

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.

MUZYKA

PRZYGOTUJ:

— kartki papieru

— długopis

ROZGRZEWKA

DŁONIE PIANISTY

Siedząc przy stole, połóż na nim dłonie tak, żeby dotykały blatu wyłącznie opuszkami palców. Wyobraź sobie, że jesteś pianistą. Unieś lekko kciuk i opuść z powrotem. Powtórz tę czynność po kolei dla wszystkich palców jednej dłoni. Wykonaj pięć powtórzeń ćwiczenia. Teraz zmień dłoń i powtórz to samo ćwiczenie pięć razy. Na zakończenie, używając palców obydwu dłoni spróbuj wystukać rytm ulubionej piosenki.

(NIE)ZWYKŁY INSTRUMENT

Wymyśl kilka nowych zastosowań dla wymienionych instrumentów. Puść wodze fantazji – ich zastosowanie może być zabawne i nietypowe! Na przykład, gitara może być: wiosłem, raketą tenisową, parasolem.

Bęben może być:

Flet może być:

Fortepian może być:

CIEKAWOSTKA

Jednymi z pierwszych instrumentów muzycznych, które wykorzystywał człowiek, były czuryngi. Instrument ten zrobiony był z gładkiego drewnianka i przywiązanej do niego linki – poruszany wydawał dźwięk przypominający szum wiatru.

Źródło: <https://pl.wikipedia.org/wiki/Czurynga>

ĆWICZENIA

POLONEZA CZAS WYKREŚLIĆ

W wykreślance ukryło się 12 nazw tańców z całego świata – postaraj się znaleźć i wykreślić przynajmniej kilka z nich.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | Q | M | F | W | A | L | C | T | K |
| K | Q | E | O | L | Z | K | S | Z | U |
| R | E | N | K | A | L | A | W | R | K |
| U | U | U | S | M | S | N | I | M | A |
| M | T | E | T | B | B | K | N | A | D |
| B | A | T | R | A | Q | A | G | Z | R |
| A | N | T | O | D | F | N | I | U | Y |
| P | G | R | T | A | C | A | N | R | L |
| P | O | L | O | N | E | Z | A | E | I |
| O | B | E | R | E | K | D | H | K | L |

MUZYCZNA KRZYŻÓWKA

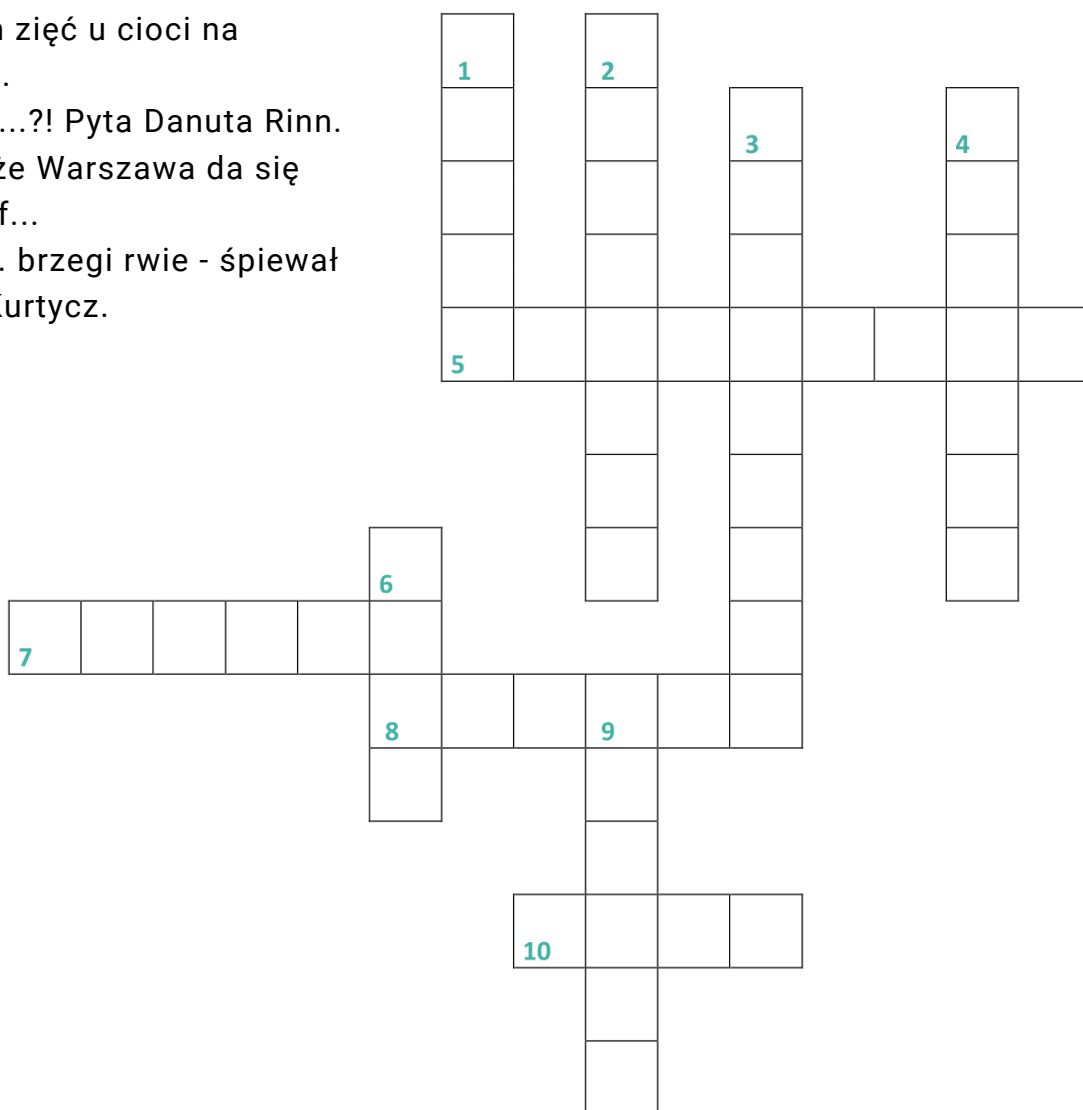
Rozwiąż krzyżówkę, wpisując elementy, o których mowa w piosenkach lub dopisując nazwiska ich wykonawców. Możesz sobie pomóc w przypomnieniu tekstów piosenek, nucąc je.

Pionowo


1. Siedzi w bucie wsadzony przez Babę.
2. Śpiewała "Zakochani są wśród nas", Krystyna...
3. Na którą umówił się z dziewczyną Eugeniusz Bodo?
4. Mknie czerwony przez ulice miasta Andrzeja Boguckiego.
6. Grzyb, którego szuka w piosence Helena Majdaniec.
9. W znanej piosence biesiadnej mają omijać góry, lasy, doły.

Poziomo

5. Jest nim zięć u cioci na imieninach.
7. Gdzie te...?! Pyta Danuta Rinn.
8. Uważa, że Warszawa da się lubić. Adolf...
10. Cicha... brzegi rwie - śpiewał Zbigniew Kurtycz.



ZAPISANE W NUTACH

Twoim zadaniem jest odgadnięcie hasła, na które składają się litery umieszczone pod instrukcją. Każdej nucie przypisano literę. Odczytaj hasło, zastępując nuty odpowiednimi literami. Na przykład pod nutą  wpisz odpowiadającą jej literę U.



Hasło:



PYTANIE NA KONIEC

Jaki jest Twój ulubiony instrument muzyczny? Zastanów się dlaczego właśnie ten?

ODPOWIEDZI

POLONEZA CZAS WYKREŚLIĆ

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | Q | M | F | W | A | L | C | T | K |
| K | Q | E | O | L | Z | K | S | Z | U |
| R | E | N | K | A | L | A | W | R | K |
| U | U | U | S | M | S | N | I | M | A |
| M | T | E | T | B | B | K | N | A | D |
| B | A | T | R | A | Q | A | G | Z | R |
| A | N | T | O | D | F | N | I | U | Y |
| P | G | R | T | A | C | A | N | R | L |
| P | O | L | O | N | E | Z | A | E | I |
| O | B | E | R | E | K | D | H | K | L |

MUZYCZNA KRZYŻÓWKA

Pionowo

1. kogut
2. Konarska
3. dziewiątą
4. autobus
6. rydz
9. sokoły

Poziomo

5. torreador
7. chłopcy
8. Dymsza
10. woda

ZAPISANE W NUTACH

HASŁO: KOCIA MUZYKA



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