

SIŁOWNIA PAMIĘCI

Ćwiczenia
z głową!

Witamy w Siłowni Pamięci!

Trzymasz w rękach wyjątkowy upominek od osoby, która o Tobie pamięta! To szczerzy wyraz troski, chęci sprawienia radości oraz przekazania serdecznych życzeń i podziękowań.

„Siłownia Pamięci – ćwiczenia z głową” to materiał, który zapewni ciekawą rozrywkę, ale przede wszystkim trening umysłu, czyli m.in. pamięci, uwagi, logicznego myślenia, kreatywności i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Znajdziesz tu różnego rodzaju zadania, których wykonywanie stymuluje wiele funkcji poznawczych.

Dlaczego ćwiczenia umysłu są ważne?

Badania dowodzą, że systematyczne ćwiczenia umysłu są doskonałą profilaktyką zdrowia – stymulują mózg do wysiłku, przez co wytwarzają się nowe połączenia neuronalne i dłużej zachowuje on sprawność i gotowość do podjęcia nowych wyzwań. Mózg nie lubi rutyny! Należy mu dostarczać nowych wyzwań – wykonywać ćwiczenia pamięciowe, językowe, matematyczne i manualne oraz utrzymywać relacje społeczne i otwierać się na nowe doświadczenia.

Poznaj Siłownię Pamięci

Siłownia Pamięci to program, który realizujemy w **Fundacji Stocznia** wraz z ekspertami w dziedzinie psychologii i terapii zajęciowej. Opracowujemy materiały i narzędzia do treningu umysłu i wszystkie udostępniamy bezpłatnie na stronie www.silowniapamieci.pl. Są to materiały do pracy indywidualnej, grupowej oraz w parze (z bliską osobą starszą), specjalne aplikacje MEMO na tablet oraz filmy z ćwiczeniami i szkoleniami.

Jak korzystać „Siłowni Pamięci – ćwiczenia z głową”?

Najlepiej, gdy wykonasz zadania według wskazanej kolejności. Nie śpiesz się jednak, to nie są zadania na czas ani na ocenę. Baw się dobrze, wykonując zestaw ćwiczeń. Możesz to zrobić za jednym razem albo np. połowę ćwiczeń jednego dnia, a drugą – kolejnego. Na końcu materiału znajdziesz poprawne odpowiedzi, do których możesz zajrzeć po wykonaniu zadania (wcześniejsze sprawdzanie zepsuje cały efekt zabawy i treningu!).

Co dalej, czyli jak i gdzie trenować umysł?

Zachęcamy do korzystania z naszej strony www.silowniapamieci.pl oraz zapisania się na zajęcia grupowe np. w pobliskim klubie seniora, bibliotece, czy na uniwersytecie trzeciego wieku. Warto też szukać inspiracji w internecie oraz spędzać czas wolny z bliskimi przy różnego rodzaju grach planszowych.

Życzymy dużo zdrowia oraz dobrej zabawy!

Z pozdrowieniami,
Fundacja Stocznia

Rozgrzewka

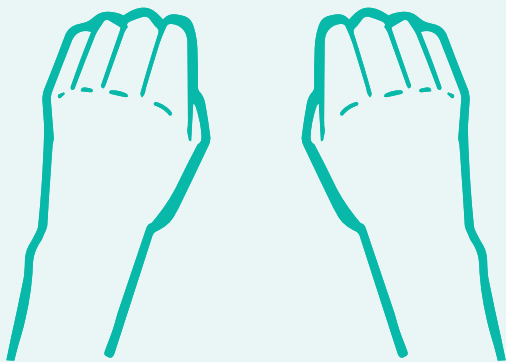
Dzięki rozgrzewce pobudzamy nasz mózg do pracy! Każde z ćwiczeń ruchowych powtórz przynajmniej 10 razy i za każdym razem staraj się wykonywać ruchy coraz szybciej. Zadanie to służy lepszej współpracy obu półkul mózgu.

Zając i jednorożec

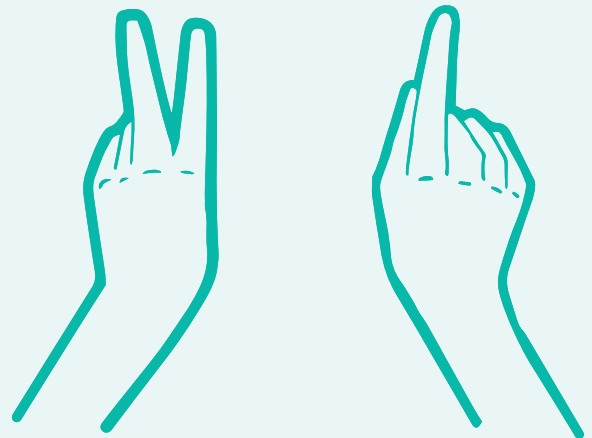
Siedząc, delikatnie wyciągnij przed siebie ręce i utrzymuj je w poziomie. Zwiń dłonie w zamknięte pięści. Następnie wystaw palce wskazujący i środkowy lewej dłoni (znak wiktorii) i palec wskazujący prawej dłoni. W kolejnym kroku – zwiń dłonie w pięści. Wystaw palec wskazujący lewej dłoni oraz palce wskazujący i środkowy prawej dłoni. Zwiń dłonie w pięści.

Powtórz tę sekwencję ruchów kilkakrotnie, starając się robić to płynnie i za każdym razem coraz szybciej.

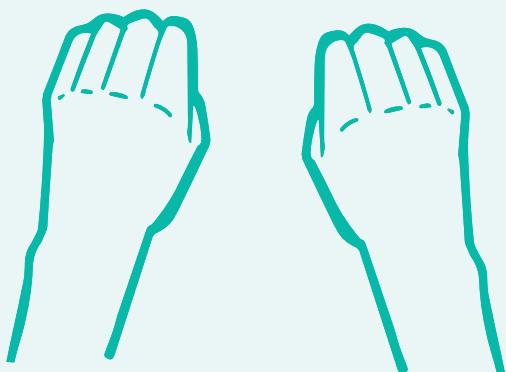
krok 1



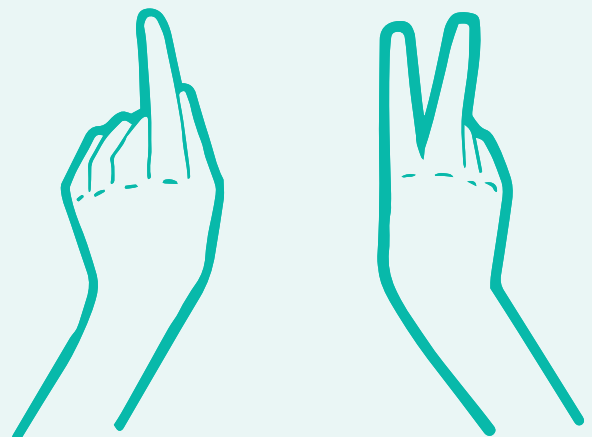
krok 2



krok 3



krok 4

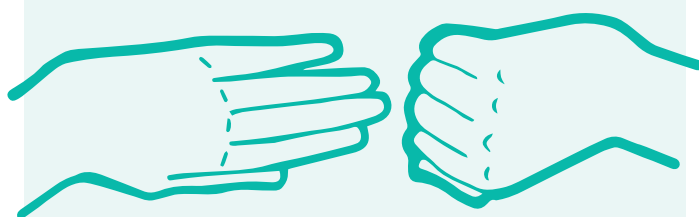


Głaz i strumień

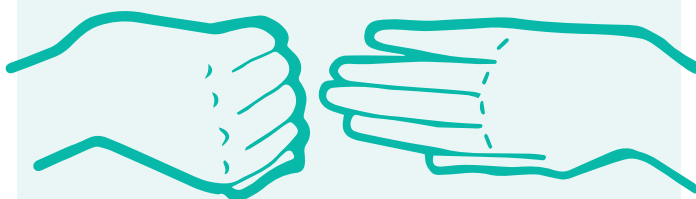
Siedząc przy stole, połóż dłonie na blacie. Ułóż je palcami do siebie, wierzchnią stroną dłoni do góry. Następnie prawą dłoń zwiń w pięść. W kolejnym kroku wyprostuj palce i ułóż je płasko na blacie i równocześnie zwiń lewą dłoń w pięść.

Powtórz tę sekwencję ruchów kilkakrotnie, starając się robić to płynnie i za każdy razem coraz szybciej.

krok 1



krok 2



Ćwiczenia



UWAGA: ta ikona oznacza, że ćwiczenie wymaga wykorzystania kartki i długopisu.

Skojarzenia ze Świętem Babci i Dziadka

Weź kartkę i zapisz wszystkie skojarzenia, jakie przychodzą Ci do głowy w związku ze Świętem Babci i Dziadka. Mogą to być rzeczy z bardzo różnych obszarów, np. sposoby celebrowania tych dni, emocje, jakie z nimi łączysz, wydarzenia, które miały miejsce podczas tych świąt w przeszłości, i osoby, które przychodzą Ci na myśl, gdy wspominasz te okazje.



Mózg generuje wystarczającą ilość energii, by zapalić żarówkę. W zależności od tego, jak bardzo jest wytężony, może produkować od 25 do 35 watów.

Bombonierka dla Ciebie

W poniższej tabelce-bombonierce z czekoladkami ukryte jest hasło składające się z kilku wyrazów. Twoim zadaniem jest je odszyfrować.

Aby to zrobić, posługuj się wskazówkami przedstawionymi obok czekoladki w tabelce o nazwie Kod i hasło. Znajdź odpowiednią czekoladkę, a następnie podążaj za strzałkami, aby znaleźć i wypisać kolejne litery hasła. Pierwszą literą pierwszego słowa jest D.

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



Mózg stanowi około ok. 2% całkowitej masy ludzkiego ciała, ale zużywa aż 20% potrzebnej człowiekowi energii i tlenu!

Kod i hasło

KOD	HASŁO
 ↘↘→↑↑→↘→	D
 →↓	
 →→	
 ↓→↙→↗	
 ←↗↙→↑→	

Najserdeczniejsze życzenia

Na obrazku znajdują się literowe rozsypance – każdy z nich to jedno słowo. Twoim zadaniem jest ich ułożenie i dokończenie naszych życzeń dla Ciebie. Dla ułatwienia pierwsze litery słów zostały podane przy obrazku z rozsypankami.

Życzymy Ci:

M _ _ _ _ _

R _ _ _ _ _

P _ _ _ _

Z _ _ _ _ _

T _ _ _ _ _

U _ _ _ _ _

S _ _ _ _ _ D _ _ _ _

ŚRDACOI

UKPOOJS

WSPRI

HCDUA

AIDROZW

ATOZRWYSWAT

CIHEUMŚU

Ś
I
M
O
I
Ł
C

Czego jeszcze byś sobie życzył(a)?

Kolorowy mętnik w głowie

Nazwij kolory, których użyto do napisania kolejnych wyrazów. Postaraj się zrobić to jak najszybciej, np. w 15 sekund.

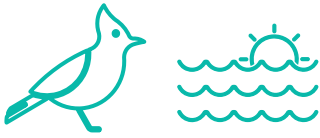
NIEBIESKI SREBRNY ZIELONY
CZERWONY FIOLETOWY
CZARNY POMARAŃCZOWY
CZERWONY ZIELONY
GRANATOWY ŻÓŁTY CZARNY
FIOLETOWY NIEBIESKI
CZERWONY POMARAŃCZOWY
BIAŁY ZIELONY CZARNY RÓŻOWY

Skarbnica mądrości życiowej – polskie przysłowia

Przyjrzyj się obrazkom i postaraj się odgadnąć, jakie polskie przysłowia kryją się w każdym wierszu.

Jakie to przysłowie?





Wiwat na cześć jubilata!

Twoim zadaniem jest stworzenie akrostychu do słowa „jubilat”. Podstawowy akrostych polega na znalezieniu słów rozpoczynających się od każdej z liter danego słowa. Możesz utrudnić sobie zadanie, szukając słów związanych wyłącznie ze świętowaniem, tak jak na podanym przykładzie przy literze T. Jeśli zadanie pójdzie Ci łatwo, spróbuj do każdej litery słowa „jubilat” dopisać po kilka słów, np. po cztery. Oczywiście mogą być dowcipne i z przymrużeniem oka.

J

U

B

I

L

A

T: tort, tańce, towarzystwo, toast

Interesujący artykuł

Czy zastanawiałaś/-eś się kiedyś, jak Święta Babci i Dziadka obchodzone są w innych krajach? Przeczytaj krótki artykuł na temat tego, jak celebrowane są w Ameryce Północnej. Uwaga: połowa tekstu zapisana jest wspak. Zaczynając od ostatniego słowa, spróbuj przeczytać poniższe zdania. Możesz sobie pomóc, zapisując litery po kolei, we właściwej kolejności.

.akjanimopazein tsej aind oget melobmys a ,(akdaizD i icbaB ald akne-soiP) apdnarG dna amdnarG rof gnoS A nmyh ynlaicifo jóws am net
néizD .ainśezrw kełaizdeinop yzswreip w tsej enozdohcbo erótk ,(yaD
ruobaL) ycarP eicęiwŚ op ęleizdein ązswreip an aretraC oge'ymmiJ ze-
zrp ukor 8791 w enoiwonatsu ,atnedyzerp i sergnoK zezrp enozdreiw-
taz einlaicifo otęiwś ot tsej ASU W .ind awd an mynoleizdzor metęiwś
cęiw tsej eiN .(yaD stnerapdnarG lanoitaN .gna) wókdaiZD néizD ywo-
doraN tsej icbab i akdaizd ind meikindeiwopdo eizdanaK i ASU W



Początek tekstu:

W USA...

Dalsza część tekstu została już napisana właściwie. Tym razem to Ty spróbuj napisać go od tyłu. Pamiętaj, że ostatnie słowo w dobrze napisanym tekście, będzie pierwszym w wersji na wspak.

W szkołach, kościołach i domach spokojnej starości organizowane są uroczystości. Święto celebrowane jest także w gronie rodzinnym przy ogniskach czy grillach. Dzień ten ma za zadanie uświadomić dzieciom, jak wiele zawdzięczają swoim dziadkom. Wnuki są zachęcane do pomocy najstarszym członkom rodziny.



Koniec tekstu:

.ynizdor...

Bez zaglądania do tekstu postaraj się odpowiedzieć na pytania:

- ▶ W którym roku zostało ustanowione Święto Dziadków w USA?
- ▶ Jak nazywał się prezydent, który to zrobił?
- ▶ W jakim terminie obchodzone jest Święto Dziadków w Kanadzie?
- ▶ Jaki jest symbol tego dnia?
- ▶ Jak święto jest obchodzone?

Przywołany artykuł to fragment tekstu o Dniu Babci w Wikipedii: https://pl.wikipedia.org/wiki/Dzień_Babci.

Baśnie i niestworzone historie

Ułóż i napisz na kartce krótką bajkę/fikcyjną historię dla dzieci (5–6 zdań) z wykorzystaniem przynajmniej sześciu z poniższych słów. Oczywiście możesz użyć ich po kilka razy.

kasztan • szalik • blokowisko
wata • szafka • doniczka • traktor
worek • pstrąg • melodia

Portret pamięciowy

Przygotuj kartkę i długopis. Przeczytaj poniższe zdanie i postaraj się zapamiętać układ figur geometrycznych i ich inne cechy charakterystyczne. Następnie zamknij oczy i narysuj opisany obrazek z pamięci. Na koniec zobacz, jak Ci to wyszło.

W dużym kwadracie znajduje się równoramienne trójkąt. W środku, przy każdym z jego wierzchołków, znajduje się koło. Koło na górze jest w paski, koło przy podstawie trójkąta po lewej stronie jest nakrapiane, a koło przy podstawie trójkąta po prawej stronie jest pokryte zygzakami. Pionowo od górnego wierzchołka trójkąta do środka jego podstawy przeprowadzona jest linia prosta.



Wielkość mózgu nie wpływa na jego sprawność. Przykład – przeciętnie mózg człowieka waży ok. 1360 gramów, a mózg Alberta Einsteina ważył jedynie 1230 gramów, co nie przeszkodziło mu być jednym z najsłynniejszych naukowców XX wieku.

Moc dobrych życzeń i morze prezentów

W Twoje Święto chcemy obsypać się podarkami i wszystkim, co najlepsze! Obrazek poniżej to ilustruje. Jest w nim także ukryte zadanie dla Ciebie. Każdemu typowi paczki na obrazku przypisana jest inna liczba ciepłych myśli, które do Ciebie ślemy. Tę informację znajdziesz w kluczu pod obrazkiem. Dokładnie przyjrzyj się obrazkowi z zadaniem i policz, jaka jest suma wszystkich ciepłych myśli dla Ciebie, które ukryte są na ilustracji. Oczywiście to zadanie jest żartobliwe – wiedz, że niezależnie od tego, jaki jest wynik w tym zadaniu, nasze ciepłe myśli ślemy do Ciebie nieustannie i są niepoliczalne oraz nieskończone.



Równowartość ciepłych myśli dla Ciebie ukrytych w poszczególnych typach paczek:



Suma wszystkich ciepłych myśli na obrazku:

Pytanie na koniec

Kto był dla Ciebie w dzieciństwie ważną osobą starszą? Babcia, Dziadek, a może jakaś inna osoba? Czy masz z nią jakieś wspomnienia? Jakie jest najmocniejsze? Co razem robiliście? Dlaczego była to dla Ciebie taka ważna postać?

Zapisz swoje wspomnienia, otwórz album ze zdjęciami, porozmawiaj na ich temat z bliskimi.

Pomysły na codzienny trening umysłu

Od czasu do czasu myj zęby drugą ręką niż zazwyczaj. Wszystkie obwody nerwowe, które dotychczas obsługiwały tę czynność, będą teraz nieaktywne, a myciem zębów zajmą się ich odpowiedniki w drugiej półkuli.

Podczas zakupów w sklepie dodawaj w pamięci ceny wszystkich produktów, które wkładasz do koszyka. Chwila prawdy nastąpi przy kasie.

Narysuj połowę rysunku (np. serce, jabłko, drzewo, klucz) ręką dominującą, a drugą połowę – przeciwną ręką. W kolejnym kroku spróbuj wykonać rysunek dwoma rękoma jednocześnie – symetrycznie.

W trakcie jazdy autobusem lub tramwajem wymień w pamięci nazwy ulic i rond, które mijasz. Jeśli nie stoisz w korkach, nie będziesz mieć na to dużo czasu.

Walcz z rutyną – zmieniaj kolejność porannych czynności (np. prysznic, śniadanie, spacer, zakupy, czytanie prasy), jedź lub idź inną niż zazwyczaj drogą do sklepu, zrób małe przemeblowanie w kuchennych szafkach lub salonie.

Ćwiczenia wykonuj systematycznie, np. 3 razy w tygodniu. Postaraj się również znaleźć inne wyzwania dla umysłu!

Odpowiedzi

Bombonierka dla Ciebie

Hasło: DZIĘKUJĘ CI ZA TWOJĄ MIŁOŚĆ!

Najserdeczniejsze życzenia

Życzymy Ci:
MIŁOŚCI
RADOŚCI
PASJI
ZDROWIA
TOWARZYSTWA
UŚMIECHU
SPOKOJU DUCHA

Skarbnica mądrości życiowej – polskie przysłowia



Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu



Z wielkiej chmury mały deszcz



Wybierać się jak sójka za morze



Czas jest najlepszym lekarzem



Kropla drąży skałę

Wiwat na cześć jubilata!

W tym zadaniu oczywiście poprawne odpowiedzi mogą być bardzo różne. Poniżej – nasze przykłady:

J: jubel, juwenalia, jowialny, jabłecznik

U: uśmiech, uroczystość, ubranie, uczta, uczcić

B: brawa, bal, bawić się, band, bawialnia, bombonierka

I: impreza, igrzyska, ikra, irysy, indyk

L: lakier, lakierki, limuzyna, likier, legumina

A: alkohol, agapa, aperitif, apetyt

T: tort, tańce, towarzystwo, talerze, tawerna

Interesujący artykuł

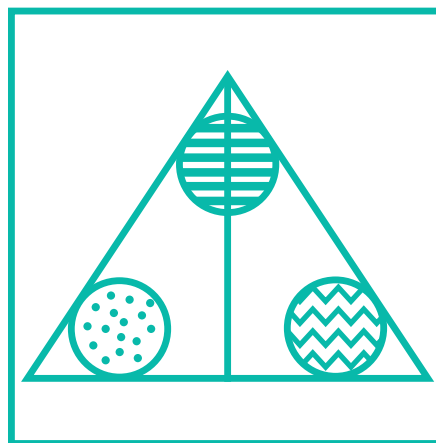
Pierwsza część tekstu:

W USA i Kanadzie odpowiednikiem dni dziadka i babci jest Narodowy Dzień Dziadków (ang. *National Grandparents Day*). Nie jest więc świętem rozdzielonym na dwa dni. W USA jest to święto oficjalnie zatwierdzone przez Kongres i prezydenta, ustanowione w 1978 roku przez Jimmy'ego Cartera na pierwszą niedzielę po Święcie Pracy (*Labour Day*), które obchodzone jest w pierwszy poniedziałek września. Dzień ten ma swój oficjalny hymn *A Song for Grandma and Grandpa* (*Piosenka dla Babci i Dziadka*), a symbolem tego dnia jest niezapominajka.

Druga część tekstu:

.ynizdor moknołcz myszratsjan ycomop od enacęhczaz ąs ikunW .mokdaizd miows ąjazczęzdwaz eleiw kaj ,moiceizd ćimodaiwśu einadaz az am net ńeizD .hcallirg yzc hcaksingo yzrp mynnizdor einorg w eżkat ęis ejurbelec oteiwŚ .icśot-syzcoru ąs enawozinagro icśorats jenjokops hcamod i chałoćsok ,chałokzs W

Portret pamięciowy



Moc dobrych życzeń i morze prezentów

Suma wszystkich ciepłych myśli na obrazku: **67**.

OPRACOWANIE: **FUNDACJA STOCZNIA**

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: **DR EDYTA BONK**

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD: **KACPER MARZUCH, WWW.MARZUCH.NET**

© FUNDACJA STOCZNIA

