

## 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](http://www.stocznia.org.pl)

[www.silowniapamieci.pl](http://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 łamigłówki, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

# LEGENDY

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

## ROZGRZEWKA

### RYCERSKA JAZDA

Częstymi bohaterami legend są rycerze ratujący królestwo. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś jednym z nich i właśnie zmierzasz konno w stronę zamku, po pokonaniu groźnego smoka. Weź kilka głębokich oddechów, a następnie pomału wyciągnij przed siebie ręce i zaciśnij lekko dłonie, jakbyś trzymał lejce. Spróbuj poruszać nimi w taki sposób, jakbyś jechał stępa (delikatny ruch łokci i nadgarstków). Żeby dojechać do zamku musisz 6 razy skręcić - na przemian, raz w prawo, raz w lewo. Pamiętaj, że jeśli skręcasz w prawo, musisz pociągnąć lekko w tył prawą rękę, jeśli skręcasz w lewo – lewą. Na ostatniej prostej wykonuj ruchy energiczniej, by popędzić konia do kłusu. Na koniec cofnij obie ręce, by zatrzymać konia.

### LEGENDARNE NAZWY

Rozwiń litery LRD na 5 sposobów, trzymając się zasady, że **L** to skrót od słowa „legendarny/ legendarna/ legendarni/ legendarne”. Dopisuj wyrazy w dowolnej, poprawnej formie gramatycznej. Znaczenie powstałych wyrażenia może być abstrakcyjne. Jeśli masz ochotę, spróbuj rozwinąć skrót na więcej sposobów.

Przykładowo: **Legendarny Rozsądek Dworzan**, **Legendarne Rąbanie Drewna**.

LRD:.....  
 .....  
 .....

## CIEKAWOSTKA

Czy wiesz, że ustna forma legendy jest wciąż żywa współcześnie? Każde ważne wydarzenie, w którym uczestniczą ludzie – osobiście lub poprzez informacje w mediach – jest relacjonowane i powtarzane z różnych, subiektywnych punktów widzenia. W ten sposób tworzy się legenda wydarzenia lub postaci.

Źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Legenda>

## ĆWICZENIA

## DAWNI CELEBRYCI

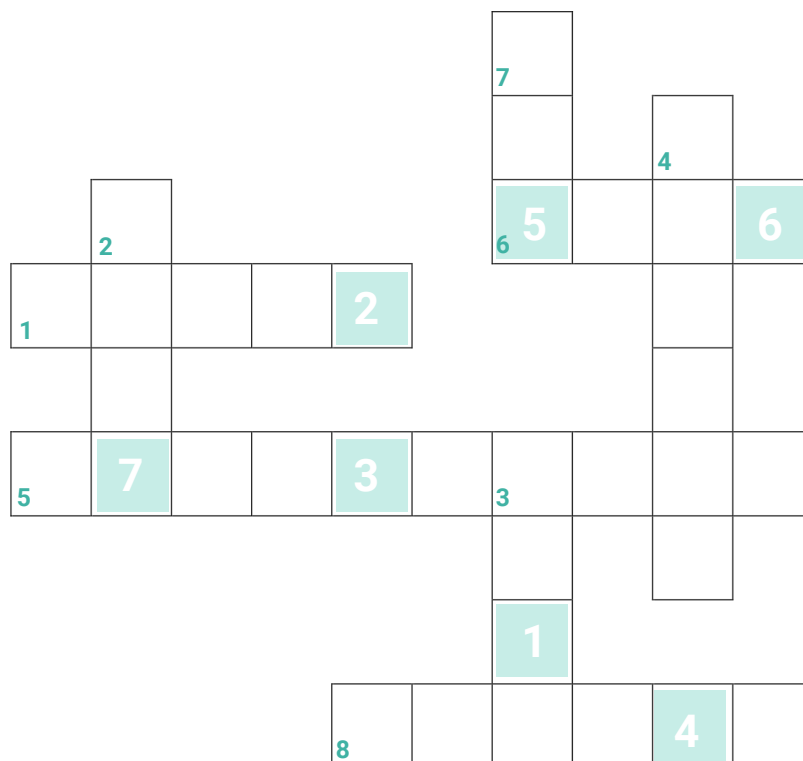
Rozwiąż krzyżówkę. Litery na wyróżnionych polach (ponumerowane białymi cyframi od 1 do 7) utworzą hasło - imię legendarnej założycielki miasta Kłodzko.

## Poziorno:

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

**KARTKA Z KRONIKI**

Źródłami wielu legend są średniowieczne kroniki, np. o historii Popiela po raz pierwszy można było przeczytać w XII-wiecznej *Kronice* Galla Anonima. Wyobraź sobie, że jesteś kronikarzem, który spisuje historię swoich rodzinnych stron. Zastanów się, czy z tym miejscem jest związana jakaś legenda. Może jest to legenda założycielska? Spróbuj ją zapisać w kilku zdaniach. Jeżeli nie znasz żadnej historii, która np. tłumaczyłaby nazwę Twojej miejscowości, spróbuj ją wymyślić - to dobre ćwiczenie kreatywności.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**SYRENI ŚPIEW**

Niech cię nie zwiedzie podobieństwo obrazków – różni je 6 szczegółów. Czy potrafisz znaleźć je wszystkie? Z jaką legendą kojarzy Ci się postać syreny?

**PYTANIE NA KONIEC**

Czy masz swoją ulubioną legendę? Co najbardziej Ci się w niej podoba? W jaki sposób opowiedziałbyś ją komuś bliskiemu?

## ODPOWIEDZI

## LEGENDARNE NAZWY

Przykładowe odpowiedzi: Legendarny Ruch Dziwaków, Legendarne Roześmiane Drzewa, Legendarny Robot Duszy, Legendarne Rury Dobroci, Legendarna Rezerwa Dziur.

## DAWNI CELEBRYCI

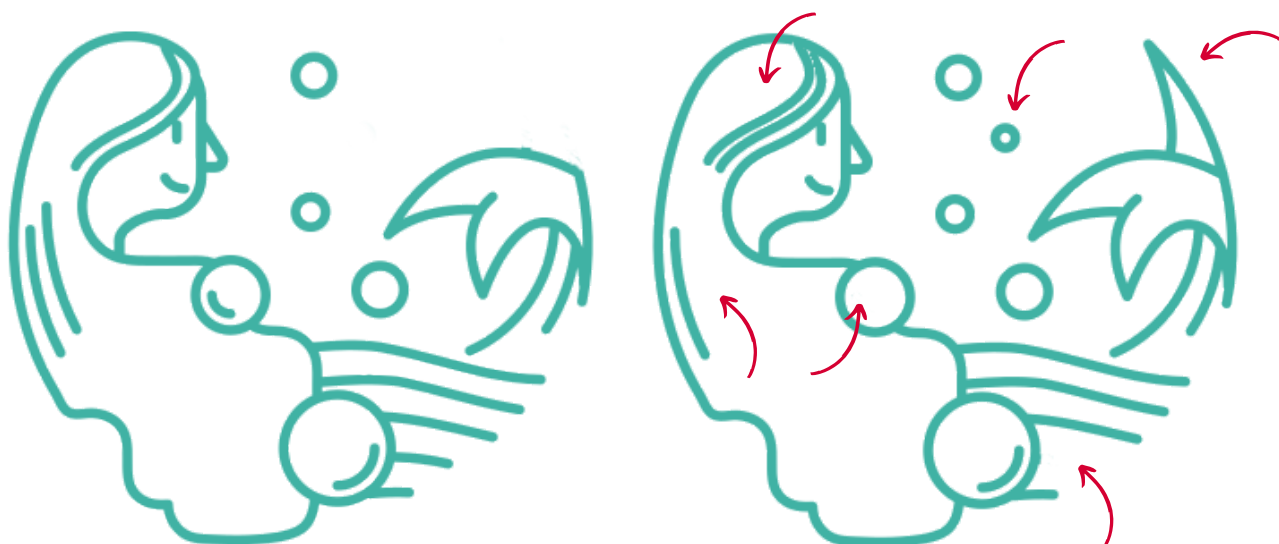
Poziomo:

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

Pionowo:

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

## SYRENI ŚPIEW



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.