



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

MATERIAŁ INFORMACYJNO- EDUKACYJNY

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PROCESY MYŚLOWE

Pamięć • Koncentracja • Myślenie

• *Ćwiczenia językowe*

W ramach realizacji projektu pn.

“Wspieranie Osób Starszych z Deficytami Poznawczymi w Drodze do
Lepszego Życia” opracowała:

Aleksandra Orchowska

gerontolog, neurologopeda

FUNDACJA ORCHidea Neuro Wsparcie

W dobie starzejącego się społeczeństwa rośnie znaczenie działań, które wspierają zdrowe i aktywne starzenie się.

Jednym z kluczowych elementów tej aktywności jest troska o umysł – jego sprawność, elastyczność oraz zdolność do przetwarzania informacji. Ćwiczenia usprawniające procesy myślowe, takie jak trening pamięci, koncentracji, logicznego myślenia oraz językowe aktywności intelektualne, nie tylko przeciwdziałają naturalnym procesom starzenia się mózgu, ale także wzmacniają poczucie własnej wartości, samodzielność oraz jakość życia.

Niniejszy tekst stanowi podsumowanie znaczenia tego typu ćwiczeń, opiera się na wiedzy naukowej, wieloletnich doświadczeniach naszej fundacji oraz zawiera praktyczne argumenty zachęcające do ich regularnego stosowania – szczególnie wśród osób starszych.

Wbrew powszechnemu przekonaniu, mózg człowieka nie przestaje się rozwijać wraz z wiekiem. Proces neuroplastyczności, czyli zdolność mózgu do przekształcania się, tworzenia nowych połączeń nerwowych i adaptacji do nowych sytuacji, trwa przez całe życie.



Proces starzenia się naturalnie wpływa na funkcje poznawcze: wolniejsze przetwarzanie informacji, trudności z zapamiętywaniem, mniejsza elastyczność poznawcza.

Jednak regularne angażowanie się w aktywności umysłowe spowalnia te zmiany. Badania przeprowadzone przez Uniwersytet Stanforda (2014) wykazały, że seniorzy, którzy uczestniczyli w programach treningu pamięci i koncentracji, osiągnęli lepsze wyniki w testach poznawczych po 6 miesiącach niż osoby niezaangażowane.

Przegląd dostępnych badań m.in. przeprowadzony przez NIH (National Institutes of Health) przynosi wnioski, że osoby regularnie wykonujące ćwiczenia kognitywne rzadziej zapadają na choroby neurodegeneracyjne (jak choroba Alzheimera) oraz lepiej funkcjonują społecznie. Również Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje aktywność umysłową jako element profilaktyki zdrowotnej wśród osób 60+.

Ćwiczenia usprawniające procesy myślowe mają fundamentalne znaczenie dla jakości życia w starszym wieku. Dzięki nim możliwe jest nie tylko spowolnienie



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

naturalnych procesów starzenia się mózgu, ale i odzyskanie sprawczości, satysfakcji i radości życia.

Oto najważniejsze korzyści: poprawa pamięci i koncentracji, zwiększenie samodzielności, rozwój kreatywności i logicznego myślenia, lepsza komunikacja i ekspresja, większe poczucie bezpieczeństwa oraz wzmocnienie kontaktów społecznych.



Ćwiczenia

1. Przeczytaj uważnie listę wyrazów. Masz 2 minuty.

Następnie zapisz je z pamięci (użyj dodatkowej kartki, staraj się nie podglądać).

Wyrazy do zapamiętania: jabłko, okno, filiżanka, zegarek, wazon, mapa, klucz, motyl, książka, kanapa.

2. Dopasuj początek przysłowia do jego zakończenia.

a) Gdzie kucharek sześć...

b) Kto pod kim dołki kopie...

c) Co za dużo...

d) Jak sobie pościelis...

f) Nosił wilk razy kilka...

g) Gdyby kózka nie skakała,...

h) Jedna jaskółka...

i) Apetyt rośnie...

j) Ciekawość to...



3. Przeczytaj poniższy tekst i odpowiedz na pytania dotyczące jego treści.

Anna poszła do sklepu po mleko, chleb i masło. Spotkała sąsiadkę, z którą rozmawiała 10 minut. Potem kupiła bukiet tulipanów i wróciła do domu.

Pytania:

1. Po co poszła Anna do sklepu?
2. Co kupiła oprócz produktów spożywczych?
3. Z kim rozmawiała Anna?
4. Ile czasu trwała rozmowa?

4. Przeczytaj poniższy ciąg i po minucie spróbuj zapisać go z pamięci (użyj dodatkowej kartki, staraj się nie podglądać).

Ciąg do zapamiętania: 3, 7, 2, 9, 5, 8, 1, 6, 4,



5. Wymień na głos 6 liter alfabetu w odwrotnej kolejności – tj. od F do A. Możesz je zapisać.

.....

6. Przeczytaj zdanie i spróbuj wypowiedzieć je od końca (słowo po słowie), następnie zapisz je na oddzielnej kartce (staraj się nie podglądać 😊)

Zdanie: „Lubię chodzić na spacer po lesie.”

7. Odszyfruj słowa, w których litery zostały przestawione.

Przykład: ABKOŁJ = JABŁKO

OTWRA=

NAGREK=

APMLA=

REKWO=

KRTO=

EKRAMA=



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

LONBA=

KOŁASZ=

KAMA=

GTWARÓ=

AKKART=

IĘMSO=

8. Znajdź i podkreśl wszystkie litery „a” w poniższym tekście.

Pani Ada ma kota, a kot ma na imię Azor. Dziś Pani Ada dała Azorowi mleka i poszła na spacer. Na ławce spotkała sąsiadkę, która miała apaszkę w kratkę. Azor biegał radośnie za piłką, aż wpadł w kałużę. Zabrała go do domu, osuszyła ręcznikiem i dała smakołyk.

Na stole postawiła aromatyczną kawę i świeżą bułkę. Pani Ada usiadła w fotelu i zaczęła czytać książkę o Afryce.

Po chwili zadzwonił telefon – to była córka Anna z zaproszeniem na kolację. Zanim wyszła, spakowała torebkę, parasol i apaszkę. Azor zasnął na kanapie, a Pani Ada zamknęła za sobą drzwi.



9. Wskaż różnice między poniższymi zdaniami.

Zdanie A: Pies biegł przez park i szczekał radośnie.

Zdanie B: Pies szedł przez las i mruczał cicho.

.....

.....

10. Dokończ zdania, według podanego kontekstu:

Chleb smaruję śmietankowym ...

Na kanapkę kładę plaster żółtego ...

Na talerzu mam ślaską ...

Na obiad zrobię leniwe ...

Na deser przygotuję waniliowy ...

Na kolecję zapiekam tostowy ...



11. Przekreśl liczby nieparzyste. Pozostaw tylko liczby parzyste.

Liczby: 3, 4, 7, 10, 12, 15, 18, 21, 22, 25, 41, 26, 8, 11, 66,

73, 22, 60, 33, 21, 6, 30, 43, 12, 40, 16, 84, 5, 48, 3, 25, 92,

15, 50, 9, 28, 38, 35, 4, 19, 70, 7, 46, 32, 1, 58, 10, 64, 13,

20, 27, 18, 57, 24, 79, 2, 39, 36, 55, 31

12. Podkreśl tylko te wyrazy, które zawierają literę „e”.

Wyrazy: drzewo, stół, okno, cegła, rama, ptak, szereg, kot,

ekran, myśl, słońce, woda, krzesło, dom, śmiech, jabłko, las,

zegar, błysk, ręka, noc, rzeka, maska, szereg, dach, książka,

wiatr, chleb, mur, skok, ogień, czas, mięso, góra, płomień,

klucz, deszcz, plan, ryba, ekranik, dach, czas, płomień



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

13. „Podwójne zadanie”: Licz na głos od 1 do 30, ale zamiast liczb podzielnych przez 3, powiedz „tak”.

Przykład: 1, 2, tak, 4, 5,tak, 7...

14. Spróbuj przez 1 minutę pisać przeciwną ręką, niż zwykle.
Zapisz swoje imię i nazwisko oraz adres.

.....

.....

15. Z podanych wyrazów wykreśl te, które nie są warzywami:

Wyrazy: marchew, kalafior, jabłko, ogórek, ziemniak,

pomidor, winogrono, pieprz, komputer, ogórek, wanilia,

morze, drzewo, sól, winogrono, fotel, imbir, pociąg, curry,



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

bazylia, światło, rower, anyż, zegar, książka, dźwięk, mięta,
telefon, okno, kardamon, chmura, krzesło, wiatr, deszcz,
droga, cynamon, góra, mięso, las, bakłażan, morele, cukinia,

16. Dokończ ciąg liczbowy

Ciąg: 2, 4, 8, 16, __, __, __, __

17 Rozwiąż zagadkę logiczną:

Zagadka: W pokoju jest 5 świec. 2 z nich zgasły. Ile świec
pozostało w pokoju? Zapisz odpowiedź:

.....



18. Podziel wyrazy na kategorie:

masło, zeszyt, szczoteczka, telefon, cukier, pasta, pomidor,

pilot, wanna, herbata, długopis, grzebień, klucz, cukier,

pasta, chleb, notes, kawa, aparat fotograficzny, nić

dentystyczna, spinacz, list, koperta, wazon, kartka, ekspres,

budzik, gąbka kąpielowa, czajnik, majonez, lokówka,

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

19. Który element nie pasuje? Spójrz na przykład:

Wyrazy: jabłko, gruszka, banan, marchew, śliwka

Odpowiedź: marchew (jest warzywem)

kot, pies, samochód, rower

lampa, stół, krzesło, komputer

truskawka, pomarańcza, ziemniak, jabłko

piłka, rakietka, rower, kask

pióro, długopis, ołówek, notes

śnieg, deszcz, słońce, grad

jabłko, banan, marchew, gruszka



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

rower, samochód, tramwaj, buty

zegar, kalendarz, długopis, budzik

ryba, pies, kot, lampart

chleb, masło, cukier, woda

traktor, koparka, samochód, rower

teatr, kino, muzeum, szkoła

zieleń, granat, farba, biel

kanapa, fotel, stół, łóżko

jabłko, pomidor, ogórek, kalafior

banan, kiwi, cytryna, ziemniak



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

książka, gazeta, telewizor, czasopismo

komputer, telefon, radio, książka

20. Wypisz po 5 wyrazów pasujących do każdej kategorii:

Zwierzęta:

Kolory:

Meble:

Pojazdy:

Owoce:

Warzywa:

Kraje:

Miasta:

Instrumenty muzyczne:

Części ciała:

Zawody:

Rośliny:

Sporty:

Przybory szkolne:

Napoje:

Zwierzęta domowe:

Przyprawy:

Ubrania:

Narzędzia:

Części samochodu:

21. Podaj po jednym skojarzeniu do każdego wyrazu:

Słońce:

Zima:

Morze:

Miasto:

Las:



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Góra:

Rzeka:

Deszcz:

Plaża:

Książka:

Muzyka:

Przyjaciół:

Podróż:

Dom:

Szkoła:

Telefon:

Noc:

Kwiat:

Śnieg:



22. Ułóż poprawne zdania z rozsypanych wyrazów.

Przykład: (na / babcia / spacer / poszła) → Babcia poszła na spacer.

(wczoraj / do / kina / poszliśmy / razem)

.....

(angielskiego/ uczy/ siostra / języka / się / moja)

.....

(w parku / bawili się / dzieci / przez / cały / dzień)

.....

(salonie / leży / na / książka/ stole / w)

.....

(historie/ dziadek / opowiadał / wnukom/ ciekawe /
wieczorem)

.....



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

(miejsc/ wakacji / zwiedziliśmy / wiele / pięknych / podczas)

.....

(kot / parapet/ na/ wskoczył/ i / ptaki/ obserwować / zaczął)

.....

(w niedzielę / obiad/ rodzina / zjadła / wspólny / cała)

.....

(na ulicy / porzucony / zostawił / ktoś / rower)

.....

(łące/ radośnie / biegały / zielonej / po/ dzieci)

.....

(urodziny/ piecze /mama/ pyszne / ciasto / na)

.....

(w/ czyta / gazetę / fotelu/ swoim / ulubionym / dziadek)

.....



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

(kominku/ dzień / deszczowy / czytać/w/ lubię /książki / przy)

.....

(nas / domu/ zawsze / wita / nasz / na / progu / pies)

.....

(roku / śnieg/ porą / zima / kiedy / często / pada / jest)

.....

23. Ułóż wyrazy z podanych z liter:

Litery: R, O, Z, A;

Przykłady: raz, zorza, ar, Azor

K, O, M, P, U, T, E, R

.....

A, K, T, O, R, S, T, W, O

.....

S, P, O, R, T, O, W, I, E, C

.....

L, A, M, P, I, O, N

.....

K, A, R, T, K, O, T, E, K, A

.....

24. Wymyśl po jednym wyrazie na każdą z zawartych w nim liter.

Przykład: DOM

D – drzewo, O – okno, M – most

GRA

G-

R-

A-

NOS

N-

O-

S-



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

LEK

L-

E-

K-

KRA

K-

R-

A-

STOP

S-

T-

O-

P-

LAS

L-

A-

S-

KOT

K-

O-

T-



25. Zapisz poniższe cyfry i liczby słownie:

Przykład: 4- cztery

7

15.....

18.....

22.....

28.....

34.....

43.....

51.....

76.....



100.....

26. Znajdź rymy do podanych wyrazów:

- dom:
- kot:
- las:
- miasto:
- cisza:
- oko
- pióro:
- ręka:
- mysz:



27. Zamień rodzaj z męskiego na żeński, np. nauczyciel →
nauczycielka:

lekarz →

aktor →

sprzedawca →

kelner →

pielęgniarz →

uczeń →

dyrektor →

kucharz →

tancerz →

listonosz →

maratończyk →



28. Dopisz dalszy ciąg historii własnego pomysłu (3–4 zdania).

„Pewnego dnia pani Maria obudziła się i zobaczyła, że
wszystko wokół niej było niebieskie...”

.....

.....

.....

.....

Gratuluję wykonania ćwiczeń!

Przedstawione treści wyrażają poglądy realizatora projektu i
nie muszą odzwierciedlać oficjalnego stanowiska
Samorządu Województwa Wielkopolskiego.