

Rozdział 1

Sam na sam ze sobą

– zestawy ćwiczeń aktywizujących intelektualnie do samodzielnego rozwiązywania

1.1. Cele ćwiczeń aktywizujących

W pierwszym rozdziale książki znajduje się 80 ćwiczeń aktywizujących mózg, ujętych w ramy dziesięciu zestawów. Każdy z nich rozpoczynają cztery krótkie teksty krajoznawcze o charakterze informacyjnym³, po których następuje seria ośmiu ćwiczeń zróżnicowanych tematycznie i o różnym poziomie trudności. Głównym celem wszystkich ćwiczeń jest zmuszanie umysłu do wysiłku. Sam wynik jest rzeczą drugoplanową. Na końcu każdej serii podane są

³ Teksty krajoznawcze zamieszczone w książce są inspirowane wakacyjnymi podróżami autorów po Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych, które odbywali w latach 2011–2019. Niektóre wyjazdy autor szczegółowo relacjonował w lokalnej gazecie „Czas Świecia”. Pełna lista autorskich artykułów podróżniczych została zamieszczona w bibliografii.

rozwiązania zadań, ale to nie one są najważniejsze. Zagłębienie do rozwiązań powinno być w zasadzie ostatecznością – znacznie bardziej wartościowe jest powracanie do zadań, kolejna próba ich rozwiązania. Samodzielne dojście do celu daje bowiem ogromną satysfakcję i sprawia wielką radość.

Celem ćwiczeń zawartych w tym rozdziale jest pobudzenie, usprawnianie i doskonalenie wielu procesów myślowych, np. myślenia krytycznego, które pomaga zrozumieć związki między faktami, myślenia kreatywnego, które pozwala wychodzić poza rutynowy sposób działania, i rozumowania czy wnioskowania umożliwiającego dojście do określonego wniosku na podstawie wcześniej zebranych przesłanek.

Wybrane ćwiczenia doskonalą ponadto percepcję wzrokową, koncentrację uwagi, różne rodzaje pamięci, koordynację wzrokowo-ruchową i małą motorykę.

Każde ćwiczenie poprzedzone jest informacją o tym, jakie są jego konkretne cele edukacyjne i jakie obszary usprawnia.

Szeroki zakres zadań pozwala każdemu seniorowi na wykonywanie ćwiczeń o różnym stopniu trudności, a co za tym idzie – na posiadanie zadań ulubionych i mniej atrakcyjnych, co skutkuje aktywizacją wielopłaszczyznową.

1.2. Zestawy zadań aktywizujących

1.2.1. Zestaw 1. Czarująca Szwajcaria

Zadanie 1

Tytuł: Tekst pod lupą

Cele ćwiczenia: usprawnianie koncentracji uwagi oraz pamięci

Materiały: poniższe teksty

Objaśnienie ćwiczenia: Na początek test z uważności czytania tekstu. Odpowiedz na pytania, które znajdują się pod każdym tekstem. Jeśli nie znasz odpowiedzi, wróć do tekstu.

Tekst 1

Wsiadam do samolotu w Warszawie. Lecę do Szwajcarii. Lot jak lot – półtorej godziny nad sporą częścią Europy, i już z uśmiechem na twarzy i lekkością w sercu ląduję w Zurychu. Większości z nas Szwajcaria kojarzy się z bankami, zegarkami i scyzorykami. Tymczasem jest to bardzo bogaty, ciekawy i zaskakujący kraj. Jest jednym z dwóch państw – obok Watykanu – które ma flagę w kształcie kwadratu. Nie należy do Unii Europejskiej, ale jest w strefie Schengen. Oficjalnie nie ma stolicy – za miasto stołeczne uznaje się liczące zaledwie 130 tys. mieszkańców Berno, ponieważ tam znajduje się siedziba rządu. Ciekawostką godną odnotowania jest to, że kraj liczący 7,5 mln ludzi ma niewiarygodną liczbę – 300 tys. – schronów, które mogą pomieścić aż 9 mln osób.

1. Szwajcaria jako jeden z dwóch państw ma odmienną flagę przez jej kształt. Jaki kształt ma flaga tego państwa?
 - A. Trójkąta
 - B. Kwadratu
 - C. Koła
2. Czego w Szwajcarii jest więcej, niż wynosi liczba ludności zamieszkującej ten kraj?
 - A. Miejsc hotelowych
 - B. Miejsc w schronach
 - C. Miejsc parkingowych
3. W którym roku Szwajcaria wstąpiła do Unii Europejskiej?
 - A. Nie wstąpiła w ogóle
 - B. W tym samym, w którym przystąpiła do strefy Schengen
 - C. W 2004 roku, tak jak Polska



Fotografia 1. Szwajcarskie biało-czerwone kwadratowe flagi są wszędzie⁴

Tekst 2

Największe miasto Szwajcarii – Zurych – alpejskie miasto ze śródziemnomorskim klimatem leży nad Jeziorem Zuryskim. Dziwne to jezioro – choć położone w Alpach, w zasadzie nie zamarza. W ostatnim stuleciu zdarzyło się to zaledwie dwa razy.

W Zurychu byłem tylko przez kilka godzin, czasu starczyło jednak, by przejść się jedną z najdroższych ulic świata – Bahnhofstrasse. Przy tym liczącym około kilometra deptaku mieszczą się sklepy najdroższych marek. No i banki. Ta ulica kipi od luksusu.

⁴ Zdjęcia 1–10 zostały wykonane przez autorów podczas ich kolejnych podróży.

Trudno uwierzyć, ale w alpejskim Zurychu jest ponad 50 kąpielisk na świeżym powietrzu. Wśród nich – założone jeszcze przez starożytnych Rzymian – kąpielisko przeznaczone tylko dla kobiet. Jest i takie, gdzie kobietom wstęp wzbroniony. Co ciekawe, obydwa po zmierzchu stają się podobno ogólnodostępne! Nie przekonam się jednak o tym osobiście, bo ruszam w dalszą podróż.

1. Jaką nazwę nosi jedna z najdroższych ulic w Zurychu?
 - A. Bahnhofstrasse
 - B. Unter den Linden
 - C. Marktgasse
2. Nad jakim jeziorem leży Zurych?
 - A. Genewskim
 - B. Zuryskim
 - C. Bodeńskim

Tekst 3

Kolejny etap podróży – Sankt Moritz – miejscowość, którą wprowadzający nas przewodnik nazwał „najdroższą wioską świata”. To małe miasteczko jest jednym z najstynniejszych i najdroższych kurortów na świecie. Stałych mieszkańców jest tu raptem około 5 tys. Na czas sezonu turystycznego – zarówno letniego, jak i zimowego – przybywa około 3,5 tys. dodatkowych osób do pracy. Wszyscy dwoją się i troją, aby godnie przyjąć około 100 tys. latem, a zimą 150 tys. turystów. I to nie byle jakich turystów – najstynniejszych VIP-ów z całego globu. Co ciekawe, w Sankt Moritz nawet oni muszą rezerwować miejsca z co najmniej półrocznym wyprzedzeniem.

Tu nie ma rodzinnych pensjonatów czy restauracji serwującej domową kuchnię. Normą są hotele pięciogwiazdkowe. Uliczki Sankt Moritz są za to pełne sklepów najstynniejszych marek ze świata mody, urody, biżuterii czy zegarków. Bogaci turyści wymagają, aby było tak snobistycznie, by wszyscy, których na odpoczynek tu nie stać, mówili o tym miejscu z zachwytem, z zapartym tchem i ogromną zazdrością.

Ponieważ Sankt Moritz leży na wysokości 1800 m n.p.m., toteż nieopodal znajdujące się jezioro o tej samej nazwie w okresie zimowym zamienia się w jedną wielką taflę lodową, na której odbywają się wyścigi konne i mecze polo. W mieście znajduje się także jeden z największych ośrodków sportów zimowych. Co ciekawe, Sankt Moritz dwukrotnie było organizatorem zimowych igrzysk olimpijskich.

1. Ile razy były organizowane zimowe igrzyska olimpijskie w Sankt Moritz?
 - A. 2 razy
 - B. 3 razy
 - C. 4 razy
2. Ilu mieszkańców liczy Sankt Moritz
 - A. 3,5 tys.
 - B. 100 tys.
 - C. 5 tys.

Tekst 4

Z Sankt Moritz ruszam w podróż do Torino we Włoszech. Wsiadam do pociągu widokowego – od zwykłego pociągu różni go przede wszystkim wielkie panoramiczne okna zachodzące aż na dach. Zasiadłem w wygodnym fotelu, założyłem słuchawki i przez całą drogę słuchałem krótkich informacji (podawane są w kilku językach) o mijanych miejscowościach, szczytach, rzekach, jeziorach czy lodowcach. Trasa pociągu to niekończąca się serpentyna – w jednej chwili widziałem urokliwe alpejskie jeziorko po lewej stronie, a za moment to samo jeziorko miałem z prawej strony. Zapatrzony w krajobrazy nawet nie zauważyłem, kiedy pociąg wspiął się na wysokość 2253 m n.p.m. Pragnę zauważyć, że najwyższy szczyt w Polsce jest tylko nieco wyższy (2499 m n.p.m.), ale pociągi nijak na szczyt nas nie dowożą.

1. Na jaką wysokość wspina się pociąg widokowy jadący ze Szwajcarii do Włoch przez Alpy?
 - A. 2499 m n.p.m.
 - B. 2653 m n.p.m.
 - C. 2253 m n.p.m.

Zadanie 2

Tytuł: Słowa ze słowa

Cele ćwiczenia: usprawnianie myślenia twórczego w obszarze płynności, giętkości i umiejętności przekształcania

Materiały: kartka, długopis

Objaśnienie ćwiczenia: Zmieniamy sposób myślenia. Pora na kreatywną zabawę słowem. Z liter tworzących słowo „Szwajcaria” należy utworzyć jak najwięcej nowych wyrazów. W nowym słowie dana litera może pojawiać się tyle razy, ile razy występuje w słowie „Szwajcaria”. Trzeba trochę pogimnastykować umysł, ale zabawa jest wciągająca, naprawdę! Co ciekawe – po formalnym zakończeniu ćwiczenia mózg będzie wracał do tego zadania i z pewnością wykombinuje kolejne słowa.

Zadanie 3

Tytuł: Marzenie Karola

Cele ćwiczenia: pobudzenie procesów myślowych w obszarze kombinatoryki, analizy myślowej i eksperymentowania

Materiały: 24 dowolne monety lub żetony

Objaśnienie ćwiczenia: A teraz zadanie, które można żartobliwie zaliczyć do „kombinatoryki finansowej”. Można kombinować w myślach, można na monetach czy żetonach. Bohaterem zadania jest student Karol. Jak na studenta przystało, chłopak nie ma za dużo pieniędzy. Nie przeszkadza mu to jednak mieć marzenia. Podczas

zbliżających się wakacji chciałby maszerować górkami, choć niekoniecznie alpejskimi szlakami. Każdy dodatkowo zarobiony grosz odkłada więc na wakacje. Na razie zebrał 120 zł w monetach pięciozłotowych. Z zebranych pięciozłotówek ustawił trzy kolumny, w pierwszej kolumnie było 6 monet, w drugiej 7 monet, natomiast w trzeciej aż 11. Układ taki nie spodobał się Karolowi i postanowił wyrównać kolumny.

Aby zadanie nie było zbyt łatwe, chłopak założył, że dokładać może do kolumny tylko tyle monet, ile liczy kolumna (np. do kolumny 6 monet może dołożyć tylko 6 pieniążków). Sprawdź, ile najmniej ruchów musi wykonać Karol, aby zrównać trzy kolumny tak, by w każdej było po osiem monet. Do dzieła!

Zadanie 4

Tytuł: Słowo za słowo

Cele ćwiczenia: myślenie kreatywne, analiza myślowa, giętkość myślenia, aktywizacja zasobu słownikowego

Materiały: kartka, długopis

Objaśnienie ćwiczenia: Może jakaś przerwa na soczek? Jak nie, to kolejne zadanie.

Zadanie polega na dopisaniu synonimów (wyrazów bliskoznacznych) do podanych w tabeli słów bliskozwiązanych ze Szwajcarią, np. pociąg – ciuchcia.

Szczyt	
Polana	
Stok	
Zegarek	
Scyzoryk	
Zawierucha	

Bogactwo	
Sejf	
Alpinista	
Pieniądz	

Zadanie 5

Tytuł: Szwajcarski andrucik

Cele ćwiczenia: pobudzanie kreatywnego myślenia w obszarze kombinatoryki, eksperymentowania oraz myślenia krytycznego w obszarze wnioskowania i rozwiązywania problemów

Materiały: kartka, długopis

Objaśnienie ćwiczenia: Pora na matematykę. Będzie to słodka matematyka. Czas bowiem wspomnieć o szwajcarskich przysmakach. Jednym z nich jest bräzel – andrucik podawany z bitą śmietaną, lodami lub innymi kremami. Na upieczenie dwóch bräzeli dwie siostry potrzebowały 2 minut. Ile będzie potrzeba sióstr, aby upiekły 200 bräzeli w 200 minut, zachowując tę samą wydajność?

Zadanie 6

Tytuł: Słodkie zadanie

Cele ćwiczenia: myślenie kreatywne, analiza myślowa, giętkość myślenia, aktywizacja zasobu słownikowego, odszukiwanie słów w pasywnym zapasie słownictwa

Materiały: karta z diagramem, długopis

Objaśnienie ćwiczenia: Czekolada to słodki i rozpoznawalny symbol Szwajcarii. Nie sposób jej pominąć w zadaniach, stąd czekoladowy diagram. Należy go uzupełnić dowolnymi rzeczownikami (bez nazw własnych), uwzględniając wpisane już litery. Niech główka popracuje!

C								
	Z							
		E						
			K					
				O				
					L			
						A		
							D	
								A

Zadanie 7

Tytuł: Trzy kobiety

Cele ćwiczenia: doskonalenie myślenia krytycznego w obszarze porządkowania informacji, wnioskowania, analizy

Materiały: kartka, długopis

Objaśnienie ćwiczenia: I jeszcze raz trochę matematyki – królowej nauk. Otóż w starym domu w Alpach mieszkają trzy pokolenia kobiet: Sofia, Elisa i Martina. Razem mają 180 lat. Kobiet nikt o wiek nie śmie spytać, ale i tak wszyscy w okolicy wiedzą, ile każda z nich ma lat. Martina jest bowiem o połowę młodsza od najstarszej Sofii, natomiast Elisa jest o tyle lat młodsza od Sofii, ile lat jest starsza od Martiny. Obliczenie wieku jest zwykłą kwestią czasu, prawda?

Zadanie 8

Tytuł: Pijane zdania

Cele ćwiczenia: usprawnianie spostrzegawczości, koncentracji, myślenia w obszarze analizy i pamięci

Materiały: kartka, długopis

Objaśnienie ćwiczenia: Na koniec mały sprawdzian. Poniżej zapisane są zdania, które pojawiły się w czterech początkowych tekstach. Złośliwy chochlik pozamieniał w nich niektóre litery, a czasem nawet jakąś literę dodał albo zabrał. Zadanie polega na prawidłowym zapisaniu zdań. W razie problemów zawsze można zajrzeć do wspomnianych tekstów.

Zaskakuje też takt, że Szwajcaria posiada drony. Zurych to miastko idealne na urlop w cieście. Na tej wafli corocznie odbywają się wyścigi wonne i mecze coli. Najwyższy odczyt w Polsce jest tylko nieco węższy, ale pająki nijak na szczyt nas nie dowożą.

Rozwiązania

Zadanie 1

Tekst 1. – 1C, 2B, 3B, 4A

Tekst 2. – 1A, 2B

Tekst 3. – 1A, 2C

Tekst 4. – 1C

Zadanie 2

zawias, car, jar, aria, ara, czar, rajca, jawa, awaria, czara, czas, wara, wiara, wic, raca, rasa, racja, zjawa, cis, wariacja itp.

Zadanie 3

Trzy. Z kolumny 11 zabieramy 7 i dokładamy do kolumny 7 – otrzymujemy kolumny: 4; 14; 6. Następnie z kolumny 14 zabieramy 6 i dokładamy do kolumny 6, w wyniku czego otrzymujemy kolumny 8; 12; 4. Teraz z kolumny 12 zabieramy 4 i dokładamy do kolumny 4, w wyniku czego wszędzie mamy kolumny po 8 monet.

Zadanie 4

Przykładowe rozwiązanie:

Szczyt	Wierzchołek
Polana	Łąka
Stok	Zbocze
Zegarek	Czasomierz
Scyzoryk	Nóż
Zawierucha	Zamieć
Bogactwo	Majątność
Sejf	Skrytka
Alpinista	Taternik
Pieniądz	Banknot, moneta

Zadanie 5

Dwie. Skoro 2 sztuki upiekły w 2 minuty, to 100 razy więcej sztuk w czasie o 100 razy dłuższym też będą w stanie upiec dwie siostry.

Zadanie 6

Przykładowe rozwiązanie:

C	Z	A	R	O	W	N	I	K
D	Z	I	E	L	N	I	C	A
N	I	E	W	I	A	S	T	A
P	I	E	K	A	R	N	I	K
C	Z	A	S	O	W	N	I	K
S	Z	C	Z	E	L	I	N	A
M	A	R	M	O	L	A	D	A
M	A	S	K	A	R	A	D	A
P	O	K	O	J	Ó	W	K	A