



FUNDACJA
Z sercem do Pacjenta



5 MINUT dla mózgu

kreatywne ćwiczenia od JUNIORA do SENIORA

Gimnastyka umysłu – zadbaj o aktywność Twojego mózgu!

Celem treningu umysłu jest profilaktyka, czyli aktywizacja procesów poznawczych (m.in. pamięci, uwagi, kojarzenia przyczynowo-skutkowego, szybkości myślenia, mowy), aby utrzymać jak najlepsze ich funkcjonowanie. Ważna jest systematyczność i różnorodność, minimum 30 minut dziennie 2-3 razy w tygodniu.

7 ZŁOTYCH ZASAD skutecznego treningu pamięci:

- Ćwicz każdego dnia. Nawet krótki, ale regularny trening przyniesie o wiele lepsze efekty, niż forsowanie się przez kilka godzin raz w miesiącu.
- Wpisz codzienne ćwiczenia do kalendarza tak, by stały się stałym punktem każdego dnia. Jeżeli będziesz wykonywał ćwiczenia o stałej porze zminimalizujesz wpływ takich czynników, jak pora dnia, czy poziom zmęczenia na różnice w wynikach, dzięki temu zobaczysz realne rezultaty treningu.
- Słuchaj swojego ciała – ćwicz nie dłużej, niż do poczucia zmęczenia lub wyraźnego pogorszenia wyników.
- Używaj trenowanych umiejętności w prawdziwym życiu. Zanim zajrzysz do kalendarza lub notatek postaraj się przypomnieć sobie to, co miałeś sprawdzić – dzięki temu zyskasz dobre nawyki.
- Zastanów się, czego aktualnie potrzebujesz i od tego rozpocznij treningi. Jeżeli będziesz wiedział, jaki będzie cel Twoich działań, łatwiej będzie Ci utrzymać wysoką motywację.
- Nie rezygnuj, napotykając na pierwsze problemy – pamiętaj, że Twój mózg najbardziej rozwija się właśnie wtedy, kiedy jest Ci trudno.
- Wciągnij innych do zabawy. Jeżeli będziesz pracować wspólnie z członkami rodziny, czy przyjaciółmi, będziecie mogli wymieniać informacje o postępach i wzajemnie się mobilizować.

WYPISZ:

3 nazwy sportów wodnych:

--	--	--

3 nazwy letnich sportów:

--	--	--

3 nazwy zimowych sportów:

--	--	--

3 nazwy sportów indywidualnych:

--	--	--

3 nazwy sportów zespołowych:

--	--	--



W DIAGRAMIE ZNAJDŹ 7 UKRYTYCH NAZW ODCIENI KOLORU ZIELONEGO, NAZWY ODCZYTUJ TAKŻE WSPAK

A A L Z E I I R H Ó D

I K S R O M K B P J S

F W Z I E R A J N F Y

C A Ł B D H H C E T W

I M U Y W O K W I L O

R A G D F A T A A C N

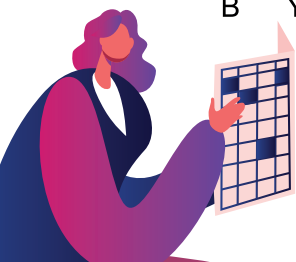
D R J Z E Ś N B L U I

S Y M A L A C H I T M

G N E H P Ó O A U J Ś

Ś A Z M O L E I Z T A

B Y W O K N O M I L J



ROZWIĄŻ ZAGADKI

Co można złamać
bez dotykania?

Możesz go poczuć i usłyszeć,
lecz nie możesz dotknąć.

Co biegnie ciągle naprzód, nie
mając nóg i nie wraca?

Ma cztery nogi, lecz
nie potrafi chodzić.

Co potrafi latać bez
skrzydeł?

Co ma ulicę bez chodników
i drogi bez samochodów?

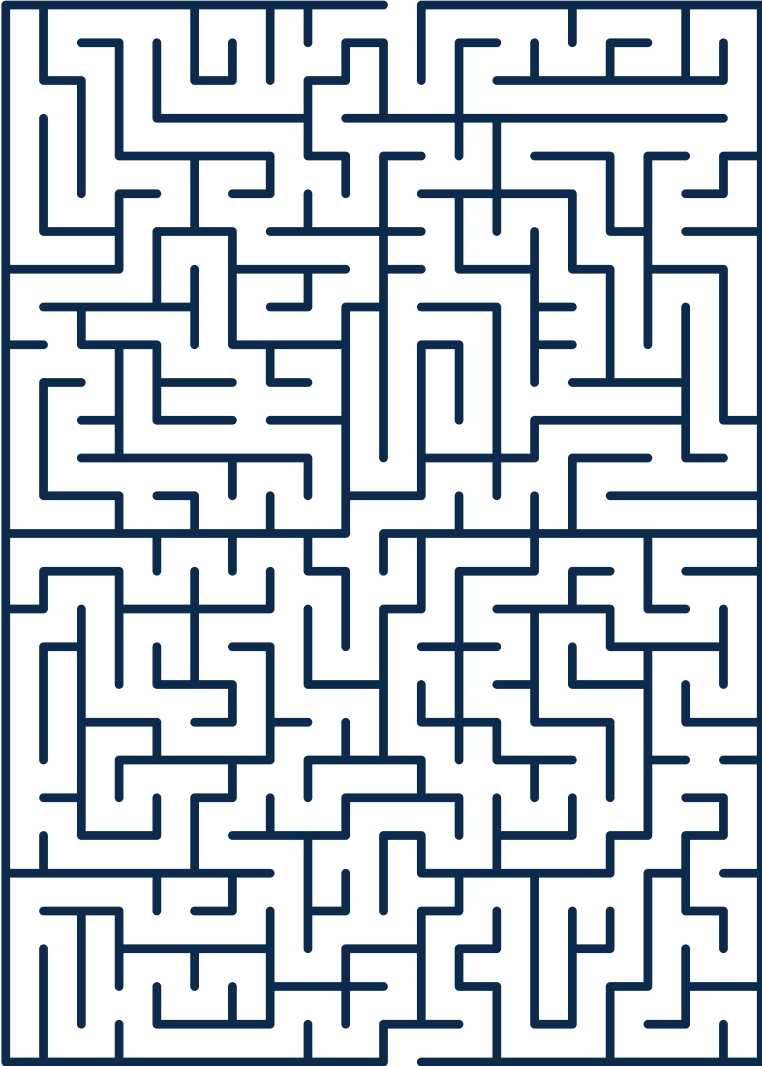
Kto ma wąsy dłuższe
od nóg?

Mówi wszystkimi
językami świata?

Co jest zawsze przed nami, ale
nigdy nie da się tego złapać?



LABIRYNT DO SERCA:



POŁĄCZ ZE SOBĄ FRAGMENTY SŁÓW:

DŁUGO

NISTA

CAŁO

TYCY

AKWA

ŚNIKI

PODWIE

KĄT

TRÓJ

NOGA

NALE

RELA

SYMPA

KA

DALTO

PIS

KOLORO

TURA

SYGNA

WANKA

STO

CZOREK

KAW

ROCZNY





www.zsercemdopacjenta.pl

