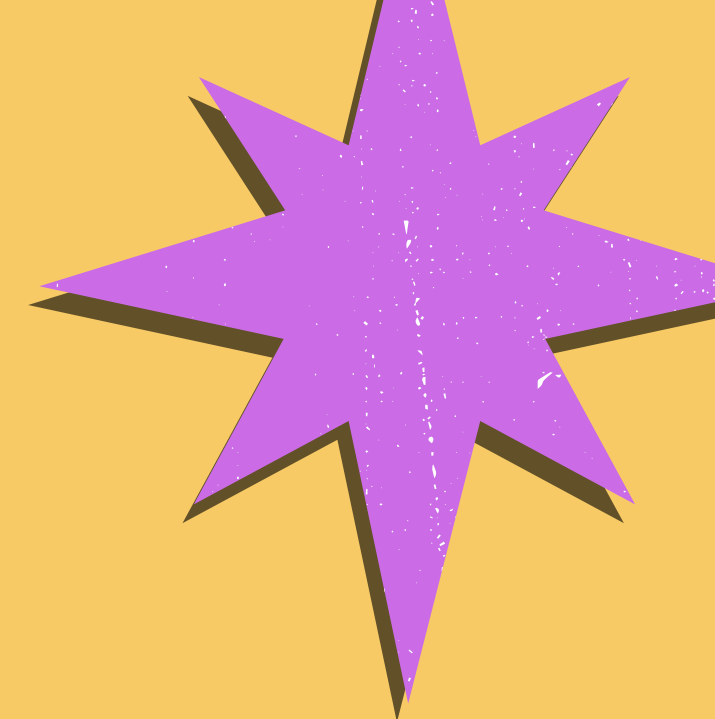
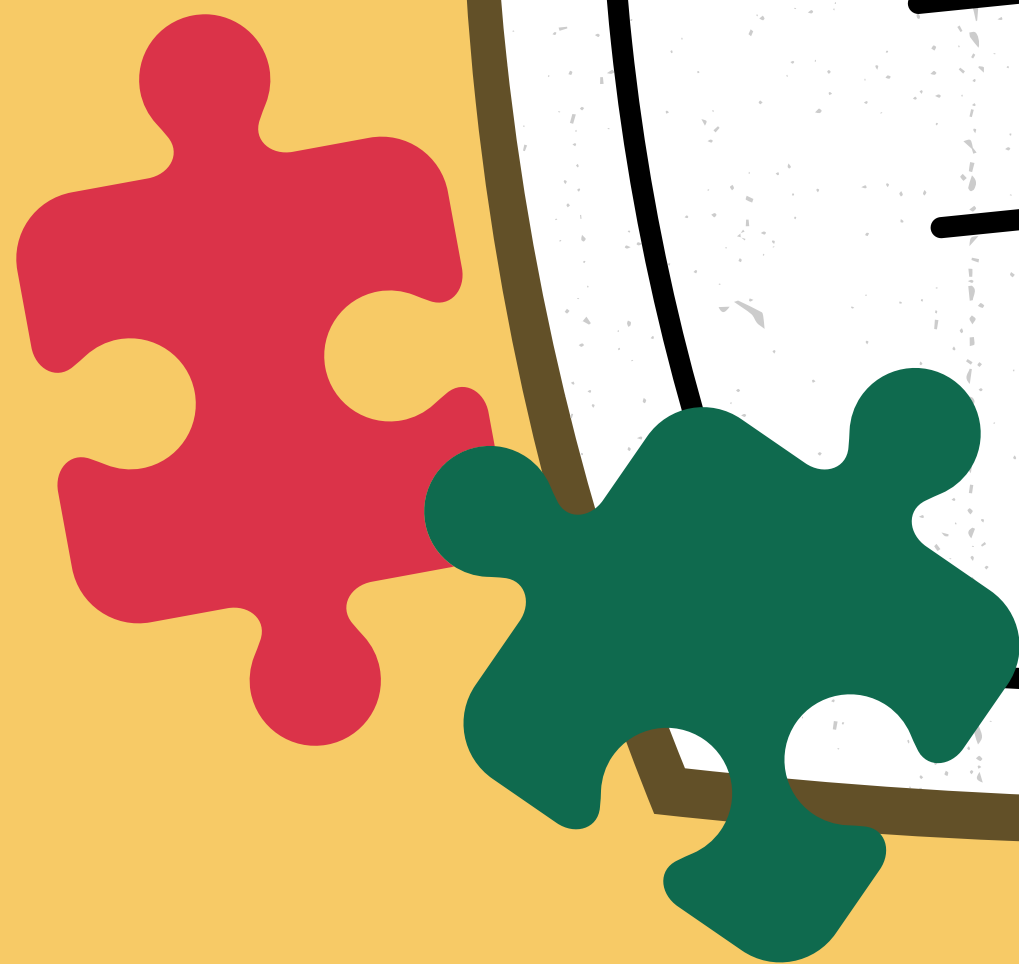
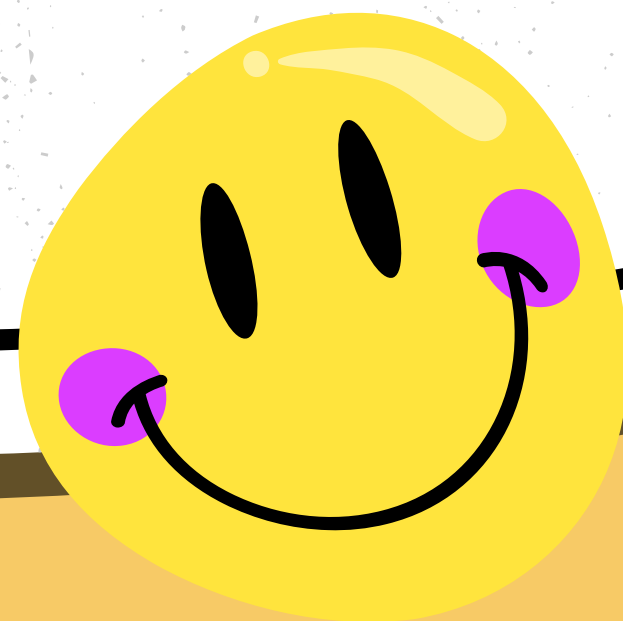
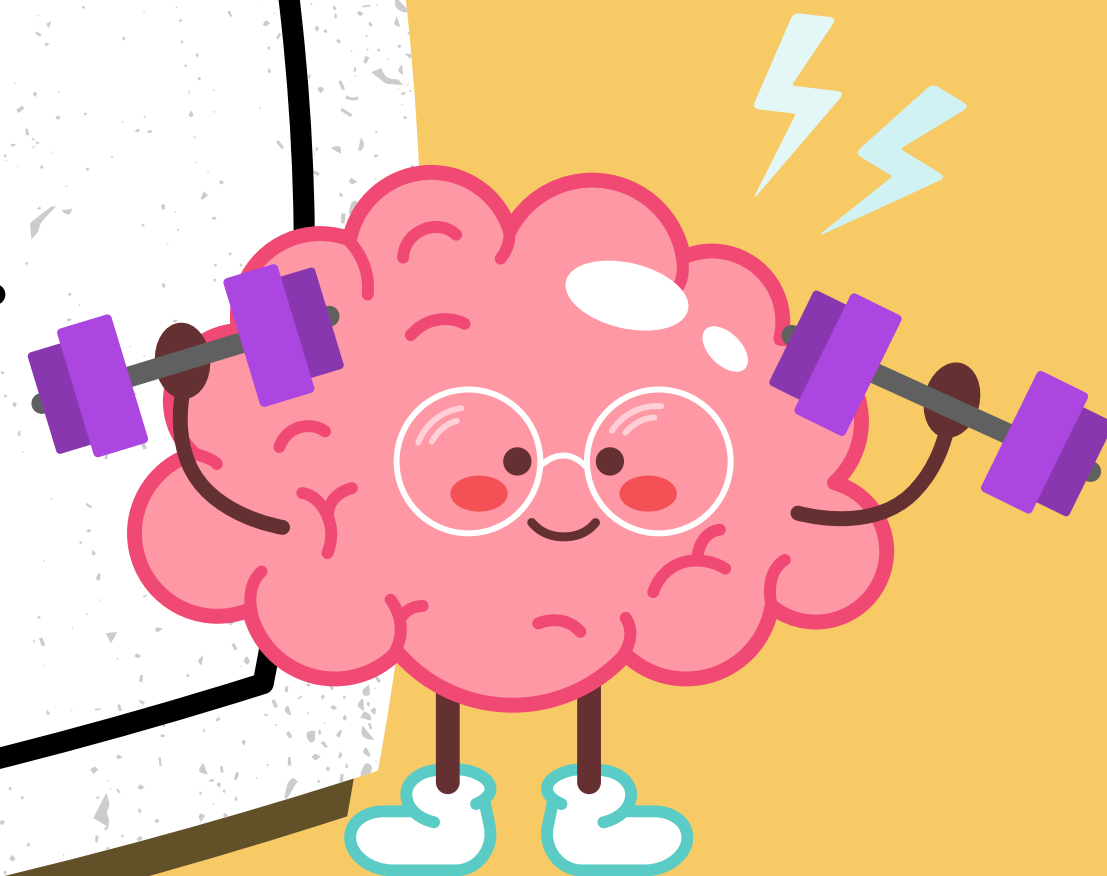


UMYSŁOWY

WORKOUT

GIMNASTYKA UMYSŁU



Dlaczego to ważne...?

Dzięki ćwiczeniom umysłowym zwiększamy ilość połączeń między komórkami w mózgu. Zapamiętywanie to wyuczona umiejętność, która może być trenowana i rozwijana, ale niećwiczone słabnie. Badania dowiodły, że u ludzi regularnie poddawanych wysiłkowi intelektualnemu wzrasta ilość enzymów odpowiedzialnych za rozkładanie białka, które to uważa się za jedną z przyczyn choroby Alzheimera.

źródło: <https://seniorzybialoleki.org.pl/>

Gdy zobaczycie...



to klaszczemy.

Za każde poprawne klaśnięcie **dostajecie jeden punkt**. Za każde błędne **odejmujemy jeden punkt**.

Skład naszych zajęć

- rozgrzewka
- ćwiczenie na myślenie abstrakcyjne
- ćwiczenia trenujące pamięć wzrokową oraz słuchową
- ćwiczenia na logiczne myślenie
- ćwiczenia połączone z zabawą



Rodzaje pamięci

- operacyjna (robocza)
- krótkotrwała/długotrwała
- retrospektywna/prospektywna
- wzrokowa/słuchowa/motoryczna

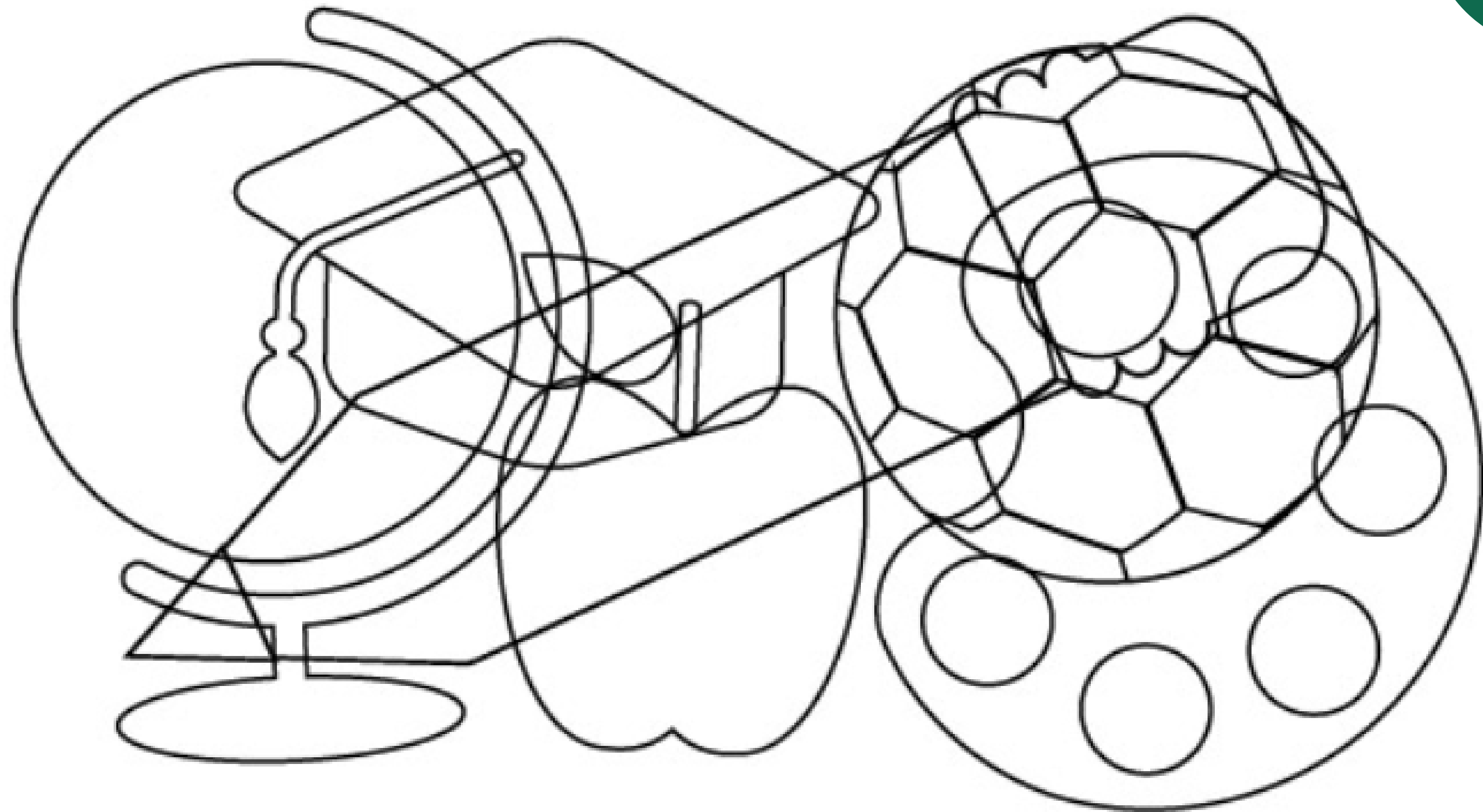
Rozgrzewka

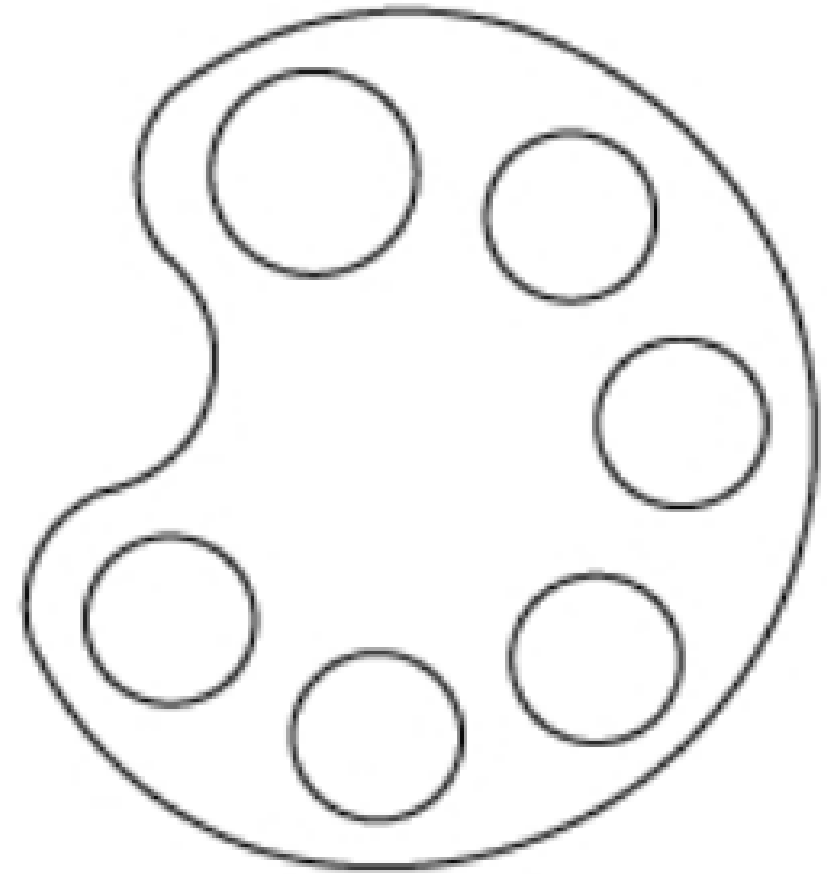
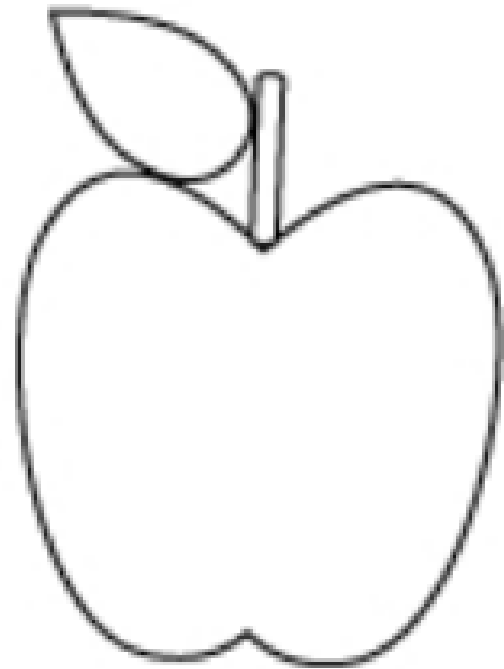
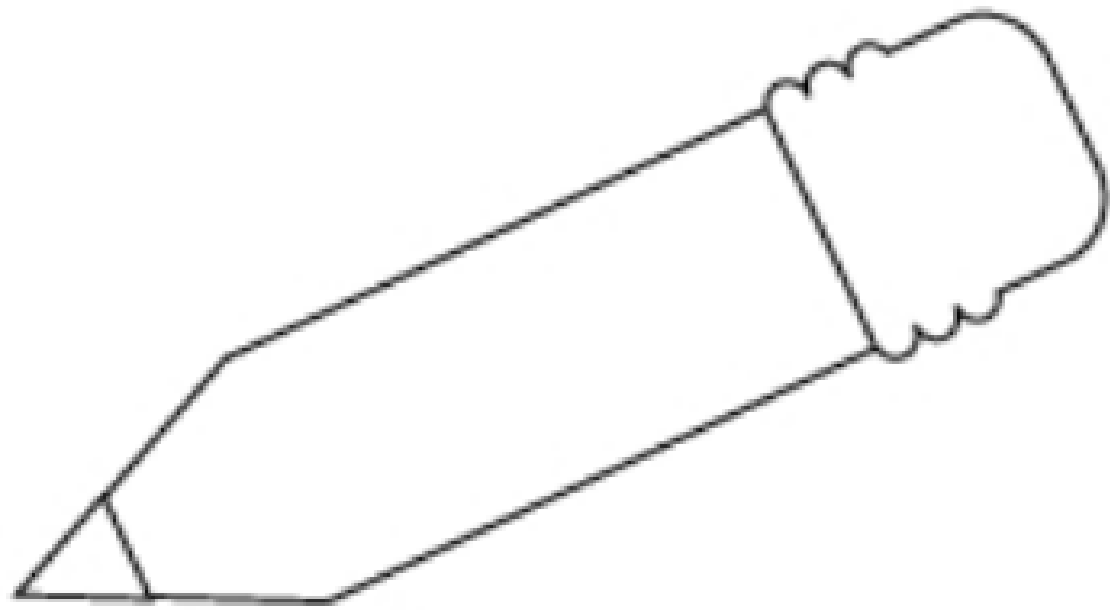
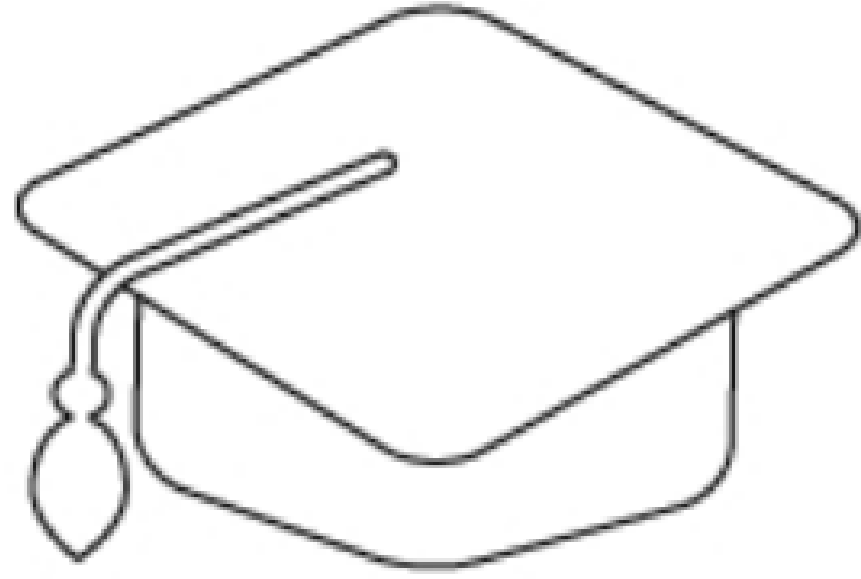
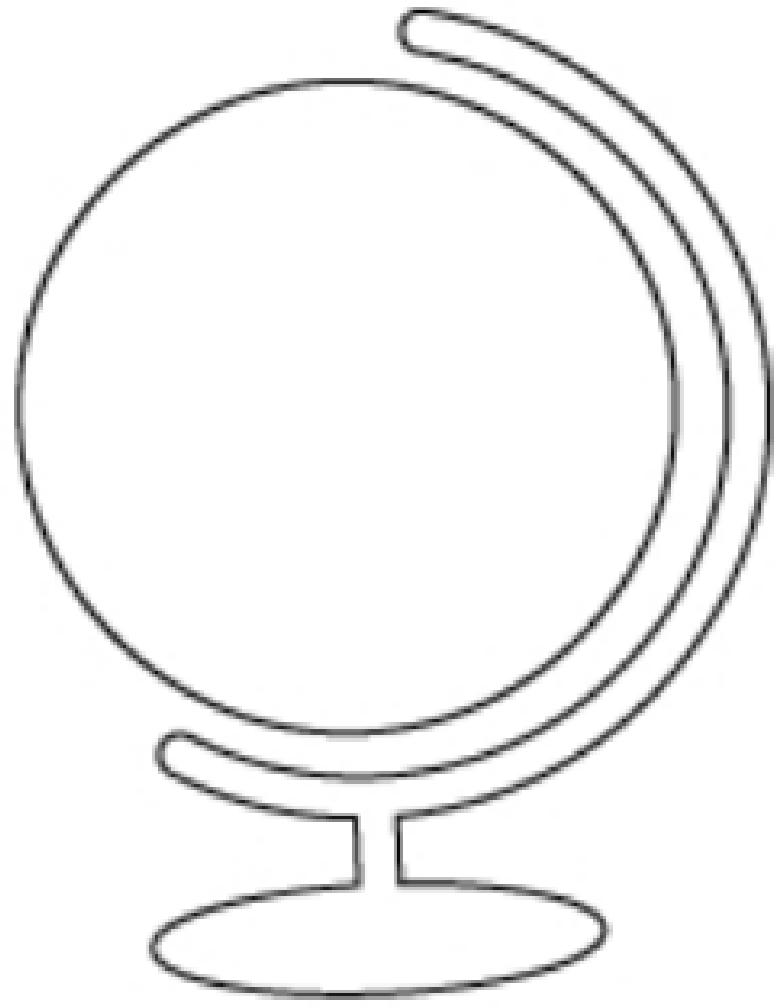


Wymyślcie nazwę swojej grupy, tak, aby zawierała litery, które są pierwszymi literami imion każdego jej członka. Nazwa drużyny powinna być widoczna zapisana na kartce.

Wymień przedmioty, które widzisz na obrazku.

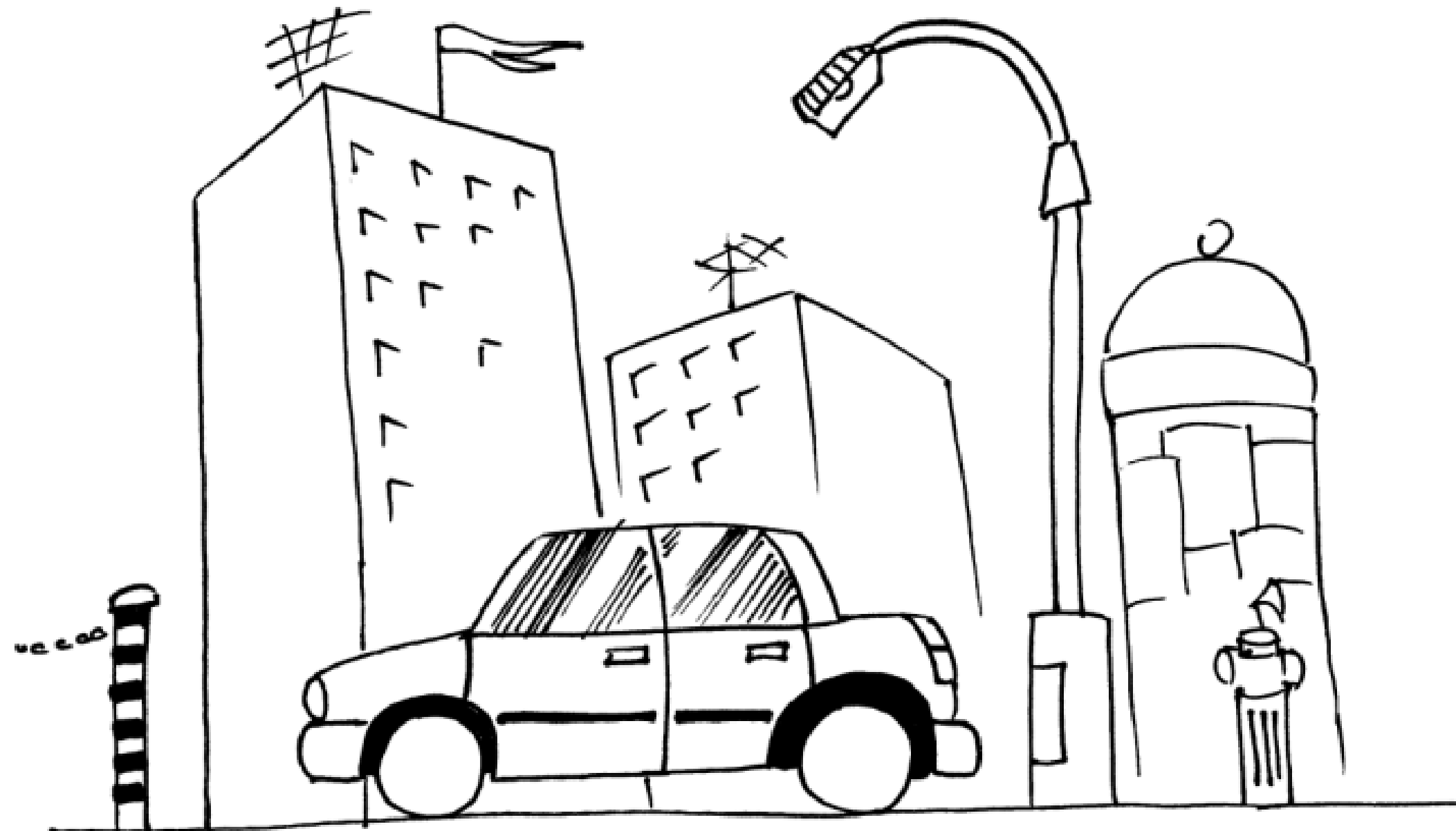
2 pkt.





ZADANIE 1

Przyjrzyj się rysunkowi. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Masz na to 20 sekund.



ZADANIE 1

10 pkt.

Nie zaglądnij do rysunku, odpowiedz na pytania.

1. Ile jest budynków na rysunku?
2. Ile flag jest na dachach budynków?
3. W którą stronę jedzie samochód?
4. Ile osób jest w samochodzie?
5. W którą stronę „pochyliła się” latarnia?
6. Co stoi przed słupem ogłoszeniowym?
7. Jakiego kształtu jest „daszek” słupa?
8. Po której stronie stoi wyższy blok?
9. Jaki wzór mają felgi samochodu?
10. Po której stronie obrazka znajduje się słupek z łańcuchem?

ZADANIE 1

Sprawdź odpowiedzi, stawiając sobie po 1 punkcie za prawidłową.

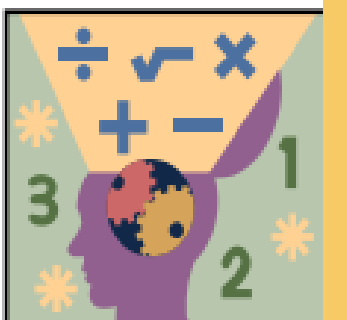
1. 2
2. 1
3. W lewo
4. Nie wiadomo
5. W lewo
6. Hydrant
7. Kopyta/półokrągły
8. Po lewej
9. Nie mają/są białe
10. Po lewej

ZADANIE 2

Przeczytaj jednokrotnie na głos poniższe wyrazy, robiąc 3-5 - sekundowe przerwy. Staraj się równocześnie je zapamiętywać.

1. telefon
2. krowa
3. lampa
4. gazeta
5. statek
6. ZOO
7. Pinokio
8. komputer
9. kaloryfer
10. farby

11. dzbanek
12. mała
13. latarnia
14. skarb
15. jabłko
16. clown
17. latawiec
18. dinozaur
19. jezioro
20. telewizor



ZADANIE 2

Teraz zapisz tyle wyrazów, ile pamiętasz. Spróbuj zachować kolejność.

20 pkt.

1.

11.

2.

12.

3.

13.

4.

14.

5.

15.

6.

16.

7.

17.

8.

18.

9.

19.

10.

20.

ZADANIE 3

Postaraj się zapamiętać informacje.

tel. Kasi: 72 833 754 026

tel. do sklepu odzieżowego: 77 328 90 16

nr konta: 1947 8025 3610

data urodzin Marcina: 03.08.1972

7 pkt.

ZADANIE 3

Postaraj się uzupełnić informacje.

tel. Kasi:

tel. do:

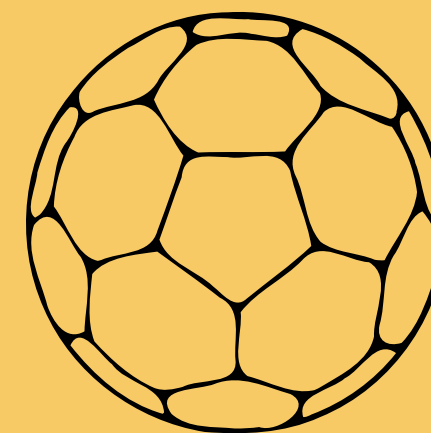
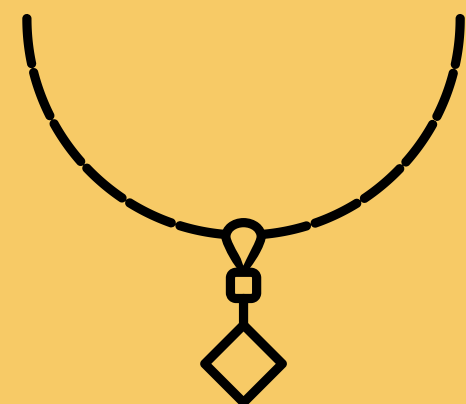
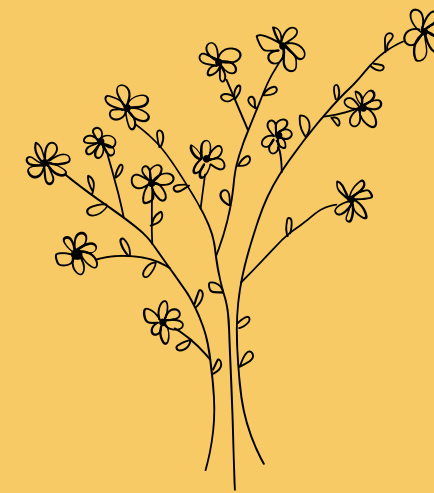
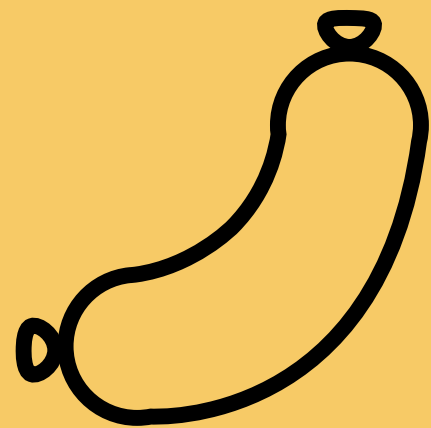
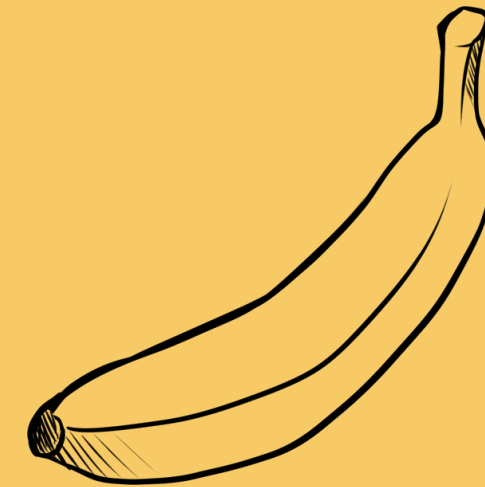
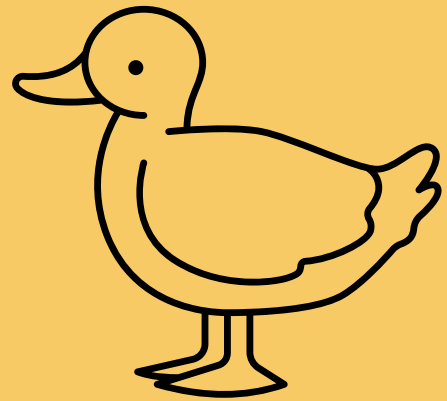
nr konta:

data urodzin: 03.....19...2

Zadanie 4



12 pkt.





Zadanie 4

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

4.

1.

2.

3.

4.

Ułóżcie historie ze wszystkimi obrazkami

Zadanie 5

Należy zapisać alfabetycznie następujące liczby:

30, 8, 22, 1, 56, 42

Drużyna, która zrobi to najszybciej i poprawnie otrzyma

5pkt.

Zadanie 5



42, 22, 1, 8, 56, 30

C, D, J, O, P, T

Zadanie 6

5 pkt.

Połącz wydarzenia z datami, kiedy wystąpiły

- | | |
|--------------------------------|---------|
| 1. Zatonięcie Titanica | a. 1940 |
| 2. Bitwa o Anglię | b. 1969 |
| 3. Zdobycie Mount Everestu | c. 1912 |
| 4. Lądowanie ludzi na księżycu | d. 1986 |
| 5. Katastrofa w Czernobylu | e. 1953 |

Zadanie 6

Połącz wydarzenia z datami, kiedy wystąpiły

1. Zatonięcie Titanica 1912
2. Bitwa o Anglię 1940
3. Zdobycie Mount Everestu 1953
4. Lądowanie ludzi na księżycu 1969
5. Katastrofa w Czernobylu 1986



Ćwiczenie na rozluźnienie

tradycyjnie uczono że mózg kształtował się ostatecznie do dwudziestego roku życia jednak najnowsze badania neurobiologów pokazały że nasze mózgi zmieniają się przez całe życie dzięki fenomenowi zwanemu plastycznością mózgu poznaj trzy funkcje umysłu decydujące o twojej efektywności w pracy i nauce pierwsza to koncentracja i uwaga druga funkcja to sprawność przypominania sobie a trzecia to tak zwana pamięć krótkoterminowa płaty przedczołowe to centrum zarządzania mózgiem są one związane ze wszystkimi cechami czynnościami które odróżniają nas od innych zwierząt jak przewidywanie konsekwencji działań myślenie przyczynowo skutkowe oraz kontrola działań

Zadanie 7

5 pkt.

ZCARSBZ

ŁÓSRO

DAWOMIROPO

KUREŻ

SIGBO

WICZOZASAW



Zadanie 7

5 pkt.

ZCARSBZ

BARSZCZ

ŁÓSRO

ROSÓŁ

DAWOMIROPO

POMIDOROWA

KUREŻ

ŻUREK

SIGBO

BIGOS

WICZOZASAW

SZCZAWIOWA

<https://jeopardylabs.com/play/seniorzy-nadal-w-akcji>

Zadanie finałowe

Tematyka: Łódzkie kluby sportowe



Zadanie finałowe

Nazywani byli Rycerzami Wiosny

Zadanie finałowe

Jak nazywany był Łódzki Klub Sportowy (ŁKS)?

Przydomek Rycerze Wiosny piłkarze ŁKS zawdzięczają osobie Jerzego Zmarzlika. 7 kwietnia 1957 łodzianie wysoko pokonali na wyjeździe (5:1) drużynę zabrzańskiego Górnika, grając przez prawie całe spotkanie w osłabieniu[3]. Nazajutrz po tym wielkim triumfie, wspomniany przed chwilą Zmarzlik, będący wówczas z-cą redaktora naczelnego Przeglądu Sportowego, sprawozdaniu z tego meczu nadał znamienny tytuł: Panowie, kapelusze z głów! Tak grają Rycerze Wiosny, tym samym nadając ełkaesiakom miano, które przyłgnęło do nich na zawsze