

Profilaktyka, zdrowie i aktywny umysł

Ćwiczenia usprawniające funkcje poznawcze dla seniorów

Materiał opracowany przez Aleksandrę Orchowską

Fundacja ORCHidea Neuro Wsparcie

w ramach realizacji projektu

„Poznań Uzależniony od Profilaktyki”

Fundacja ORCHidea Neuro Wsparcie

Poznań 2026

CZĘŚĆ I – WSTĘP

Dlaczego warto ćwiczyć umysł?

Mózg pracuje całe życie

Mózg człowieka jest niezwykłym narządem, pracuje nieprzerwanie przez całe życie. Nawet gdy jesteśmy starsi, mózg nie przestaje się uczyć. Naukowcy udowodnili, że zjawisko zwane neuroplastycznością pozwala mózgowi tworzyć nowe połączenia nerwowe niezależnie od wieku. Oznacza to, że możemy dbać o sprawność umysłową i ją rozwijać do późnej starości.

Co się dzieje z mózgiem wraz z wiekiem?

Wraz z upływem lat naturalne jest, że niektóre procesy myślowe stają się wolniejsze. Może być trudniej zapamiętać nowe informacje, szybko się skupić lub znaleźć odpowiednie słowo. Nie oznacza to jednak, że musimy się z tym pogodzić, wręcz przeciwnie! Regularne ćwiczenie umysłu może znacznie spowolnić te zmiany i utrzymać naszą samodzielność na dłużej.

Profilaktyka – klucz do zdrowia

Tak jak dbamy o ciało, chodzimy na spacer, jemy zdrowo, chodzimy do lekarza, tak samo powinniśmy dbać o nasz umysł. Profilaktyka, czyli zapobieganie problemom zdrowotnym, jest znacznie łatwiejsza

i skuteczniejsza niż leczenie. Dotyczy to zarówno chorób ciała, jak i chorób umysłu. Regularne ćwiczenia poznawcze, zdrowe nawyki i unikanie szkodliwych substancji to filary zdrowego starzenia się.

Uzależnienia to niedoceniane zagrożenie dla seniorów

Coraz więcej badań wskazuje, że uzależnienia, od alkoholu, leków, nikotyny czy innych substancji, są poważnym zagrożeniem również dla osób starszych. Alkohol i inne substancje psychoaktywne uszkadzają mózg, osłabiają pamięć i koncentrację, mogą przyspieszyć rozwój demencji. Dlatego dbanie o zdrowie umysłu oznacza również podejmowanie świadomych wyborów dotyczących tego, co spożywamy i w jaki sposób radzimy sobie ze stresem czy smutkiem.

Jak korzystać z tego zeszytu?

Zeszyt, który trzymacie Państwo w rękach, zawiera zestaw ćwiczeń podzielonych na różne obszary: pamięć, uwagę, logiczne myślenie, język i wiedzę o zdrowiu. Ćwiczenia możecie wykonywać samodzielnie lub w grupie, w dowolnym tempie. Nie ma złych odpowiedzi, ważne jest samo zaangażowanie i radość z ćwiczenia! Zalecamy regularne korzystanie z zeszytu, nawet 15–20 minut dziennie przynosi wyraźne korzyści. Niniejszy zeszyt ćwiczeń powstał w ramach projektu Poznań

Uzależniony od Profilaktyki, realizowanego przez Fundację ORCHidea Neuro Wsparcie we współpracy z Miastem Poznań.

Kilka dobrych zasad na start

- ✓ Ćwicz w spokojnym miejscu, w dobrym świetle.
- ✓ Rób przerwy. Lepiej 15 minut dziennie niż godzina raz w tygodniu.
- ✓ Nie porównuj się z innymi. Liczy się Twój własny postęp.
- ✓ Jeśli jakieś ćwiczenie sprawia trudność, wróć do niego później.
- ✓ Możesz prosić o pomoc bliskich, współmieszkańców lub prowadzącego zajęcia.
- ✓ Pamiętaj o okularach, jeśli ich używasz, wygoda wzroku jest ważna

CZĘŚĆ II – ĆWICZENIA

Poniżej znajdziecie Państwo osiem działów ćwiczeń. Każdy z nich trenuje inną sprawność umysłu. Możecie iść po kolei albo wybrać dział, który najbardziej Was interesuje. Ważne, by ćwiczyć regularnie i z życzliwością wobec siebie, bez pośpiechu i bez oceniania.

DZIAŁ A – PAMIĘĆ

Pamięć to nasza skarbnica wspomnień i wiedzy. Poniższe ćwiczenia pomogą Ci ją rozruszać i wzmocnić

Ćwiczenie 1 – Zapamiętaj wyrazy

Przeczytaj uważnie poniższą listę wyrazów. Masz 2 minuty. Następnie zakryj listę i spróbuj zapisać jak najwięcej wyrazów na oddzielnej kartce.

Wyrazy do zapamiętania:

apteka, recepta, herbata, lekarz, spacer, witaminy, odpoczynek, woda, ruch, sen, zdrowie, uśmiech, powietrze, warzywa, natura

Ile wyrazów udało Ci się zapamiętać? Wpisz liczbę:

Spróbuj jeszcze raz. Wynik drugiej próby:

Moje zapamiętane wyrazy:

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 2 – Historia do zapamiętania

Przeczytaj uważnie tekst. Następnie zakryj go i odpowiedz na pytania.

Pan Stanisław ma 72 lata i mieszka w Domu Pomocy Społecznej. Każdego ranka uczestniczy w grupowych ćwiczeniach gimnastycznych. Po ćwiczeniach pije szklankę wody z cytryną i zjada owsiankę z owocami. Nie pali papierosów od 10 lat i jest z siebie bardzo dumny. W środę chodzi na zajęcia plastyczne organizowane przez opiekunów.

Pytania:

1. Ile lat ma Pan Stanisław?
2. Co robi każdego ranka?
3. Co je na śniadanie?
4. Ile lat temu rzucił palenie?
5. Gdzie chodzi w środę?

Dodatkowe spostrzeżenia z historii:

.....

.....

Ćwiczenie 3 – Ciąg liczbowy

Przeczytaj poniższy ciąg liczb przez chwilę, zakryj go i spróbuj zapisać go z pamięci.

Ciąg: 4, 8, 15, 3, 22, 9, 17, 6

Twoja odpowiedź:

Ćwiczenie 4 – Co zniknęło?

Zapamiętaj wszystkie słowa z Listy A. Zakryj ją, a następnie sprawdź, które słowo zniknęło w Liście B.

Lista A: marchew, jabłko, woda, chleb, masło, herbata, jogurt, ryż

Lista B: marchew, jabłko, chleb, masło, herbata, jogurt, ryż

Którego słowa brakuje?

Wskazówka: Regularne ćwiczenie pamięci pomaga w codziennym funkcjonowaniu – pamiętaniu o lekach, wizytach i zakupach.

DZIAŁ B – UWAGA I KONCENTRACJA

Koncentracja pozwala nam skupić się na tym, co ważne. Te ćwiczenia trenują naszą uwagę i czujność.

Ćwiczenie 5 – Szukaj litery

Znajdź i podkreśl wszystkie litery „Z” w poniższym tekście:

Zdrowie jest najważniejsze. Zaczynij dzień od zdrowego śniadania i szklanki wody. Zanim zaśnieś, zrób kilka głębokich oddechów. Zupa i kasze są znakomite dla zdrowia. Zadbaj o zdrowy sen – to podstawa. Zapytaj lekarza o wszystko, co Cię niepokoi. Zdrowy styl życia zaczyna się od małych kroków.

Ile liter „Z” znalazłeś/znalazłaś?

Ćwiczenie 6 – Przekreśl liczby parzyste

Przekreśl tylko liczby parzyste. Pozostaw nieparzyste.

**5, 12, 7, 4, 19, 8, 33, 16, 21, 6, 45, 10, 27, 14, 3, 18, 51, 22, 9, 30, 37, 2,
43, 26, 11, 48, 63, 34, 15, 20**

Ile liczb parzystych przekreśliłaś/przekreśliłeś?

Ćwiczenie 7 – Podwójne zadanie

Licz na głos od 1 do 30. Kiedy dojdiesz do liczby podzielnej przez 5, zamiast tej liczby powiedz głośno: „ZDROWIE!”

Przykład: 1, 2, 3, 4, ZDROWIE!, 6, 7, 8, 9, ZDROWIE!...

To ćwiczenie wykonaj na głos – samodzielnie lub w grupie. Powtórz 2–3 razy.

Ćwiczenie 8 – Znajdź różnice

Przeczytaj uważnie dwa zdania i wypisz, czym się różnią:

Zdanie A: Pani Maria wzięła leki przed śniadaniem i wypła szklankę wody.

Zdanie B: Pani Marta wzięła lekarstwa po obiedzie i wypła filiżankę herbaty.

Różnica 1:

Różnica 2:

Różnica 3:

Ćwiczenie 9 – Wykreśl słowa, które nie pasują

Wykreśl wyrazy, które NIE są związane ze zdrowiem:

recepta, fotel, apteka, rakietka, lekarz, księżyc, witaminy, słoń,
szczepienie, gitara, rehabilitacja, drabina, profilaktyka, okno, zdrowie,
ser, spacer, długopis, sen, garnek

Wykreślone wyrazy (wpisz je tutaj):

.....

.....

Wskazówka: Dobra koncentracja pomaga unikać pomyłek przy przyjmowaniu leków i podejmowaniu decyzji zdrowotnych.

DZIAŁ C – MYŚLENIE LOGICZNE

Logiczne myślenie pomaga nam podejmować dobre decyzje i rozwiązywać codzienne problemy.

Ćwiczenie 10 – Który element nie pasuje?

W każdym szeregu jeden wyraz nie pasuje do pozostałych. Wskaż go i wyjaśnij dlaczego.

a) alkohol, papieros, marchew, narkotyk

Nie pasuje:bo

b) lekarz, pielęgniarka, aptekarz, taksówkarz

Nie pasuje:bo

c) spacer, gimnastyka, pływanie, leżenie na kanapie

Nie pasuje:bo

d) jabłko, gruszka, banan, frytki

Nie pasuje:bo

e) sen, odpoczynek, drzemka, bieganie

Nie pasuje:bo

Ćwiczenie 11 – Zagadki logiczne

1. Mam 7 tabletek. Biorę jedną dziennie. Po ilu dniach skończy mi się opakowanie?

2. Przyszłam do apteki o godzinie 10:00. Poczekalam 20 minut. O której wyszłam?

3. Lekarz zapisał mi lekarstwo trzy razy dziennie przez 5 dni. Ile tabletek łącznie wezmę?

4. Jeśli biegam przez pół godziny każdego dnia, ile godzin ćwiczę w ciągu tygodnia?

Jak rozwiązywałam/rozwiązywałem zagadki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 12 – Dokończ ciągi liczbowe

- a) 2, 4, 6, 8,,
- b) 10, 20, 30, 40,,
- c) 1, 3, 5, 7,,
- d) 5, 10, 15, 20,,
- e) 100, 90, 80, 70,,

Ćwiczenie 13 – Podziel na kategorie

Pogrupuj poniższe słowa w dwie kolumny tabeli. Wypełnij puste wiersze własnymi przykładami.

Słowa do podziału: witaminy, piwo, wino, woda, marchew, papieros, jabłko, alkohol, banan, ruch, sen, narkotyk, gimnastyka, herbata, gruszka

Zdrowe dla mnie	Szkodliwe dla mnie
witaminy	piwo

Uzupełnij puste wiersze własnymi przykładami.

Wskazówka: Świadomy wybór między tym, co zdrowe, a tym, co szkodliwe, to pierwszy krok profilaktyki uzależnień.

DZIAŁ D – ĆWICZENIA JĘZYKOWE

Słowa to narzędzia, którymi wyrażamy siebie. Poniższe ćwiczenia wzbogacą Twoje słownictwo.

Ćwiczenie 14 – Anagramy zdrowotne

Przestaw litery i odczytaj ukryte słowo (wszystkie związane ze zdrowiem):

ACEPKTA =(podpowiedź: tu kupujemy leki)

KARZLE =(podpowiedź: leczy chorych)

AEHBTER =(podpowiedź: ciepły napój)

ACPRES =(podpowiedź: aktywność na świeżym powietrzu)

NYMAITIV = (podpowiedź: przyjmujemy je dla zdrowia)

ACPETRIE = (podpowiedź: wystawia go lekarz)

Inne słowa zdrowotne, które znam:

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 15 – Dokończ przysłowia

Dopasuj i wpisz drugą część każdego przysłowia:

- a) W zdrowym ciele
- b) Lepiej zapobiegać
- c) Czego Jaś się nie nauczy
- d) Ruch to

Ćwiczenie 16 – Ułóż zdania ze słów

Ułóż poprawne zdanie z podanych wyrazów:

- a) lekarza / regularnie / odwiedzać / warto

.....
.....

- b) zdrowe / każdego / jedzenie / ważne / dnia / jest

.....
.....

- c) alkohol / niszczy / komórki / nerwowe / mózgu

.....
.....

- d) spacer / poprawia / nastrój / codzienny

.....
.....

Ćwiczenie 17 – Podaj skojarzenia

Napisz pierwsze skojarzenie, jakie przychodzi Ci do głowy:

Zdrowie:

Apteka:

Lekarz:

Ruch:

Sen:

Alkohol:

Natura:

Woda:

Uśmiech:

Troska:

Ćwiczenie 18 – Wypisz jak najwięcej słów

Wypisz jak najwięcej słów związanych ze zdrowiem, które zaczynają się na podaną literę. Masz 2 minuty na każdą literę.

Litera Z:

.....

.....

.....

.....

.....

Litera L:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Litera W:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Litera R:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wskazówka: Bogate słownictwo i rozmowy z innymi to naturalny trening mózgu – warto czytać, opowiadać i słuchać.

DZIAŁ E – WIEDZA O ZDROWIU I PROFILAKTYCE

Wiedza to potęga, zwłaszcza wiedza o naszym zdrowiu. Sprawdź, co wiesz o zdrowym stylu życia!

Ćwiczenie 19 – Prawda czy fałsz?

Przy każdym zdaniu napisz PRAWDA lub FAŁSZ:

1. Alkohol w małych ilościach nie szkodzi mózgowi.
 2. Regularny ruch fizyczny poprawia pamięć.....
 3. Nikotyna z papierosów uszkadza naczynia krwionośne.....
 4. Uzależnienia mogą dotknąć tylko młodych ludzi.....
 5. Sen jest bardzo ważny dla zdrowia mózgu.
 6. Leki przepisane przez lekarza można brać więcej, bo działają szybciej.
.....
 7. Przebywanie na świeżym powietrzu poprawia nastrój i samopoczucie.
.....
 8. Woda jest ważna dla prawidłowej pracy mózgu.....
- Mój wynik (ile poprawnych):

Sprawdź odpowiedzi na końcu zeszytu.

Ćwiczenie 20 – Quiz o zdrowiu

Zakreśl właściwą odpowiedź:

1. Ile szklanek wody powinniśmy pić każdego dnia?

- ☐ a) 1–2
- ☐ b) 6–8
- ☐ c) 10–15

2. Co pomaga mózgowi produkować hormony szczęścia?

- ☐ a) alkohol
- ☐ b) ruch fizyczny
- ☐ c) brak snu

3. Które z nich jest zdrowym napojem?

- ☐ a) napój energetyczny
- ☐ b) piwo
- ☐ c) herbata ziołowa

4. Co to jest profilaktyka?

- ☐ a) leczenie chorób
- ☐ b) zapobieganie chorobom
- ☐ c) branie leków

5. Uzależnienie od leków może się rozwinąć, gdy:

- ☐ a) bierzemy leki tylko zgodnie z receptą
- ☐ b) bierzemy więcej leków niż zalecił lekarz
- ☐ c) rzadko chodzimy do apteki

Mój wynik quizu (ile poprawnych z 5):

Sprawdź odpowiedzi na końcu zeszytu.

Wskazówka: Wiedza o zdrowiu pomaga podejmować lepsze decyzje każdego dnia.

DZIAŁ F – WYKREŚLANKI

Wykreślanki świetnie ćwiczą uwagę wzrokową i koncentrację. Znajdź ukryte słowa!

Ćwiczenie 21 – Wykreślanka: Zdrowie

Znajdź i zakreśl 10 słów ukrytych w siatce. Słowa ukryte są poziomo (→) lub pionowo (↓).

Słowa do znalezienia: LEKARZ, APTEKA, ZDROWIE, SPACER, WITAMINY, RUCH, SEN, WODA, DIETA, SPORT

A	W	D	Z	N	Y	I	Ó	Y	Z	T	Ć	W	Ą
P	O	P	R	Ł	R	L	E	K	A	R	Z	L	O
T	D	H	U	N	P	Ń	S	Ć	G	N	N	G	A
E	A	R	C	G	Ś	S	P	A	C	E	R	P	Ł
K	O	Ą	H	U	B	K	K	K	K	G	Y	G	M
A	A	E	W	J	G	Z	D	R	O	W	I	E	I
D	I	E	T	A	Ł	Ó	M	F	Ó	S	G	T	L
Y	W	I	T	A	M	I	N	Y	I	Ć	G	Ł	U
Ó	L	A	R	R	S	E	N	S	P	O	R	T	S
Ż	Ó	M	Ć	G	O	Z	W	U	P	P	Ę	Ł	G

Zaznacz znalezione słowa na liście powyżej.

Ile słów znalazłaś/znalazłeś?

Ćwiczenie 22 – Wykreślanka: Wsparcie i nadzieja

Znajdź i zakreśl 8 słów ukrytych w siatce. Słowa ukryte są poziomo (→) lub pionowo (↓).

Słowa do znalezienia: POMOC, RODZINA, DIALOG, ZAUFANIE, SIŁA, NADZIEJA, WSPARCIE, TRZEŹWOŚĆ

W	W	Ż	T	M	U	Ż	Ą	L	F	C	E	W	Ż
S	G	Ż	L	R	O	D	Z	I	N	A	Ę	Z	Ż
P	M	T	O	Ż	T	W	J	Ń	P	O	M	O	C
A	N	A	B	Z	A	U	F	A	N	I	E	G	Z
R	Ż	S	J	M	Ż	Z	Ż	W	B	Ń	Ó	Z	E
C	Y	M	Y	T	R	Z	E	Ż	W	O	Ś	Ć	I
I	W	Ż	Ć	N	Ż	S	E	J	U	G	Y	A	D
E	S	I	Ł	A	A	N	A	D	Z	I	E	J	A
Y	D	I	A	L	O	G	D	J	Ł	Ę	B	N	R
G	A	Ó	Ż	F	L	Ż	F	Ń	D	U	H	F	O

Zaznacz znalezione słowa na liście powyżej.

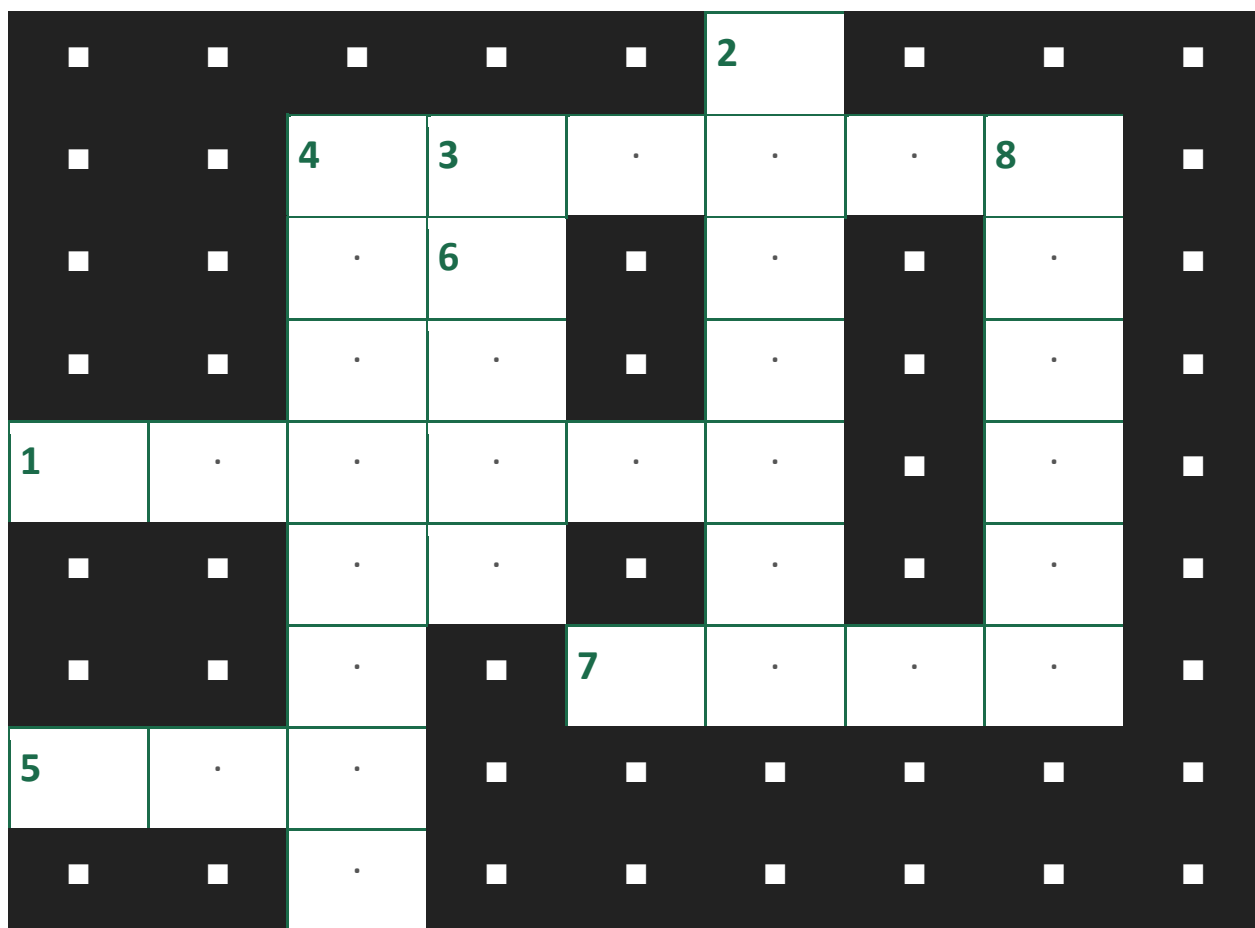
Ile słów znalazłaś/znalazłeś?

DZIAŁ G – KRZYŻÓWKA

Krzyżówka to klasyczna forma treningu umysłu. Rozwiąż ją i sprawdź, ile wiesz o zdrowiu!

Ćwiczenie 23 – Krzyżówka „Zdrowy Styl Życia”

Rozwiąż krzyżówkę. W puste pola wpisz litery. Czarne pola (■) są zablokowane.



POZIOMO:

1. Regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu (6 liter)
3. Zbilansowane odżywianie (5 liter)
5. Krótki nocny odpoczynek (3 litery)

7. Niezbędna do życia ciecz (4 litery)

PIONOWO:

2. Specjalista dbający o nasze zdrowie (6 liter)

4. Substancje potrzebne dla zdrowia (8 liter)

6. Aktywność fizyczna (4 litery)

8. Miejsce zakupu leków (6 liter)

Po rozwiązaniu krzyżówki sprawdź, czy wszystkie przecięcia liter się zgadzają.

DZIAŁ H – REFLEKSJA I MOTYWACJA

Na koniec chwila na zatrzymanie się i refleksję. Odpowiedzi nie ma złych – są tylko Twoje własne.

Ćwiczenie 24 – Moje nawyki zdrowotne

Zastanów się i zaznacz krzyżykiem (✓), które z poniższych nawyków masz:

- ☐ Korzystam z wyjść na świeże powietrze z opiekunem lub grupą
- ☐ Piję co najmniej 6 szklanek wody dziennie
- ☐ Śpię 7–8 godzin
- ☐ Regularnie korzystam z wizyt lekarskich (lekarz odwiedza placówkę lub jeżdżę na wizyty)
- ☐ Unikam alkoholu

- ☐ Nie palę papierosów
- ☐ Jem dużo warzyw i owoców
- ☐ Ćwiczę umysł (krzyżówki, czytanie, rozmowy)
- ☐ Spędzam czas z bliskimi
- ☐ Staram się być pogodny/pogodna mimo trudności

Ile odznaczyłaś/odznaczyłeś?

Które nawyki chciałybyś/chciałbyś wzmocnić?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co mogę zrobić już jutro, żeby zadbać o zdrowie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ćwiczenie 25 – Zdania do dokończenia

Dokończ zdania w dowolny sposób:

Dbam o swoje zdrowie, bo

.....

.....

.....

.....

Gdy czuję się smutny/smutna, zamiast sięgać po alkohol, wolę

.....

.....

.....

Mój sposób na dobry dzień to

.....

Osobą, która mnie wspiera, jest

.....

Gdy potrzebuję wsparcia, mówię o tym

.....



Napisz krótki list do siebie – co chcesz sobie powiedzieć o zdrowiu i dbaniu o siebie.

[illegible]

.....

Ćwiczenie bonus – Mój plan na tydzień

Zaplanuj, w które dni poświęcisz 15–20 minut na ćwiczenia umysłu.

Wpisz w tabeli.

Dzień	Ćwiczenie (np. nr)	Uwagi/samopoczucie
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		
Piątek		
Sobota		
Niedziela		

DZIAŁ I – DODATKOWE ĆWICZENIA POZNAWCZE

Poniższe ćwiczenia stanowią uzupełnienie dotychczasowego zestawu.

Rozwijają słownictwo z zakresu zdrowia i profilaktyki uzależnień, ćwiczą logiczne myślenie oraz motywują do refleksji nad własnym stylem życia.

Ćwiczenie 27 – Odszyfruj słowa

W poniższych wyrazach litery zostały przestawione. Odczytaj prawidłowe słowo (wszystkie dotyczą zdrowia i stylu życia):

WAIZTNYM =(podpowiedź: bierzemy je dla zdrowia)

ODRZIWE = (podpowiedź: o to dbamy)

EARPSC =(podpowiedź: robimy go na świeżym powietrzu)

ZAEKLR = (podpowiedź: odwiedzamy go, gdy jesteśmy chorzy)

ANTREHAB = (podpowiedź: ciepły napój)

TAPAKE = (podpowiedź: tu kupujemy leki)

Ćwiczenie 28 – Uzupełnij zdania

Uzupełnij zdania właściwym słowem. Wybierz spośród podanych:

Słowa do wyboru: lekarz, apteka, sen, ruch, woda, witaminy, alkohol, profilaktyka

1. Aby zachować zdrowie, warto pić dużo
2. jest niezbędny do regeneracji organizmu.
3. to specjalista, do którego chodzimy po pomoc.
4. niszczy komórki mózgu i osłabia pamięć.
5. W kupujemy leki przepisane przez lekarza.
6. fizyczny pomaga utrzymać sprawność ciała i umysłu.
7. to działania, które zapobiegają chorobom.
8. i minerały wspierają pracę organizmu.

Ćwiczenie 29 – Wywiad o zdrowiu

Wyobraź sobie, że przeprowadzasz wywiad z przyjacielem na temat zdrowego stylu życia. Napisz 5 pytań, które chciałbyś zadać:

Pytanie 1:

.....

.....

Pytanie 2:

.....

.....

Pytanie 3:

.....

.....

Pytanie 4:

.....

.....

Pytanie 5:

.....

.....

Ćwiczenie 30 – Połącz w pary

Połącz każde słowo z jego definicją (wpisz odpowiednią literę):

Słowa:

1. Profilaktyka
2. Uzależnienie
3. Rehabilitacja
4. Neuroplastyczność
5. Demencja

Definicje:

- A. Zdolność mózgu do tworzenia nowych połączeń nerwowych przez całe życie
- B. Zapobieganie chorobom, zanim wystąpią
- C. Choroba objawiająca się postępującym osłabieniem pamięci i funkcji poznawczych
- D. Przymusowa potrzeba sięgania po substancję lub wykonywania czynności, mimo szkód
- E. Proces leczenia i przywracania sprawności po chorobie lub urazie

Moje odpowiedzi: 1–..... 2–..... 3–..... 4–..... 5–.....

Ćwiczenie 31 – Moje postanowienia zdrowotne

Napisz 3 postanowienia dotyczące swojego zdrowia, które chcesz zrealizować w najbliższym czasie.

Postanowienie 1:

.....

.....

Postanowienie 2:

.....

.....

Postanowienie 3:

.....

.....

Co mi może w tym pomóc?

.....

Kto mnie może wesprzeć?

.....

SŁOWO NA ZAKOŃCZENIE

Dziękujemy za wspólny czas spędzony na ćwiczeniach! Mamy nadzieję, że te zajęcia przyniosły Ci nie tylko korzyści dla umysłu, ale też radość i chwilę refleksji.

Pamiętaj: dbanie o zdrowie, zarówno ciała, jak i umysłu, to najpiękniejszy prezent, jaki możesz sobie dać. Nie jest nigdy za późno, żeby zacząć. Każdy krok, nawet najmniejszy, ma znaczenie.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się prosić o pomoc.

Na co dzień pamiętaj o

- ruchu i spacerach na świeżym powietrzu
- odpowiedniej ilości snu i odpoczynku
- picia wody i zbilansowanym odżywianiu
- regularnych ćwiczeniach umysłu (choćby 15 minut dziennie)
- unikaniu alkoholu, nikotyny i nadużywania leków
- proszeniu o pomoc, gdy jej potrzebujesz

Fundacja ORCHidea Neuro Wsparcie

Jesteśmy po to, by wspierać osoby starsze i ich bliskich w dbaniu o zdrowie mózgu, profilaktykę oraz godne życie. Ćwiczenia w tym zeszycie powstały z myślą o Was, z szacunkiem, prostotą i nadzieją na każdy kolejny dobry dzień.

Jeśli prowadzicie zajęcia grupowe, zachęcamy do wspólnego omawiania ćwiczeń, dzielenia się spostrzeżeniami i celebrowania małych sukcesów. Razem łatwiej dbać o zdrowy umysł.

ODPOWIEDZI DO WYBRANYCH ĆWICZEŃ

Ćwiczenie 4 (co zniknęło)

Brakuje słowa: woda

Ćwiczenie 5 (szukaj litery Z) – orientacyjnie

W tekście litera „Z/z” pojawia się wielokrotnie (na początku wyrazów i w środku). Policz uważnie wszystkie – wielkie i małe.

Ćwiczenie 6 (liczby parzyste)

Liczby parzyste do przekreślenia: 12, 4, 8, 16, 6, 10, 14, 18, 22, 30, 2, 26, 48, 34, 20 (razem 15 liczb).

Ćwiczenie 10 (który nie pasuje)

- a) marchew – bo jest warzywem, a pozostałe są substancjami uzależniającymi
- b) taksówkarz – bo pozostałe to zawody medyczne
- c) leżenie na kanapie – bo pozostałe to aktywności fizyczne
- d) frytki – bo pozostałe to owoce
- e) bieganie – bo pozostałe to formy odpoczynku

Ćwiczenie 11 (zagadki logiczne)

1. Po 7 dniach
2. O godzinie 10:20
3. 15 tabletek
4. 3,5 godziny (3 godz. 30 min)

Ćwiczenie 12 (ciągi liczbowe)

- a) 10, 12 b) 50, 60 c) 9, 11 d) 25, 30 e) 60, 50

Ćwiczenie 14 (anagramy)

APTEKA, LEKARZ, HERBATA, SPACER, WITAMINY, RECEPTA

Ćwiczenie 15 (przysłowia) – propozycje

- a) ...zdrowa dusza
- b) ...niż leczyć
- c) ...Jan nie będzie umiał
- d) ...zdrowie

Ćwiczenie 19 (prawda/fałsz)

1 – FAŁSZ, 2 – PRAWDA, 3 – PRAWDA, 4 – FAŁSZ,
5 – PRAWDA, 6 – FAŁSZ, 7 – PRAWDA, 8 – PRAWDA

Ćwiczenie 20 (quiz)

1 – b, 2 – b, 3 – c, 4 – b, 5 – b

Ćwiczenie 23 (krzyżówka) – rozwiązania

POZIOMO: 1 – SPACER, 3 – DIETA, 5 – SEN, 7 – WODA

PIONOWO: 2 – LEKARZ, 4 – WITAMINY, 6 – RUCH, 8 – APTEKA

Ćwiczenie 27 (odszyfruj słowa)

WITAMINY, ZDROWIE, SPACER, LEKARZ, HERBATA, APTEKA

Ćwiczenie 28 (uzupełnij zdania)

1 – woda, 2 – Sen, 3 – Lekarz, 4 – Alkohol, 5 – aptece, 6 – Ruch, 7 –
Profilaktyka, 8 – Witaminy

Ćwiczenie 30 (połącz w pary)

1 – B, 2 – D, 3 – E, 4 – A, 5 – C