

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.

MIĘŚNIE

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKA

TWARZĄ W TWARZ

Usiądź przed lustrem. Wyobraź sobie, że jesteś aktorem grającym w niemym filmie jak Józef Węgrzyn albo Pola Negri. Rozluźnij się, a następnie spróbuj za pomocą mimiki oddać emocje, które towarzyszyłyby Ci w przynajmniej 3 z 6 wymienionych sytuacji:

1. dostałeś róże od tajemniczego wielbiciela
2. próbujesz rozwiązać zagadkę kryminalną
3. rozgrzewasz się przed występem w operze
4. wygrałeś dużą sumę na loterii
5. usłyszałeś świetny dowcip
6. pijesz sok z cytryny

ATLETYCZNA MATEMATYKA

W 2019 r. na mistrzostwach świata w podnoszeniu ciężarów gruziński zawodnik Lasza Talachadze zwyciężył, podnosząc sztangę o wadze 264 kg. Wyobraź sobie, że chcesz pobić jego wyczyn i udźwignąć **265 kg**. W tym celu musisz założyć na drążek sztangi (inaczej gryf) obciążniki. Zwróć uwagę, że sam drążek wraz z zaciskami trzymającymi obciążniki waży 25 kg. Pamiętaj też o równomiernym rozłożeniu ciężaru.

Możesz skorzystać z obciążników o wadze: **50, 25, 20, 15, 10, 5 i 2,5 kg**.

Przykładowo: gdyby chciał podnieść sztangę o wadze 145 kg, należałoby założyć na nią dwa obciążniki o wadze 50 kg i dwa o wadze 10 kg (pamiętaj, żeby w obliczeniach uwzględnić wagę drążka). Jeśli pokonałeś Lasza Talachadze i chcesz spróbować czegoś cięższego, spróbuj przygotować sztangę ważącą **270 kg**.

CIEKAWOSTKA

W twarzy człowieka znajduje się ok. 70 mięśni. Wśród nich są takie, które umożliwiały naszym dalekim przodkom poruszanie uszami, by zlokalizować nadciągające niebezpieczeństwo, np. zbliżającego się drapieżnika. Wraz z ewolucją naczelnych umiejętność ta przestała być potrzebna, ale mięśnie pozostały w szczątkowej formie. Według statystyk 20% ludzi nadal potrafi delikatnie poruszać uszami.

Źródło: <https://www.medonet.pl/zdrowie,czesci-ciala--ktorych-czlowiek-w-zasadzie-nie-potrzebuje,artykul,1732393.html>

ĆWICZENIA

BOHATEROWIE RUCHU

Na podstawie rymowanek zgadnij, o jakich mięśniach mowa. Prawidłowych odpowiedzi szukaj wśród nazw znajdujących się pod zagadkami. Uważaj, propozycji jest o dwie więcej niż rymowanek.

Przykładowo:

Podnoszę ramię do tańca,
trzeba mnie użyć, by dać kuksańca.
Jestem **mięśniem naramiennym**

Jestem najmniejszy spośród wszystkich mięśni, pilnuję,
byś nie ogłuchł od zbyt głośnej pieśni.
Jestem

Zapewniam utrzymanie pionowej postawy,
przez dobrze wychowanych bywam pupą nazywany.
Jestem

Dzięki mnie rusza się stopa zgrabnie,
lecz jak zabolę, sen twój przepadnie.
Jestem

Możliwe odpowiedzi: mięsień brzuchaty łydki, **mięsień naramienny**, mięsień pośladkowy, mięsień odwodziciel palca małego, mięsień prosty brzucha, mięsień strzemiączkowy

NERWOWE ZADANIE

Przeczytaj podręcznikowy opis pracy mięśni. Uzupełnij go o brakujące słowa znajdujące się pod tekstem.

Żeby wywołać ruch, mięsień musi się Skurcz odbywa się dzięki obecnym w komórkach mięśniowych białkowym. Pod wpływem pochodzącego z wsuwają się one pomiędzy siebie, a w efekcie cały mięsień skraca się i grubieje. Gdy jest przyczepiony do dwóch powyżej stawu i poniżej, skracając się, przyciąga jedną kość do drugiej.

Słowa do uzupełnienia: kości, układu nerwowego, sygnału, włóknom, skurczyć

Źródło: epodreczniki.pl

AKTYWNE SKOJARZENIA

Najlepszym sposobem na utrzymanie układu mięśniowego w dobrej formie jest regularna aktywność fizyczna. Do przynajmniej 4 czynności ruchowych dopisz 3 słowa, które ci się z nimi kojarzą. Dopisując skojarzenia, postaraj się odnosić do różnych zmysłów - słuchu, wzroku, węchu, dotyku. Jeśli poszło ci łatwo, możesz podnieść poprzeczkę i dopisywać skojarzenia na tę samą literę.

Przykładowo:

kulturystyka sapanie – pot – oliwa
 pot – posągowy – pakowanie

pływanie	_____	_____	_____
taniec	_____	_____	_____
bieganie	_____	_____	_____
jazda konna	_____	_____	_____
piłka nożna	_____	_____	_____
łyżwiarstwo	_____	_____	_____

PYTANIE NA KONIEC

W jaki sposób starasz się zachowywać sprawność fizyczną? Czy masz ulubioną dyscyplinę sportową? Co w niej sprawia Ci największą radość?

ODPOWIEDZI

ATLETYCZNA MATEMATYKA

Przykładowe rozwiązanie dla sztangi o wadze 265 kg:
 należy odjąć od wagi sztangi 25 kg (ciężar drążka i zacisków), co daje 240 kg.
 Obciążniki, których można użyć: 4 x 50 kg, 2 x 20 kg.

Przykładowe rozwiązanie dla sztangi o wadze 270 kg:
 należy odjąć od wagi sztangi 25 kg (ciężar drążka i zacisków), co daje 245 kg.
 Obciążniki, których można użyć: 4 x 50 kg, 2 x 20 kg, 2 x 2,5 kg.

BOHATEROWIE RUCHU

1. mięsień strzemiączkowy 2. mięsień pośladkowy 3. mięsień brzuchaty łydki

NERWOWE ZADANIE

Żeby wywołać ruch, mięsień musi sięskurczyć.... Skurcz odbywa się dzięki obecnym w komórkach mięśniowychwłóknom..... białkowym. Pod wpływemsygnału..... pochodzącego z ..układu.... ..nerwowego..... wsuwają się one pomiędzy siebie, a w efekcie cały mięsień skraca się i grubieje. Gdy jest przyczepiony do dwóchkości..... powyżej stawu i poniżej, skracając się, przyciąga jedną kość do drugiej.

AKTYWNE SKOJARZENIA

pływanie	plusk – wilgoć – chlor	woda – wilgoć – wynurzenie
taniec	muzyka – perfumy – odcisk	rytm – raźnie – razem
bieganie	puls – gorąco – tupot	puls – pocenie – pragnienie
jazda konna	rzenie – sierść – pęd	kłus – kask – kopyta
piłka nożna	gwizdek – murawa – błoto	tumult – towarzysko – trawa
łyżwiarstwo	szus – zimno – ból	ślizg – śnieg – śmiech



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.