

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.

MIASTA

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKA

PUNKT WIDOKOWY

Usiądź wygodnie i rozluźnij się. Wyobraź sobie, że jesteś na szczycie wieży widokowej i podziwiasz panoramę miasta. Postaraj się naszkicować ją palcem w powietrzu dookoła siebie – od lewej do prawej. Zaczynij od niewielkiej miejscowości – narysuj jej niskie domy i wieżę ratusza, potem naszkicuj duże miasto z jego zróżnicowaną zabudową i szerokimi ulicami, a skończ na olbrzymiej metropolii z szerokimi wiaduktami, stacją kolejową, stadionem i drapaczami chmur.

MIASTA PARTNERSKIE

Znajdź miasto, którego nazwa zaczyna się na ostatnią literę nazwy miejscowości, w której mieszkasz. Podaj kolejne miasto, tym razem na ostatnią literę wskazanego przez Ciebie miasta. I tak dalej, aż odwiedzisz przynajmniej 4 polskie miejscowości. Na przykład, jeśli mieszkasz w Zgierzu, Twoim pierwszym miastem może być Zabrze, drugim Ełk, trzecim Kutno, a czwartym Opole. Zgierz — Zabrze — Ełk — Kutno — Opole. Jeśli będzie Ci dobrze szło, możesz w ten sposób wymyślić kilka różnych tras wiodących przez polskie miasta.

CIEKAWOSTKA

Najwięcej mieszkańców spośród polskich miast liczy Warszawa, którą według oficjalnych danych zamieszkuje 1,8 miliona ludzi. Tytuł najludniejszej polskiej metropolii stolica nosi już od wielu dziesięcioleci. Inaczej jest z najmniejszymi polskimi miastami. Te zmieniają się dość często, na skutek zmian administracyjnych i w miarę jak status miasta odzyskują miejscowości, którym odebrano go w ramach represji np. po powstaniu styczniowym. Przez wiele lat najmniejsze były Wyśmierzyce, potem tytuł przeszedł na Wiślicę, a obecnie najmniejszym polskim miastem jest Opatowiec, w którym mieszka 328 osób. Dla porównania, w Kozach, największej wsi w Polsce, mieszka 13 tysięcy osób.

ĆWICZENIA

STOLICE WOJEWÓDZTW

Wpisz na mapę wszystkie nazwy województw i ich stolic, które zdołasz sobie przypomnieć. Pamiętaj - Polska podzielona jest na 16 województw, ale miast wojewódzkich jest aż 18. To dlatego, że dwa województwa mają po dwie stolice – jedno miasto jest siedzibą sejmiku i urzędu marszałkowskiego, a drugie wojewody.



Obecny podział na województwa obowiązuje od 1999 roku. Wcześniej, przez dwadzieścia pięć lat województw było znacznie więcej. Czy pamiętasz, ile?

SKOJARZENIA

Do każdej frazy z lewej kolumny dopasuj nazwę odpowiedniego miasta z prawej kolumny. Aby rozwiązać łamigłówkę, uruchom językową wyobraźnię i zagraj w skojarzenia. W zdaniu pomocne są poczucie humoru i umiejętność abstrakcyjnego myślenia. Przykładowo: dla zawołania „Patrz, łąka” rozwiązaniem jest Opole („o! pole”), a dla stwierdzenia „Nie jadła” odpowiedzią jest Piła.

Albo sandacz

Iława

Adamie, jak się nazywa taka długa ryba?

Strzegom

Nie czytaj

Toruń

Zastanów się nad tym

Węgorzewo

Pilnuj

Lublin

Nie chce mi się już tak stać

Pisz

Oraz długie krzesło

Przemysł

MIASTA I ICH SYMBOLE

Paryż ma wieżę Eiffla, Rzym Koloseum, a Warszawa... Pałac Kultury? Zamek Królewski? Stadion Narodowy? Miasta mają swoje symbole - lubiane przez mieszkańców i fotografowane przez turystów. Zgadnij o jakie miasto chodzi, zapoznając się z trzema ikonicznymi miejscami i obiektami. Jeśli ich nie znasz, przeczytaj krótkie informacje na ich temat umieszczone w kluczu odpowiedzi na końcu zestawu ćwiczeń.

1. Fontanna Neptuna, Stocznia, Dwór Artusa
2. Sukiennice, Kopiec Kościuszki, Nowa Huta
3. Szkoła Filmowa, Pałac Poznańskiego, ulica Piotrkowska
4. Ratuszowe koziółki, zamek cesarski, targi

PYTANIE NA KONIEC

Przypomnij sobie miłą wycieczkę do innego miasta, w której brałeś/brałaś udział: kiedy to było, kto Ci towarzyszył, jakie miejsca odwiedziliście? Zapisz to wspomnienie na kartce.

ODPOWIEDZI

STOLICE WOJEWÓDZTW



Polska w latach 1975-1998 była podzielona na 49 województw.

Siedzibą wojewody jest Gorzów Wielkopolski a sejmiku wojewódzkiego Zielona Góra.

Siedzibą wojewody jest Bydgoszcz, a sejmiku wojewódzkiego Toruń.

SKOJARZENIA

Albo sandacz – Lublin (bo: „lub lin”)

Adamie, jak się nazywa taka długa ryba? – Węgorzewo (bo: „Węgorz, Ewo”)

Nie czytaj – Pisz

Zastanów się nad tym – Przemysł

Pilnujom – Strzegom (bo: pilnują to inaczej strzegą)

Nie chce mi się już tak stać – Toruń (bo: „to ruń”)

Oraz długie krzesło – Ława (bo: „i ława”)

MIASTA I ICH SYMBOLE

1. Gdańsk

- Fontanna Neptuna znajduje się na środku Długiego Targu, czyli najważniejszego placu w starej części Gdańska. Została zbudowana w XVII wieku.
- Stocznia Gdańska przez lata była największym zakładem produkującym statki w Polsce. W latach 80. na terenie Stoczni działalność zaczęła Solidarność.
- Dwór Artusa to jeden z najbardziej reprezentacyjnych gmachów w mieście. W przeszłości spotykali się w nim kupcy i działała giełda. Dziś mieści się tu muzeum miejskie.

2. Kraków

- Znajdujące się na środku krakowskiego rynku Sukiennice od czasów lokacji miasta w XIII wieku działały jako kramy dla handlarzy. Początkowo korzystali z nich przede wszystkim handlarze sukniem (stąd nazwa), dziś odwiedzają je przede wszystkim poszukujący pamiątek turyści oraz odwiedzający Muzeum Historyczne Miasta Krakowa.
- Górąjący nad miastem Kopiec Kościuszki usypany został w latach 20. XIX wieku przez mieszkańców Krakowa, którzy chcieli w ten sposób upamiętnić dowódcę powstania narodowego, skierowanego przeciw rozbiorom Polski.
- Nowa Huta to dzielnica Krakowa, która została od podstaw zbudowana na przełomie lat 40. i 50. wokół budowanej wówczas Huty imienia Lenina. To jeden z najlepszych w Polsce przykładów architektury socrealistycznej.

3. Łódź

- Łódzka „Filmówka” powstała w 1948 roku. Wykształciła wielu wybitnych reżyserów, scenarzystów oraz operatorów.
- Izrael Poznański był jednym z najbardziej znanych i najbogatszych łódzkich fabrykantów. Zbudowany na jego polecenie pałac nawiązuje do renesansowych i barokowych rezydencji francuskiej arystokracji. Obecnie mieści się w nim Muzeum Historii Miasta Łodzi.
- Ulica Piotrkowska to najbardziej reprezentacyjna ulica Łodzi. W przeszłości była traktem handlowym, przebiegającym przez małą wieś Łódź w kierunku Piotrkowa Trybunalskiego. Uchodzi za najdłuższą handlową ulicę w Europie.

4. Poznań

- Na wieży renesansowego ratusza w Poznaniu znajduje się zegar. Częścią jego mechanizmu są figury koziołków, które ukazują się punktualnie o 12 i zderzają się rogami.
- Zamek cesarski został zbudowany w 1905 roku dla ostatniego cesarza niemieckiego, Wilhelma II. Rezydencją cesarską był zaledwie kilka lat. Obecnie w zamku prowadzone są przede wszystkim inicjatywy kulturalne i artystyczne.
- Międzynarodowe Targi Poznańskie to kompleks budynków położonych w pobliżu dworca kolejowego. Tradycje wystawiennicze tego miejsca mają ponad sto lat.



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



Dofinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich.