej branży. Naruszenie tych warunków będzie podlegać odpowiednim sankcjom cywilnym i karnym.

Dziękujemy za szacunek i wsparcie dla naszej pracy.

© 2025. MindPró - inicjatywa IBITI. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Śledź nas w mediach społecznościowych:



portalibiti.site [Seguir de volta](#) Wyślij wiadomość ...

Posty — 12,8 mil seguidores — 2 obserwujących

Brazylijski Portal Terapii Zintegrowanych
I gotowe materiały dla psychologów, terapeutów i pedagogów
% Zmień swoje sesje dzięki praktycznym zasobom
QR sprawdź... więcej
& mindprorecursos.site



portalmindpro.site — Edytuj profil — Zarchiwizowane elementy — (O)

4 publicações — 1505 obserwujących — 1 obserwowany

MindPro - Zastosowania i ferramentas terapêuticas
I gotowe materiały dla psychologów, terapeutów i pedagogów
4 Zmień swoje sesje dzięki praktycznym zasobom
sprawdź... więcej
&? mindprorecursos.site

Połącz się z nami i podziel się swoim doświadczeniem!

- Twoja droga jest dla nas ważna! Chcemy usłyszeć, jak nasze materiały wpływają na Twoją pracę i życie Twoich pacjentów.
- Obserwuj nas, aby poznawać nowości i ekskluzywne treści: bądź na bieżąco z premierami, wskazówkami i spostrzeżeniami w naszych mediach społecznościowych i portalach.
- Wyślij swoją opinię: Twoje zdanie pomaga nam się rozwijać i ulepszać nasze zasoby. Podziel się swoim doświadczeniem!

Obserwuj i udostępniaj!

MindPró - inicjatywa IBITI - zawsze dąży do doskonalenia i oferowania tego, co najlepsze dla Ciebie.

Chcemy usłyszeć Twoją historię: wyślij swoją opinię i zainspiruj naszą społeczność!

Pozostań z nami w kontakcie:

[@portalmindpro.site](#)

[@portalibiti.site](#)

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie kliniczne	6
prosty czas reakcji	10
Ćwiczenie 1 - Zareaguj na sygnał	11
Ćwiczenie 2 - Szybki dotyk	13
Ćwiczenie 3 - Karta właściwego koloru	15
Ćwiczenie 4 - Skrzyżowana reakcja motoryczna	18
Ćwiczenie 5 - Bodziec niespodzianka (Go/No-Go)	20
Szybkość wzrokowo-percepcyjna	22
Ćwiczenie 6 - Błyskawiczne szukanie liter	23
Ćwiczenie 7 - Znajdź symbol	25
Ćwiczenie 8 - Zupa symboli	27
Ćwiczenie 09 - Śledzenie liczb	29
Ćwiczenie 10- Ukryte kształty	31
Szybkość wzrokowo-motoryczna	33
Ćwiczenie 11 - Łączenie liczb w kolejności rosnącej	34
Ćwiczenie 12 - Szybkie kopiowanie symboli	36
Ćwiczenie 13 - Ścieżki na czas	38
Ćwiczenie 14 - Kopiowanie z ograniczonym czasem	40
Ćwiczenie 15 - Symbole w sekwencji	42
Ćwiczenie 16 - Kopiowanie pod presją	44
Szybkie przetwarzanie słuchowe	46
Ćwiczenie 17 - Słowo docelowe	47

Ćwiczenie 18 – Sekwencja Dźwięków	49
Ćwiczenie 19 – Słowo Docelowe Błyskawicznie	51
Ćwiczenie 20 – Liczby Błyskawicznie	53
Integracja wielozadaniowa	55
Ćwiczenie 21 – Kolor i Kształt w Akcji	56
Ćwiczenie 22 – Kolorowe Liczby	59
Ćwiczenie 23 – Dźwięk czy Obraz?	61
Ćwiczenie 24 – Przeczytaj lub Powiedz Kolor	63
Ćwiczenie 25 – Pytania Błyskawicznie	65
Bibliografia	66

Wprowadzenie kliniczne

Szybkość przetwarzania jest jedną z najbardziej wrażliwych i decydujących funkcji poznawczych dla ogólnej wydajności jednostki. Odnosi się do sprawności, z jaką mózg odbiera informacje, interpretuje bodźce i generuje odpowiedzi ruchowe, werbalne lub poznawcze w odpowiednim czasie. Choć często postrzegana jest jedynie jako "sprawność umysłowa", stanowi złożony konstrukt kliniczny, obejmujący integrację percepcyjną, uwagę, pamięć roboczą i koordynację ruchową.

Deficyty w tym obszarze są często obserwowane u dzieci z ADHD, dysleksją, trudnościami w uczeniu się, nastolatków w wieku szkolnym z niskimi wynikami, dorosłych pod obciążeniem poznawczym oraz osób starszych z pogorszeniem neurokognitywnym. W praktyce klinicznej spowolnienie przetwarzania może przejawiać się jako:

- Trudność w śledzeniu instrukcji w czasie rzeczywistym;
- Błędy w obliczeniach i zadaniach szkolnych z powodu opóźnienia w analizie bodźców;
- Nieadekwatne reakcje społeczne z powodu niemożności nadążenia za dynamiką interakcji;
- Zmniejszenie autonomii u osób starszych, zwiększające ryzyko wypadków i spadek zaangażowania w czynności funkcjonalne.

Z drugiej strony, ukierunkowany trening szybkości przetwarzania pozwala poprawić płynność w zadaniach akademickich, zwiększyć efektywność w czynnościach życia codziennego i sprzyjać integracji społecznej. Pacjenci, którzy rozwijają większą szybkość poznawczą, zwykle osiągają korzyści w zakresie pewności siebie, udziału w życiu szkolnym/zawodowym oraz zdolności adaptacyjnej.

1. Prosty czas reakcji

Jest to podstawa szybkości przetwarzania. Odnosi się do szybkości, z jaką jednostka postrzega bodziec i inicjuje reakcję ruchową lub werbalną.

- Przykłady kliniczne: podnieść rękę, gdy zapali się światło, zaznaczyć określony symbol, gdy tylko się pojawi, nacisnąć przycisk po usłyszeniu dźwięku.
- Znaczenie kliniczne: ocenia i wzmacnia zdolność inicjowania reakcji bez nadmiernej zwłoki, co ma kluczowe znaczenie dla codziennych zadań wymagających gotowości — takich jak reakcja na sygnał drogowy, odpowiadanie na pytania w klasie czy unikanie wypadków domowych.
- Wpływ terapeutyczny: odpowiednio trenowana, zmniejsza spowolnienie poznawcze, zwiększa responsywność i poprawia pewność siebie pacjenta w sytuacjach wymagających szybkości.

2. Szybkość wzrokowo-percepcyjna

Odnosi się do sprawności w rozróżnianiu bodźców wzrokowych pośród dystraktorów, wymagając skupienia, efektywnego śledzenia wzrokiem i szybkiej decyzji.

- Przykłady kliniczne: odnaleźć określoną literę lub formę w macierzy figur; znaleźć różnice między dwoma podobnymi obrazami; szybko zidentyfikować cel pośród nieistotnych bodźców.
- Znaczenie kliniczne: niezbędna dla płynnego czytania, interpretacji tekstów, rozwiązywania obliczeń i wyników w nauce. Pacjenci ze spowolnieniem wzrokowo-percepcyjnym często mają trudności na egzaminach, w pracach szkolnych oraz w czynnościach wymagających szybkiej analizy informacji wzrokowych.
- Wpływ terapeutyczny: trening wzmacnia umiejętności poprzedzające naukę czytania i pisanie, poprawia rozumienie w kontekstach edukacyjnych i sprzyja szybkości w codziennych zadaniach funkcjonalnych.

3. Szybkość wzrokowo-motoryczna

Integruje percepcję wzrokową i wykonanie ruchowe pod presją czasu. Wymaga precyzyjnej koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz kontroli uwagi.

- Przykłady kliniczne: łączyć liczby w kolejności rosnącej, przepisywać symbole lub figury w ograniczonym czasie, jak najszybciej uzupełniać wzory wzrokowe.

- Znaczenie kliniczne: wspiera pisanie ręczne, organizację przestrzenną, wyniki w nauce oraz praktyczne zadania, takie jak wypełnianie formularzy, pisanie na klawiaturze czy obsługiwanie narzędzi.
- Wpływ terapeutyczny: trening sprzyja płynności pisma, poprawia koordynację małej motoryki i zapobiega trudnościom w funkcjonowaniu szkolnym i zawodowym związanym z wolnym tempem manualnym.

4. Szybkie przetwarzanie słuchowe

Zdolność do rozumienia, rozróżniania i szybkiego reagowania na sekwencyjne bodźce słuchowe. Obejmuje uwagę słuchową, pamięć roboczą i szybkość reakcji.

- Przykłady kliniczne: klaskanie po usłyszeniu słów docelowych; powtarzanie sekwencji liczb dyktowanych ze wzrastającą prędkością; szybkie rozpoznawanie dźwięków zwierząt lub przedmiotów.
- Znaczenie kliniczne: wpływa na rozumienie ze słuchu, naukę języków, podążanie za instrukcjami w grupie, muzykalność, a nawet socjalizację w środowiskach z wieloma dźwiękami.
- Wpływ terapeutyczny: poprawia rozumienie w klasie, zmniejsza trudności komunikacyjne w hałaśliwych środowiskach i wzmacnia krótkotrwałą pamięć słuchową.

5. Integracja wielozadaniowa

Zdolność do szybkiego przełączania się między różnymi kryteriami uwagi i reakcji w sytuacjach pod presją czasu. Jest to najbardziej złożona forma szybkości przetwarzania, ponieważ łączy elastyczność poznawczą, uwagę naprzemienną i szybkie podejmowanie decyzji.

- Przykłady kliniczne: klasyfikowanie figur według koloru, a następnie przechodzenie do kształtu; jednoczesne czytanie liczb i wypowiadanie kolorów; rozwiązywanie sekwencji wymagających zmiany reguł.
- Znaczenie kliniczne: kluczowe w sytuacjach codziennych wymagających szybkich i różnorodnych reakcji — w klasie, w ruchu drogowym, w interakcjach społecznych, w sportach zespołowych.

- Wpływ terapeutyczny: trening wzmacnia adaptację do zmian, sprawność w wielu kontekstach i przygotowuje pacjenta do radzenia sobie z sytuacjami złożonymi, ograniczając błędy i zwiększając efektywność poznawczą.

Zakończenie Wprowadzenia

Podsumowując, szybkość przetwarzania nie ogranicza się do „szybkiego myślenia”: chodzi o przetwarzanie z precyzją, wybór odpowiedniej odpowiedzi i wykonanie jej z efektywnością. Jest to obszar, który wspiera praktycznie wszystkie pozostałe funkcje poznawcze, stanowiąc podstawę uczenia się, autonomii funkcjonalnej i adaptacji społecznej.

Niniejszy tom oferuje 25 praktycznych, ilustrowanych i stopniowanych ćwiczeń, które pozwalają terapeutom:

- Oceniać spowolnienie poznawcze w sposób obiektywny;
- Stosować protokoły treningowe dostosowane do różnych grup wiekowych;
- Wspierać widoczne korzyści kliniczne w funkcjonowaniu akademickim, zawodowym i codziennym;
- Wzmacniać pewność siebie pacjenta poprzez dostrzeganie jego postępów w czasie rzeczywistym.

Głównym celem jest zapewnienie bezpieczeństwa, zaangażowania i natychmiastowego wpływu funkcjonalnego, przekształcając sesje w dynamiczne i skuteczne doświadczenia, zarówno w gabinecie, jak i w kontekstach edukacyjnych lub instytucjonalnych.

prosty czas reakcji

TEMPO DE REAÇÃO SIMPLES

Ćwiczenie 1 – Zareaguj na sygnał

Dla specjalisty

- Kategoria: Prosty czas reakcji
- Cel kliniczny: Pobudzanie szybkości reakcji na bodźce słuchowe, zmniejszanie spowolnienia poznawczego i wspieranie gotowości w sytuacjach codziennych.
- czasem reakcji.
rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych z wydłużonym uwagowymi, نوجوانów z osłabieniem poznawczym, dorosłych w Wskazania do użycia: Zalecane dla dzieci z ADHD lub trudnościami

Sugerowany przebieg (krok po kroku):

- Wyjaśnij pacjentowi, że ma podnosić rękę zawsze, gdy usłyszy dźwięk klaskania.
- Wykonaj 10 prób, zmieniając odstęp między bodźcami, aby uniknąć przewidywalności.
- Obserwuj, czy pacjent wyprzedza odpowiedź (unosząc rękę przed bodźcem), czy ją pomija (nie reaguje).
- Zapisz wynik w prostej tabeli, notując trafienia, wyprzedzenia i pominięcia.
- Sugerowany czas: 5 do 7 minut.
- Kryteria progresji/regresji: Zwiększ trudność, skracając odstęp między bodźcami lub wprowadzając dźwięki rozpraszające (np. stukanie w stół, gwizdanie). Aby zmniejszyć złożoność, utrzymuj odstępy regularne i przewidywalne.

Dostosowania według wieku:

- Przedszkolaki: używać mocniejszych i krótszych klaśnięć, wzmacniając je gestami wzrokowymi.
- Starsze dzieci: zachować ten sam format, ale dodać zróżnicowanie natężenia dźwięku.
- Młodzież/dorośli: używać dodatkowych bodźców słuchowych (słów, dźwięków przedmiotów).
- Osoby starsze: zapewnić wyraźny odbiór słuchowy, mówić spokojnie przed każdą rundą i wzmacniać rytm zadania.

Imię: _____ Data: / /

ZAREAGUJ NA SYGNAŁ

Instrukcja: „Kiedy usłyszysz dźwięk moich kłaśnieć, podnieś rękę jak najszybciej.”

POPRAWNE PRÓBY:	ODPOWIEDZI ZBYT WCZESNE:	POMINIĘTE ODPOWIEDZI:

Ćwiczenie 2 – Szybki dotyk

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Prosty czas reakcji
- Cel kliniczny: Trenować gotowość motoryczną wobec bodźców wzrokowych lub słuchowych, wzmacniając sprawność poznawczą i koordynację odpowiedź–bodziec.
- Wskazania do zastosowania: Zalecane dla dzieci z opóźnioną reakcją, nastolatków trenujących uwagę, dorosłych w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych z obniżonym czasem reakcji.

Propozycja prowadzenia (krok po kroku):

- Umieść przycisk, kartę lub mały przedmiot na stole przed pacjentem.
- Wyjaśnij, że ma dotknąć przedmiotu natychmiast za każdym razem, gdy zobaczy światło (latarka lub błysk) albo usłyszy dźwięk (klaskanie, krótki gwizdek).
- Zmieniaj odstęp między bodźcami, aby uniknąć przewidywalności.
- Wykonaj od 10 do 12 prób, notując trafienia, reakcje przedwcześnie i pominięcia.
- Zalecany czas: 5 do 8 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: skróć odstęp między bodźcami lub użyj łączonych bodźców słuchowych i wzrokowych.
- Regresja: zawsze utrzymuj ten sam rodzaj bodźca, w dłuższych i bardziej przewidywalnych odstępach.

Dostosowania według wieku:

- Wiek przedszkolny: używaj kolorów i zabawnych przedmiotów (kolorowe karty, zabawki).
- Starsze dzieci: pracuj ze zmianą kolorów lub bardziej subtelnymi dźwiękami.
- Nastolatki/dorośli: zwiększ tempo bodźców i zwiększ liczbę prób.
- Osoby starsze: stosuj wyraźniejsze bodźce (intensywne kolory, lepiej słyszalne dźwięki) oraz wygodne odstęp.

Imię: _____ Data: ____/____/____

SZYBKIE DOTKNIĘCIE

Instrukcja:

„Kiedy dam znak (zapali się światło lub klasnę), dotknij kartę, która leży na stole, tak szybko, jak potrafisz.”

PRÓBY POPRAWNE:	ODPOWIEDZI PRZEDWCZESNE:	ODPOWIEDZI POMINIĘTE:

Ćwiczenie 3 – Karta Właściwego Koloru

Dla specjalisty

- Kategoria: Prosty Czas Reakcji
- Cel kliniczny: stymulować wzrokowy czas reakcji i zdolność szybkiego różnicowania bodźców.
- występuje spowolnienie w reagowaniu na bodźce wzrokowe. rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych, u których pisanie, نوجوانów z trudnościami w selektywnej uwadze, dorosłych w Wskazania do stosowania: zalecane dla dzieci w fazie nauki czytania i

Propozycja prowadzenia (krok po kroku):

- Przygotuj 3 do 4 kolorowe kartoniki (np. czerwony, niebieski, zielony i żółty).
- Wyjaśnij pacjentowi, że ma podnieść rękę tylko wtedy, gdy zobaczy wybrany kolor docelowy (np. czerwony).
- Pokazuj kartoniki w różnej kolejności i w różnych odstępach czasu, zmieniając pozycję.
- Zanotuj, czy pacjent reaguje prawidłowo wyłącznie na bodziec docelowy, i obserwuj błędy wyprzedzania lub pominięcia.
- Wykonaj od 10 do 12 rund na sesję.
- Zalecany czas: 5 do 8 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększ liczbę kolorów, skróć czas ekspozycji lub zmień kolor docelowy w trakcie aktywności.
- Regresja: pracuj tylko z dwoma dobrze kontrastującymi kolorami i większymi odstępami między każdym bodźcem.

Dostosowanie do wieku:

- Przedszkolaki: używaj większych kartoników i bardzo żywych kolorów, wzmacniając instrukcję gestami.
- Starsze dzieci: używaj większej liczby opcji kolorów i zachęcaj do głośnego nazywania.
- Nastolatki/dorośli: zwiększ poziom trudności, prosząc o reakcję na jeden kolor i hamowanie reakcji na inny.
- Osoby starsze: zapewnij dobre oświetlenie i intensywne kolory, aby ułatwić percepcję wzrokową.

Imię: _____ Data: / /

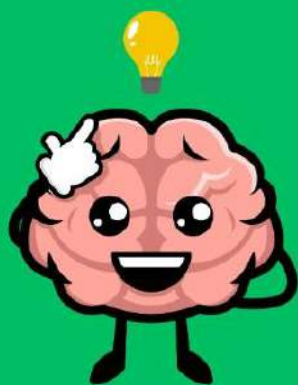
KARTA WŁAŚCIWEGO KOLORU

Instrukcja:

„Podnieś rękę tylko wtedy, gdy pokażę kartę koloru wybranego (na przykład: czerwony).”

PRÓBY POPRAWNE:	ODPOWIEDZI PRZEDWCZESNE:	ODPOWIEDZI POMINIĘTE:

KARTY DŃO WYDRUKU



Ćwiczenie 4 – Krzyżowa reakcja motoryczna

Dla specjalisty

- Kategoria: Prosty czas reakcji
- Cel kliniczny: stymulować czas reakcji na bodźce multimodalne (wzrokowe i słuchowe) oraz wspierać krzyżową integrację sensomotoryczną.
- Wskazania do stosowania: zalecane dla dzieci z trudnościami w samoregulacji i koordynacji, nastolatków trenujących złożoną uwagę, dorosłych w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych wymagających wzmocnienia reaktywności motorycznej.

Sugerowany przebieg (krok po kroku):

- Wyjaśnij pacjentowi, że pojawią się dwa różne sygnały: dźwięk (klaskanie lub gwizdek) oraz obraz (pokazanie karty lub obrazka).
- Ustal odpowiedzi: gdy usłyszysz dźwięk, pacjent ma tupnąć; gdy zobaczy obraz, ma podnieść rękę.
- Prezentuj bodźce w różnej kolejności, zmieniając odstępy czasowe między nimi.
- Zapisz, czy pacjent reaguje prawidłowo na każdy rodzaj bodźca, i obserwuj reakcje wyprzedzające, pominięcia lub zamiany odpowiedzi.
- Przeprowadź od 10 do 15 prób w jednej sesji.
- Sugerowany czas: 6 do 9 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: łącz bodźce w szybkiej sekwencji, zmień przypisaną reakcję lub zwiększ tempo prezentacji.
- Regresja: użyj tylko dwóch wyraźnie różnych bodźców, w większych i bardziej przewidywalnych odstępach.

Dostosowanie do wieku:

- Wiek przedszkolny: uprość polecenie, używając wyraźnych gestów (klaskanie = tupnięcie; pokazanie obrazka = podniesienie ręki).
- Starsze dzieci: utrudnij zadanie, dodając kolory lub różne obrazki jako bodźce wzrokowe.
- Nastolatki/dorośli: zróżnicuj bodźce słuchowe (klaskanie, pstryknięcie palcami, stuknięcie w stół), aby zwiększyć wymagania.
- Osoby starsze: mów powoli przed każdym bodźcem i podkreślaj wyrazistość sygnałów, aby zmniejszyć dezorientację.

Imię: _____ Data: / /

SKRZYŻOWANA REAKCJA MOTORYCZNA

Instrukcja:

“Gdy usłyszysz dźwięk (klaskanie), tupnij nogą. Gdy zobaczysz obrazek, podnieś rękę. Zrób to tak szybko, jak potrafisz.”

PRÓBY POPRAWNE:	ODPOWIEDZI ODPOWIEDZI S:	ODPOWIEDZI POMINIĘTE:	ZMIANY ODPOWIEDŹ:

Ćwiczenie 5 – Bodziec zaskoczenia (Go/No-Go)

Dla specjalisty

- Kategoria: Prosty czas reakcji
- Cel kliniczny: Trenowanie szybkości reakcji i hamowania zachowania wobec mieszanych bodźców, wzmacnianie kontroli uwagi i samokontroli.
- Wskazania do zastosowania: Zalecane dla dzieci z ADHD i impulsywnością, nastolatków w treningu uwagi selektywnej, dorosłych z trudnościami w koncentracji oraz osób starszych, które muszą utrzymać sprawność poznawczą bez utraty precyzji.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

- Wybierz dwa rodzaje bodźca: jeden będzie vá (Go), a drugi pare (No-Go). Przykład: pokaż zieloną kartę (Go) i czerwoną kartę (No-Go).
- Wyjaśnij pacjentowi, że ma podnieść rękę tylko wtedy, gdy pojawi się bodziec Go.
- Prezentuj bodźce w losowej kolejności, utrzymując większą częstotliwość bodźca Go, aby wywołać oczekiwanie.
- Obserwuj, czy pacjent potrafi reagować szybko na Go bez pomyłek przy No-Go.
- Zapisz liczbę trafień, pominięć i nieprawidłowych odpowiedzi.
- Sugerowany czas: 6 do 10 minut.

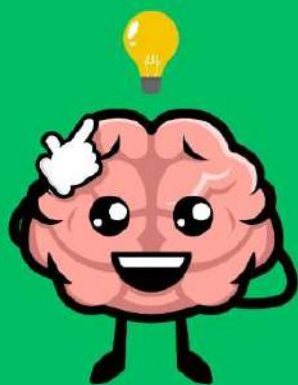
Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększ tempo prezentacji, wprowadź więcej bodźców rozpraszających lub zmniejsz różnicę między Go i No-Go.
- Regresja: użyj tylko dwóch wyraźnie różnych bodźców (np. intensywnych kolorów, różnych dźwięków) i wydłuż czas między nimi.

Dostosowania do wieku:

- Wiek przedszkolny: użyj prostych obrazków (słońce = Go, księżyc = No-Go), aby ułatwić zrozumienie.
- Starsze dzieci: wprowadź jako bodźce słowa pisane lub liczby.
- Nastolatki/dorośli: użyj kombinacji bodźców wzrokowych i słuchowych (np. dźwięk kłasnienia = Go, dźwięk gwizdka = No-Go).
- Osoby starsze: zmniejsz tempo, zapewniając przejrzystość wzrokową i słuchową.

KARTY DŃO WYDRUKOWANIA



Szybkość wzrokowo-percepcyjna

VELOCIDADE VISUOPERCEPTIVA

Ćwiczenie 6 - Błyskawiczne Łowienie Liter

Dla specjalisty

- Kategoria: Szybkość wzrokowo-percepcyjna
- Cel kliniczny: Stymulować sprawność percepcyjną w wyszukiwaniu celów wzrokowych pośród dystraktorów.
- starsze skarżące się na spowolnienie. trudnościami w czytaniu, dorośli w treningu poznawczym oraz osoby Wskazania do użycia: dzieci w okresie nauki czytania i pisanja, انوجوان z

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

- Wręcz pacjentowi macierz liter (A, B, C, D, E).
- Poproś, aby zakreślił wszystkie litery A w możliwie najkrótszym czasie.
- Zmierz 1 minutę i zanotuj liczbę trafień oraz błędów.
- Czas sugerowany: 3 do 5 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć liczbę dystraktorów lub skrócić czas.
- Regresja: użyć mniejszej liczby liter i wydłużyć dostępny czas.

Dostosowania według wieku:

- Przedszkolaki: użyj prostych obrazków (np.: znajdź wszystkie jabłka).
- Starsze dzieci: zwiększyć rozmiar macierzy.
- Nastolatki/dorośli: używać podobnych liter (O/Q/D).
- Osoby starsze: powiększyć litery, aby ułatwić widzenie.

ŁAMIGŁÓWKA Z LITERAMI BŁYSKAWICZNA

„Zakreśl wszystkie litery A w tabeli w czasie w 1 minuty.”

ZAKREŚL TYLKO LITERY A

V	A	C	A	B	G	L
E	G	A	T	o	o	A
A	G	U	Á	L	A	P
Ss	A	P	o	A	H	I
Ss	c	H	U	V	A	S
A	E	R	W	c	J	E

Ile znalazłem?

Ćwiczenie 7 - Znajdź Symbol

Dla Profesjonalisty

- Kategoria: Szybkość wzrokowo-percepcyjna
- Cel kliniczny: Trenowanie szybkiej identyfikacji symboli wśród figur rozpraszających.
- Wskazania do użycia: Zalecane dla dzieci z ADHD, nastolatków z trudnościami z koncentracją, dorosłych w rehabilitacji poznawczej oraz osób starszych z łagodnym pogorszeniem widzenia.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

- Przedstaw arkusz z różnymi symbolami (koła, trójkąty, kwadraty, gwiazdy).
- Wybierz symbol docelowy (np.: gwiazda).
- Pacjent powinien odnaleźć i zaznaczyć wszystkie gwiazdy w najkrótszym możliwym czasie.
- Zmierz czas i odnotuj trafienia oraz błędy.
- Zalecany czas: 4 do 6 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: używać bardzo podobnych symboli.
- Regresja: pracować tylko z dwoma wyraźnie różnymi typami symboli.

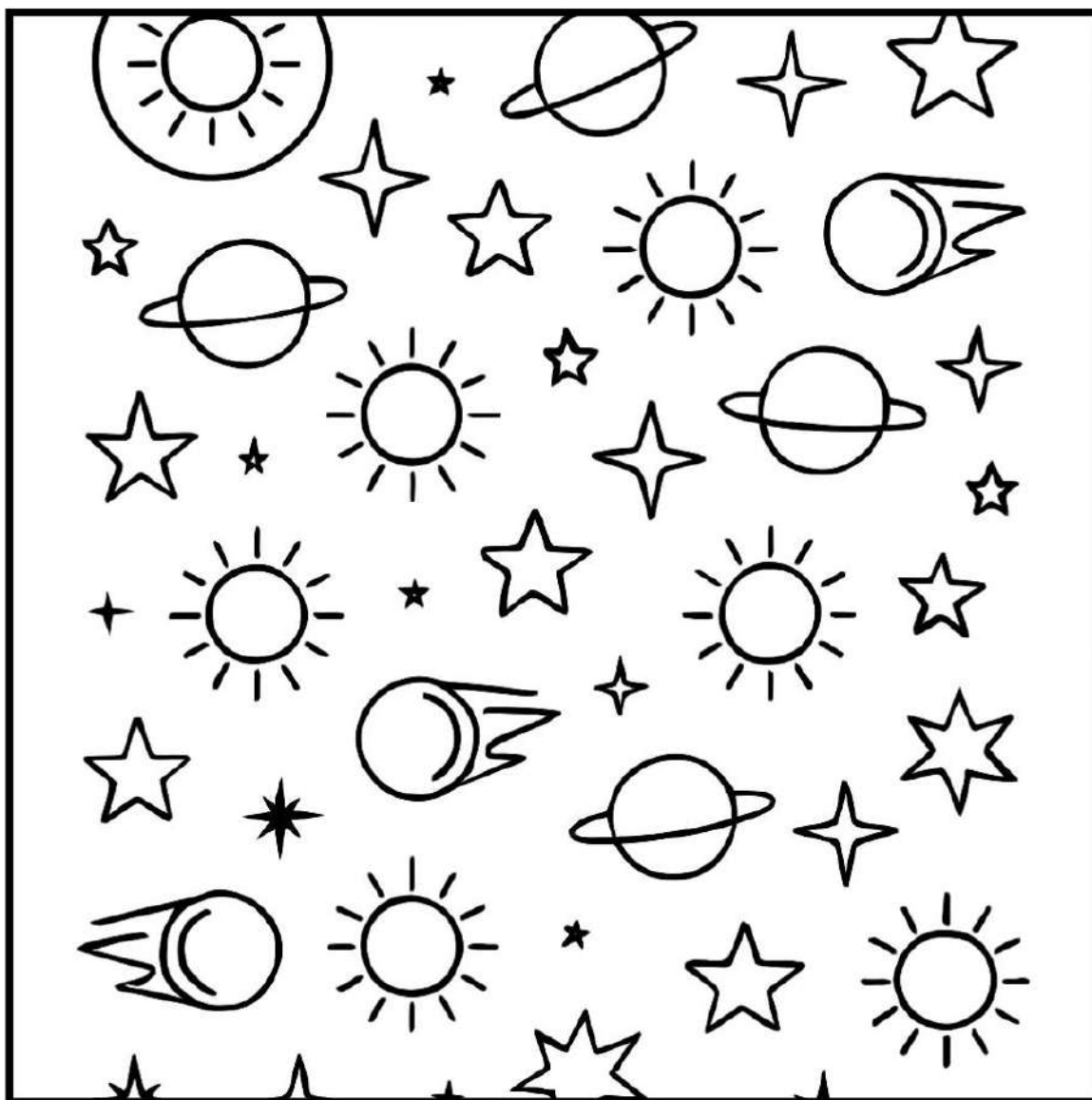
Dostosowania według wieku:

- Wiek przedszkolny: użyj obrazków zwierząt lub owoców.
- Starsze dzieci: proste symbole geometryczne.
- Nastolatki/dorośli: złożone symbole (np.: ikony cyfrowe).
- Osoby starsze: zwiększyć kontrast między kształtami a tłem.

Imię: _____ Data: ____/____/____

ODNAJDŹ UKRYTY SYMBOL

„Odnajdź i zaznacz wszystkie gwiazdki jak najszybciej jak potrafisz.”



TRAFIENIA	BŁĘDY	CZAS

Ćwiczenie 8 - Zupa symboli

Dla profesjonalisty

- Kategoria: Szybkość wzrokowo-percepcyjna
- Cel kliniczny: Ćwiczenie śledzenia wzrokowego i sprawności w rozpoznawaniu wzorców pośród dystraktorów.
- Wskazania do użycia: Zalecane dla dzieci z ADHD, nastolatków trenujących uwagę selektywną, dorosłych w rehabilitacji poznawczej oraz osób starszych mających trudności w rozróżnianiu bodźców wzrokowych.

Proponowany sposób prowadzenia (krok po kroku):

- Przygotuj macierz z różnymi symbolami (np.: koła, kwadraty, strzałki, trójkąty).
- Określ cel (np.: trójkąt).
- Pacjent powinien odnaleźć i zaznaczyć wszystkie cele w maksymalnym czasie 90 sekund.
- Zapisz liczbę trafień i błędów.
- Sugerowany czas: 3 do 5 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: wprowadzić podobne symbole wśród dystraktorów lub skrócić czas wyszukiwania.
- Regresja: zmniejszyć liczbę symboli i wydłużyć dostępny czas.

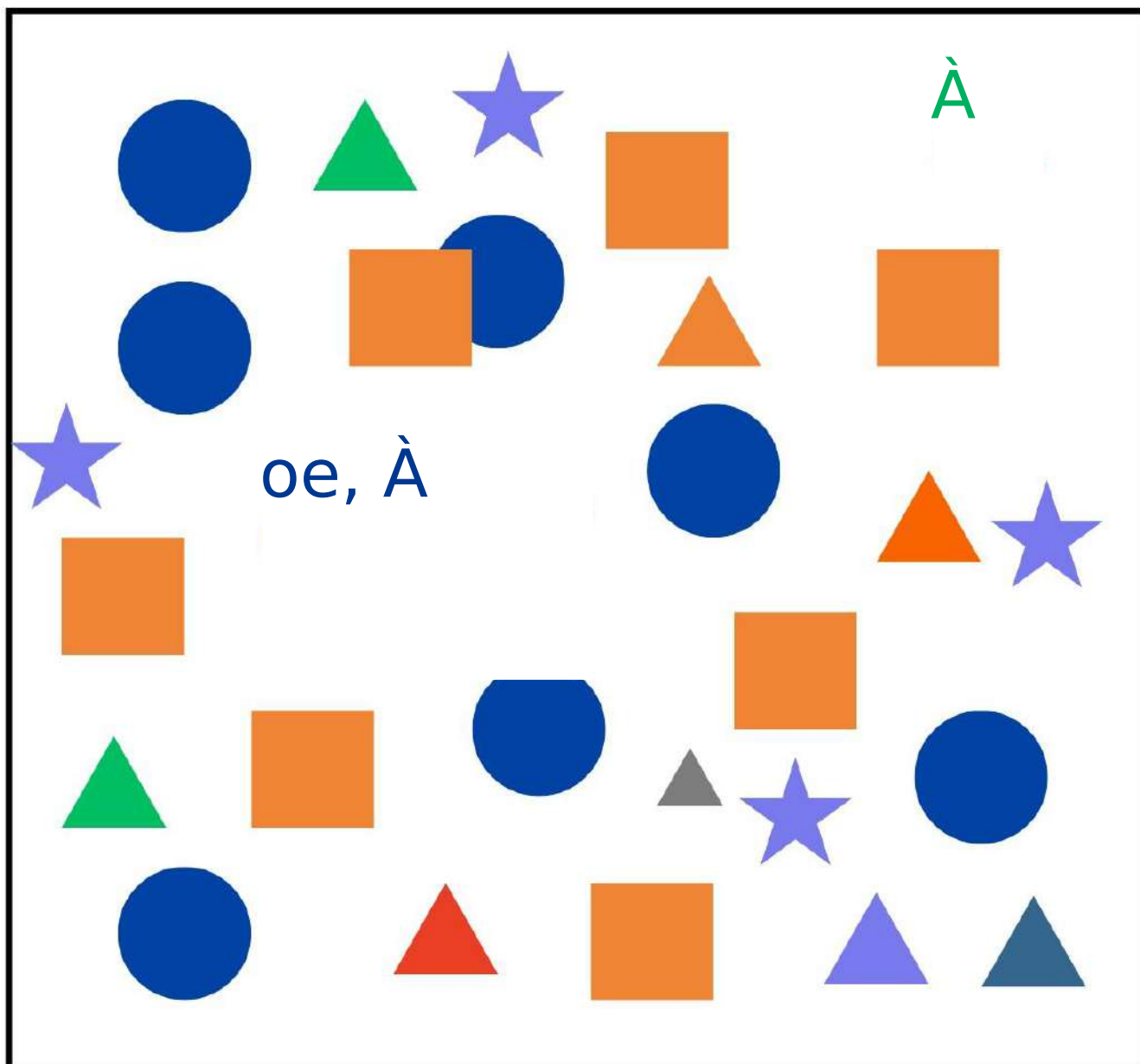
Dostosowania według wieku:

- Wiek przedszkolny: użyj obrazków znanych przedmiotów lub zwierząt.
- Starsze dzieci: wyraźnie różniące się symbole geometryczne.
- Nastolatki/dorośli: bardziej abstrakcyjne lub cyfrowe ikony.
- Osoby starsze: zwiększ rozmiar symboli i zapewnij dobry kontrast.

Imię: _____ Data: _____

ZUPA SYMBOLI

„Znajdź i zaznacz wszystkie trójkąty w tabeli w do 90 sekund.”



ACERTOS	BŁĘDY	TEMPO

Ćwiczenie 09 – Śledzenie liczb

Dla specjalisty

- Kategoria: szybkość wzrokowo-percepcyjna
- Cel kliniczny: Stymulować szybkość lokalizowania określonych liczb w macierzy, wzmacniając uwagę selektywną i sprawność percepcyjną.
- Wskazania do użycia: Zalecane dla dzieci w fazie nauki czytania i początkowej matematyki, nastolatków z trudnościami w koncentracji, dorosłych w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych wykazujących spowolnienie poznawcze.

Propozycja prowadzenia (krok po kroku):

- Przekaż pacjentowi tabelę z pomieszanymi liczbami od 0 do 9.
- Ustal liczbę docelową (na przykład liczbę 7).
- Poproś pacjenta, aby zakreślił wszystkie znalezione liczby docelowe w limicie 90 sekund.
- Zanotuj liczbę trafień, pominięć i błędnych zaznaczeń.
- Sugerowany czas: 3 do 5 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: używać większych lub gęstszych tabel, włączać liczby podobne do celu (np. 1 i 7), skracać czas.
- Regresja: używać małych tabel z wyraźnie zaznaczonymi liczbami i zwiększyć dostępny czas.

Dostosowania do wieku:

- Przedszkole: pracować tylko z liczbami do 5, w małych i kolorowych tabelach.
- Starsze dzieci: rozszerzyć tabelę do 10x10, utrzymując stały czas.
- Nastolatki/dorośli: używać bardziej podobnych liczb lub podwójnych zadań (znaleźć 7 i skreślić 3).
- Osoby starsze: zwiększyć rozmiar liczb i używać tabel o wysokim kontraście.

GRA ZNACJA RELÂMPAGO

“Znajdź i zakreśl wszystkie liczby
tabeli w czasie 90 sekund.”

7 z

ŚLEDZENIE NUMERYCZNE

1	7	3	5	7	6	8
7	5	2	8	7	1	3
3	8	7	2	5		4
7	7	2	8	7	7	1
7	7	8	5	2	1	3
9	7	85	2	8	9	3

Ile znalazłem?

Ćwiczenie 10– Ukryte formy

Dla profesjonalisty

- Kategoria: szybkość wzrokowo-percepcyjna
- Cel kliniczny: Stymulować szybką dyskryminację wzrokową i umiejętność identyfikowania zamaskowanych figur docelowych w złożonym otoczeniu.
- trudności z dostrzeganiem szczegółów wzrokowych. rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych, które mają czytaniu, نوجوانów w treningu uwagi selektywnej, dorosłych w Wskazania do stosowania: Zalecane dla dzieci z trudnościami w

Sugerowany sposób prowadzenia (krok po kroku):

- Przedstaw pacjentowi ilustrowaną scenę (np. park, salon, kuchnia) zawierającą dyskretnie ukryte figury docelowe (np. 5 rozrzuconych trójkątów).
- Wyjaśnij, że ma odnaleźć i zaznaczyć wszystkie figury docelowe w jak najkrótszym czasie.
- Zmierz czas do 3 minut i zapisz liczbę trafień, pominień i fałszywych pozytywów.
- Sugerowany czas: 4 do 6 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć złożoność sceny i liczbę celów.
- Regresja: używać prostych scen z niewielką liczbą elementów i dobrze wyróżnionymi celami.

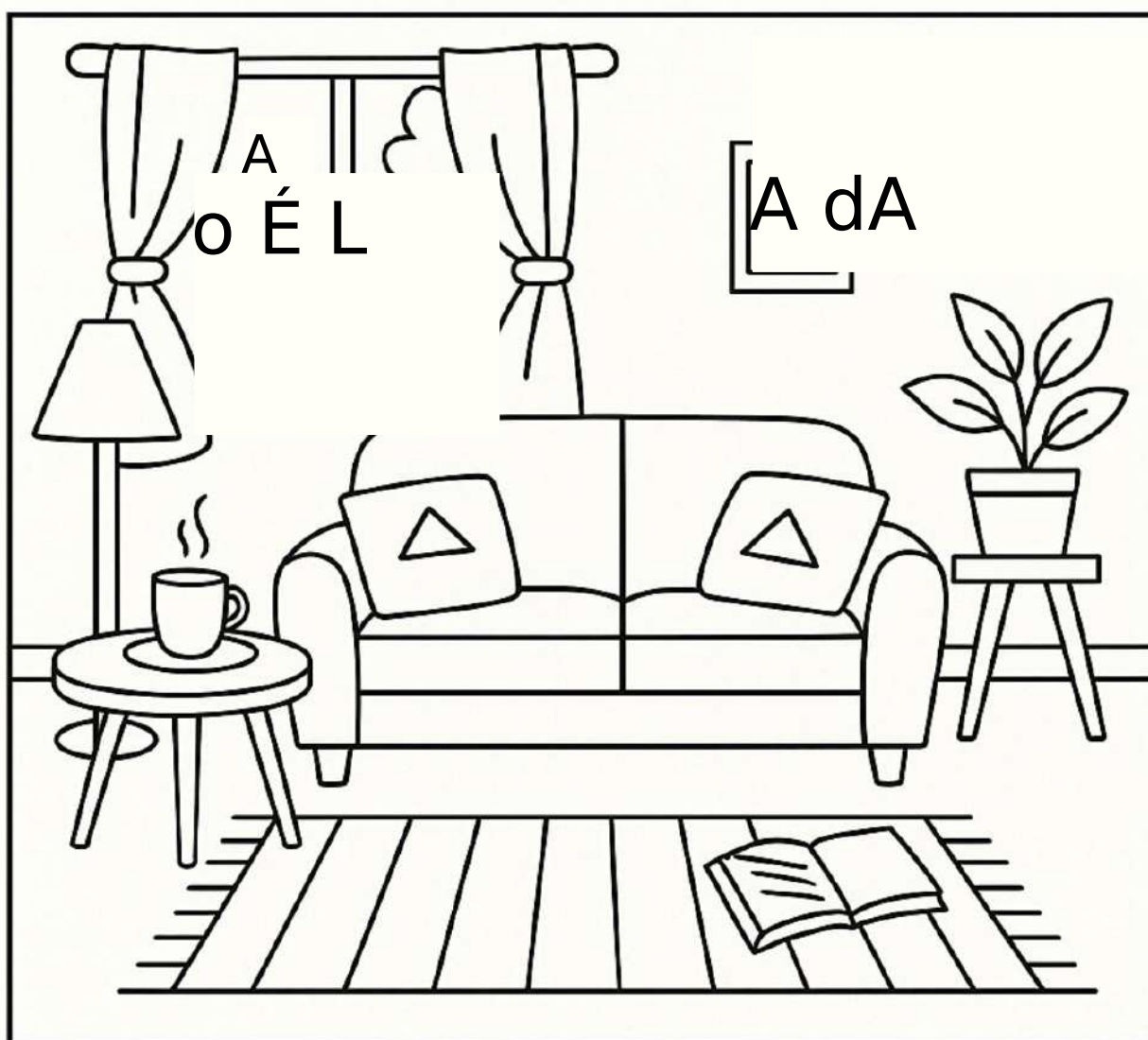
Dostosowania według wieku:

- Przedszkolaki: używać zabawnych rysunków z dużymi, kolorowymi figurami (szukać kulek w scenie zabawy).
- Starsze dzieci: wprowadzać bardziej złożone sceny z maksymalnie 10 celami.
- Młodzież/dorośli: pracować z detalicznymi ilustracjami i bardziej dyskretnymi celami.
- Osoby starsze: używać figur o wysokim kontraście, większym rozmiarze i mniej obciążonej sceny.

Imię: _____ Data: ____ [O A

UKRYTE FORMY

Instrukcja: „Obserwuj scenę i znajdź wszystkie ukryte formy (na przykład: trójkąty). Zaznacz każdą z nich w czasie 3 minut.”



TRAFIENIA	BŁĘDY	CZAS

Szybkość wzrokowo-ruchowa

VELOCIDADE VISOMOTORA

Ćwiczenie 11 – Łączenie Liczb w Kolejności Rosnącej

Dla specjalisty

- Kategoria: Szybkość wzrokowo-motoryczna
- Cel kliniczny: Stymulowanie koordynacji wzrokowo-motorycznej, śledzenia wzrokowego oraz sprawności w wykonywaniu sekwencji liczbowych pod presją czasu.
- starszych z pogorszeniem precyzji ruchowej lub percepcji. nauce, dorosłych w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób trudnościami w uwadze i organizacji, نوجوانów z obniżeniem tempa w Wskazania do użycia: Zalecane dla dzieci w wieku szkolnym z

Sugerowany przebieg (krok po kroku):

- Udostępnij kartkę z liczbami od 1 do 20 rozmieszczonymi losowo w przestrzeni.
- Wyjaśnij, że pacjent ma łączyć liczby w kolejności rosnącej, tak szybko jak to możliwe, bez pomijania etapów.
- Zmierz całkowity czas wykonania i odnotuj ewentualne błędy (pominięta liczba lub nieprawidłowe połączenie).
- Jeśli to konieczne, powtórz ćwiczenie w rundach, porównując wyniki między próbami.
- Sugerowany czas: 4 do 6 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć liczbę liczb (do 30 lub 40), skrócić czas lub mieszać liczby i litery.
- Regresja: używać tylko do 10 liczb, w większym rozmiarze i z większym odstępem.

Dostosowania do wieku:

- Przedszkolaki: pracować do liczby 10, z różnymi kolorami, aby pomóc w śledzeniu.
- Starsze dzieci: rozszerzyć do 30 liczb, zwiększając gęstość bodźców.
- Nastolatki/dorośli: włączyć większe liczby lub przeplatać z literami (A1, B2, C3).
- Osoby starsze: używać większej czcionki, większego kontrastu i mniejszej liczby bodźców na rundę.

Ćwiczenie 1 – Łączenie liczb w kolejności rosnącej

i dla profesjonalisty

Kategoria: szybkość wzrokowo-ruchowa

Instrukcja: „Połącz liczby po kolei, od 1 do 20, jak najszybciej. jak potrafisz, bez pomijania żadnej liczby.”

Arkusz pacjenta

3	19		12	20
9	18	5	15	14
11	2	17	1	6
10	16	7	13	4
&	18	/	BE	1

Czas całkowity: _____

Błędy (pominięte liczby lub liczby poza kolejnością): _____

Uwagi: _____

Ćwiczenie 12 – Szybkie kopiowanie symboli

Dla specjalisty

- Kategoria: Szybkość wzrokowo-ruchowa
- Cel kliniczny: stymulowanie integracji wzrokowo-ruchowej pod presją czasu, wzmacnianie koordynacji oko-ręka i sprawności graficznej.
- związanymi ze spowolnieniem poznawczym. poznawczej oraz osób starszych z trudnościami w motoryce małej pisanie, نوجوانów z wolnym tempem pisanie, dorosłych w rehabilitacji Wskazania do użycia: wskazane dla dzieci w fazie nauki czytania i

Propozycja prowadzenia (krok po kroku):

- Przedstaw pacjentowi linię prostych symboli (np.: koło, kwadrat, trójkąt, gwiazda).
- Wyjaśnij, że ma przepisać jak największą liczbę symboli w czasie 2 minut. Obserwuj jakość kreski, organizację przestrzenną i tempo wykonania. Zapisz poprawne odpowiedzi, zniekształcenia oraz liczbę ukończonych symboli.
- Sugerowany czas: 4 do 6 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć złożoność symboli, skrócić czas lub wymagać większej precyzji kreski.
- Regresja: pracować z prostymi symbolami i większym zakresem czasu.

Dostosowania według wieku:

- Przedszkolny: duże i proste figury (np.: koła i kwadraty).
- Starsze dzieci: wzory z 4 do 6 różnych symboli.
- Nastolatki/dorośli: bardziej złożone lub abstrakcyjne symbole geometryczne.
- Osoby starsze: użycie grubszych linii, większych figur i wydłużonego czasu.

Imię: _____ Data: ____/____/____

SZYBKĄ KOPIA SYMBOLI

„Przepisz poniższe symbole jak najszybciej i poprawnie, jak potrafisz, w czasie 2 minut.”

xA HO

Ćwiczenie 13 – Trasy na czas

Dla specjalisty

- Kategoria: szybkość wzrokowo-ruchowa
- Cel kliniczny: rozwijanie zwinności wzrokowo-ruchowej, koordynacji oko-ręka i czasu reakcji pod presją, sprzyjając szybkiemu planowaniu motorycznemu i sprawnemu wykonaniu.
- Wskazania do użycia: przeznaczone dla dzieci w wieku szkolnym (trening koordynacji i uwagi), nastolatków z wolnym tempem pisania, dorosłych w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych z łagodnymi trudnościami motorycznymi.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

- Zapewnij arkusz z prostymi trasami (liniowe labirynty lub kręte ścieżki).
- Wyjaśnij pacjentowi, że ma pokonać trasę ołówkiem jak najszybciej, nie wychodząc poza linie. Zmierz całkowity czas i zanotuj błędy (wyjścia poza ślad). Porównaj wyniki w różnych próbach, aby obserwować postęp.
- Sugerowany czas: 3 do 5 minut na trasę.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć złożoność tras (zakręty, rozwidlenia) i skrócić czas.
- Regresja: stosować szerokie, proste i krótkie trasy, bez presji czasu.

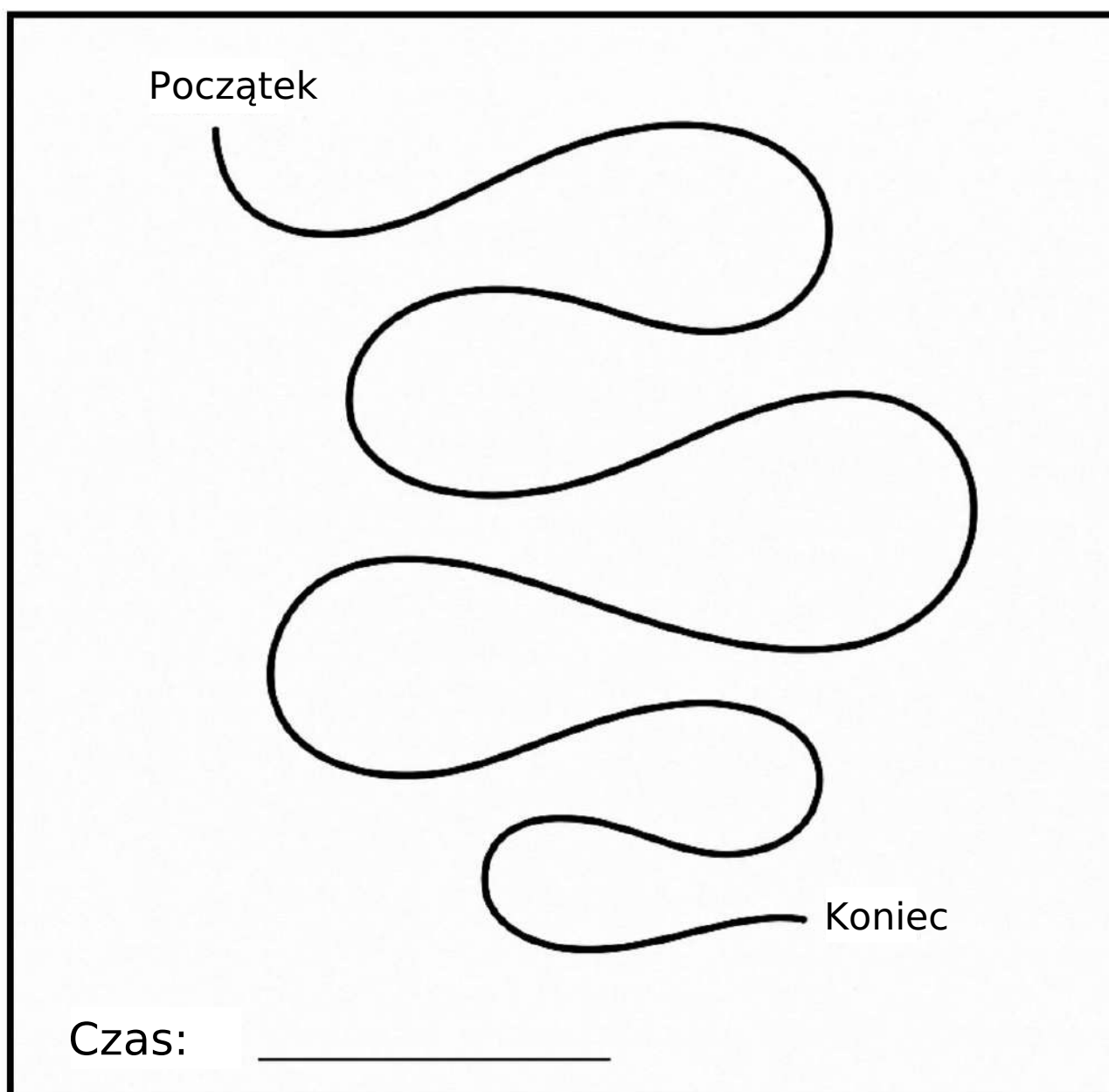
Dostosowania według wieku:

- Przedszkolaki: szerokie, kolorowe i krótkie trasy.
- Starsze dzieci: bardziej kręte i dłuższe trasy.
- Młodzież/dorośli: złożone labirynty z ograniczonym czasem.
- Osoby starsze: proste trasy, mocne kontrasty i więcej czasu.

Imię: _____ Data: ____/____/____

ŚCIEŻKI NA CZAS

(Instrukcja: „Przejdź wskazaną ścieżkę ołówkiem jak najszybciej, nie schodząc z linii.”)



Ćwiczenie 14 – Kopiowanie z ograniczeniem czasu

Dla specjalisty

- Kategoria: szybkość wzrokowo-ruchowa
- Cel kliniczny: stymulowanie sprawności wzrokowo-ruchowej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i szybkości w odtwarzaniu graficznym, przy zmniejszaniu spowolnienia manualnego.
- Wskazania do stosowania: zalecane dla dzieci w fazie nauki czytania i pisania, młodzieży z trudnościami w pisaniu, dorosłych w rehabilitacji poznawczej oraz osób starszych z łagodnym osłabieniem motorycznym.

Sugerowany przebieg (krok po kroku):

- Dostarcz kartkę zawierającą serię prostych figur lub symboli (okręgi, kwadraty, trójkąty, gwiazdy).
- Wyjaśnij, że pacjent powinien skopiować możliwie największą liczbę figur w ograniczonym czasie (1 do 2 minut). Policz poprawne odpowiedzi i zanotuj pominięcia lub figury niekompletne.
- Sugerowany czas: 4 do 6 minut (łącznie z wyjaśnieniem i wykonaniem).

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć liczbę i złożoność figur, skrócić czas.
- Regresja: użyć tylko dwóch lub trzech bardzo prostych figur, z większą ilością dostępnego czasu.

Dostosowanie do wieku:

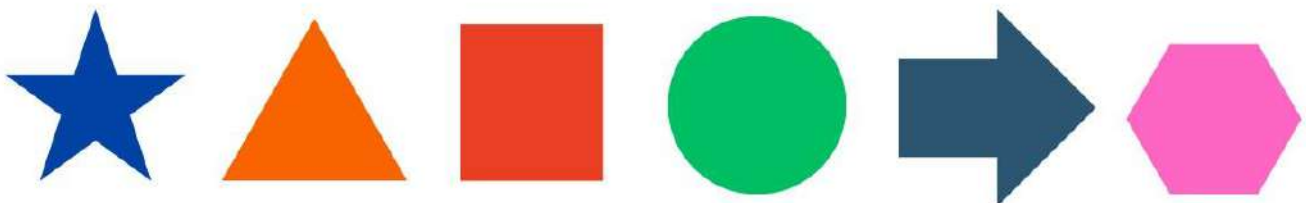
- Wiek przedszkolny: duże i kolorowe figury.
- Starsze dzieci: zróżnicowane formy geometryczne.
- Młodzież/dorośli: złożone symbole lub wzory.
- Osoby starsze: figury o większym kontraście i prostych liniach.

Imię: _____ Data: ____/____/____

KOPIOWANIE Z LIMITEM CZASU

👉 Instrukção:

„Skopiuuj jak najwięcej figur
poniżej w czasie 2 minut.”



Ćwiczenie 15 – Symbole w sekwencji

Dla specjalisty

- Kategoria: Szybkość wzrokowo-motoryczna
- Cel kliniczny: Trenować szybkość wzrokowo-motoryczną, uwagę podtrzymywaną oraz wzrokową pamięć roboczą, stymulując pacjenta do porządkowania symboli w uporządkowany sposób przy ograniczeniu czasu.
- Wskazania do stosowania: Dzieci w okresie nauki czytania i pisania, nastolatki z powolnością w zadaniach pisemnych, dorośli w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osoby starsze z początkowym spadkiem funkcji poznawczych.

Sugerowany sposób prowadzenia (krok po kroku):

- Udostępnij kartkę z sekwencją symboli (np.: koło, kwadrat, trójkąt, gwiazda).
- Wyjaśnij, że pacjent powinien odtworzyć sekwencję tak szybko, jak to możliwe, powtarzając ją kilka razy aż do końca linii. Zmierz czas i zapisz liczbę pełnych sekwencji oraz błędów w kolejności.
- Sugerowany czas: 4 do 6 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć liczbę symboli w sekwencji lub skrócić czas.
- Regresja: użyć tylko 2 lub 3 prostych symboli i dać więcej czasu.

Dostosowanie do wieku:

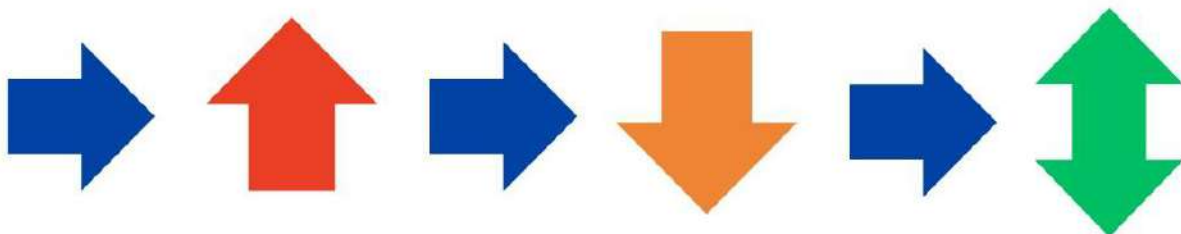
- Wiek przedszkolny: krótka sekwencja z dużymi, kolorowymi symbolami.
- Starsze dzieci: do 5 symboli w sekwencji.
- Nastolatki/dorośli: dłuższe sekwencje lub mniej znane symbole.
- Osoby starsze: symbole o wysokim kontraście i instrukcje powtórzone przed rozpoczęciem.

Imię: _____ Data: ____/____/____

SYMBOLE W SEKWENCJI

👉 Instrukção:

“Powtórz poniższą sekwencję symboli aż do końca linii, w jak najkrótszym czasie.”



Ćwiczenie 16 – Kopiowanie pod presją

Dla specjalisty

- Kategoria: szybkość wzrokowo-motoryczna
- Cel kliniczny: rozwijanie szybkości koordynacji wzrokowo-motorycznej i płynności graficznej poprzez ćwiczenie zdolności kopiowania bodźców wzrokowych w skróconym czasie.
- neurologicznych oraz osób starszych w stymulacji poznawczej.
مُتَوَسِّلِينَ z wolnym tempem pisania, dorosłych w rehabilitacji po uszkodzeniach
Wskazania do użycia: zalecane dla dzieci w fazie nauki czytania i pisanie,

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

- Wręcz arkusz z 6 do 8 prostymi figurami geometrycznymi (koło, kwadrat, trójkąt, romb).
- Wyjaśnij, że pacjent ma skopiować każdą figurę w wyznaczonych miejscach poniżej, jak najszybciej i najdokładniej. Zmierz czas i zapisz, ile kopii wykonano poprawnie w ustalonym czasie.
- Sugerowany czas: 5 do 7 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: włączyć bardziej złożone figury (gwiazda, sześciokąt), skrócić czas lub zwiększyć liczbę figur.
- Regresja: pracować tylko z 2 lub 3 dużymi kształtami i wydłużyć dostępny czas.

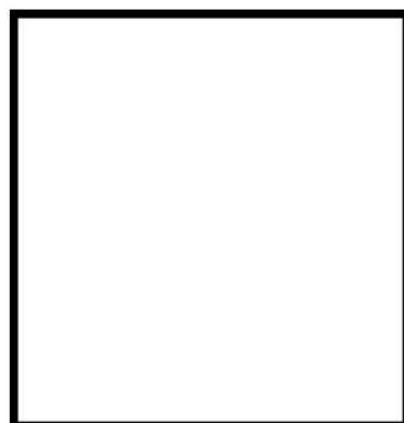
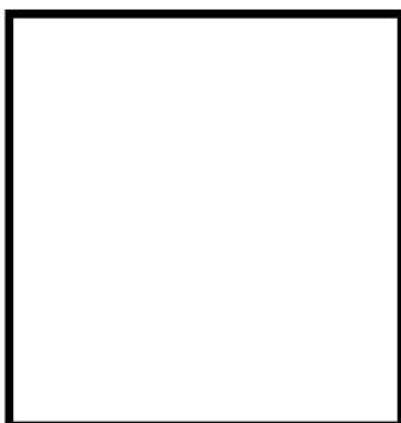
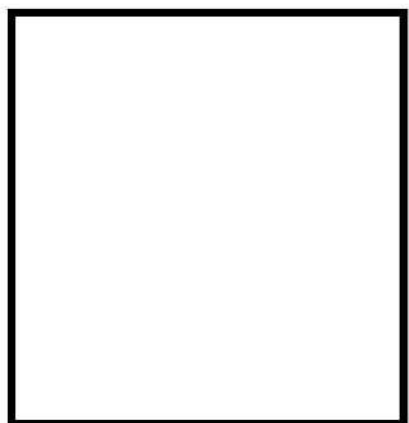
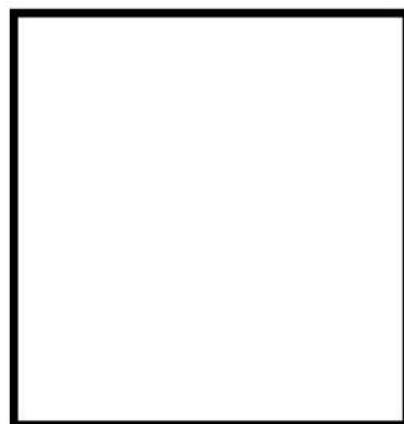
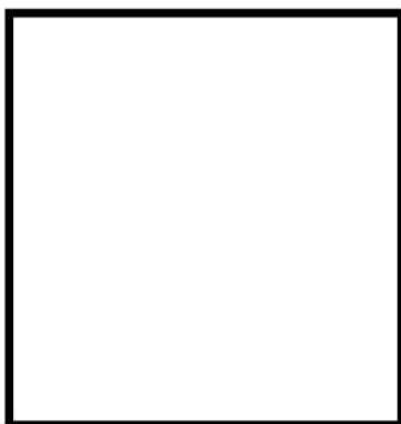
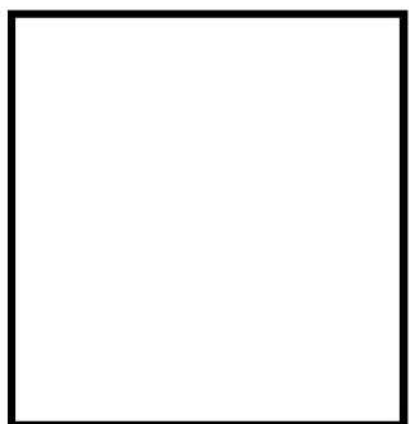
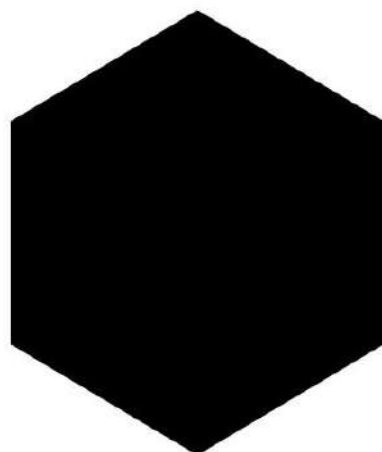
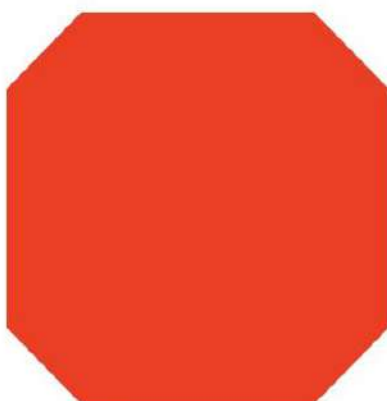
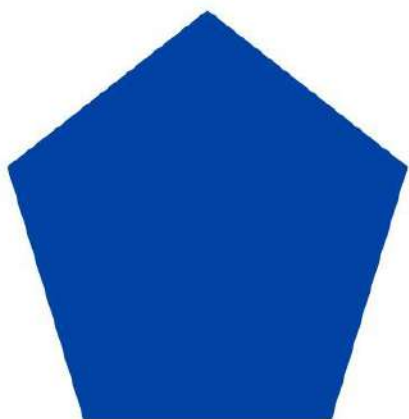
Dostosowania do wieku:

- Przedszkolaki: duże i dobrze kolorowe figury, nacisk na podstawowe kształty.
- Starsze dzieci: dodawać średniej wielkości kształty i stopniowo zwiększać ich liczbę.
- Nastolatki/dorośli: wprowadzać bardziej złożone wzory geometryczne.
- Osoby starsze: zapewnić silny kontrast, duże figury i dłuższy czas wykonania.

Nazwisko: _____ Data: ____/____/____

KOPIOWANIE POD PRESJĄ

„Skopiuj każdą z poniższych figur w wyznaczonym miejscu, jak najszybciej i możliwie najdokładniej.”



Szybkie przetwarzanie słuchowe

PROCESSAMENTO AUDITIVO RÁPIDO

Ćwiczenie 17 – Słowo docelowe

Dla specjalisty

- Kategoria: Szybkie przetwarzanie słuchowe
- Cel kliniczny: Stymulowanie sprawności dyskryminacji słuchowej i gotowości do reakcji na bodźce werbalne w sekwencji.
- skarżących się na powolne rozumienie w hałaśliwym otoczeniu. dorosłych w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz osób starszych i pisanian, نوجوانów z trudnościami w słuchowej koncentracji uwagi, Wskazania do stosowania: Zalecane dla dzieci w trakcie nauki czytania

Propozycja prowadzenia (krok po kroku):

- Terapeuta przygotowuje listę krótkich słów (np. kot, piłka, słońce, dom). Wcześniej ustala słowo docelowe (np. „piłka”).
- Podczas ćwiczenia odczytuje słowa kolejno, zmieniając tempo (szybciej, wolniej).
- Pacjent ma klaskać za każdym razem, gdy usłyszy słowo docelowe.
- Zanotuj liczbę trafień, pominieć i nieprawidłowych odpowiedzi.
- Sugerowany czas: 4 do 6 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć tempo czytania lub włączyć więcej niż jedno słowo docelowe.
- Regresja: używać krótszych list i wolniejszego czytania.

Dostosowanie do wieku:

- Przedszkolaki: używać konkretnych słów, z ilustracjami wspierającymi.
- Starsze dzieci: pracować na słowach pisanych i czytaniu na głos.
- Nastolatki/dorośli: używać terminów abstrakcyjnych lub podobnych sylab (piłka/piękna).
- Osoby starsze: wymawiać wyraźnie, spokojnie i w cichym otoczeniu.

Imię: _____ Data: / /

SŁOWO DOCELOWE

Instrução:

„Usłyszysz kilka słów. Za każdym razem, gdy powiem PIŁKA, klaszcz jak najszybciej potrafisz.”

KOT - PIŁKA - PIES - PIŁKA

Miejsce na stworzenie własnej sekwencji słów:

Trafienia:	Błędy:	Pominięcia:	CZAS

Ćwiczenie 18 – Sekwencja Dźwięków

Dla Specjalisty

- Kategoria: Szybkie Przetwarzanie Słuchowe
- Cel kliniczny: Trenować zdolność do dostrzegania, zapamiętywania i szybkiego reagowania na krótkie bodźce słuchowe w sekwencji.
- Wskazania do użycia: Zalecane dla dzieci w fazie rozwoju uwagi słuchowej, nastolatków trenujących pamięć roboczą, dorosłych w rehabilitacji poznawczej oraz osób starszych mających trudność ze śledzeniem instrukcji werbalnych.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

- Terapeuta przygotowuje trzy różne dźwięki (np. klaśnięcie, pstryknięcie palcami i uderzenie w stół).
- Prezentuje krótką sekwencję (np. klaśnięcie + klaśnięcie + pstryknięcie).
- Pacjent powinien powtórzyć sekwencję w możliwie najkrótszym czasie.
- Sekwencje powinny stopniowo zwiększać się od 2 do 5 dźwięków. Rejestrować czas reakcji, poprawne odpowiedzi i błędy.
- Sugerowany czas: 5 do 7 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć szybkość prezentacji i długość sekwencji.
- Regresja: skrócić sekwencję do zaledwie 2 dźwięków, w wolniejszym tempie.

Dostosowania do wieku:

- Przedszkolaki: użyj tylko 2 wyraźnie różnych dźwięków (klaśnięcie i uderzenie).
- Starsze dzieci: wprowadzaj sekwencje od 3 do 4 dźwięków.
- Nastolatki/dorośli: użyj do 5 dźwięków, mieszając szybkie kolejności.
- Osoby starsze: używać silniejszych dźwięków i wolnych powtórzeń, umożliwiając trening z początkową pomocą.

Imię: _____ Data: / /

SEKWENCJA DŹWIĘKÓW

„Usłyszysz sekwencję dźwięków. Powtórz w tej samej kolejności i tak szybko, jak potrafisz.”

SEKWENCJI	DŹWIĘK	POPRAWNE:	BŁĘDY	CZAS ODPOWIEDŹ:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Ćwiczenie 19 – Słowo docelowe błyskawica

Dla specjalisty

- Kategoria: Szybkie przetwarzanie słuchowe
- Cel kliniczny: Trenowanie szybkości słuchowej, uwagi selektywnej i skojarzeń semantycznych w kontekście językowym.
- osoby starsze, które muszą utrzymywać sprawność słuchową i leksykalną. tempem rozumienia mowy, dorośli w rehabilitacji neuropsychologicznej oraz Wskazania do użycia: Dzieci w fazie nauki czytania i pisanja, اوجوان z wolnym

Sugerowany sposób prowadzenia (krok po kroku):

- Terapeuta przygotowuje listę słów (10 do 15), przy czym jedno z nich będzie „słowem docelowym” (np.: kwiat).
- Słowa są wypowiadane w szybkim następstwie, jedno co 2 sekundy.
- Pacjent powinien natychmiast podnieść rękę za każdym razem, gdy usłyszy słowo docelowe.
- Można wprowadzać słowa semantycznie bliskie (np.: róża , „drzewo”, „liść”), aby zwiększyć trudność.
- Sugerowany czas: 5 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: skrócić odstęp między słowami i dodać synonimy/bliskie dystraktory.
- Regresja: używać krótkich list (5 do 6 słów) z wyraźnymi różnicami.

Dostosowanie do wieku:

- Wiek przedszkolny: używać kategorii zwierząt lub przedmiotów codziennego użytku.
- Starsze dzieci: listy ze słowami zapisanymi również, jako wsparcie wizualne.
- Nastolatki/dorośli: zwiększyć tempo i używać słów abstrakcyjnych.
- Osoby starsze: na początku używać spokojnego głosu i krótkich list, stopniowo je wydłużając.

Imię: _____ Data: / /

SŁOWO CELOWE BŁYSKAWICZNE

„Usłyszysz kilka słów. Za każdym razem, gdy powiem słowo FLOR, podnieś rękę jak najszybciej, jak potrafisz.”

CEL	SŁOWO	TRAFIENIE: :	BŁĘDY	CZAS
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

Ćwiczenie 20 – Błyskawiczne liczby

Dla specjalisty

- Kategoria: Szybkie przetwarzanie słuchowe
- Cel kliniczny: Stymulować szybkość słuchową, rozróżnianie liczb i gotowość reakcji w sekwencyjnym kontekście.

Wskazania do użycia:

- Dzieci uczące się liczb.
- Młodzież z trudnościami w liczeniu w pamięci.
- Dorośli w rehabilitacji neuropsychologicznej.
- Osoby starsze w treningu podtrzymującym funkcje poznawcze.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

- Terapeuta czyta liczby w szybkim ciągu (jedna liczba na sekundę).
- Pacjent powinien klaskać za każdym razem, gdy usłyszy wybraną liczbę docelową (np. 5).
- Ćwiczenie może zaczynać się od liczb od 1 do 5, a następnie rozszerzyć do 1 do 9.
- Bliskie dystraktory (np. 4 i 6, gdy celem jest 5) zwiększają złożoność. Rejestr powinien uwzględniać trafienia, pominięcia i błędne odpowiedzi.
- Sugerowany czas: 4 do 6 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć tempo (pół sekundy między liczbami) lub wprowadzić dwie liczby docelowe.
- Regresja: skrócić sekwencję i zwiększyć odstęp czasu.

Dostosowania według wieku:

- Przedszkolny: używać liczb od 1 do 3 z pomocą wizualną (karty).
- Starsze dzieci: sekwencja do 9 z szybszym odczytem.
- Młodzież/dorośli: stosować sekwencję do 20, wymagając reakcji na wiele celów.
- Osoby starsze: utrzymywać zakres od 1 do 5, w umiarkowanym tempie, wzmacniając wyrazistość mowy.

Imię: _____ Data: / /

BŁYSKAWICZNE LICZBY

(Instrukcja: „Usłyszysz sekwencję liczb. Zawsze gdy usłyszysz liczbę 5, klaszcz jak najszybciej, jak potrafisz.”)

CEL	SEKWENCJA	TRAFIENIA:	BŁĘDY	TEMPO DE RESPOSTA:
5	1-2-3-5			
6	4-7-8-9-6			
8	3-1-5-8			
J	0-8-9-8-7			
5	1-2-3-6-5			
fo	-1-2-3-5-0			
7	3-4-5-6-8-7			
8				
9				

Integracja wielozadaniowa

INTEGRAÇÃO MULTITAREFA

Ćwiczenie 21 – Kolor i Forma w Akcji

Dla specjalisty

- Kategoria: Integracja wielozadaniowa
- Cel kliniczny: Stymulować uwagę naprzemienną, elastyczność poznawczą i szybkość reagowania na różne kryteria pod presją czasu.

Wskazania do stosowania:

- Dzieci z ADHD lub trudnościami z koncentracją.
- Młodzież w treningu funkcji wykonawczych.
- Dorośli w rehabilitacji poznawczej.
- Seniorzy, którzy potrzebują utrzymać sprawność umysłową i zapobiegać pogorszeniu.

Propozycja prowadzenia (krok po kroku):

Przygotuj karty w różnych kolorach (np. czerwony, niebieski, zielony) i w kształtach geometrycznych (koło, kwadrat, trójkąt). Wyjaśnij dwie zasady:

1. Gdy pokażesz koło, pacjent ma powiedzieć kolor.
 2. Gdy pokażesz kwadrat, pacjent ma powiedzieć nazwę kształtu.
- Prezentuj karty losowo i w szybkim tempie, wymagając szybkiej zmiany między kryteriami.
 - Zapisz czas reakcji, trafienia i błędy.
 - Sugerowany czas: 6 do 8 minut.

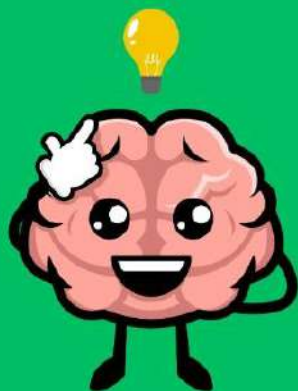
Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć liczbę kształtów i kolorów, skrócić czas ekspozycji lub zmieniać zasady w trakcie aktywności.
- Regresja: pracować tylko z dwoma kolorami i dwoma wyraźnie różnymi kształtami.

Dostosowanie do wieku:

- Przedszkolaki: tylko dwa kolory i dwie duże formy.
- Starsze dzieci: rozszerzyć do czterech kolorów i kształtów.
- Młodzież/dorośli: szybka naprzemiennność z nieregularną sekwencją.
- Seniorzy: używać większych kart, z żywymi kolorami i umiarkowanym tempem.

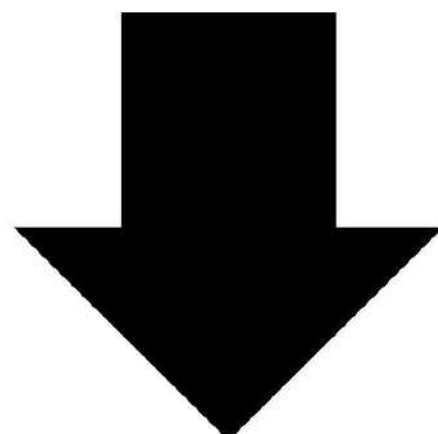
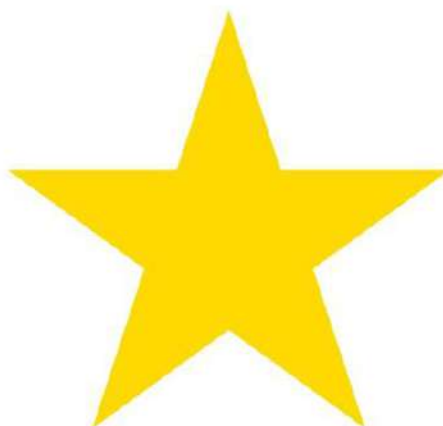
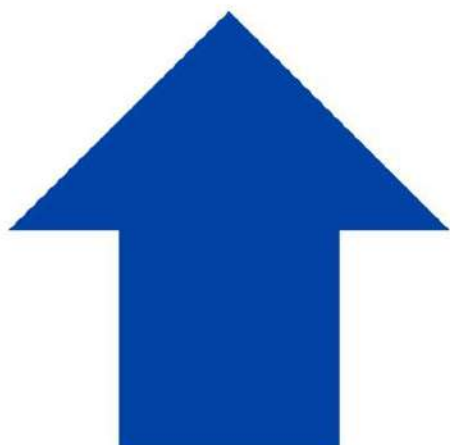
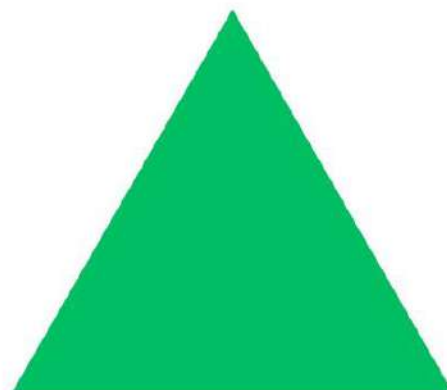
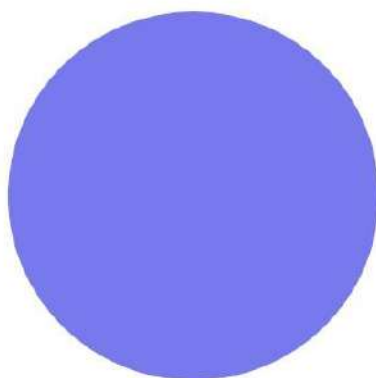
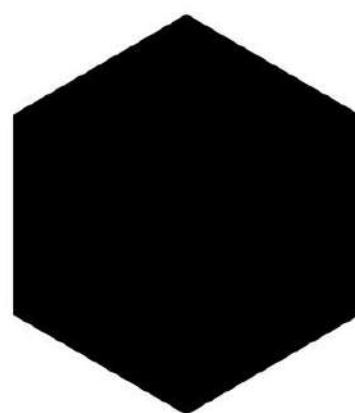
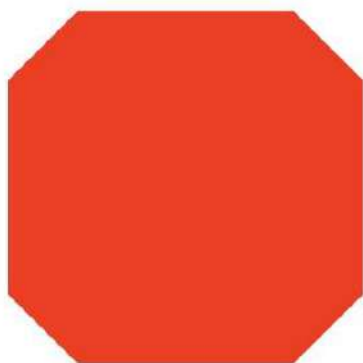
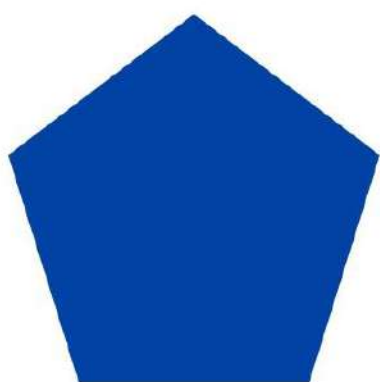
KARTY DŃO WYDRUKU



Imię: _____ Data: ____/____/____

KOLOR I KSZTAŁT W DZIAŁANIU

„Jeśli pojawi się koło, podaj kolor. Jeśli pojawi się kwadrat, podaj nazwę kształtu. Zrób to jak najszybciej potrafisz.”



Ćwiczenie 22 – Kolorowe liczby

Dla specjalisty

- Kategoria: Integracja wielozadaniowa
- Cel kliniczny: trenowanie elastyczności poznawczej, szybkości przetwarzania i uwagi naprzemienną, wymagające różnych odpowiedzi w zależności od kryterium.

Wskazania do stosowania:

- Dzieci w fazie nauki czytania i początkowej matematyki.
- Młodzież z trudnościami w koncentracji i szybkim rozumowaniu.
- Dorośli w rehabilitacji poznawczej.
- Osoby starsze w celu zapobiegania spowolnieniu psychicznemu.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

Przygotuj karty z kolorowymi liczbami (np.: 1 niebieski, 3 czerwony, 5 zielony).
Wyjaśnij pacjentowi dwie zasady:

1. Jeśli liczba jest nieparzysta, powinien powiedzieć liczbę.
 2. Jeśli liczba jest parzysta, powinien powiedzieć kolor.
- Prezentuj karty w szybkim tempie, naprzemiennie parzyste i nieparzyste. Zapisuj czas reakcji, poprawne odpowiedzi i błędy.
 - Zalecany czas: 6 do 8 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć zestaw liczb, skrócić czas ekspozycji lub odwrócić zasady podczas zadania.
- Regresja: używać tylko dwóch liczb (jednej parzystej i jednej nieparzystej) w dobrze kontrastujących kolorach.

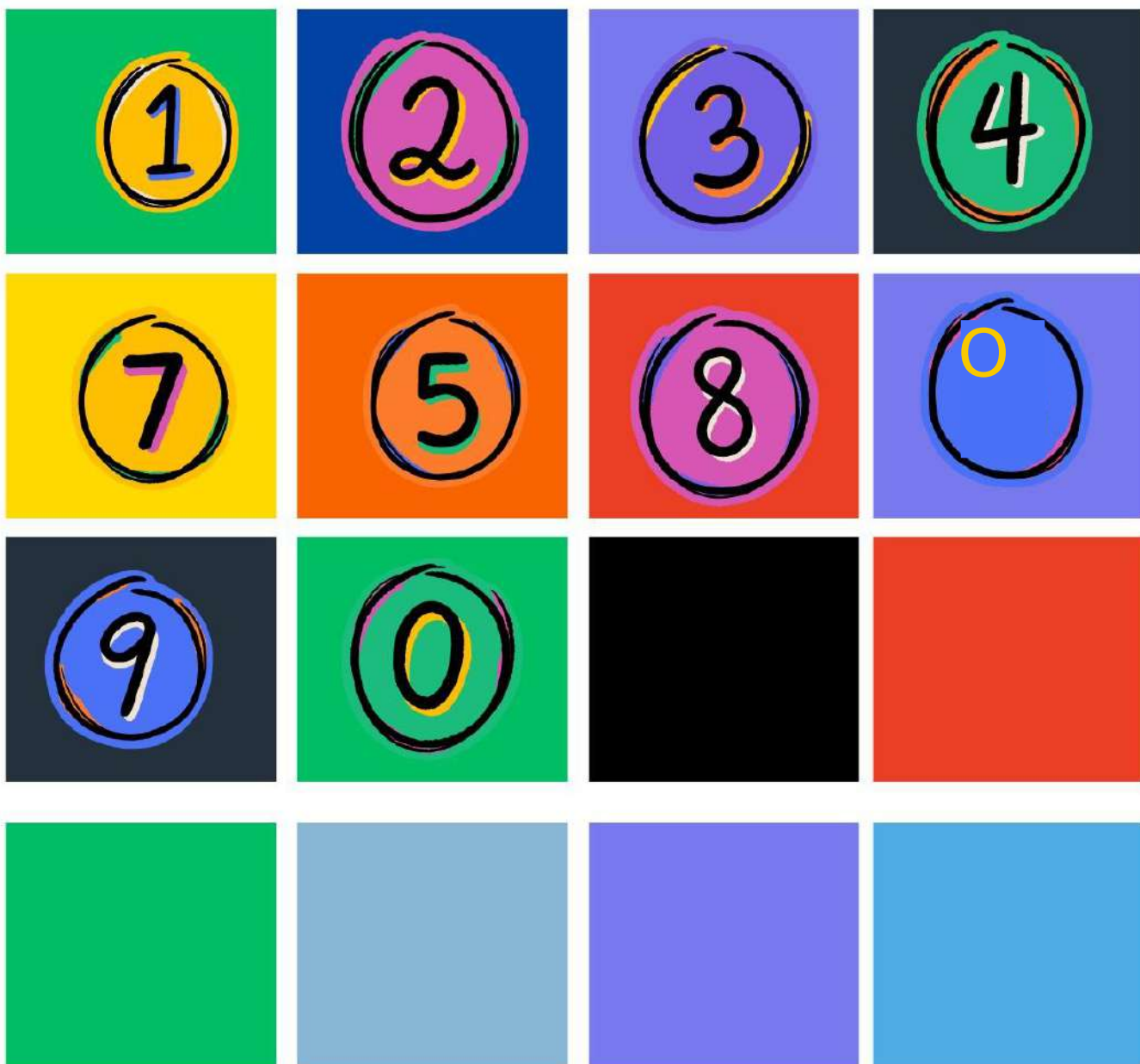
Dostosowania według wieku:

- Wiek przedszkolny: tylko 2 duże i wyraźne kolorowe liczby.
- Starsze dzieci: rozszerzyć do 10 różnych liczb.
- Młodzież/dorośli: włączyć dystraktory w podobnych kolorach.
- Osoby starsze: pracować z mniejszą liczbą bodźców, umiarkowanym tempem i wysokim kontrastem.

Nazwa: _____ Data: ____/____/____

KOLOROWE LICZBY

Instrukcja: „Jeśli liczba będzie **ímpar**, powiedz liczbę. Jeśli będzie parzysta, powiedz kolor. Zrób to szybko i bez pomyłki.”



Ćwiczenie 23 – Dźwięk czy Obraz?

Dla specjalisty

- Kategoria: Integracja wielozadaniowa
- Cel kliniczny: Stymulowanie szybkiego przełączania między modalnościami sensorycznymi (słuchową i wzrokową), wspierając elastyczność poznawczą, uwagę podzielną i szybkość przetwarzania.

Wskazania do stosowania:

- Dzieci z ADHD lub trudnościami w wykonywaniu wielu poleceń.
- Młodzież trenująca koncentrację i sprawność umysłową.
- Dorośli w rehabilitacji neuropsychologicznej.
- Osoby starsze w celu utrzymania wielozmysłowej responsywności.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

Terapeuta łączy dwa różne bodźce:

- Wzrokowe: karty z kształtami (okrąg, kwadrat).
- Słuchowe: dźwięki (klaskanie, gwizdek).

Określ jasne zasady:

1. Gdy pojawi się figura, pacjent ma powiedzieć jej nazwę.
 2. Gdy usłyszysz dźwięk, ma natychmiast podnieść rękę.
- Prezentuj bodźce w losowej kolejności i w szybkim tempie, naprzemiennie słuchowe i wzrokowe.
 - Zapisuj czas reakcji, trafienia i pomyłki.
 - Zalecany czas: 6 do 9 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: skrócić odstęp między bodźcami lub prezentować dźwięk i obraz jednocześnie.
- Regresja: pracować tylko z jedną formą i jednym wyraźnie odróżnialnym dźwiękiem.

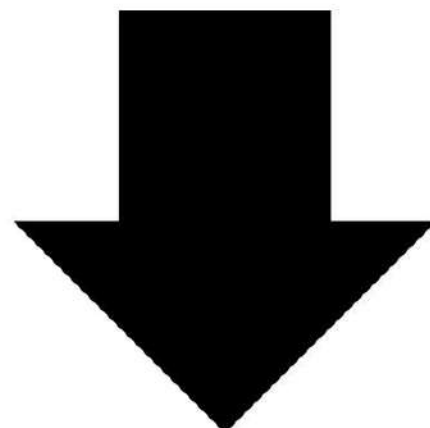
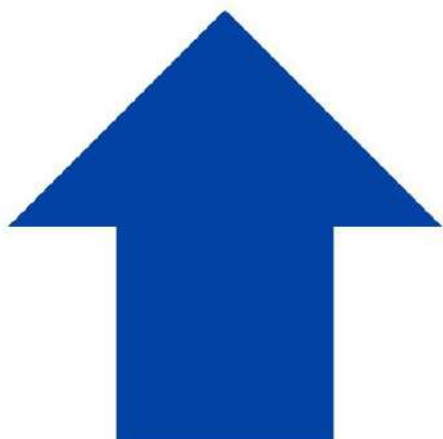
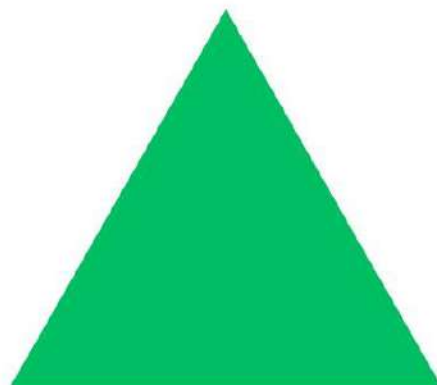
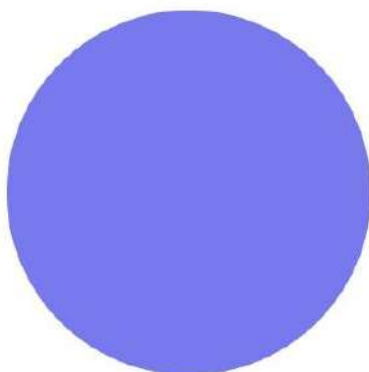
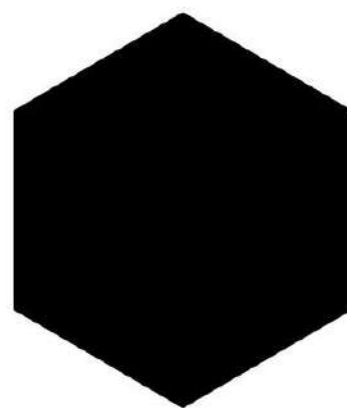
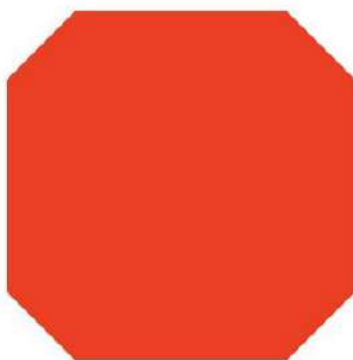
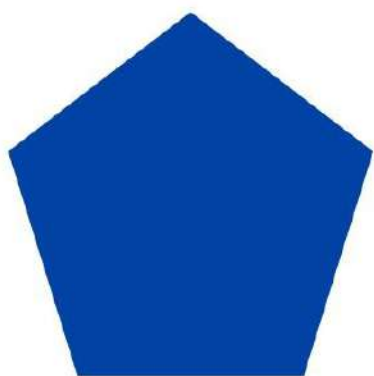
Dostosowanie do wieku:

- Wiek przedszkolny: duże figury i głośne dźwięki.
- Starsze dzieci: więcej kształtów i zróżnicowane dźwięki.
- Młodzież/dorośli: nieregularne i szybsze naprzemienne bodźce.
- Osoby starsze: wyraźne bodźce i dłuższe przerwy między rundami.

Imię: _____ Data: _____

DŹWIĘK CZY OBRAZ?

Instrukcja: „Jeśli pojawi się obrazek, podaj nazwę. Jeśli usłyszysz dźwięk, podnieś rękę. Zrób to jak najszybciej możliwe.”



Ćwiczenie 24 – Czytaj lub Powiedz Kolor

Dla Profesjonalisty

- Kategoria: Integracja wielozadaniowa
- Cel kliniczny: Stymulować elastyczność poznawczą, szybkość przetwarzania i uwagę selektywną, wymagając naprzemienności między automatycznym czytaniem a nazywaniem kolorów.

Wskazania do użycia:

- Dzieci w wieku szkolnym z trudnościami w czytaniu.
- Młodzież z impulsywnością lub niską elastycznością poznawczą.
- Dorośli w rehabilitacji neuropsychologicznej.
- Osoby starsze w treningu zapobiegania spadkowi poznawczemu.

Sugestia prowadzenia (krok po kroku):

Przygotuj listę słów oznaczających kolory (np.: VERMELHO, AZUL, VERDE) wydrukowanych różnymi kolorami tuszu. Wyjaśnij dwie zasady:

1. Gdy słowo jest zapisane czarnym kolorem, pacjent ma przeczytać słowo.
 2. Gdy słowo jest zapisane kolorem, pacjent ma powiedzieć kolor tuszu.
- Prezentuj bodźce w szybkim tempie, mieszając kolory i zasady. Zanotuj czas reakcji, poprawne odpowiedzi i błędy.
 - Sugerowany czas: 6 do 8 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: zwiększyć tempo, używać zbliżonych kolorów (np.: czerwony/różowy).
- Regresja: używać tylko dwóch kolorów i prostych słów.

Dostosowania do wieku:

- Przedszkolaki: używać kolorowych obrazków przedmiotów zamiast słów.
- Starsze dzieci: pracować z bardziej zróżnicowanymi słowami i kolorami.
- Młodzież/dorośli: długie sekwencje i szybkie tempo.
- Osoby starsze: mniej kolorów, z większym kontrastem i umiarkowanym tempem.

Nome: _____ Data: ____/____/____

CZYTAJ ALBO POWIEDZ KOLOR

Instrução:

“Jeśli słowo jest napisane na czarno, przeczytaj to, co jest napisane. Jeśli słowo jest w kolorze, powiedz, jaki jest kolor tuszu Zrób to tak szybko, jak tylko potrafisz.”

PIES KOŃ
KOT

MŁOTEK
DOM
VERANDA
CHODNIK

ŁÓDŹ
ŁOWIENIE
STATEK
RYBAK FILMY
PIŁKA
NOŻNA
BOISKO

Ćwiczenie 25 – Pytania błyskawiczne

Dla specjalisty

- Kategoria: Integracja wielozadaniowa
- Cel kliniczny: Stymulowanie szybkości myślenia werbalnego, uwagi naprzemiennej i sprawności poznawczej podczas odpowiadania na pytania pod presją czasu.

Wskazania do stosowania:

- Dzieci w treningu językowym i rozumienia ze słuchu.
- Młodzież, aby wzmocnić szybkość odpowiedzi szkolnych i społecznych.
- Dorośli w rehabilitacji poznawczej.
- Osoby starsze do treningu pamięci semantycznej i płynności werbalnej.

Propozycja prowadzenia (krok po kroku):

- Przygotuj listę szybkich pytań (np. Jaki jest kolor nieba? , Ile to $2+2$? , „Jaki dzień jest po poniedziałku?”).
- Wyjaśnij, że pacjent ma odpowiadać natychmiast, bez długiego zastanawiania się. W trakcie aktywności terapeuta wprowadza zasadę wielozadaniową:
- Gdy usłyszysz słowo Pare , pacjent ma klasnąć zamiast odpowiadać.
- Zadaż 10 do 15 pytań w szybkim ciągu, mieszając zwykłe pytania i słowo przerwania.
- Zapisuj czas odpowiedzi, trafienia i błędy (odpowiadanie, gdy należało klasnąć, i odwrotnie).
- Sugerowany czas: 6 do 8 minut.

Kryteria progresji/regresji:

- Progresja: skrócić odstęp między pytaniami, używać bardziej złożonych pytań.
- Regresja: utrzymywać proste pytania i dłuższe odstępy.

Dostosowanie do wieku:

- Przedszkolaki: bardzo proste pytania (np. Które zwierzę robi miau?).
- Starsze dzieci: szybkie pytania szkolne (np. Ile to $5-2$?).
- Młodzież/dorośli: pytania z wiedzy ogólnej i rachunku pamięciowego.
- Osoby starsze: pytania dotyczące pamięci codziennej (np. Jaki jest bieżący miesiąc?).

Referencje bibliograficzne

Baddeley, A. (2012). Pamięć robocza: teorie, modele i kontrowersje. *Annual Review of Psychology*, 63(1), 1–29. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100422>

Lezak, M. D., Howieson, D. B., Bigler, E. D., & Tranel, D. (2012). Ocena neuropsychologiczna (5. wyd.). Oxford University Press.

Salthouse, T. A. (1996). Teoria szybkości przetwarzania różnic wieku dorosłych w poznaniu. *Psychological Review*, 103(3), 403–428.

Kail, R., & Hall, L. K. (1994). Szybkość przetwarzania, szybkość nazywania i czytanie. *Developmental Psychology*, 30(6), 949–954.

Anderson, V., Northam, E., Hendy, J., & Wrennall, J. (2001). Neuropsychologia rozwojowa: podejście kliniczne. Psychology Press.

Diamond, A. (2013). Funkcje wykonawcze. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.

Dehn, M. J. (2014). Podstawy oceny przetwarzania. Wiley.

Strauss, E., Sherman, E. M. S., & Spreen, O. (2006). Kompendium testów neuropsychologicznych: administrowanie, normy i komentarz (3. wyd.). Oxford University Press.

Papazian, O., Alfonso, I., & Luzondo, R. J. (2006). Neuropsychologia funkcji wykonawczych. Editorial Médica Panamericana.

Wechsler, D. (2008). WAIS-IV: Skala Inteligencji Wechslera dla Dorosłych (4. wydanie). Pearson.