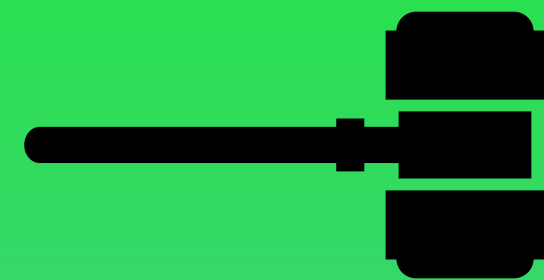


# Trening PUK PUK



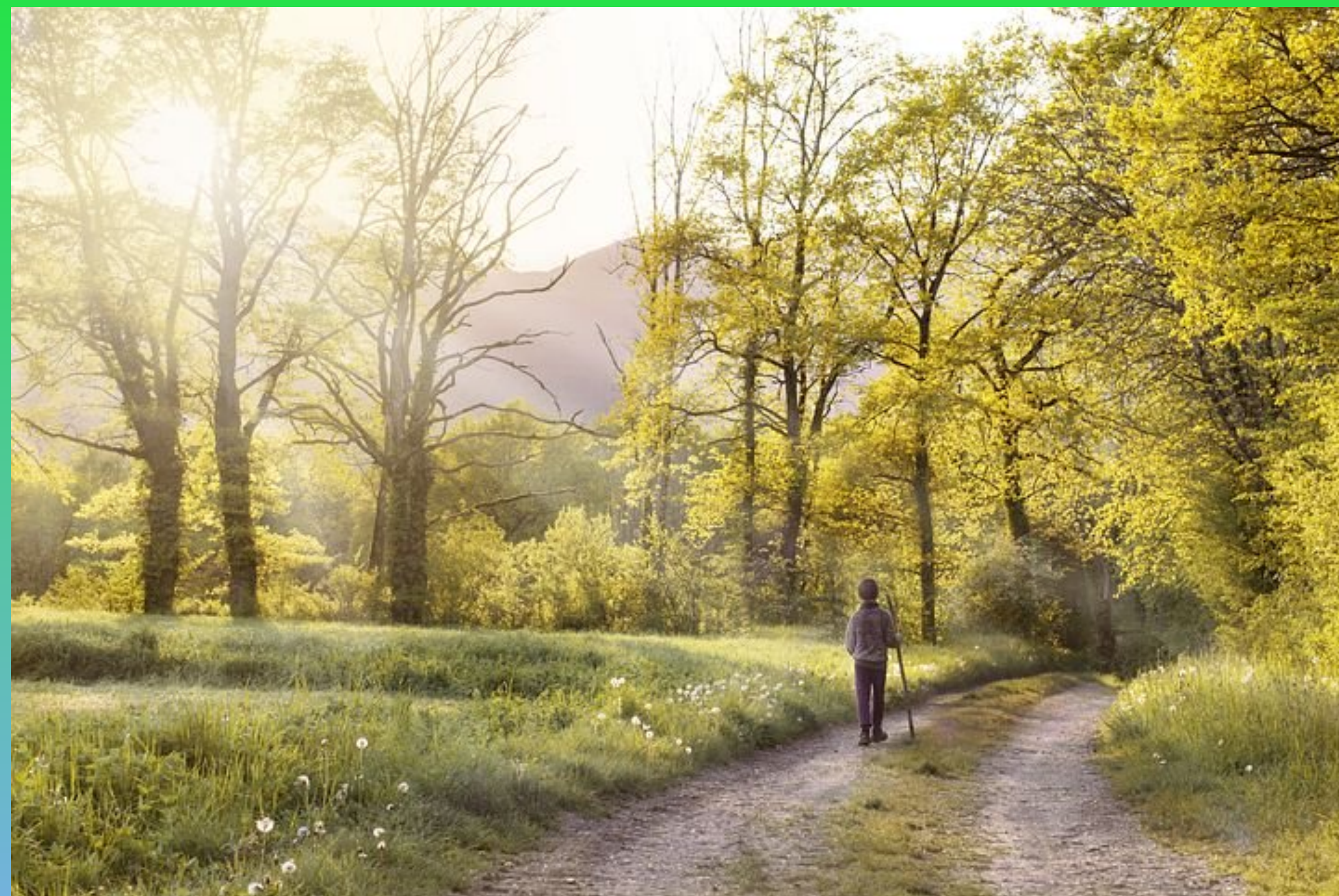
P jak PAMIĘĆ  
U jak UWAGA  
K jak KREATYWNOŚĆ



# 19 czerwca

## Dzień Leniwych Spacerów

Jego przesłaniem jest apel do ludzi, by zwolnili, zaczęli cieszyć się życiem, dostrzegać szczęście i piękno, które jest tuż obok nas. Dobrym sposobem na to jest spokojny i długi spacer, bez patrzenia na zegarek.





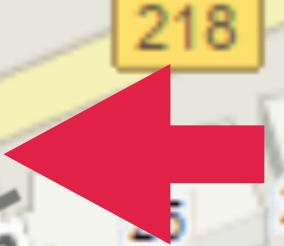
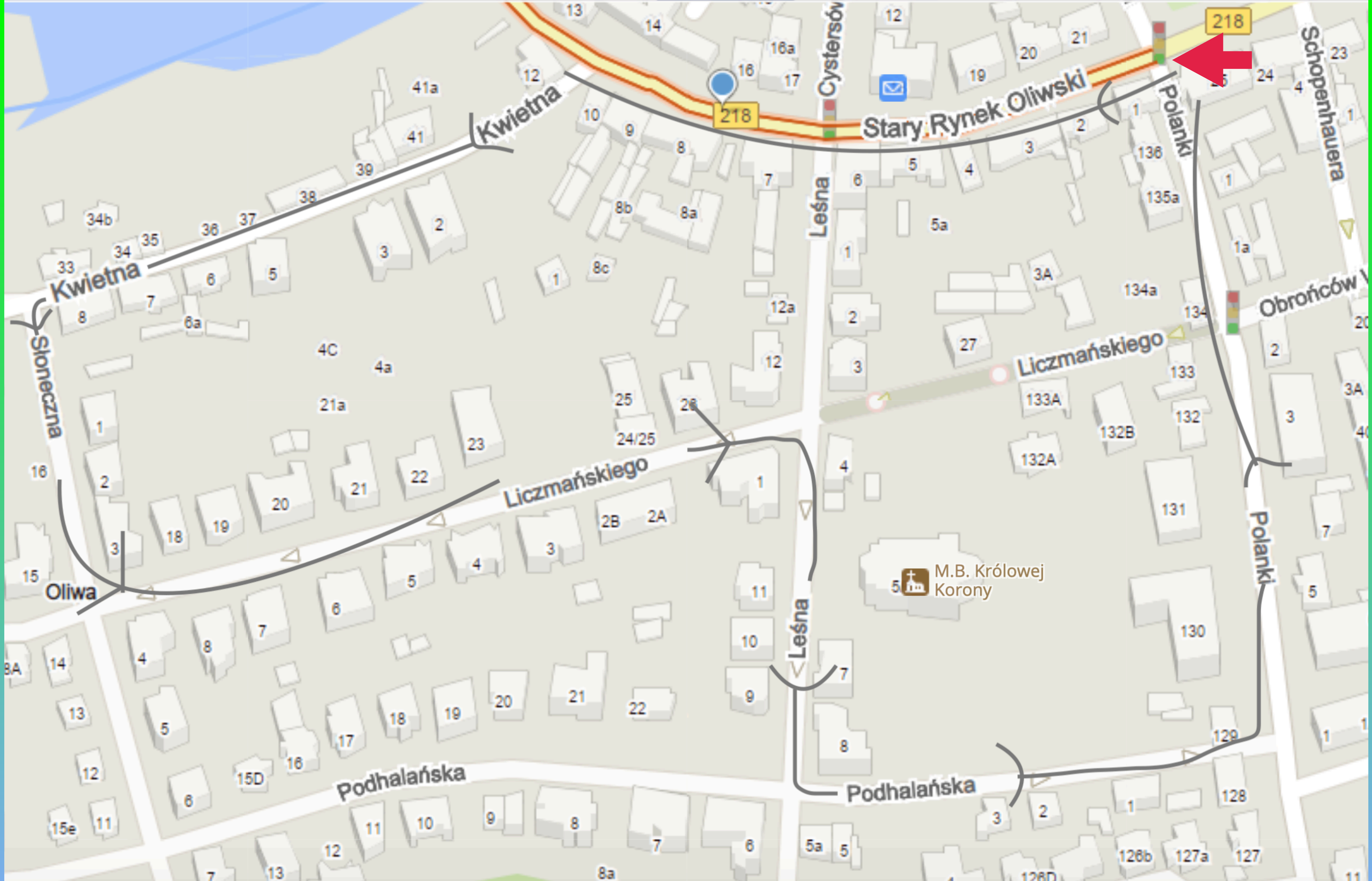
# P jak Pamięć

## Zadanie. 1. Spacer po Oliwie A

Na następnej stronie zobaczysz trasę spaceru po Oliwie  
Zapamiętaj kolejne ulice :)







218

218

Stary Rynek Oliwski

Kwietna

Leśna

Liczmańskiego

Liczmańskiego

Leśna

Podhalańska

Polanki

Oliwa

M.B. Królowej Korony

Podhalańska

Słoneczna

Kwietna

Obrońców

Schopenhauera



# P jak Pamięć

**Zadanie. 1. Spacer po Oliwie (pamięć językowa, dociążenie pamięciowe)**

- Zapisz kolejne ulice spaceru:





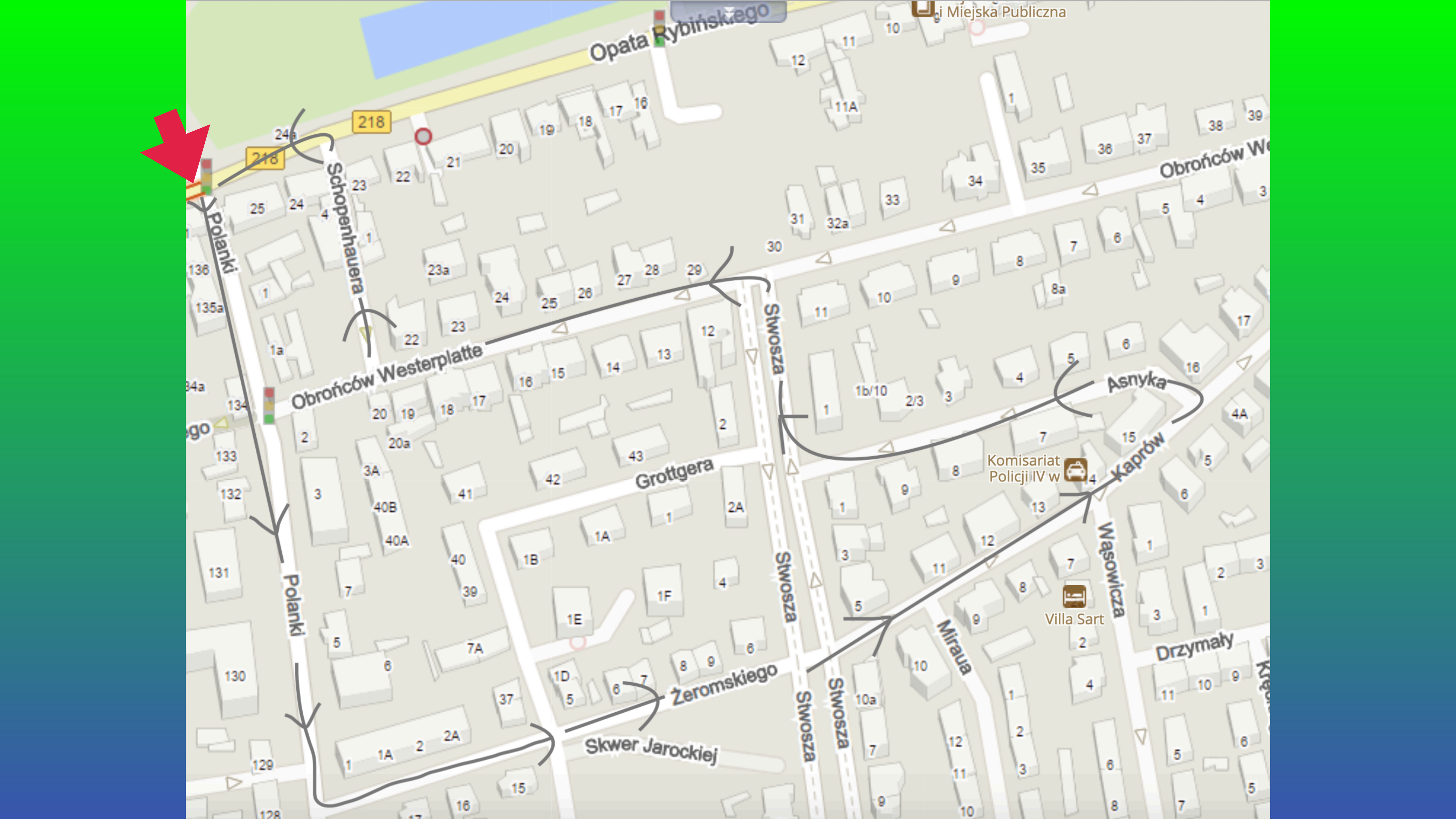
# P jak Pamięć

## Zadanie. 1. Spacer po Oliwie B

- Na następnej stronie zobaczysz trasę spaceru po Oliwie
- Zapamiętaj kolejne ulice spaceru







Opata Rybińskiego

Miejska Publiczna

218

218

Schopenhauera

Polanki

Obrońców Westerplatte

Stwosza

Asnyka

Grottgera

Komisariat  
Policji IV w

Kaprow

Polanki

Wąsowicza

Villa Sart

Żeromskiego

Miraua

Drzymały

Skwer Jarockiej

Stwosza

Stwosza





# P jak Pamięć

**Zadanie. 1. Spacer po Oliwie (pamięć językowa, dociążenie pamięciowe)**

- Zapisz kolejne ulice spaceru:





# Pjak Pamięć

Zadanie. 2. Spacer pod prąd





# U jak Uwaga

## Zadanie. 3. Ślady (koncentracja)

- Na następnej stronie przyjrzyj się dokładnie zdjęciu przez **30 sekund** i przejdź do kolejnej strony





# Ujak Uwaga

## Zadanie. 3. Ślady





# U jak UWAGA

## Zadanie. 3. Ślady

- Ile było śladów?
- Od której stopy - prawej czy lewej zaczynały się ślady?
- Ile było śladów prawej a ile lewej stopy?





# U jak UWAGA

**Zadanie. 4. Spacer po Trójmieście (selekcja uwagowa)**

**Na następnej stronie pojawią się zdjęcia  
3 trójmiejskich widoków**

**- zdecyduj który element pasuje do zdjęcia?**







a)



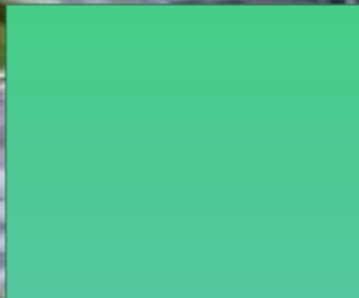
b)



c)







a)



b)



c)







a)



b)



c)





# U jak Uwaga

## Zadanie. 4. Spacer po Trójmieście - Gdańsk

- Gdynia -> c)
- Sopot -> b)
- Gdańsk -> c)





# K jak Kreatywność

## Zadanie. 5. Idealny spacer

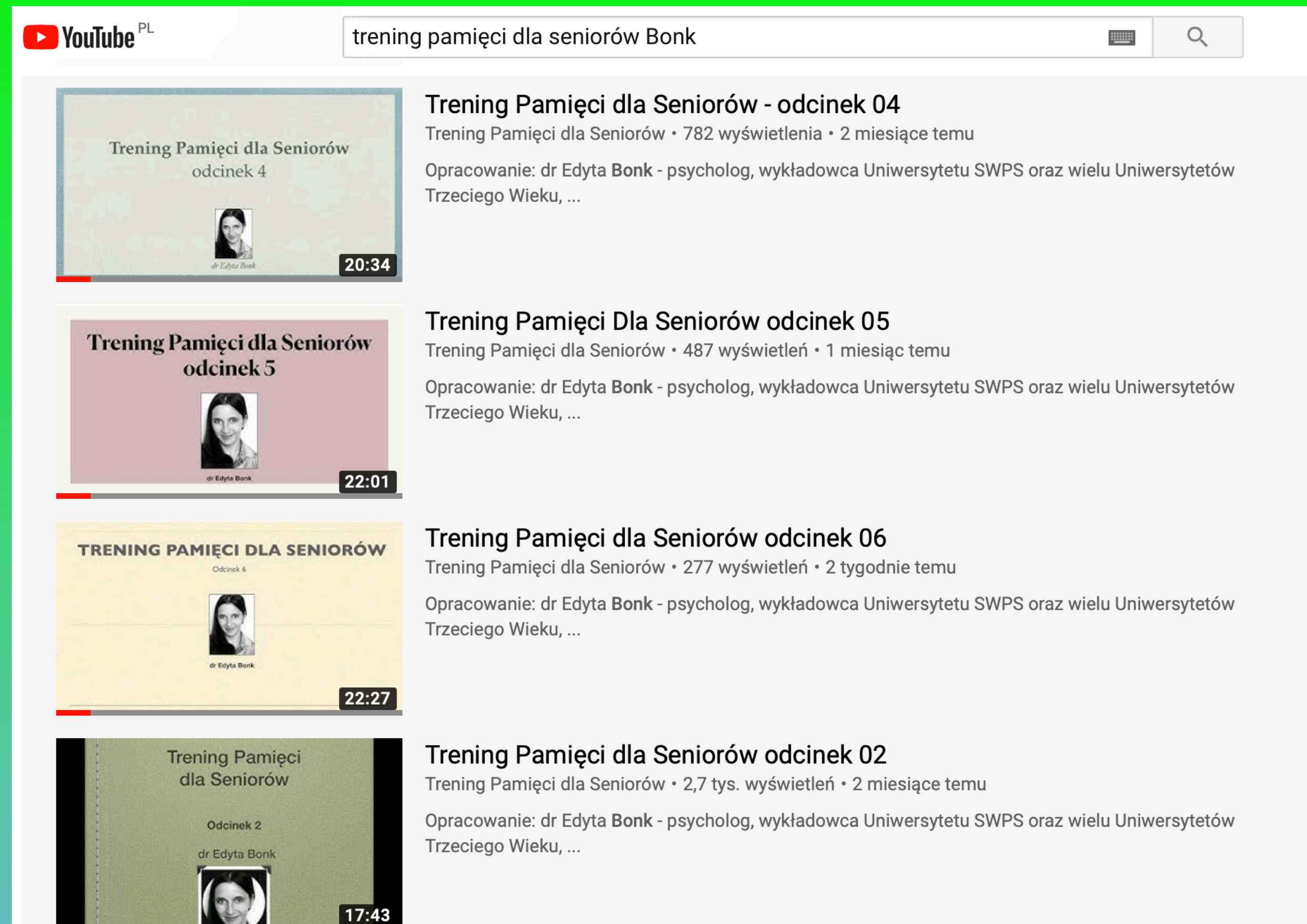
- Akrostych - jaki powinien być idealny spacer:



S - .....  
P - .....  
A - .....  
C - .....  
E - .....  
R - .....



# Zapraszam na **Trening Pamięci dla Seniorów** na You Tube



The screenshot shows a YouTube search results page for the query "trening pamięci dla seniorów Bonk". The page features four video results, each with a thumbnail, title, view count, upload date, and a brief description of the content and the creator, Dr. Edyta Bonk.

**YouTube** PL

trening pamięci dla seniorów Bonk

**Trening Pamięci dla Seniorów - odcinek 04**  
Trening Pamięci dla Seniorów • 782 wyświetlenia • 2 miesiące temu  
Opracowanie: dr Edyta Bonk - psycholog, wykładowca Uniwersytetu SWPS oraz wielu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ...

**Trening Pamięci Dla Seniorów odcinek 05**  
Trening Pamięci dla Seniorów • 487 wyświetleń • 1 miesiąc temu  
Opracowanie: dr Edyta Bonk - psycholog, wykładowca Uniwersytetu SWPS oraz wielu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ...

**Trening Pamięci dla Seniorów odcinek 06**  
Trening Pamięci dla Seniorów • 277 wyświetleń • 2 tygodnie temu  
Opracowanie: dr Edyta Bonk - psycholog, wykładowca Uniwersytetu SWPS oraz wielu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ...

**Trening Pamięci dla Seniorów odcinek 02**  
Trening Pamięci dla Seniorów • 2,7 tys. wyświetleń • 2 miesiące temu  
Opracowanie: dr Edyta Bonk - psycholog, wykładowca Uniwersytetu SWPS oraz wielu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, ...

Dziękuję za uwagę

*Edyta Bonk*