

ćwiczenie

BINGO

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – gry; integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie uwagi; poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej</i>
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

Przygotuj planszę z cyframi (np. w poniższym przykładzie w grze wykorzystujemy liczby 1-70, a plansza ma 24 pozycje), żetony (np. wycięte z papieru) do przykrywania cyfr na planszy oraz kartki z wszystkimi cyframi (dla prowadzącego).

instrukcja

Przykładowa plansza (24 pola, w grze bierze udział 70 numerów)

5	18	63	42	37	51
24	48	39	15	59	2
17	70	27	3	37	61
47	51	18	32	21	13



	18	63	42	37	51
24	48		15	59	2
17	70	27	3	37	61
47	51	18	32		13

					
24	48	39	15	59	2
17	70	27	3	37	61
47	51	18	32	21	13

Każdy z graczy posiada jedną planszę oraz zestaw żetonów. Osoba prowadząca czyta oraz prezentuje kartę z kolejno wylosowanym numerem, a zadaniem gracza jest zakrycie żetonem wyczytanego numeru, jeśli znajduje się on na jego planszy. Można wprowadzić urozmaicenie tak, by numery pojawiały się na planszy podwójnie lub potrójnie – wówczas grający musi zakryć wszystkie pola z daną liczbą. Wygrywa ten z graczy, który pierwszy przykryje całą planszę żetonami i ogłosi to pozostałym mówiąc: „Bingo!”

warianty

Można modyfikować pulę cyfr (w przykładzie jest to 1-70 i 24 pola na planszy, w wersji łatwiejszej np. 1-30 i 16 pól na planszy, w wersji trudniejszej 1-100 i 48 pól na planszy)

Bingo może zawierać także inne elementy: być złożone z liter alfabetu (wówczas przykrywamy „A”, „K”, „T”) bądź symboli („słońce”, „dom”, „kot”).

Zwieńczeniem gry może być też moment, w którym któryś z graczy zakryje jeden rząd (pionowo, poziomo lub po skosie).

ważne/uwagi

Stopień trudności ćwiczenia związany jest również z tempem czytania cyfr przez osobę prowadzącą.



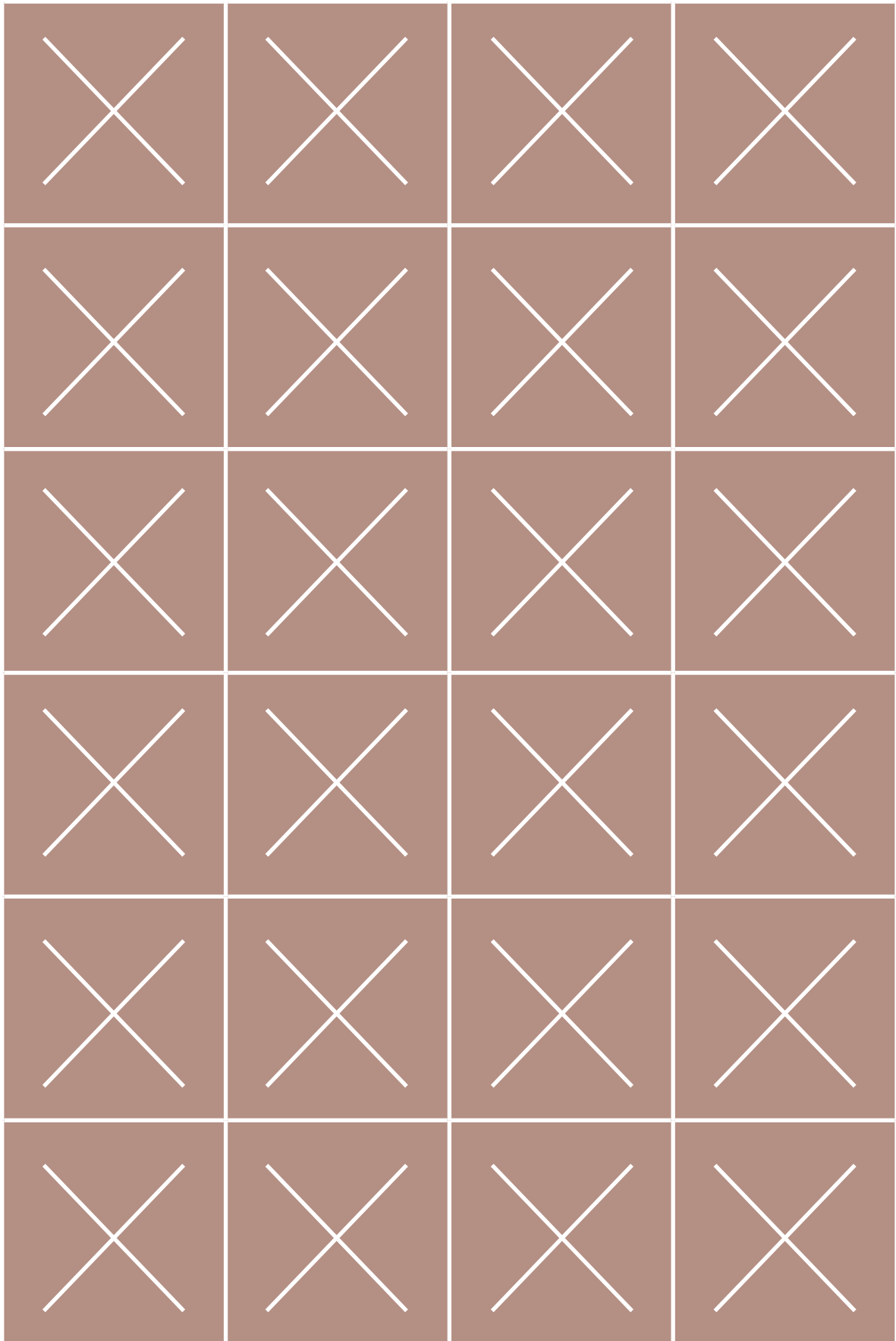
BINGO



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40



41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70



ćwiczenie

DOBRY PLAN TO PODSTAWA

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie logicznego myślenia</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki i długopisy/ołówki.

instrukcja

Zadaniem uczestników jest przygotowanie planu rodzinnego obiadu. Obiad miałby składać się z dwóch dań i deseru dla czterech osób. Podczas planowania należy wziąć pod uwagę:

- » listę zakupów
- » oszacowanie wydatków na niezbędne produkty
- » przygotowywane potrawy

Należy także ułożyć działania w odpowiedniej kolejności i zwrócić uwagę na czas wykonania każdej z czynności.

warianty

Wraz ze wzrostem szczegółowości planu rośnie trudność tego ćwiczenia. Można np. zaplanować rozsadzenie gości przy stole, przystrojenie stołu, sposób zaproszenia na obiad, itd.

W bardziej złożonej wersji, można także poprosić seniorów o przygotowanie planu organizacji dwudniowej wycieczki do oddalonego o 100 kilometrów miasta, lub (w wersji najbardziej zaawansowanej) zaplanowanie miesięcznego budżetu domowego.

ćwiczenie

DOTKNIĘCIE RÓŻDŻKĄ

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa orientacji w przestrzeni i świadomości własnego ciała</i>
min.liczba osób	<i>2</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj przedmiot przypominający różdżkę (np. patyczek, rolkę bibuły, etc.) oraz muzykę, która będzie leciała w tle - w zależności od kondycji grupy mogą to być żywe przeboje lub spokojniejsze piosenki.

instrukcja

Ćwiczenie wykonywane jest w parach, najlepiej przy muzyce. Jedna osoba „różdżką” wskazuje część ciała partnera. Ten ma za zadanie nią poruszyć (najlepiej do rytmu muzyki). Po kilku ruchach, para zamienia się rolami.

warianty

W zależności od stanu zdrowia seniorów, ćwiczenie może być wykonywane na stojąco lub siedząco.

W trudniejszej wersji, osoba wykonująca ruchy – ma zamknięte oczy (wówczas różdżka musi dotknąć ciała).

DYNAMICZNY ALFABET

stopień trudności	<i>średnie; trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie uwagi; poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Plansza z literami i odpowiednimi oznaczeniami (wydrukowana z zestawu lub przygotowana samodzielnie).

instrukcja

Przed przystąpieniem do ćwiczenia, należy przygotować planszę z drukowanymi literami alfabetu (tak by były dobrze widoczne) lub skorzystać z tej przygotowanej przez nas. Pod każdą z liter ma znaleźć się (koniecznie napisana innym kolorem) litera L, P lub O. L oznacza „lewa”, P - „prawa”, O - „obydwie”. Przykładowo:

A B C D E F G H I J K
L O L P P O P P O O L

Osoba prowadząca zabawę wypowiada na głos dowolną literę alfabetu, a zadaniem seniorów jest podniesienie (lub wykonanie gestu) jednej lub obydwu rąk – wedle instrukcji z planszy. A zatem - seniorzy po odczytaniu litery C podnoszą lewą rękę, E – prawą, J – obydwie ręce.

warianty

Ćwiczenie można wykonywać na stojąco lub w pozycji siedzącej.

W zależności od stopnia trudności – ćwiczący mogą podnosić tylko ręce lub tylko nogi, ewentualnie i ręce i nogi (wtedy należy wykonywać równoczesne ruchy naprzemienne: lewa ręka, prawa noga).

DYNAMICZNY ALFABET

A	B	C	D	E
L	P	O	O	L
F	G	H	I	J
P	O	L	L	P
K	L	M	N	O
L	P	O	O	L
P	R	S	T	U
P	L	P	L	O
W	X	Y	Z	
O	P	O	L	

ćwiczenie

DZIESIĘĆ SŁÓW

stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki i długopisy/ołówki.

instrukcja

Zadaniem seniora jest napisanie dziesięciu wyrazów, zaczynających się od konkretnej litery.

warianty

Wariantów zabawy z alfabetem jest bardzo wiele. To tylko kilka z nich:

W łatwiejszej wersji, zadanie polega na napisaniu dziesięciu przykładów konkretnej kategorii (np. owoce, ubrania, przedmioty kuchenne, itd.).

W trudniejszym wariantcie, senior ma za zadanie napisać dziesięć wyrazów kończących się na konkretną literę.

Można poprosić seniorów o wypisanie wyrazów rozpoczynających się na konkretną sylabę lub też zaczynających się i kończących na konkretną literę.

Z wypisanych wyrazów można ułożyć historię.

ćwiczenie

HISTORIA PANI ZOSI – PRACA Z TEKSTEM

stopień trudności	<i>średnie; trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne; trening umysłu – ćw. pamięciowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie logicznego myślenia; wzmocnienie uwagi; stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj tekst, na którym oparte będą kolejne ćwiczenia i listę pytań dopasowaną do jego treści.

instrukcja

Przykładowa praca z tekstem może wyglądać następująco (proponowany tekst jest trudny – to wersja dla seniorów w dobrej kondycji poznawczej):

1. PRZECZYTAJ KILKAKROTNIĘ PONIŻSZY TEKST. POSTARAJ SIĘ ZAPAMIĘTAĆ JAK NAJWIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW.

Pani Zosia mieszkała na piątym piętrze w bloku bez windy. Ponieważ od 10 lat była wdową, a jej córka Aleksandra od 21 lat mieszkała w Grecji, a syn Piotr od 17 lat we Włoszech, musiała codziennie wychodzić sama po zakupy. Po drodze liczyła schody. Było ich razem 50. Odpoczywała po przejściu każdych dziesięciu stopni. Spod bloku miała jeszcze do pokonania 400 metrów do sklepu spożywczego, gdzie codziennie kupowała pieczywo, wędlinę i nabiał. Starła się odpoczywać po przejściu każdych 100 metrów. Czasami odwiedzała swoją przyjaciółkę Krystynę, która mieszkała w bloku znajdującym się w połowie drogi między sklepem a domem pani Zosi. Przyjaciółka miała 85 lat i była o 4 lata starsza od pani Zosi. Mieszkała na pierwszym piętrze bez windy, ale pani Zosia miała tu do pokonania tylko 10 schodów. Niekiedy przynosiła przyjaciółce drobne zakupy spożywcze oraz gazetę zakupioną w kiosku. Razem wypijały herbatkę, a potem pani Zosia z zakupami wracała do domu.

2. OPOWIEDZ JAK NAJWIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW Z TEGO OPOWIADANIA.

3. NARYSUJ TRASĘ, JAKĄ CODZIENNIE PRZEMIERZAŁA PANI ZOSIA.

4. OBLICZ TEŻ:

- a) Ile lat miała pani Zosia?
- b) Ile miała lat, kiedy została wdową?
- c) Ile miała lat, kiedy jej córka wyjechała za granicę?
- d) Ile miała lat, kiedy jej syn wyjechał za granicę?
- e) Ile schodów codziennie pokonywała pani Zosia w czasie wyprawy na zakupy?
- f) Ile schodów codziennie pokonywała pani Zosia idąc na zakupy i do przyjaciółki?
- g) Ile razy odpoczywała pani Zosia w czasie wyprawy na zakupy?
- h) Co kupowała w sklepie pani Zosia?

warianty

Poziom skomplikowania tekstu warunkuje poziom trudności całego ćwiczenia. Dla grup w słabszej kondycji poznawczej można dobierać teksty zawierające mniejszą liczbę szczegółów.

Kolejnym ułatwieniem może być grupowe nie indywidualne odpowiadanie na pytania.

ćwiczenie

IDEALNA KOPIA

stopień trudności	<i>średnie; trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>poprawa orientacji w przestrzeni; wzmocnienie uwagi</i>
funkcja ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne</i>
min.liczba osób	<i>2 (i więcej parzyście)</i>

czego potrzebujesz

Dla każdej pary biorącej udział w zabawie przygotuj dwie kartki papieru i dwa d ługopisy/ołówki/flamastry.

instrukcja

Jedna osoba rysuje na kartce prostą figurę geometryczną lub kształt (np. domek). Druga, nie widząc tego rysunku, ma go odwzorować, podążając za wskazówkami autora.

Mogą one brzmieć następująco:

” w prawym, górnym rogu kartki narysuj kwadrat o boku 5 centymetrów ■

Po wykonaniu polecenia porównujemy oba rysunki.

warianty

Na poziom trudności tej zabawy wpływa stopień skomplikowania rysunku. Możemy także zasłonić oczy osobie odwzorowującej rysunek. Można tę grę wykorzystać również w przestrzeni. Wówczas uczestnik „rysuje” odpowiedni kształt, swoimi krokami

” zrób trzy kroki w lewo, zatrzymaj się, obróć się o 180 stopni w lewo i zrób kolejne trzy kroki ■

ćwiczenie

JAKA TO MELODIA?

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja multisensoryczna; wzmocnienie uwagi</i>
min.liczba osób	3

czego potrzebujesz

Przygotuj płyty z piosenkami i odtwarzacz muzyki (ewentualnie gotową listę piosenek i komputer).

instrukcja

Zapoznaj seniorów ze szczegółami zabawy. Ich zadaniem będzie (podobnie, jak w popularnym teleturnieju) jak najszybsze odgadnięcie tytułu prezentowanej piosenki i (wersji nieco zaawansowanej) nazwiska wykonawcy. Osoba, która chce zabrać głos – klaszcze w dłonie, lub w inny sposób sygnalizuje gotowość do podania odpowiedzi (może zadzwonić dzwonkiem, wcisnąć przycisk, zagrać na prostym instrumencie, itp.).

warianty

Aby urozmaicić zabawę, możesz pogrupować piosenki w różne kategorie (np. piosenki przedwojenne, żołnierskie, ludowe, piosenki z Festiwalu w Opolu, itd.). Poziom trudności wzrasta, gdy oprócz tytułu i wykonawcy, odpowiadający mają podać także rok powstania piosenki, autora muzyki, autora słów, itp. Kontynuacja ćwiczenia może być wymyślenie piosenki, która zawiera konkretne słowo (np. plaża → „Nie ma już dzikich plaż”).

ważne/uwagi

Pamiętaj, aby repertuar muzyczny pasował do gustów seniorów.

ćwiczenie

KUFER WSPOMNIENI

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja multisensoryczna; stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>2</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj „kufer” (może to być pudło, drewniana skrzynka, kosz, itd.) i umieść w nim rekwizyty związane z tematem ćwiczenia, który wybierzesz.

instrukcja

Senior otwiera „kufer wspomnień” i ma za zadanie opowiedzieć wszystkim, z czym kojarzą mu się poszczególne przedmioty, które się w nim znalazły. Może ich dotykać, wąchać, słuchać, oglądać – im większej liczby zmysłów użyje, tym lepiej.

Ważne, by dobrać przedmioty w kuftrze w taki sposób, aby skupiały się wokół jednego tematu, np. święta (laska cynamonu, bombka na choinkę, łańcuch, orzech, świeczka), urlop (kapelusz przeciwsłoneczny, koc piknikowy, strój kąpielowy, lemoniada, muszelka), szkoła (zeszyt, linijka, podręcznik, piłka nożna, skakanka, worek na kapcie), szafa z ubraniami, jesień, owoce, itd.

Prowadzący ćwiczenie może zadawać pytania pomocnicze:

- » co przypomina Pani/Panu ten widok, dźwięk, zapach?
- » kiedy ostatnio używał/a Pan/Pani tego przedmiotu?
- » z czym kojarzy się Pani/Panu ten przedmiot?
- » jakie jest Pani/Pana najmielsze/najśmieszniejsze wspomnienie związane z tym przedmiotem?

ważne/uwagi

Tematykę „kufra wspomnień” należy uważnie dobierać w taki sposób, by nasuwała miłe skojarzenia seniorom i zachęcała ich do dzielenia się swoimi historiami. Trzeba być czujnym by zabawa nie wywołała bolesnych skojarzeń.

ćwiczenie

LICZBOWA KOLEJKA

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – gry</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie logicznego myślenia; poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki i długopisy/ołówki.

instrukcja

Uczestnicy zapisują na kartce liczby od 1 do 20. Ważne, aby zrobili to w sposób nie-uporządkowany i na całej powierzchni kartki. Seniora może w tym wyręczyć osoba prowadząca zabawę.

Zadanie polega na połączeniu liczb linią, w kolejności od 1 do 20.

warianty

Zabawie można nadać wyższy poziom trudności, jeśli dodatkowym zadaniem będzie takie połączenie liczb, aby linie je łączące nie przecinały się.

To ćwiczenie w wersji zaawansowanej można także przeprowadzić w parach. Grający rysują linie naprzemiennie, wciąż bez punktów przecinających się, a dodatkowym celem zabawy jest uniemożliwienie przeciwnikowi ruchu.

Aby urozmaicić ten wariant można poprosić by jedna osoba łączyła numery nieparzyste a druga parzyste lub np. tylko wielokrotności liczby 3 (3,6,9...).

Ćwiczenie można nieco utrudnić stosując trzycyfrowe liczby (np. 301-343, 569-605).

ćwiczenie

LITEROWCE

stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie logicznego myślenia</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki i długopisy/ołówki. Wymyśl kilka wieloliterowych wyrazów.

instrukcja

Zadaniem seniora jest z ułożenie z liter podanego wyrazu jak największej liczby innych słów. Przykładowo:

WYKSZTAŁCENIE cena, wycena, nie, tanie, kit, szal...

WYŁADOWANIA ładowania, doły, Ania, woda, wydoła, ława...

KRZYŻÓWKA ryż, rów, krzyż, żak, żywa, waży, krzyk, żar...

warianty

W wersji trudniejszej możemy np. zawęzić kategorie powstających nowych wyrazów wyłącznie do rzeczowników.

ćwiczenie

LUSTRO

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej</i>
min.liczba osób	<i>2</i>

czego potrzebujesz

To ćwiczenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania ani rekwizytów.

instrukcja

Para seniorów staje (lub siada) naprzeciwko siebie. Jedna osoba wykonuje dowolny ruch, a druga – naśladuje go w tym samym czasie - tak, jakby była lustrzanym odbiciem. Zabawa zaczyna się od prostych gestów dłońmi i może osiągać coraz wyższy poziom trudności. Po wykonanej rundzie para uczestników zamienia się rolami.

warianty

Aby urozmaicić ćwiczenie, możemy stopniowo poszerzać zakres ruchu: o głowę, ramiona, tułów, nogi. Możemy także wybrać wersję ćwiczenia spośród poniższych propozycji:

KRZYWE ZWIERCIADŁO – to wariant ćwiczenia, który świetnie sprawdza się w zintegrowanych, dobrze znających się grupach. Jedna osoba pokazuje ruch, a druga – nie odwzorowuje go wiernie – lecz wyolbrzymia, przedstawia w karykaturalny sposób.

SZKIC – jedna osoba pokazuje ruch, a druga – nie odwzorowuje go wiernie – lecz pomniejsza.

DOBRA PAMIĘĆ – jedna osoba pokazuje całą sekwencję ruchów i po jej zakończeniu druga osoba ma ją wiernie odtworzyć.

LUSTRZANE ODBICIE

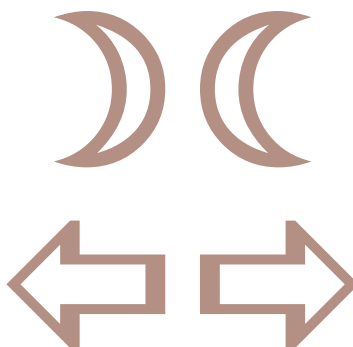
stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej; wzmocnienie uwagi</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Dla każdego uczestnika zajęć przygotuj zestaw dwóch czystych kartek i ołówek/długopis/flamaster oraz wzór figur do odrysowywania.

instrukcja

Seniorzy mają odtworzyć wybrany symbol (figurę, literę, cyfrę itp.) pisząc jednocześnie obiema rękami tak, by rysunki były swoim lustrzanym odbiciem. Prawa i lewa dłoń wykonują jednocześnie te same ruchy.



warianty

Stopień trudności wzrasta wraz ze stopniem skomplikowania rysunku/symbolu – od prostych figur geometrycznych do ikon sportowców.

LUSTRZANE ODBICIE





ćwiczenie

(NIE)ZWYKŁY PRZEDMIOT

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartkę z listą przedmiotów i długopisy/ołówki.
W wersji ustnej tego ćwiczenia rekwizyty nie będą potrzebne.

instrukcja

Zadaniem seniora jest wymyślenie jak największej liczby kreatywnych (również zabawnych) zastosowań przedmiotów codziennego użytku. Przykładowo:

- » Płyta CD może być: talerzem, wachlarzem, daszkiem chroniącym od słońca, tacą do serwowania serów, itd.
- » Suszarka do włosów może być: grzejnikiem, dmuchawą do liści, odśnieżarką, itd.
- » Cegła może być: podstawką pod świeczkę, bardzo twardą poduszką, przyciskiem do papieru, itd.

warianty

Zabawa może być przeznaczona dla dwóch drużyn. Wówczas wygrywa ta, która poda większą liczbę niezwykłych zastosowań przedmiotu.

ćwiczenie

OBRAZ WART TYSIĄCA SŁÓW

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie kreatywności; stymulacja multisensoryczna</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj dowolny obraz lub fotografię, przedstawiający pejzaż, postać lub wydarzenie (ciekawe materiały możesz znaleźć w bazie adresów na stronie 25 w naszej publikacji „Siłownia pamięci – trening umysłu dla seniorów”), a także kartkę z pytaniami oraz długopis/ołówek.

Ćwiczenie może być wykonywane pisemnie lub ustnie.

instrukcja

Pokaż seniorom obraz lub fotografię, a następnie poproś o odpowiedź na kilka pytań. Jeśli zdecydujesz się na pisemną wersję tego ćwiczenia pamiętaj, by na arkuszu zostawić odpowiednio dużo miejsca na odpowiedzi. Przykładowo, pytania dotyczące obrazu przedstawiającego jesienny pejzaż mogą brzmieć następująco:

- » Co widzi Pani/Pan na obrazie?
- » Jaka to pora roku?
- » Jakie miejsce przedstawia obraz?
- » Jakie kolory są na obrazie?
- » Jak zatytułował(a)by Pani/Pan ten obraz?
- » Na podstawie obrazu proszę napisać historię, która mogłaby się wydarzyć w tej scenarii.

warianty

To ćwiczenie możesz przeprowadzić również w formie ustnej. Taki sposób jest wskazany, gdy chcesz pozostawać w większej interakcji z seniorami lub gdy masz do czynienia z osobą/osobami o zaburzonych funkcjach czytania i pisania. Wtedy zadawaj szczegółowe pytania, podążając za odpowiedziami seniorów.

Obraz może przedstawiać miejsca, postaci, wydarzenia znane seniorowi. Może także dotyczyć tematów uniwersalnych. Wówczas pytania mogą mieć charakter reminiscencyjny. Przykładowo:

- » Co to za budynek/ulica/miasto?
- » Jak nazywa się osoba na obrazku?
- » Co to za szczególne wydarzenie?
- » Jak wyglądały święta w Pani/Pana domu?

PAŃSTWA-MIASTA

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>integracyjne; trening umysłu – ćw. pamięciowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie uwagi; stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

Przygotuj długopisy/ołówki oraz kartki lub skorzystaj z wersji przygotowanej przez nas.

instrukcja

Zadaniem uczestników jest wpisanie słów zaczynających się od tej samej litery, w odpowiednią kolumnę. Mogą to być różne kategorie (nie więcej, niż sześć). Przykładowo:

- » państwo,
- » miasto,
- » roślina,
- » imię,
- » marka samochodu,
- » urządzenie kuchenne.

Ale też trochę mniej typowe jak np. leki, choroby, seriale itp. Literę wybierają po kolei seniorzy (jedna osoba po cichu przechodzi przez alfabet, a wybrany uczestnik w odpowiednim momencie mówi „stop”). Po wybraniu pierwszej litery rozpoczyna się ćwiczenie.

Osoba, która jako pierwsza wypełni wszystkie rubryki – zaczyna głośno odliczać do dziesięciu. Po tym czasie wszyscy odkładają długopisy, odczytują odpowiedzi i podliczają punktację.

0 punktów – brak odpowiedzi lub błąd

5 punktów – odpowiedzi się powtarzają

10 punktów – odpowiedzi się różnią

15 punktów – dla gracza, który jako jedyny wymyślił inne od reszty graczy słowo

Gra toczy się tak długo, jak gracze mają na to ochotę.

warianty

W łatwiejszej wersji gry, zamiast pierwszej litery, można podać pierwszą sylabę.
Można również zmniejszyć liczbę kategorii lub uprościć je.

[illegible]

PLAN MIESZKANIA

stopień trudności	<i>średnie; trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. pamięciowe; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa orientacji w przestrzeni; wzmocnienie kreatywności; poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Potrzebny jest długopis oraz dwie plansze. Na pierwszej: plan mieszkania z oznaczonymi pomieszczeniami (przedpokój, kuchnia, itd.). Na drugiej: ten sam plan, ale bez oznaczeń.

instrukcja

Zadaniem seniora jest dokładne przyjrzenie się planowi mieszkania z planszy pierwszej i zapamiętanie rozkładu pomieszczeń. Następnie, na planszy drugiej (bez opisów) – ma przyporządkować rozmieszczenie, które zapamiętał.

warianty

Aby urozmaicić zadanie, można poprosić seniora, aby na planszy drugiej, oprócz opisu pomieszczeń – narysował także wyposażenie i układ mebli, jaki by zastosował. Warto także zachęcić do narysowania swojego mieszkania (lub np. mieszkania jeszcze z czasów dzieciństwa) i opisanie, co gdzie się znajduje.

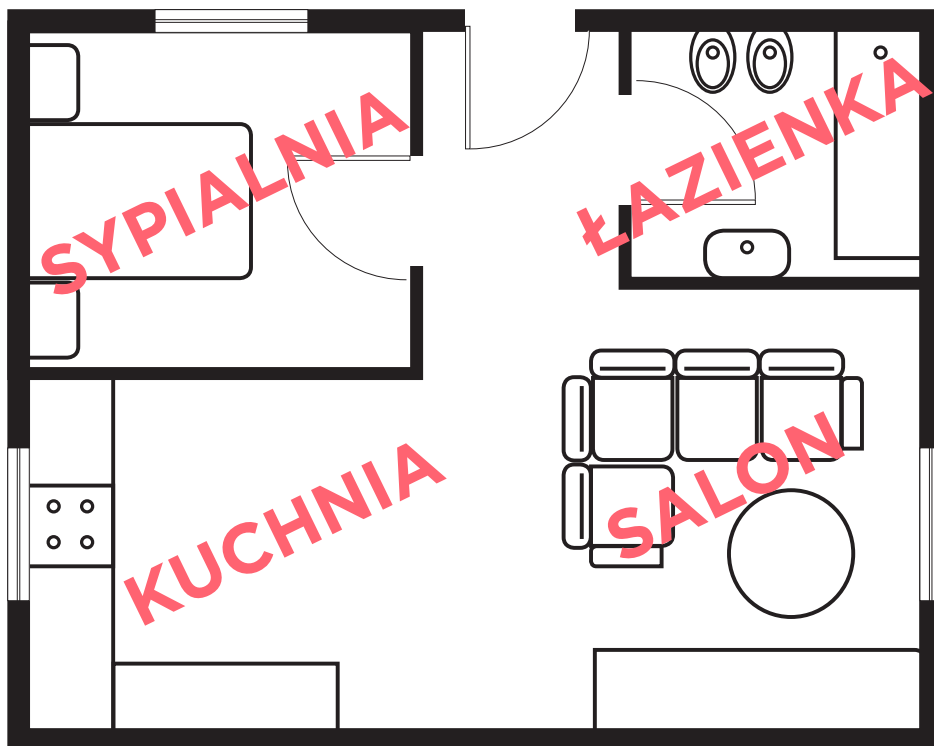
W innej wersji można poprosić seniora o zaprojektowanie i narysowanie swojego obecnego mieszkania/domu lub też tego wymarzonego.

karta pracy

PLAN MIESZKANIA

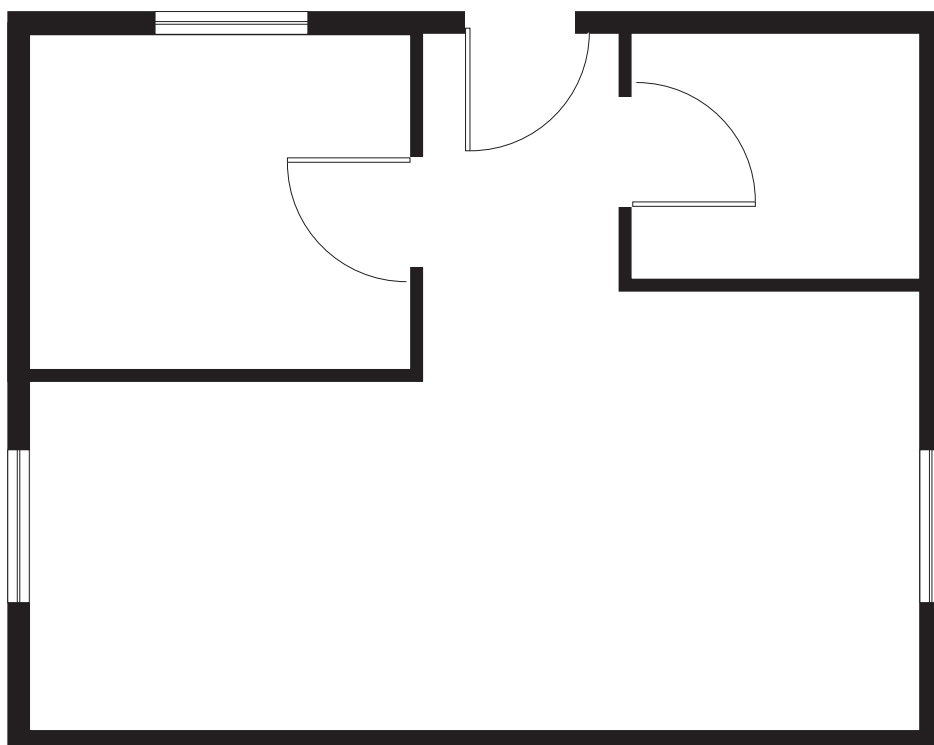
PLANSZA I

Rozkład pomieszczeń z wyposażeniem i nazwami



PLANSZA II

Rozkład pomieszczeń z wyposażeniem bez nazw



ćwiczenie

PO KROPELCE I NA ZDROWIE!

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie funkcji językowych; wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj czyste kartki i długopisy/ołówki.

instrukcja

Prowadzący ćwiczenie odczytuje zabawne toasty, które można przypisać do różnych grup zawodowych. Przykładowo:

Jak pije:	Bankowiec? NA KREDYT!
Lekarz? NA ZDROWIE!	Matematyk? NA POTĘGĘ!
Nurek? NO TO CHLUP!	Aptekarz? PO KROPELCE!

Zadaniem seniora jest wymyślenie śmiesznych toastów, używanych przez różne grupy zawodowe np. fryzjera, hydraulika, pediatrę, mechanika, żołnierza, itp.

instrukcja

W wersji bardziej zaawansowanej seniorzy mogą sami wymyślać profesje i toasty dla nich.

ważne/uwagi

Ćwiczenie najlepiej sprawdza się w dobrze zintegrowanych grupach, jako że wymaga od uczestników pewnej swobody i luzu.

ćwiczenie

PORÓWNYWANIE DŁUGOŚCI

stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne; rozgrzewkowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa orientacji w przestrzeni i schemacie własnego ciała</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki z rysunkami (warto skorzystać z baz obrazków wypisanych na str. 25 w naszej publikacji w naszej publikacji „Siłownia pamięci – trening umysłu dla seniorów”) oraz kredki lub flamastry.

instrukcja

Prowadzący ćwiczenie rozdaje kartki na których widnieją figury geometryczne o różnych wielkościach (na jednej kartce kwadraty, na drugiej trójkąty, na trzeciej romby itd.). Zadaniem seniora jest wskazanie, która z figur jest:

- » najmniejsza,
- » największa,
- » które są takie same.

Następnie ćwiczący koloruje figury zgodnie z poleceniem:

- » największe na czerwono,
- » takie same na niebiesko.

warianty

Im bardziej skomplikowane figury geometryczne, tym zadanie staje się trudniejsze (zamiast figur można również narysować inne kształty, np. ludziki o różnym wzroście).

Ćwiczenie nie musi być wyłącznie rysunkowe. Aby je urozmaicić można wykorzystać realne przedmioty: klocki, patyki, sznurki, itd.

ćwiczenie

POZNAJMY SIĘ

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>integracyjne; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Jeśli seniorzy będą zapisywać swoje wypowiedzi – warto przygotować karty pracy z pytaniami i miejscem na odpowiedź oraz długopisy. Jeśli ćwiczenie wykonywane będzie w wersji ustnej, rekwizyty nie są potrzebne.

instrukcja

Seniorzy otrzymują listę pytań na swój temat. Ich zadaniem jest odpowiedzenie na nie w sposób pisemny lub ustny. Wśród pytań mogą znaleźć się np.:

- » Jak lubię, żeby się do mnie zwracano (zdrobnienie, przezwisko)?
- » Jak mówili do mnie koledzy/koleżanki ze szkoły/studiów/pracy?
- » Gdzie i kiedy się urodziłam/em?
- » Gdzie kończyłam/em szkoły?
- » Kiedy i gdzie miały miejsce ważne wydarzenia z mojego życia (ślub, przeprowadzka, podróż itp.)?
- » Gdzie mieszkam obecnie?
- » Co lubię robić w wolnym czasie?
- » Jaka jest moja ulubiona książka/film/artysta/serial?

Warto określić limit czasu takiego wywiadu – np. 10 minut.

warianty

Seniorów możemy dobrać w pary i poprosić, żeby przeprowadzili wywiady ze sobą nawzajem (korzystając z kwestionariuszy z pytaniami). Następnie mogą pozostałym uczestnikom opowiedzieć o swoim rozmówcy, streścić jego biografię.

W zależności od stanu zdrowia uczestników można rozwijać bądź ograniczać listę pytań.

Jeśli mamy do czynienia z dobrze znającą się grupą można wymyślić pytania, które pozwolą im dowiedzieć się nowych rzeczy o sobie nawzajem. Np.:

- » Jaka jest moja ulubiona potrawa?
- » Najlepsze wesele na jakim byłam/byłam?
- » Ukochana zabawka z dzieciństwa?
- » Imię pierwszej miłości?

ważne/uwagi:

Należy ostrożnie pytać o biografię – z poszanowaniem prawa do intymności i trudnych emocji, respektując niełatwe fragmenty życia rozmówcy.

ćwiczenie

PRZEPISIŚNIK

stopień trudności	<i>trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci; wzmocnienie logicznego myślenia</i>
funkcja ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. pamięciowe; reminiscencyjne</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartę pracy oraz długopisy/ołówki.

instrukcja

Zadaniem seniora jest przygotowanie przepisu na jego ulubioną potrawę lub ciasto. Przepis powinien zawierać następujące elementy:

- » Nazwa potrawy
- » Potrzebne składniki
- » Sposób wykonania

warianty

W łatwiejszej wersji ćwiczenia, warto przygotować seniorowi pocięte paski papieru, na których napisane są kolejne czynności przygotowania potrawy. Zadaniem seniora jest ułożenie ich w odpowiedniej kolejności.

Przykładowo:

Jak przygotować rosół?

ugotować makaron	nalać wodę do garnka	obrać warzywa
włożyć mięso do garnka z wodą	dodać sól i pieprz	dodać makaron
wyłowić nadmiar włoszczyzny	nalać zupę do talerzy	pokroić warzywa
gotować na małym ogniu		

W trudniejszej wersji ćwiczenia, możemy poprosić seniora o uzupełnienie przepisu o bardziej szczegółowe informacje.

Na przykład:

- » Czas wykonania
- » Orientacyjny kosztorys potrawy
- » Można podawać z...
- » Liczba porcji

ważne / uwagi

To ćwiczenie ma dodatkową wartość: odwołuje się do przyjemnych wspomnień, wzmacnia samoocenę oraz zachęca do podzielenia się swoją wiedzą, przekazywaną z pokolenia na pokolenie.

Warto być otwartym na odmienne warianty przygotowywania nawet najbardziej popularnych potraw. Doceniśmy unikalność przepisów, które różnić się mogą w zależności od rodzinnej tradycji, regionu pochodzenia czy kulinarnych upodobań seniora.



karta pracy

PRZEPISIŚNIK

Jak przygotować rosół?



ugotować makaron	nalać wodę do garnka	obrać warzywa
włożyć mięso do garnka z wodą	dodać sól i pieprz	dodać makaron
wyłowić nadmiar włoszczyzny	nalać zupę do talerzy	pokroić warzywa
	gotować na małym ogniu	

PRZESIEJ SŁOWA

stopień trudności	średnie
rodzaj ćwiczenia	trening umysłu – ćw. intelektualne
funkcja ćwiczenia	wzmocnienie logicznego myślenia; poprawa funkcji językowych
min.liczba osób	ND

czego potrzebujesz

Przygotuj kartę pracy z zadaniem oraz długopis/ołówek.

instrukcja

Zadaniem seniora jest zakreślenie w każdym rzędzie wyrazu, który nie pasuje do reszty, bo pochodzi z innej kategorii niż pozostałe cztery. Przykładowo:

1	WRONA	SROKA	WRÓBEL	JASKÓŁKA	<u>JELEŃ</u>
2	WARSZAWA	BERLIN	PARYŻ	<u>WŁOCHY</u>	MOSKWA
3	LEKARZ	MALARZ	<u>ZESZYT</u>	MURARZ	DEKARZ
4	DŁOŃ	RAMIĘ	BRZUCH	SZYJA	<u>OGON</u>
5	RÓŻOWY	NIEBIESKI	<u>BANAN</u>	CZERWONY	BIĄŁY
6	MEKSYKANIN	<u>KRAKOWIANIN</u>	CHIŃCZYK	HISZPAN	FRANCUZ
7	MARZEC	<u>SOBOTA</u>	SIERPIEŃ	PAŹDZIERNIK	LUTY
8	DĄB	GRUSZA	<u>RÓŻA</u>	WIERZBA	KLON
9	HALINA	<u>ROMAN</u>	DOROTA	LILIANNA	MARIA
10	<u>BAŁTYK</u>	SUDET	KARKONOSZE	TATRY	ALPY

W trakcie ćwiczenia lub sprawdzania zadania można poprosić seniora, aby uzasadnił swoje odpowiedzi. Warto zapytać, dlaczego wyeliminował konkretny wyraz i z jakiego powodu nie pasuje on do reszty.



warianty

Można decydować o poziomie trudności zadania, poprzez odpowiedni dobór kategorii, a także zmniejszanie/zwiększanie liczby wyrazów w jednym rzędzie.

PRZESIEJ SŁOWA

1	WRONA	JELEŃ	SROKA	WRÓBEL	JASKÓŁKA
2	WARSZAWA	BERLIN	PARYŻ	WŁOCHY	MOSKWA
3	LEKARZ	MALARZ	MURARZ	ZESZYT	DEKARZ
4	DŁOŃ	RAMIĘ	BRZUCH	OGON	SZYJA
5	RÓŻOWY	NIEBIESKI	BANAN	BIAŁY	CZERWONY
6	MEKSYKANIN	FRANCUZ	KRAKOWIANIN	CHIŃCZYK	HISZPAN
7	MARZEC	SOBOTA	SIERPIEŃ	PAŹDZIERNIK	LUTY
8	DAŁ	RÓŻA	GRUSZA	KLON	WIERZBA
9	HALINA	DOROTA	ROMAN	LILIANNA	MARIA
10	BAŁTYK	ALPY	TATRY	KARKONOSZE	SUDETY



PRZESIEJ SŁOWA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ćwiczenie

PRZYCZYNY I SKUTKI

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie logicznego myślenia</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj karty pracy i długopisy/ołówki.

instrukcja

Zadaniem seniora jest dopisanie zakończeń zdań, które znajdują się na karcie pracy. Np.:

Do podanego skutku, dopisz przyczynę:

BRUDNE SPODNIE ... (*zepsuta pralka*)

CIEMNOŚĆ W POKOJU... (*awaria prądu*)

PLAMA NA PODŁODZE ... (*wylana herbata*)

Do podanej przyczyny dopisz skutek:

ROBIENIE ZAKUPÓW ... (*przygotowanie obiadu*)

PODRÓŻ AUTOBUSEM ... (*odwiedziny u przyjaciela*)

OPADY DESZCZU ... (*ślisko i kałuże*)

warianty

W łatwiejszej wersji zabawy, można przygotować gotowe zdania (pocięte na osobne kartki) i poprosić seniora o ułożenie ich w odpowiednim zestawieniu.

ćwiczenie

PRZYSŁOWIA

stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

W ustnej wersji ćwiczenia rekwizyty nie są potrzebne.
W wersji pisemnej – przygotuj karty pracy i długopisy/ołówki.

instrukcja

Zadaniem seniorów jest dokończenie znanych polskich przysłów np. „Lepszy wróbel w garści...niż gołąb na dachu”, „Kwiecień-plecień, co przeplata...trochę zimy, trochę lata”, „Kto rano wstaje...temu Pan Bóg daje”, itd.

warianty

To ćwiczenie może być także przeprowadzone w wersji pisemnej, w różnych stopniach trudności. Wówczas zadaniem seniorów może być:

- » ułożenie przysłówia z rozsypanych słów,
- » wstawienie brakującego słowa,
- » samodzielne napisanie przysłówia z wylosowanej kategorii (np. „zwierzęta” czy „pory roku”),
- » samodzielne wymyślenie zakończeń polskich przysłów, im zabawniej, tym lepiej (np. „Kto rano wstaje, temu dzban wodę nosił”, „Baba z wozu, to diabeł mówi dobranoc”, itp.).

ćwiczenie

PYTANIA I ODPOWIEDZI

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	4

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki i długopisy/ołówki.

instrukcja

Prowadzący dzieli grupę na dwie drużyny. Pierwsza ma zadanie napisanie dziesięciu pytań do grupy przeciwnej. Każde pytanie musi zaczynać się od „czy” (np.: czy widzieliście...? czy zrobiliście...? czy macie...? czy chcielibyście...?).

Druga drużyna ma w tym czasie za zadanie przygotowanie odpowiedzi (nie znając pytań!), które zaczynać się będą od „tak” lub „nie” (np.: nie, bo chce nam się spać; tak, bo jesteśmy szczęśliwi; tak, bo bardzo lubimy słodczy).

Im pytania i odpowiedzi są bardziej abstrakcyjne, tym weselsza staje się zabawa.

Gdy obie grupy stworzą już swoje pytania i odpowiedzi – drużyna pierwsza czyta na głos pierwsze pytanie, a druga, również na głos, odczytuje swoją odpowiedź. Np.

PYTANIE: Czy podobały się Wam zajęcia?

ODPOWIEDŹ: Nie, bo nie lubimy spać w ciągu dnia.

RELACJE RODZINNE

stopień trudności	<i>trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj drzewo genealogiczne (lub skorzystaj z naszej propozycji) i karty pracy z pytaniami do niego.

instrukcja

Zadanie polega na analizie drzewa genealogicznego i określeniu relacji rodzinnych pomiędzy konkretnymi osobami.

Przykładowe pytania:

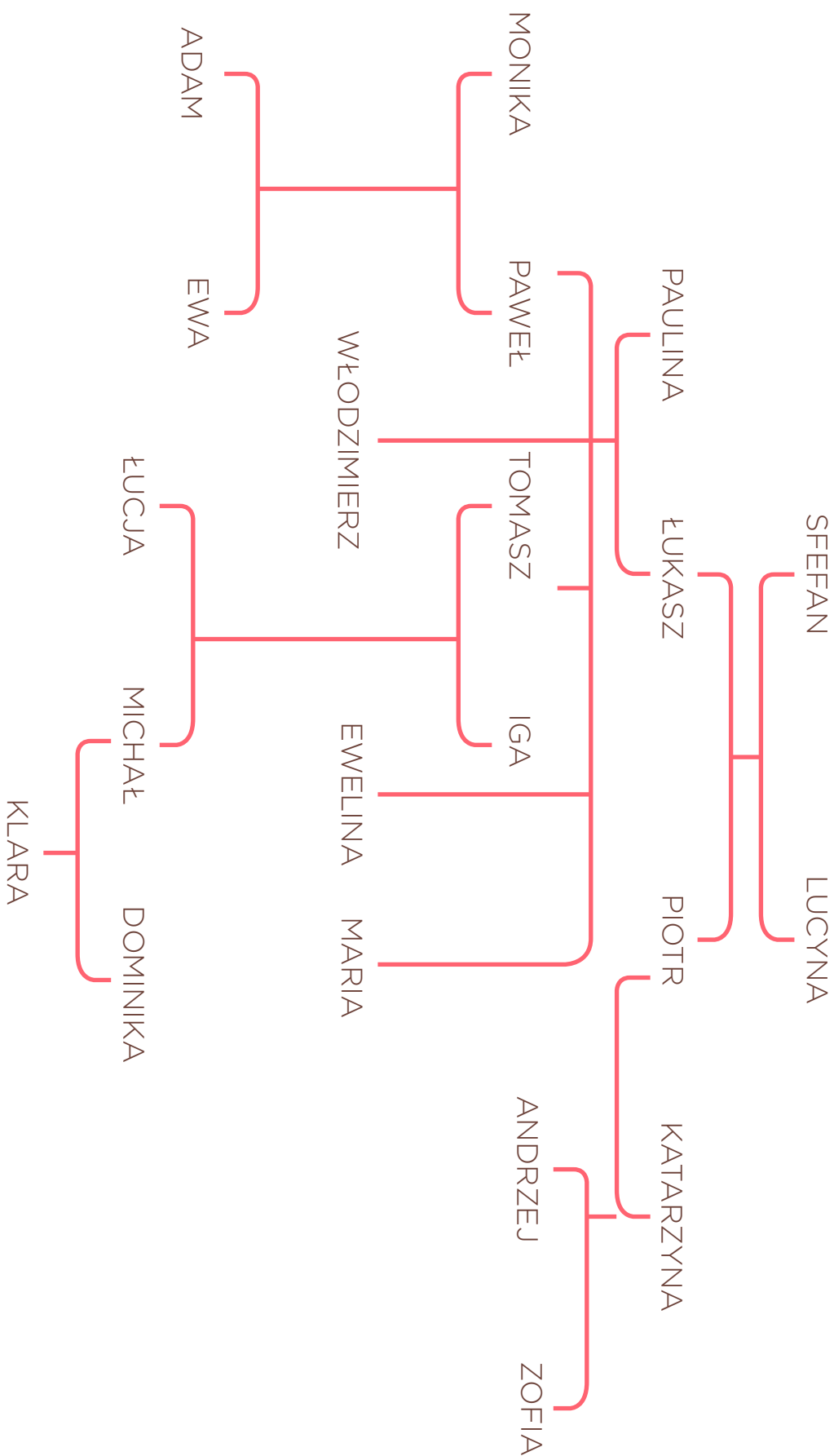
- » Kim dla Stanisława jest Janina?
- » Kim dla Ludwika jest Joanna?
- » Kim dla Zofii jest Joanna?

warianty

Można zmniejszyć liczbę osób w drzewie genealogicznym.

Można zachęcić seniorów do narysowania własnego drzewa genealogicznego lub choćby jego fragmentu.

RELACJE RODZINNE



ćwiczenie

SKOJARZENIA

stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki przedstawiające zwierzęta, przedmioty codziennego użytku, części ciała, widoki, zabytki, zawody itp. (możesz skorzystać z baz obrazków i ikon – adresy na str...). W trudniejszej wersji zadania przygotuj kartki i długopisy.

instrukcja

Zadaniem seniora jest przyjrzenie się obrazkowi i odpowiedzenie na pytania:

- » co to jest?
- » do czego służy?
- » z czym się Pani/Panu kojarzy?

warianty

W wersji nieco trudniejszej, senior ma za zadanie napisanie trzech słów, które kojarzą mu się z konkretną rzeczą, np.: mlekiem, rakieta, psem, kolczastą rośliną, itp.

W wariantcie najtrudniejszym zadaniem ćwiczącego jest napisanie dwóch zdań z wykorzystaniem danego słowa. Może to być wspomnienie, krótka historia, itp. Możemy użyć słów, takich jak: lody, plaża, wentylator, samolot, łąka, itp.

ćwiczenie

SKRÓTOWCE, CZYLI CO PISZĄ W GAZETACH?

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – gry</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci; wzmocnienie uwagi; wzmocnienie kreatywności; poprawa funkcji językowych</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki, długopisy/ołówki i gazety (nie muszą być aktualne).

instrukcja

Akronimy (inaczej: skrótownce) to wyrazy powstałe poprzez skrócenie grupy wyrazów, tworzących zwykle nazwę np: ZUS, PZU, ONZ, PSL. Wyszukaj w codziennej gazecie akronimów i przepisz je na kartkę. Zabawa polega na ich rozszyfrowaniu. Zanim uczestnicy przystąpią do rozszyfrowywania skrótów warto przypomnieć im, czym są skrótownce i na dobry początek – rozwinąć kilka z nich wspólnie.

Kilka prostych przykładów związanych ze światem seniorów to np. UTW, ŚDŚ, DPS.

warianty

Ćwiczenie można uprościć, proponując łatwe skrótownce i rozszyfrowując je wspólnie z seniorem. W wersji nieco trudniejszej, warto zabawić się w wymyślanie własnych rozwinięć skrótownców, np.: ZUS to Zawsze Uśmiechnięty Senior, a ONZ to Okropnie Nudne Zebranie.

ćwiczenie

STO PYTAŃ DO...

stopień trudności	<i>trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. pamięciowe; integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie uwagi; poprawa funkcji językowych; wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

Przygotuj kartki z pytaniami (musi ich być co najmniej tyle, ilu uczestników zabawy) oraz kapelusz/pudełko/miskę z której uczestnicy będą losować kartki. Niezbędny jest także zegarek ze stoperem lub klepsydra odmierzająca czas (np. 10 sekund).

instrukcja

Uczestnicy gry siadają w kręgu. Pierwsza osoba losuje kartkę z pytaniem i (bez podglądania, co jest na niej napisane) podaje ją prowadzącemu zabawę. Ten odczytuje pytanie na głos i odlicza czas (można zastosować klepsydrę, stoper itp.) np. 10 sekund. W tym czasie osoba, która wylosowała pytanie musi na nie odpowiedzieć. Jeśli odpowie prawidłowo – gra toczy się dalej i kolejny uczestnik losuje swoje pytanie. Jeśli odpowiedź będzie błędna – to samo pytanie przechodzi na kolejnego uczestnika. Przykłady pytań/zadań:

- Wymień trzy rzeczy, które warto zabrać ze sobą na wakacje
- Wymień trzech projektantów mody
- Wymień trzy słowa kończące się na -AT
- Wymień trzy kraje, w których fladze znajdziesz kolor niebieski
- Wymień trzy rzeczy, które możesz nosić na szyi
- Wymień trzy rzeczy, które można zjeść rękoma
- Wymień trzech producentów czekolady
- Wymień trzy rzeczy, które można polizać
- Wymień trzy rzeczy, które latają
- Wymień trzy warzywa korzeniowe
- Wymień trzy rzeczy, które robi się po ciemku
- Wymień trzy szkodniki

Wymień trzech prezydentów
Wymień trzy rzeczy, które można znaleźć w sypialni
Wymień trzy rzeczy, które można trzymać w piwnicy
Wymień trzy rzeczy, które sprawiają trudności
Wymień trzy rzeczy, które znajdują się w damskiej torebce
Wymień trzy rzeczy, których boją się dzieci
Wymień trzy typowo męskie zawody
Wymień trzy wyrazy, w których znajduje się słowo „NOS”
Wymień trzy rzeczy, które się dymią
Wymień trzy rzeczy, które robią tylko kobiety
Wymień trzy słowa z „H”
Wymień trzy miejsca, w których można się kąpać
Wymień trzy rzeczy, które można puszczać
Wymień trzy rzeczy, które są miękkie
Wymień trzy rzeczy, które mają dno
Wymień trzy imiona męskie, które kończą się na „K”
Wymień trzy rzeczy, które są przezroczyste
Wymień trzy rzeczy, na których się gra
Wymień trzy rzeczy, które się gryzie
Wymień trzy rzeczy, które mają przyciski
Wymień trzy rzeczy, którymi można się czesać
Wymień trzy rodzaje palców
Wymień trzy rodzaje wody
Wymień trzy rzeczy, które są elastyczne
Wymień trzy konsekwencje otyłości
Wymień trzy rodzaje makaronu
Wymień trzy rzeczy, za które można zabić
Wymień trzy rzeczy, bez których nie może się obejść panna młoda
Wymień trzy osoby, które możesz zobaczyć w cyrku
Wymień trzy rzeczy, które możesz zobaczyć na mapie
Wymień trzy trudne słowa
Wymień trzy rzeczy lub zjawiska, które trudno wytłumaczyć
Wymień trzy pomarańczowe rośliny
Wymień trzy akcesoria do makijażu
Wymień trzy wynalazki, które zmieniły nasze życie
Wymień trzy rzeczy, które mogą być słodkie

warianty

Ćwiczenia można uprościć, wydłużając czas odpowiedzi na pytanie lub zupełnie rezygnując z jego odliczania. Poziom trudności zależy także od stopnia skomplikowania pytań.

ćwiczenie

STWÓRZ KRZYŻÓWKĘ

stopień trudności	<i>trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne; trening umysłu – ćw. pamięciowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj na kartce wzór krzyżówki oraz ołówek lub długopis.

instrukcja

Zadaniem seniorów jest ułożenie krzyżówki. Dostając na kartce wzór krzyżówki (na której jest wpisane wyłącznie jej hasło-rozwiązanie) musi dopasować do nie odpowiednie słowa oraz wymyślić do nich hasła.

Przykładowo: (do fiszki dołączono rysunek z kratkami krzyżówki, przyp. red.)

- | | | | |
|-----|---------------|-----|----------|
| 1. | P | 11. | A |
| 2. | O | 12. | R |
| 3. | W | 13. | S |
| 4. | SANITARIUSZKA | 14. | Z |
| 5. | T | 15. | A |
| 6. | A | 16. | WIELBŁĄD |
| 7. | N | 17. | S |
| 8. | I | 18. | K |
| 9. | E | 19. | I |
| 10. | W | 20. | E |

4 poziomo: Ochotniczka pomagająca rannym podczas Powstania.

16 poziomo: Jedno- lub dwugarbne zwierzę.

warianty

Ćwiczenie może mieć kilka stopni trudności.

W ŁATWYM: hasło może być krótkie, jednowyrazowe.

W TRUDNIEJSZYM: hasło nie jest umieszczone na początku krzyżówki, ale w jej środku.

W NAJTRUDNIEJSZEJ WERSJI: krzyżówka, wraz z hasłami, musi być spójna tematycznie. A więc, przykładowo, dając jako rozwiązanie „CZYTAJMY KSIĄŻKI” prosimy seniora, aby dopasował hasła związane z literaturą.

1	P													
2	O													
3	W													
4	S													
5	T													
6	A													
7	N													
8	I													
9	E													
10	W													
11	A													
12	R													
13	S													
14	Z													
15	A													
16	W													
17	S													
18	K													
19	I													
20	E													

- Wieżowiec w Śródmieściu, na którym podczas całego Powstania Warszawskiego wisiała polska flaga.
- Jedna z dzielnic Warszawy, na terenie których toczyły się walki powstańcze.
- Broń używana przez powstańców do ataków na „tygrysy”
- Nazwa osoby zajmująca się leczeniem i opatrywaniem rannych powstańców
- Inaczej czołgi
- Rozszyfruj skrót AK
- Państwo, z którego pochodził jedyny czarnoskóry powstańca warszawski
- Łączniczka, sanitariuszka, uczestniczka powstania – Danuta Siedzikówna
- Potoczna nazwa żołnierza niemieckiego
- Jeden z powodów wybuchu powstania
- Czego najbardziej brakowało powstańcom
- „Błyskawica”
- Kryptonim wojenny ZHP
- Jeden z batalionów AK walczących w czasie powstania (obecnie nazwa ulicy na Woli)
- Na czyją pomoc zbrojną liczyli powstańcy warszawscy
- Ostatnia pieśń nadana przez Błyskawicę
- Nazwa miesiąca, w którym rozpoczęło się powstanie warszawskie
- Tą drogą powstańcy ewakuowali się z zajętych przez wroga dzielnic.
- Jedna z ulic warszawskiej Woli, dzisiaj znajduje się tam szpital
- Masowe, pośpieszne opuszczenie dotychczas zajmowanego miejsca.

STWÓRZ KRZYŻÓWKĘ

TERENOWE SKOJARZENIA

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. pamięciowe; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci; wzmocnienie uwagi; poprawa funkcji językowych</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj arkusz z zadaniem oraz długopisy/ołówki.

instrukcja

Na karcie pracy widnieją nazwy polskich miast oraz (w przypadkowej kolejności) związane z nimi hasła (miejsca, znane postaci, etc.). Zadaniem seniorów jest połączenie hasła z odpowiednim miastem. Przykładowo:

Wawel – Kraków
Syrenka – Warszawa
Mikołaj Kopernik – Toruń

warianty

Ćwiczenie można nieco utrudnić, prosząc seniora o opowiedzenie lub napisanie krótkich wspomnień związanych z danym miastem. Można także nie podawać hasła a zamiast tego zachęcić seniora do samodzielnego wymyślenia skojarzeń, związanych z danym miejscem.

Można wykorzystać także mapę świata lub innych krajów i poprosić o skojarzenia z nimi związane.

Do ćwiczenia można wykorzystać konturową mapę Polski i poprosić seniorów o umiejscowienie na niej wybranych miast (i ewentualnie dodatkowe hasła, skojarzenia itp.).

Połącz nazwy miast i miejscowości z podanymi poniżej hasłami np. Kraków – Wawel.

latarnia morska, podziemia kredowe, Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej,
Kazimierski Park Krajobrazowy, Skwer Kościuszki, Targi Międzynarodowe,
fokarium, Stare Miasto Perła Renesansu, skocznia narciarska, molo,
Tatrzański Park Narodowy, pierwsza stolica Polski, Dwór Artusa,
Panorama Racławicka, Mikołaj Kopernik, Jakub Wejher,
Uzdrowisko w Dolinie Grajcerek

Do drugiej fiszki
W miejsce liter wstaw cyfry i rozwiąż działania.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	

AB

+ HJ

DC

+ FJ

IJ

+ IJ

EF

+ FE

GG

+ DB

GEB

+ BB

FHD

+ EC

ABC

+ AJ

CDE

+ HA

IGF

+ GI

Odpowiedzi.

Gdynia	Skwer Kościuszki
Sopot	moło
Gdańsk	Dwór Artusa
Zakopane	Tatrzański Park Narodowy
Toruń	Mikołaj Kopernik
Wejherowo	Jakub Wejher
Wisła	skocznia narciarska
Zamość	Stare Miasto Perła Renesansu
Wrocław	Panorama Racławicka
Poznań	Targi Międzynarodowe
Szczawnica	Uzdrowisko w Dolinie Grajcarek
Kazimierz Dolny	Kazimerski Park Krajobrazowy
Gniezno	pierwsza stolica Polski
Hel	fokarium
Chełm	podziemia kredowe
Opole	Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej
Rozewie	latarnia morska

12	43	90	56	77
+ 80	+ 60	+ 90	+ 65	+ 42
92	103	180	121	119

752	684	123	345	976
+ 22	+ 53	+ 10	+ 81	+ 79
774	737	133	426	1055

- 92 – dziewięćdziesiąt dwa
103 – sto trzy
180 – sto osiemdziesiąt
121 – sto dwadzieścia jeden
119 – sto dziewiętnaście
774 – siedemset siedemdziesiąt cztery
737 – siedemset trzydzieści siedem
133 – sto trzydzieści trzy
426 – czterysta dwadzieścia sześć
1055 – tysiąc pięćdziesiąt pięć

ćwiczenie

URUCHOM WYOBRAŹNIĘ

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	<i>2</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj jeden lub kilka prostych przedmiotów codziennego użytku, np. ołówek, łyżkę, chustę, gazetę.

instrukcja

Uczestnicy zabawy siedzą/stoją w kręgu. Pośrodku leży przedmiot (np. gazeta). Chętna osoba, lub kolejno każdy z uczestników, podchodzi do przedmiotu i pokazuje jego nietypowe zastosowanie. Wystarczy puścić wodze fantazji! Przykładowo: gazeta może stać się wachlarzem, tacą, parasolką, lustrem itp. Pozostałe osoby mają za zadanie odgadnąć, czym stał się przedmiot.

warianty

W zabawie mogą brać udział także seniorzy mający problemy z poruszaniem się. Wówczas przedmiot należy podawać z rąk do rąk.

ćwiczenie

UZUPEŁNIJ MAPE

stopień trudności	<i>trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>poprawa orientacji w przestrzeni</i>
funkcja ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. pamięciowe</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj wydrukowaną mapę Europy (bez nazw państw i ich stolic) i niewielkie karteczki z nazwami państw i stolic.

instrukcja

Zadaniem seniora jest ułożenie nazw państw i stolic w odpowiednich miejscach na mapie. Warto zachęcić uczestników zabawy, aby najpierw pogrupowali karteczki, osobno z nazwami państw i osobno miast. To ułatwi wykonanie ćwiczenia.

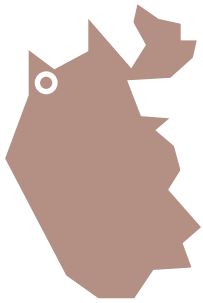
warianty

Zadanie może być również wykonywane grupowo.

W prostszym wariantcie, zamiast mapy Europy, można wydrukować plan najbliższej okolicy (dzielnicy) i poprosić seniora o zaznaczenie rozpoznawalnych dla niego punktów (np. poczty, szkoły, parku, kościoła, ulubionej kawiarni, sklepu, biblioteki, itd.).

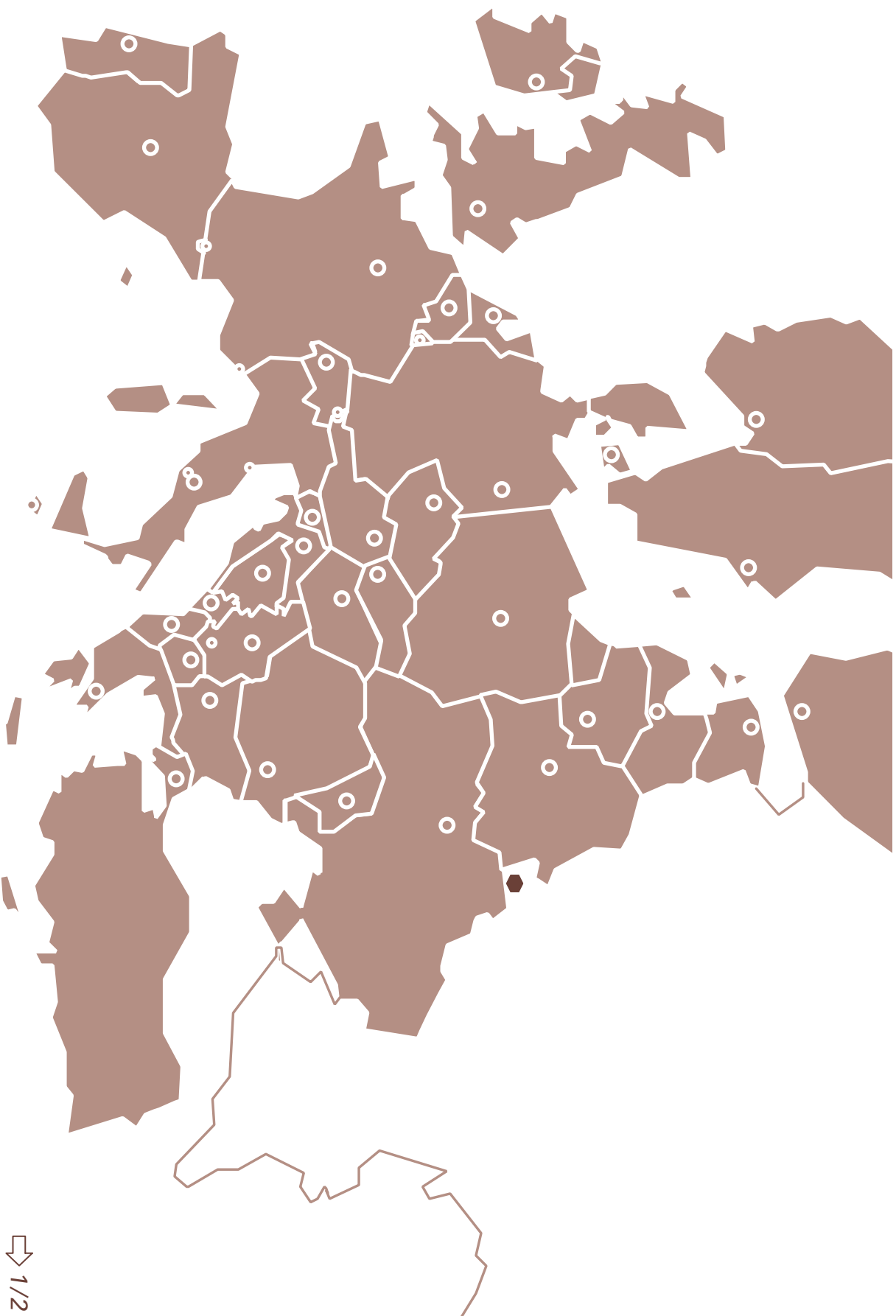
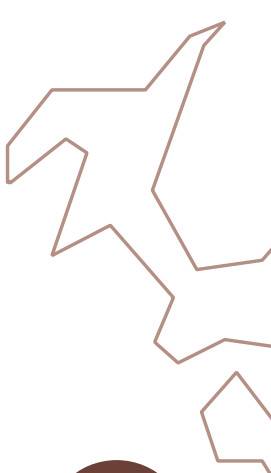
W bardziej zaawansowanym wariantcie można poprosić o zaznaczenie województw i miast wojewódzkich na mapie Polski.

Można również najpierw pokazać mapę z zaznaczonymi nazwami i poprosić seniora o zapamiętanie możliwie jak największej liczby szczegółów, aby po chwili mógł je przenieść na mapkę konturową. Ta wersja ćwiczenia rozwija dodatkowo pamięć krótkotrwałą.



karta pracy

UZUPEŁNIJ MAPĘ



UZUPEŁNIJ MAPĘ



Kiszyńców	Valletta	Skopje	Ryga	Luksemburg	Wilno
Wiedeń	Lizbona	Warszawa	Oslo	Berlin	Monako
Albania	Andora	Austria	Belgia	Białoruś	Rzym
Bośnia i Hercegowina	Bułgaria	Chorwacja	Czarnogóra	Czechy	Londyn
Dania	Estonia	Finlandia	Francja	Grecja	Budapeszt
Hiszpania	Holandia	Irlandia	Islandia	Kosowo	Watykan
Liechtenstein	Litwa	Luksemburg	Łotwa	Macedonia	Kijów
Malta	Mołdawia	Monako	Niemcy	Norwegia	Ankara
Polska	Portugalia	Tirana	Rumunia	San Marino	Sztokholm
Serbia	Słowacja	Słowenia	Szwajcaria	Szwecja	Berno
Turcja	Ukraina	Watykan	Węgry	Wielka Brytania	Lublana
Włochy	Belgrad	Prisztina	Vaduz		
Bratysława	San Marino	Reykjavík	Dublin	Amsterdam	Madryt
Helsinki	Bukareszt	Paryż	Zagrzeb	Sofia	Mińsk
Tallinn	Kopenhaga	Praga	Podgorica	Sarajewo	Bruksela
Ateny	Andora				

ćwiczenie

W KOŁO MACIEJU

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne; trening umysłu – ćw. pamięciowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie uwagi</i>
min.liczba osób	6

czego potrzebujesz

To ćwiczenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania.

instrukcja

Uczestnicy zabawy siedzą w taki sposób, by widzieli się wzajemnie. Pierwsza osoba mówi na głos, jak ma na imię. Kolejna powtarza usłyszane imię i dodaje swoje, czyli: pierwsza osoba mówi – Barbara, druga powtarza Barbara i dodaje Katarzyna, trzecia osoba powtarza Barbara, Katarzyna i dodaje Jerzy itd.

Ostatnia osoba w kolejce ma najtrudniejsze zadanie, gdyż musi zapamiętać i powtórzyć imiona wszystkich uczestników zabawy.

warianty

Zabawa jest łatwiejsza przy niewielkiej liczbie uczestników. Im jest ich więcej, tym poziom trudności wzrasta.

Jeżeli uczestnicy się znają, można zabawę zmodyfikować i prosić o podawanie (zamiast imienia) ulubionego kwiatu/potrawy/miasta/koloru.

Przy trudniejszym wariantcie zabawy, można, zamiast podawania imienia, zachęcić do zaprezentowania gestu (np. klaśnięcia w dłonie, mrugnięcia powieką, tupnięcia, etc.). Takie ćwiczenie nie tylko budzi wiele śmiechu, lecz również sprzyja rozwojowi koordynacji wzrokowo-ruchowej seniorów.

Inny wariant zabawy polega na podawaniu oprócz swojego imienia – także przedmiotu (z ustalonej wcześniej kategorii), którego nazwa zaczyna się na tę samą literę, co imię. Np. dla kategorii „Co zabrał(a)bym na bezludną wyspę”:

Hanna – hamak

Łucja – łódź

Włodzimierz – wędka

Zygmunt – zapalki

Pierwsza osoba mówi Hanna – hamak, druga powtarza Hanna – hamak i dodaje Łucja – łódź, trzecia powtarza Hanna – hamak, Łucja – łódź i dodaje Włodzimierz – wędka itd.

ważne/uwagi

Oczywiście ćwiczenie nie polega na surowym egzekwowaniu zapamiętanych imion – seniorzy mogą sobie podpowiadać, jeśli ktoś ma trudności z przypomnieniem sobie kolejności lub imienia konkretnej osoby.

ćwiczenie

WOREK PEŁEN SKARBÓW

stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja multisensoryczna; poprawa funkcji językowych</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj worek/torbę (ważne by materiał nie był prześwitujący), do którego można włożyć niewielkie przedmioty o różnej wielkości, kształcie, zastosowaniu i fakturze. Mogą to być: klucz, guzik, spinka do włosów, szczoteczka do zębów, naparstek, sznurówka, itp.

instrukcja

Zadaniem seniora jest odgadnięcie, co znajduje się w worku, bez zaglądania do niego. Ćwiczący ma opisać przedmiot, zgadnąć co to jest i powiedzieć, do czego służy.

warianty

Ćwiczenie można przeprowadzić w grupie. Wówczas jedna osoba opisuje przedmiot z worka, który trzyma w dłoniach (mały, plastikowy, okrągły, itp.), a reszta zgaduje, co to może być.

ćwiczenie

ZA DZIESIĘĆ MINUT

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – gry</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj budzik lub telefon z alarmem.

instrukcja

Osoba prowadząca zajęcia nastawia budzik na 10 minut i umawia się z seniorami, że gdy alarm zadzwoni, wykonają oni jakieś zadanie - może to być np. klaśnięcie w ręce, wypowiedzenie ustalonego słowa, wykonanie gestu, odgłosu itp.

warianty

W tej zabawie niekoniecznie trzeba wykorzystywać budzik. Można ustalić, że senior wykona swoje zadanie w reakcji na wypowiedziane przez prowadzącego hasło, gdy do pokoju wejdzie konkretna osoba, w telewizji pojawi się konkretny program, itp.

ważne/uwagi

Ćwiczenie jest wykonywane niejako w „tle” innych zadań.

ćwiczenie

ZABAWY Z ALFEBETEM

stopień trudności	<i>średnie; trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj karty pracy.

instrukcja

Istnieje bardzo wiele wariantów ćwiczeń z alfabetem. Oto kilka przykładowych pomysłów:

1. Ułóż w kolejności alfabetycznej np.

KROWA, AWANTURA, SZALEŃSTWO, ŁUK, ZEGAREK, PAWEŁ, DOMINO, RO-
WER, BITWA, JAJECZNICA, CEBULA, EKRAŃ, IGŁA, MĄKA, TORT, FORTUNA,
LUDWIK, GÓRA, NOWOŚĆ, HUTA, UWAGA, OKNO

2. Ułóż w kolejności alfabetycznej (wersja trudniejsza) np.

SZAFA, STÓŁ, SAMBA, SZLAM, SUWAK, SŁOIK

3. Wypisz kilka kolejnych liter alfabetu i do każdej dopisz słowo z danej kategorii (np. części ciała, kwiaty, ubrania, mieszkańcy państw):

C.....
D.....
E.....
F.....
G.....
H.....
(...)

*trudność ćwiczenia można modyfikować np. liczbą słów zaczynających się na daną literę, które trzeba wypisać

4. Ćwiczenie w grupie – kolejne osoby z grupy podają słowo zaczynające się na ostatnią literę poprzedniego:

Osoba A	Osoba B	Osoba C
kwiaT	TryB	Buzia

5. Dopisz wyraz na literę A pasujący do definicji lub jego synonim (jeśli nie możesz sobie przypomnieć właściwego słowa). Np.:

Inaczej śmieszna historia	ANEGDOTA
Kulisty owoc z czarnymi pestkami	
Szkodliwa substancja wykorzystywana kiedyś w budownictwie	
Zaburzenie odżywiania	
Ozdobna część lampy	
W kartach	
...	

warianty

Dowolne modyfikacje ćwiczeń opisanych powyżej.

ZAKAZANE SŁOWA

stopień trudności	średnie
rodzaj ćwiczenia	trening umysłu – gry
funkcja ćwiczenia	stymulacja pamięci; wzmocnienie kreatywności; wzmocnienie uwagi
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

Przygotuj karty do gry – skorzystaj z tych przygotowanych przez nas lub stwórz własne: na pojedynczych kartkach napisz (dużymi literami) hasło, a pod spodem cztery słowa najczęściej się z nim kojarzące np.:

POLICJANT
Mundur
Broń
Mandat
Radiowóz

instrukcja

Zadaniem uczestników jest opowiedzenie o hasle z kartki bez używania któregoś z czterech wymienionych wyrazów. O policjancie można powiedzieć:

”Jest to osoba, którą możemy spotkać na ulicy. Ma za zadanie pilnować porządku i bezpieczeństwa ludzi na drogach. Nosi ze sobą kajdanki i pałkę ■

Uczestnicy zabawy siedzą w kręgu i po kolei losują kartki. Zadaniem pozostałych jest odgadnięcie, o jakie hasło chodzi.

warianty

W łatwiejszej wersji, można uprościć karty z hasłem, podając tylko jedno, zakazane słowo. Np.:

POLICJANT
mundur

Zabawę można utrudnić wprowadzając ramy czasowe (np. 30 sekund) do opisania hasła. Po tym czasie kolejna osoba losuje swoje hasło.

Można także grać w grupach lub parach – wtedy hasło odgadują jedynie członkowie danej grupy/druga osoba z pary. Taka wersja wprowadza element rywalizacji, więc trzeba uważać na sposób w jaki reaguje na nią grupa.



ZAKAZANE SŁOWA

WROCŁAW Odra Miasto Krasnale Dolny Śląsk	LASO Pętla Sznurek Kowboj Byk	CAPPUCCINO Kawa Pianka Mleko Filiżanka	CIĄGNIK Traktor Wieś Maszyna Rolnik
WOJNA Światowa Walka Śmierć Konflikt zbrojny	PRÓCHNICA Ząb Zepsuty Dentysta Stomatolog	HISPANIA Madryt Barcelona Byk Portugalia	TELEFON Rozmowa Dzwonić Sms Komórka
KARIMATA Zwijać Namiot Spać Ziemia	IMIĘ Osoba Chrzest Bierzmowanie Nazwisko	HALUCYNACJE Przewidzenie Fatamorgana Schizofrenia Grzybki	WIERZBA PŁACZĄCA Drzewo Beksa łzy Płakać

PODWIAŻKA Noga Kabaret Kankan Panna Młoda	KISIEL Proszek Wrzątek Krochmal Galaretka	NIETOPERZ Latać Gacek Skrzydła Krew	ZADUSZKI Cmentarz Wszystkich Świątych Listopad Zmarli
KRESY WSCHODNIE Litwa Białoruś Ukraina Lwów	MNICH Ksiądz Brat Duchowny Zakonnik	PACHA Ręka Zapach Pot Pachwina	BABCIA Dziadek Wnuki Stara Siwe włosy
HELLOWEEN Zaduszki Dynia Ameryka Strachy	DRO- ŻDŻÓWKA Ciasto Rosnąć Drożdże Kruszonka	SUCHAREK Chleb Czerstwy Twardy Dieta	GITARA Instrument Muzyka Chwyty Struny

KREM Nawilżenie Tłusty Ręce Smarować	WYSYPKA Pokrzywka Skóra Alergia Krosta	SOS BOŁOŃSKI Mięso Pomidory Makaron Włochy	GRUSZKA Owoc Jabłko Jeść Kłapsa
NALEŚNIK Patelnia Smażyć Ciasto Podrzucać	SNAJPER Zabić Strzał Dach Celownik	BĄBEL Woda Ukąszenie Pęcherz Skóra	OPARZENIE Wrzątek Ból Skóra Gorąco

DYM Ogień Komin Dach Palić się	LATAWIEC Puszcząć Sznurek Zabawka Latać	TUNEL Droga Jechać Pod ziemią Kret	BOŚNIA HERCEGOWINA Bałkany Jugosławia Sarajewo Rozpad
FISTASZEK Orzech Arachidowy Łupina Ziemny	TATUAŻ Rysunek Skóra Salon Tusz	MUMIA Faraon Zwłoki Egipt Grobowiec	PROSEKTORIUM Sekcja zwłok Zwłoki Studenti Kostnica

ćwiczenie

ZAPAŁCZANE ŁAMIGŁÓWKI

stopień trudności	<i>średnie; trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie uwagi; wzmocnienie logicznego myślenia</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Określona liczba zapalek i twarde podkładki (opcjonalnie) dla każdego uczestnika zajęć. Kilka wzorów ułożenia zapalek, które seniorzy będą odtwarzali i potem odpowiednio układali.

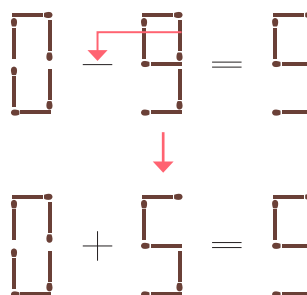
instrukcja

Zadaniem seniora jest:

1. Odtworzenie układu zapalek zapisanego na tablicy/pokazanego na obrazku przygotowanym przez prowadzącego.
2. W kolejnym kroku zadaniem jest przestawienie jednej zapalki tak by prawa strona = lewa strona

Jeśli dany przykład sprawia problemy prowadzący stopniowo podpowiada uczestnikom zajęć.

Przykład



ćwiczenie

ZDJĘCIE Z ALBUMU

stopień trudności	<i>łatwe; średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>integracje; reminiscencyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Poproś seniorów o przyniesienie kilku prywatnych zdjęć (np. z okresu szkolnego, młodości, studiów, wakacji).

instrukcja

Poproś każdego z uczestników o wybranie jednego zdjęcia i opowiedzenie reszcie grupy, co się na nim znajduje. Zadawaj pytania pomocnicze np. Czy pamięta Pan/Pani:

- » nazwę ulicy na której zrobiono to zdjęcie?
- » nazwisko kolegi na fotografii?
- » rok w którym zdjęcie zostało zrobione?
- » w której był(a) Pan/Pani klasie?

Warto zachęcić seniora, aby możliwie szczegółowo wgłębił się w temat i przypomniał sobie zdarzenia i ludzi uwiecznionych na fotografii.

warianty

Można ułożyć wspólną historię ze wszystkich zdjęć lub pogrupować je tematycznie bądź skojarzeniami.

ważne/uwagi:

Uważnie dobierajmy zdjęcia i pytania, by ćwiczenie nie wpływało negatywnie na samopoczucie seniora.

ZGADNIJ, CZYM JESTEM

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci; wzmocnienie kreatywności; wzmocnienie uwagi; wzmocnienie logicznego myślenia</i>
funkcja ćwiczenia	<i>trening umysłu – gry</i>
min.liczba osób	<i>2</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj karty do gry: na pojedynczych kartkach napisz (dużymi literami) nazwę konkretnego przedmiotu, np: OBRAZ.

instrukcja

Uczestnicy siadają w kręgu. Każdy po kolei losuje po jednej karcie. Po zapoznaniu się z hasłem uczestnik ma za zadanie opowiedzenie o przedmiocie **w pierwszej osobie liczby pojedynczej**. Reszta uczestników zgaduje.

Np. o obrazie można opowiedzieć:

„Jestem bardzo cennym przedmiotem. Znajdziecie mnie w muzeum na ścianie. Ludzie chętnie mi się przyglądają. ■

warianty

Grę można utrudnić przygotowując karty z hasłem i dodatkowymi słowami, których uczestnik musi użyć w swojej wypowiedzi. Trudność polega na tym, że słowa napisane na karcie nie są bezpośrednio związane z hasłem. Dlatego uczestnik musi tak budować zdania, aby w połączeniu ze wskazanymi słowami miały sens i naprowadziły resztę uczestników na poprawną odpowiedź.



Przykładowo:

ODKURZACZ

- » Ocean
- » Blondynka
- » Sierść

Przykładowa wypowiedź:

” Jestem przedmiotem używanym nie tylko w Polsce, ale i za oceanem. Jestem przydatny zarówno blondynce, brunetce, jak i łysej osobie. Nie potrafię działać bez prądu. Jak już jestem włączony chętnie połykam psią sierść, kurz i okruchy z podłogi. ■

KSIĄŻKA

- » Krzesło
- » Buty
- » Dziecko

” Jestem bardzo ciekawym przedmiotem. Najwygodniej korzysta się ze mnie siedząc wygodnie na krześle lub w fotelu. Nie powinno się chodzić po mnie butami. Chętnie sięga po mnie zarówno dorośli, jak i dziecko. ■

ZGADNIJ, CZYM JESTEM

PATELNICIA	WIDELEC	GRZEBIEŃ
MISKA	RADIO	TERMOS
WIADRO	ŁOPATA	KOŁDRA
TELEFON	SZAFA	WIESZAK
KRAN	NAMIOT	ROWER
LAMPA	SKARPETA	SZUFELKA
TARKA	BUT	PARASOL



LATARKA Dzień Notes Klucz	NITKA Szafa Stefan Zielony	WELON Samochód Różowy Mężczyzna
NOŻYCZKI Słoik Pieniądze Plastik	KAPELUSZ Noga Daszek Sport	DŁUGOPIS Gazeta Mama Kapusta
PATELНИЯ Zupa Salon Włochy	PORTFEL Guma Dzieci Kino	PIŁKA Choinka Brud Sąsiad
KEFIR Warzywo Łazienka Cena	SZAMPON Plecak Wczasy Błoto	RĘCZNIK Kaptur Drabina Stodoła
TORBA Miś Staś drużyna	SUKIENKA Randka Perfum Paweł	PIEC Tort Płot Zimno

ćwiczenie

ZŁAM SZYFR

stopień trudności	<i>średnie</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – gry</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie logicznego myślenia; wzmocnienie uwagi; wzmocnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartę pracy oraz długopis lub ołówek dla każdego z uczestników zajęć.

instrukcja

Zadaniem seniora jest wykonanie prostych działań matematycznych. Zgodnie z ich wynikiem należy wpisać litery w odpowiednie kratki tabeli. Litery ułożą się w hasło. Przykładowy szyfr może wyglądać tak:

$$\begin{aligned}
 (9+16) - 19 &= \dots\dots\dots 6 \dots\dots\dots (J) \\
 29-13 - 7 &= \dots\dots\dots 9 \dots\dots\dots (I) \\
 43-18-17 &= \dots\dots\dots 8 \dots\dots\dots (S) \\
 (17 \times 2) - (3 \times 11) &= \dots\dots\dots 1 \dots\dots\dots (B) \\
 (21-13) + 4 &= \dots\dots\dots 12 \dots\dots\dots (I) \\
 (6 \times 6) - 29 &= \dots\dots\dots 7 \dots\dots\dots (E) \\
 (7 \times 6) - (5 \times 8) &= \dots\dots\dots 2 \dots\dots\dots (A) \\
 16 : 4 &= \dots\dots\dots 4 \dots\dots\dots (W) \\
 (18: 2) - 4 &= \dots\dots\dots 5 \dots\dots\dots (Y) \\
 13 - (2 \times 5) &= \dots\dots\dots 3 \dots\dots\dots (R) \\
 (16:2) + (27:9) &= \dots\dots\dots 11 \dots\dots\dots (N) \\
 (8 \times 8) - (9 \times 6) &= \dots\dots\dots 10 \dots\dots\dots (E)
 \end{aligned}$$

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B	A	R	W	Y	J	E	S	I	E	N	I

karta pracy

ZŁAM SZYFR

- $(9+16) - 19 = \dots\dots\dots 6 \dots\dots\dots$ (J)
 $29-13 - 7 = \dots\dots\dots 9 \dots\dots\dots$ (I)
 $43-18-17 = \dots\dots\dots 8 \dots\dots\dots$ (S)
 $(17 \times 2) - (3 \times 11) = \dots\dots\dots 1 \dots\dots\dots$ (B)
 $(21-13) + 4 = \dots\dots\dots 12 \dots\dots\dots$ (I)
 $(6 \times 6) - 29 = \dots\dots\dots 7 \dots\dots\dots$ (E)
 $(7 \times 6) - (5 \times 8) = \dots\dots\dots 2 \dots\dots\dots$ (A)
 $16 : 4 = \dots\dots\dots 4 \dots\dots\dots$ (W)
 $(18 : 2) - 4 = \dots\dots\dots 5 \dots\dots\dots$ (Y)
 $13 - (2 \times 5) = \dots\dots\dots 3 \dots\dots\dots$ (R)
 $(16 : 2) + (27 : 9) = \dots\dots\dots 11 \dots\dots\dots$ (N)
 $(8 \times 8) - (9 \times 6) = \dots\dots\dots 10 \dots\dots\dots$ (E)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
B	A	R	W	Y	J	E	S	I	E	N	I

ćwiczenie

CIEŃ

stopień trudności	<i>średni</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; ruchowe; integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja multisensoryczna; poprawa orientacji w przestrzeni i schemacie własnego ciała; wzmocnienie uwagi</i>
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

Przygotuj muzykę relaksacyjną, instrumentalną i odtwarzacz wraz z głośnikami. Muzyka będzie stanowiła tło do ćwiczenia.

instrukcja

Seniorzy dobierają się w pary. Jedna osoba staje za drugą. Osoba z tyłu kładzie prawą lub lewą rękę na prawym ramieniu osoby z przodu i zamyka oczy (lub zasłania). Osoba z przodu wykonuje ruchy: kroki, bujanie się, wolny taniec. Zadaniem osoby z tyłu jest naśladowanie ruchów osoby z przodu wyłącznie poprzez odbieranie ruchu ciałem, a nie obserwację (ma zamknięte lub zasłonięte oczy). Ćwiczenie może trwać dowolnie długo (oczywiście należy wziąć pod uwagę możliwości seniorów). Osoby z pary po pewnym czasie mogą się zamienić. O ile kondycja seniorów na to pozwala, każdy z nich powinien mieć możliwość pełnienia roli pierwszej i drugiej osoby (cienia) z pary.

warianty

Ćwiczenie można realizować w parach lub w większej grupie (wówczas seniorzy tworzą węża).

ważne uwagi

Konieczna jest minimalna sprawność ruchowa uczestników – ćwiczenie wykonywane jest na stojąco.

ćwiczenie

KREATYWNE GUMKI

stopień trudności	<i>średni; trudny</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; trening umysłu – ćw. intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej; wzmocnienie uwagi; wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Dla każdego seniora przygotuj zestaw składający się z: 1. deski z regularnie rozmieszczonymi kołkami/gwoździami, na których można zaczepiać gumki recepturki (np. po 4 kołki w każdym z 5 równoległych rzędów), 2. paczki gumek recepturek w różnych kolorach, 3. kart, na których narysowane są rozmaite kształty, wzory i konfiguracje rozpięcia gumek na kołkach.

instrukcja

Seniorzy mają za zadanie wylosować lub wybrać kartę z talii, a następnie założyć/rozpiąć gumki na kołkach deski w taki sposób, by jak najwierniej odtwarzały wzór zilustrowany na karcie. Przykładowo może to być figura geometryczna, np. trójkąt o żółtym, zielonym i niebieskim boku. Oczywiście obrazki na kartach mogą przedstawiać także bardziej złożone kształty – np. dom, kwiat, czy też różne abstrakcyjne wzory. Ćwiczenie może być wykonywane przez seniorów w parach.

warianty

Poziom trudności ćwiczenia można różnicować poprzez:

- » narzucenie różnych ograniczeń podczas wykonywania zadania, np. poproszenie seniorów o pracę przy pomocy tylko 1 ręki,
- » ułatwianie wykonywania zadania przez rezygnację z różnych szczegółów wzorów z kart, np. odtwarzanie ich bez uwzględnienia kolorów gumek,
- » poproszenie seniorów, by stworzyli kompozycje z gumek wedle własnego pomysłu (dowolnego lub na zadany temat – np. wiosna)
- » wspólnie z seniorami przygotowanie kart z wzorami.

ćwiczenie

MAPA SKOJARZEŃ

stopień trudności	<i>łatwy</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne;</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj kartoniki z hasłami i nieprzezroczysty worek. Hasła mogą być dowolne i bardzo różnorodne, choć raczej powinny składać się z jednego słowa.

instrukcja

Pomieszaj kartoniki z hasłami i wrzuć je do worka. Następnie poproś jednego z uczestników zajęć, żeby wylosował hasło i odczytał je na głos. Seniorzy mają za zadanie podać swoje różne skojarzenia do wylosowanego słowa. Podawane skojarzenia powinny być przez nich lub przez prowadzącego notowane na tablicy/flipcharcie i organizowane w różne kategorie, tak żeby ostatecznie powstała z nich wspólna mapa myśli. W jej centrum powinno zostać umieszczone słowo, od którego ćwiczenie się zaczęło. Do skojarzeń seniorzy mogą dopowiadać kolejne, nasuwające się im na myśl słowa i nawet całe frazy (np. fragment wiersza). Warto inspirować uczestników do myślenia o różnych możliwych kierunkach dla skojarzeń: nawiązaniach do muzyki, tekstach piosenek, sztuce, literaturze, osobistych wspomnieniach, zapachach i doznaniach sensualnych, słynnych postaciach (realnych i fikcyjnych), przysłowiach, itd. Dobrym pomysłem może być dopisywanie wspólnych skojarzeń do hasła łączącego wszystkich członków grupy zajęciowej – takiego, do którego mają osobisty stosunek, jak np. miejscowość, w której mieszkają.

warianty

Do zadania można wprowadzić element gry i podzielić seniorów na drużyny. W określonym czasie drużyny mają stworzyć jak najbardziej rozbudowaną mapę skojarzeń. Wygrywa ta grupa, która ma więcej niepowtarzających się z innymi zespołami słów i umie uzasadnić, dlaczego zapisane przez nią hasła, kojarzą się jej członkom z „hasłem wywoławczym”.

ćwiczenie

NOWE IMIĘ RZECZY

stopień trudności	<i>średni</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne;</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj listę rzeczy, dla której seniorzy mają wymyślić nowe, śmieszne nazwy.

instrukcja

Seniorzy mają za zadanie wymyślić nowe i zabawne nazwy dla różnych przedmiotów wypowiedzianych na głos przez prowadzącego. Ćwiczenie może być wykonywane zarówno ustnie w formie grupowej burzy mózgów, jak i indywidualnie na piśmie (w tym wypadku warto przygotować karty pracy z ćwiczeniem).

Przykładowymi hasłami mogą być części garderoby, co z pewnością wzbudzi dużo wesołości wśród uczestników:

kalesony
stanik
szlafrok
kapcie
garsonka
garnitur
koszula
skarpety
rajstopy

warianty

Zabawa może być przeznaczona dla dwóch drużyn. Wówczas wygrywa ta, która w określonym czasie poda większą liczbę nowych, twórczych nazw dla przedmiotów z listy przygotowanej przez prowadzącego.

ćwiczenie

OWOCOWA TWARZ

stopień trudności	<i>łatwe</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie kreatywności; stymulacja multisensoryczna</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Dla każdego uczestnika przygotuj zestaw składający się z różnych owoców, warzyw oraz wydruku prostego szablonu twarzy w formacie A4.

instrukcja

Zadaniem uczestników jest ułożenie twarzy (np. swoich autoportretów) z warzyw i owoców. Na początku, by zainspirować seniorów, prowadzący może pokazać im kilka obrazów Giuseppe Arcimboldo, a następnie przykładowy portret skomponowany przez siebie z wykorzystaniem warzyw i owoców. Po tym wstępie, prowadzący prosi seniorów o ułożenie własnych kompozycji na wydrukowanych szablonach. Uczestnicy układają owoce i warzywa w taki sposób, by jak najdokładniej odwzorować ludzką twarz.

warianty

Zamiast warzyw i owoców można wykorzystać różne materiały i przedmioty (fragmenty tkanin, papier, cukierki, wycinki z gazet) a także układać z nich różne rzeczy i kształty (niekoniecznie ludzką twarz). Można też zaproponować grupie wykorzystanie przedmiotów związanych z wydarzeniem lub porą roku, np. z okazji jesieni można wykorzystać dary lasu (kasztany, żołędzie, mech, szyszki), a w okresie bożonarodzeniowym poprosić uczestników o ułożenie choinki z szyszek, orzechów, anyżu, lasek cynamonu.

PALCEM PO MAĆCE

stopień trudności	<i>łatwe; średnie; trudne</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – ćw. pamięciowe</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja multisensoryczna; stymulacja pamięci; poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj tace w takiej liczbie, żeby każdy senior wykonujący ćwiczenie miał do dyspozycji swoją własną. Do jej przygotowania potrzebne są: wieko pudełka kartonowego (musi mieć rant), papier kolorowy samoprzylepny lub farby i pędzle.

Przygotowanie tac: dno wieka od pudełka kartonowego wyklej lub pomaluj farbami na kilka kolorów, np. jeśli chcesz mieć 4 kolory, każdą ćwiartkę wyklej/pomaluj na inny kolor. Dodatkowo przygotuj sypkie produkty (np. mąkę, kaszę, ryż, sól, piasek, itp.) i nieprzeźroczyste woreczki, do których je wsypiesz.

instrukcja

Rozdaj seniorom woreczki zawierające różne sypkie produkty. Na początku, zadaniem seniorów jest rozpoznanie przez dotyk, co kryje woreczek. Następnie seniorzy wybierają produkt, z którym chcą dalej pracować i zachowują/otrzymują odpowiedni woreczek.

Po takim wprowadzeniu rozdaj seniorom tace, poproś by dokładnie się im przyjrzeni i zapamiętali rozmieszczenie kolorów na ich dnie. Po chwili, gdy uczestnicy stwierdzą, że zapamiętali rozkład kolorów na dnie, wysypują wybrany produkt (mąkę, ryż, itd.) na tacę, tak by całkowicie zakrył kolorowe dno.

Zadaniem seniorów jest narysowanie palcem na tacy kształtów (owoców, figur geometrycznych, cyfr itp.) na kolorach podanych przez prowadzącego. Przykładowe polecenie może brzmieć: „Proszę narysować trójkąt na zielonym tle/zielony trójkąt”.

Poziom trudności ćwiczenia można różnicować poprzez:

- » liczbę kolorów na tacy,
- » wcześniejsze przygotowanie tac lub zrobienie ich razem z seniorami podczas zajęć,
- » wykorzystanie lub nie wykorzystanie elementu zgadywania zawartości woreczków (w wersji skróconej ćwiczenia prowadzący zasypuje wszystkie tace jednym produktem sypkim, np. mąką),
- » sposób formułowania poleceń przez osobę prowadzącą – można prosić o narysowanie słońca na żółtym lub na kolorze, który najbardziej kojarzy się ze słońcem.

W przypadku seniorów nisko funkcjonujących poznawczo można wykorzystać jedynie sensoryczną część ćwiczenia – rysowanie lub wodzenie palcem po tacy z mąką/ryżem, itd. bez elementu wykonywania poleceń prowadzącego.

Ćwiczenie można też zacząć od wprowadzenia tematu kolorów i ich oddziaływania na człowieka.

ćwiczenie

PODAJ PRZYKŁAD

stopień trudności	<i>łatwy; średni</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne; trening umysłu – gra</i>
funkcja ćwiczenia	<i>stymulacja pamięci; poprawa funkcji językowych; wzmocnienie uwagi</i>
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

Przygotuj kartoniki z literami całego alfabetu, nieprzezroczysty worek (można wykorzystać litery i worek z gry Scrabble), kostkę do gry (najlepiej w dużym rozmiarze), plakat z zapisanymi i ponumerowanymi od 1 do 6 kategoriami.

instrukcja

Pomieszaj kartoniki z literkami i przesyp do je worka. Zaproś uczestników do zajęcia miejsc przy stole. Następnie poproś jednego z uczestników o wylosowanie literki, a innego o rzucenie kostką. W zależności od numeru jaki wypadnie, taka kategoria będzie obowiązywać w grze. Plakat ze spisem kategorii i przypisanych im numerów z kostki (np. 1 – kwiat, 2 – zwierzę, 3 – kolor, itd.) powinien znajdować się w miejscu widocznym dla wszystkich graczy. Osoba losująca literę ma za zadanie podać przykład słowa rozpoczynającego się na nią i mieszczącego się w danej kategorii. Np. jeśli wyrzucono 1, czyli kategoria to „kwiat”, a wylosowana litera to „P”, słowem tym może być peonia.

Następnie osoba, która podawała przykład słowa na wylosowaną literę, rzuca kostką i określa kategorię, a kolejny gracz losuje literkę i podaje hasło.

warianty

Trudność ćwiczenia można różnicować przez kategorie, w których seniorzy podają hasła. W wariacie łatwiejszym są one proste jak np. imię, zwierzę, przedmiot, kraj, roślina, zawód, kolor. W wariacie trudniejszym kategorie to np. rzeka, ubranie, potrawa, artysta, dyscyplina sportowa, mebel, film, książka.

Innym sposobem na utrudnienie gry jest wprowadzenie ograniczenia czasowego na wymyślanie hasła.

ćwiczenie

TAJNY AGENT

stopień trudności	<i>średni</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – intelektualne</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie uwagi</i>
min.liczba osób	<i>ND</i>

czego potrzebujesz

Przygotuj karty pracy oraz długopisy/ołówki dla każdego uczestnika zajęć.

instrukcja

Zadaniem seniora jest odkodowanie zaszyfrowanego hasła za pomocą przygotowanego testu. Aby to zrobić, uczestnik zajęć musi posługiwać się szyfrem, w którym pierwsza liczba oznacza numer wiersza tekstu, a liczba po myślniku to numer znaku w danym wierszu (znaki odstępu oraz znaki interpunkcyjne też są liczone).

Przykładowo:

w oknie chmur plamy deszczowa sieć
ogród to rdzawość czerwień i śniedź
w kropkach co ciężą na brzoskwiń listkach
niebo kuliste błyska i pryska

*Fragment wiersza „Jesień”
Józefa Czechowicza*

04-24	01-03	02-02	03-13
01-21	01-29	03-02	02-11
04-08	03-09	01-10	01-17

Zaszyfrowane hasło: pogoda ducha

warianty

O poziomie trudności zadania można decydować poprzez zmianę długości tekstu i hasła do odszyfrowania. Im są dłuższe, tym bardziej skomplikowane jest zadanie.

ćwiczenie

WAŻ MATEMATYCZNY

stopień trudności	<i>średni; trudny</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>trening umysłu – gra</i>
funkcja ćwiczenia	<i>wzmocnienie uwagi; stymulacja pamięci</i>
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

To ćwiczenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania ani rekwizytów.

instrukcja

Zadaniem seniorów jest wykonywanie prostych działań matematycznych w pamięci. Uczestnicy siadają w kręgu. Grę rozpoczyna prowadzący wyznaczając osobę, która jako pierwsza wykona określone działanie matematyczne, np. doda podane przez prowadzącego liczby parzyste ($6+22$). Uczestnik podaje wynik (28) i na głos mówi liczbę (np. 8) którą następca ma za zadanie dodać do wyniku poprzedniego działania. Osoba siedząca obok niego sumuje ($28+8=36$) i po podaniu wyniku, podaje liczbę dla następcy do dodania, itd. Po jednym okrążeniu można zmienić wariant. Należy dostosować stopień trudności gry i wykonywanych działań matematycznych do możliwości uczestników.

warianty

Podczas zabawy można przeprowadzać działania na liczbach parzystych/nieparzystych/ujemnych/wszystkich/wielokrotnościach określonej liczby/itd. Ćwiczenie można utrudnić stosując liczby trzycyfrowe.

ćwiczenie

WSPÓLNA HISTORIA

stopień trudności	<i>średni</i>
rodzaj ćwiczenia	<i>rozgrzewkowe; integracyjne; trening umysłu – gra</i>
funkcja ćwiczenia	<i>poprawa funkcji językowych; wzmocnienie uwagi; wzmocnienie kreatywności</i>
min.liczba osób	2

czego potrzebujesz

Przygotuj kartkę A4 z dowolnym słowem zapisanym drukowanymi literami. Może to być czasownik, rzeczownik, przymiotnik, przysłówek lub łącznik.

instrukcja

Zadaniem seniorów jest wspólne ułożenie historii. Pierwsza osoba układa zdanie z wykorzystaniem słowa zapisanego na kartce A4. Kolejna osoba dopowiada następne zdanie historii. I tak po kolei, zdanie po zdaniu, powstaje historia opowiadana przez wszystkich uczestników wspólnymi siłami.

warianty

Do gry można wprowadzić utrudnienie poprzez dodanie jakiejś zasady – np. w co drugim/ piątym/ siódmym zdaniu powinno znaleźć się słowo z określonej kategorii (np. zwierzę, potrwa). Można też umówić się z uczestnikami, że gdy słowo z danej kategorii zostanie wykorzystane, wszyscy powinni wstać z krzesła/klasnąć/wykonać określony gest.

Innym sposobem na podniesienie poziomu trudności ćwiczenia, jest budowanie opowiadanej historii w pewnej, zadanej konwencji: kryminału, historii romantycznej, baśni, przypowieści, itd.