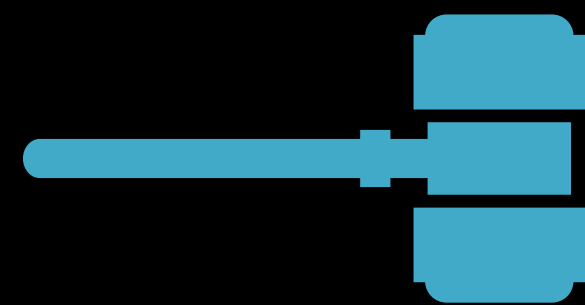


# TRENING PUK PUK

ODCINEK 14



P JAK PAMIĘĆ  
U JAK UWAGA  
K JAK KREATYWNOŚĆ

opracowanie dr Edyta Bonk

5 czerwca  
DZIEŃ OCHRONY ŚRODOWISKA



PIĄTEGO CZERWCA OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ OCHRONY ŚRODOWISKA,  
USTANOWIONY PRZEZ ZGROMADZENIE OGÓLNE NARODÓW  
ZJEDNOCZONYCH NA KONFERENCJI SZTOKHOLMSKIEJ W 1972 ROKU.

JAK ZAPAMIĘTAĆ ROK?



# P JAK PAMIĘĆ

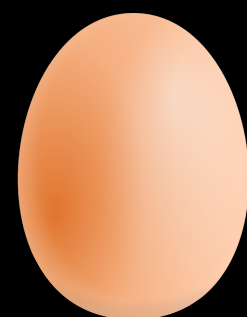
## ZADANIE. 1. JAK ZAPAMIĘTAĆ DATĘ -1972?

- Przez skojarzenia np. W tym roku .....
- Wzrokowo
- Podzielić: 19 i 72
- Metodą obrazkową:



1972

0 -



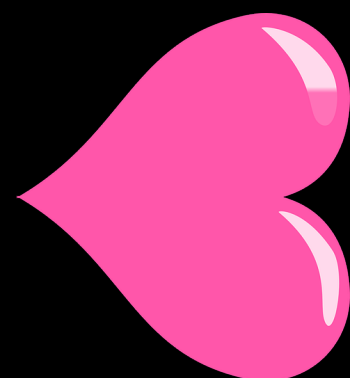
1 -



2 -



3 -



4 -



5 -



6 -



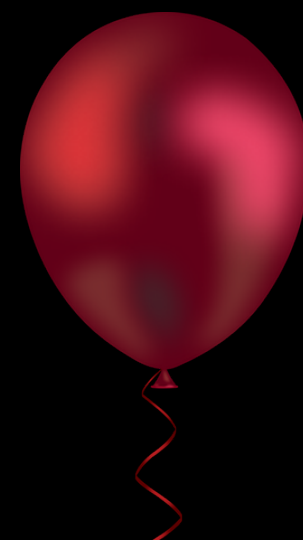
7 -



8 -



9 -

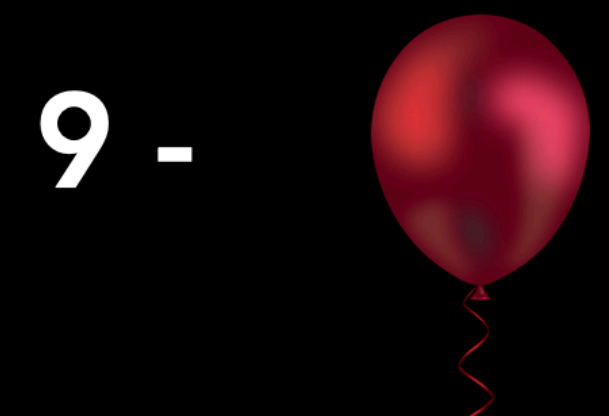
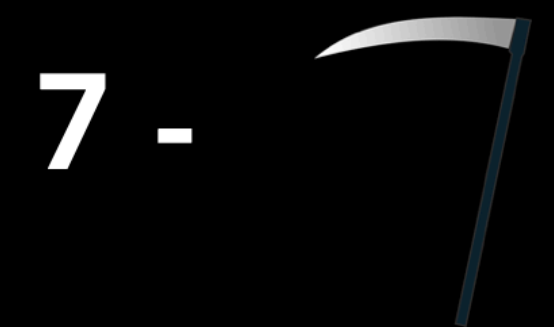
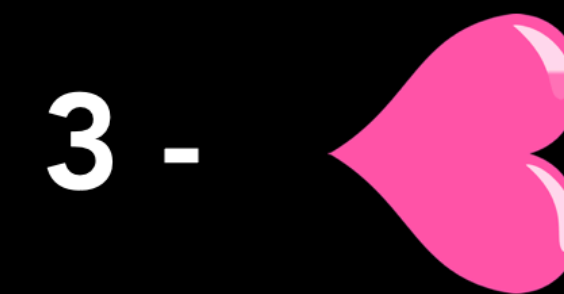
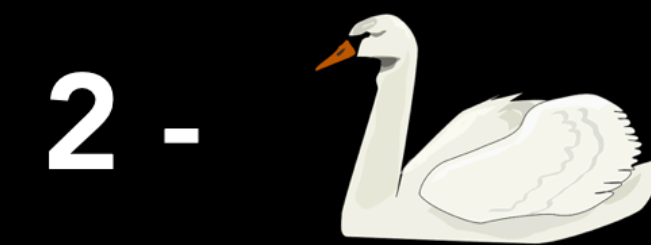
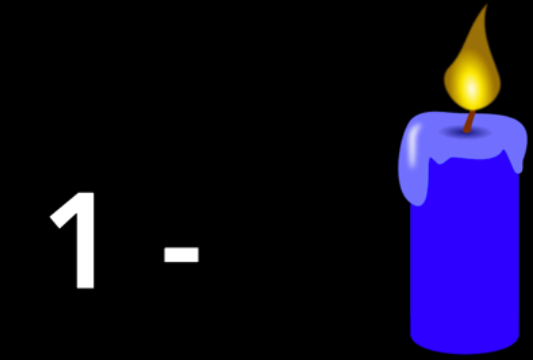
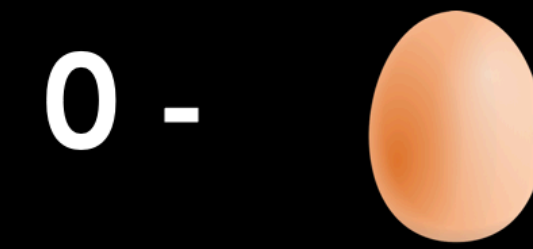


Każdej cyferce  
przyporządkuj przedmiot  
i zapamiętaj

# JAK ZAPAMIĘTAĆ DATĘ - 1972?

## Metoda obrazkowa:

- Polega na stworzeniu historyjki z kolejnymi cyframi-obrazkami 1 - świeca, 9 - balon, 7 - kosa, 2 - łebędź
- Np. Pewnego dnia zapaliłem **świeczkę**, której iskra przebiła **balon**, wtedy wypadła mi **kosa** z rąk i trafiła prosto w skrzydło **łabędzia**
- Uwaga: im opowieść będzie bardziej emocjonalna lub z humorem - tym lepiej zapamiętamy!

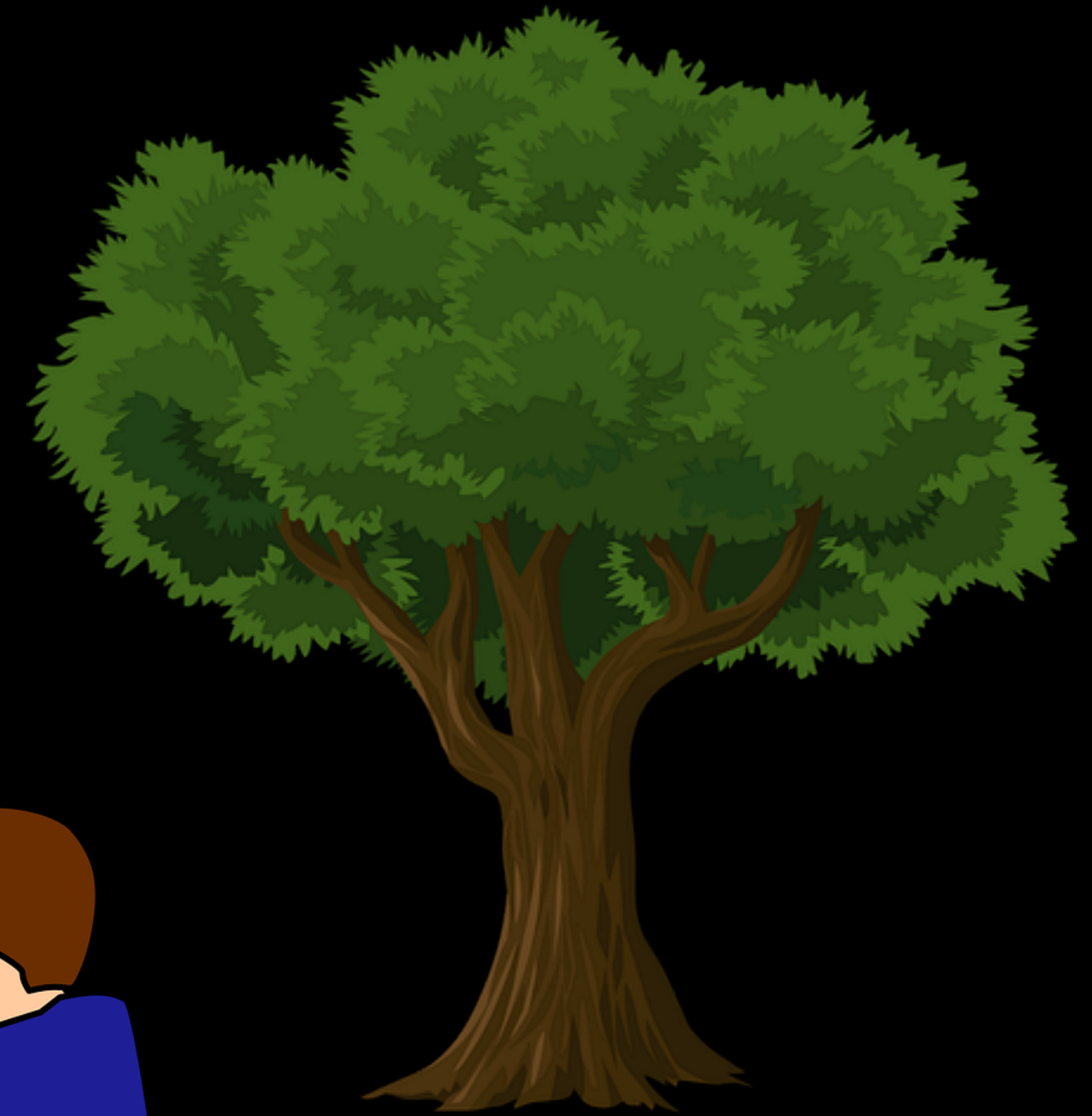


## P JAK PAMIĘĆ

### ZADANIE. 2. ZAPAMIĘTAJ PRZYSŁOWIE

Jeśli myślisz rok naprzód – sadź ryż  
Jeśli myślisz 10 lat naprzód – sadź drzewo  
Lecz jeśli myślisz 100 lat naprzód – ucz ludzi

*Przysłowie chińskie*



# P JAK PAMIĘĆ

## ZADANIE. 2. ZAPAMIĘTAJ PRZYSŁOWIE

Jeśli myślisz rok naprzód – .....

Jeśli myślisz 10 lat naprzód – .....

Lecz jeśli myślisz 100 lat naprzód – .....

*Przysłowie chińskie*

Aby sprawdzić cofnij stronę:)



# U JAK UWAGA

## ZADANIE. 3. EKOLOGICZNE BUDOWLE

Na następnej stronie przyjrzyj się uważnie obrazkowi i znajdź:

- Krzesła
- Żółte równoległe linie
- Niebieską nakładkę na kominie





Ekologiczne osiedle BedZED w Londynie, fot. Tom Chance

# U JAK UWAGA

## ZADANIE. 4. CO SIĘ ZMIENIŁO?

- Przyjrzyj się uważnie przepisowi:

### Środek do czyszczenia piekarnika

- $\frac{1}{4}$  szklanki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki soli
- gorąca woda, w ilości potrzebnej do utworzenia pasty

.....

Zostaw pastę na 5 minut.  
Trzymaj z daleka od kabli i elementów grzejących.

## U JAK UWAGA

### ZADANIE. 4. CO SIĘ ZMIENIŁO?

- Aby sprawdzić cofnij stronę:)

## Środek do czyszczenia piekarnika

- 2 łyżeczki soli
- ¼ szklanki sody oczyszczonej
- gorąca woda, w ilości potrzebnej do utworzenia octu

.....

Zostaw pastę na 5 minut.  
Trzymaj z daleka od kabli i elementów grzejących.

# K JAK KREATYWNOŚĆ

## ZADANIE. 5. EKOLOGICZNE WIERSZOWANIE

- Dokończ rymując:

Aby chronić środowisko

.....

.....

.....

ODPOWIEDZI PROSZĘ PRZESŁAĆ NA  
MAILA:  
[TRENINGPAMIECISENIOR@GMAIL.COM](mailto:TRENINGPAMIECISENIOR@GMAIL.COM)

CZY PAMIĘTASZ DATE?

W KTÓRYM ROKU ONZ  
USTANOWIŁO  
ŚWIATOWY DZIEŃ  
OCHRONY ŚRODOWISKA?



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ  
EDYTA BONK

Zapraszam na kolejny trening na You Tube:

## TRENING PAMIĘCI DLA SENIORÓW

Odcinek 6



dr Edyta Bonk