

O NAS

FUNDACJA STOCZNIA

Od 11 lat wspieramy i upowszechniamy skuteczne rozwiązania problemów społecznych oraz dbamy o aktywizację obywateli w życiu publicznym. „Siłownia Pamięci” to projekt przygotowany z myślą o grupowych treningach umysłu dla seniorów oraz indywidualnych ćwiczeniach w warunkach domowych – szczególnie potrzebnych teraz, w okresie, kiedy powinniśmy pozostawać w domach.



Zachęcamy do poznania nas bliżej na:

www.stocznia.org.pl

www.silowniapamieci.pl

SIŁOWNIA PAMIĘCI

ĆWICZENIA DO TRENINGU UMYSŁU

O TRENINGACH

Wszyscy wiemy jak ważny dla naszego funkcjonowania jest sprawny umysł. Jego trening nie musi być długi, jednak dobrze robić go co kilka dni i zadbać, by ćwiczenia były różnorodne. Proponowany przez nas trening umysłu ma przewodni temat łączący wszystkie jego elementy i składa się z:

- **rozgrzewki** – zadania ruchowego – dzięki któremu dotlenia się mózg – i łatwego zadania intelektualnego pobudzającego pamięć i kreatywność,
- **ciekawostki** – krótkiej informacji związanej z tematem przewodnim treningu,
- **ćwiczeń** – zadań, których wykonanie pobudzi różne funkcje mózgu i typy pamięci. Czasem ćwiczenia wymagają zapamiętania lub przypomnienia sobie informacji, czasem rozwiązania łamigłówek, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

BOŻE NARODZENIE

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKA

ŚNIEŻNY ANIOŁ

Przypomnij sobie, co czułeś w dzieciństwie, kiedy poranek witał Cię świeżo napadany śniegiem. Czy pamiętasz zabawę w robienie anioła na śniegu? Usiądź wygodnie i wyobraź sobie, że znów jesteś dzieckiem, które wybiega z domu, żeby zrobić kilka takich aniołów. Zamknij oczy i przypomnij sobie, jak szukałeś odpowiednio gładkiego śniegu, a następnie kładłeś się na ziemi. Podnieś wyprostowane ręce, po chwili pomału opuść je do boków, a następnie znowu podnieś tak, jakbyś robił anioła. Powtórz ćwiczenie 5 razy. Na koniec poruszaj ramionami, jakbyś otrzepywał je ze śniegu.

NIEZWYKŁE PORÓWNIANIA

Połącz ze sobą słowa z wyrażeniami, które twoim zdaniem najbardziej do siebie pasują (możesz połączyć kilka słów z jednym wyrażeniem). Potem spróbuj uzasadnić przynajmniej dwa swoje wybory, np. **Bombka** jest jak **rajski owoc**, bo jest czerwona i błyszcząca.

BOMBKA

PLASTER MIODU

PIERNIK

UŚMIECHNIĘTY CZŁOWIEK

ŚNIEŻYNKA

KRÓLEWSKI WITRAŻ

GWIAZDA

WESOŁA KARUZELA

CHOINKA

RAJSKI OWOC

CIEKAWOSTKA

Chociaż w domach większości Polaków prezenty w Boże Narodzenie rozdaje św. Mikołaj, w wielu rejonach Polski można spotkać inne postaci, np. w Wielkopolsce jest to Gwiazdor, w Małopolsce Aniołek, na Dolnym Śląsku Gwiazdka, a w okolicach Tarnobrzegu – krasnoludki.

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Prezenty_%C5%9Bwi%C4%85teczne

ĆWICZENIA

TRADYCYJNY BIGOS

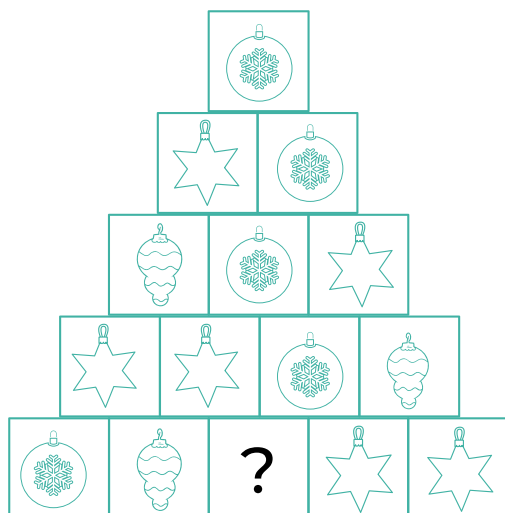
Przeczytaj wyrazy znajdujące się pod instrukcją. W każdym wierszu jest jedno słowo, które nie pasuje do pozostałych. Spróbuj je wskazać w przynajmniej trzech wersach i wyjaśnić, dlaczego je wykreśliłeś. Jeśli dobrze Ci idzie, spróbuj odgadnąć, które słowa nie pasują w pozostałych wierszach.

PIERNIK	KARP	PASCHA	KUTIA
KULIG	LEŻAK	ŚNIEG	MRÓZ
BOMBKI	LAMPKI	PALMY	ŁAŃCUCHY
CYNAMON	KARDAMON	OREGANO	GOŹDZIKI
REZUREKCJA	JASEŁKA	PASTERKA	RORATY
ŚLIWKI	GRZYBY	MORELE	FIGI

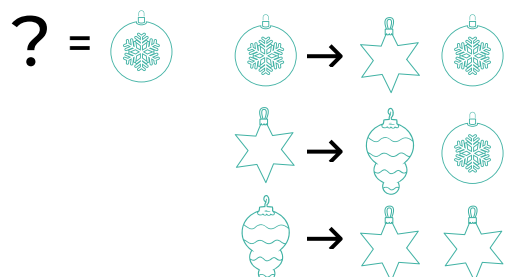
LOGIKA NA CHOINCE

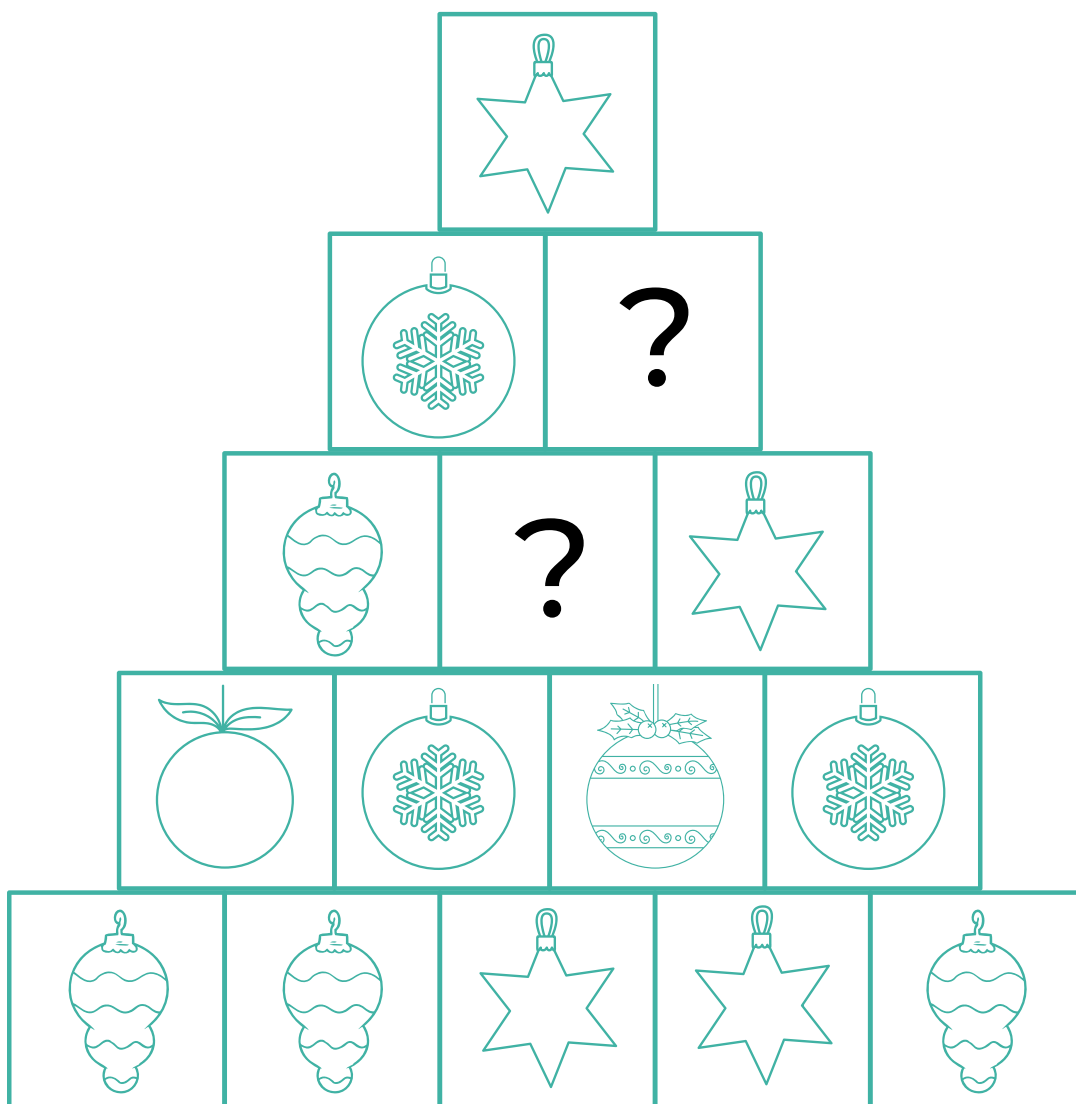
Pewien pan miał zwyczaj wieszać bombki na choince według wymyślonego przez siebie klucza. Przyjrzyj się już zawieszonym bombkom i spróbuj złamać klucz, jakim posługuje się właściciel choinki. Czy wiesz jakich dwóch bombek brakuje? Zanim zaczniesz rozwiązywanie tej łamigłówki, możesz się przyjrzeć przykładowi i przeczytać uzasadnienie jego rozwiązania.

Przykład:



Pod bombką określonego typu zawsze wiszą dwie bombki o konkretnych kształtach i wzorach:





Możliwe odpowiedzi:



DZIURAWA KOLĘDA

Korzenie kolędy *Przybieżeli do Betlejem* sięgają XVII w. Utwór ten przez lata ulegał modyfikacjom, np. początkowo nie miał refrenu. W II połowie XIX w. kolęda przybrała kształt, który znamy obecnie. Wyobraź sobie, że znalazłeś podziurawioną kartkę wyrwaną z XIX wiecznego śpiewnika. Spróbuj uzupełnić tekst kolędy brakującymi słowami. Możesz sobie pomóc, nućąc kolędę – w ten sposób łatwiej przypomnisz sobie cały jej tekst. Na koniec spróbuj odczytać hasło - w tym celu przepisuj kolejno wyróżnione litery do ramek, które znajdują się pod tekstem.

Przybieżeli do Betlejem pasterze

Grając skocznie Dzieciąteczku na

Chwała na **W**ysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi

Chwała na wy**SokO**ści, chwa**Ł**a na wysokości, a pokój na ziemi

Oddawali swe ukłon**Y** w

Tobie z ser**C**a ochotnego, o

CHwała na wysokości, chwała na wysoko**Ś**ci, a pokój na ziemi

Chwała na wysokości, ch**W**wała na wysokości, a pokój na z**l**emi

Anioł Pański sam te dziwy

KTórych oni nie, jak żywi

Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi

Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi

	E						
--	----------	--	--	--	--	--	--

			A	
--	--	--	----------	--

PYTANIE NA KONIEC

Czy masz ulubioną kolędę? Za co lubisz ją najbardziej – za słowa czy muzykę?
A może masz jakieś miłe wspomnienie związane z tą kolędą?

ODPOWIEDZI

NIEZWYKŁE PORÓWNIANIA

Jest wiele możliwych odpowiedzi. Przykładowe:

Bombka jest jak **rajski owoc**, bo jest okrągła i błyszcząca.

Piernik jest jak **królewski witraż**, bo jest bogato dekorowany kolorowym lukrem.

Śnieżynka jest jak **plaster miodu**, bo ma geometryczne kształty.

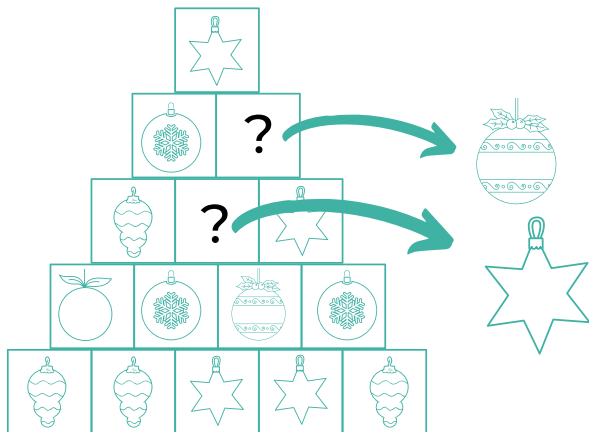
Gwiazda jest jak **uśmiechnięty człowiek**, bo jej widok sprawia radość.

Choinka jest jak **wesoła karuzela**, bo jest ozdobiona migającymi kolorowymi lampkami.

TRADYCYJNY BIGOS

1. Pascha nie pasuje, bo jako jedyna nie jest tradycyjną wigilijną potrawą.
2. Leżak nie pasuje, bo jako jedyny nie jest związany z zimą.
3. Palmy nie pasują, bo jako jedyne nie są bożonarodzeniową dekoracją.
4. Oregano nie pasuje, bo jako jedyne nie jest przyprawą korzenną.
5. Rezurekcja nie pasuje, bo jako jedyna jest związana z Wielkanocą.
6. Grzyby nie pasują, bo jako jedyne nie są owocami.

LOGIKA NA CHOINCE



Podobnie jak w przykładzie, każda bombka ma na stałe przypisane pod sobą dwie inne określonego typu.

DZIURAWA KOLĘDA

Przybieżeli do Betlejem pasterze

Grając skocznie Dzieciąteczku na ..**lirze**...

Chwała na **W**ysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi

Chwała na wy**Sok**Ości, chwał**Ł**a na wysokości, a pokój na ziemi

Oddawali swe ukł**o**n**Y** w ...**pokorze**....

Tobie z ser**Ca** ochotnego, o ..**Boże**..!

Chwała na wysokości, chwała na wysoko**Ś**ci, a pokój na ziemi

Chwała na wysokości, ch**W**wała na wysokości, a pokój na **zi**emi

Anioł Pański sam ...**ogłosił**... te dziwy

KTórych oni nie**słyszeli**..., jak żywi

Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi

Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi

W E S O Ł Y C H

Ś W I A T



Materiały dostępne na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Stocznia.

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Dofinansowano ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.