

S I Ł O W N I A
P A M I Ę C I

Ćwiczenia
z głową!

część 2

Witamy w Siłowni Pamięci!

„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 oraz ciekawostki na temat wyjątkowego organu jakim jest nasz mózg!

Zabawa i trening - przyjemne z pożytecznym!

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! Ćwiczenie powtórz przynajmniej 10 razy i za każdym razem staraj się wykonywać ruchy coraz szybciej. Zadanie to służy lepszej współpracy obu półkul mózgu.

Nos-ucho

Usiądź wygodnie na krześle. Wyprostuj się i weź głęboki oddech. Następnie dotknij palcem wskazującym prawej ręki czubka nosa, a lewą ręką delikatnie uszczypnij się w prawe ucho. Następnie zmień ręce – palcem wskazującym lewej ręki dotknij czubka nosa, a prawą ręką delikatnie uszczypnij się w lewe ucho.

Powtórz ten ruch kilkakrotnie, starając się robić to w miarę płynnie i szybko.

Uwaga: ważne, by w tym ćwiczeniu trzymać ręce na krzyż.

ZAPOZNAJ SIĘ Z FILMEM PREZENTUJĄCYM, JAK WYKONAĆ ĆWICZENIE.

Film jest w języku angielskim, warto jednak obejrzeć ten materiał, by dobrze zrozumieć jak wykonać ćwiczenie - wystarczy sama obserwacja bohatera.



źródło: https://youtu.be/S8rgg_rJBpk



Aż połowa wszystkich genów człowieka odpowiada za budowę samego mózgu!
Druga połowa genów określa pozostałą część ludzkiego ciała.

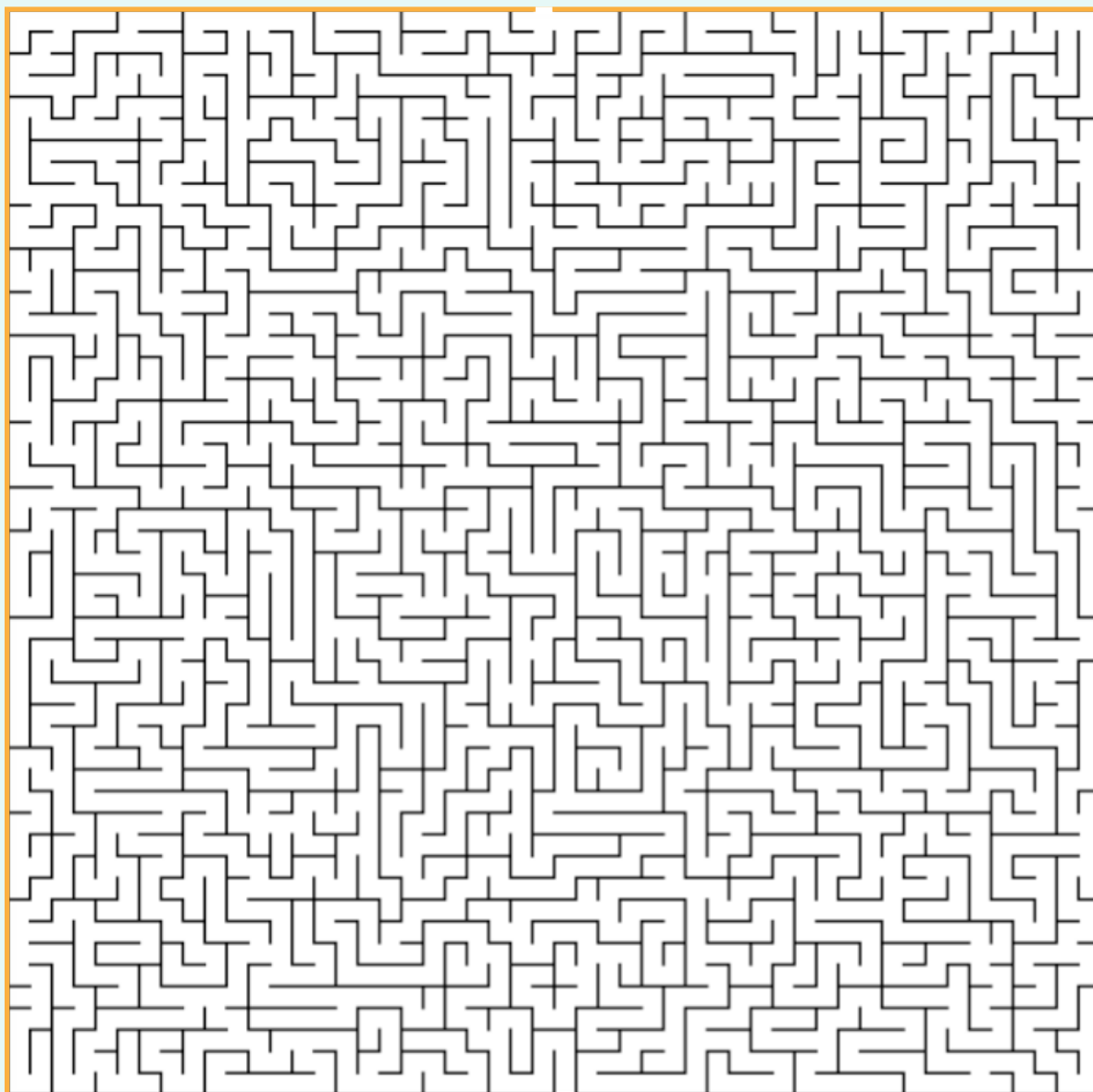


UWAGA: ta ikona oznacza, że ćwiczenie wymaga wykorzystania kartki i długopisu.

Labirynt

























Życie potrafi być zawile i pełne meandrów – wie to każda dojrzała osoba. Ważne jednak, by nie ustawać w dążeniu do celu. Postaraj się znaleźć drogę przez labirynt z punktu START do bukietu kwiatów.

START 



Pocztówka z życzeniami

Czasem otrzymujemy list lub pocztówkę z życzeniami, które bardzo trudno odczytać ze względu na nieczytelne pismo nadawcy. Wyobraź sobie, że właśnie dostałaś/-eś taką kartkę pocztową. Spróbuj odczytać jej treść. Aby to zrobić, posłuż się wskazówkami w tabelce poniżej, w której podana jest informacja, jakie litery odpowiadają poszczególnym symbolom.

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

Jaka wiadomość kryje się na pocztówce?

Wpisz odpowiednie litery pod symbolami.

								
								
							!!!	

Jak płynie czas?

Postaraj się w pamięci uporządkować nazwy miesięcy w kolejności alfabetycznej, następnie zapisz je tak na kartce.
















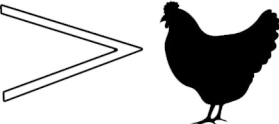
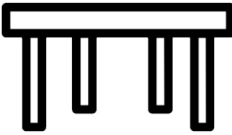

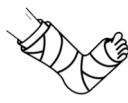

Jeśli zadanie jest za trudne, spróbuj to samo zrobić z dniami tygodnia. Możesz też ułatwić sobie zadanie, zapisując nazwy dni tygodnia lub miesięcy na kartce, a następnie uszeregować je alfabetycznie.

Na której pozycji wystąpi styczeń, miesiąc w którym świętujemy Dzień Babci i Dziadka?

Skarbnica mądrości życiowej – polskie przysłowia

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

Jakie to przysłowie?

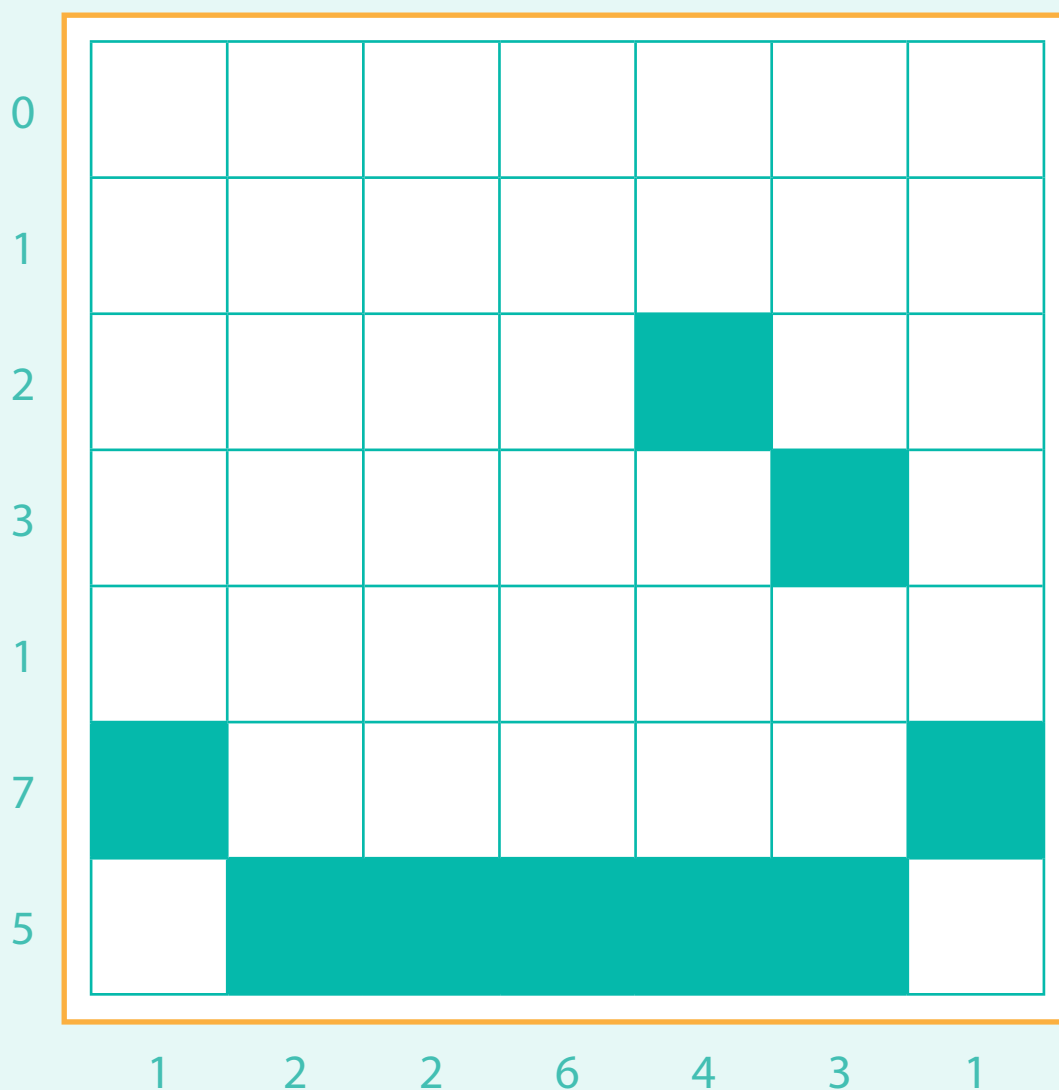
Spełnienia marzeń!

Ludzie marzą o różnych rzeczach. Niektórzy na przykład o odległych podróżach i długim morskim rejsie. A Tobie co się marzy? Życzymy Ci spełnienia tych marzeń!

Poniższy kwadrat składa się z 7 wierszy i 7 kolumn. Cyfry po lewej stronie oznaczają liczbę kwadratów, które powinny być pokolorowane właśnie w tym wiersie. Cyfry na dole wskazują, ile kwadratów powinno być pokolorowanych w danej kolumnie.

W ten sposób ukryto obrazek przedstawiający statek. Część kwadratów została już pokolorowana, ale niektórych jeszcze brakuje. Wiedząc, ile kolorowych kwadratów powinno znaleźć się w każdym wiersie i każdej kolumnie, spróbuj uzupełnić brakujące części statku.

Podpowiedź: zacznij od wiersu, w którym powinny zostać pokolorowane wszystkie kwadraty.



Stymulowanie pracy umysłu powoduje usprawnienie działania istniejących połączeń między neuronami w mózgu oraz powstawanie nowych połączeń. Mówimy tu o tzw. neuroplastyczności, czyli zdolności mózgu do reorganizacji, samonaprawy i elastyczności.

Bukiet kwiatów

Przyjrzyj się rysunkom przedstawiającym kwiaty, jakie otrzymałaś/-eś na Twoje święto.

Narysuj w żółtych polach lub na oddzielnej kartce ich lustrzane odbicie. Jeśli narysowanie lustrzanego odbicia całego bukietu wydaje Ci się za trudne, na początek spróbuj przerysować tylko jeden, wybrany przez Ciebie kwiat.



Pępek świata

Związek frazeologiczny „**pępek świata**” oznacza najważniejszą osobę, rzecz, wydarzenie, miejsce. Według wierzeń starożytnych Greków świątynia w Delfach była właśnie takim ośrodkiem - pępkiem świata. A co i/lub kto dla Ciebie jest pępkiem świata?

Ułóż jak najwięcej słów z liter składających się na wyrażenie „**pępek** świata”. Postaraj się by wyrazy składały się przynajmniej z 3 liter. Mogą być to różne części mowy, w różnej formie (niekoniecznie tylko rzeczowniki w mianowniku). **Przykład: pęk.**

Co najbardziej lubisz?

Odpowiedz na poniższe pytania dotyczące Twoich upodobań.

Jaki jest Twój ulubiony:

- ◆ zapach?
 - ◆ odgłos/dźwięk?
 - ◆ kolor?
 - ◆ smak?
 - ◆ Jaka jest faktura (powierzchnia/ materiał), której najbardziej lubisz dotykać?
-

Zastanawiając się nad odpowiedziami postaraj się uruchomić zmysły i przywołać wspomnienia kiedy po raz ostatni poczułaś/-eś ten zapach, słyszałaś/-eś ten dźwięk, widziałaś/-eś coś w tym kolorze, smakowałaś/-eś tę rzecz, dotykałaś/-eś daną fakturę.



Mózg jako organ nie posiada receptorów nerwowych, które mogłyby rejestrować ból, dlatego nie odczuwamy jego bólu.

Złam szyfr – rozbij bank!

Łamanie szyfru to zwykle trudna matematyczna praca. Właśnie taką dla Ciebie przygotowaliśmy. Rozwiązując zadania matematyczne, dowiesz się, jaka jest właściwa pozycja poszczególnych liter w hasło (ramka poniżej).

N → $(35:5)+2 \times 2 = \underline{\quad}$ pozycja

O → $3 \times 4 - 2 \times 4 = \underline{\quad}$ pozycja

M → $62 - 55 = \underline{\quad}$ pozycja

I → $2 \times (5+5) - 7 \times (7-5) + 36:4 = \underline{\quad}$ pozycja

O → $3 \times (4-1) + 10 - 2 - 3 - 1 - 1 = \underline{\quad}$ pozycja

O → $6 \times 7 - 36 = \underline{\quad}$ pozycja

L → $2 - 5 + 7 \times 7 - (6 \times 2 \times 3) = \underline{\quad}$ pozycja

Ż → $(27+12) - 36 = \underline{\quad}$ pozycja

C → $7 \times 9:3 - 5 \times 5 + 4 \times 4 + 2 = \underline{\quad}$ pozycja

Ś → $25 - 16 = \underline{\quad}$ pozycja

D → $16 + 9 - 24 = \underline{\quad}$ pozycja

U → $(23 - 15) - 2 \times 3 = \underline{\quad}$ pozycja

! → $(1+2) \times (17 - 4 - 2 \times 4) + 9 - 8 = \underline{\quad}$ pozycja

Y → $28:7 + 36:9 = \underline{\quad}$ pozycja

Ś → $(67 - 5 \times 6 - 11):2 = \underline{\quad}$ pozycja

P → $54:9 + 35:7 - 6 = \underline{\quad}$ pozycja

Hasło:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Pytanie na koniec

Co sprawia Ci największą przyjemność w celebrowaniu Święta Babci/ Święta Dziadka? Dlaczego? Co przyjemnego zdarzyło się podczas tegorocznych obchodów Twojego Święta?

Zapisz swoje wspomnienie z tego dnia, obejrzyj zrobione wtedy zdjęcia, czy też upominki od bliskich, które sprawiły Ci radość. Zadzwoń do osób, które tego dnia pamiętały o Twoim Święcie.

Pomysły na codzienny trening umysłu

Przeczytaj jedną stronę książki lub artykuł do góry nogami albo od końca do początku. To całkiem spore wyzwanie!

Usiądź na ławce w parku lub w centrum miasta i zamknij oczy. Wsłuchaj się we wszystkie otaczające dźwięki. Zidentyfikuj je, zastanów się skąd nadchodzą i jak daleko są od Ciebie. Poświęć na to zadanie kilka minut.

Wymyślaj kreatywne nazwy dla spożywanych produktów, np. kanapka - chlebowy przekładaniec, rosół – niedzielny rytuał, bagietka – pachnąca francuska.

Czytając książkę lub artykuł podkreśl wszystkie wyrazy, które są rzeczownikiem.

Spróbuj używać drugiej ręki niż zwykle przy takich czynnościach jak np. zapinanie guzików, zakręcanie/odkręcanie słoików, otwieranie drzwi, szukanie w torebce kluczyków, wybieranie numeru telefonu czy pisanie smsów.

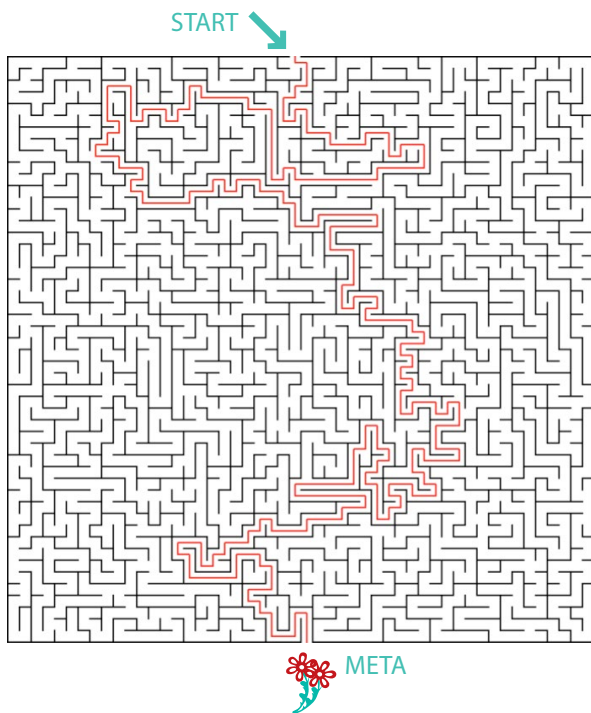
Ćwiczenia wykonuj systematycznie, np. 3 razy w tygodniu. Postaraj się również znaleźć inne wyzwania dla umysłu!



Neurony w mózgu kontaktują się między sobą poprzez połączenia neuronalne tzw. synapsy. Neuron ma ok. 0,1 mm średnicy, ale jego długość może osiągnąć nawet kilka metrów.

Odpowiedzi

Labirynt



Pocztówka z życzeniami

▶▶	🕷️	🕸️	🔧	🕷️	🌲	🦋	👁️	🕷️
S	E	R	D	E	C	Z	N	E
🔊	◀◀	🌲	🏆	▶▶	🏅	🏆		
U	Ś	C	I	S	K	I	!!!	

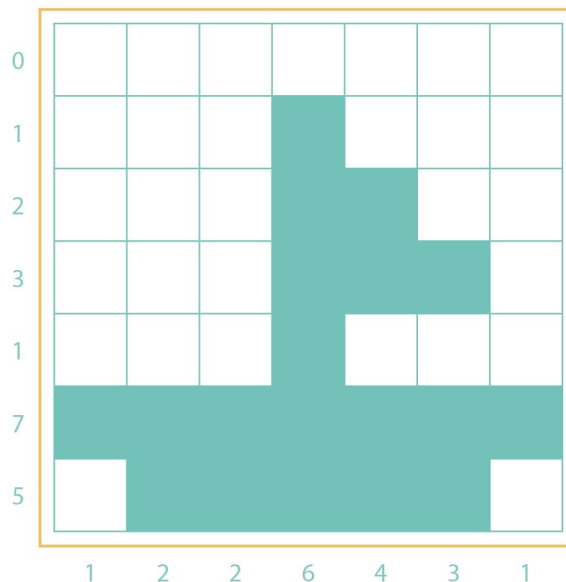
Jak płynie czas?

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. czerwiec | 1. czwartek |
| 2. grudzień | 2. niedziela |
| 3. kwiecień | 3. piątek |
| 4. lipiec | 4. poniedziałek |
| 5. listopad | 5. sobota |
| 6. luty | 6. środa |
| 7. maj | 7. wtorek |
| 8. marzec | |
| 9. październik | |
| 10. sierpień | |
| 11. styczeń | |
| 12. wrzesień | |

Skarbnica mądrości życiowej – polskie przysłowia

-  Co dwie głowy to nie jedna
-  Gdy kota nie ma, myszy harcują
-  I wilk syty i owca cała
-  Krokodyle łyż
-  Trafiło się ślepej kurze ziarno
-  Nie przesadza się starych drzew
-  Nie wywołuj wilka z lasu
-  Jajko mądrzejsze od kury
-  Uderz w stół, a nożyce się odezwą
-  Gdyby kózka nie skakała, toby nóżki nie złamała

Spełnienia marzeń



Odpowiedzi

Bukiet kwiatów



Pępek świata

Wyrazów, które można wypisać z liter składających się na wyrażenie „**pępek świata**” jest więcej niż tych kilka przykładów, które podajemy: **kat, pat, pęk, śpi, kępa, kwiat, teka, świt, wata, wita, kapie, wiata.**

Złam szyfr - rozbij bank!

Hasło: **DUŻO POMYŚLNOŚCI!**

OPRACOWANIE: FUNDACJA STOCZNIA

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: DR EDYTA BONK

© FUNDACJA STOCZNIA

