

Dobrá myslivna

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

● ■ **pointa**

Veronika Nešporová
Dobrá myslivna

Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**



*Dobrá
myslivna*
VERONIKA NEŠPOROVÁ

PŘEDMLUVA

Milí čtenáři,

v tuto chvíli nastává jedinečný okamžik, držíte v rukou moji prvotinu, knihu *Dobrá myslivna*. Knihu, která neměla nikdy spatřit světlo světa, protože jako kniha nebyla původně psána. Naopak, jednalo se pouze o jednotlivá cvičení, le-dabyle „načrtnutá“ na kouscích papíru, která vznikala do-slova na mých kolenou, chvíli před spaním anebo po pro-buzení (to mě totiž většinou napadají nejrůznější věci, které posléze ve svém životě realizuji) – když má člověk vstát a jít něco dělat, nebo naopak spát, aby byl ráno fit.

Cvičení, která mají potrápít hlavu, také trochu donutit člo-věka vzpomínat a samostatně přemýšlet, jsem vymýšlela primárně pro „své seniúrky“, se kterými pracuji v Domově seniorů již šestým rokem. Náplň mé práce je různorodá, dokonce si troufám tvrdit, že není nudná, stereotypní ani předvídatelná. Nikdy v minulosti jsem se denně od srdce nenasmála tolik jako zde, v zařízení, které je opředené to-liko předsudky – často zbytečně. Však i zde žijí lidé, kteří mě denně učí, denně mě baví a denně mi ukazují, jak krás-ný může být jeden obyčejný lidský život, je-li prožitý na-plno a s láskou ke každému novému ránu.

Zkuste si na reminiscenční terapii přivést pět lidí, kteří žili v různých koutech republiky, měli různá vzdělání, zaměst-nání, názory, rodinné vztahy, jsou různé náтуры, charak-teru, ale to nejdůležitější – různého stupně Alzheimerovy choroby. A nestačíte se divit. Přímo před vašima očima se začne odehrávat příběh, který měl být dávno zapomenut, o kterém si i dotyční mysleli, že ho dávno zapomněli... Avšak díky terapii vzpomínáním se jedinec může opět

vrátit do doby, kdy mu bylo dobře, kdy se cítil spokojený anebo naopak zažil moment, který byl v jeho životě nějakým způsobem zásadní. Zkrátka do chvíle, která se mu nezapomenutelně vryla do paměti, do té části mozku, která ne a ne vzdát boj se zákeřnou nemocí.

V knize však najdete mnohem víc než jen prvky zaměřené na vzpomínání. Jsou zde cvičení na krátkodobou, dlouhodobou a sluchovou paměť, fantazii, slovní zásobu, kreativitu... Snažila jsem se vytvořit různorodé „úkoly“ tak, aby se do jejich plnění mohl zapojit každý, od naprosto triviálních otázek, až po ty obtížnější, proto mě omluvte, budou-li vám nějaké strany v této knize připadat banální a možná i zbytečné. Věřte, opakování je matka moudrosti a je jedno, zda se to týká barev, ročních období či historických dat. Alzheimerova choroba z našeho života postupem času pomalu, plíživě, ale zato nenávratně vytěsňuje vše, co jsme se od narození učili a brali jako samozřejmost, něco, co již víme, umíme a o čem si myslíme, že nám nikdo nemůže vzít. Zprvu jsou to myšlenky, které nám bloudí někde v hloubi hlavy a je neskutečně těžké dotlačit je až na jazyk tak, aby se cestou neztratily a ven vyšly bez poskvrny. Stejně tak je na tom krátkodobá paměť, která odmítá spolupracovat. Následuje vypadávání jmen, čísel, událostí, návyků, pojmu o čase, místě, osobě...

Trénink paměti a reminiscenční terapii považuji u seniorů za stěžejní, tak jako například fyzioterapii – ať se jedná o zdravého seniora či jedince s náznaky poruch paměti anebo pohybových obtíží. Vždyť co pro sebe můžeme udělat víc, než se snažit preventivně jakýchkoli zdravotních omezení vyvarovat tím, že se o sebe budeme dobře starat – nejen o tělesnou schránku, ale také o svou mysl.

Proto neváhejte a otočte list, začínáme. Nebojte se, pro ty z vás, kteří se již nyní značně orosili z představy, že nebudou znát odpověď, mám jednu dobrou zprávu – v zadní části knihy naleznete správná řešení ke každému cvičení. Přesto to zkuste nejdříve sami za sebe a namáhejte ty své hlavy, jednou si za to poděkujete! :)

Veronika Nešporová

CVIČENÍ 1 – ČÁST I.

Zavřete oči a nechte se unést do míst, o kterých jste četli, znáte je z televize, barevných fotografií cestovatelských časopisů anebo jste je sami navštívili – v tom případě se jen usmějte a vzpomínejte. Dáte dohromady (nejen) divy světa a státy, které se jimi mohou pyšnit?

- | | |
|---------------------------|--------------|
| 1. pyramidy v Gíze | a) Mexiko |
| 2. zátoka Ha Long | b) New York |
| 3. Tádž Mahal | c) Vietnam |
| 4. Koloseum | d) Egypt |
| 5. Machu Picchu | e) Indie |
| 6. Chichén Itzá | f) Itálie |
| 7. Eiffelova věž | g) Peru |
| 8. socha Krista Spasitele | h) Francie |
| 9. Petra | ch) Brazílie |
| 10. socha Svobody | i) Jordánsko |
-

CVIČENÍ 1 – ČÁST II.

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1. zámek Schönbrunn | a) Řecko |
| 2. Karlův most | b) Severní Korea |
| 3. Grand Canyon | c) Velká Británie |
| 4. Dlouhá zeď | d) Rakousko |
| 5. pohoří Olymp | e) Arizona |
| 6. Opera na vodě | f) Česká republika |
| 7. Kateřinský palác | g) Čína |
| 8. Big Ben | h) Rusko |
| 9. Drottningholmský palác | ch) Austrálie |
| 10. Stadion 1. máje Rungrado | i) Švédsko |
-

CVIČENÍ 2

Níže uvedená jména spisovatelů jste jistě už někdy slyšeli, víte ale, ve které zemi se narodili?

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1. Hans Christian Andersen | a) Rusko |
| 2. Charles Dickens | b) Česká republika |
| 3. Erich Maria Remarque | c) Norsko |
| 4. Ernest Hemingway | d) Polsko |
| 5. Jaroslav Seifert | e) Itálie |
| 6. Lev Nikolajevič Tolstoj | f) Dánsko |
| 7. Adam Bernard Mickiewicz | g) Anglie |
| 8. Victor Hugo | h) Německo |
| 9. Giovanni Boccaccio | ch) Amerika |
| 10. Jostein Gaarder | i) Francie |
-
-

CVIČENÍ 3 – ČÁST I.

Jak dobře znáte křestní jména českých herců a hereček?
Zkuste je doplnit vedle příjmení.

1. Klepl
2. Kolářová
3. Töpfer
4. Kreuzmannová
5. Brzobohatý
6. Skořepová
7. Goldflam
8. Judrová
9. Prchal
10. Zázvorková
11. Záhorský
12. Brzková
13. Pešek
14. Baarová
15. Werich
16. Konvalinková
17. Veverka
18. Gaierová
19. Mrázek
20. Balek-Brodská
21. Pižla
22. Baldová
23. Trégl
24. Šlemrová
25. Burian
26. Smolíková
27. Kemr
28. Štěpánková

29. Kohout
30. Hadrbovcová
31. Řepa
32. Letenská
33. Plachta
34. Skrbková
35. Beneš
36. Kysilková
37. Kovařík
38. Holišová
39. Marvan
40. Štěpničková
41. Hanzlík
42. Svozilová

CVIČENÍ 3 – ČÁST II.

**Jak dobře znáte křestní jména českých herců a hereček?
Zkuste je doplnit vedle příjmení.**

1. Kabátová
2. Korbelář
3. Mandlová
4. Švehlík
5. Obermaierová
6. Postranecký
7. Valentová
8. Fiala
9. Dvorská
10. Eben
11. Ferbasová
12. Lukavský
13. Růžičková

14. Pištěk
15. Nedošínská
16. Futurista
17. Gollová
18. Nový
19. Vetešníková
20. Suchařípa
21. Ondráková
22. Rašilov
23. Šafránková
24. Sovák
25. Vojtová
26. Hass
27. Janů
28. Hrušínský
29. Vítová
30. Nedbal
31. Janžurová
32. Lipský
33. Kotrbová
34. Schránil
35. Nollová
36. Motyčka
37. Hajská
38. Šlégr
39. Rosůlková
40. Hilmar
41. Hermanová

CVIČENÍ 4 – ČÁST I.

A teď něco pro milovníky českých seriálů. Spojte název seriálu s postavou, bez které si konkrétní seriál neumíte představit.

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| 1. Bylo nás pět | a) Adam Bernau |
| 2. Chalupáři | b) Petr Bajza |
| 3. Třicet případů majora Zemana | c) táta Holeček |
| 4. Ordinace v růžové zahradě | d) lesník Horyna |
| 5. Nemocnice na kraji města | e) Jan Zeman |
| 6. Rozpaky kuchaře Svatopluka | f) Vuk, Jurka a Gábina |
| 7. Návštěvníci | g) Evžen Huml |
| 8. My z konce světa | h) doktor Jandera |
| 9. Panoptikum Města pražského | ch) Jakub Círk |
| 10. Přátelé Zeleného údolí | i) strýc Pagáč |
| 11. Plechová kavalerie | j) Jan Palyza |
| 12. Sanitka | k) Maxmilián Novák |
| 13. Slovácko sa nesúdí | l) Čestmír Mázl |
| 14. Synové a dcery Jakuba skláře | m) Josef Štrosmajer |
| 15. Tajemství proutěného košíku | n) Sváťa Kuřátko |
| 16. Taková normální rodinka | o) Josef Bouše |
| 17. Dynastie Nováků | p) Vláďa Karas |
| 18. Velké sedlo | q) Kateřina Hanáková |

.....

.....

.....

CVIČENÍ 4 – ČÁST II.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1. Ve znamení Merkura | a) Petr Berwitz |
| 2. Žena za pultem | b) Honza Bradáč (Guláš) |
| 3. Zdivočelá země | c) Čestmír Trnka |
| 4. Arabela | d) Vladimír Zatloukal |
| 5. Kamarádi | e) Karel Hradilák |
| 6. Byli jednou dva písaři | f) Anna Holubová |
| 7. Dobrá voda | g) Antonín Maděra |
| 8. Byl jednou jeden dům | h) Václav Thám |
| 9. Četnické humoresky | ch) čaroděj Vigo |
| 10. Zlá krev | i) Váleček |
| 11. Druhý dech | j) Karel Vacátko |
| 12. F. L. Věk | k) inženýr Karel Křeček |
| 13. Hospoda | l) otec Dubiňák |
| 14. Chlapci a chlapi | m) Bouvard |
| 15. Létající Čestmír | o) Paris Nerudný |
| 16. Hříšní lidé Města pražského | p) inženýr Jiří Vydra |
| 17. Křeček v noční košili | q) inženýr Josef Hovora |
| 18. Stříbrná pila | r) Jan Born |
| 19. Cirkus Humberto | s) Karel Arazím |
-
-
-

CVIČENÍ 5

Bramborový salát se dá jíst stejně dobře samotný jako takový řízek. Přesto, dáme-li je dohromady, tvoří ideální dvojici, které zkrátka nelze odolat. Najdete i ke zbývajícím slovům dvojici, která vám zde nejvíce sedí?

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 1. vidlička | | 17. kapr | |
| 2. podšálek | | 18. herec | |
| 3. peřina | | 19. klíč | |
| 4. stůl | | 20. sklenice | |
| 5. ořezávátko | | 21. tkaničky | |
| 6. den | | 22. zvon | |
| 7. rub | | 23. pekáč | |
| 8. řízek | | 24. rám | |
| 9. papír | | 25. lampa | |
| 10. pádlo | | 26. auto | |
| 11. jehlice | | 27. žokej | |
| 12. nit | | 28. zpěvák | |
| 13. křída | | 29. lékař | |
| 14. košík | | 30. učitel | |
| 15. kukačka | | 31. kartáček | |
| 16. lyže | | 32. hřeben | |

CVIČENÍ 6

Co mají společného níže napsaná slova?

1. levandule, fialka, lilek, švestka, šeřík

2. slunce, slunečnice, pampeliška, písek, žlutek

3. jahoda, rty, šípek, rajče, vlčí mák

4. hlína, kaštan, dřevo, vydra, pecka

5. tráva, list, mech, žába, hrách

6. nebe, voda, chrpa, šmolka, inkoust

7. sníh, zub, peří, křída, papír

8. malina, jazyk, květ jabloně, kůže miminka, pivoňka

9. pomeranč, mandarinka, rakytník, mrkev, meruňka

10. tma, kominík, uhlí, asfalt, mák

11. korunovační klenoty, tři vlasy děda Vševěda, pivo,
cihla, dvacetikoruna

CVIČENÍ 7

Doplňte stupňování přídavných jmen.

1. sladký – sladší –
2. - krotší - nejkrotší
3. hluchý – - nejhlušší
4. plochý – plošší –
5. tichý – - nejtišší
6. mladý – mladší –
7. hebký – - nejhebcí
8. - křehčí - nejkřehčí
9. lehký – lehčí –
10. měkký – - nejměkčí
11. - tenčí - nejtenčí
12. dlouhý – - nejdelší
13. velký – větší –
14. - horší - nejhorší
15. dojemný – - nejdojemnější
16. mocný – mocnější –
17. - hladovější - nejhladovější
18. našťvaný – našťvanější –
19. milovaný – - nejmilovanější
20. dobrý – - nejlepší
21. špatný – - nejhorší
22. nízký – - nejnižší
23. hezký – hezcí –
24. vysoký – - nejvyšší
25. drahý – dražší –
26. - levnější - nejlevnější
27. smutný – - nejsmutnější
28. - veselejší - nejveselejší
29. teplý – - nejteplejší

30. studený – studenější –
31. - ošklivější – nejošklivější
32. malý – menší –
33. - obtížnější – nejobtížnější
34. chytrý – - nejchytřejší
35. - známější – nejznámější
36. pravděpodobný – - nejpravděpodobnější
37. nervózní – nervóznější –
38. krátký – - nejkratší
39. - hladší – nejhladší
40. mělký – - nejmělčí

CVIČENÍ 8

Od roku 1918 se v čele našeho státu vystřídalo již několik mužů. Seřadte jména prezidentů tak, jak jdou chronologicky po sobě.

Václav Klaus
Antonín Novotný
Emil Hácha
Gustáv Husák
Tomáš Garrigue Masaryk
Klement Gottwald
Edvard Beneš
Václav Havel
Ludvík Svoboda
Miloš Zeman
Antonín Zápotocký
Edvard Beneš

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.

CVIČENÍ 9

V jednom kalendářním roce se střídají čtyři roční období, která se dělí na jednotlivé měsíce. Jaké měsíce řadíme k jednotlivým ročním obdobím?

JARO

LÉTO

PODZIM

ZIMA

CVIČENÍ 10

Zkuste ke slovům na jednotlivých řádcích vymyslet jeden nadřazený pojem.

1. čepice, kšiltovka, rádiiovka, turban, bareť, kulich
.....

2. sandále, pantofle, gumáky, galoše, lodičky, dřeváky
.....

3. auto, autobus, loď, letadlo, tramvaj, vlak
.....

4. jablko, hruška, meruňka, bluma, třešeň, švestka
.....

5. mrkev, řepa, brambora, cibule, okurka, paprika
.....

6. pravítko, sešit, učebnice, kružítko, tužka, guma
.....

7. Labe, Vltava, Sázava, Ohře, Temže, Nil
.....

8. rozmarýn, koriandr, oregano, libeček, kmín, anýz
.....

9. červená, zelená, oranžová, modrá, bílá, černá
.....

10. skříň, židle, stůl, křeslo, taburet, pohovka
.....

11. televize, rozhlas, noviny, rádio, telegram, telefon
.....

12. středa, pátek, sobota, pondělí, neděle, úterý
.....

13. pero, tužka, fixa, propiska, zvýrazňovač, versatilka
.....

14. hedvábí, samet, manšestr, krep, brokát, flanel
.....

15. talíř, hrnec, hrnek, poklička, vařečka, pánvička
.....
16. chalupa, byt, vila, dům, iglú, hausbót
.....
17. čarodějnice, víla, čert, vodník, trpaslík, princezna
.....
18. pstruh, kapr, candát, sumec, štika, cejn
.....
19. Karel Čapek, Bohumil Hrabal, Jan Neruda,
Božena Němcová, Eliška Krásnohorská, Ota Pavel
.....
20. džus, voda, káva, čaj, šřáva, kakao
.....
21. afro, drdol, cop, dredy, mikádo, ofina
.....
22. včela, čmelák, moucha, komár, škvor, veš
.....
23. matematika, přírodopis, český jazyk, občanská nauka,
tělesná výchova, dějepis
.....
24. rýč, motyka, hrábě, srp, vidle, lopata
.....
25. chléb, polévka, guláš, řízek, šklubánky, salát
.....

CVIČENÍ 11

Milovníci hudby, zde něco pro vás. Napište vedle názvu písně jméno zpěváka, který konkrétní titul nazpíval.

1. Trezor
2. Čerešně
3. Neposlušné tenisky
4. Slavíci z Madridu
5. Sladké mámení
6. Gina
7. Vilém peče housky
8. Tu kytaru jsem koupil kvůli tobě
9. Růžová krinolína
10. Bílá orchidej
11. Anděl
12. Jožin z Bažin
13. Hlídač krav
14. Báječná ženská
15. Pramínek vlasů
16. Non stop
17. Písnička pro kočku
18. Kocour se schoulil na tvůj klín
19. Hoši od Zborova
20. Jen pro ten dnešní den
21. Krásné je žít
22. Tři oříšky
23. Loudá se půlměsíc
24. Chytila jsem na pasece žížalu
25. Hrom aby do tebe, láska má
26. Řeka lásky
27. Maluj zase obrázky
28. Oh, Ruby, nechtěj mi lásku brát

29. Moje malá premiéra
30. Sám s děvčetem v dešti
31. Boty proti lásce
32. Dej mi pár okovů
33. Alenka v říši divů
34. Já jsem zamilovaná
35. Když se načančám
36. Jednoho dne se vrátíš
37. Prý se tomu říká láska
38. Holubí dům
39. Slunečnice
40. Dominiku

CVIČENÍ 12

Věděli jste, že máme spoustu slov přejatých z německého jazyka, jež denně používáme? Zkuste pro ně vymyslet synonymum tak, aby byl zachován význam slova.

1. akorát
2. aušus
3. ánunk
4. barák
5. biflovat
6. bichle
7. bíglovat
8. blinkr
9. na blind
10. bomba
11. cimra
12. deka
13. dekl
14. durch
15. fabrika
16. fachman
17. fajfka
18. fajn
19. fajnšmekr
20. fald
21. falšovat
22. fáro
23. fasovat
24. fašírka
25. fertik
26. fest
27. fešák

28.	filc
29.	firhaněk
30.	flákat se
31.	flaksa
32.	flastr
33.	flaška
34.	flek
35.	flígr
36.	flikovat
37.	flink
38.	flinta
39.	forota
40.	fořt
41.	fotr
42.	fracek
43.	frajer
44.	frajle
45.	furt
46.	fusekle
47.	fušař
48.	fuška
49.	fušovat
50.	futrál
51.	futro
52.	futrovat
53.	gáblík
54.	gauč
55.	gauner
56.	gips
57.	glanc
58.	grif
59.	grobián