

Ćwicz z nami umysł

S I Ł O W N I A
P A M I Ę C I

Witamy w Siłowni Pamięci!

„Siłownia Pamięci – ćwicz z nami umysł” to materiał, który poświęcamy profilaktyce zdrowia poznawczego i treningom umysłu. Najczęściej o takich treningach mówi się, że ćwiczą pamięć, a to nie jest cała prawda! Ich zadaniem jest stymulowanie wielu funkcji poznawczych, w tym pamięci, ale też np. uwagi, logicznego myślenia, kreatywności, koordynacji wzrokowo-ruchowej. Znajdują się tutaj informacje na temat zdrowia umysłu, ciekawostki na temat mózgu oraz różnego rodzaju ćwiczenia do wykonania.

Zabawa i trening - przyjemne z pożytecznym!

Profilaktyka zdrowia poznawczego i treningi umysłu

Profilaktyka pozwalająca zachować zdrowie, sprawność i samodzielność na długie lata dotyczy nie tylko ciała, lecz także umysłu. O ile mamy świadomość potrzeby aktywności ruchowej w każdym wieku, o tyle trening funkcji poznawczych wciąż jeszcze brzmi nieznajomo. A szkoda!

Sprawność umysłu w wieku dojrzałym uwarunkowana jest zarówno biologicznym procesem starzenia się, jak i indywidualnymi doświadczeniami, dietą, aktywnością fizyczną, intelektualną oraz społeczną.

Każdy z nas ma do swojej dyspozycji około 100 mld komórek nerwowych, które tworzą skomplikowane struktury neuronalne (w tym biliony połączeń między neuronami, które nazywają się synapsami). Niestety, czas nie jest naszym sprzymierzeńcem. Wraz z upływem lat zdolność neuronów do przekazywania, przechowywania i wykorzystywania informacji ulega stopniowemu pogorszeniu. Z pomocą przychodzą tutaj treningi umysłu.

UMYSŁ, PODOBNIK JAK MIĘŚNIE,
POTRZEBUJE REGULARNYCH TRENINGÓW,
ABY ZACHOWAĆ SPRAWNOŚĆ NA DŁUGIE LATA.

Czym są funkcje poznawcze?

Najprościej rzecz ujmując, to procesy, które służą nam do poznawania rzeczywistości, przyswajania wiedzy o świecie i przetwarzania pozyskanych informacji, a następnie wykorzystywania ich w codziennym życiu. Do najważniejszych funkcji poznawczych zaliczamy:

- percepcję – zmysły tj. wzrok, słuch, węch, smak, dotyk,
- uwagę np. koncentracja, selekcja, czujność,
- pamięć i uczenie się,
- język i komunikację,
- myślenie i rozumowanie - np. rozwiązywanie problemów i wyciąganie wniosków,
- twórczość np. kreatywność, wyobraźnia.

Trening umysłu – co to takiego?

Badania dowodzą, że systematyczne ćwiczenie funkcji poznawczych, które angażuje do pracy różne obszary i funkcje mózgu, przynosi wymierne efekty. Stymuluje mózg do wysiłku, przez co wytwarzają się nowe połączenia neuronalne i dzięki temu dłużej zachowuje on sprawność i gotowość do podejmowania nowych wyzwań (objawy demencji mogą opóźnić się nawet o 5-10 lat).

Mózg nie lubi rutyny. Należy mu dostarczać nowych wyzwań – wykonywać ćwiczenia pamięciowe, językowe, matematyczne i manualne oraz, co równie ważne, utrzymywać relacje społeczne i otwierać się na nowe doświadczenia.

Trening funkcji poznawczych ma za zadanie m.in.:

- **stymulację pamięci** – krótko- i długotrwałej, prospektywnej, retrospektywnej czy wzrokowej i słuchowej,
- **wzmocnienie uwagi** – jej koncentracji, selektywności i podzielności,
- **poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej** – komunikacja między tym, co widzi oko, a robi ciało,
- **stymulację multisensoryczną** – angażowanie naraz kilku zmysłów, np. dotyk, wzrok, węch, słuch,
- **poprawę funkcji językowych** – od zasobu słownictwa po płynność mówienia,
- **wzmocnienie logicznego myślenia** – czyli rozumowania, wyciągania wniosków,
- **pobudzanie kreatywności** – twórczego myślenia i tworzenia nowych pomysłów i rozwiązań.

Cztery podstawowe zasady treningu umysłu:



Efektywny trening poznawczy opiera się na czterech filarach: systematyczności, różnorodności ćwiczeń, optymalnym czasie trwania oraz satysfakcji z wykonanych zadań. Regularne i zróżnicowane ćwiczenia stymulują mózg, a pozytywne odczucia po ich ukończeniu budują motywację do kontynuacji, co jest kluczowe dla utrzymania sprawności umysłowej.

Trening indywidualny czy grupowy?

Każda z tych form jest bardzo wartościowa dla zdrowia poznawczego. Ale – jak to często bywa – diabeł w tkwi w szczegółach! Jeśli mamy możliwość wyboru, warto skorzystać z grupowych zajęć oferujących trening umysłu np. w klubie seniora, centrum aktywności lokalnej, bibliotece. Badania dowodzą, że taka forma przynosi o 50% lepsze efekty niż ćwiczenia indywidualne. Dzieje się tak za sprawą dodatkowych bodźców, które gwarantuje przebywanie w grupie, są to: przynależność społeczna, nawiązywanie relacji, mobilizacja, poczucie sprawczości, systematyczność i emocje.

Trenuj z Siłownią Pamięci!

Siłownia Pamięci to program, który realizujemy w **Fundacji Stocznia** z myślą o osobach starszych, które dbają o zdrowie i chcą zachować sprawny umysł na długie lata. Wraz z ekspertami w dziedzinie psychologii i terapii zajęciowej opracowujemy materiały i narzędzia do treningu umysłu i udostępniamy je na stronie **www.silowniapamieci.pl**:

- **zeszyty ćwiczeń do pracy indywidualnej** – dla osób starszych, które profilaktycznie dbają o swoje zdrowie poznawcze,
- **publikację pomocną do treningów w parze** – dla rodzin, które wspierają bliskich seniorów cierpiących na zaburzenia poznawcze/choroby otępienne i chcą z nimi ćwiczyć w domu,
- **materiały do treningów grupowych** – dla pracowników prowadzących zajęcia grupowe z seniorami w różnego rodzaju placówkach,
- **nagrania wideo** – filmy z ćwiczeniami dla seniorów oraz szkolenia dla osób prowadzących treningi w warunkach domowych i w placówkach specjalistycznych.
- **wiedza i rekomendacje** – na przykład na temat właściwej diagnostyki w kierunku zaburzeń poznawczych (jakie badania, do jakiego lekarza się udać), znaczenia słuchu dla zdrowia i komfortu życia w wieku dojrzałym.

Poza tym, na stronie znajduje się wiele ciekawych informacji na temat treningów umysłu, zdrowia poznawczego i praktycznych porad, np. jak ćwiczyć umysł przy okazji codziennych czynności. Są tam także rekomendacje gier towarzyskich i planszowych, z których warto korzystać, aby przy okazji dobrej zabawy z bliskimi stymulować umysł do pracy.

Dla opiekunów rodzinnych wspierających bliskie osoby starsze polecamy specjalne narzędzia terapeutyczne, które będą pomocne do prowadzenia treningów z seniorami, którzy cierpią na choroby otępienne. Są to proste gry i zabawy, które zostały zaprojektowane tak, aby możliwe było ich wykonanie w warunkach domowych oraz dostosowanie do potrzeb i możliwości osoby starszej. Więcej szczegółów oraz dokładne instrukcje wykonania i zastosowania znajdują się na stronie **www.prosteipomocne.pl**.

Wszystkie materiały na wymienionych stronach są bezpłatne, można je pobrać w wersji elektronicznej lub wydrukować.

Aktywność fizyczna i społeczna

Na zdrowie człowieka składa się zarówno jego stan fizyczny, jak i umysłowy. I tylko kompleksowa troska o te dwa obszary jest kluczem do zdrowia, zachowania energii, radości i niezależności na długie lata.

Aktywność fizyczna – ruch to zdrowie

Regularna aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny wpływ na zdrowie. Podnosi odporność i wydolność organizmu, poprawia jakość snu, a także pomaga w profilaktyce lub opóźnianiu rozwoju wielu chorób, takich jak np.: nadwaga, otyłość, cukrzyca, choroby układu krążenia i oddechowego, osteoporoza oraz stany depresyjne i lękowe. Poza tym, podczas wysiłku fizycznego wydzielane są hormony, które odpowiadają za redukcję stresu i poprawę nastroju. Aby uzyskać satysfakcjonujące efekty, nie jest konieczne wykonywanie ciężkich treningów. Już codzienne spacerowanie czy umiarkowana aktywność fizyczna mogą przynieść szereg pozytywnych efektów. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na aktywność fizyczną powinno się poświęcać około 150-300 minut tygodniowo. Ważne jest, aby przede wszystkim znaleźć sport lub aktywność dla siebie i czerpać z tego przyjemność (np. spacerowanie, nordic walking, ćwiczenia z lekkim obciążeniem). Może to być też doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu z bliskimi lub nawiązywanie nowych znajomości.

Aktywność społeczna- klucz do dobrego samopoczucia

Utrzymywanie kontaktów społecznych jest tak samo ważne dla zdrowia, jak regularna aktywność fizyczna. Budowanie i pielęgnowanie relacji międzyludzkich to doskonały sposób na zachowanie umysłu w dobrej kondycji. Takie działania nie tylko poprawiają nastrój, ale też ćwiczą pamięć, koncentrację i logiczne myślenie.

Warto spotykać się i rozmawiać z rodziną, przyjaciółmi oraz sąsiadami. Uczestnictwo w zajęciach grupowych, wydarzeniach, wycieczkach czy akcjach społecznych przynosi wiele korzyści – poprawia nastrój, a także uwrażliwia nas na innych ludzi i otoczenie. Szczególnie warta podkreślenia jest moc pomagania innym. Wolontariat i wspieranie potrzebujących daje satysfakcję, rozwija empatię i wzmacnia poczucie własnej wartości, co pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.

Badania potwierdzają, że samotność i izolacja społeczna mogą prowadzić do depresji, pogorszenia funkcji poznawczych, a nawet do zaburzeń otępiennych.

Pomysły na aktywność społeczną:

- **spotkania z bliskimi:** regularne rozmowy z rodziną i przyjaciółmi są bezcenne,
- **wolontariat:** pomaganie innym daje poczucie celu i satysfakcji, jest to również świetna okazja do nawiązywania nowych znajomości,
- **kluby seniora i uniwersytety trzeciego wieku:** to idealne miejsca, aby rozwijać swoje pasje, uczyć się nowych rzeczy i spędzać czas w gronie rówieśników,
- **zajęcia hobbystyczne:** zapisanie się na kursy (np. malarstwa, makramy, języka obcego, zajęć komputerowych) to świetny sposób na poznanie ludzi o podobnych zainteresowaniach.

Dieta – energia dla ciała i umysłu

Dieta zdrowa dla umysłu to tak naprawdę dieta zdrowa dla całego organizmu. Prawidłowe odżywianie ma ogromny wpływ nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także na funkcjonowanie mózgu. Zdrowa dieta to paliwo, które napędza zarówno ciało, jak i umysł.

Ważne wskazówki żywieniowe:

- należy ograniczyć spożywanie przetworzonej żywności, nadmiaru tłuszczu zwierzęcego oraz cukrów prostych (słodycze, gotowe przekąski, słodzone napoje),
- w diecie powinny jak najczęściej gościć warzywa, jajka, kasze, orzechy, pestki, owoce oraz ryby (najlepiej morskie) i chude mięsa,
- niezwykle ważne jest odpowiednie nawadnianie organizmu, czyli wypijanie co najmniej 2 litrów wody dziennie. Pamiętajmy, że kawa i herbata działają lekko odwadniająco i nie powinny być jedynym źródłem płynów w ciągu dnia. Podstawą nawodnienia powinna być czysta woda.

Odwodnienie i zła dieta mogą powodować poważne zaburzenia poznawcze m.in. problemy z koncentracją, pamięcią, a nawet dezorientację. Niedobór wody i kluczowych składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B czy kwasy omega-3, negatywnie wpływają na funkcjonowanie mózgu, utrudniając przekazywanie sygnałów nerwowych i zmniejszając jego wydajność.

Troska o siebie to inwestycja w przyszłość - nigdy nie jest za późno, by zacząć! Kluczem do pełni zdrowia i dobrego samopoczucia jest harmonijne połączenie aktywności fizycznej, pielęgnowania relacji społecznych, zdrowej diety oraz treningu funkcji poznawczych. Niech każdy spacer, każde spotkanie z bliskimi, każdy zdrowy posiłek i każde ćwiczenie umysłu będą źródłem satysfakcji i przyjemności.

Życzymy dużo zdrowia, radości i pozytywnej energii każdego dnia!

**Z pozdrowieniami,
Fundacja Stocznia**

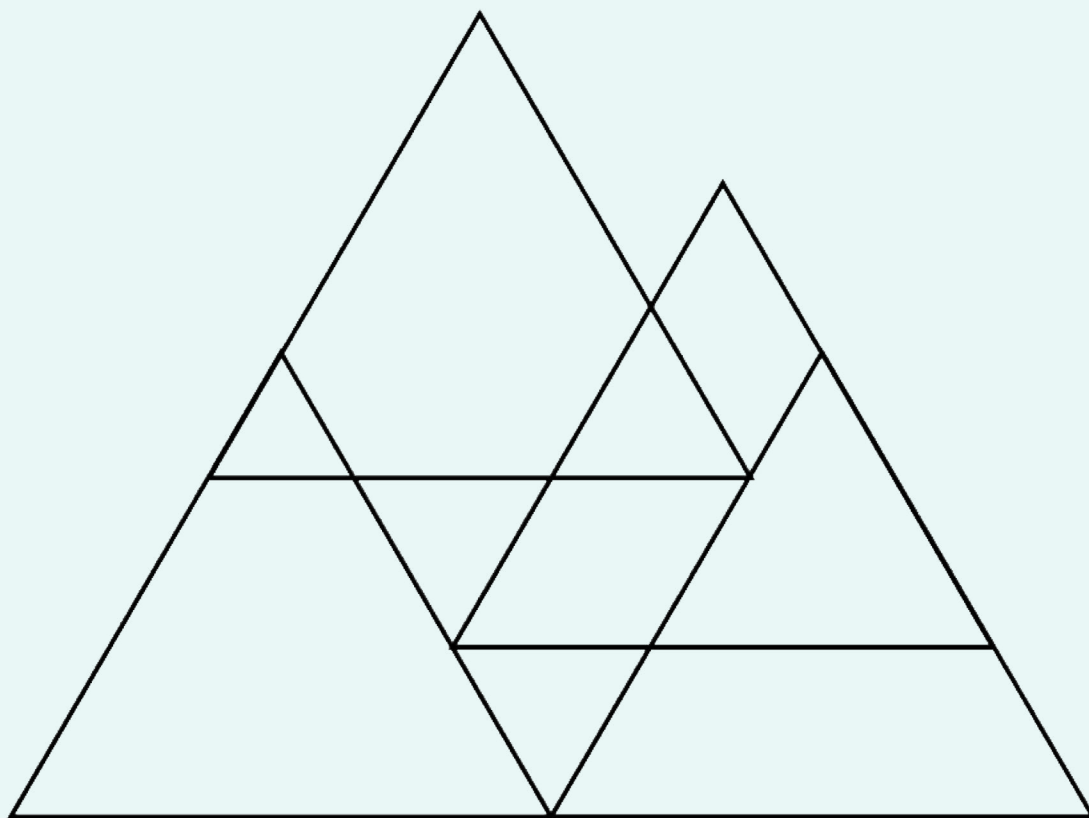


Ćwicz z nami percepcję

czyli to, jak odbierasz informacje za pomocą zmysłów
m.in. wzroku, słuchu, dotyku, smaku.

Zadanie 1 - Trójkąty

■ Ile widzisz trójkątów? Odpowiedź wpisz pod obrazkiem.



Odpowiedź:



„Zaraźliwe” ziewanie

Za to zjawisko odpowiadają neurony lustrzane. Są to komórki w mózgu, które aktywują się zarówno, gdy wykonujemy jakąś czynność, jak i wtedy, gdy obserwujemy, jak robi to ktoś inny. To dzięki nim nieświadomie naśladujemy zachowania innych ludzi.

Zadanie 2 - Wspak

Podziel najpierw podany wyraz na sylaby, a potem przeczytaj na głos wspak.

■ Przykład: Kubek => **KU** – **BEK** => **BEK** – **KU**

■ Teraz Twoja kolej:

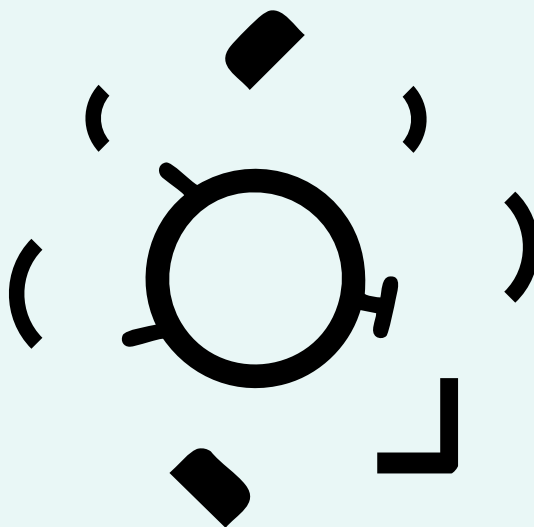
Wino _____

Jezioro _____

Okulary _____

Zadanie 3 - Zegar

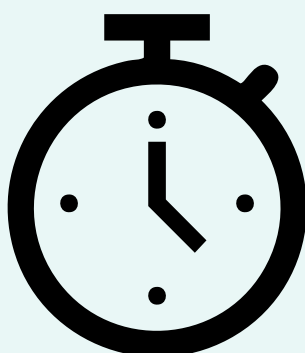
■ Który zegar został rozłożony na poniższe części:



A)



B)



C)



Zadanie 4 – Smaki

Poszukaj bezpośrednich i metaforycznych (przenośnych) skojarzeń z podstawowymi smakami:

■ **Przykład:** Słodki – cukierek, uśmiech

■ **Teraz Twoja kolej:**

Gorzki – _____

Słony – _____

Kwaśny – _____

Zadanie 5 – Czerwone

Rozejrzyj się wokół siebie i odszukaj:

■ **5 czerwonych rzeczy, które widzisz:**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

■ **5 białych rzeczy, które widzisz:**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Zadanie 6 – Dźwięki

■ **Wypisz przynajmniej 3 dźwięki, które teraz słyszysz:**

Ćwicz z nami psychomotorykę

czyli połączenie ruchu z umysłem, by poprawić koordynację, precyzję działań i szybkość reakcji.

Zadanie 1 - Palce

Przybliź dłonie do siebie (niech dotykają się tylko dolną częścią, palce niech zostaną w odległości ok. 3-4 cm). Następnie jak najszybciej dotykaj po kolei pary palców: kciuki do siebie, potem palce wskazujące, środkowe, serdeczne i na końcu małe. Po dotknięciu danej pary palców oddal je od siebie (w jednym czasie dotykać się może tylko jedna para palców).

Następnie wykonaj zadanie odwrotnie, czyli zacznij od małych palców, a skończ na kciukach.

■ Powtórz to zadanie kilkakrotnie.



Zadanie 2 - Palce w parze

- Spróbuj w tym samym czasie podążać po liniach prawym i lewym palcem wskazującym – od góry do dołu i z powrotem.

LEWY
PALEC WSKAZUJĄCY



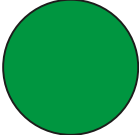
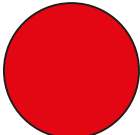
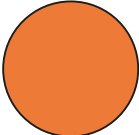
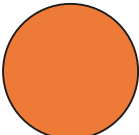
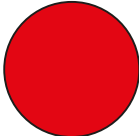
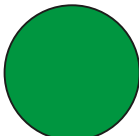
PRAWY
PALEC WSKAZUJĄCY



Zadanie 2 - ciąg dalszy

■ Spróbuj w tym samym czasie lewym i prawym palcem wskazującym dotykać kropek w tych samych kolorach.

Czyli jednocześnie dwa palce wskazujące dotykają kropek czerwonych, następnie żółtych, zielonych, pomarańczowych itd.

Lewy palec	Prawy palec
     	     



Mózg nie czuje bólu

Sam mózg nie ma receptorów bólowych. To dlatego neurochirurdzy mogą operować na mózgu, gdy pacjent jest przytomny. Ból, który odczuwamy, gdy np. mamy ból głowy, pochodzi z otaczających mózg tkanek, nerwów i naczyń krwionośnych.

Zadanie 3 – Do góry ręce

■ Przeczytaj poniższy ciąg liter, jednocześnie wykonując ruchy przyporządkowane do każdej litery tj. gdy czytasz literę:

P – podnieś prawą rękę i opuść

L – podnieś lewą rękę i opuść

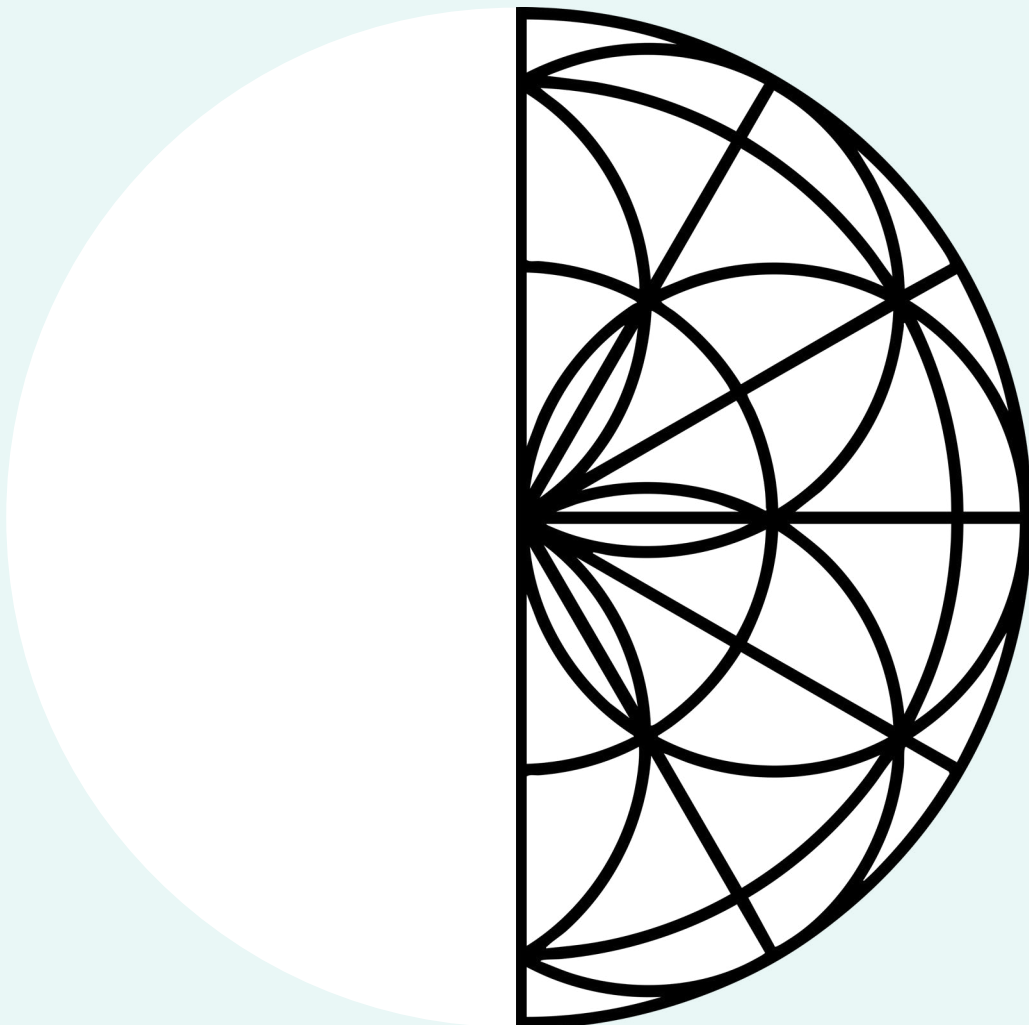
O – podnieś obie ręce i opuść

P L O L O P P L P O L L O P L O O P P L

Zadanie 4 – Mandala

Dorysuj taką samą, lewą połowę poniższego obrazka.

■ Możesz obracać zeszyt, jeśli to będzie pomocne.



Ćwicz z nami uwagę

czyli koncentrację, sprawniejsze wybieranie informacji, na których się skupiamy oraz łatwiejsze przenoszenie uwagi z jednej rzeczy na drugą.

Zadanie 1 - Przysłowie

■ Odczytaj przysłowie, czytając co 3 literę:

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

Odpowiedź:



Sen i pamięć

Podczas snu mózg konsoliduje wspomnienia. Odpowiednia higiena snu jest kluczowa dla sprawnie działającej pamięci, koncentracji i zdolności uczenia się.

Zadanie 2 - Diagramy

Znajdź różnice pomiędzy diagramami i podkreśl je.

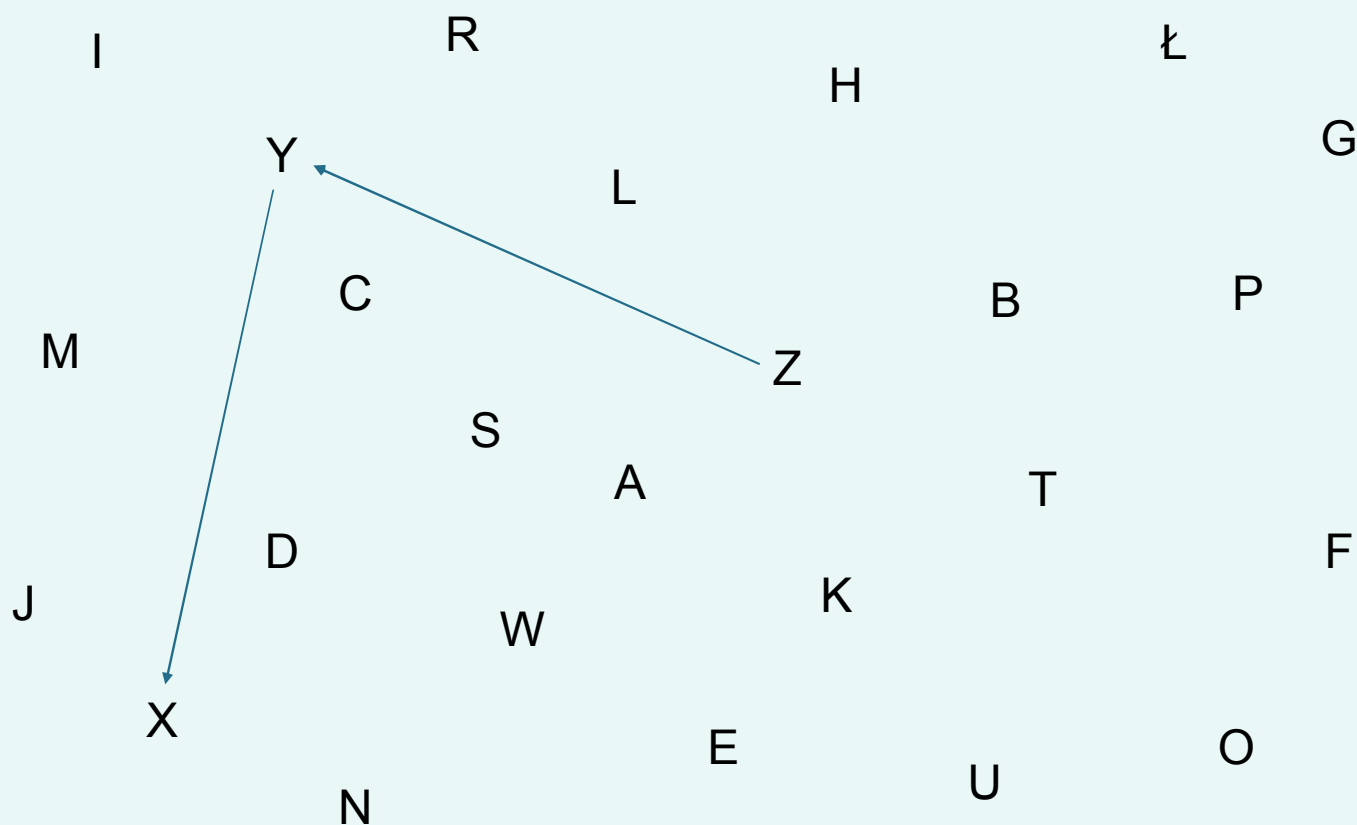
■ Potraktuj górny diagram jako wzór, a na dolnym zaznacz miejsca, gdzie wpisane są inne cyfry.

6	8	1	3	2
2	9	7	4	1
5	6	1	3	5
9	2	4	7	7
9	6	8	2	7

6	8	3	1	2
2	7	9	4	1
5	6	1	3	5
2	2	4	7	7
9	6	8	7	2

Zadanie 3 - Alfabet wspak

- Połącz ze sobą kolejne litery alfabetu wspak - zaczynając od Z. Pierwsze ruchy oznaczono strzałkami, wykonaj kolejne.



Zadanie 4 - Suma

Przyjrzyj się poniższym cyfrom.

Znajdź takie pary (cyfry występujące obok siebie), które w sumie dają 7.

■ **Przykład:** 8236**34**25282

■ **Teraz Twoja kolej:**

9618071546704386125845921675761527807964361453418825413418073424

A teraz takie, które w sumie dają 9.

814527631854543632178926435425672154386541283318235489726835236

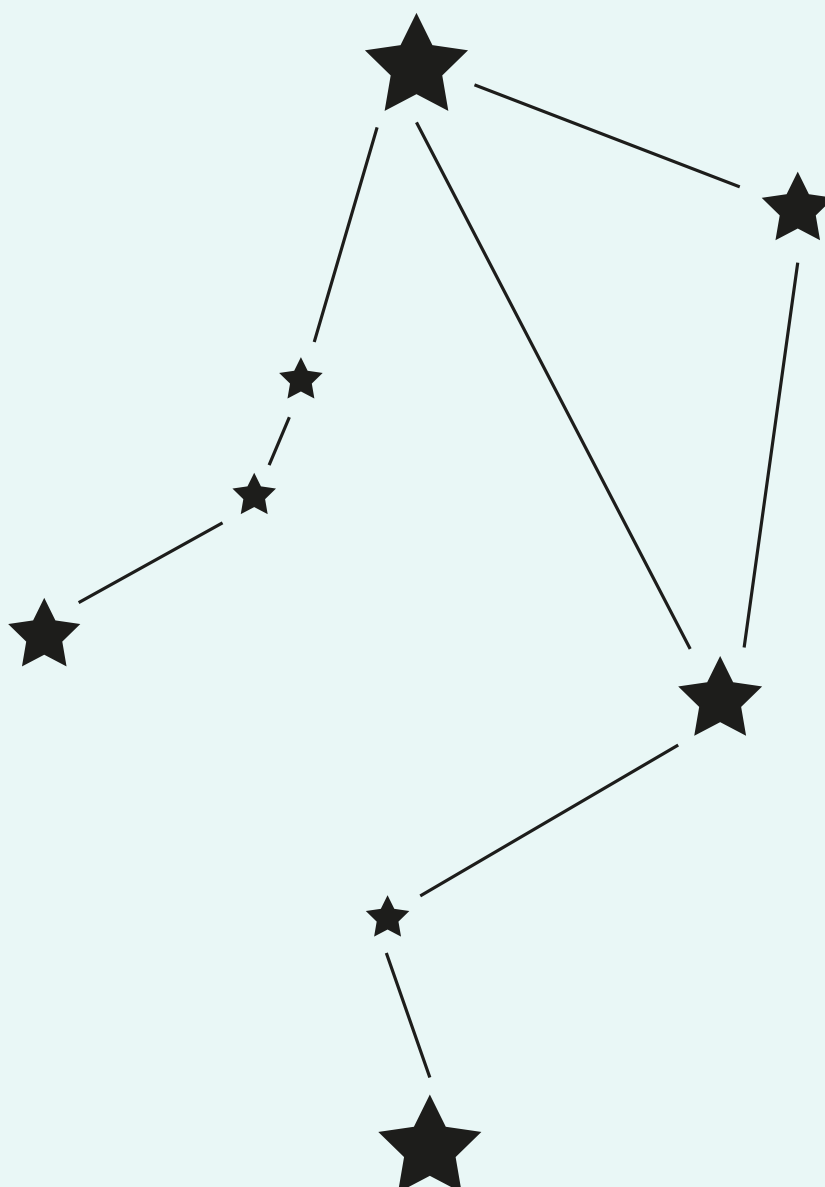
Ćwicz z nami pamięć i uczenie się

czyli łatwiejsze zapamiętywanie i skuteczniejsze uczenie się nowych rzeczy oraz sprawniejsze przypominanie sobie.

Zadanie 1 – Waga

■ Poniżej znajduje się Gwiazdozbiór Wagi – przyjrzyj się mu i zapamiętaj. Następnie zasłoń rysunek (np. zamknij zeszyt) i odtwórz w pamięci układ gwiazd, ich liczbę i wielkość.

Możesz też narysować zapamiętany gwiazdozbiór na osobnej kartce.



Zadanie 2 – Muzyka dobra na wszystko

■ Wymień 3 piosenki, w których występują zwierzęta (w treści i/lub w tytule).

■ Przykład: **Jaskółka uwięziona – Stan Borys**

Odpowiedź:

1. _____

2. _____

3. _____

■ Pamiętasz te piosenki? Napisz wykonawców i rok/lata kiedy były największymi przebojami.
W wolnej chwili spraw sobie relaks przy słuchaniu ulubionej muzyki!

„Za wszystkie noce” _____

„Baby, ach te baby” _____

„Bal wszystkich świętych” _____

„Daj mi tę noc” _____

„Chłopiec z gitarą” _____

„Chodź, pomaluj mój świat” _____

„Nie zadzieraj nosa” _____

„Takie ładne oczy” _____

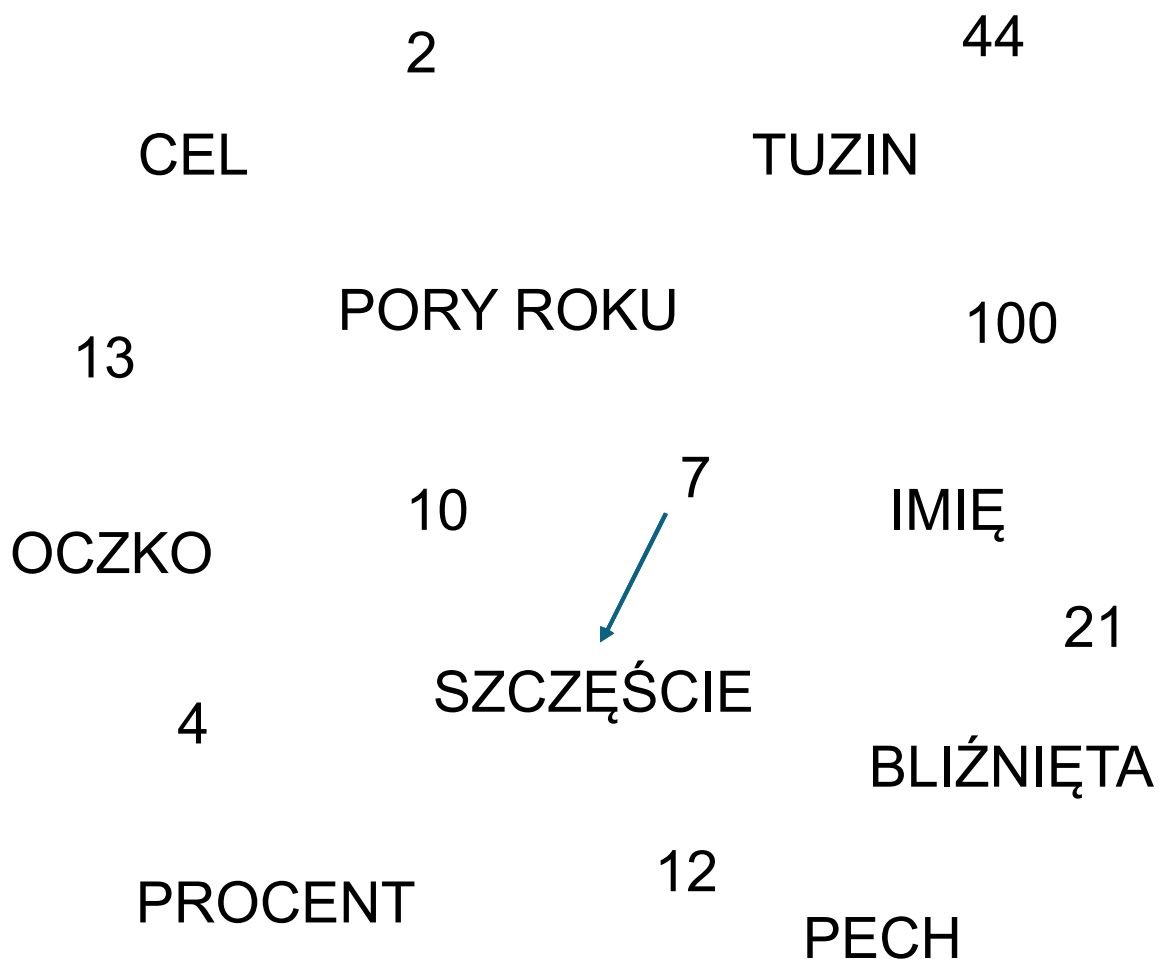
„Dziwny jest ten świat” _____

„Do zakochania jeden krok” _____

„Karuzela z madonnami” _____

Zadanie 3 – Znaczące liczby

■ Połącz liczby ze słowami, z którymi się nam często kojarzą. Przykład oznaczono strzałką.



Zadanie 4 – Obliczenia w pamięci

Zrób obliczenia w pamięci i zapisz wyniki, ale od najmniejszego do największego.

■ Przykład: $2+5$, $8-3$, $3+1 \Rightarrow 4, 5, 7$

■ Teraz Twoja kolej:

$1+9$, $2+3$, $10-4 \Rightarrow$ _____

$7-4$, $5+3$, $6-5$, $2+6 \Rightarrow$ _____

$9-2$, $2+1$, $8-4$, $3+5 \Rightarrow$ _____

Ćwicz z nami język i komunikację

czyli łatwiejsze przypominanie sobie słów
i sprawniejsze budowanie wypowiedzi.

Zadanie 1 – Imiona

Ułóż litery swojego imienia w porządku alfabetycznym.

■ Przykład: KASIA => **AAIKS**, JAKUB => **ABJKU**

■ Teraz Twoja kolej: _____

Na każdą literę swojego imienia wymień składnik potrzebny do zrobienia sałatki owocowo-warzywnej.

■ Przykład: dla imienia ULA => **ulęgałka, liście sałaty, awokado**

■ Teraz Twoja kolej: _____

Zadanie 2 – Samogłoski

Podaj słowa zawierające 2 różne samogłoski.

■ Przykład: ma**ś**o (tu: **a**, **o**)

■ Teraz Twoja kolej: _____

A teraz podaj słowa zawierające 3 różne samogłoski.

■ Przykład: w**i**o**s**na (tu: **i**, **o**, **a**)

■ Teraz Twoja kolej: _____



Wielkość mózgu

Rozmiar mózgu nie ma związku z inteligencją. Mózg Alberta Einsteina ważył 1,23 kg, czyli mniej niż przeciętny mózg dorosłego mężczyzny (ok. 1,4 kg). O inteligencji decyduje nie tyle wielkość, co gęstość połączeń nerwowych.

Zadanie 3 – Od słowa do słowa

Zmieniaj po jednej literze tworząc nowe słowa, tak by powstał docelowy wyraz (zapisany w ostatnim wierszu na dole).

- **Przykład:** w lewej kolumnie jest przedstawione zadanie tzn. wyraz "kura", w którym musimy tak zmieniać po jednej literze, aby powstał wyraz "noty" (ostatni wiersz na dole). W prawej kolumnie pokazane jest rozwiązanie zadania.

KURA	KURA
.....	KORA
.....	NORA
.....	NOTA
NOTY	NOTY

■ Teraz Twoja kolej:

POLA	POLA
.....	
.....	
.....	
KUJE	KUJE

Napisz dwa zdania z użyciem czasownika "kuć":

Zadanie 4 - Wspólny koniec

Zastanów się, jaka końcówka pasuje do podanych sylab – tak, aby z każdą z nich utworzyła wyraz.

■ **Przykład:** sylaby LAL..., FO..., RZE... => końcówka **KA** (LAL**KA**, FO**KA**, RZE**KA**)

Następnie możesz ułożyć zdanie z tymi wyrazami

np. **Gdy lalka wpadła do rzeki, foka ją uratowała.**

■ Teraz Twoja kolej:

WA..., PRO..., KO... => _____

KA..., WA..., BE... => _____

Ułóż zdania z tymi wyrazami:

[illegible]

Słuch i zdrowie mózgu

Nieleczony ubytek słuchu poważnie zwiększa ryzyko spadku funkcji poznawczych. Regularne badania słuchu są ważnym elementem profilaktyki.

Ćwicz z nami myślenie i rozumowanie

czyli sprawniejsze skojarzenia i wyciąganie wniosków.

Zadanie 1 - Sylaby

Z podanych sylab ułóż różne słowa.

■ **Przykład:**

ZA – PO – MI – NA – NIE

poza, mina, minie, pominie, nami, niemi

■ **Teraz Twoja kolej:**

SY – LA – BI – ZO – WA – NIE

NIE – ZA – PO – MI – NAJ – KA

Zadanie 2 - Koligacje

Kim dla mojego męża jest jego brata ojca ojciec?

Odpowiedź:



Dieta

Dieta bogata w kwasy omega-3 i antyoksydanty chroni neurony przed stresem i wspiera funkcje poznawcze.

Zadanie 3 – Ach ta matematyka

Wykonaj dwa rodzaje zadań: tam gdzie są cyfry – napisz tylko słownie jaka to cyfra, a tam gdzie są liczby – odejmij 10 i zapisz liczbowo wynik.

■ **Przykład:** 32: **22** (ponieważ $32 - 10 = 22$)

5: **pięć**

■ **Teraz Twoja kolej:**

168: _____

8: _____

43: _____

77: _____

4023: _____

9: _____

136: _____

0: _____

2500: _____

Zadanie 4 – Dodawanie

Dodaj do siebie tylko liczby parzyste.

■ **Przykład:**

67, 23, 14, 56, 23, 32 => **14 + 56 + 32 = 102**

■ **Teraz Twoja kolej:**

91, 38, 73, 44, 65, 18 => _____

23, 44, 56, 77, 80, 12, 31, 88 => _____

Zadanie 5 – Łamigłówki

- Gdy Justyna i Piotr brali ślub razem mieli 49 lat. Piotr jest starszy od Justyny o rok. Obecnie razem mają 79 lat. Ile lat temu mieli ślub? Ile lat ma Justyna a ile Piotr?

Odpowiedź:

- Na letnim pikniku spotkało się troje przyjaciół: Ania, Basia i Czarek. Każdy z nich przyniósł coś innego do jedzenia: sałatkę, kanapki lub owoce. Rozwiąż zagadkę, wiedząc, że:

- Ania nie lubi kanapek.
- Basia nie przyniosła sałatki ani owoców.

Kto co przyniósł na piknik?

Odpowiedź:

- W ogrodzie Pani Marii kwitnie piękna letnia łąka. Naliczono na niej 36 stokrotek, co oznaczało, że było ich dwa razy więcej niż chabrow. Róż zaś było o 5 mniej niż stokrotek i chabrow razem wziętych. Ile róż kwitnie w ogrodzie Pani Marii?

Odpowiedź:

- Pan Jan wyruszył swoim samochodem na urlop nad morze. Średnia prędkość jego jazdy wynosiła 60 km/h. Podróż trwała 3 godziny i 30 minut. Ile kilometrów przejechał Pan Jan?

Odpowiedź:

Zadanie 6 – Niedopasowana liczba

Przyjrzyj się uważnie poniższym liczbom i zastanów się, która nie pasuje do pozostałych.

- Przykład: 10, 85, 24, 30, 15 => **24** – bo jako jedyne nie dzieli się przez 5

- Teraz Twoja kolej: 35, 52, 71, 83, 99

Odpowiedź:

Ćwicz z nami twórcze myślenie

czyli większą pomysłowość i kreatywność.

Zadanie 1 - Co można

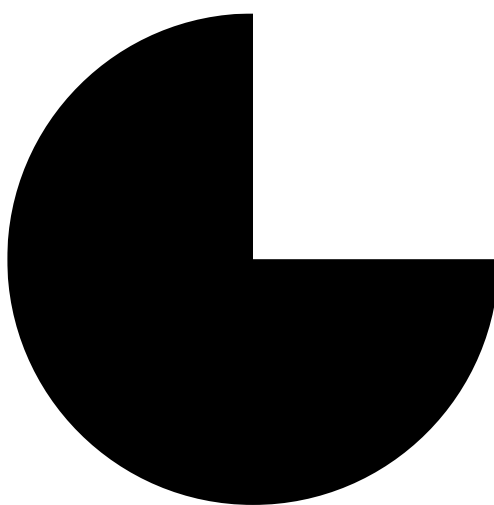
Wymyśl przynajmniej 10 pomysłowych odpowiedzi na pytanie:

■ Co można odłożyć?

■ Co można złamać?

Zadanie 2 - Co to jest?

■ Co przypomina poniższa figura? Spróbuj wymyślić jak najwięcej twórczych i wesołych pomysłów.



Odpowiedź:

Zadanie 3 – Nowy rym

Spróbuj zmienić rym w znanej piosence.

■ **Przykład:** Włazł kotek na płotek => **Włazł szkodnik na chodnik**

■ Teraz Twoja kolej:

Poszła Karolinka do Gogolina => **Poszła** _____

Chłopiec z gitarą byłby dla mnie parą => **Chłopiec** _____

Jedzie pociąg z daleka, na nikogo nie czeka => **Jedzie** _____

Zadanie 4 – Policzone słowa

Wymyśl 4 zdania, w których każde słowo będzie 4-literowe.

■ **Przykład:** **Anna kupi buty**

■ Teraz Twoja kolej:

1. _____

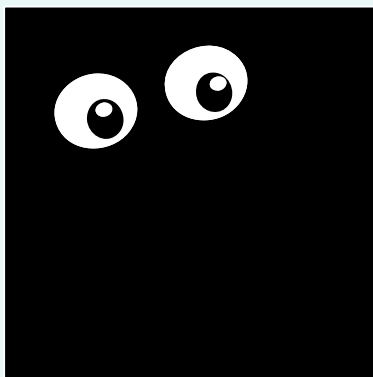
2. _____

3. _____

4. _____

Zadanie 5 – Tytuł

■ Wymyśl dowcipny tytuł do poniższego obrazka:



Odpowiedź:

Zadanie 6 – Plama

■ Co można zobaczyć w tej plamie atramentowej? Obracając kartkę spróbuj znaleźć kilka skojarzeń.



Odpowiedź:

Zadanie 7 – Auto

■ Spróbuj narysować auto używając samych trójkątów.



Rozwój mózgu

Mózg rozwija się do około 25. roku życia. Choć możemy czuć się dorośli dużo wcześniej, to kora przedczołowa – część mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, planowanie i kontrolę impulsów – w pełni dojrzewa dopiero w wieku 25 lat.

Temat to „**Niezapomniane ognisko**”. Ale uwaga, trudność polega na tym, że nie możesz użyć w opowiadaniu kilku zakazanych słów tj. **ogień, ognisko, wieczór, przyjaciele, śpiew, gitara**.

Słowa zakazane to: **słońce, piasek, woda, morze, plaża**

zamiast **Poszłam na plażę i opalałam się na słońcu**

Wybrałam się na rozległą, złotą równinę pokrytą drobnymi ziarnami kwarcu, gdzie złociste promienie ogrzewały moją skórę.

zamiast **Weszłam do wody**

Zanurzyłam się w chłodnej, lazurowej toni.

Temat to „**Niezapomniane ognisko**”. Ale uwaga, trudność polega na tym, że nie możesz użyć w opowiadaniu kilku zakazanych słów tj. **ogień, ognisko, wieczór, przyjaciele, śpiew, gitara**.

[illegible]

Siłownia Pamięci – polecamy

Umysł można ćwiczyć w każdych warunkach – wystarczy tylko wiedzieć jak.

Oto kilka sposobów na codzienny trening umysłu:

- Od czasu do czasu myj zęby drugą ręką niż zwykle – 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 – weryfikacja wyniku nastąpi przy kasie.
- Narysuj połowę rysunku (np. serce, jabłko, drzewo, klucz) ręką dominującą, a drugą połowę – przeciwną. 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 do sklepu inną drogą, zrób małe przemeblowanie w kuchennych szafkach lub salonie.

więcej na stronie:

www.silowniapamieci.pl



Ludzkie geny

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

Siłownia Pamięci – polecamy

Gry i zabawy aktywizujące

1. „Teatr przy stole” - zajęcia aktywizujące dla osób w wieku 60+, podczas których uczestnicy spotkań wspólnie tworzą opowieść (wyobraźnia nie ma tu granic) i przyjmują role bohaterów. Pomysł oparty jest na popularnych grach fabularnych RPG. Współtworzenie historii i praca w grupie rówieśników lub międzypokoleniowej to doskonała rozrywka, integracja oraz trening funkcji poznawczych. Stymuluje pamięć, kreatywność, koncentrację, percepcję i funkcje językowe. Więcej informacji oraz materiały do pobrania znajdują się na stronie www.teatrprzystole.pl;
2. Mapa gier - na stronie www.silowniapamieci.pl/mapa-gier znajdziesz propozycje dostępnych na rynku gier towarzyskich, które zapewnią dobrą zabawę oraz trening poznawczy.

Dla opiekunów osób cierpiących na choroby otępienne

1. Publikacja Siłowni Pamięci pt. „Trening w parze senior - opiekun” - to blisko 300 stron gotowych scenariuszy zajęć, ćwiczeń i kart pracy do treningów z seniorami cierpiącymi na zespoły otępienne. Materiał do pobrania ze strony www.silowniapamieci.pl/w-parze;
2. Proste i pomocne (www.prosteipomocne.pl) - strona, na której znajdziesz propozycje gier i zabaw pomocnych do ćwiczenia z osobą cierpiącą na zaburzenia poznawcze i choroby otępienne;
3. Książka „Idealny opiekun nie istnieje” autorstwa psycholożki Karoliny Jurgi - pozwala poznać i zrozumieć demencję, sytuację, w jakiej znajduje się osoba chora oraz jej opiekun. Zawiera praktyczne porady dotyczące opieki oraz radzenia sobie z emocjami. Tutaj znajdziesz link do sklepu: www.silowniapamieci.pl/polecamy.
4. Muzyka przeciw demencji (www.muzykaprzeciwdemencji.pl) - specjalnie przygotowane zestawy muzyczne wraz z poradnikiem i propozycjami ćwiczeń. Słuchanie muzyki pobudza pamięć, skłania do wspomnień, pozwala osobie starszej sięgnąć do własnych doświadczeń i przeżyć z dawnych lat. Muzyka wpływa na emocje i może prowadzić do podobnych rezultatów, jak różnego rodzaju terapie reminiscencyjne.
5. Kołdra terapeutyczna - pomocne narzędzie w terapii osób będących w zaawansowanym stadium choroby otępiennej. Stosowanie kołdry pozwala na stymulację poznawczą chorego, uspokojenie, rozładowanie emocji, zainicjowanie rozmowy i wspomnień oraz dostarczenie przyjemnych doznań dotykowych (www.koldraterapeutyczna.pl).

Siłownia Pamięci – kontakt

Skontaktuj się z nami

W przypadku pytań i/lub wątpliwości zapraszamy do kontaktu:

pod nr tel. **(+48) 22 378 38 94**

poprzez formularz na stronie www.silowniapamieci.pl/kontakt

Jeśli chcesz otrzymywać od nas wiadomości na temat nowych materiałów
do treningów umysłu i wydarzeń Siłowni Pamięci
wypełnij formularz kontaktowy na stronie
www.silowniapamieci.pl/kontakt.

Zachęcamy też do obserwowania naszego profilu na Facebooku
www.facebook.com/stocznia.

Redakcja

Opracowanie ćwiczeń i opieka merytoryczna: dr Edyta Bonk

Wprowadzenie i redakcja: Marta Tafil-Dalach

Konsultacja: Lilianna Marzec, Teresa Rysztak

Skład graficzny: Piotr Nurczyński

Warszawa, 2025

ISBN: 978-83-68094-13-8

Strona projektu „Siłownia Pamięci”

www.silowniapamieci.pl

Wydawca: Fundacja Stocznia

Plac Zamkowy 10, 02-277 Warszawa

tel. +48 22 827 01 05

e-mail: stocznia@stocznia.org.pl

www.stocznia.org.pl



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025.



Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów



Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0. Licencja ta pozwala na kopiowanie, zmienianie, remiksowanie, rozprowadzanie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych. Wymaga oznaczenia autorstwa.

