

Witamy w Siłowni Pamięci!

Trzymasz w rękach upominek, który został specjalnie przygotowany z okazji wyjątkowych świąt, jakimi są Dni Babci i Dziadka obchodzone w Polsce 21 i 22 stycznia.

„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, miłości, satysfakcji i dobrej zabawy!

Z pozdrowieniami
Fundacja Stocznia



Rozgrzewka

Dzięki rozgrzewce pobudzamy nasz mózg do pracy! Ćwiczenie powtórz przynajmniej 10 – 15 razy i za każdym razem staraj się wykonywać ruchy coraz szybciej. Zadanie to służy lepszej współpracy obu półkul mózgu.

Ręce w ruchu – ćwiczenie motoryczne

Usiądź wygodnie na krześle. Wyprostuj się i weź głęboki oddech. Wyciągnij lekko przed siebie ręce i utrzymuj je w poziomie. Następnie wystaw palec wskazujący prawej dłoni oraz kciuk lewej dłoni – w układzie jak na poniższej grafice. Kolejny krok to zamiana palców, czyli – wystaw palec wskazujący lewej dłoni oraz kciuk prawej dłoni.

Powtórz tę sekwencję ruchów kilkanaście razy, starając się robić to płynnie, szybko i bez wystawiania innych palców.

KROK 1.

LEWA RĘKA



PRAWA RĘKA



...i szybka zmiana rąk:

KROK 2.

LEWA RĘKA



PRAWA RĘKA



i na zmianę...



Choć mózg stanowi ok. 2% masy naszego ciała, to aż 15% krwi tłoczzonej w każdej minucie przez serce trafia właśnie do niego. Powód jest jeden – mózg potrzebuje dużych ilości tlenu i energii. Ten niezwykle wymagający organ pochłania aż 20% wdychanego przez nas tlenu i 25% glukozy dostarczanej wraz z pokarmem.

Ćwiczenia



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

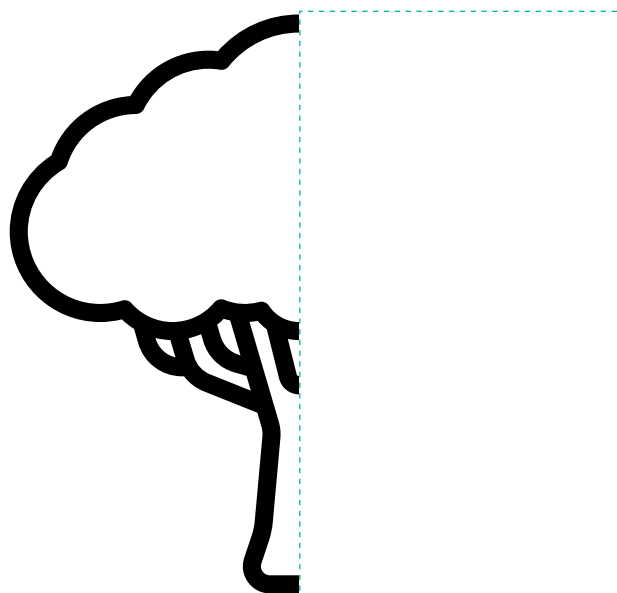
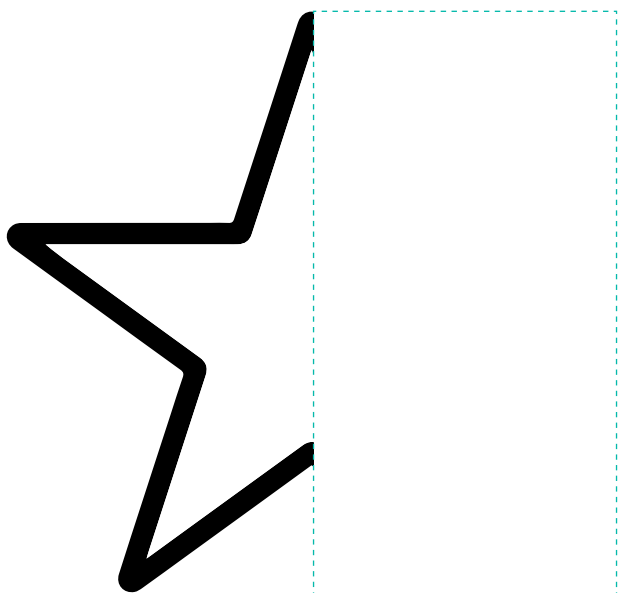
Życzenia

Z okazji Dni Babci i Dziadka przyjmij serdeczne życzenia zdrowia, radości, spełnienia i bliskości osób, które są dla Ciebie ważne. A czego Ty sobie życzysz? Napisz trzy najważniejsze dla Ciebie życzenia. Podobno spisane muszą się zmaterializować!

1. _____
2. _____
3. _____

Druga połowa

Dorysuj drugą symetryczną połowę rysunku. Wersja łatwa – ręką dominującą (prawą, jeśli jesteś osobą praworęczną), wersja trudniejsza – ręką niedominującą.



Pozytywne emocje

Stwórz akrostych do słów „pozytywne emocje”. Akrostych polega na znalezieniu słów rozpoczynających się na każdą literę wskazanego słowa/hasła.

Aby nieco utrudnić zadanie szukaj słów, które kojarzą Ci się z czymś pozytywnym. To mogą być słowa obrazujące miłe chwile, podróże, relacje, miejsca oraz ważnych dla Ciebie ludzi. W każdym wierszu staraj się wpisać po kilka słów (pomiń literę Y).

P	
O	
Z	
Y	
T	
Y	
W	
N	
E	

E	
M	
O	
C	
J	
E	

Zooterapia - zwierzęta pomagają ludziom

Zwierzęta towarzyszą nam od tysięcy lat i wywołują w nas wiele pozytywnych emocji. Mają również pozytywny wpływ na nasze zdrowie, a nawet wydłużenie życia. Jak to możliwe? Przeczytaj poniższy tekst. Ale uwaga – napisany jest w wspak (od końca do początku). Zaczynając od ostatniego słowa (przy strzałce) spróbuj przeczytać poniższe zdania. Możesz sobie pomóc, zapisując litery po kolei, we właściwej kolejności.

.(aiparetonilef) ytok zaro (aiparetopih) einok ,(aiparetogod) ysp san ald ąs encomop
jeizdrabjaN .imyłsorod imaboso zaro imćeizd z ycarp od tsej anawytsyzrokyw
aiparetooZ .ęjcnecselawnoker otdanop azseipsyzrp imatężreiwz ez tkatnok
inderśopzeB .ciwren yzc ijserped ,umzytua ,icśonwarpsonłepein uinezcel w .ni.m
hcynzcihcysp i hcynzcytamos hcainezrubaz hcynźór w ąnawytsyzrokyw ,iiparet ąmrof
ąnzcetuks tseJ .akeiwołzc ogenzcełops i ogenlanojcome ,ogezcwanzop ,ogenzczyf
unats awarpop tsej melec jej a ,ainezcel dotem hcynlarutan od yżelan aiparetooZ ←

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.

Badania pokazują, że kocie mruczenie wspiera obniżanie wysokiego ciśnienia krwi, a także usprawnia krążenie krwi w mózgu, korzystnie wpływając na układ nerwowy i stabilizując rytm serca. Dzieje się tak, ponieważ kocie mruczenie ma częstotliwość 25Hz, czyli taką, która idealnie współgra z biorytmem ludzkiego ciała, co wpływa na ludzki organizm rozluźniająco i relaksująco, obniżając produkcję hormonów stresu.

Czas uczy nas!

Założ zegarek na drugą rękę niż zazwyczaj np. prawą i spróbuj go precyzyjnie przestawić na godzinę:

12:10

16:45

19:35

22:55

Trudne, prawda?

Ale doskonałe ćwiczenie dla Twojego umysłu. Przestaje działać rutyna i trzeba włożyć trochę wysiłku w koordynację ruchową, wzrokową i przestrzenną. Powtarzaj to ćwiczenie w wolnych chwilach!



Przyjemny dotyk innej osoby wpływa relaksująco na organizm. Kiedy mózg rejestruje, że ciało dotykane jest w przyjemny sposób, obniża się ciśnienie krwi i następuje poprawa funkcji trawiennych. Wzmacnia się również odporność i wydzielany jest „naturalny antydepresant” – oksytocyna, która powoduje uczucie spokoju i obniżenie się poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu.

Skarbnica mądrości życiowej – przysłowia

W każdym wierszu kryje się jedno przysłowie – wpisz brakujące słowa.

Gdy kota nie ma, _____.

_____ kota ogonem.

Kot jajka ____.

Nie kupuj _____.

Dobra psu ____.

Baba z _____, _____ lżej.

Lata jak kot ____.

Starego kocura nie trzeba uczyć _____.

_____, karawana idzie dalej.

Pierwsze koty ____.

Użyć jak pies ____.

Koń by ____.

Drzeć ____.

W nocy wszystkie koty ____.

_____ na punkcie czegoś.

Gdy stare psy szczekają, _____.

Kot zawsze chodzi _____.

Zabawa w _____ i _____.

Kot zawsze spada ____.

Kocia _____.



_____ nie patrzy się do pyska.



Śmiech i dobry humor poprawiają zdolność do zapamiętywania nowych informacji. Poza tym, obniżają poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Podziel się najzabawniejszymi historiami lub kawałami jakie znasz - spisz je na kartce lub najlepiej opowiedz bliskiej osobie.

Kocie słówka

Podążaj zgodnie z kodem strzałkowym przypisanym do każdego kota, który stanowi start. Kolejne litery utworzą wyraz, zapisz rozwiązania w odpowiednich polach tabeli.

W	I		W	R	K		J
O	Y	E	O	T	E	P	G
H	C	A	N	I	R	A	I
	D		F	E	L	S	A

SYMBOL	ŚCIEŻKA	SŁOWO
	→ ↗ ← ← ↑ ↑ → ↘ ↙	
	→ → → ↖ ← ↑ → → ↓ → ↑ ↘ ↓	
	→ ↓ ↗ ↘ ↑	
	↓ ← ↓ ↘	

Prosty układ

Twoim zadaniem jest narysować opisane poniżej układy - jeden układ na jednej stronie kartki. Przeczytaj, zapamiętaj układ, a następnie narysuj go z zamkniętymi oczami.

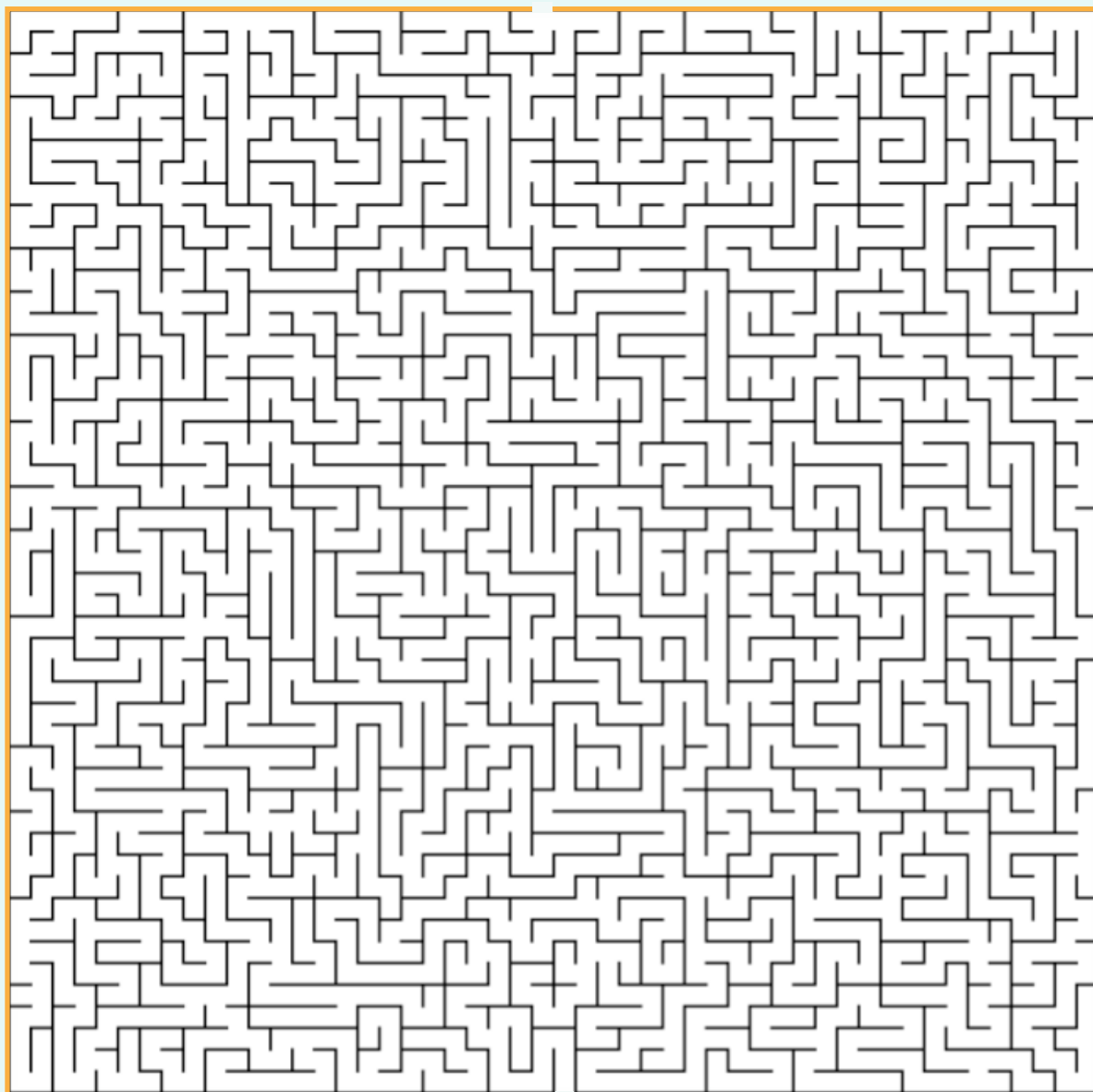
1. Na środku kartki narysuj kwadrat, a w jego środku wpisz koło. Pod kwadratem napisz swoje imię, a nad kwadratem datę swoich urodzin.
2. Na górze kartki narysuj trójkąt, na środku zapisz działanie $16 + 13$ oraz oblicz i zapisz sumę, na dole w prawym rogu kartki podpisz się czytelnie.

Możesz to ćwiczenie kontynuować – przygotuj sobie różne opisy układów, a potem staraj się je narysować.

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 ↘



 META



Zbyt małe nawodnienie organizmu ma negatywne skutki zarówno dla ciała jak i umysłu. Nawet lekkie odwodnienie oddziałuje negatywnie na pamięć krótkotrwałą, logiczne myślenie i inne procesy kognitywne.

Literowy gulasz

Poniżej umieszczono 10 nazw dań i deserów. Niestety, w każdej nazwie potrawy litery wymieszały się niczym w gulaszu. Spróbuj odkryć właściwą kolejność liter i ułożyć w ten sposób nazwy dań oraz deserów. W każdej rozsypance należy wykorzystać wszystkie litery.

Przykład: litery „óstro” tworzą wyraz „rosół”.

W	I	C	E	K	O	M	A

K	A	S	Z	A	R	O	L	T

B	O	S	C	H	A	Y	W

M	Y	G	A	M	A	Ł	A

W	A	P	O	K	A	T	R

S	I	B	O	G

P	I	E	K	A	N	Z	A	K	A

G	I	E	R	O	P	I

S	Z	K	A	N	A	K	A

P	N	I	K	R	U	K

Czy pamiętasz swoją ulubioną potrawę/y z dzieciństwa?

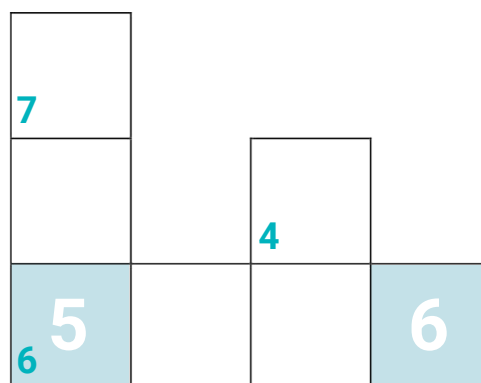
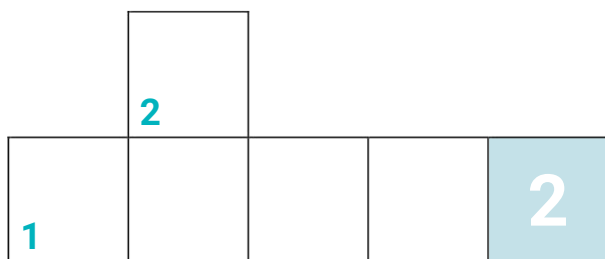
Przypomnij sobie jej/ ich smak oraz sposób przyrządzania i podawania.

Legendarni celebryci

Rozwiąż krzyżówkę. Litery na wyróżnionych kolorem polach (ponumerowane od 1 do 7) utworzą hasło - imię legendarnej założycielki miasta Kłodzko.

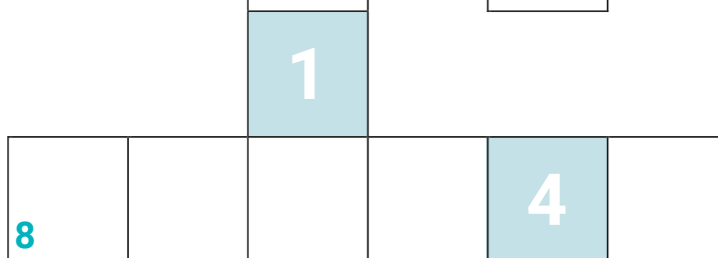
POZIOMO:

1. Nie chciała Niemca.
5. Strzegł skarbów, a jego wzrok w kamień wszystko obracał.
6. Straszliwy... mieszkał u podnóża Wawelu.
8. Pan Twardowski zaprzedał mu duszę.



PIONOWO:

2. Biała... straszy na zamku w Kórniku.
3. Wars i....
4. Władca, którego myszy zjadły.
7. Trzej bracia – Czech, Lech i



Hasło:

1 2 3 4 5 6 7

Miasta

Znajdź miasto, którego nazwa zaczyna się na ostatnią literę nazwy miejscowości, w której mieszkasz. Podaj kolejne miasto, tym razem na ostatnią literę wskazanego przez Ciebie miasta. I tak dalej – znajdź miasto, którego nazwa zaczyna się na ostatnią literę nazwy poprzedniej miejscowości.

Przykład: jeśli mieszkasz w **Zgierzu**, Twoim pierwszym miastem może być **Zabrze**, drugim **Ełk**, trzecim **Kutno**, a czwartym **Opole**.

Zgierz Zabrze Ełk Kutno Opole.

Jeśli będzie Ci dobrze szło, możesz w ten sposób wymyślić kilka różnych tras wiodących przez polskie miasta.

Skojarzenia z uśmiechem

Do każdej frazy z lewej kolumny dopasuj nazwę odpowiedniego miasta z prawej kolumny. Aby rozwiązać łamigłówkę, uruchom językową wyobraźnię i zagraj w skojarzenia. W zadaniu pomocne są poczucie humoru i umiejętność abstrakcyjnego myślenia.

Przykład: dla zawołania „**Patrz, łąka**” rozwiązaniem jest **Opole („o! pole”)**, a dla stwierdzenia „**Nie jadła**” odpowiedzią jest **Piła**.

ALBO SANDACZ

ADAMIE, CO TO ZA DŁUGA RYBA?

NIE CZYTAJ

ZASTANÓW SIĘ NAD TYM

PILNUJOM

NIE CHCE MI SIĘ JUŻ TAK STAĆ

ORAZ DŁUGIE KRZESŁO

IŁAWA

STRZEGOM

TORUŃ

WĘGORZEWO

LUBLIN

PISZ

PRZEMYŚL



Słuchanie muzyki pobudza naszą pamięć, skłania do wspomnień, pozwala sięgnąć do własnych doświadczeń z minionych lat. Muzyka działa pozytywnie na nasze emocje i ciało, pobudza do ruchu, rozluźnia mięśnie i stymuluje produkcję endorfin, tzw. hormonów szczęścia.

Odpowiedzi

Skarbnica mądrości życiowej – polskie przysłowia (str. 6)

Gdy kota nie ma, myszy grasują.
 Odwracać kota ogonem.
 Kot jajka nie zniesie.
 Nie kupuj kota w worku.
 Dobra psu i mucha.
 Baba z wozu, koniom lżej.
 Lata jak kot z pęcherzem.
 Starego kocura nie trzeba uczyć myszy chwycić.
 Psy szczekają, karawana idzie dalej.
 Pierwsze koty za płoty.
 Użyć jak pies w studni.
 Koń by się uśmieł.
 Drzeć z kimś koty.
 W nocy wszystkie koty są czarne.
 Mieć kota na punkcie czegoś.
 Gdy stare psy szczekają, niech się młode nie mieszają.
 Kot zawsze chodzi swoimi drogami.
 Zabawa w kotka i myszkę.
 Kot zawsze spada na cztery łapy.
 Kocia muzyka.
 Darowanemu koniowi nie patrzy się do pyska.

Kocie słówka (str. 7)



DACHOWIEC



FELINOTERAPIA



WOREK



PERS

Literowy gulasz (str. 9)

makowiec, szarlotka, schabowy, mamałyga, potrawka, bigos, zapiekanka, pierogi, kaszanka, krupnik

Legendarni celebryci (str. 10)

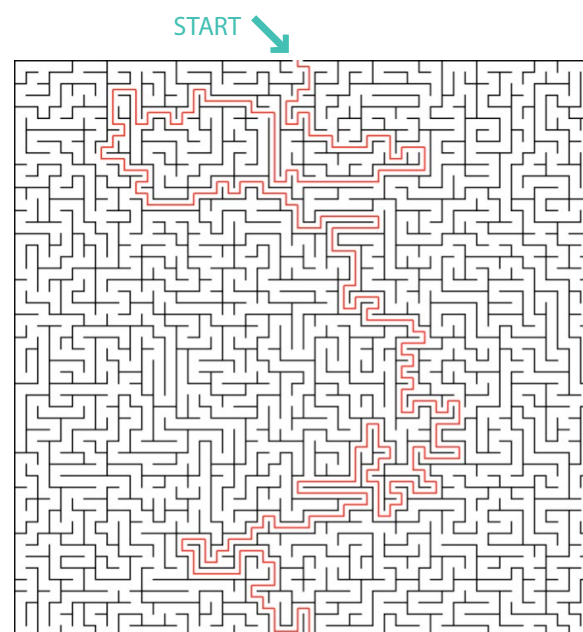
POZIOMO:

1. Wanda
5. Bazyliszek
6. Smok
8. Diabeł

PIONOWO:

2. Dama
3. Sawa
4. Popiel
7. Rus

Labirynt (str. 8)



Skojarzenia z uśmiechem (str. 11)

ALBO SANDACZ	LUBLIN
ADAMIE, CO TO ZA DŁUGA RYBA?	WĘGORZEWO
NIE CZYTAJ	PISZ
ZASTANÓW SIĘ NAD TYM	PRZEMYŚL
PILNUJOM	STRZEGOM
NIE CHCE MI SIĘ JUŻ TAK STAĆ	TORUŃ
ORAZ DŁUGIE KRZESŁO	IŁAWA

OPRACOWANIE: FUNDACJA STOCZNIA

KONSULTACJA MERYTORYCZNA: DR EDYTA BONK

© FUNDACJA STOCZNIA

