

Karta pracy – Jak wzmacniać pamięć dzięki grom?

1. Pytania otwarte

1. Co oznacza zasada „Use it or lose it” i jak odnosi się do pracy mózgu?
2. Dlaczego aktywność fizyczna i umysłowa są ważne dla zdrowia mózgu?
3. Wymień trzy korzyści, jakie daje granie w gry.
4. Jakie rodzaje gier mogą wspierać pamięć i koncentrację?
5. Od czego zależy wybór odpowiedniej gry dla siebie?

2. Uzupełnij luki

1. Mózg waży ok. _____% masy ciała, a zużywa aż ok. _____% energii.
2. Aktywność fizyczna i umysłowa mogą spowalniać rozwój _____ i _____.
3. Gry rozwijają m.in. pamięć, koncentrację, _____ i _____.
4. Do gier wspierających pamięć należą m.in. gry planszowe, karciane, puzzle oraz _____.
5. Aby wybrać odpowiednią grę, warto zastanowić się: „co chcę _____?”

3. Test wyboru

1. Ćwiczenia umysłowe są ważne, ponieważ: A) działają tylko na pamięć krótkotrwałą B) pomagają utrzymać sprawność mózgu C) są skuteczne tylko w młodym wieku
2. Który z poniższych przykładów jest grą wspierającą pamięć? A) Gra losowa „jednoręki bandyta” B) Memory C) Scrollowanie social mediów
3. Sudoku, nonogramy i krzyżówki to gry rozwijające: A) refleks B) logiczne myślenie i koncentrację C) wyłącznie koordynację ruchową
4. Wybierając grę, należy kierować się: A) tym, co wybierają znajomi B) własnymi potrzebami i czasem, jakim dysponuję C) tylko grami trudnymi — bo łatwe nic nie dają
5. Najlepszy sposób na rozwijanie mózgu poprzez gry to: A) grać długo i rzadko B) grać krótko, ale regularnie C) grać tylko w jedną, ulubioną grę

4. Połącz w pary

- | | |
|------------------------|--|
| A. Gry planszowe | 1. Rozwijają słownictwo i kreatywność |
| B. Gry karciane | 2. Ćwiczą pamięć i skojarzenia |
| C. Łamigłówki i puzzle | 3. Wzmacniają logiczne myślenie |
| D. Gry słowne | 4. Uczą planowania i strategii |
| E. Gry cyfrowe | 5. Mogą łączyć elementy zręcznościowe, edukacyjne i logiczne |

5. Zadanie praktyczne

Wybierz jedną grę z prezentacji i odpowiedz:

1. Dlaczego ta gra może być dla Ciebie dobra?
2. Jaką umiejętność szczególnie rozwija?
3. Ile czasu mógłbyś/mogłabyś poświęcić na nią w ciągu tygodnia?

6. Mini praca domowa

Opisz w kilku zdaniach:

Jakie dwie proste zmiany możesz wprowadzić w tym tygodniu, by bardziej „ćwiczyć mózg”?

Klucz odpowiedzi

Pytania otwarte – przykładowe odpowiedzi:

1. Zasada oznacza, że nieużywane funkcje mózgu słabną; regularne ćwiczenie wspiera jego sprawność.
2. Bo wspierają krążenie, dotleniają mózg i pobudzają go do pracy.
3. Lepsza pamięć, koncentracja, kreatywność, dobry nastrój, kontakt z ludźmi.
4. Np. gry planszowe, karciane, łamigłówki, puzzle, gry słowne.
5. Od celu, czasu, preferencji i tego, czy wolimy grać solo czy w grupie.

Uzupełnij luki:

1. 2%; 20%
2. demencji; Alzheimera
3. kreatywność; logiczne myślenie
4. gry słowne
5. osiągnąć

Test wyboru:

1. B
2. B
3. B
4. B
5. B

Połącz w pary:

- 1 → D
- 2 → B
- 3 → C
- 4 → A

5 → E



FUNDACJA
W ROZWOJU



Projekt dofinansowany ze środków rządowego
programu wieloletniego na rzecz Osób
Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025