



P jak PAMIĘĆ  
U jak UWAGA  
K jak KREATYWNOŚĆ

# TRENING PUK PUK

## Odcinek 2

*Opracowanie dr Edyta Bonk*

# PLAN TRENINGU

W KAŻDYM ODCINKU BĘDZIEMY  
ĆWICZYĆ:

PAMIĘĆ (różne rodzaje)

UWAGĘ (różne funkcje)

KREATYWNOŚĆ (twórcze myślenie)

Proszę przygotować



# 26 MARCA - Międzynarodowy Dzień Szpinaku

**Liście szpinaku są niezwykle zdrowe za sprawą znajdujących się w nich witamin np. C oraz przeciwutleniaczy i luteiny. Zawiera one także takie witaminy jak A, E, B6, żelazo, potas oraz kwas foliowy. Szpinak warzywny jest również bogatym źródłem białka, karotenoidów oraz błonnika.**

**Szpinak często kojarzy się z dzieciństwem. Wiele osób było zmuszanych do spożywania go, dlatego nierzadko wzbudza w nas obrzydzenie. Jakie macie Państwo wspomnienie ze szpinakiem?**

**Dobrze doprawiony szpinak potrafi jednak być rarytasem. W Internecie znajduje się wiele ciekawych przepisów, które polecamy wypróbować.**



# I. P jak Pamięć

## - pamięć wzrokowa

Przepis: Makaron ze szpinakiem

Źródło: [AniaGotuje.pl](http://AniaGotuje.pl)



# Zapamiętaj przepis:

1



2



3



4



5



6



7



# Odpowiedz na pytania:

- Ile było zdjęć?
- Na którym zdjęciu była cytryna?
- Na ilu zdjęciach była widoczna dłoń?
- Na ilu zdjęciach widać ser?
- Jaki kolor był miseczki z serem?

# P jak PAMIĘĆ

## - pamięć językowa

- Przeczytaj uważnie tekst na następnej stronie a następnie napisz w zeszycie słowa, które zniknęły na kolejnej stronie





# Przeczytaj i zapamiętaj

Głównym powodem jest fakt, iż chroni on nasz organizm przed miażdżycą oraz posiada właściwości antynowotworowe. Ma on ogromny wpływ na nasz układ nerwowy. Dzięki dużej zawartości magnezu jesteśmy mniej zestresowani. Jest szczególnie polecany osobom z nadciśnieniem, ponieważ zawarty w nim potas obniża je. Zawiera także duże ilości żelaza, które ma wpływ na produkcję czerwonych krwinek. Szpinak jest źródłem kwasu foliowego, dlatego polecany jest kobietom w ciąży. Zawarte w nim witaminy z grupy B obniżają cholesterol, natomiast witamina E opóźnia starzenie organizmu. Wskazany jest również dla osób będących na diecie, ponieważ zawiera błonnik przyspieszający przemianę materii oraz jest mało kaloryczny. Należy pamiętać również o tym, iż szpinak zawiera w sobie kwas szczawiowy. Nie powinien być spożywany przez osoby chorujące na dnę moczaniową, choroby nerek, kamice, refluks, zapalenie stawów, reumatyzm. Nie zaleca się spożywać go również przez osoby, które mają problemy z tarczycą, gdyż zawarte w nim goitrogeny mają wpływ na przyswajanie jodu.

# Zapisać w zeszycie brakujące słowa:

Głównym powodem jest fakt, iż chroni on nasz organizm przed ..... oraz posiada właściwości antynowotworowe. Ma on ogromny wpływ na nasz układ ..... Dzięki dużej zawartości ..... jesteśmy mniej zestresowani. Jest szczególnie polecany osobom z nadciśnieniem, ponieważ zawarty w nim ..... obniża je. Zawiera także duże ilości ....., które ma wpływ na produkcję czerwonych krwinek. Szpinak jest źródłem kwasu foliowego, dlatego polecany jest kobietom ..... Zawarte w nim witaminy z grupy B obniżają ....., natomiast witamina E opóźnia starzenie organizmu. Wskazany jest również dla osób będących na diecie, ponieważ zawiera ..... przyspieszający przemianę materii oraz jest mało kaloryczny. Należy pamiętać również o tym, iż szpinak zawiera w sobie kwas ..... Nie powinien być spożywany przez osoby chorujące na dnę moczaniową, choroby nerek, kamice, ....., zapalenie stawów, reumatyzm. Nie zaleca się spożywać go również przez osoby, które mają problemy z ....., gdyż zawarte w nim goitrogeny mają wpływ na przyswajanie jodu.

## II. U jak UWAGA -selektywność

Znajdź słowa zaczynające się na S a kończące na K

szafa  
szkoła  
szalony  
szpinak  
szofer  
szczęście  
szpital  
szeregowy  
szewc  
szron

szkoda  
szablą  
szelest  
szwamy  
szklanka  
szponder  
szpadał  
szosa  
szop  
szarak

# U jak UWAGA - podzielność :)

➤ Proszę jednocześnie (w tym samym czasie) spróbować:

1. Jedną ręką napisać słowo **SZPINAK**
2. Drugą ręką wystukać rytm **12 123 12**



# III. K jak KREATYWNOŚĆ

- Akrostych - polega na rozpisaniu słowa w zdanie  
np. L A T O
- L.... A.... T.... O....
- Leniwie Angażuję Twórcze Obrazy.
- Lubię Antka Tak Obcałowywać. :)

Proszę zrobić akrostych ze słowa SZPINAK

S.... Z.... P.... I.... N.... A.... K....

Odpowiedzi można przesyłać na maila:

[treningpamiecisenior@gmail.com](mailto:treningpamiecisenior@gmail.com)



# Dziękuję bardzo

Edyta Bonk

Zachęcam do obejrzenia na You Tube:



**Trening Pamięci dla Seniorów**

117 subskrypcji

WIDEO

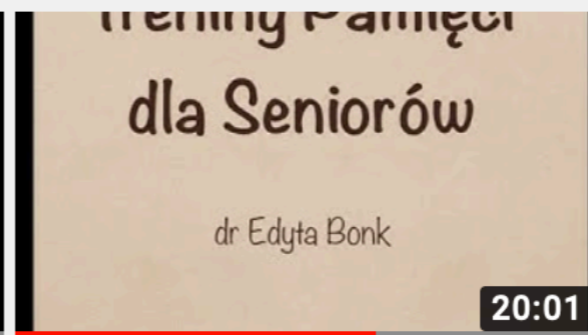
Przesłane filmy ▼

ODTWÓRZ WSZYSTKIE



**Trening Pamięci dla Seniorów  
odcinek 02**

851 wyświetleń • 3 dni temu



**Trening Pamięci dla Seniorów  
odcinek 01**

2,6 tys. wyświetleń • 6 dni temu