

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 przewodzi 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.

PARKI NARODOWE

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKA

POMNIK PRZYRODY

Stań prosto na środku pokoju. Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś drzewem, które rośnie w polu. Postaraj się całym ciałem wykonywać takie ruchy, jakbyś był wystawiany na najróżniejsze warunki atmosferyczne. Zaczynij od zachodu słońca w ciepłe letnie popołudnie. Potem wyobraź sobie wietrzny jesienny dzień, w trakcie którego podmuchy wiatru miarowo poruszają gałęziami. Następnie pomyśl o burzy z gwałtownymi porywami wiatru i ulewnym deszczem. Na koniec poczuć się jak podczas śnieżnej zimy, gdy śnieg obciąża konary i tłumi wszystkie dźwięki z otoczenia.

GATUNKI CHRONIONE

W Polsce i na świecie istnieją różne formy ochrony przyrody. Jednym z nich jest tworzenie list gatunków objętych ochroną. Zabicie czy uszkodzenie chronionym zwierzętom lub niszczenie chronionych roślin wiąże się konsekwencjami prawnymi. Spróbuj przypomnieć sobie 6 różnych gatunków, które zostały objęte ochroną. Jeśli idzie Ci dobrze, wypisz ich jak najwięcej potrafisz.

.....

.....

.....

CIEKAWOSTKA

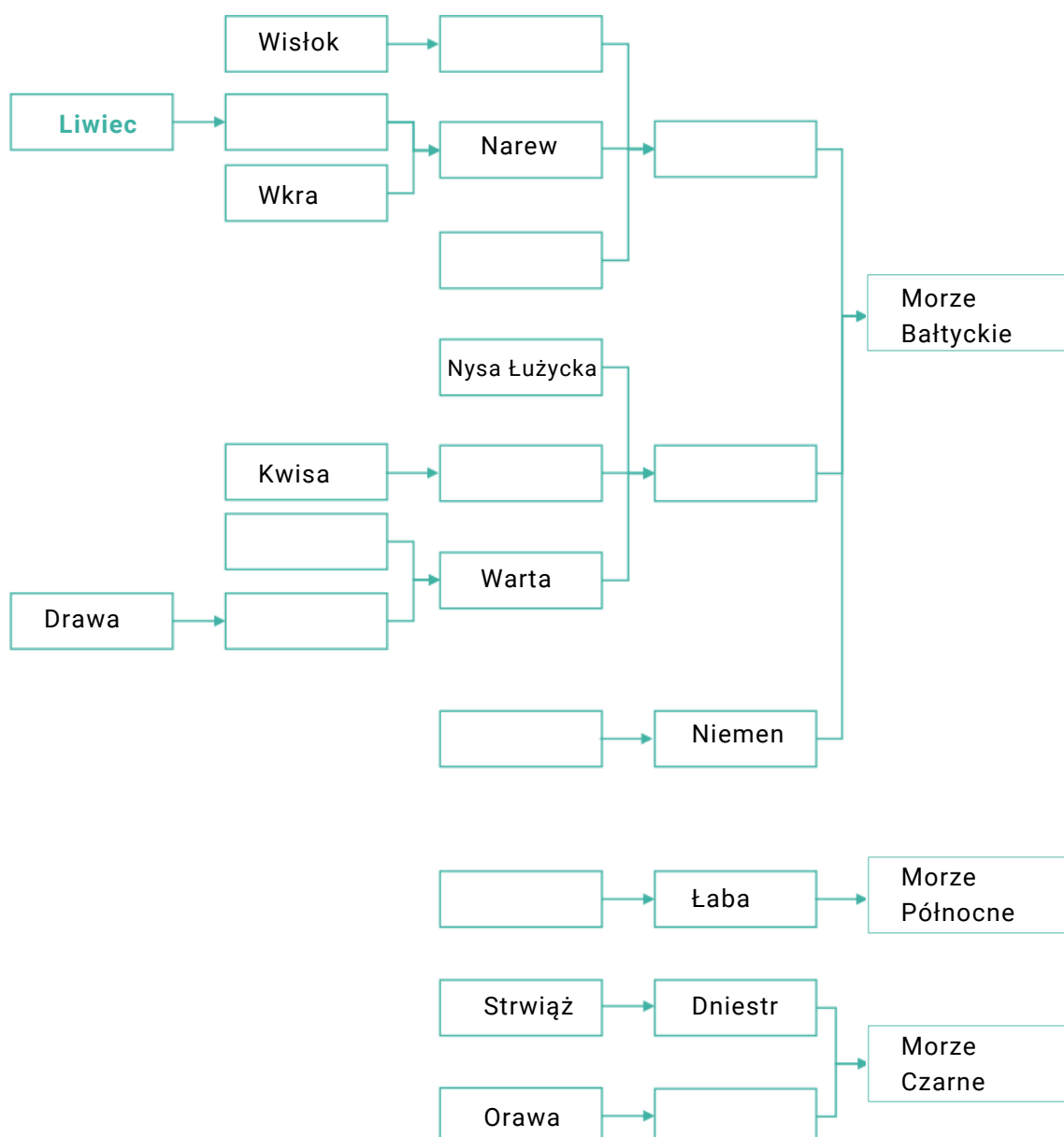
W Polsce działają dwadzieścia trzy Parki Narodowe. Najwięcej, bo aż cztery, w województwie podlaskim (Białowieski, Biebrzański, Narwiański oraz Wigierski). Co zaskakujące, są w Polsce województwa, które słyną z bezcennych warunków naturalnych, a mimo to na ich terenie brakuje tej formy ochrony przyrody. Wśród nich znajduje się np. województwo warmińsko-mazurskie.

ĆWICZENIA

RO-DO-WODY RZEK

Każda rzeka płynie do morza. W Polsce niemal zawsze jest to Morze Bałtyckie, ale są też wyjątki. Za sprawą małych przygranicznych rzek woda z Polski zasila Morze Północne i Czarne. Być może zaskoczy Cię też informacja, że są w Polsce rzeki należące do dorzecza Niemna. Ich woda, zanim trafi do Bałtyku, musi przepłynąć przez Litwę i Rosję (obwód kaliningradzki). Przyjrzyj się „drzewu genealogicznemu” pokazującemu, jak niektóre z polskich rzek toczą swoje wody w stronę ujścia do kolejnej rzeki, a następnie uchodzą do różnych mórz. Do brakujących pól wpisz podane nazwy:

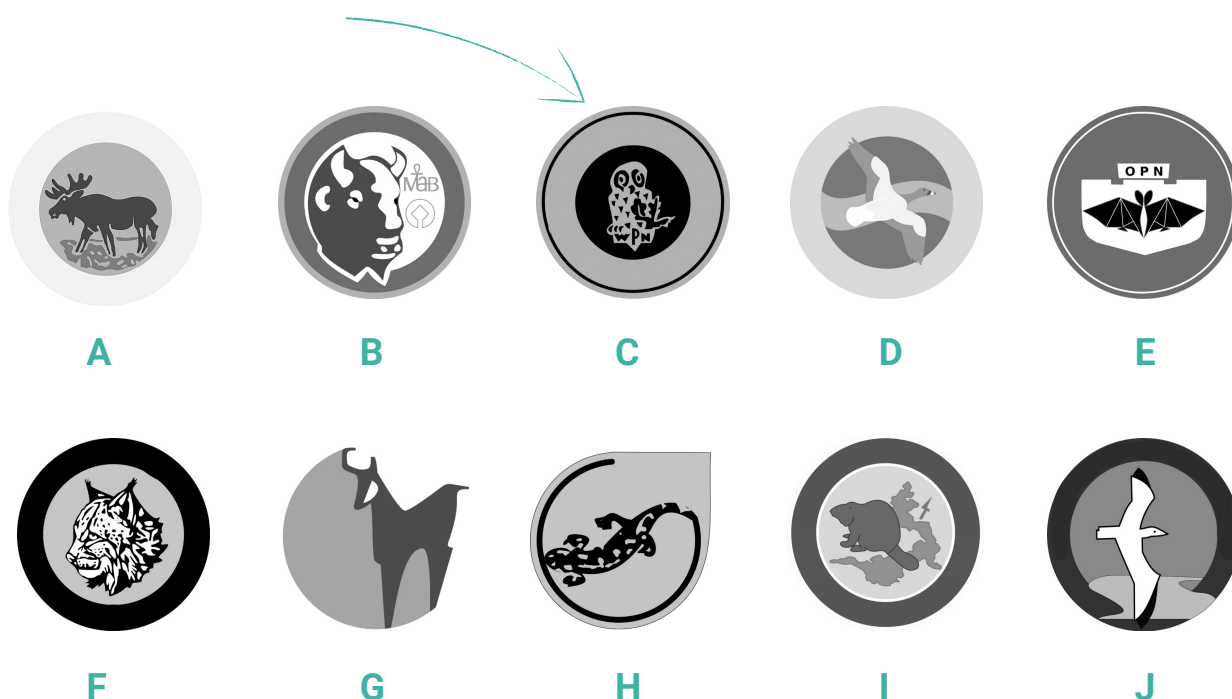
Noteć, Bóbr, **Liwiec**, Izera, Wisła, San, Odra, Bug, Czarna Hańcza, Dunajec, Proсна



PARKI I ICH SYMBOLE

Większość Parków bierze swoją nazwę od regionu, w którym się znajduje – np. Park Narodowy Gór Stołowych czy Wielkopolski Park Narodowy. Każdy z Parków ma swoje logo (znak rozpoznawczy), na którym zazwyczaj umieszczone jest zwierzę, z którego Park jest najbardziej słynny. Rozpoznaj jakie zwierzę znajduje się na poszczególnych logotypach, a następnie postaraj się połączyć je z nazwą Parku Narodowego.

A	PUSZCZYK	Park Narodowy „Ujście Warty”
B	NIETOPERZ	Wielkopolski Park Narodowy
C	GĘŚ ZBOŻOWA	Słowiński Park Narodowy
D	KOZICA	Bieszczadzki Park Narodowy
E	SALAMANDRA PLAMISTA	Tatrzański Park Narodowy
F	ŁOŚ	Ojcowski Park Narodowy
G	ŻUBR	Gorczański Park Narodowy
H	BÓBR	Kampinoski Park Narodowy
I	RYŚ	Wigierski Park Narodowy
J	MEWA	Białowieski Park Narodowy



KORONA GÓR POLSKI

Polskim górom daleko do ośmiotysięczników. Nie oznacza to jednak, że zdobycie Korony Gór Polski, czyli najwyższych wzniesień z poszczególnych pasm, należy do prostych zadań. Niełatwo jest również zapamiętać, na jakiej wysokości nad poziomem morza znajdują się poszczególne szczyty, będące marzeniem krajowych wspinaczy. Twoim zadaniem jest uporządkowanie wierzchołków Korony Gór Polski.

Aby zadanie było łatwiejsze, podajemy zaszyfrowane wysokości najwyższych szczytów poszczególnych pasm. Zamiast cyfr do zapisu wysokości użyliśmy kolejnych liter w alfabecie (A = 1, B = 2, C = 3 itd.). Łamiąc kod, określ wysokość każdego z wierzchołków, a następnie uporządkuj je w kolejności od najwyższego do najniższego. Uwaga – w kodzie zero pozostaje zapisane cyfrowo jako 0.

Przykładowo: Mount Everest, liczący 8848 m. n.p.m. według szyfru miałby oznaczenie **HDDH** (H to ósma litera alfabetu, D – czwarta).

Radziejowa (Beskid Sądecki)	ABFF	=	_____
Wysoka Kopa (Góry Izerskie)	AABG	=	_____
Turbacz (Gorce)	ACA0	=	_____
Skrzyczne (Beskid Śląski)	ABEG	=	_____
Śnieżka (Karkonosze)	AF0C	=	_____
Śnieżnik (Masyw Śnieżnika)	ADBE	=	_____
Tarnica (Bieszczady Zachodnie)	ACDF	=	_____
Babia Góra (Beskid Żywiecki)	AGBE	=	_____
Risy (Tatry)	BDII	=	_____
Mogielnica (Beskid Wyspowy)	AAGA	=	_____

PYTANIE NA KONIEC

Czy byłeś kiedyś na wyprawie w którymś z parków narodowych Polski? Jeśli tak, to w którym? Czy pamiętasz trasę i swoje towarzystwo podczas wycieczki?

ODPOWIEDZI

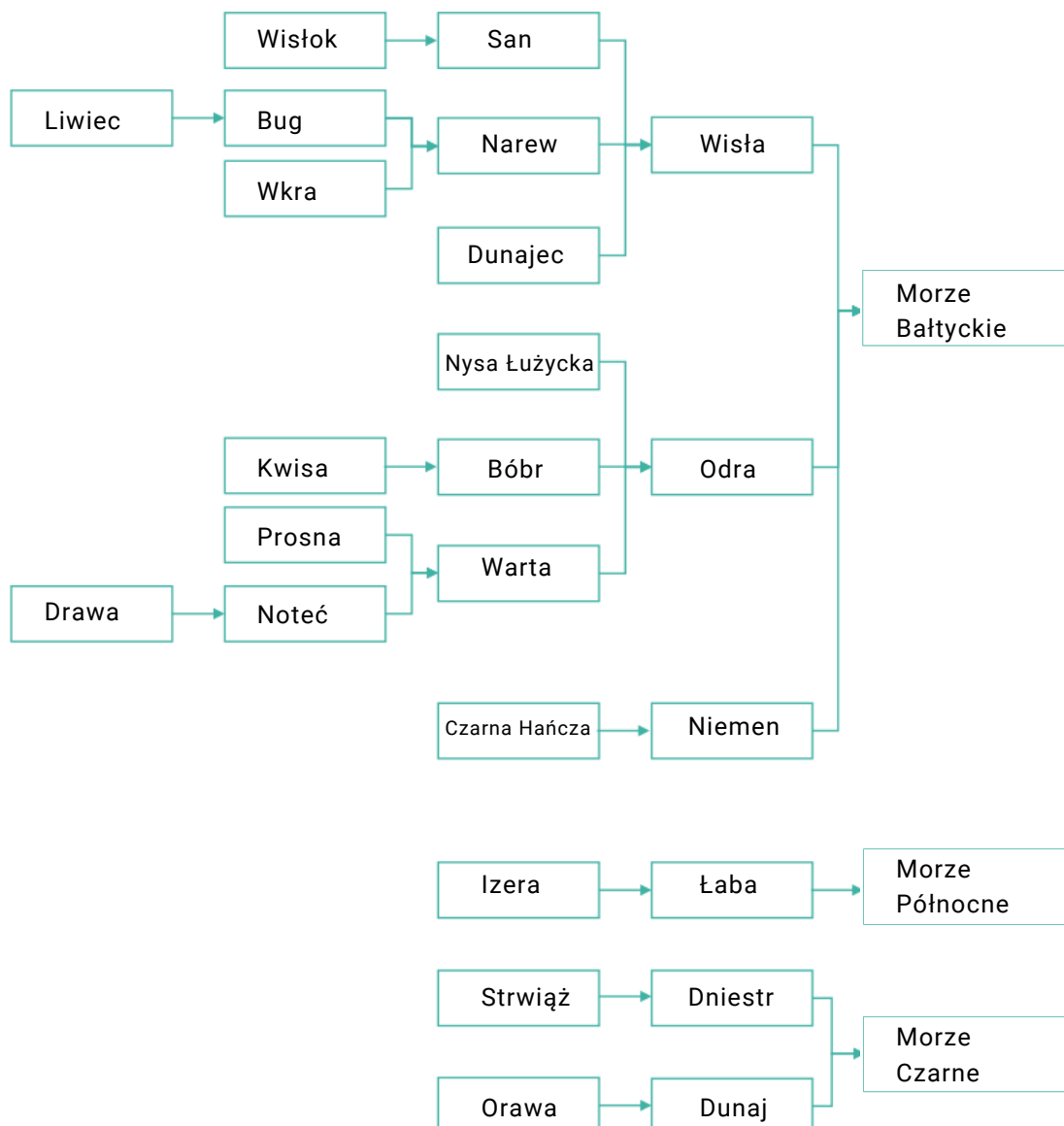
GATUNKI CHRONIONE

Ochrona gatunkowa obejmuje obecnie w Polsce ponad 470 gatunków roślin, około 530 gatunków zwierząt i 120 gatunków grzybów. Jest więc ich bardzo dużo. Z tego powodu radzimy, by szczególną opieką otaczać wszystkie rośliny i zwierzęta, bo istnieje duża szansa, że znajdują się na liście. Warto też pamiętać, że Parkach Narodowych chronione są wszystkie elementy przyrody ożywionej i nieożywionej.

Przykłady kilku chronionych roślin: storczyk błotny, obuwik pospolity, rosiczka, brzoza karłowata, dąb omszały, dzwonek brodaty, paprotnik kolczasty, aster gawędka, szarotka alpejska, długosz królewski

Przykłady kilku chronionych zwierząt: kozica, żubr, wilk, ryś, żbik, foka szara, waleń, bocian czarny, zimorodek, dudek.

RODOWODY RZEK



PARKI I ICH SYMBOLE

A	ŁOŚ	Kampinoski Park Narodowy
B	ŻUBR	Białowieski Park Narodowy
C	PUSZCZYK	Wielkopolski Park Narodowy
D	GĘŚ ZBOŻOWA	Park Narodowy "Ujście Warty"
E	NIETOPERZ	Ojcowski Park Narodowy
F	RYŚ	Bieszczadzki Park Narodowy
G	KOZICA	Tatrzański Park Narodowy
H	SALAMANDRA PLAMISTA	Gorczański Park Narodowy
I	BÓBR	Wigierski Park Narodowy
J	MEWA	Słowiński Park Narodowy

KORONA GÓR POLSKI

1. Rysy (Tatry)	BDII	=	2499
2. Babia Góra (Beskid Żywiecki)	AGBE	=	1725
3. Śnieżka (Karkonosze)	AF0C	=	1603
4. Śnieżnik (Masyw Śnieżnika)	ADBE	=	1425
5. Tarnica (Bieszczady Zachodnie)	ACDF	=	1346
6. Turbacz (Gorce)	ACA0	=	1310
7. Radziejowa (Beskid Sądecki)	ABFF	=	1266
8. Skrzyczne (Beskid Śląski)	ABEG	=	1257
9. Mogielnica (Beskid Wyspowy)	AAGA	=	1171
10. Wysoka Kopa (Góry Izerskie)	AABG	=	1127



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