

ТРЕНІНГ

ПАМ'ЯТІ

РОЗУМОВІ
ВПРАВИ!

ВІТАЄМО НА ТРЕНІНГУ ПАМ'ЯТІ!

«Тренінг пам'яті – розумові вправи» – це програма, яку Фонд Сточня впроваджує разом з експертами в галузі психології та трудотерапії. Ми розробляємо матеріали та інструменти для тренування розуму та розміщуємо їх на веб-сайті www.silowniapamieci.pl.

Пропонуємо вам перший збірник матеріалів для тренування, перекладений на українську мову. Сподіваємося, що він познайомить вас з можливістю тренування розуму та подарує можливість скористатися цікавими та цінними розвагами багатьом нашим українським гостям! Тут ви знайдете різноманітні види завдань, виконання яких стимулює багато важливих функцій, серед них пам'ять, увагу, логічне мислення, творчість та зорово-моторну координацію.

ЧОМУ ТРЕНУВАННЯ РОЗУМУ Є ВАЖЛИВИМ?

Дослідження доводять, що систематичні вправи для розуму є чудовою профілактикою здоров'я – вони стимулюють мозок до вправ, що створює нові нейронні зв'язки, і він залишається у формі та довше готовий приймати нові виклики. Наш мозок не любить рутину! Йому слід ставити нові виклики – виконувати вправи на пам'ять, лінгвістичні, математичні та ручні вправи, а також підтримувати соціальні стосунки.

Розумові вправи так само важливі, як і гімнастика тіла. Пам'ять людини поводить себе подібно до м'язів – якщо її не піддавати систематичним навантаженням, вона швидко слабшає.

РЕКОМЕНДАЦІЇ З КОРИСТУВАННЯ «ТРЕНІНГОМ ПАМ'ЯТІ – РОЗУМОВІ ВПРАВИ»

Найкращі ефекти ви отримаєте, якщо будете виконувати завдання у зазначеній послідовності. Не поспішайте, ці вправи не треба виконувати у визначеному часі і не будуть оцінюватися. Отримайте задоволення від виконання комплексу різних вправ. В кінці матеріалу є правильні відповіді, з якими можна ознайомитися після виконання завдання, щоб не зіпсувати весь ефект розваг і тренувань.

ЩО ДАЛІ, ЯК І ДЕ ТРЕНУВАТИ РОЗУМ?

Використовуйте матеріали та інспірації, які є доступними в Інтернеті. Якщо маєте можливість, запишіться на зустрічі в установі, де проводяться групові заняття з тренування розуму. Наприклад це можуть бути клуби для літніх людей, центри місцевих активностей, заклади денного перебування для літніх людей, бібліотеки тощо. Щодня виконуйте вправи, які ми представляємо в пропонованому нами матеріалі. По можливості проводьте час із сім'єю та друзями, дбайте про фізичну та розумову активність.

Бажаємо міцного здоров'я та приємного проведення часу!

Вітання від Фонду Сточня/ Fundacja Stocznia

РОЗМИНКА

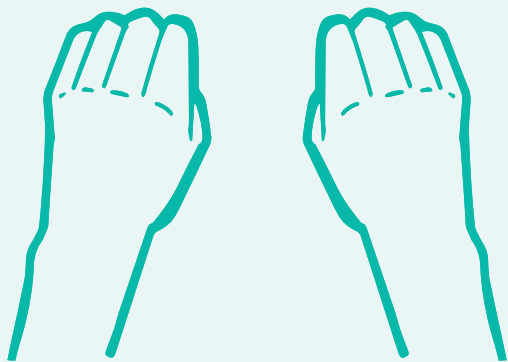
Завдяки розминці ми стимулюємо наш мозок до роботи! Кожну тренувальну вправу на рух повторюйте не менше 10 разів і кожен раз намагайтеся робити рухи все швидше і швидше. Це завдання сприяє кращій співпраці обох півкуль мозку.

Заєць і єдиноріг

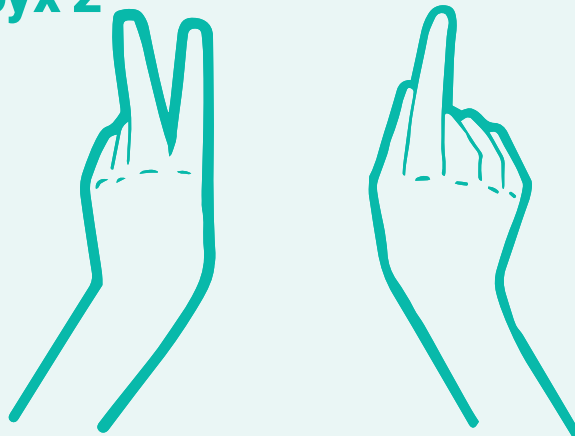
Сидячи, звичайно витягніть руки перед собою легко зігнувши в локтях, щоб вам було зручно. Стисніть руки в кулаки. Потім виставляйте вказівний і середній пальці лівої руки (як знак V) та вказівний палець правої руки. В наступному руху стисніть руки в кулаки. Витягніть вказівний палець лівої руки, та вказівний і середній пальці правої руки. Знову стисніть руки в кулаки.

Повторіть по черзі цю вправу кілька разів, намагаючись щоразу робити це плавно та за кожним разом ще швидше.

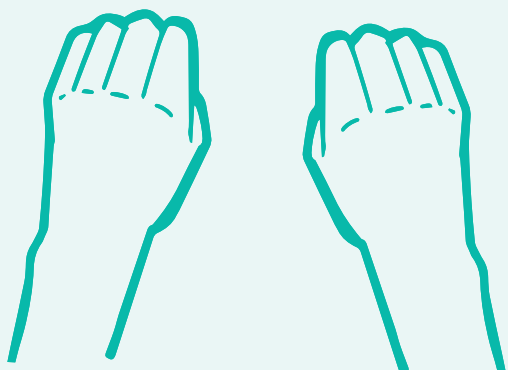
рух 1



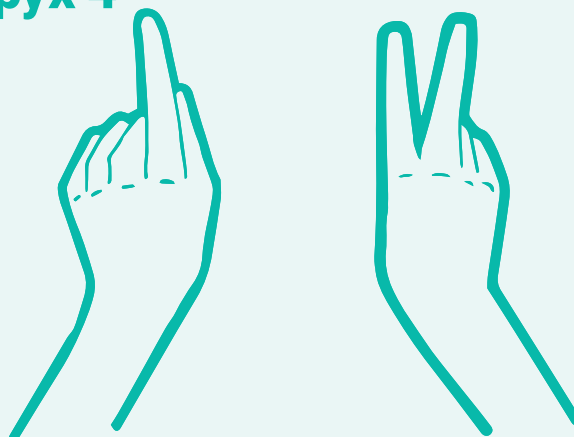
рух 2



рух 3



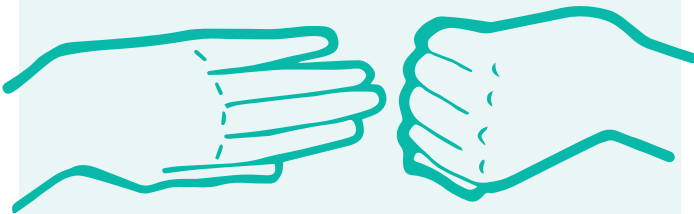
рух 4



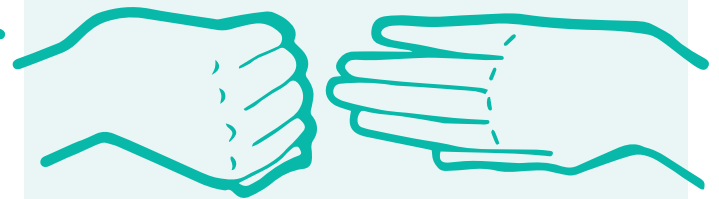
Валун і струмок

Сидячи за столом, покладіть руки на стільницю. Покладіть їх пальцями один до одного, долонею вниз. Потім стисніть праву руку в кулак. В наступному кроці випряміть пальці і покладіть їх на стіл і одночасно стисніть ліву руку в кулак. Повторіть цю вправу по черзі кілька разів, намагаючись щоразу робити це плавно та за кожним разом ще швидше.

рух 1



рух 2



ВПРАВИ



ПРИМІТКА: цей значок означає, що для виконання вправи потрібна буде ручка та папір.



Асоціації зі Святом бабусі та дідуся

(примітка авторів: в Польщі святкують ці Дні відповідно 21 та 22 лютого)

Візьміть аркуш паперу і запишіть усі асоціації, які приходять вам на думку про Свято бабусі та дідуся. Це можуть бути речі з дуже різних сфер, наприклад, як ви святкуєте або мрієте святкувати ці дні, емоції, які ви з ними асоціюєте, події, які відбулися під час цих свят у минулому, або хочете, щоб відбулися у майбутньому, також люди, які приходять вам на думку, коли ви думаєте про ці події.



Мозок виробляє достатньо енергії, щоб запалити лампочку. Залежно від того, наскільки він напружений, він може виробляти від 25 до 35 Ват.

Коробка шоколадних цукерок для Вас

У таблиці нижче де представлена Коробка шоколадних цукерок зашифровано пароль, що складається з кількох слів. Ваше завдання — розшифрувати їх. Для цього дотримуйтесь інструкцій поруч із цукерками в таблиці під назвою «Код і пароль». Знайдіть правильну шоколадну цукерку, а потім дотримуйтесь стрілок, щоб знайти та виписати літери пароля. Перша буква першого слова - Д.

	Є	Ю	Г	А	В	З	Б		Ц	Й	П
Т	Щ	О	Б		Ж	А	У	Т	Т	А	Ж
З	В	Ф	Е	А	П	Н	Д	О	Б		І
В	П	Є	Я	А	В	Р	Б	Р	Ю	М	Й
Х	Ж		З	У	Х	І	Ц	В	Т	А	Є
Й	Ц	Е	Д	П	У	Ю	Є	О	Є	Ф	С
В	С	Н	І	Я	К	К	Ю	Д	П	Л	В
І	А	О	Ч	И	Р		К	Ж	Л		Л
Ч	Ь	Р	З		В	В	Ц	Б	Ю	С	Н
Ш		М	А	І		І	О	В	Т		Я



Мозок становить близько 2% загальної маси людського тіла, але використовує до 20% енергії та кисню, які необхідні людині!

Код і пароль

КОД	ПАРОЛЬ
 ↘↘→↑→	Д
 ↘↙↙↙	
 ←↓	
 ↓↘↗↑	
 ←↓←↙↗	

Найкращі побажання

На малюнку знаходяться розсіпані слова з неупорядкованих букв — кожне з них становить одне слово. Ваше завдання — упорядкувати їх і завершити список наших побажань для вас. Для зручності використання перші літери слів показані поруч із зображенням з розсіпками.

Бажаємо Вам:

Л_____

Р_____

Н_____

З_____

Н_____ Д_____

Щ_____

В_____ Б_____

НВТІЕНЯЛ ЖБЬААН

ЮВЛБОІ

ТДСРАОІ

ННЯХНАТЕН

В'ЯРДООЗ

ДЙІНАНИХ РІВДУЗ

С

С

Я

Т

Щ

А

Що Ви ще хотіли б собі побажати?

Кольорові метелики в голові

Назвіть кольори, які були використані для написання наступних слів. Намагайтеся зробити це якомога швидше, наприклад, за 15 секунд.

БЛАКИТНИЙ СРІБНИЙ ЗЕЛЕНИЙ
ЧЕРВОНИЙ ФІОЛЕТОВИЙ
ЧОРНИЙ ПОМАРАНЧЕВИЙ
ЧЕРВОНИЙ ЗЕЛЕНИЙ
СИНІЙ ЖОВТИЙ ЧОРНИЙ
ФІОЛЕТОВИЙ БЛАКИТНИЙ
ЧЕРВОНИЙ ПОМАРАНЧЕВИЙ
БІЛИЙ ЗЕЛЕНИЙ ЧОРНИЙ РОЖЕВИЙ

Скарбниця життєвої мудрості - українські прислів'я

Розгляньте малюнки і спробуйте відгадати, які українські прислів'я приховані в кожному вірші.





Вітаємо ювіляра!

Ваше завдання — створити акровірш до слова «ювіляр». Основний акровірш – підбір слів, які починаються з кожної літери слова. Ви можете ускладнити своє завдання за допомогою пошуку слова, що стосуються лише святкування. Подаємо прикладі наведений для букви Ю. Якщо завдання буде для вас легким, спробуйте додати кілька слів до кожної букви слова «ювіляр», наприклад по чотири.

Звичайно, вони можуть бути кумедними і з перчинкою.

Ю: ювілей, юнак, юродивий, юрта

В

І

Л

Я

Р

Цікава стаття

Ви коли-небудь задумувалися, як відзначають День бабусі та дідуся в інших країнах? Прочитайте коротку статтю про те, як його святкують в Північній Америці. Примітка: половина тексту написана навпаки. Починаючи з останнього слова, спробуйте прочитати представлені нижче речення. Ви можете допомогти собі, написавши букви одну за одною в правильному порядку.

.икдубазен є янд огоьц моловмис а ,(ясудід і ісуаб ялд янсіП) арднагG
dna amdnaG rof gnoS А нміг йинііціфо єам ьнед йеЦ .янсерев коліденоп
йишреп в ясьтеачанздів йикя ,(yaD ruobaL) іцарп яндЯлсіп юліден ушреп
у моретраК іммижД іцор 1891 в енелвонатсв ,мотнедизерп і мосергноК
енеждревтаз онііціфо олуб отявс ец АШС У .інд авд ан ясьтилід ен
отявс ец жоТ .(yaD stnerapdnaG lanoitaN .лгна) вісудід і ьсуаб ьнед
йиньланоіцаН є ясудід і ісуаб имянд имивоктявс іданаК ат АШС У



Початок тексту:

У США

Друга частина тексту вже написана належним чином. Цього разу це ви, спробуйте написати це задом наперед. Пам'ятайте, що останнє слово в правильно написаному тексті буде першим словом у зворотньому напрямку.

Урочистості влаштовують у школах, церквах та будинках престарілих.
Також свято відзначають у колі родини біля багаття чи барбекю. Цей
день має на меті дати дітям зрозуміти, скільки вони зобов'язані своїм
бабусям і дідусям. Онуків закликають допомагати старшим членам сім'ї.



Кінець тексту:

.їміс...

Не дивлячись на текст, спробуйте відповісти на такі запитання:

- ▶ У якому році в США був заснований День бабусь і дідусів?
- ▶ Як звали президента, який це зробив?
- ▶ Коли в Канаді святкують День бабусь і дідусів?
- ▶ Який символ цього дня?
- ▶ Як відзначають свято?

Казки та неймовірні історії

Створіть і напишіть коротку вигадану історію для дітей (5-6 речень) на аркуші паперу, використовуючи принаймні шість із наведених нижче слів. Звичайно, ви можете використовувати їх кілька разів.

**Каштан - шарф - житловий масив – вата -
шафа - горщик – трактор - мішок - форель -
мелодія**

Малюнок по пам'яті

Підготуйте аркуш паперу і ручку. Прочитайте представлений нижче опис і спробуйте запам'ятати розташування геометричних фігур та інші характерні елементи. Потім закрийте очі і намалюйте по пам'яті описаний малюнок. Після виконаного завдання подивіться що у вас вийшло.

У великому квадраті знаходиться рівнобедрений трикутник. В середині, у кожному з його кутів, є коло. Коло у верхньому куті смугасте, коло в основі трикутника ліворуч плямисте, а коло в основі трикутника праворуч із зигзагоподібним малюнком. Від верхнього кута трикутника до центру його основи по вертикалі проведено пряму лінію.



Розмір мозку не впливає на його працездатність. Приклад – в середньому мозок людини важить близько 1360 грам, а мозок Альберта Ейнштейна важив лише 1230 грам, що не завадило йому бути одним із найвідоміших учених 20 століття.

Багато гарних побажань і море подарунків

У Ваше Свято ми хочемо засипати вас подарунками та всім, що може бути найкращим! Картинка нижче це ілюструє. Для вас також є приховане завдання. Кожному типу упаковки на картинці приписано різну кількість теплих думок, які ми надсилаємо вам. Цю інформацію ви знайдете в ключі під малюнком. Уважно розгляньте картинку із завданням і порахуйте суму всіх теплих для вас думок, які приховані на малюнку. Звісно, це завдання ігрове – знайте, що яким би результатом не була ця діяльність, наші теплі думки постійно посилаються вам, а їх є безліч.



Рівноцінність теплих думок для вас ховається в кожному типі подарунку:



Сума всіх теплих думок на картинці:

Останнє питання

Хто був для вас найбільш важливою дорослою людиною в дитинстві? Бабуся, дідусь чи, може, хтось інший? Чи є у вас якісь спогади пов'язані з нею? Який з них є найсильнішим? Що ви робили разом? Чому для вас це була така важлива людина? Запишіть свої спогади, відкрийте фотоальбом, побесідуйте про них зі своїми близькими.

Ідеї для щоденного тренування розуму

Час від часу чистіть зуби іншою рукою, ніж зазвичай. Усі нейронні ланцюги, які раніше виконували цю дію, тепер будуть неактивними, а чищенням зубів займатимуться їхні колеги в іншій півкулі.

Роблячи покупки в магазині, пам'ятайте про ціни на всі товари, які ви поклали в кошик. Момент істини настане на касі.

Намалюйте половину малюнка (наприклад, серце, яблуко, дерево, ключ) своєю домінуючою рукою, а іншу половину – протилежною рукою. На наступному кроці спробуйте зробити малюнок двома руками одночасно – симетрично.

Подорожуючи автобусом чи трамваєм, запам'ятайте назви вулиць та кільцевих розв'язок, які ви проїжджаєте. Якщо ви не застрягли в пробках, у вас не буде багато часу на це. Боріться з рутинною – змінюйте порядок ранкових занять (наприклад, душ, сніданок, прогулянка, шопінг, читання преси), їдьте або пройдіть іншим шляхом до магазину, зробіть невелику перестановку в кухонних шафах чи вітальні.

Виконуйте вправи систематично, наприклад, 3 рази на тиждень. Також спробуйте знайти інші виклики для розуму!

ВІДПОВІДІ

Шоколадна коробка для вас

Пароль: ДЯКУЮ ТОБІ ЗА ТВОЮ ЛЮБОВ!

Найкращі побажання

Бажаємо вам: ЛЮБОВІ РАДОСТІ НАТХНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
НАДІЙНИХ ДРУЗІВ ЩАСТЯ ВТІЛЕННЯ БАЖАНЬ

Скарбниця життєвої мудрості - українські прислів'я



Краще синиця в руках, ніж журавель в небі



З великої хмари малий дощ



Збиратися як сова у вирій



Час - найліпший лікар



Мала вода камінь точить

Вітаємо ювіляра!

У цьому завданні, звичайно, можуть бути правильні
відповіді дуже різні. Нижче - наші приклади:

Ю: ювілей, юнак, юродивий, юрта

В: враження, володарь, вино, виноград,

І: інжир, ікра, італійський, інтерес

Л: любов, лавр, лагідний, луг

Я: якість, яблуко, ягідка, яструб,

Р: радощ, розум, русалка, рушник

Цікава стаття

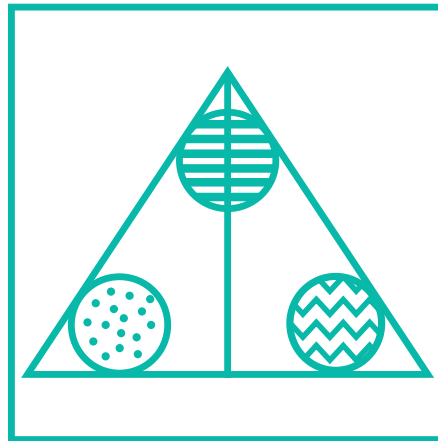
Перша частина тексту:

У США та Канаді святковими днями бабусі і дідуся є Національний день бабусь і дідусів (англ. National Grandparents Day). Тож це свято не ділиться на два дні. У США це свято було офіційно затверджене Конгресом і президентом, встановлене в 1981 році Джиммі Картером у першу неділю після Дня праці (Labour Day), який відзначається в перший понеділок вересня. Цей день має офіційний гімн A Song for Grandma and Grandpa (Пісня для бабусі і дідуся), а символом цього дня є незабудки.

Друга частина тексту:

Гіміс манелч мишратс итагамопод ьтюакилказ вікуно
.мясудід і мясубаб мїовс іназя'вобоз инов икьлікс
итімузорз мятід итад ітем ан сам ьнед йеЦ .юкебраб
ич яттагаб яліб инидор ілок у ьтюачанздів отявс
жокаТ .хиліратсерп хакнидуб ат хавкрец ,халокш у
ьтюувотшалв ітсотсичорУ

Малюнок по пам'яті



Багато гарних побажань і море подарунків

Сума всіх теплих думок на картинці: 67

Розробка матеріалів:
Фонд Сточня / Fundacja Stocznia

Методична консультація матеріалів польської версії:
Доктор Едита Бонк / dr Edyta Bonk

Графічний проект та верстка:
Каспер Мажох / Kasper Marzoch, www.marzoch.net

Переклад:
Наталія Гмурковська / Natalia Gmurkowska

