

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 łamigłówki, a kiedy indziej wspomnienia czegoś z dawnych lat,
- **pytania na koniec** – służącego pobudzeniu wspomnień, refleksji lub marzeń,
- **odpowiedzi** – rozwiązania ćwiczeń razem z uzasadnieniem.

ZIOŁA

PRZYGOTUJ:

- kartki papieru
- ołówek

ROZGRZEWKA

NIEZŁE ZIÓŁKO

Wiele roślin wyciąga swoje liście w kierunku słońca. Siedząc lub stojąc unieś ręce do góry. Wyprostuj je i wyciągnij ku górze, jak rozmaryn wyciąga swoje gałązki ku słońcu. Na wydechu opuść ręce i dotknij obiema dłońmi serca. Wykonaj ćwiczenie pięć razy.

(NIE)DOKOŃCZONY ZIELNIK

Dokończ zdania – spróbuj rozbudować je na kilka różnych sposobów.
Na przykład: **Miętowy** jest moim ulubionym kolorem. **Miętowy** kojarzy mi się z ulubionymi cukierkami – miętusami .

Na polskich łąkach

Spośród ziół

W dzieciństwie zioła

CIEKAWOSTKA

Mniszek lekarski może się poszczycić największą liczbą nazw ludowych ze wszystkich ziół, na przykład w języku niemieckim jest ich podobno ponad 500! Również w języku polskim można spotkać wiele określeń na to zioło: dmuchacz, dmuchawiec, bole oczy, lwi ząb, podmuch, popia główka, ślepota, wilczy ząb, żabi kwiat.

<https://olabloga.eu/czarodziejska-roslina-mniszek-lekarski>

ĆWICZENIA

ŁYK MELISY

Dopisz kojarzące Ci się z ziołami słowa, które kończą się na odpowiednią literę wyrazu MELISA. Na przykład: HERBARIUM

Jeśli nie możesz znaleźć słowa kończącego się na daną literę, spróbuj znaleźć słowo, które ją zawiera w dowolnym miejscu (np. MIĘTA, KMINEK, TYMIANEK).

..... M
 E
 L
 I
 S
 A

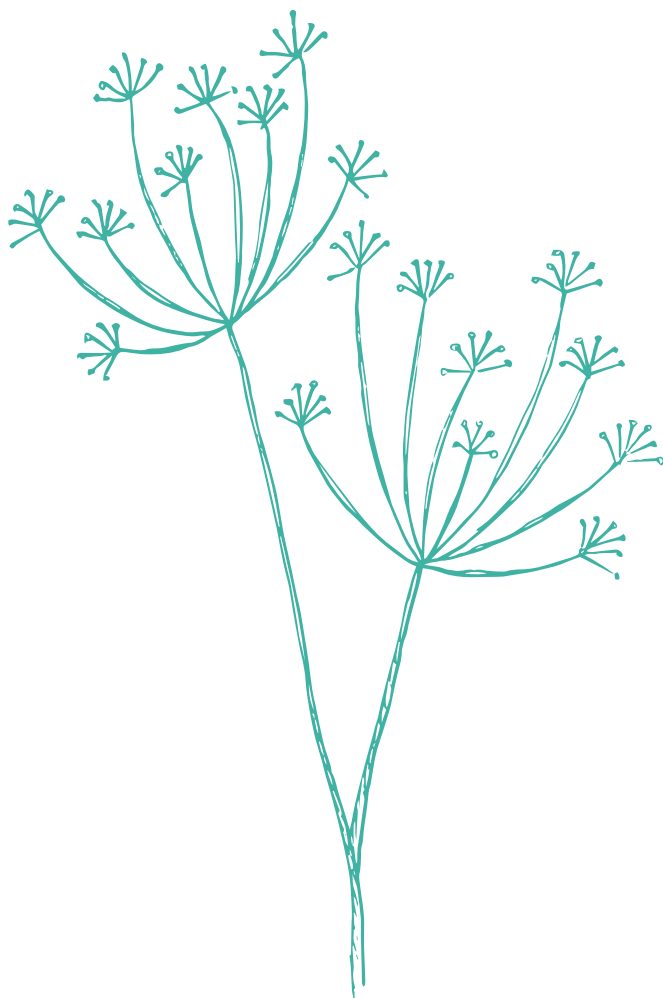
ZRYMUJ ZIELNIK

Do nazw ziół dopisz słowa, które się z nimi rymują. Na przykład: estragon – paragon. Jeśli masz ochotę, spróbuj wymyślić dla każdej nazwy więcej niż jedno rymujące się słowo. Możesz też spróbować zrymować ze sobą nazwy ziół, np. czarnuszka – pietruszka.

dziewanna –
 wiązówka –
 wawrzyn –
 rumianek –
 mięta –

PIMPINELLA JAK DWIE KROPLE WODY

Przyjrzyj się rysunkowi przedstawiającemu *Pimpinellę* (w języku polskim nazwa zioła to Biedrzyca). Narysuj na kartce lustrzane odbicie rośliny. Jeśli narysowanie lustrzanego odbicia całej *Pimpinelli* wydaje Ci się za trudne, na początek spróbuj przerysować tylko jedną z gałązek zilustrowanego zioła.



PYTANIE NA KONIEC

Czy znasz wszystkie wymienione w ćwiczeniach zioła? Spróbuj przypomnieć sobie zapach jednego z nich.

ODPOWIEDZI

ŁYK MELISY

Przykładowe odpowiedzi:

GERANIUM
ZDROWE
AMOL
NALEWKI
EUKALIPTUS
MIĘTA

ZRYMUJ ZIELNIK

Przykładowe odpowiedzi:

dziewanna – panna
wiązówka – wiśniówka
wawrzyn – jarzyn
rumianek – kochanek
mięta – przynęta



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