

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.

GWIAZDY

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKĄ

PROMIENIOWANIE

W pozycji stojącej lub siedzącej postaraj się wyprostować i wziąć trzy długie oddechy. Potem, wciąż spokojnie oddychając wyciągnij ręce na boki i na końcu otwórz szeroko dłonie. Postaraj się otwierać i zamykać dłonie pięć razy i wróć potem do pozycji wyjściowej.

OD KARŁA DO OLBRZYMA

Czy wiesz, że im większa jest gwiazda, tym szybciej się wypala? Ponumeruj gwiazdy od takiej, która najwolniej się wypali (przypisz jej 1) do takiej, która wypali się najszybciej (przypisz jej nr 8).



CIEKAWOSTKA

Najliczniejszy typ gwiazd we Wszechświecie stanowią czerwone karły. Gwiazdy te mają masę, rozmiary i jasność mniejsze niż Słońce. Z powodu małej jasności żadna z tych gwiazd nie jest widoczna gołym okiem na ziemskim niebie. Na Drodze Mlecznej około 80% gwiazd jest czerwonymi karłami.

Źródło: https://pl.wikipedia.org/wiki/Czerwony_karze%C5%82

ĆWICZENIA

SŁONECZNY SZYFR

W wierszu ukryta jest informacja o zdrowotnym działaniu słońca. Aby odkryć hasło, posługuj się szyfrem w tabelce, w którym pierwsza liczba oznacza numer wiersza tekstu, a druga liczba (po myślniku) to numer znaku w danym wierszu. Na przykład w wierszu *Jasne jak słońce* Jana Brzechwy kod 1 – 3, oznacza literę *j*. Uwaga: w kodzie uwzględniono tylko litery (nie należy liczyć odstępów między słowami).

Kij zawsze ma dwa końce
 A sroka nogi dwie
 To jasne jest jak słońce
 I każdy o tym wie

Hasło:

2 – 12 4 – 12 4 – 8 3 – 4 1 – 10 4 – 1 3 – 6 1 – 5 4 – 5

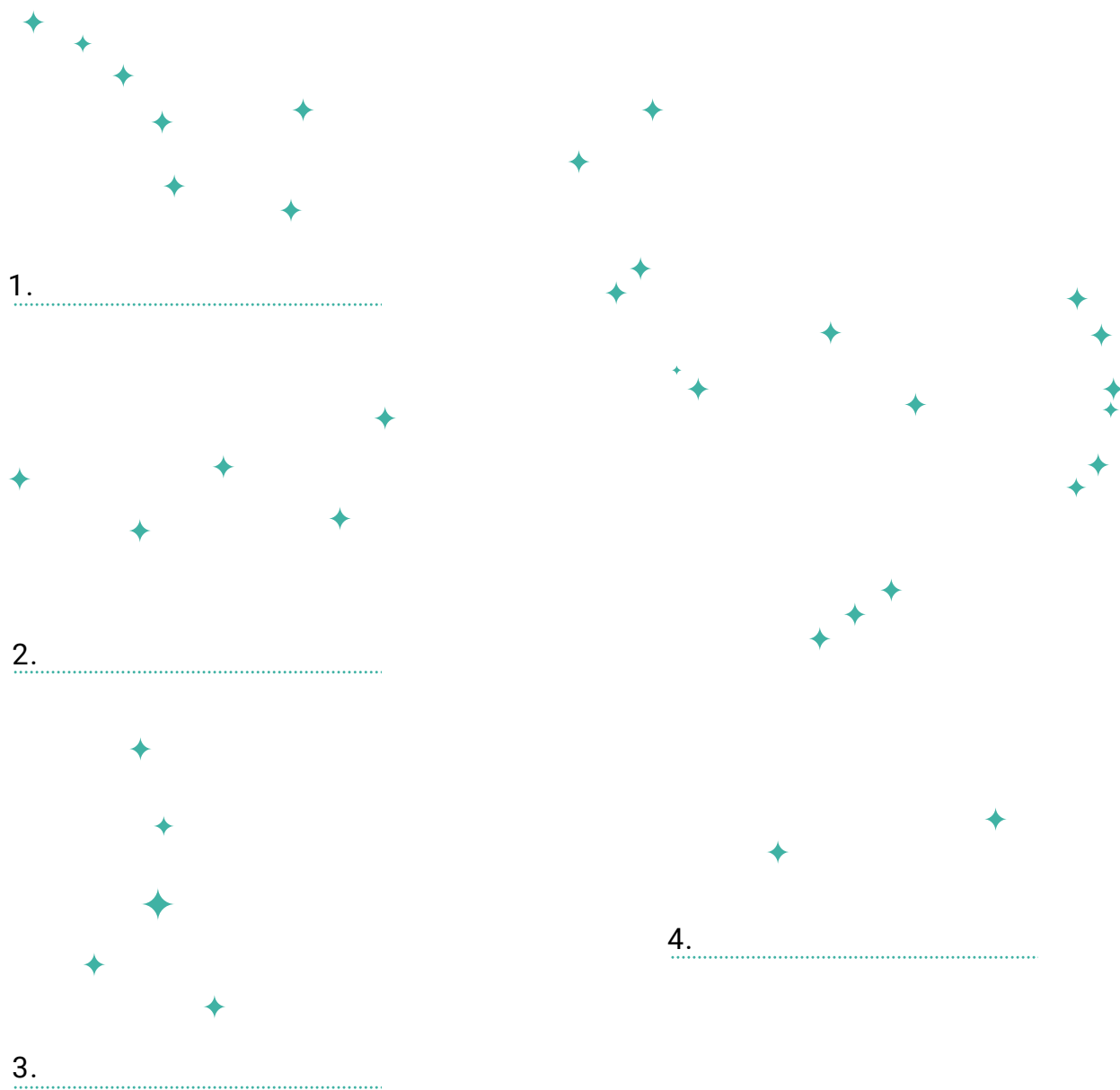
UFF, JAK GORĄCO!

Czasami słońce potrafi być nieznośne i bardzo męczące, szczególnie latem. Wypisz 3 - 4 sposoby na radzenie sobie ze zbyt wysoką temperaturą i przeciwdziałanie negatywnym jej skutkom. Np. częste picie wody w upalną pogodę i noszenie ze sobą butelki z wodą.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

NIEBIAŃSKIE KONSTELACJE

Połącz kropki w obraz i spróbuj sobie przypomnieć nazwy podanych konstelacji gwiazdnych.



PYTANIE NA KONIEC

Jakie byłoby Twoje życzenie, gdybyś teraz zobaczył/zobaczyła spadającą gwiazdę? Zapisz lub powiedz pierwszą myśl, która przyszła Ci do głowy.

ODPOWIEDZI

OD KARŁA DO OLBRZYMA



SŁONECZNY SZYFR

HASŁO: WITAMINA D

UFF, JAK GORĄCO!

Kilka przykładowych sposobów na radzenie sobie z upałem:

- Należy chronić głowę przed słońcem i dlatego warto nosić chustę lub czapkę z daszkiem.
- Należy unikać zbyt długiego przebywania bezpośrednio na słońcu i chronić się przed nim w cieniu.
- Unikać większego wysiłku, przełożyć dłuższe spacery czy pracę w ogródku.
- W ciągu dnia należy zamykać w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (a otwierać okna na noc).
- Nosić lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach.
- Należy unikać picia kawy, napojów zawierających duże ilości cukru oraz alkoholu – sprzyjają one odwodnieniu organizmu.

NIEBIAŃSKIE KONSTELACJE

1. Wielki Wóz 2. Kasjopeja 3. Rak 4. Orion



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.