

Piotr Łącki



# Łamigłówki na emeryturze



scenariusze zajęć  
dla zaawansowanych

[psychologdlaseniora.pl](http://psychologdlaseniora.pl)

# CO ZAWIERA E-BOOK?

## SPIS TREŚCI

- 4 DLA KOGO?
- 5 CZAS TRWANIA ZAJĘĆ
- 6 CO ZAWIERA SCENARIUSZ?
- 7 OPIS I ZNACZENIE ELEMENTÓW ZAJĘĆ
- 10 O CO ZADBAĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM ZAJĘĆ?
- 11 8 GOTOWYCH SCENARIUSZY ZAJĘĆ
- 28 AKTYWIZACJA FIZYCZNA
- 35 INSPIRACJE DO PROWADZENIA RELAKSACJI
- 36 JAK PRZYGOTOWAĆ KOLEJNE ZAJĘCIA? LISTA KONTROLNA
- 37 INSPIRACJE DO PROWADZENIA ZAJĘĆ AKTYWIZACJI POZNAWCZEJ
- 38 JAK POPRAWIĆ SWÓJ WARSZTAT TRENERSKI W PRACY Z SENIORAMI?
- 39 BIBLIOGRAFIA

## DLA KOGO?

E-book przygotowany jest z myślą o edukatorach, animatorach i liderach senioralnych, którzy prowadzą zajęcia aktywizacji poznawczej dla osób w wieku 60+.

**Scenariusze zajęć dla zaawansowanych** zawarte w tym e-booku zostały przygotowane do pracy z osobami wysoko funkcjonującymi poznawczo, które poprzez różnorodny trening poznawczy chcą utrzymać dobrą formę umysłową.

Scenariusze można stosować w treningu indywidualnym, jak i grupowym. Sprawdzą się świetnie w prowadzeniu zajęć dla osób, które dopiero przeszły na emeryturę, pozostają aktywne i chcą poznać nowe sposoby dbania o umysł.

**Bazą wszystkich scenariuszy jest książka psychologa Piotra Łackiego Łamigłówki na emeryturze**. Niniejszy e-book jest materiałem pomocniczym książki. Bez wyżej wspomnianej książki nie będziesz mógł wykorzystać scenariuszy.

Kupując książki dla grupy, w której prowadzisz zajęcia aktywizacji poznawczej, otrzymasz niniejszy e-book bezpłatnie. Więcej informacji znajdziesz w księgarni internetowej.

Chcesz otrzymać również e-book dla początkujących?  
Przejdź tutaj.

# CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

Na podstawie scenariusza możesz przeprowadzić zajęcia, które będą trwały od 60 do 120 minut. Wszystko w zależności od potrzeb oraz możliwości grupy. Wariantowość i elastyczność to zaleta scenariuszy.

**60**  
MINUT

**SELEKCJA Z PODSTAWOWEGO  
SCENARIUSZA**

**75**  
MINUT

**PODSTAWOWY  
SCENARIUSZ**

**90**  
MINUT

**PODSTAWOWY SCENARIUSZ  
+ RELAKSACJA**

**120**  
MINUT

**PODSTAWOWY SCENARIUSZ  
+ RELAKSACJA  
+ ĆWICZENIA DODATKOWE  
+ EW. ZADANIE DOMOWE**

## CO ZAWIERA SCENARIUSZ?

Scenariusz nie tylko wprowadza strukturę, ale również pozwoli Ci reagować na różne sytuacje w ramach zajęć. Twoja grupa pracuje szybciej? Zadania okazały się zbyt łatwe lub trudne? Uczestnicy potrzebują odpoczynku? Wszystko to zostało uwzględnione.

**1 PRZYWITANIE**

**2 AKTYWIZACJA RUCHOWA**

**3 ROZGRZEWKĄ UMYSŁOWA**

**4 ĆWICZENIA INDYWIDUALNE**

**5 ĆWICZENIE W PARACH LUB GRUPOWE**

**6 ĆWICZENIA DODATKOWE**

**7 RELAKSACJA**

**8 REFLEKSJA I PODSUMOWANIE**

**9 ZADANIE DOMOWE**

# SCENARIUSZ I

## 1 PRZYWITANIE

Przy pierwszych zajęciach (oprócz przedstawienia się, opisanie celu spotkania oraz kwestii technicznych) dobrze jest zapamiętać (bądź utrwalić) imiona uczestników. Zaproponuj, aby pionowo zapisali litery składające się na ich imię, a następnie zapisali charakteryzujące ich cechy zaczynające się na kolejne litery, np.

**P** – PRAWDOMÓWNY

**I** – INTELIGENTNY

**O** – OPTYMISTA

**T** – TOWARZYSKI

**R** – RACJONALNY

## 2 AKTYWIZACJA RUCHOWA

W ramach rozgrzewki wykonaj gimnastykę całego ciała opisaną w

### AKTYWIZACJA FIZYCZNA

Każde ćwiczenie wymaga liczenia powtórzeń – zaangażuj w tę czynność wszystkich uczestników zajęć. W ten sposób każdy będzie miał szansę nadawać rytm ćwiczeniom fizycznym.

## 3 ROZGRZEWKA UMYSŁOWA

Zajęcia rozpocznij od ćwiczenia **3** z książki *Łamigłówki na emeryturze*.

Zapytaj uczestników, czy widzieli film, który stanowi rozwiązanie zadania.

## 4 ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

Wykonajcie kolejno następujące ćwiczenia:

51

37

34

7

# SCENARIUSZ I

## 5 ĆWICZENIE W PARACH 72

Podziel grupę na dwuosobowe zespoły. Po zapoznaniu się z poleceniem przystępujemy do gry. Na odpowiedź w każdej rundzie osoba ma minutę.

WAŻNE! Do tego ćwiczenia potrzebne są kostki do gry. Zadbaj o to, aby zapewnić jedną kostkę dla każdego dwuosobowego zespołu.

## 6 ĆWICZENIA DODATKOWE

Jeśli okaże się, że uczestnicy wykonują ćwiczenia szybciej, niż się spodziewałeś, wykorzystaj po jednym z ćwiczeń z poniższych kategorii oraz odszyfruj słowa-hasła do diagramu w zadaniu domowym.

**ŁATWE:** 35 45 83 89 90 92 94 99

**TRUDNE:** 74 82 84 86 91 96 98 100

## 7 RELAKSACJA

Wybierz jedną z relaksacji wymienionych w

INSPIRACJE DO PROWADZENIA RELAKSACJI

## 8 REFLEKSJA I PODSUMOWANIE

Czas na podsumowanie dzisiejszej pracy. Zapytaj uczestników, co im się podobało; z czym mieli trudności, wysłuchaj potrzeb, pomysłów. Nagródź komplementami za zaangażowanie i włożony wysiłek. Nie zapomnij o rytuale pożegnania oraz zadaniu domowym.

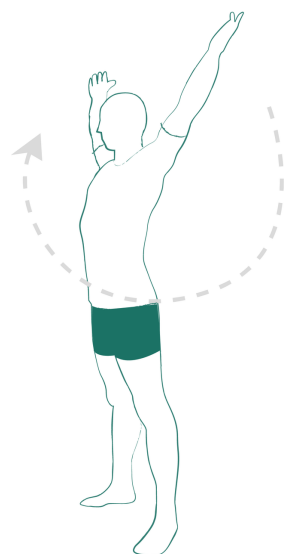
## 9 ZADANIE DOMOWE

Zaproś do wykonania w domu ćwiczenia 24.

# AKTYWIZACJA FIZYCZNA

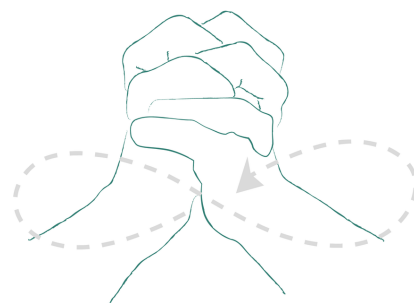
## Ramiona

Wykonaj kręzenie ramionami do przodu (10 powtórzeń). Następnie wykonaj kręzenie ramion do tyłu (10 powtórzeń). Kolejnym etapem będzie wykonywanie kręzenia naprzemiennego, czyli jedna ręka wykonuje kręzenia do przodu, w tym samym czasie druga realizuje kręzenia do tyłu. Ta część ćwiczenia może na początku sprawiać pewne problemy, gdyż wymaga dość dobrej koordynacji. Pamiętaj – trening czyni mistrza!



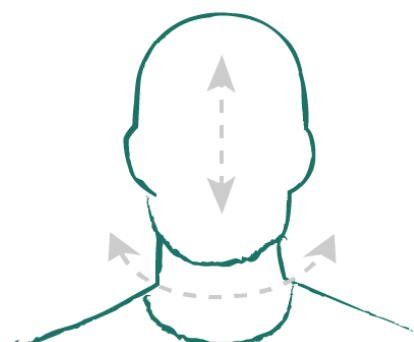
## Nadgarstki

Zapleć palce i wykonaj kręzenie nadgarstkami. Początkowo postaraj się wykonywać powolne i spokojne ruchy. W miarę jednak, gdy czujesz, że Twoje nadgarstki są dobrze rozgrzane, możesz zwiększyć tempo oraz zakres ruchów.

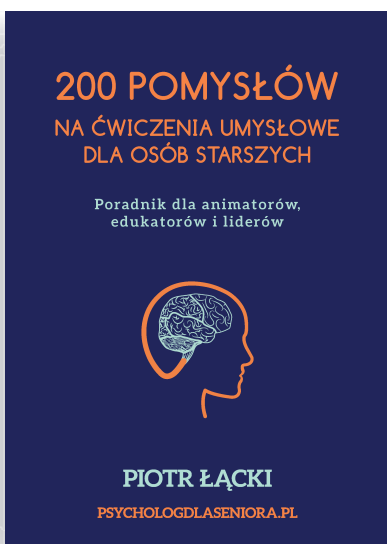
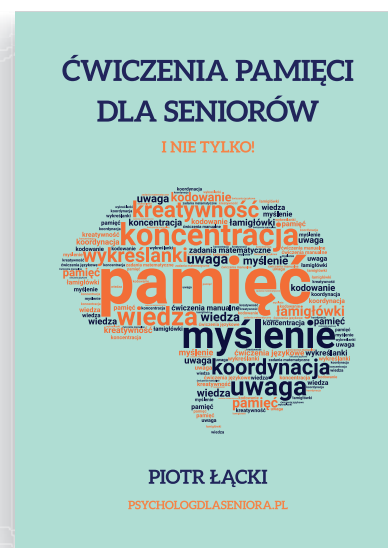
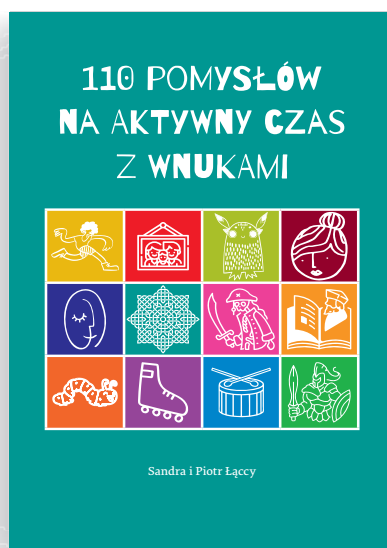
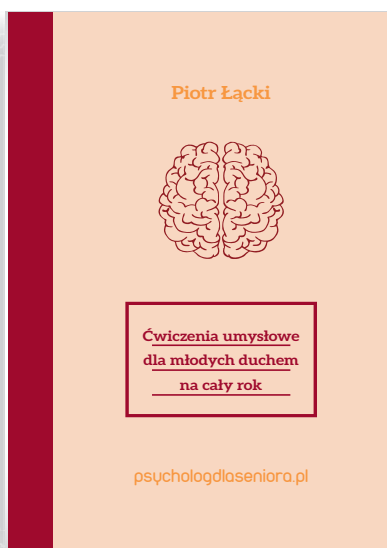


## Głowa

Wykonaj ruchy głowy przód-tył. Jesteś na TAK. Ruch powtarzamy 10 razy. Następnie wykonaj ruchy głową prawo-lewo. Okazuje się, że masz już inne zdanie i jesteś na NIE. Ćwicząc w grupie, możesz w ramach drugiej części tego ćwiczenia pozdrawiać ludzi znajdujących się po Twojej prawej, a później lewej stronie.



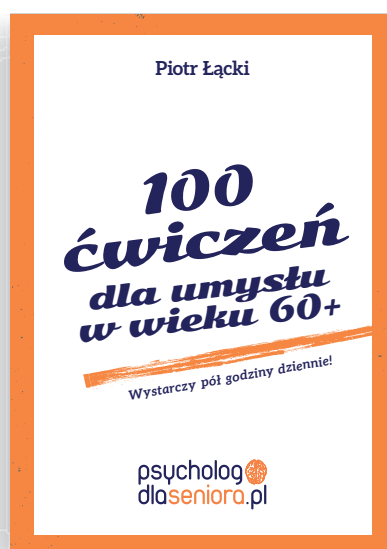




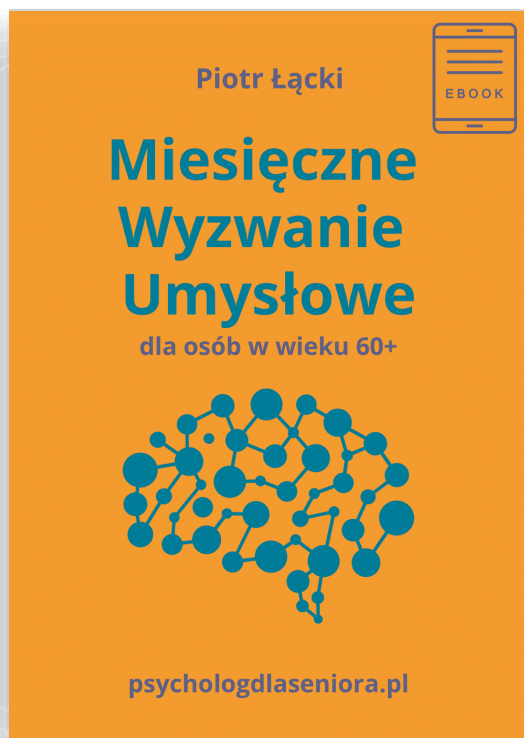
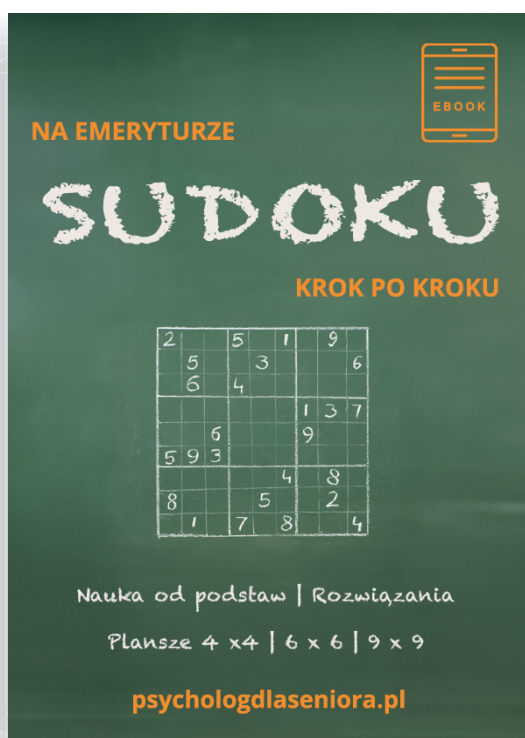
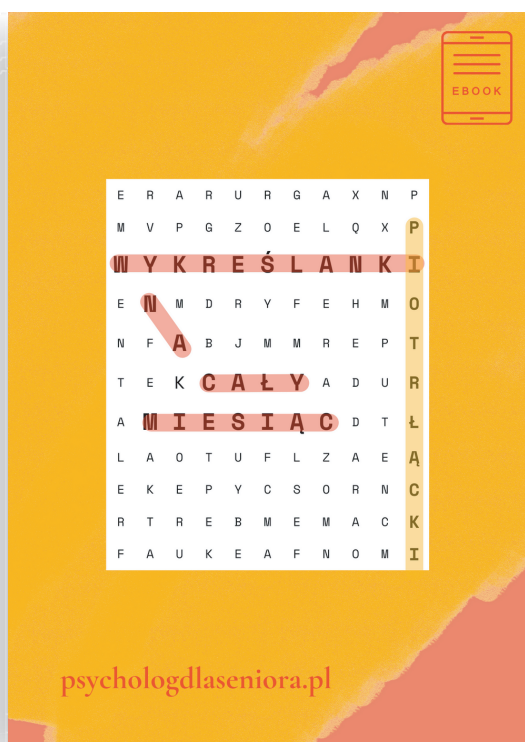
## SZUKASZ WIĘCEJ WYZWAŃ DLA UMYSŁU?

Aż 7 książek psychologa Piotra Łąckiego czeka w księgarni internetowej!

[sklep.psychologdlaseniora.pl](http://sklep.psychologdlaseniora.pl)



# POZNAJ NOWE E-BOOKI



[sklep.psychologdlaseniора.pl](https://sklep.psychologdlaseniора.pl)