

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.

PODRÓŻE

PRZYGOTUJ:

- kartki papieru
- długopis

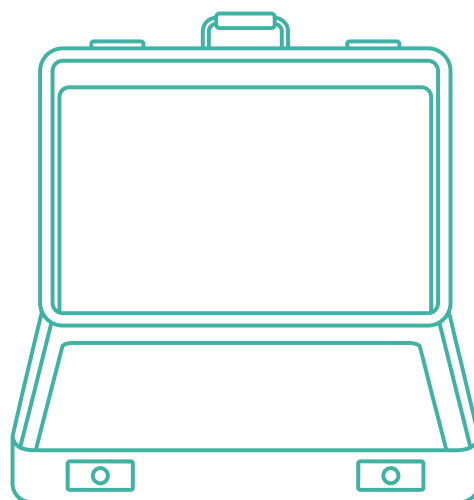
ROZGRZEWKA

KRAULEM NA KRZEŚLE

Siedząc na krześle, najlepiej odsuniętym od stołu (będziesz potrzebować trochę przestrzeni) zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś na wakacjach nad morzem. Wyprostuj plecy, odetchnij kilka razy głęboko świeżym powietrzem, pocuj na twarzy kropelki morskiej bryzy. Następnie przeciągnij się i wyobraź sobie, że wchodzisz do wody, żeby popływać. Wyciągnij ramiona przed siebie i naprzemiennie, powoli wykonuj wyprostowanymi rękami okrągłe ruchy, jak do kraula. Zwróć uwagę, żeby palce dłoni były złączone, a plecy wyprostowane przez cały czas wykonywania ćwiczenia. Wykonaj po 5 powtórzeń na każdą rękę.

WAKACYJNA WALIZKA

Nieodłączną częścią podróży jest pakowanie. Lista rzeczy, które mogą się przydać na wakacjach, jest naprawdę długa, a walizki niestety mają ograniczoną przestrzeń. Wyobraź sobie, że masz bardzo małą walizkę, do której zmieścisz tylko 6 absolutnie niezbędnych rzeczy. Wpisz do walizki 6 przedmiotów, które na pewno zabrałbyś/zabrałabyś ze sobą w podróż.



CIEKAWOSTKA

Pierwsze samoloty pasażerskie latały z maksymalną prędkością 75 km/h (a więc zwykły gołąb pocztowy był w stanie je prześcignąć). Dzisiaj średnia prędkość odrzutowego samolotu pasażerskiego wynosi ok. 1000 km/h.

Źródło: <https://www.forbes.pl/programy-lojalnoscowe/historia-lotow-pasazerskich-jak-sie-kiedys-latalo/9vwcdy5>

ĆWICZENIA

ZAKRĘCONE PODRÓŻE

Podróżując, mamy okazję zobaczyć różne ciekawe, a czasem dziwne i tajemnicze zabytki. Wyobraź sobie, że zwiedzając muzeum, trafiasz na tabliczkę z połową tekstu zapisaną na wspak. Zaczynając od ostatniego słowa, spróbuj przeczytać poniższe zdania. Możesz sobie pomóc, zapisując litery po kolei, we właściwej kolejności:

*.wótsyrut hcyntyżorats zezrp hcynazdeiwdó jeintęhcjan csjeim i hcynzcytsyrut
ijckarta hcynsezczwó ytsil ilyzrowt ezrasip inzcytnA .icsóntyżorats w żuj
enawokytarp ołyb ainazdeiwdó icsónmejzrp jemas ald einawożórdóP* ←

Podróżowanie

.....

.....

Dalsza część tekstu została już napisana właściwie. Tym razem to Ty spróbuj napisać go od tyłu. Pamiętaj, że ostatnie słowo w dobrze napisanym tekście, będzie pierwszym w wersji na wspak.

*W ten sposób powstała i ulegała zmianie w późniejszych czasach lista siedmiu
cudów świata. Za jej twórcę uchodzi żyjący w II wieku przed naszą erą
Antypater z Sydonu.* ←

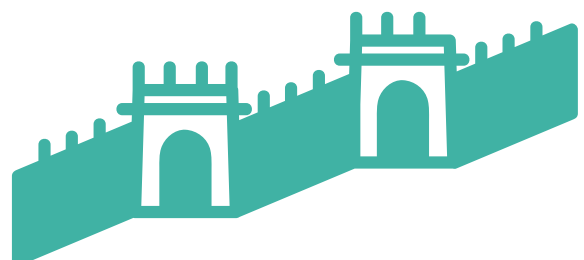
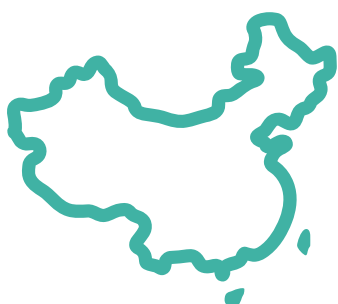
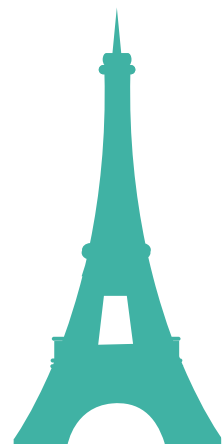
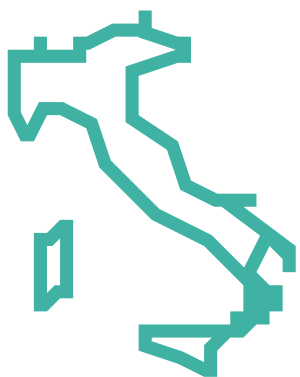
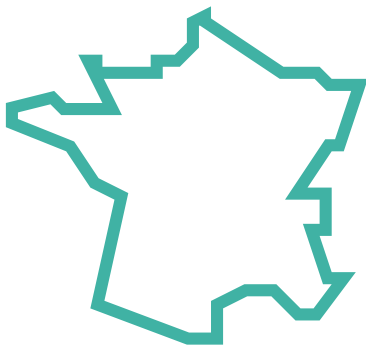
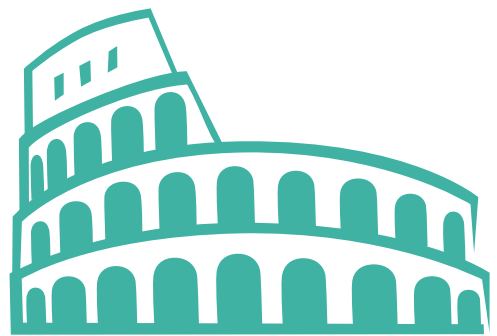
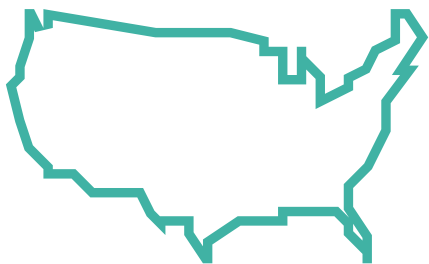
.unodyS

.....

.....

POSZUKIWANE ZABYTKI

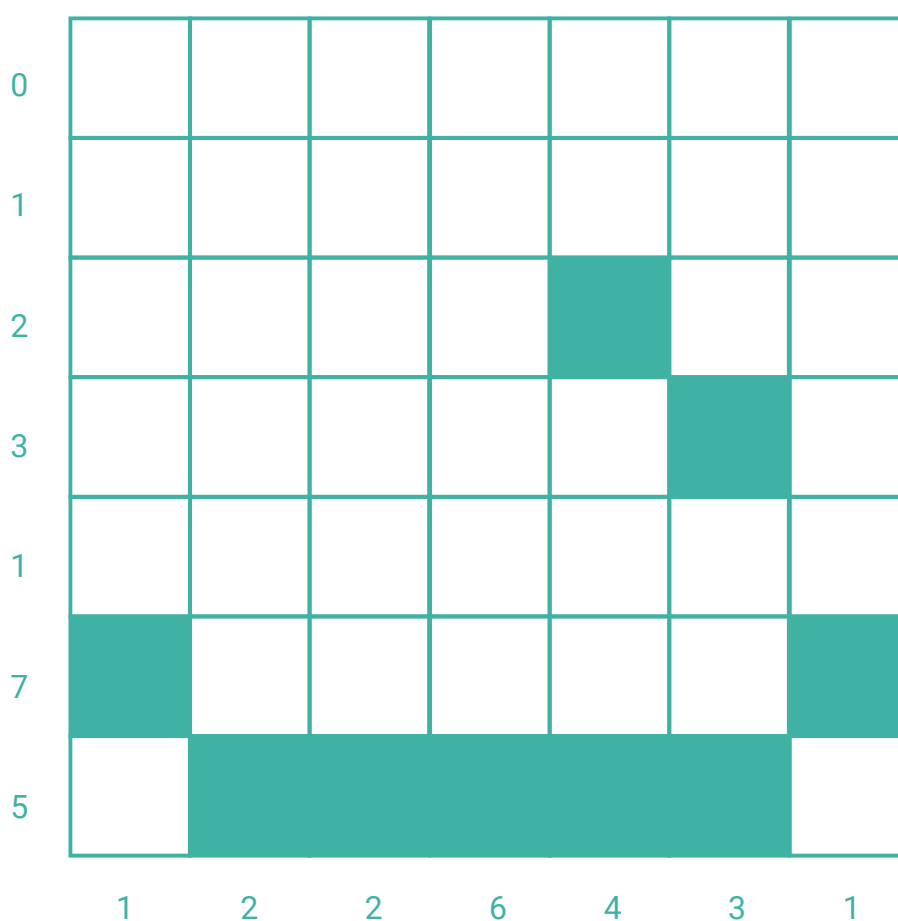
Zwykle jadąc gdzieś na wakacje, podróżnicy wiedzą, co jest największą atrakcją turystyczną danego miejsca. Wyobraź sobie, że planujesz podróż do krajów, których kontury przedstawiono: Francji, Chin, Włoch i USA. Spróbuj zidentyfikować, który kontur przedstawia jaki kraj, a następnie postaraj się połączyć go z zabytkiem, z którego jest najbardziej znany.



NA NIEZNANYCH WODACH

Poniższy kwadrat składa się z 7 wiersów i 7 kolumn. Cyfry po lewej stronie oznaczają liczbę pokolorowanych kwadratów w odpowiednim wiersie. Cyfry na dole wskazują, ile kwadratów powinno być pokolorowanych w danej kolumnie. W ten sposób ukryto obrazek przedstawiający statek. Część kwadratów została już pokolorowana, ale niektórych jeszcze brakuje. Wiedząc, ile kwadratów kolorowych powinno znaleźć się w każdym wiersie i każdej kolumnie, spróbuj uzupełnić brakujące części statku.

Podpowiedź: zacznij od wiersu, w którym powinny zostać pokolorowane wszystkie kwadraty.



PYTANIE NA KONIEC

Jakie miejsce, odwiedzone w trakcie wakacji, wspominasz najprzyjemniej?
Jak opisał/a/byś to miejsce znajomym?

ODPOWIEDZI

ZAKRĘCONE PODRÓŻE

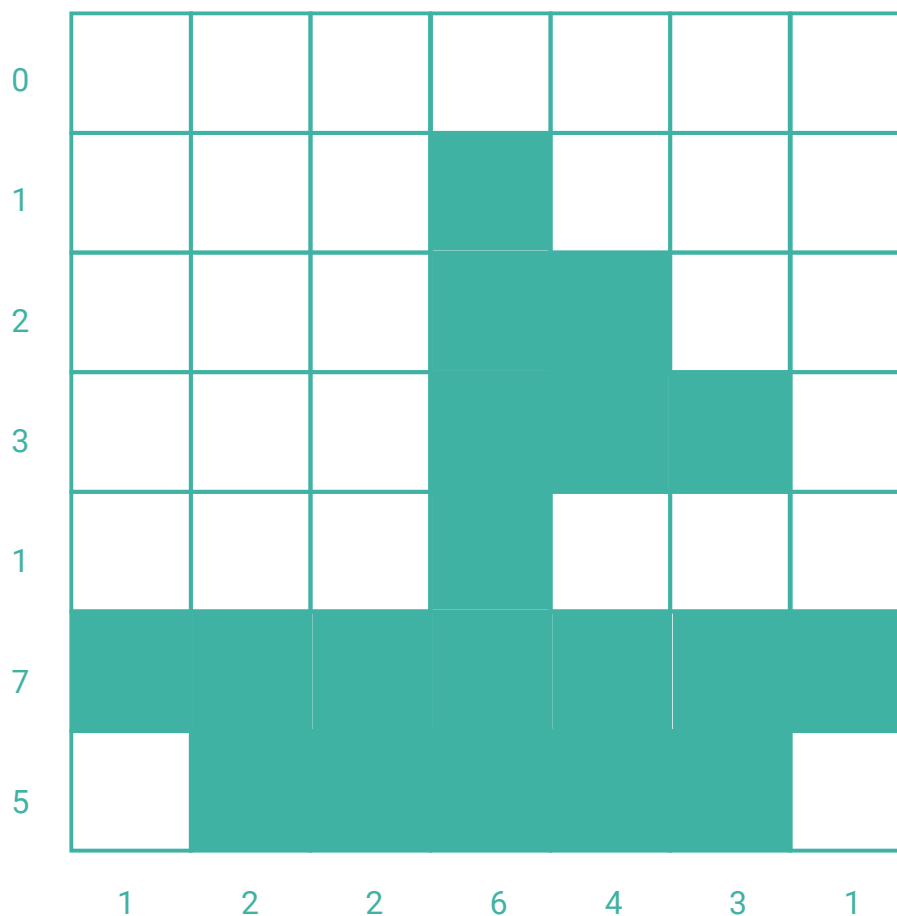
Odczytanie tekstu na wspak

Podróżowanie dla samej przyjemności zwiedzania było praktykowane już w starożytności. Antyczni pisarze tworzyli listy ówczesnych atrakcji turystycznych i miejsc najchętniej odwiedzanych przez starożytnych turystów.

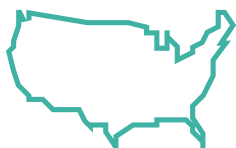
Zapisanie tekstu na wspak

*.unodyS z retapytnA ąre ązsan dezrp ukeiw ll w ycąjż izdohcu ęcrówt jej aZ
.ataiws wóduc uimdeis atsil hcasazc hcyzsjeinżóp w einaimz ałagelu i
ałatswop bósops net W*

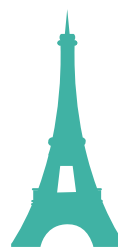
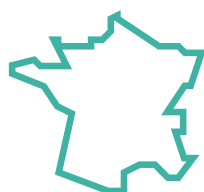
NA NIEZNANYCH WODACH



POSZUKIWANE ZABYTKI



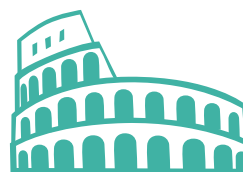
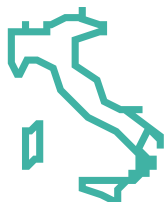
USA – Statua Wolności. Narodowy pomnik Stanów Zjednoczonych znajduje się na wyspie Liberty Island w rejonie Nowego Jorku. Ten nieoficjalny symbol wolności został wzniesiony w latach 1884–1886.



Francja – Wieża Eiffla. Wieża znajduje się w Paryżu. Została zbudowana w 1889 roku i w momencie powstania była najwyższą wieżą na świecie.



Chiny – Wielki Mur Chiński. Ten budowany na przestrzeni wieków system obronny składał się nie tylko z sieci fortów czy wież obserwacyjnych, ale również zapór naturalnych. Tradycyjnie przyjmuje się, że swoją długością obejmował 2400 km!



Włochy – Koloseum. Amfiteatr znajdujący się w Rzymie, wzniesiony w II połowie I w. n.e. W jego murach odbywały się igrzyska obejmujące zapasy, walki gladiatorów a nawet bitwy „morskie”.



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.