

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.

PTAKI

PRZYGOTUJ:

- kartki papieru
- długopis

ROZGRZEWKA

LOT PTAKA

Stań w miejscu, w którym swobodnie możesz zrobić kilka ruchów rękami. Zamknij oczy, weź kilka (5-6) spokojnych i głębokich wdechów i wydechów. Wyobraź sobie, że jesteś szybującym po niebie ptakiem. Powoli unieś ręce do góry i równie powoli opuść je w dół. Powtórz tę czynność 5 razy. Następnie możesz kilka razy unieść i opuścić ręce dostojnie niczym sokół lub orzeł, a potem wykonać te ruchy tak, jak wyobrażasz sobie, że zrobiłby to wróbel lub kos. Teraz wyląduj i wykonaj kolejne zadanie w ramach rozgrzewki.

PTASIE IMIĘ

Do pierwszej litery swojego imienia dopisz nazwę jakiegoś gatunku ptaka. Przykładowo dla imienia Anna rozpoczynającego się na literę A można dopisać albatros, a dla imienia Cezary - czyżyk. Jeśli nie masz pomysłu na ptaka na pierwszą literę swojego imienia, spróbuj dopisać nazwę ptaka do drugiej litery swojego imienia. Jeśli zadanie idzie Ci dobrze, postaraj się dopisać nazwy ptaków do każdej z liter Twojego imienia.

CIEKAWOSTKA

Piskłeta ptaków śpiewających, będąc w jajach, wydają dźwięki podobne do kliknięć – odgłosu wydawanego przez komputerową myszkę. Robią to, by komunikować się z rodzeństwem.

Źródło: <https://natgeokids.pl/odkrywaj-z-nami/30-ciekawostek-o-ptakach/>

ĆWICZENIA

KUKUŁCZE JAJO

Przeczytaj słowa znajdujące się pod instrukcją. W każdym wierszu znajduje się wyraz, który z jakiejś przyczyny nie pasuje do pozostałych. Czy umiesz wskazać, który z nich i wyjaśnić dlaczego? Niepasujące słowo – podrzucone przez kukułkę jajo – zakreśl długopisem.

KUKUŁKA	MYSZ	JASKÓŁKA	MYSIKRÓLIK
MEWA	KOLIBER	PERKOZ	KACZKA
DZIUPLA	ŻEREMIE	NORA	GNIAZDO
ORZEŁ	KURA	GĘŚ	INDYK
PINGWIN	STRUŚ	KIWI	BOCIAN

PAPUŻKI NIEROZŁĄCZKI

W języku polskim jest dużo powiedzeń i przysłów, których bohaterami są różne ptaki. Połącz w pary nazwy ptaków (znajdujących się w lewej kolumnie) z aktywnością, która do nich najlepiej pasuje (znajdujących się w prawej kolumnie). Każda z par związana jest z jakimś powiedzeniem. Czy pamiętasz, jak dokładnie brzmią te przysłowia?

Przykładowo dla „indyka” parą jest fraza „myślał o niedzieli”, a całe powiedzenie brzmi: „Myślał indyk o niedzieli, a w sobotę łeb mu ścięli”.

DUDEK

INDYK

JASKÓŁKA

PLISZKA

PAW

SÓJKA

MYŚLAŁ O NIEDZIELI

WYBIERA SIĘ ZA MORZE

SWÓJ OGONEK CHWALI

WIOSNY NIE CZYNI

MA SWÓJ CZUBEK

PUSZY SIĘ

ŁABĘDZI ŚPIEW

W tym ćwiczeniu Twoim zadaniem jest odgadnięcie hasła, na które składają się litery umieszczone pod instrukcją. Przy każdej z nich znajduje się działanie matematyczne, którego wynik odpowiada pozycji litery w haśle. Dla przykładu zapis $B = 2 + 3$ oznacza, że $B = 5$, czyli to piąta litera w haśle.

$$R = (2 + 2) \times 2 + 2 =$$

$$A = 8 - 2 - 3 =$$

$$L = 7 - 5 =$$

$$A = 8 - 2 - 3 =$$

$$O = 1 + 1 + 1 + 2 + 3 - 2 =$$

$$G = 5 \times 5 - 4 \times 5 =$$

$$A = 4 + 2 \times 3 + 1 =$$

$$U = 3 \times (1 + 2) =$$

$$R = 10 - 2 - 2 + 2 - 1 =$$

$$N = 2 \times 3 - 2 =$$

$$W = 3 \times 2 \times 2 =$$

$$\dot{Z} = 3 + 4 + 1 =$$

$$N = 2 \times 3 - 2 =$$

$$K = 22 + 3 - 1 - 23 =$$

$$I = 7 + 3 + 3 =$$

Hasło:

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13

PYTANIE NA KONIEC

Czy pamiętasz piosenkę lub wierszyk z dzieciństwa, którego bohaterem jest jakiś ptak? Spróbuj je sobie przypomnieć, zaśpiewać lub wyrecytować.

ODPOWIEDZI

KUKUŁCZE JAJO

1. Mysz nie pasuje, bo jako jedyna w tym wierszu nie jest ptakiem.
2. Koliber nie pasuje, bo jako jedyny nie jest ptakiem wodnym i nie występuje w Europie.
3. Żeremie nie pasuje, bo to miejsce lęgu („dom”) bobrów, a nie ptaków.
4. Orzeł nie pasuje, bo to ptak drapieżny, a pozostałe ptaki wymienione w tym wierszu są zaliczane do drobiu.
5. Bocian nie pasuje, bo to jedyny ptak latający spośród wymienionych w tej linijce.

PAPUŻKI NIEROZŁĄCZKI

1. Każdy dudek ma swój czubek.
2. Myślał indyk o niedzieli, a w sobotę łeb mu ścięli.
3. Jedna jaskółka wiosny nie czyni.
4. Każda pliszka swój ogonek chwali.
5. Puszyć się jak paw.
6. Wybierać się jak sójka za morze.

ŁABĘDZI ŚPIEW

HASŁO: KLANGOR ŻURAWI



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