

Piotr Łącki



# Łamigłówki na emeryturze



scenariusze zajęć  
dla początkujących

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

# CO ZAWIERA E-BOOK

## SPIS TREŚCI

DLA KOGO?

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ

CO ZAWIERA SCENARIUSZ?

OPIS POSZCZEGÓLNYCH ELEMENTÓW ZAJĘĆ

O CO ZADBAĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM ZAJĘĆ?

8 GOTOWYCH SCENARIUSZY ZAJĘĆ

AKTYWIZACJA RUCHOWA

INSPIRACJE DO PROWADZENIA RELAKSACJI

JAK PRZYGOTOWAĆ KOLEJNE ZAJĘCIA? LISTA KONTROLNA

INSPIRACJE DO PROWADZENIA ZAJĘĆ AKTYWIZACJI POZNAWCZEJ

JAK POPRAWIĆ SWÓJ WARSZTAT TRENERSKI W PRACY Z SENIORAMI?

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 początkujących zawarte w tym e-booku zostały przygotowane do pracy z osobami, które po raz pierwszy spotykają się z treningiem umysłu bądź tych, u których zauważono już pewne deficyty poznawcze.

Scenariusze można stosować w treningu indywidualnym, jak i grupowym. Przy modyfikacji dokonanej przez doświadczonego trenera pod szczególne potrzeby (konkretnej osoby lub grupy docelowej) ćwiczenia mogą być wykorzystywane do rehabilitacji poznawczej.

Bazą wszystkich scenariuszy jest książka psychologa Piotra Łąckiego *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 zaawansowanych?  
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**

## 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 nazwy miast zaczynające się na kolejne litery, np.

**P** – PIŁA

**I** – IŁAWA

**O** – OPOLE

**T** – TARNÓW

**R** – RZESZÓW

## 2 AKTYWIZACJA FIZYCZNA

W ramach rozgrzewki wykonaj gimnastykę całego ciała opisaną w

### AKTYWIZACJA RUCHOWA

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 UMYŚLOWA

Zajęcia rozpocznij od ćwiczenia **7** z książki *Łamigłówki na emeryturze*.

**Podpowieź:** Osiem nazw zwierząt zawiera literę „R”.

## 4 ĆWICZENIA INDYWIDUALNE

Wykonajcie kolejno następujące ćwiczenia:

10

19

65

94

## 5 ĆWICZENIE W PARACH

Zapoznaj uczestników ze sposobem liczenia na palcach z ćwiczenia **48**

Pokażcie wspólnie wszystkie liczebniki od 1 do 10. Następnie podziel grupę na dwuosobowe zespoły i przejdźcie do zadań opisanych na dole strony.

## 6 ĆWICZENIA DODATKOWE

Jeśli okaże się, że uczestnicy wykonują ćwiczenia szybciej niż się spodziewałeś, wykorzystaj po jednym z ćwiczeń z poniższych kategorii:

**ŁATWE:**

9

32

40

53

56

64

90

99

**TRUDNE:**

11

17

24

37

41

54

57

96

## 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 **8**

# AKTYWIZACJA RUCHOWA

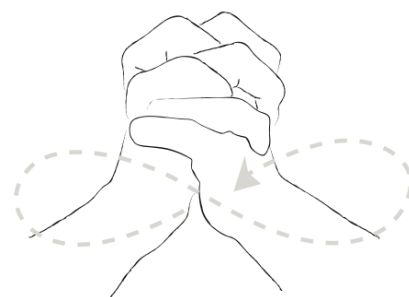
## Ramiona

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



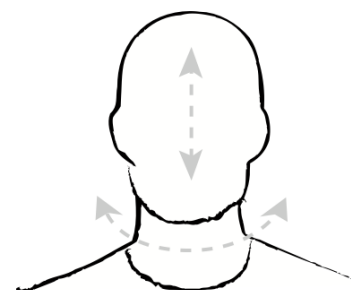
## Nadgarstki

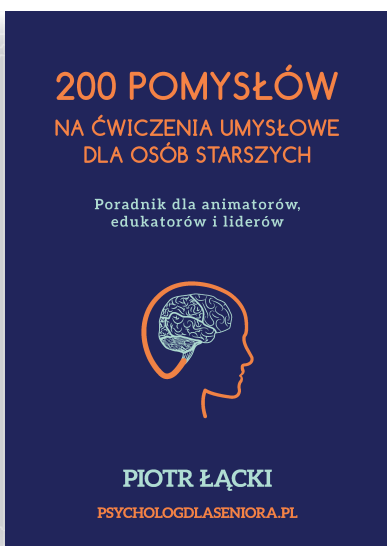
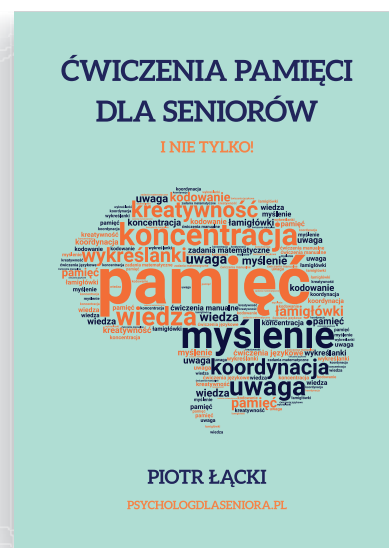
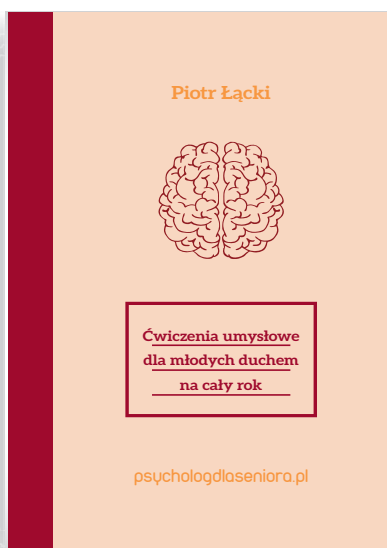
Zapleć palce i wykonaj krążenie nadgarstkami. Początkowo postaraj się wykonywać powolne i spokojne ruchy. W miarę jednak, gdy czujesz, że Twoje nadgarstki są dobrze rozgrzane, możesz zwiększyć tempo oraz zakres ruchów.



## 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.

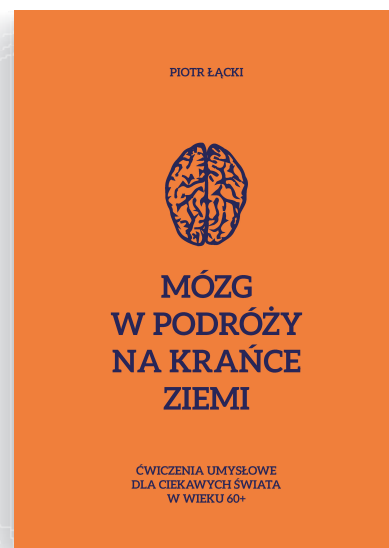
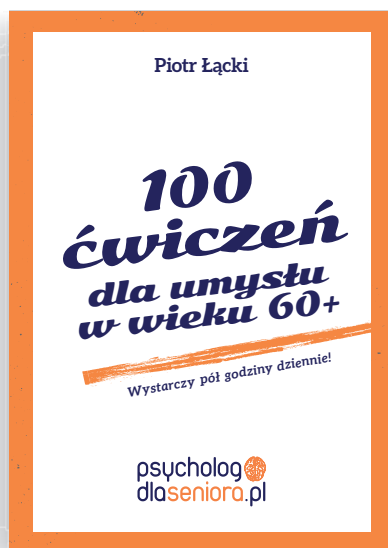




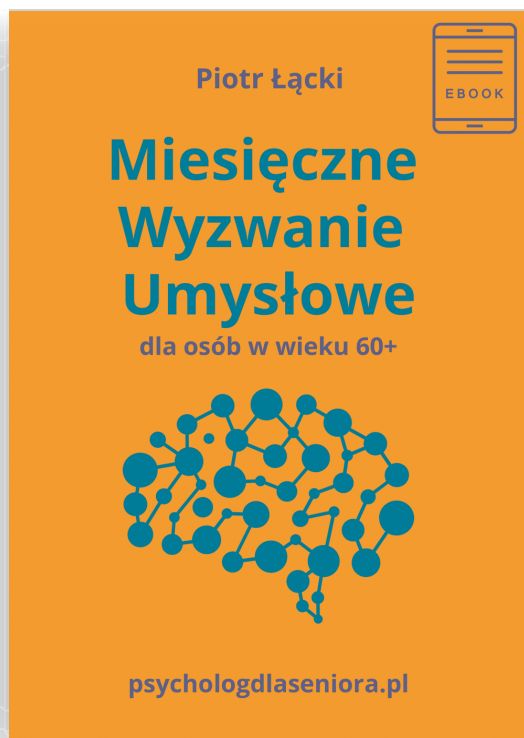
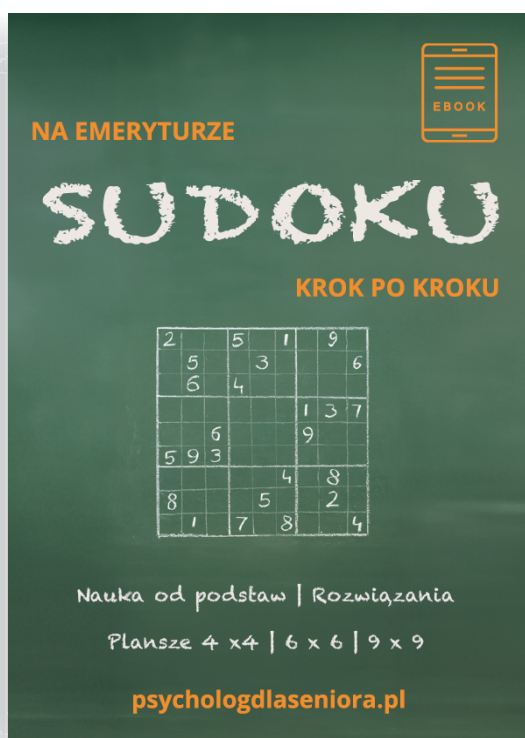
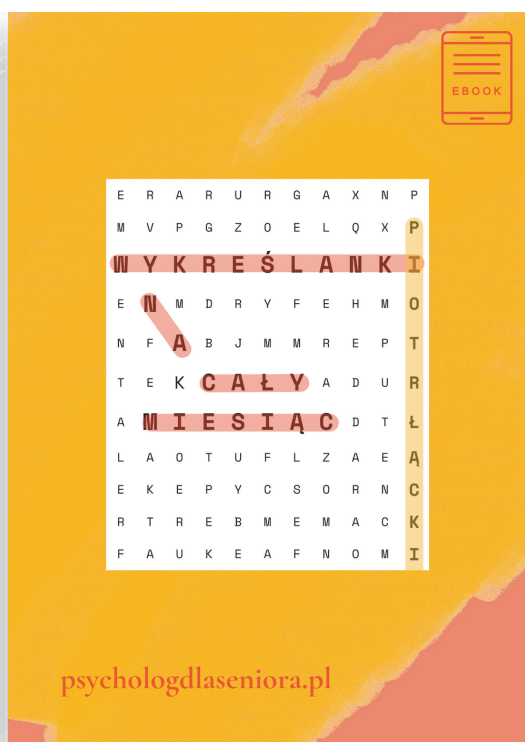
## SZUKASZ WIĘCEJ WYZWAŃ DLA UMYSŁU?

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)