Vzdělávací materiály

Nowy Senior 2025-2026

Projekt Erasmus+ | Partnerství pro malé organizace ve vzdělávání dospělých

Dofinansowane przez Unię Europejską

MOST STOWARZYSZENIE

KCS Ostrava

SeniorTip

Vzdělávací materiály

Nowy Senior 2025-2026

Projekt Erasmus+ | Partnerství pro malé organizace ve vzdělávání dospělých

Dofinansowane przez Unię Europejską

Název originálu:
Vzdělávací materiály „Nový senior 2025-2026"

Návrh obálky:
Stowarzyszenie MOST

Vydavatel:
Stowarzyszenie MOST

Fotografie:
Agnieszka Budzyńska

Katowice 2026

Texty v této publikaci „Vzdělávací materiály „Nový senior 2025-2026"" jsou licencovány pod licencí Creative Commons Uveďte původ 4.0 Mezinárodní (CC BY 4.0). Obsah licence naleznete na portálu creativecommons.org na adrese: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.cs.

Obsah

Úvod 5

Kapitola 1. Bezpečné používání internetu a umělá inteligence 7

Co je umělá inteligence (AI)? 8

Oblíbené modely a nástroje AI 10

Chatboti na příkladu Gemini 12

Jak vytvořit dobrý prompt? 13

Jak může AI pomoci seniorovi? 15

Rizika a důležitá bezpečnostní pravidla AI 16

Digitální bezpečnost – starej se o svá zařízení 17

Přílohy: Vzdělávací videa – Odkazy na materiály 24

Kapitola 2. Trénink paměti 27

Co je kognice a proč je důležitá? 28

Co jsou kognitivní funkce? 29

Proč je třeba trénovat kognitivní funkce? 31

Trénink kognitivních funkcí - úvodní setkání s cvičeními 34

Kognitivní trénink - paměťová cvičení pro skupinová setkání 41

Setkání – Mnemotechniky 46

Setkání – Pozornost 51

Trénink kognitivní - jazyková cvičení 56

Trénink pozvnávání - logická cvičení 61

Trénink – cvičení prostorové představivosti 67

Kapitola 3. Trénink paměti – Scénáře lekcí 72

Kapitola 4: Integrační setkání – Budování komunity 98

Role buddyho – průvodce integrací 99

Integrační cvičení 101

Praktické tipy pro personál 131

Úvod

Tato příručka je výsledkem mezinárodní spolupráce v rámci projektu „Nowy senior“, realizovaného sdružením MOST z Katovic a českou organizací KCS Ostrava. Publikace vznikla z hlubokého přesvědčení, že vzdělávání po celý život představuje klíč k udržení zdraví, samostatnosti a pocitu sounáležitosti v dynamicky se měnícím světě.

Proč je tato příručka výjimečná? Materiály obsažené v publikaci nemají pouze teoretický charakter. Byly vypracovány na základě výměny osvědčených postupů mezi polskými a českými edukátory i samotnými seniory. Díky společným workshopům se podařilo vybrat nejúčinnější metody podpory starších osob ve třech klíčových oblastech:

1. **Bezpečnost v digitálním světě** – zaměřuje se na praktické a bezpečné používání moderních technologií, včetně umělé inteligence (AI), aby účinně čelit digitální izolaci.
2. **Kognitivní a neurologická aktivita** – představuje cvičení jemné motoriky a technik podporujících neurologické funkce.
3. **3. Mezikulturní otevřenost** – poskytuje nástroje podporující integraci a budování vztahů v multikulturních komunitách, pomáhá překonávat bariéry a předsudky vůči uprchlíkům a migrantům.

Pro koho jsme tyto materiály připravili? Příručka byla navržena s ohledem na dvě cílové skupiny:

- **Senioři (60+)** – obsah je představen srozumitelným způsobem, s využitím jednoduchého jazyka a přehledné grafiky, což usnadňuje samostatné učení a přizpůsobení se novým podmínkám.
- **Vzdělávací pracovníci** – lektoři, animátoři a sociální pracovníci zde najdou hotové scénáře a doporučení, která zvyšují kvalitu realizovaných aktivit a podporují zavádění inovativních pracovních metod.

Náš cíl Přejeme si, aby se tato příručka stala inspirací k přijímání opatření na podporu zdravého a aktivního stárnutí. Věříme, že vypracovaná řešení přispějí ke zlepšení kvality života seniorů a posílí jejich pocit sounáležitosti s moderní společností.

Příručka je určena pro lektory, ergoterapeuty, koordinátory klubů seniorů a všechny osoby pracující se seniory. Materiál lze využít jako plán jednoho delšího setkání nebo jako základ pro cyklus několika setkání.

KAPITOLA 1

Bezpečné používání internetu a umělá inteligence

Tato kapitola zahrnuje zásady bezpečného používání internetu, vysvětlení umělé inteligence a jejích praktických využití pro seniory, a také popis digitálních hrozeb. Na konci kapitoly se nacházejí přílohy: informační leták a odkazy na vzdělávací videa.

Digitální bezpečnost

Zásady omezené důvěry, metody podvodů, ochrana údajů a hesel.

Umělá inteligence

Co je AI, co je to PROMT a jeho praktické využití.

Hrozby

Falešné zprávy, lživé informace na internetu, jak je rozpoznat a nenechat se oklamat.

Přílohy

Leták „Zlatá pravidla bezpečnosti" a odkazy na vzdělávací videa.

Co je umělá inteligence (AI)?

Umělá inteligence jsou počítačové programy, které se dokážou „učit" a vykonávat úkoly podobně jako člověk: odpovídat na otázky, rozpoznávat obrazy, vytvářet texty nebo nahrávky za pár sekund.

Nemusíte být odborník, abyste ji mohli používat – stačí chytrý telefon, tablet nebo počítač. Dnes, když někdo říká, že se na něco ptá umělé inteligence, má většinou na mysli tzv. chatboty (např. ChatGPT nebo Gemini), které lze používat jak na počítači, tak i na telefonu (po stažení aplikace).

Tip pro seniora: Nebojte se umělé inteligence! Je to nástroj, který Vám má pomáhat – stejně jako kdysi mobilní telefon nebo internet. Můžete ho používat vlastním tempem.

Co je LLM? (Velký jazykový model)

LLM je zkratka z anglických slov „Large Language Model“, což znamená: Velký jazykový model. Je to druh počítačového programu, který s námi dokáže komunikovat česky – stejně jako člověk.

Učil se čtením milionů knih

Představ si, že někdo přečetl miliony knih, novin a internetových stránek. Přesně tolik si tento program „přečetl“, než s námi začal mluvit.

Rozumí našim otázkám

Když mu napíšeme otázku, rozumí jí a odpoví česky, celými větami – stejně jako by to udělal člověk.

Nemyšlí jako člověk

Program nemá city ani vlastní názory. Odpovídá na základě toho, co se „naučil“ z textů. Proto je důležité ověřovat si důležité informace.

> **Příklad:** Napíšeš: „Napiš přání k narozeninám pro vnučku“. Program hned vytvoří krásný, hotový text – nemusíš nic hledat ani vymýšlet sám!

Oblíbené modely a nástroje AI

Textové chatboty

- **ChatGPT** – nejpopulárnější, v češtině i angličtině.

- **Gemini (Google)** – úzce propojený s vyhledávačem Google, usnadňuje práci s dokumenty.

- **Claude** – oblíbený pro svou jednoduchost a „lidské" odpovědi.

Tvorba grafik

- **Nano Banana Pro (v Gemini)** – generování pokročilých obrázků, jednoduché ovládání.

- **Canva AI** – návrhy letáků, plakátů, přáníček atd.

- **Midjourney** – populární, generuje krásné obrázky, ale je placený.

Další užitečné nástroje

- **Perplexity** – odpovídá na otázky a uvádí zdroje i vysvětlení.

- **NotebookLM** – shrnuje dlouhé dokumenty a videa.

- **Gamma.app** – pomáhá při tvorbě prezentací a jednoduchých publikací.

Shrnutí: Pokud hledáš odpověď na otázku nebo chceš vytvořit text či jednoduchý obrázek – zvol Gemini nebo ChatGPT. Pokud potřebuješ shrnutí dlouhého dokumentu nebo videa – NotebookLM. Pokud tvoříš multimediální prezentaci – Gamma. Plakát nebo leták – Canva.

Chatboti na příkladu Gemini

Z **Gemini** můžeme na počítači používat tak, že do vyhledávače Google zadáme „Gemini", nebo na telefonu – pokud používáme telefon s Androidem, můžeme aplikaci Gemini stáhnout z Obchodu Play, pokud s iPhonem – z App Store.

Aplikace Gemini - návod k použití

V chatbotu, např. Gemini, **se nemusíme omezovat na zadání jednoho promptu** (otázky/pokynu). Po obdržení odpovědi **můžeme pokračovat v rozhovoru.** Například pokud jsme AI požádali o napsání narozeninového přání pro naši vnučku, ale s výsledkem nejsme úplně spokojeni, **můžeme chatbotu zadat úpravu přání** (např. zkrácení, přidání více humoru nebo zohlednění zájmů vnučky).

O co můžeme požádat ChatGPT nebo Gemini? O odpověď na otázku (např. jak udělat slezskou roládu ve vegetariánské verzi?), o přípravu určitého obsahu, např. narozeninového přání nebo pohádky pro děti, o vytvoření obrázku (např. „vytvoř obrázek, na kterém modrý slon hraje hokej").

Jak vytvořit dobrý prompt?

„Prompt" je jednoduše text zadání, které do AI píšeš.

Základní pravidla:

Buď konkrétní

Místo „napiš báseň" napiš „napiš krátkou báseň pro 5leté dítě o psovi, který honí motýly".

Přidej kontext

Např. „napiš jednoduchý recept pro jednu osobu z těchto surovin: brambory, cibule, vejce".

Urči styl

Např. „vysvětli to jednoduchými slovy pro seniora" nebo „napiš formální dopis na úřad".

Požádej o příklady

AI nabídne několik možností a ty si vybereš tu nejlepší.

Vzor promptu pro pokročilé:

1. **Role** – „Vciť se do role..." (např. učitele dějepisu, kuchaře, technického poradce).
2. **Úkol** – „Tvým úkolem je..." (např. vysvětlit složitý pojem, napsat pohádku, připravit plán).
3. **Cíl** – „Chci, aby výsledek pomohl..." (např. lépe porozumět, učit se rychleji, vytvořit něco kreativního).
4. **Kontext** – „Pro koho to je..." (např. pro seniora, pro děti, pro začátečníky).
5. **Formát odpovědi** – „Uveď v bodech/napiš krátkou esej/připrav tabulku".

> **Hotový příklad promptu:** „Vciť se do role poradce zdravého životního stylu. Tvým úkolem je připravit jednoduchý plán každodenního cvičení pro seniora. Cílem je zlepšení pohyblivosti kloubů. Plán by měl být bezpečný a proveditelný doma. Uveď ve formě tabulky: cvičení, délka trvání, popis provedení."

Fot. Agnieszka Budzyńska

Jak může AI pomoci seniorovi?

Každodenní život

Seznamy nákupů, recepty, nápady na cvičení, tipy, jak něco udělat na telefonu.

Vztahy

Psaní zpráv, překlad jazyků, tvoření pohádek a básniček pro vnoučata.

Rozvoj

Shrnování článků, vysvětlování složitých pojmů jednoduchými slovy.

Tvořivost

Tvoření obrázků, ilustrací, básní, hudby.

Organizace

Příprava plánu cesty, harmonogramu dne.

Aktivní občan

Shrnutí obecní zprávy, návrh do participativního rozpočtu, petice úřadům.

> **Příklad promptu pro aktivního občana:** „Pomoz mi napsat jednoduchý návrh do participativního rozpočtu – nová lavička a zeleň v parku. Napiš v bodech: cíl, přínosy pro obyvatele, náklady."

Rizika a důležitá bezpečnostní pravidla AI

Chyby a nepravdy

AI se může splést. Vždy si důležité informace ověřte z několika zdrojů!

Soukromí

Nezadávejte osobní údaje (PESEL, hesla, bankovní účty) do chatbotů.

Absence emocí

AI nerozumí pocitům, jen skládá věty na základě vzorců.

Závislost

AI je pomocník, ale nenahradí kontakt s lidmi.

AI je **přátelský nástroj**, který vás může podpořit při učení, zábavě i společenských aktivitách. Nenahradí člověka, ale usnadní každodenní život – stejně jako kdysi mobilní telefon nebo Internet.

Digitální bezpečnost - starej se o svá zařízení

Uzamčení obrazovky

Vždy si nastav **PIN** nebo **otisk prstu** na smartphonu. To chrání tvoje data, když ho ztratíš.

Aktualizace

Když telefon nebo počítač požádá o aktualizaci, souhlas s ní. Je to jako **záplatování děr ve dveřích** – zlepšuje bezpečnost a chrání před hrozbami.

Stahování aplikací

Aplikace instaluj pouze z **oficiálních obchodů** (Google Play Store pro Android, App Store pro iPhone). Kontroluj hodnocení a recenze ostatních uživatelů.

Tvoje heslo je tvůj klíč

Heslo je klíč k tvým digitálním dveřím. Dbej na to, aby bylo silné a těžko uhodnutelné.

Jak vytvořit dobré heslo?

12+ znaků

Použij alespoň 12 znaků.

Různé znaky

Velká a malá písmena, číslice a speciální znaky (např. !@#$).

Věta jako heslo

Vymysli si větu, kterou si snadno zapamatuješ, např. MujVnukMa5Let!

Různá hesla

Nepoužívej stejné heslo do banky a e-mailu jako na jiné stránky.

Správce hesel

Pokud máš potíže se zapamatováním, použij správce hesel.

Dejte pozor na podezřelé zprávy

Podvodníci jsou stále chytřejší. Posílají falešné zprávy přes SMS, e-mail nebo komunikátory (např. WhatsApp, Messenger). Často se vydávají za banku, poštu, kurýra nebo dokonce blízkou osobu. Jejich cíl je jediný – chtějí nás vyděsit nebo přimět k rychlé akci, než se stihneme zamyslet. Pamatujte: skutečné instituce nikdy nevyvíjejí tlak ani nepožadují okamžitou reakci. Pokud něco vzbuzuje váš neklid – zastavte se a nespěchejte. Na co si dát pozor:

Podezřelé odkazy

Pokud je ve zprávě odkaz, neklikejte na něj ukvapeně. Podvodníci se vydávají za banku, poštu, kurýra nebo policii. Místo klikání vstupte na stránku sami zadáním adresy do prohlížeče.

Pocit naléhavosti a strachu

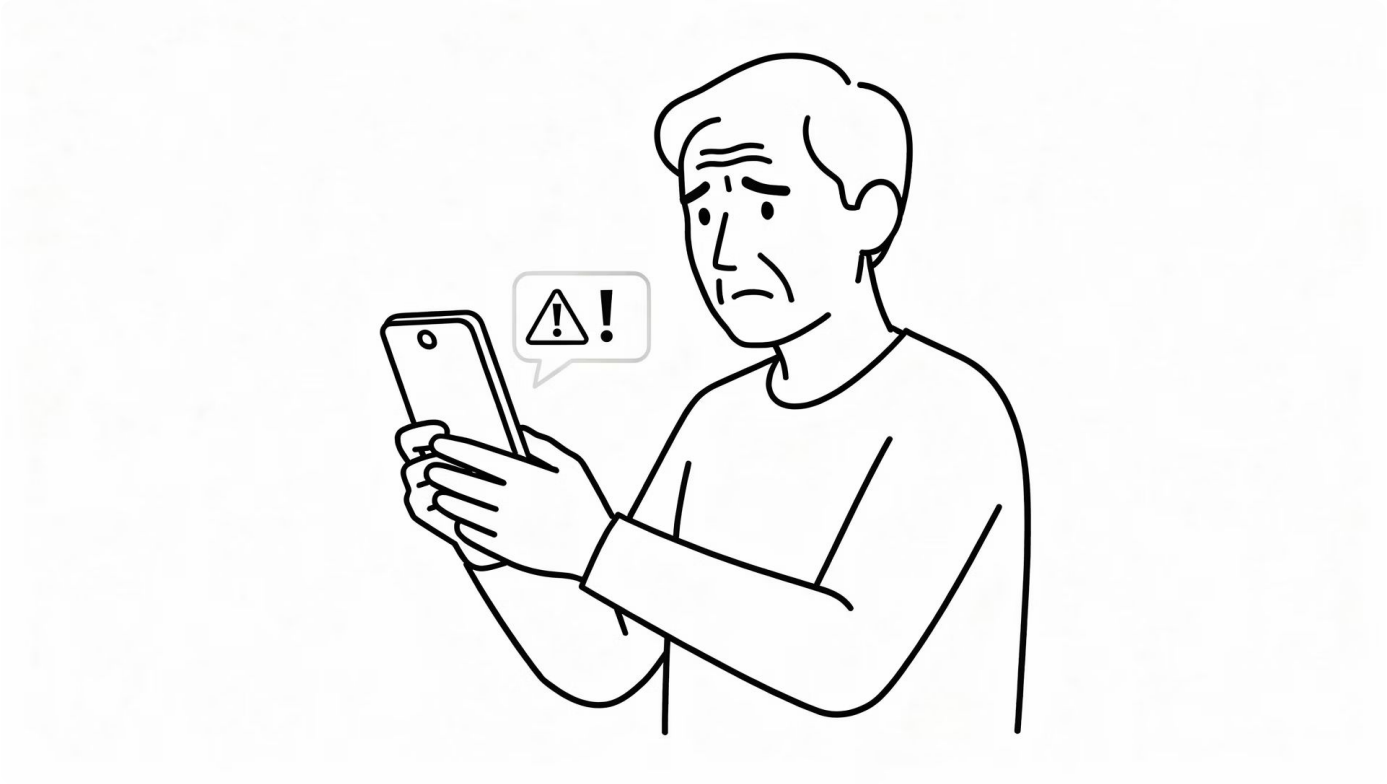
Zprávy typu „Váš účet bude zablokován!“, „Musíte zaplatit okamžitě!“ nebo „Vyhráli jste cenu!“ jsou klasické triky podvodníků. Chtějí, abyste jednali rychle a bez přemýšlení. Zastavte se a v klidu si to promyslete.

Chyby v textu

Falešné zprávy často obsahují překlepy, divná slova nebo nepřirozené věty. Skutečné instituce, jako banka, pošta nebo police dbají na správný jazyk. Chyby jsou varovný signál.

Žádost o osobní údaje

Žádná banka, úřad ani dopravní společnost nikdy nepožaduje zadání hesla, PINu ani čísla občanského průkazu prostřednictvím SMS nebo e-mailu. Pokud to někdo požaduje, je to podvodník.



Zlaté pravidlo: Pokud ve vás zpráva vzbuzuje podezření – nespěchejte! Zavolejte přímo dané instituci (např. bance) na číslo uvedené na jejích oficiálních stránkách nebo na zadní straně platební karty. Nikdy nepoužívejte telefonní čísla uvedená v podezřelé zprávě!

Další tipy: Buďte o krok před podvodníky!

Telefonní hovory

Nikdy neposkytujte údaje po telefonu. Podvodníci mohou volat a vydávat se za banku, policii nebo technického pracovníka a žádat o PIN, heslo nebo číslo platební karty. Skutečná instituce nikdy během hovoru o takové údaje nežádá. Pokud volá někdo z banky s neobvyklým požadavkem, zavěste a **zavolejte na oficiální číslo banky**.

Přístup k Wi-Fi

Používejte jen známé sítě Wi-Fi. Veřejné otevřené sítě (např. v kavárnách, obchodních centrech) nejsou bezpečné. Podvodníci v nich mohou sledovat, co děláte na internetu. Vypínejte Wi-Fi, když ji nepoužíváte – šetří baterii a chrání před nechtěným připojením k neznámým sítím.

Sociální média a soukromí

Nastavení soukromí je váš přítel. Nastavte profil na Facebooku tak, aby byl viditelný jen pro přátele. Omezte viditelnost data narození nebo místa bydliště. Vyhněte se zveřejňování informací o tom, že jste mimo domov. Pokud vás přítel požádá o půjčku přes sociální média, **zavolejte mu** – účty přátel bývají často převzaty podvodniky.

Online nákupy a platby

Nakupujte v známých a důvěryhodných obchodech. Čtěte recenze. Než zadáte údaje o kartě, zkontrolujte, zda je tam **zelený zámek** a adresa začíná na **https://**. Vždy si zkontrolujte potvrzení transakce.

Pozor na falešné informace na internetu!

Na internetu, v televizi i v telefonu můžeme narazit na informace, které vypadají pravdivě – ale nejsou. Někdo je záměrně vymyslel, aby nás vyděsil, oklamal nebo přiměl k akci. Je dobré vědět, jak je rozpoznat.

- **Falešné zprávy (fake news)**

  Jsou to nepravdivé informace, které vypadají jako skutečné články nebo zprávy. Často mají šokující titulky, např. „Známý lékař objevil lék na všechno!" nebo „Vláda skrývá pravdu!". Jejich cílem je vyvolat strach nebo hněv. Než uvěříš a sdílíš – ověř si to v jiném zdroji!

- **Upravená videa a fotografie (deepfake)**

  Díky počítačům lze dnes vytvořit video nebo fotografii, na které známá osoba říká nebo dělá něco, co nikdy neudělala. Vypadá to velmi realisticky. Pokud uvidíš šokující video s politikem nebo celebritou – nevěř hned. Ověř si, zda o tom píší i jiná důvěryhodná média.

- **Dezinformace – úmyslná lež**

  Dezinformace je záměrné šíření nepravdivých informací, aby lidé byli uvedeni v omyl. Může se týkat zdraví, politiky, očkování, léků nebo katastrof. Vždy ověřuj informace na oficiálních stránkách, než je předáš dál.

Pamatuj: Pokud v tobě zpráva vyvolává silné emoce (strach, hněv, nedůvěru) – zastav se! To je častý znak toho, že se tě někdo snaží manipulovat. Zeptej se někoho blízkého nebo si informaci ověř jinde.

Jak rozpoznat podezřelé zprávy?

Chyby v obsahu

Texty obsahující četné pravopisné nebo stylistické chyby často svědčí o neprofesionalitě odesílatele.

Časový nátlak

Podvodníci často vynucují spěch pomocí hesel typu „klikni okamžitě“ nebo „poslední šance“.

Žádost o údaje

Mějte se na pozoru, když zpráva žádá o zadání osobních údajů, čísel karet nebo provedení platby.

Sliby

Obsah slibující něco mimořádného, bezplatné odměny nebo neuvěřitelně výhodné nabídky jsou zpravidla pastí.

Pamatujte, že na Internetu, podobně jako v běžném životě, je klíčové **důvěra a opatrnost**. Pokud se něco zdá být příliš krásné na to, aby to byla pravda, pravděpodobně to tak je.

Přílohy

Níže jsou uvedeny odkazy na vzdělávací materiály: letáky a vzdělávací videa, která stojí za to zhlédnout v rámci výuky nebo samostatně doma.

Druh materiálu	Název a popis	Odkaz ke stažení materiálu
Vzdělávací leták (polský jazyk)	„Internet je okno do světa. Otevírejte ho bezpečně." Soubor ve formátu A4.	https://mostkatowice.pl/wp-content/uploads/Ulotka-Internet-to-okno-na-swiat.-PL.pdf
Vzdělávací leták (český jazyk)	„Internet je okno do světa. Otevírejte ho bezpečně." Soubor ve formátu A4.	https://mostkatowice.pl/wp-content/uploads/Ulotka-Internet-to-okno-na-swiat.-CZ.pdf
Vzdělávací leták (anglický jazyk)	„Internet je okno do světa. Otevírejte ho bezpečně." Soubor ve formátu A4.	https://mostkatowice.pl/wp-content/uploads/Ulotka-Internet-to-okno-na-swiat.-ENG.pdf

Vzdělávací film v polském jazyce „Umělá inteligence pro seniory"	„Umělá inteligence pro seniory." Objevte, jak vám AI může usnadnit každodenní život	https://www.youtube.com/watch?v=j3McT5dhZFg
Vzdělávací film v českém jazyce „Umělá inteligence pro seniory"	„Umělá inteligence pro seniory." Objevte, jak vám AI může usnadnit každodenní život	https://www.youtube.com/watch?v=b6vyEit-1sA
Vzdělávací film v anglickém jazyce „Umělá inteligence pro seniory"	„Umělá inteligence pro seniory." Objevte, jak vám AI může usnadnit každodenní život	https://www.youtube.com/watch?v=ayGjYD634D4
Vzdělávací film v polském jazyce „Digitální bezpečnost"	„Digitální bezpečnost." Praktické rady pro seniory	https://www.youtube.com/watch?v=oAkFwOhv-9E
Vzdělávací film v českém jazyce „Digitální bezpečnost"	„Digitální bezpečnost." Praktické rady pro seniory	https://www.youtube.com/watch?v=CtuK-chDdcY

Vzdělávací film v anglickém jazyce „Digitální bezpečnost"	„Digitální bezpečnost." Praktické rady pro seniory	https://www.youtube.com/watch?v=GzWYKuOQCw0

Tip pro lektora: Videa lze promítat na projektoru během skupinových lekcí nebo je sdílet s účastníky jako materiál k samostatnému zhlédnutí doma.

KAPITOLA 2

Trénink paměti

V této kapitole jsou popsány kognitivní funkce – paměť, pozornost, myšlení a komunikace – a vysvětleno, proč je důležité je ve vyšším věku pravidelně procvičovat. Obsahuje scénáře cvičení, praktické úkoly a techniky rozvíjení paměti i logického myšlení určené pro individuální i skupinovou práci. Materiály lze využívat během занятий v klubech seniorů, vzdělávacích skupinách nebo doma.

Zvláštní pozornost je věnována tomu, proč je rozvíjení paměti u seniorů tak důležité. Dobrá paměť podporuje samostatnost, sebevědomí a usnadňuje každodenní fungování i společenské kontakty. Procvičování paměti a pozornosti pomáhá lépe si zapamatovat informace, rychleji se soustředit, aktivněji se zapojovat do života komunity a déle si udržet duševní kondici.

Kognitivní trénink

Co je kognice a proč je důležitá?

Kognice (z latinského cognoscere – poznávat, zkoumat) je souhrnným termínem označujícím veškeré **psychické procesy**, díky nimž si člověk uvědomuje a poznává svět i sebe sama. V současné době je tento pojem v psychologii a neurovědě chápán jako systém, který nám umožňuje přijímat informace z okolí i z vlastního nitra, zpracovávat je a následně na ně reagovat.

Získávání informací

Prostřednictvím vnímání a pozornosti.

Zpracování a ukládání

Zahrnuje myšlení, učení, paměť a vytváření pojmů.

Využití znalostí

Projevuje se při řešení problémů, rozhodování, plánování a v jazykových dovednostech.

V současném pojetí se kognice neomezuje jen na „chladné" logické myšlení, ale zahrnuje také **sociální kognici** – schopnost vnímat a interpretovat chování a úmysly druhých lidí.

Co jsou kognitivní funkce?

Kognitivní funkce (poznávací) jsou **základní mentální procesy**, které nám umožňují vnímat svět, reagovat na něj a zvládat každodenní úkoly. Existuje mnoho typologií a psychologických přístupů, avšak základem je následujících 5 kognitivních funkcí:

Paměť

Schopnost zapisovat, uchovávat a znovu vybavovat informace.

Pozornost a koncentrace

Soustředění na konkrétní podněty a ignorování rušivých faktorů.

Řeč a jazykové schopnosti

Tvoření vět, porozumění obsahu, plynulost mluvy a pojmenovávání předmětů.

Logické myšlení

Schopnost analyzovat informace, hledat souvislosti a používat dedukci a indukci.

Zrakově-prostorové schopnosti

Orientace v prostoru, odhad vzdálenosti a manipulace s objekty v mysli.

Tyto základní, nazývané také primární kognitivní funkce, jsou navzájem propojené a jejich vzájemná interakce vede ke vzniku vyšších, tedy **sekundárních kognitivních funkcí.** Patří mezi ně např.:

Výkonné funkce

Složitá schopnost plánování, organizování, řešení problémů a rozhodování.

Rychlost myšlení

Doba, za kterou mozek zpracovává informaci a reaguje na ni.

Percepce

Interpretace smyslových podnětů, rozpoznávání tvarů, zvuků nebo tváří.

Plánování

Stanovení budoucího cíle, určení nezbytných kroků a jejich uspořádání. Pomáhá efektivně hospodařit s časem a zdroji.

Proč je třeba trénovat kognitivní funkce?

Prevence poklesu kognitivních funkcí

Pravidelná stimulace mozku pomáhá zpomalit přirozené stárnutí a může oddálit nástup příznaků onemocnění, jako je Alzheimerova choroba nebo demence.

Zlepšení neuroplasticity

Mozek má schopnost vytvářet nová neuronová spojení. Cvičení tuto síť posilují, což vede k rychlejšímu učení a lepšímu zpracování informací.

Zvýšení koncentrace a pozornosti

Trénink paměti vyžaduje soustředění, což nepřímo zlepšuje schopnost ignorovat rušivé podněty v každodenním životě.

Efektivnější učení

Cvičení paměťových technik (např. mnemotechnik) umožňuje účinnější ukládání informací do dlouhodobé paměti.

Kognitivní trénink je klíčový pro udržení duševní kondice a celkové kvality života.

Jaký je vztah mezi naším mozkem a kognicí?

Kognitivní funkce nám umožňují zvládat každodenní život. Způsob, jakým používáme mozek, jej do určité míry trénuje – podobně jako pečujeme o fyzickou kondici např. chůzí pěšky místo jízdy autem. Existují 3 úrovně posilování kognice:

Kognitivní stimulace

Nevědomé, nezáměrné používání mozku – každodenní povinnosti (nákupy, úřady, doprava) oraz aktivní odpočinek a zábava.

Kognitivní trénink

Zaměřená aktivita pro „zdravou" populaci – brain-jogging, duševní sporty (např. šachy) a mnemotechniky.

Kognitivní rehabilitace

Zaměřená aktivita pro osoby s kognitivním deficitem – oslabení funkcí v důsledku úrazu nebo nemoci.

Proč náš mozek nefunguje tak, jak by mohl?

Existuje mnoho příčin poklesu naší kognitivní výkonnosti. Můžeme je rozdělit do 2 kategorií:

Vnitřní příčiny (endogenní)

Stárnutí, traumatické úrazy (nehody, pády, údery do hlavy), chronická onemocnění (neurologická, psychická, neurodegenerativní).

Vnější příčiny (exogenní)

Únava, stres, pasivita, léky/alkohol/drogy, jednostranné zaměření v profesní práci, přetížení informacemi.

Kognice je souhrnným označením schopnosti přijímat a zpracovávat vnitřní i vnější informace. Existuje 5 základních kognitivních funkcí: řeč, paměť, prostorová představivost, pozornost a logika. Výkonnost kognice může být narušena nemocí, úrazem nebo zátěžovými faktory z okolí. Každý potřebuje trénink pro mozek.

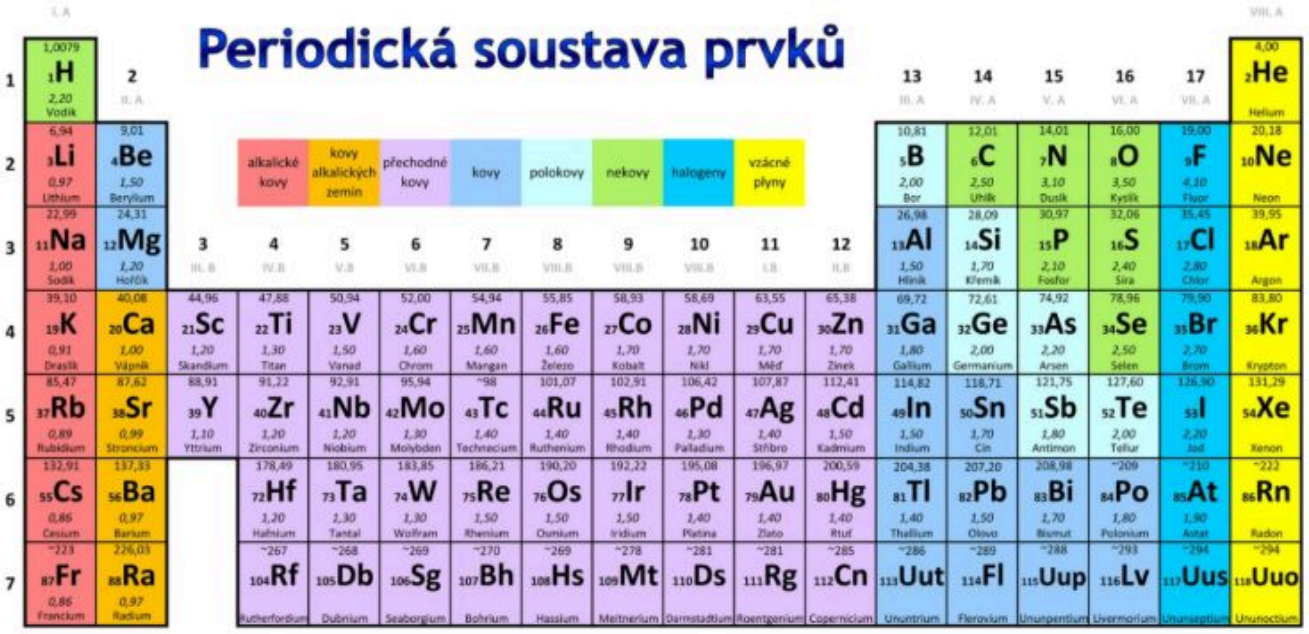
Shrnutí

- kognice je souhrnným označením schopnosti přijímat a zpracovávat vnitřní i vnější informace
- existuje 5 základních kognitivních funkcí: řeč, paměť, prostorová představivost, pozornost a logika
- všichni potřebujeme trénovat mozek
- výkonnost kognice může být narušena nemocí, úrazem nebo zátěžovými faktory z okolí

Trénink kognitivních funkcí - úvodní setkání s cvičeními

Cvičení 1: Prvky skupiny I.A periodické tabulky

Zkuste vymyslet paměťovou pomůcku pro zapamatování prvků skupiny I.A Mendělejevovy periodické tabulky – vytvořte logickou větu, v níž každé slovo začne písmenem daného prvku.



Řešení: Helenu Líbal Na Koleno Robustní Cestář František / Hana Lízala NanuK Ragby Česko – Francie

Cvičení 2: Zapamatujte si 16 prvků z obrázku

Máte minutu na to, abyste si zapamatovali co nejvíce prvků z následujícího obrázku. Poté jej zakryjte a zkuste vypsat všech 16.

Tip: Rozdělte prvky do menších celků (kategorií), pak si je budete snadněji pamatovat.

POVOLÁNÍ

malíř/lakýrník, zdravotní sestra, hasič, popelář

SPORT

hokej, badminton, fotbal, šerm

KUCHYNĚ

zástěra, struhadlo, sporák, prkénko na krájení

POTRAVINY

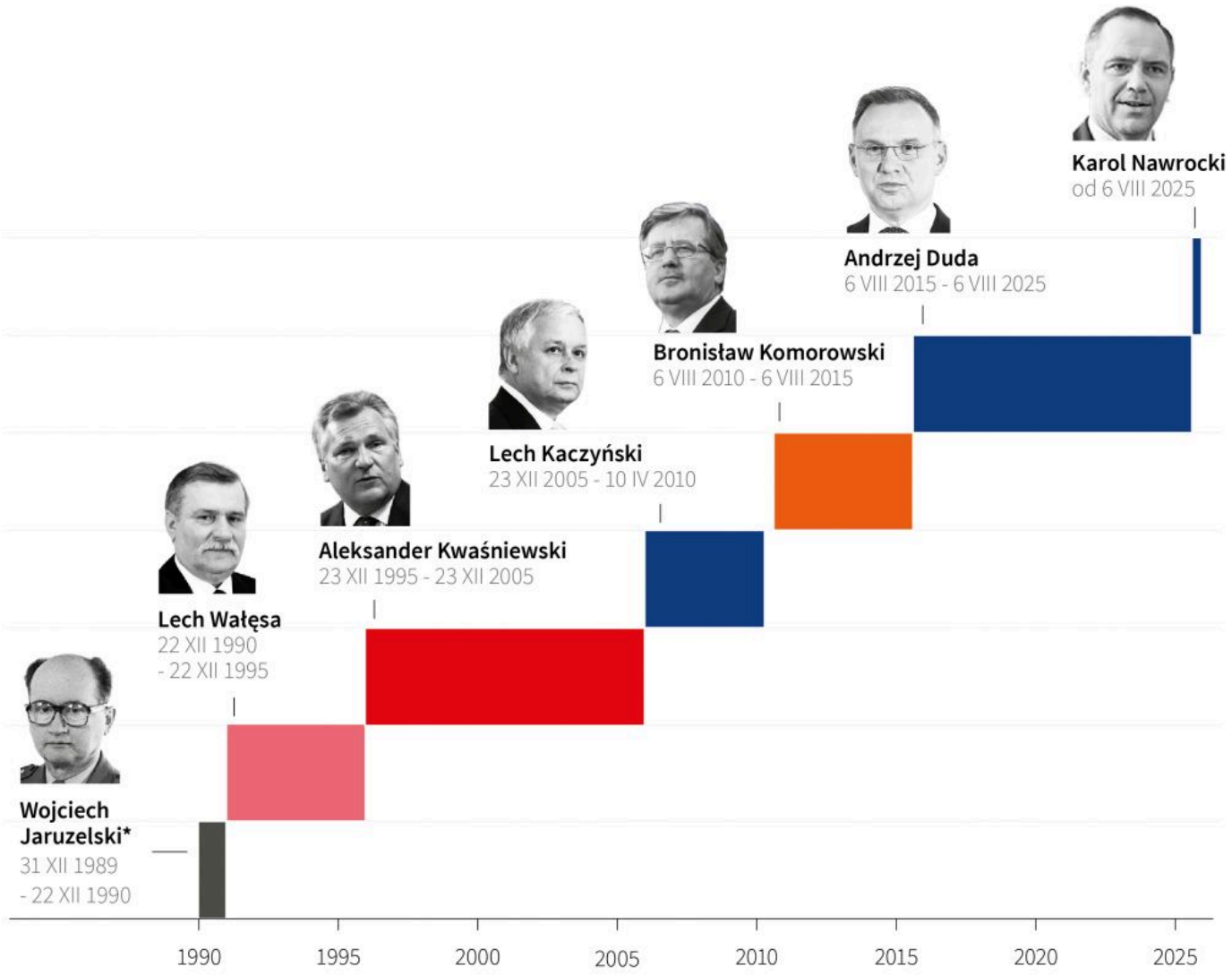
sýr, jablka, okurka, vejce

Cvičení 3: Dokážete si vybavit prezidenty Československa a Česka v pořadí, v jakém po sobě následovali?

Řešení: Tomáš Garrigue Masaryk, Edvard Beneš, Emil Hácha, Klement Gottwald, Antonín Zápotocký, Antonín Svoboda, Gustáv Husák, Václav Havel, Václav Klaus, Miloš Zeman, Petr Pavel

Verze po polské účastníky: Dokážete si vzpomenout na jména všech polských prezidentů od roku 1989?

Řešení: Wojciech Jaruzelski, Lech Wałęsa, Aleksander Kwaśniewski, Lech Kaczyński, Bronisław Komorowski, Andrzej Duda, Karol Nawrocki



Setkání – Paměť

Paměť je schopnost mozku přijímat, uchovávat a vybavovat si informace za účelem jejich okamžitého nebo pozdějšího zpracování. Lidé si často spojují kognitivní potíže právě s pamětí, protože právě v jejím případě jsou tyto příznaky nejvýraznější. Pravdou však je, že za problémy s pamětí se často skrývá především porucha pozornosti.

Typologie paměti podle délky uchovávání:

Senzorická

Trvá zlomky sekund (podněty ze smyslů).

Krátkodobá (pracovní)

Uchovává informace 15–30 sekund (např. telefonní číslo, než si ho zapíšete).

Dlouhodobá

Má teoreticky neomezenou kapacitu a trvá léta. Dělí se na explicitní (fakta, prožitky) a implicitní (dovednosti, např. jízda na kole).

Typologie paměti podle formy kódování:

Mechanická

Typicky ve školství, nejméně efektivní, nemotivovaná.

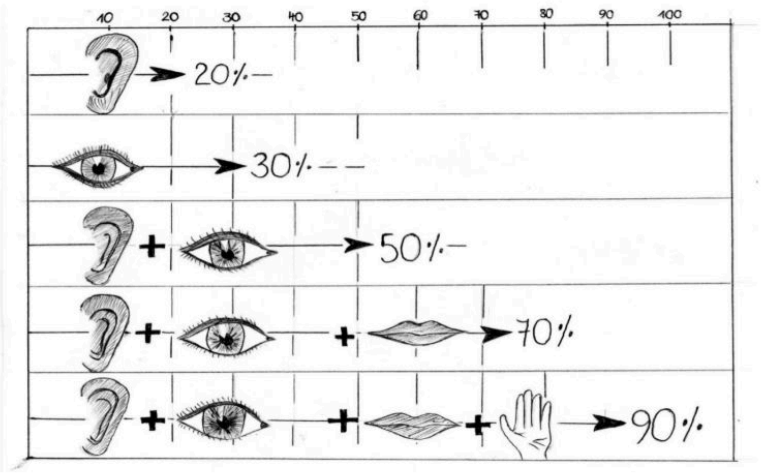
Logická

Podle systematických postupů, často podvědomá.

Proces paměti má 3 fáze:

01	02	03
Zapamatování	Ukládání	Vybavování

Čím více smyslů zapojíme, tím lepší bude efekt. Proto je vhodné informace, které slyšíme (sluch), zapsat (hmat) a přečíst nahlas (zrak).



Na základě vědeckých výzkumů s využitím nejmodernějších zařízení funkční magnetické rezonance došlo v poslední době k zásadnímu obratu v pohledu na vývoj mozku.

Výsledky výzkumu ukázaly, že mozek je flexibilní – neuroplastický – a že k jeho vývojovým změnám dochází po celý život, tedy že se dokáže učit a zdokonalovat i ve vyšším věku. Potřebuje jen, aby mu nové podněty byly předávány takovou formou, která je mu blízká.

Odkaz k zobrazení: https://www.youtube.com/watch?v=Yt3GVbH_uuE

Kognitivní trénink - paměťová cvičení pro skupinová setkání

Cvičení 1 (pracujte samostatně): Dokážete si vzpomenout na postavy na českých bankovkách? (nezáměrná paměť)

Řešení: 5000 Kč: Tomáš Garigue Masaryk, 2000 Kč: Ema Destinová, 1000 Kč: František Palacký, 500 Kč: Božena Němcová, 200 Kč: Jan Amos Komenský, 100 Kč: Karel IV.

Verze po polské účastníky: Dokážete si vzpomenout na postavy na polských bankovkách? (nezáměrná paměť)

Řešení: 500 zlotých: Jan III Sobieski, 200 zlotých: Zygmunt I Stary, 100 zlotých: Władysław II Jagiełło, 50 zlotých: Kazimierz III Wielki, 20 zlotých: Bolesław I, 10 zlotých: Mieszko I

Cvičení 4: Dokážete si vzpomenout na všechny české kraje? A co jejich krajská města? (nezáměrná paměť)

Řešení: Hlavní město Praha: Praha, Středočeský kraj: Praha, Jihočeský kraj: České Budějovice, Plzeňský kraj: Plzeň, Karlovarský kraj: Karlovy Vary, Ústecký kraj: Ústí nad Labem, Liberecký kraj: Liberec, Královéhradecký kraj: Hradec Králové, Pardubický kraj: Pardubice, Kraj Vysočina: Jihlava, Jihomoravský kraj: Brno, Olomoucký kraj: Olomouc, Moravskoslezský kraj: Ostrava, Zlínský kraj: Zlín.

Verze po polské účastníky: Dokážete si vzpomenout na všechny polské vojvodství? A co jejich hlavní města? (nezáměrná paměť)

Řešení: Województwo dolnośląskie – Wrocław, Województwo kujawsko-pomorskie – Bydgoszcz i Toruń, Województwo lubelskie – Lublin, Województwo lubuskie – Gorzów Wielkopolski i Zielona Góra, Województwo łódzkie – Łódź, Województwo małopolskie – Kraków, Województwo mazowieckie – Warszawa, Województwo opolskie – Opole, Województwo podkarpackie – Rzeszów, Województwo podlaskie – Białystok, Województwo pomorskie – Gdańsk, Województwo śląskie – Katowice, Województwo świętokrzyskie – Kielce, Województwo warmińsko-mazurskie – Olsztyn, Województwo wielkopolskie – Poznań,Województwo zachodniopomorskie – Szczecin

Setkání – Mnemotechniky

Mnemotechniky jsou mentální nástroje podporující paměť. Využívají představivost, asociace a prostorovou orientaci, aby usnadnily zapamatování abstraktních informací. Fungují jako „lepidlo na informace“ – propojují nová témata s tím, co je už známé. Díky tomu je snazší ukládat, uchovávat a vybavovat si údaje, čísla nebo seznamy. Účinnost mnemotechnik roste s tréninkem. **Opírají se o tři vzájemně se prolínající pilíře:**

Vizualizace

Mentální vytváření obrazů a scén.

Asociace

Propojování nových informací s tím, co už známe.

Fantazie

Tvořivé, obrazotvorné myšlení.

Systém číselných tvarů

Vytváření asociací na základě podobnosti tvaru s jinými předměty a jejich následné začlenění do smysluplného příběhu. Je třeba si jej mentálně představit a vizualizovat.

Příklad – telefonní číslo 774 452 039

Dva sekáči s kosami (7,7) byli unavení prací na louce, a tak si sedli na dvě židličky (4,4) a rozhlédli se po okolí. Uviděli labuť (2) plovoucí po jezeře (0) a ženu v plavkách s bujným poprsím (3), která na písčitém břehu hrála raketou badminton (9).

Příklady číselných asociací:

1

bič, svíčka, tužka

2

labuť, had

3

poprsí, pouta, dvojitá brada

4

židlička, stůl, jachta

5

hák, pět prstů ruky, skoba

6

chobot slona, golfová hůl

7

kosa, sekera, udice

8

sněhulák, přesýpací hodiny

9

tenisová raketa, pulce, vlajka

10

jezero, vejce, míč

Systém číselných asociací

Vytváření asociací na základě vlastních významů či hodnot a jejich následné zapojení do smysluplného příběhu. Když si vybavíme konkrétní obraz spojený s čísly, vybavíme si celou informaci.

Příklad – telefonní číslo 603 321 153

Tatra 603 byl vládní vůz, který měl vpředu 3 světlomety, na blatnících 2 držáky na státní vlajky a 1 „žraločí ploutev" vzadu na karoserii. 1. model byl vyroben v roce (19)53.

Fot. Agnieszka Budzyńska

Cvičení 1: Vymyslete společně 9 věcí, které si nesmíte zapomenout vzít s sebou na dovolenou, a umístěte je na konkrétní místa na jízdním kole

Např. brýle pod přední pneumatiku, doklady k přednímu bílému světlu atd. Po určité době se zkuste tyto věci vybavit pomocí techniky paměťové cesty.

Místo na kole	Ukázkový předmět
1. Přední pneumatika	např. sluneční brýle
2. Přední světlo	např. doklady
3. Řídítka	např. opalovací krém
4. Horní rám	např. fotoaparát
5. Cyklistická taška	např. peněženka
6. Sedlo	např. klíče
7. Zadní světlo	např. telefon
8. Zadní ozubené kolo	např. nabíječka
9. Pedály	např. sportovní boty

Cvičení 2: Využijte techniku systému číselných tvarů k zapamatování telefonního čísla: 777 703 414

Řešení: Boeing 777 7krát obletěl Zemi, nikdy nespadl (0), pouze 3krát přistál. Pilot byl 1, protože měl vždy kolem sebe 4 stewardy a 4 stewardky.

Cvičení 3: Pokuste se zapamatovat následující číslo: DDMMRRHHMiMiHHMiMi

Např. 16122513001530

Řešení: jde o datum a čas schůzky, tedy 16.12.25, 13:00-15:30

Setkání – Pozornost

Další kognitivní funkcí mozku je pozornost. V psychologii je definována jako poznávací proces, který umožňuje selektivní zaměření vědomí na určité podněty, zatímco jiné jsou potlačovány.

Druhy pozornosti:

Mimovolní (nezáměrná)

Vyvolaná výraznými nebo novými podněty (např. hlasitý zvuk), probíhá automaticky. Podvědomá reakce na neobvyklý podnět nebo možné ohrožení.

Záměrná (intencionální)

Vyžaduje vědomé úsilí a soustředění na konkrétní úkol nebo cíl. Obvykle trvá do 60 s., protože je energeticky náročná.

Selektivní (výběrová)

Schopnost ignorovat různé rušivé faktory a vybrat jeden podnět z mnoha (tzv. koktejlový efekt).

Fokusová (rozdělená)

Schopnost věnovat se několika činnostem současně (např. řízení auta a rozhovor). Multitasking.

Měřitelné vlastnosti pozornosti:

Koncentrace

Síla nebo intenzita soustředění na omezený počet podnětů.

Kapacita

Rozsah podnětů, které jsme schopni vnímat současně.

Stabilita

Doba, po kterou dokážeme udržet pozornost (nejvyšší soustředění obvykle trvá jen 30–90 sekund).

Oscilace (kolísání)

Pravidelné krátkodobé výkyvy intenzity pozornosti.

Upozornění je základním prvkem kognice, nezbytným pro percepci, paměť a rozhodování, a jeho dysfunkce se projevuje ve všech ostatních složkách poznávání (např. kvůli narušené pozornosti dostatečně správně nevnímáme informace z okolí, které následně neefektivně ukládáme do paměti, takže se zdánlivě hlavním problémem jeví paměť). Proto je vždy vhodné nejprve určit, co je podstatou našich poznávacích problémů, tedy která z kognitivních funkcí je narušena a v jaké míře.

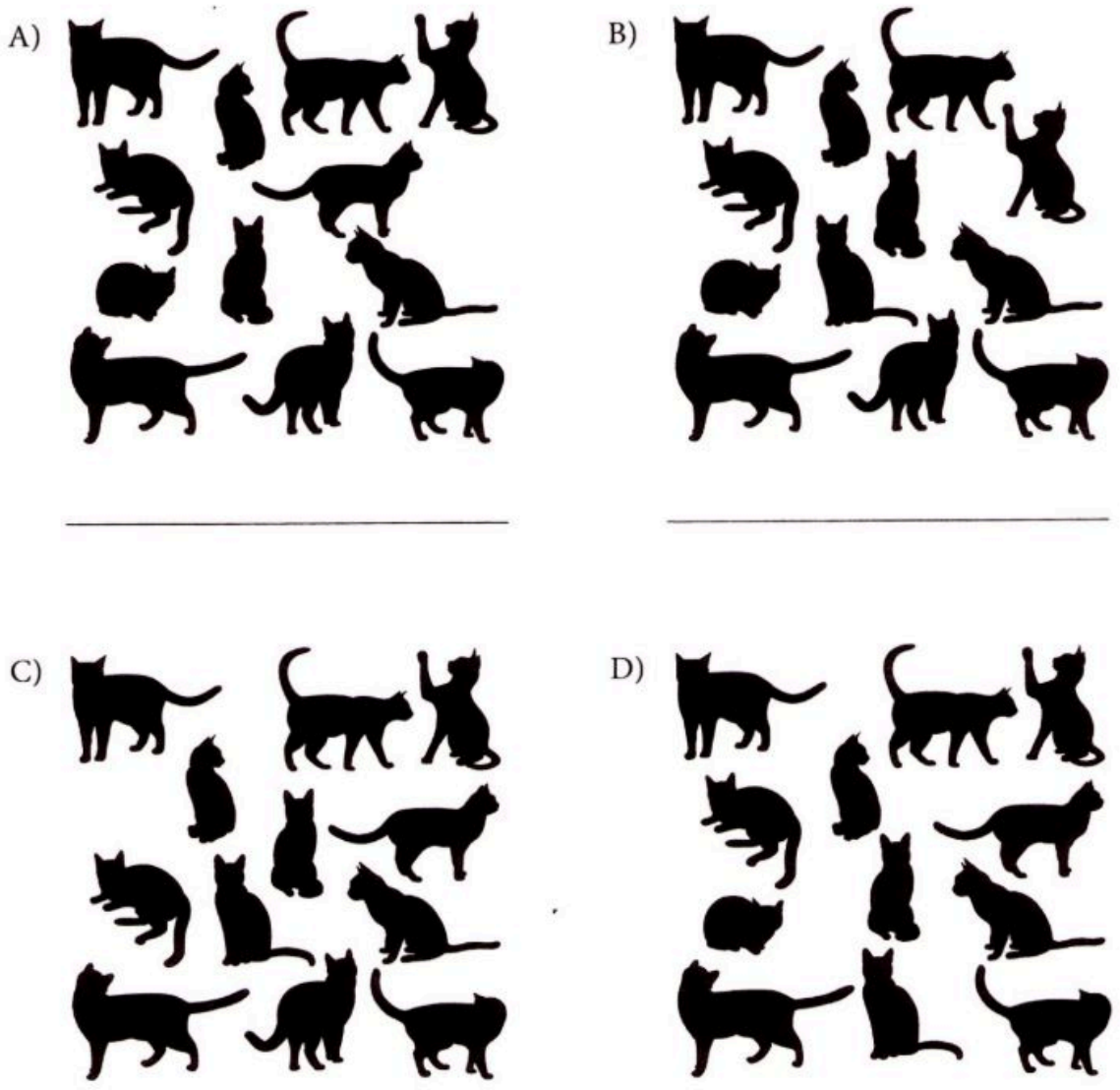
- Základním doporučením v rehabilitaci naší pozornosti je tzv. informační detox = omezení na minimum sledování televizních zpráv v komerčních televizních stanicích, novinek na sociálních sítích, bulvárních informačních serverů atd., protože všechno toto naši pozornost rozptyluje a udržuje ji v trvalé pohotovosti k zpracovávání negativních podnětů.

Odkazy k zobrazení:

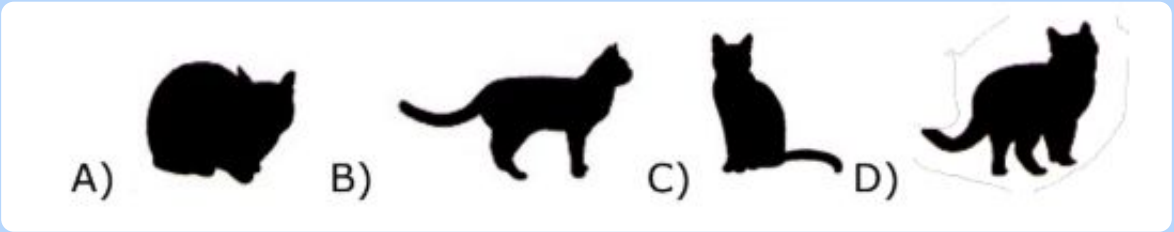
https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY&t=1s

https://www.youtube.com/watch?v=_bnnmWYI0IM

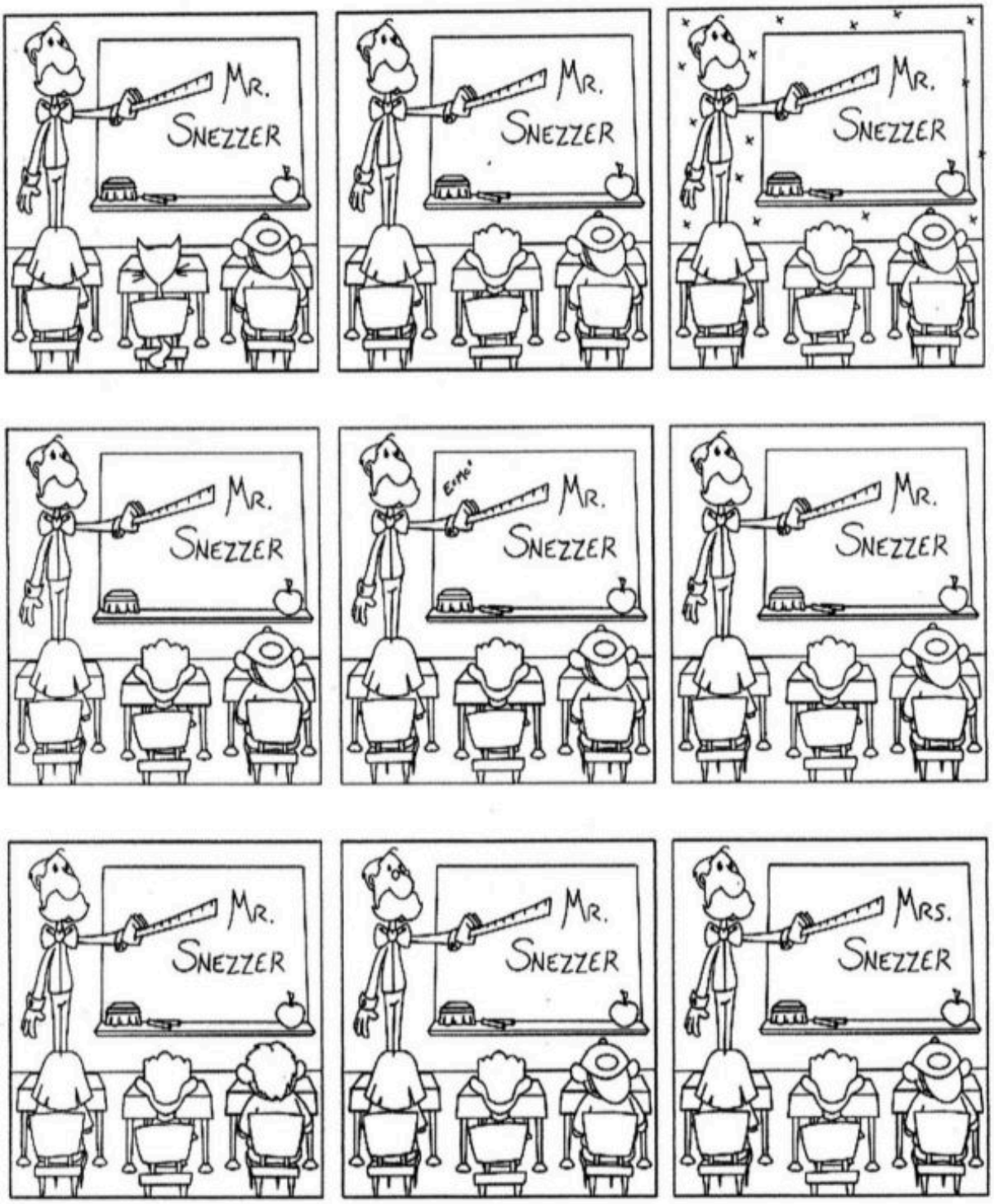
Cvičení 1: Najděte ke každému obrázku takovou chybějící kočku, která se vyskytuje jen ve třech ostatních.



Řešení:



Cvičení 2: Vyberte z následujících obrázků 2, které jsou identické. Dbejte na detaily.



Řešení: obrázky 2 a 6

Trénink kognitivní - jazyková cvičení

Setkání – Funkce řeči

Řeč je artikulovaný, nejčastěji zvukový projev člověka, který slouží především ke vzájemné komunikaci. V kontextu kognitivní rehabilitace tím rozumíme nejen aktivní řeč, ale také percepci a porozumění předávaným informacím. Jinými slovy: řeč je verbalizovaný proud myšlenek. Při používání jazyka nejprve přetváříme myšlenku ve slova, věty a nakonec ji vyslovujeme. Zároveň musíme umět rozumět a přijímat informace sdělované ostatními. Do této oblasti tedy patří také porozumění čtenému textu.

Všechny činnosti spojené s řečí jsou řízeny mozkem. V mozkové kůře se nachází centrum řeči a odtud vycházejí složitě koordinované signály ke svalům plic, hrtanu, jazyka a obličeje, přičemž pro tvorbu řeči je pravděpodobně důležitější práce svalů obličeje než hrtanu. Fyziologie nemusí hrát roli, rozhodující je spíše mozek.

V případě problémů s verbálními funkcemi je nutné především určit jejich příčinu a v případě kognitivních příčin tomu přizpůsobit další terapii.

Obecně jsou však cvičení řeči ve společnosti velmi populární. Je však třeba zároveň zdůraznit, že ať už jde o křížovky, osmisměrky, doplňovačky apod., musí být pro řešitele na vysoké úrovni obtížnosti, jinak jejich rehabilitační účinek zcela zaniká.

Najděte například křížovku v cizím jazyce a vyřešte ji s použitím slovníku. Vůbec nevadí, když místo 5 minut strávíte nad ní 5 hodin – naopak, pro váš mozek to bude mnohem efektivnější forma tréninku.

- Jednoduchým cvičením s účinností potvrzenou vědeckými studiemi je také obyčejné čtení nahlas. Vychází z toho, že při hlasitém čtení propojujeme v našem mozku řadu center složitých funkcí: vizuální informaci (tištěné písmo) převádíme prostřednictvím smyslového vnímání do mozku, kde je zpracována, pochopena a následně artikulována. Doprovází to navíc intonační korekce slyšené řeči. V důsledku toho dochází k velmi intenzivnímu zapojení celé mozkové činnosti (mnoho lidí nedokáže číst nahlas a zároveň si pamatovat čtený text).

Jazyková cvičení:

Cvičení 1 – Písmeno P

Vymyslete souvislý a smysluplný příběh, ve kterém všechna slova budou začínat na písmeno P.

Cvičení 2 – Město, Jméno, Zvíře...

Hra „MĚSTO, JMÉNO, ZVÍŘE, VĚC, ROSTLINA" ve variantě na poslední písmeno, např. na písmeno „n".

Cvičení 3 – Stát, Město, Barva...

Hra „STÁT, MĚSTO, BARVA, FILM, PTÁK" ve variantě na poslední písmeno, např. na písmeno „r".

Cvičení 1 – Písmeno P

Vymyslete souvislý a smysluplný příběh, ve kterém všechna slova budou začínat na písmeno P.

Ukázkové řešení: Pepa, pracovitý pekař, pekl padesát pýchavých pączků. Přišel přítel Pavel, poprosil: „Pepo, půjč pár pączků, potřebuji rychle pohoštění“. Pepa přikývl, podal Pavlovi pączky v papírové krabici. Pak Pepa obdivoval přes prosklený portál krásnou paní Paulinu. Paulina pila perlivý, pomerančový nápoj, pojídala pistácie a prohlížela pestrobarevný poradník. „Pěkná postava“, pomyslel si Pepa. Paulina pohlédla přímo na Pepu. „Pepo, prosím, podej pusinkové placičky“, požádala paní. Pepa pohotově připravil podnos, posypal pečivo pudrem, položil povidla a podaroval Paulinu. „Perfektní, Pepo!“ pochválila Paulina. Pepa pocítil pravou poezii. Práce pekaře přináší všeobecný obdiv.

Cvičení 2 – Město, jméno, zvíře...

Hra „MĚSTO, JMÉNO, ZVÍŘE, VĚC, ROSTLINA“ ve variantě na poslední písmeno, např. na písmeno „n“.

MĚSTO	JMÉNO	ZVÍŘE	VĚC	ROSTLINA

Cvičení 3 – Stát, město, barva...

Hra „STÁT, MĚSTO, BARVA, FILM“ ve variantě na poslední písmeno, např. na písmeno „r“.

STÁT	MĚSTO	BARVA	FILM

Cvičení 2 a 3 lze volně přizpůsobit potřebám skupiny – lze zvolit libovolné písmeno, dokonce i náhodně. Také položky ve sloupcích (kategorie) lze vybírat podle uvážení, s ohledem na zájmy a možnosti účastníků.

Fot. Agnieszka Budzyńska

Trénink pozvnávání - logická cvičení

Setkání – Logika

Logika, označovaná také jako exekutivní funkce, je v kontextu kognitivních funkcí chápána jako myšlenková cesta, která vede ke konkrétním závěrům. Ve skutečnosti jde o soubor myšlenkových procesů využívaných při řešení problémů, rozhodování, přizpůsobování se měnícím se podmínkám nebo sledování sekvencí a procesů.

Další kroky při řešení problémů (tzv. exekutiva):

01

Definice problému

V čem problém spočívá?

02

Zvážení nebo shromáždění všech alternativ řešení

Co mohu udělat, abych problém vyřešil?

03

Výběr nejlepší alternativy řešení

Je toto zvolené řešení nejlepším možným?

04

Realizace akčního plánu

Praktické použití zvoleného řešení problému.

05

Vyhodnocení a monitorování, pokud je to nutné

Bylo mé řešení účinné, tj. byl problém vyřešen?

Pokud nefungují exekutivní funkce správně, projevuje se to např. problémy s organizací času a plánováním, neschopností začít nebo dokončit úkol, obtížemi s udržením pozornosti a emoční nestabilitou.

Logická cvičení:

Cvičení 1 – Parkoviště

Jaké je číslo parkovacího místa pod autem? Řešení: Číslo 87 – stačí obrázek otočit vzhůru nohama.

Cvičení 2 – Kemping

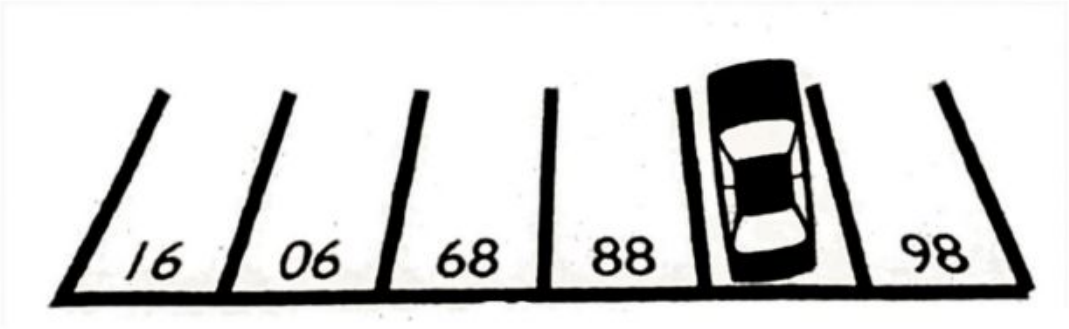
Podívejte se na obrázek kempu a odpovězte na 8 otázek týkajících se detailů scény.

Cvičení 3 – Tečky

Kolik teček se nachází současně v kruhu a v obdélníku? A kolik teček mají společných všechny 3 obrazce? Řešení: 4 tečky v kruhu a obdélníku, 1 společná pro všechny 3 obrazce.

Cvičení 1 – Parkování

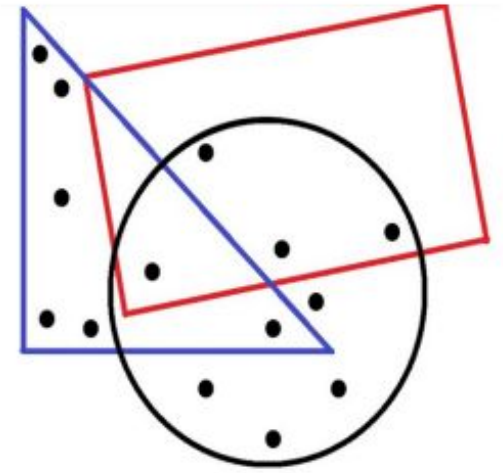
Jaké je číslo parkovacího místa pod autem?



Řešení: Číslo 87 – stačí obrázek otočit vzhůru nohama.

Cvičení 2 – Tečky

Kolik teček se nachází současně v kruhu a v obdélníku? A kolik teček mají společných všechny 3 obrazce? Řešení: 4 tečky v kruhu a obdélníku, 1 společná pro všechny 3 obrazce.



Řešení: V kruhu a v obdélníku se současně nacházejí 4 tečky. Společná pro všechny 3 obrazce je jediná tečka.

Cvičení 3 – Kemping

Podívej se na obrázek kempu a odpověz na 8 otázek týkajících se detailů scény.

1. Kolik lidí si na kempu rozbilo tábor?
2. Přijeli dnes, nebo už kempují několik dní?
3. Jak se na kemp dostali?
4. Nachází se poblíž kempu nějaké město nebo vesnice?
5. Je ráno, poledne, odpoledne, nebo večer?
6. Co dělá Alex?
7. Kdo měl včera službu?
8. Který je den v měsíci?

Řešení:

1. 4 osoby na kempu (4 lžičky, 4 talířky)
2. už táboří delší dobu (pavučina na laně stanu)
3. připluli lodí (vesla opřená o strom)
4. v blízkosti bude vesnice (slepice v levém dolním rohu)
5. je poledne (stín Jamese je kolmý, proto je slunce nejvýše)
6. Alex chytá motýly (Peter vaří, Colin balí batoh, James fotografuje)
7. včera měl službu Colin (Peter vaří dnes, podle rozpisu předcházela Colinova služba)
8. dnes je 8. (protože podle rozpisu má Peter vařit 8.)

Trénink pozvnávání - cvičení prostorové představivosti

Schůzka – Prostorová představivost

Orientace v prostoru je jedním ze základních prvků fungování (přežití) ve vnějším světě. V širším pojetí jde nejen o fyzické určení polohy či směru, ale také o rozpoznání (vlastního) místa, smyslu nebo přijetí postoje. Je to schopnost mentálně manipulovat s dvou- a trojrozměrnými objekty.

Psychologové mezi prostorovou představivost zahrnují:

Vizuálně-konstrukční schopnosti

Abstraktní rovina schémat, náčrtů, instrukcí apod.

Vizuálně-pohybové schopnosti

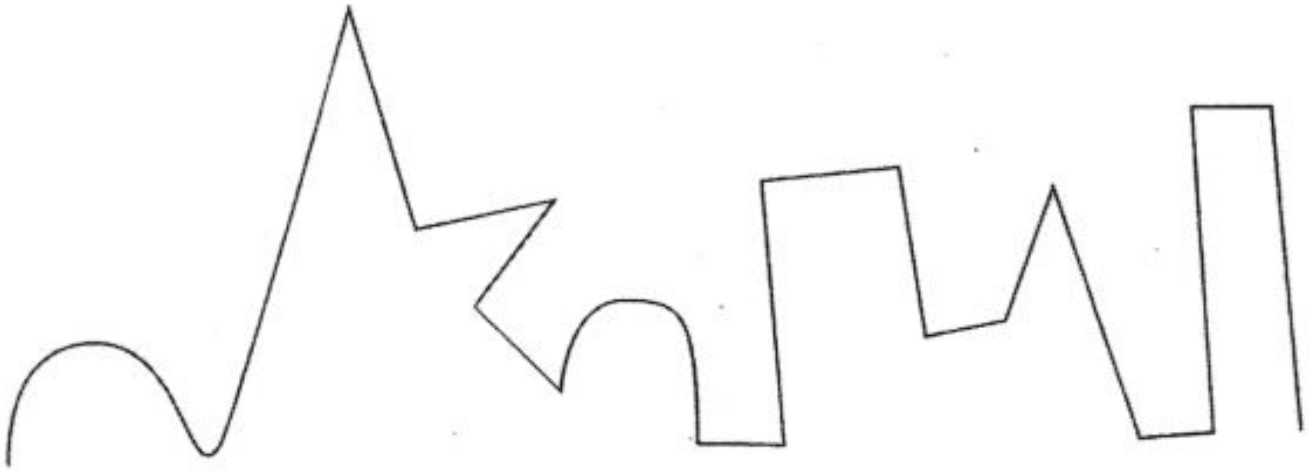
Fyzická rovina praktického manipulování s předměty, tělesy apod.

Percepční schopnosti

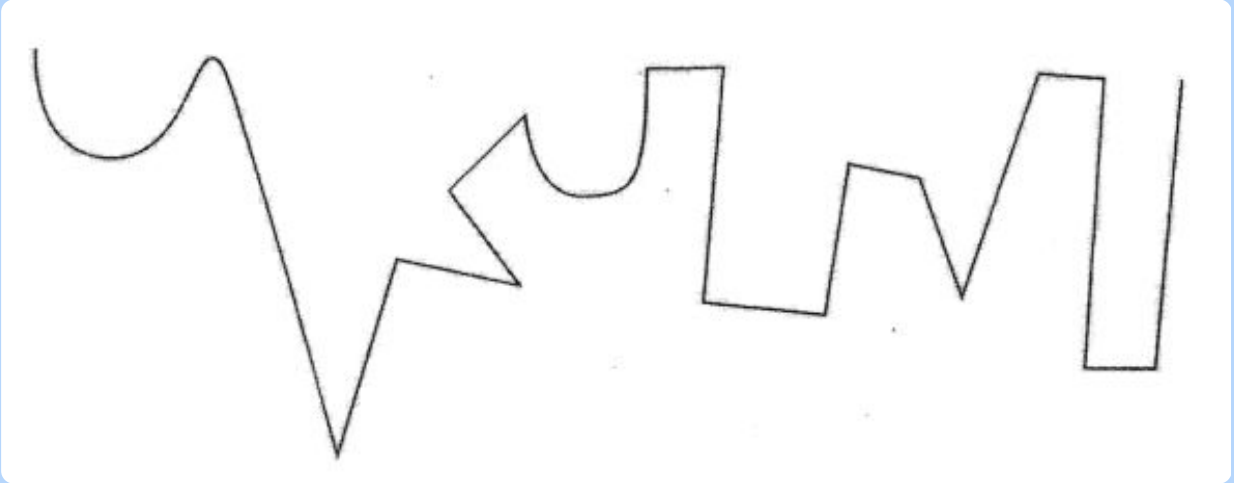
Schopnost přijímat, uspořádávat a zpracovávat podněty z vnějšího i vnitřního prostředí pomocí smyslových orgánů.

Cvičení 1 – Zrcadlový obraz

Překresli níže uvedenou linii jako její zrcadlový obraz (jako bys ji otočil shora dolů).



Řešení



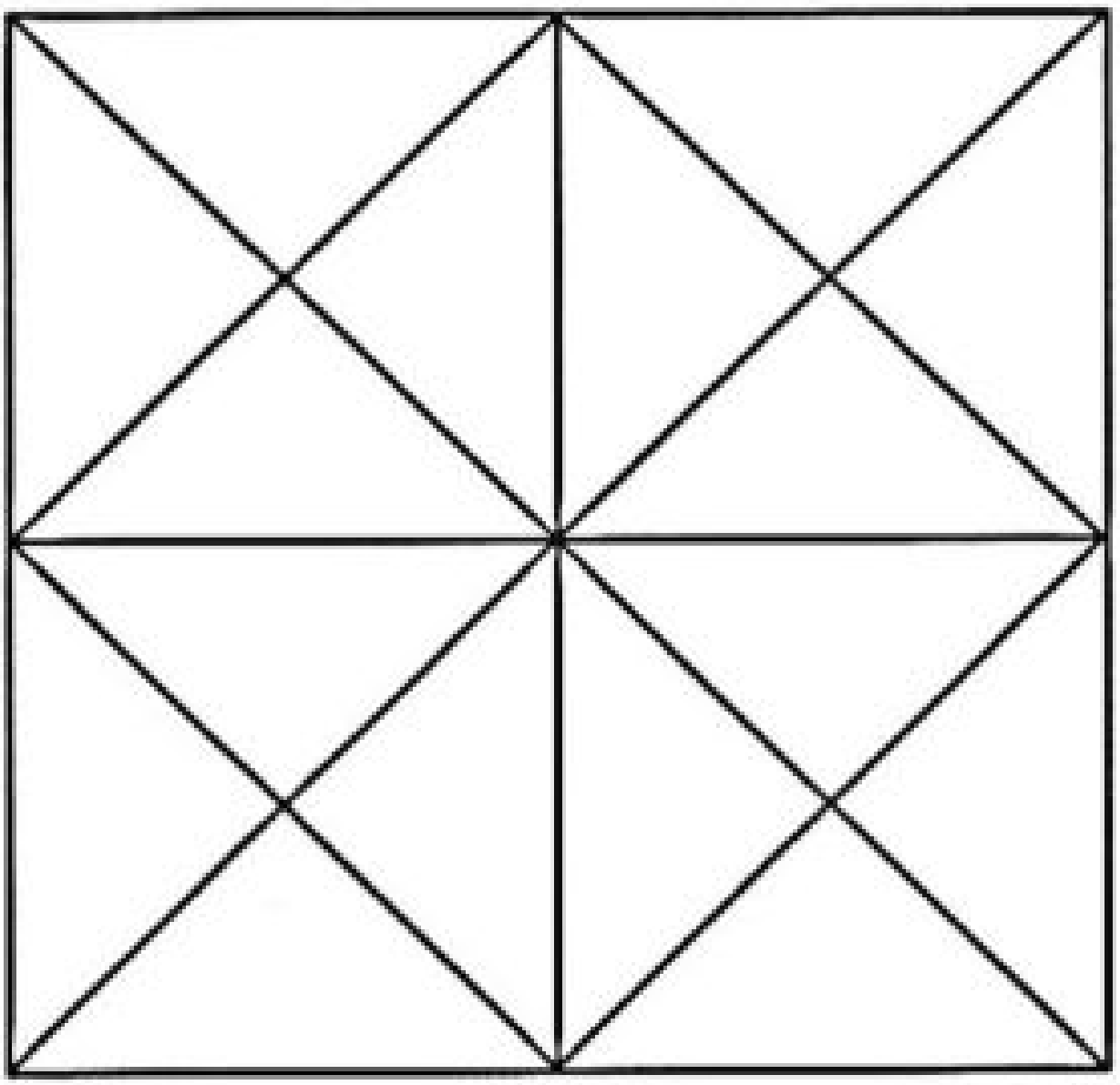
Cvičení 2 – Kolo z paměti

Dokážeš nakreslit z paměti kolo? Stačí schematicky – rám, řídítka, kola.

Řešení:

Cvičení 3 – Čtverce

Spočítej, kolik je na následujícím obrázku čtverců.



Řešení: 9 čtverců (1 hlavní obvodový, 4 menší, 1 hlavní obvodový otočený o 45°, 4 menší otočené o 45°)

KAPITOLA 2

Trénink paměti – Scénář lekce

Tento scénář je hotový průvodce pro lektory, ergoterapeuty a všechny osoby vedoucí kurzy pro seniory. Materiál obsahuje podrobný popis každého cvičení – krok za krokem – spolu s cíli, účinky a potřebnými materiály.

Hlavní cíl: Posilování paměti, koncentrace, představivosti a intelektuální zdatnosti seniorů prostřednictvím mnemotechnických a asociačních cvičení aktivizujících obě mozkové hemisféry.

Úvod a zahájení

První minuty lekce mají klíčový význam pro celé setkání. Dobrá atmosféra na začátku způsobí, že se senioři ochotně zapojí do cvičení a nebudou se bát dělat chyby. Lektor by měl mluvit klidně, zřetelně a s úsměvem – to buduje důvěru a pocit bezpečí.

1 Přivítání účastníků

Přivítejte každého člověka jménem, pokud je to možné. Dbejte na to, aby se všichni cítili všimnutí a vítaní.

2 Seznámení s cílem lekce

Vysvětlete, že **trénink paměti neslouží ke zkoušení**, ale k posilování duševní zdatnosti. Neexistují špatné odpovědi – záleží na účasti a zábavě.

3 Vysvětlení přínosů

Stručně představte, proč stojí za to procvičovat paměť: zpomalení stárnutí mozku, lepší koncentrace, zlepšení nálady a větší samostatnost v každodenním životě.

4 Podpora volné účasti

Zdůrazněte, že účastníky nehodnotíte. Každý pracuje vlastním tempem a cílem je společná dobrá zábava a procvičení paměti.

Průběh lekce - přehled

Níže uvádíme schéma celého setkání.

1

Uvítání a úvod

10 minut – objasnění cíle lekce, vytvoření bezpečné atmosféry

2

Mnemotechniky

20 minut – zapamatování prostřednictvím asociací a představivosti

3

Tváře a jména

20 minut – koncentrace a sociální paměť

4

Symboly číslic

15 minut – zapamatování čísel a dat

5

Hry a zábava

20 minut – koordinace, počítání, prostorová paměť

6

Shrnutí

5 minut – reflexe a motivace k dalšímu cvičení

Potřebné materiály

- Papíry a tužky
- Připravené seznamy slov
- Fotografie obličejů nebo ilustrace postav
- Tabule nebo flipchart

Dodatečné pomůcky

- Karty s čísly a symboly
- Kostka ke hře, barevné obrázky
- Počítač nebo projektor (volitelně)
- Desky s geometrickými tvary

Cvičení 1: Zapamatuj si pořadí obrázků

20 MINUT | ASOCIACE A PŘEDSTAVIVOST

Lektor postupně ukazuje účastníkům 8 obrázků (příloha 1). Úkolem je zapamatovat si je ve správném pořadí. Pomůžou asociace – spojení každého obrázku s následujícím do jednoho živého, dynamického obrazu!

Zlaté pravidlo zapamatování pořadí

- Dívej se na obrázek a vytvoř si v hlavě živý obraz
- Spoj ho s dalším obrázkem do jednoho příběhu
- Čím vtipnější a neobvyklejší asociace, tím lépe!
- Zopakuj pořadí v duchu od začátku

Seznam obrázků k zapamatování (v pořadí)

Jablko

Červené jablko jede na miniaturním vlaku!

Vlak

Vlak vyjíždí zpod velkého deštníku v dešti.

Deštník

Deštník skáče po kalužích jako velká žába.

Žába

Žába sedí na svíčce a ohřívá si tlapky.

Svíčka

Ze svíčky vyskočí klobouk, jako od kouzelníka !

Klobouk

Klobouk spadne do vody a vyplave z něj ryba.

Ryba

Ryba vyskočí z vody a letí rovnou na měsíc!

Měsíc

Měsíc svítí jasně – konec příběhu!

Po zobrazení všech obrázků se účastníci snaží je vyjmenovat v pořadí. Poté společně probíráme, která spojení pomohla nejvíce!

Příloha k cvičení 1: Zapamatujte si pořadí obrázků

Cvičení 2: Zapamatování tváří a jmen

Obtížnost v zapamatování jmen je jednou z nejčastějších stížností seniorů. Dobou zprávou je, že nevyplývá to ze špatné paměti – nejčastěji příčinou je jednoduše nedostatek soustředění v okamžiku, kdy člověk poznává novou osobu. Tato jednoduchá 4kroková metoda tento problém účinně vyřeší.

1	**Krok 1: Pozorně poslouchejte jméno** V okamžiku, kdy se s osobou seznamujete, soustřeďte se výhradně na její jméno. Zopakujte ho nahlas: *„Těší mě, pane Adame."*
2	**Krok 2: Věnujte pozornost vzhledové vlastnosti** Najděte jednu charakteristickou vlastnost: barvu vlasů, brýle, úsměv, způsob oblékání.
3	**Krok 3: Vytvořte asociaci se jménem** Propojte jméno s něčím, co znáte: se slovem, povoláním, pohádkovou nebo historickou postavou.
4	**Krok 4: Spojte vše v jeden obraz** Vytvořte živý, pestrý obraz spojující jméno, vzhledovou vlastnost a asociaci do jednoho celku.

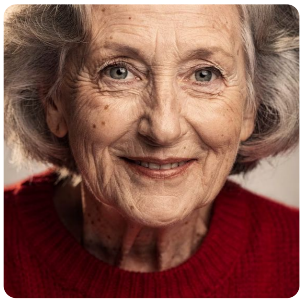
Výsledky cvičení: Zlepšení soustředění, snazší zapamatování jmen a tváří, zvýšení sebevědomí v sociálních kontaktech, snížení stresu spojeného se zapomínáním.

Příloha k cvičení 2: Ukázkové postavy

Níže jsou uvedeny ukázkové postavy, které lze použít během cvičení. Každá z nich má charakteristický vzhledový rys a asociaci, která usnadňuje zapamatování jména.

Adam – vysoký pán s bradou

Asociace: Adam Małysz – skokan na lyžích. Obraz: vysoký Adam s bradou skáče na lyžích přes zahradu.



Teresa – paní v červeném svetru

Asociace: Teresa – termoska, teplo, červená. Obraz: paní v červeném svetru drží termosku a rozdává teplý čaj.

Jan – pán s holí

Asociace: Jan Troska – spisovatel a básník. Obraz: Jan se prochází s holí a recituje básně .

Anna – paní s krátkými vlasy

Asociace: Anna – ananas, žlutý a veselý. Obraz: Anna s krátkým účesem drží ananas a směje se.

Cvičení 3: Symboly číslic – zapamatování čísel

Čísla jsou abstraktní a těžko se pamatují, pokud jim nedáme konkrétní, obrazový význam. Metoda symbolů číslic spočívá v přiřazení každé číslici od 0 do 9 jednoduchého, snadno představitelného symbolu. Díky tomu se libovolné číslo promění v živý příběh, který si mozek snáz zapamatuje.

Číslice	Symbol	Jak si to zapamatovat?
1	🕯️ Svíčka	Jednička je jednoduchá a tenká jako svíčka
2	🦢 Labuť	Dvojka vzhledem připomíná labuť s krkem
3	❤️ Srdce	Trojka – srdce, láska, tři slova „mám tě rád"
4	🪑 Židle	Čtyřka – židle, která má čtyři nohy
5	✋ Ruka	Pět prstů na jedné ruce
6	🪈 Dýmka	Šestka vypadá jako dýmka
7	👟 Sedmimílové boty	Sedmička jako bota s velkou holínkou
8	☃️ Sněhulák	Osmička jsou dvě koule položené jedna na druhé
9	🎈 Balónek	Devítka je balón se šňůrkou dolů
0	⚽ Míč	ula je kulatá jako míč

Příklad použití cvičení 3: Symboly číslic – zapamatování čísel

Marek se narodil 7. února

- Číslice 7 = sedmimílové boty
- Obraz: Marek se rodí v obrovských, sedmimílových botách, které ho vytlačují z postýlky.

Cvičte na svých číslech!

- Číslo bytu
- Váš věk
- Datum narození
- Číslo autobusu
- Číslo telefonu (zjednodušené)

Účinky cvičení: Snazší zapamatování číselných údajů, rozvoj asociační paměti, obohacení představivosti, zlepšení jazykové obratnosti, větší samostatnost v každodenním životě.

Cvičení 4: Obraz a pohyb – zrakově-motorická koordinace

Toto cvičení aktivuje mozek prostřednictvím současného přijímání zrakových podnětů a provádění pohybů. Trénink reakce na signály zlepšuje reflexy, koncentraci a koordinaci – dovednosti nezbytné v každodenním životě.

Kruh

👏 Tlesknutí do dlaní

Trojúhelník

🙋 Zvednutí ruky nahoru

Čtverec

👣 Dupnutí nohou

Hvězda

🤝 Dotknutí se ramene

1 Proberte si znaky

Ukažte a společně si nacvičte jak každý znak budete ukazovat.

2 Začněte pomalu, postupně zrychlujte

Tempo se zvyšuje postupně – nikdy nezrychlujte příliš.

3 Ukončete rozhovorem

Zeptejte se, které znaky byly nejsnazší a které dělaly potíže.

Cvičení 4: Úrovně obtížnosti a varianty

Pomalu postupně

Lektor ukazuje znaky (kruh, trojúhelník, čtverec, hvězdu) jednu po druhé pořadí. Účastníci reagují odpovídajícím pohybem.

Změna pořadí

Lektor mění pořadí znaků. Účastníci musí být pozorní a rychle reagovat na změnu.

Rychlejší tempo

Lektor ukazuje znaky stále rychleji. Účastníci procvičují postřeh a soustředění pod časovým tlakem.

Dva znaky najednou

Lektor ukazuje dva znaky současně. Účastníci provedou dva pohyby jeden po druhém!

Varianta 2: Každý účastník dostane kartu s jedním symbolem. Když lektor tleskne – účastník se správnou kartou ji zvedne. Jedno tlesknutí = jeden symbol, dvě rychlá = dva symboly najednou.

Efekty cvičení: Zlepšení koncentrace, zrychlení reflexů a koordinace, aktivace mozku prostřednictvím současného přijímání podnětů a jednání, pocit úspěchu a zapojení.

Příloha k cvičení 4: Obraz a pohyb

Kruh

Trojúhelník

Čtverec

Hvězda

Cvičení: Rychlé počítání obrázků

Cvičení aktivuje obě mozkové hemisféry prostřednictvím současného počítání a rozpoznávání obrázků. Účastníci reagují rychle na promítané kartičky – od jednoduchých až po obtížnější.

Ukažte kartičky (příloha)

Lektor ukazuje kartičky s barevnými obrázky nebo kostku.

Rychlé počítání

Účastníci počítají: ovoce na obrázku, tečky na kostce, tvary v dané barvě.

Několik kol za sebou

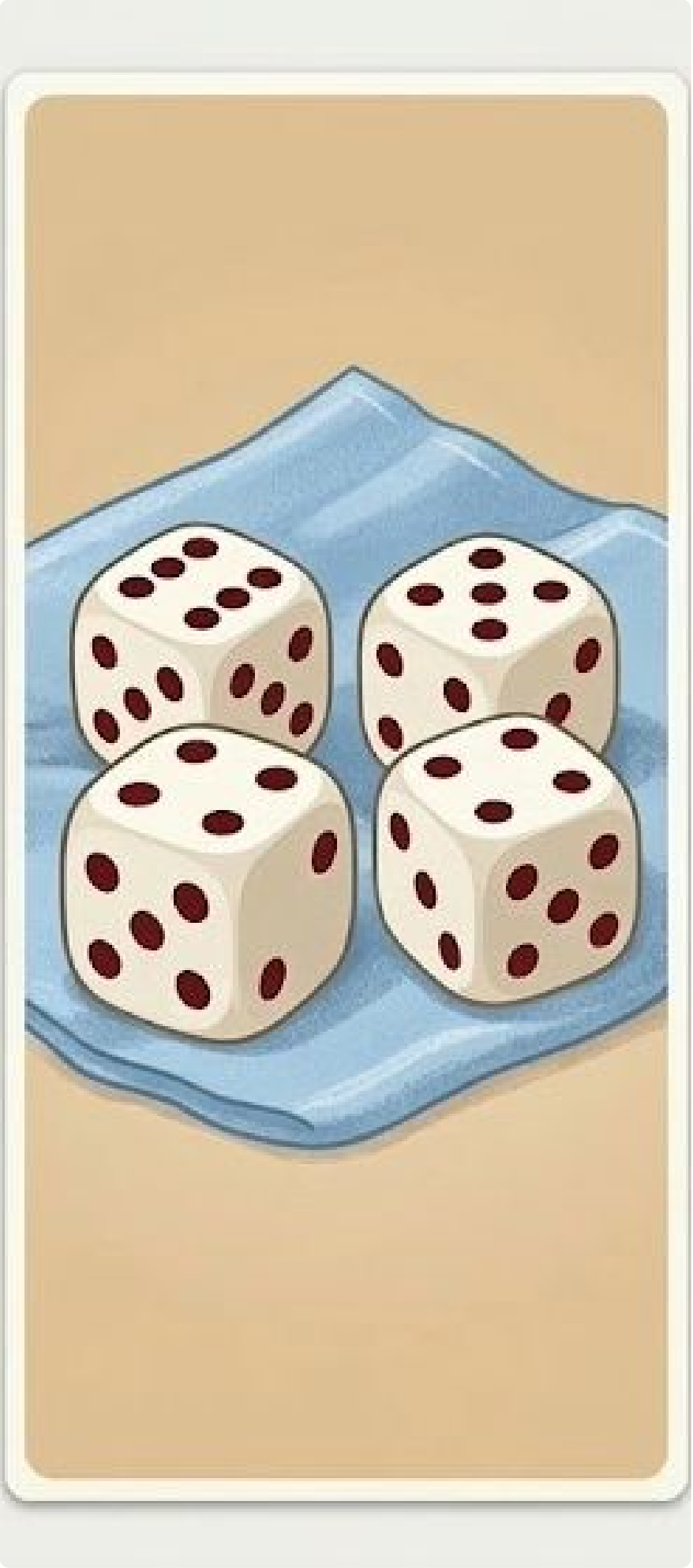
Cvičení v několika kolech – od jednodušších k náročnějším.

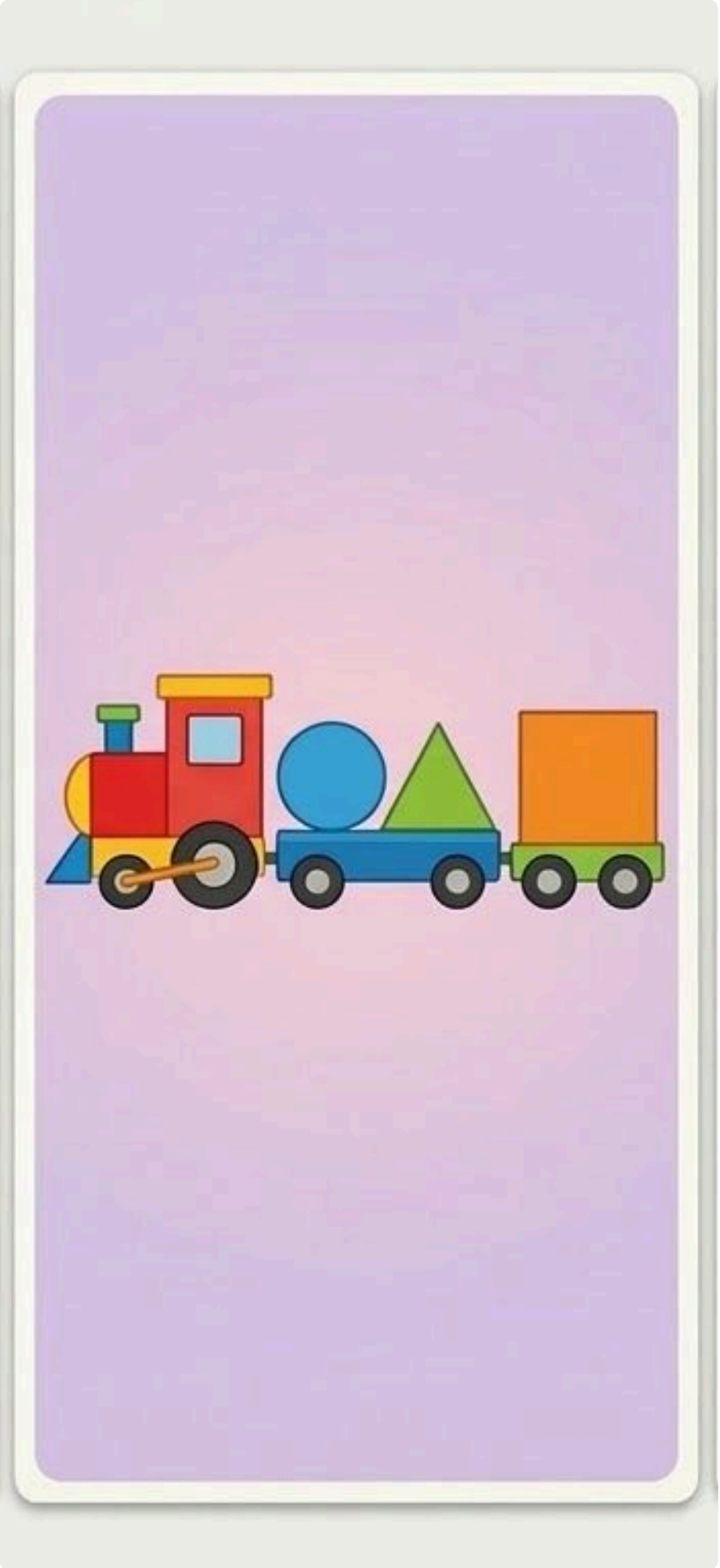
Skupinová zábava

Kdo první řekne výsledek, počítání ve dvojicích nebo ve skupině.

Efekty: Zlepšení rychlosti zpracování informací, aktivizace levé i pravé mozkové hemisféry, lepší koncentrace a postřeh, procvičování paměti.

Příloha k cvičení 5





Cvičení 6: Trénink prostorové paměti

Cvičení pomáhá zapamatovát si umístění předmětů a procvičuje zrakovou paměť.

Krok 1 – Pozorně sleduj

Lektor položí na stůl 5–7 předmětů, např. klíče, hrnek, tužku, brýle, knihu. Účastníci si 1 minutu pozorně prohlížejí, co kde leží. Můžete předměty nahlas pojmenovávat, aby se lépe zapamatovaly!

Krok 2 – Zakryj nebo se otoč

Lektor předměty přikryje šátkem nebo požádá účastníky, aby zavřeli oči. Poté několik předmětů přemístí nebo jeden z nich odstraní. Účastníci se nesmí dívat!

Krok 3 – Co se změnilo?

Účastníci otevřou oči a snaží se odpovědět: Který předmět byl přemístěn? Co chybí? Kde ležel hrnek – vlevo nebo vpravo? Odpovědi lze říkat nahlas nebo psát na papír.

Krok 4 – Společně zkontrolujeme

Lektor odkryje předměty a společně se skupinou zkontroluje odpovědi. Každá správná odpověď je úspěch! Cvičení lze zopakovat s jinými předměty.

Pokyny pro lektora k cvičení 6: Trénink prostorové paměti

Začněte s menším počtem

Na začátku použijte jen 3–4 předměty. V dalších kolech jejich počet postupně zvyšujte.

Vyslovujte nahlas

Vyzývejte účastníky, aby během pozorování předměty nahlas pojmenovávali – to velmi pomáhá při zapamatování!

Pochvalte snahu

Každá odpověď je dobrá! Důležité je cvičení, ne dokonalost. Vytvářejte atmosféru zábavy a bezpečí.

Každodenní varianty

Denní plán:

Zapamatování pořadí činností naplánovaných na daný den.

Léky:

Pořadí užívání léků a jejich rozmístění v domácnosti.

Cesta do obchodu:

Zapamatování trasy a pořadí míjených míst.

Každodennost

Efekty cvičení: Pravidelné procvičování prostorové paměti pomáhá v každodenním životě – snadněji najdeme klíče, léky či brýle. Zlepšuje se také naše soustředění, všímavost a orientace v prostoru. Účastníci často říkají, že se po takových cvičeních cítí doma jistější!

Shrnutí lekce

Je čas na krátké shrnutí a upevnění získaných znalostí. Pomáhá to účastníkům zapamatovat si nejdůležitější informace, posiluje motivaci ke cvičení doma a dává pocit ocenění za účast.

Které cvičení bylo nejzajímavější?

Požádejte účastníky o krátké odpovědi. Každá odpověď je správná – jde o to, aby se každý mohl zapojit a cítil se vyslyšený.

Které bylo nejsnazší?

Všímání si vlastních silných stránek posiluje sebevědomí. Zdůrazněte, že každý má jiné předpoklady a je to zcela normální.

Co lze využít v běžném životě?

Podpořte konkrétní nápady: zapamatování jmén sousedů, čísla autobusu, nákupního seznamu bez papíru – malé kroky budují velkou změnu.

Důležité připomenutí pro lektora: Procvičujte paměť každý den po dobu 5–10 minut, abyste rychleji zaznamenali výsledky.

Konečné efekty: Upevnění získaných znalostí, zvýšení motivace k dalším cvičením, budování pocitu vlastních schopností a vlivu na dění.

Očekávané efekty a dlouhodobé přínosy

Pravidelný trénink paměti přináší měřitelné přínosy – jak bezprostředně po lekcích, tak i z dlouhodobého hlediska. Níže jsou uvedeny efekty, které by měli účastníci pociťovat, a také přínosy, jež plynou ze systematického tréninku mozku.

Po skončení lekcí účastníci:

Znájí paměťové techniky

Dokážou vytvářet asociace usnadňující zapamatování jmen, tváří a čísel v každodenním životě.

Mají lepší koncentraci

Zlepšují koncentraci i postřeh, což se promítá do bezpečnosti a zdatnosti při každodenních aktivitách.

Cvičí prostorovou paměť

Lépe se orientují v prostoru a plánují pořadí každodenních činností, což zvyšuje jejich samostatnost.

Posilují sebevědomí

Zlepšují svou pohodu díky duševní aktivitě a pocitu úspěchu plynoucímu z každého dobře provedeného cvičení.

Dlouhodobé přínosy

Zpomalení stárnutí mozku

Pravidelné mentální cvičení podporuje vytváření nových neuronových spojení a zpomaluje degenerativní procesy.

Lepší komunikace

Zlepšení plynulosti projevu a snadnější vybavování si slov, jmen a dat v rozhovorech s blízkými.

Snížení stresu

Zmírnění obav spojených se zapomínáním – účastníci se cítí kompetentnější a klidnější.

Sociální aktivita

Udržení sociální a intelektuální aktivity, což je klíčové pro duševní zdraví a pohodu seniorů.

KAPITOLA 4

Integrační setkání – Budování komunity

Kapitola obsahuje scénář, který pomůže zapojit ukrajinské seniory do skupiny v klubu. Najdete v ní osvědčená cvičení a pracovní tipy.

🤝 Integrace

Budujeme pevné vazby mezi účastníky z různých zemí.

🏠 Sounáležitost

Dbáme o to, aby se každý v klubu cítil jako doma.

☀️ Vzájemné obohacení

Sdílíme talenty, tradice a zkušenosti.

💬 Komunikace

Překonáváme jazykové bariéry s radostí a humorem.

Role buddyho – průvodce integrací

Buddy, neboli průvodce integrací, hraje klíčovou roli v procesu začleňování nových účastníků z Ukrajiny do seniorského klubu. Je to osoba, která se stává prvním kontaktem pro nově příchozího — skutečným průvodcem v novém prostředí, který pomáhá překonat pocit osamělosti a ztráty orientace. Dobrý buddy je někdo trpělivý, srdečný a otevřený — člověk, který chápe, že úsměv a laskavé gesto znamenají více než tisíc slov.

Role průvodce nekončí formálním uvítáním. Buddy doprovází účastníka po celou dobu adaptace: od prvního překročení prahu klubu, přes účast na workshopech, až po volné rozhovory u čaje.

Úkoly buddyho

Orientace v prostoru

Uvítání účastníka a provedení klubem — ukázání důležitých míst: toalet, workshopového prostoru, odpočinkového koutku a jídelny.

Jazyková podpora

Tlumočení důležitých informací a pomoc při komunikaci — zejména na začátku, kdy jazyková bariéra může být největší překážkou.

Pomoc při aktivitách

Asistence během workshopů a lekcí — poskytování podpory jak praktické, tak emocionální.

Odpovědi na otázky

Být účastníkovi k dispozici kdykoli, aby se nikdo necítil ponechán sám se svými pochybnostmi.

Budování vztahů

Aktivní podpora účastníka při navazování kontaktů s ostatními členy skupiny, což urychluje proces budování autentických vazeb.

Integrační cvičení 1:
„Jeden svět, mnoho vlastností“

Toto cvičení ukazuje účastníkům, že navzdory jazykovým, kulturním či životním rozdílům je spojuje mnoho každodenních zkušeností, vlastností, zájmů a potřeb. Hodí se jako úvod do workshopu, integračního setkání nebo většího cyklu lekcí.

Cíle cvičení

Budování prvního kontaktu

Cvičení usnadňuje navazování vztahů mezi účastníky, kteří se ještě neznají nebo se teprve poznávají.

Všímání si podobností

Pomáhá odhalit společné vlastnosti, zkušenosti a zájmy mezi lidmi z různých prostředí.

Pocit bezpečí

Posiluje pocit sounáležitosti a snižuje napětí i ostych ve skupině.

Podpora rozhovoru

Podporuje komunikaci v polsko-česko-ukrajinských skupinách a překonává jazykové bariéry přirozenou výměnou.

Doba trvání

Asi 15–20 minut, s možností prodloužení

Počet účastníků

Skupiny 3–5 osob

Potřebné materiály: barevné kartičky 5×5 cm, fixy, stolky, stěna nebo flipchart pro prezentaci

Průběh krok za krokem

Krok 1. Rozdělení do skupin

Vedoucí rozdělí účastníky do smíšených skupin po několika lidech. Je vhodné zajistit, aby skupiny byly co nejpestřejší, ale zároveň dostatečně malé, aby se mohl vyjádřit každý.

Krok 2. Rozdání materiálů

Každá skupina obdrží barevné kartičky (asi 10–15 kusů) a fixy. Lze použít různé barvy kartiček pro jednotlivé skupiny, což usnadní pozdější prezentaci.

Krok 3. Vysvětlení úkolu

Vedoucí vysvětlí, že úkolem každé skupiny je najít co nejvíce odpovědí na otázku: „Co nás spojuje?“ Na jednu kartičku zapíší jednu věc, která je spojuje, a na dalších kartičkách pak zaznamenají další společné prvky.

Krok 4. Práce ve skupinách

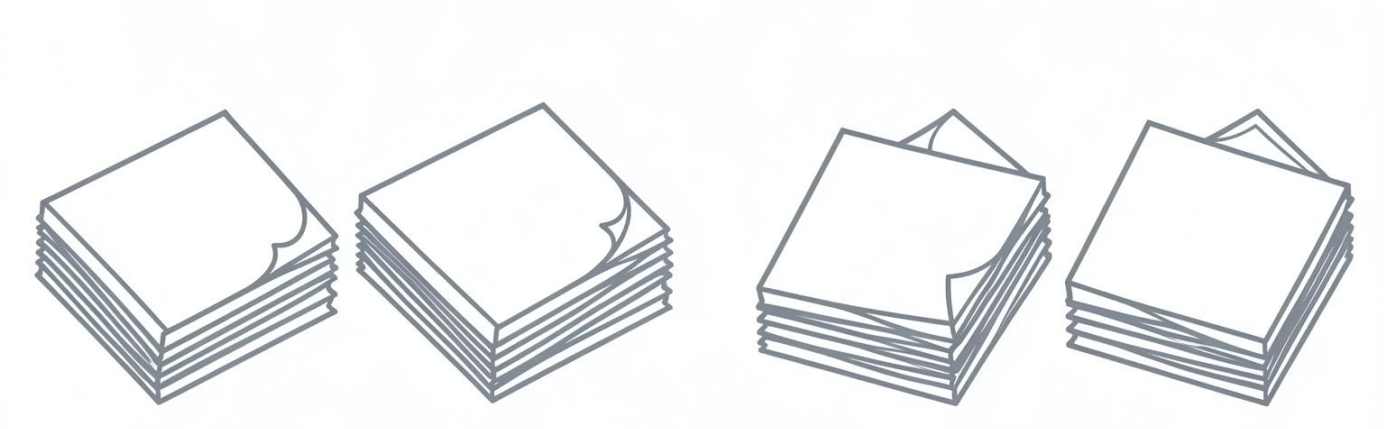
Skupiny spolu mluví a hledají společné body, např.: všechny osoby jsou ženy, všichni rádi čtou, někdo nosí brýle, několik lidí bydlí ve stejné oblasti, všichni rádi chodí na procházky, všichni mají vnoučata, všichni mají rádi kávu nebo čaj, všichni navštěvují aktivity v klubu.

Krok 5. Podpora osoby vedoucí aktivity

Osoba vedoucí aktivity přichází ke skupinám, sleduje dynamiku a podporuje účastníky. Užitečné otázky: Co rádi děláte ve volném čase? Máte podobné zájmy? Něco vás spojuje ve vzhledu nebo oblečení? Bydlíte blízko sebe? Máte podobné rodinné zkušenosti? Úlohou osoby vedoucí aktivity je podporovat, nikoli skupině práci dělat za ni.

Krok 6. Prezentace výsledků

Po dokončení práce každá skupina prezentuje své odpovědi před ostatními. Účastníci čtou jednotlivé kartičky a ukazují, co je spojuje. Tento moment často vyvolává další rozhovory, smích, vzpomínky a vzájemné



Příklady společných prvků

Účastníci mohou nacházet společné prvky v mnoha různých oblastech života. Zde jsou příklady, které se objevily během testování cvičení:

Vzhled a vlastnosti

- Všechny osoby ve skupině jsou ženy
- Někdo nosí brýle
- Několik osob má podobnou barvu vlasů

Každodenní život

- Všichni mají rádi kávu nebo čaj
- Všichni rádi chodí na procházky
- Všichni se účastní aktivit v klubu

Zájmy

- Všichni rádi čtou
- Několik lidí rádo tančí nebo zpívá
- Všichni rádi vaří

Rodina a vztahy

- Všichni mají vnoučata
- Několik lidí žije ve stejné oblasti
- Všichni si cení klidu a rodiny

Role osoby vedoucí

Osoba vedoucí hraje klíčovou roli při vytváření bezpečné a otevřené atmosféry, která účastníkům umožňuje svobodně se vyjadřovat a zapojovat do rozhovoru.

Zajistěte pestré složení skupin

V každé skupině by měly být zastoupeny jak osoby z Polska, tak z Česka a Ukrajiny. Takové složení zvyšuje šanci na kontakt, rozhovor a vzájemné poznání.

Jasně vysvětlete pravidla

Klidně a zřetelně vysvětlujte úkol a dbejte na to, aby mu všichni rozuměli — i lidé s jazykovou bariérou.

Sledujte vztahy a zapojení

Věnujte pozornost dynamice skupiny, úrovni aktivity i tomu, zda má každý možnost zapojit se do rozhovoru.

Podporujte, ale neřešte za ně

Docházejte ke skupinám, pokládejte pomocné otázky, ale ponechte účastníkům prostor pro samostatný rozhovor a objevování.

Dejte prostor pro rozhovor

Je dobré si uvědomit, že někdy není nejcennější částí cvičení samotné zapsání odpovědí, ale rozhovory, které vznikají po cestě.

Reagujte flexibilně na potřeby skupiny

Přizpůsobujte tempo, způsob práce i míru podpory aktuální situaci a potřebám účastníků.

Na závěr kartičky tematicky roztřiďte

Zdůrazněte, že nás toho hodně spojuje — i když přicházíme z různých koutů světa a mluvíme různými jazyky.

Výsledky cvičení

Po absolvování cvičení účastníci:

- Lépe se poznají
- Snadněji navazují první vztahy
- Vnímají podobnosti místo soustředění na rozdíly
- Cítí se ve skupině jistěji
- Jsou více připraveni zapojit se do dalších společných aktivit

Cvičení lze využít jako úvod do workshopu, integračního setkání nebo většího cyklu aktivit.

Cvičení na propojení 2:
„Místa, která nás formovala"

> *Je to jedno z nejpůsobivějších cvičení v celém scénáři. Mapa není jen geografie — je to příběh člověka: o místech, která ho formovala, o vzpomínkách uložených v srdci a o chutích a vůních spojených s konkrétními kouty světa.*

Cvičení „Moje místo na mapě“ slouží k budování vztahů prostřednictvím rozhovoru o důležitých místech, vzpomínkách a příbězích účastníků. Výchozím bodem jsou mapy Polska, Česka a Ukrajiny, ale nejdůležitější zůstávají osobní příběhy, emoce a zkušenosti, které pomáhají objevovat podobnosti navzdory různým životním osudům.

Cíl cvičení

Cvičení má za cíl budovat propojení prostřednictvím rozhovoru o místech, vzpomínkách a zkušenostech, posilovat mezinárodní dialog, rozvíjet empatii a lepší porozumění zkušenostem druhých, povzbuzovat účastníky ke sdílení vlastního příběhu, vytvářet pocit sounáležitosti ve skupině a ukazovat, že i přes rozdílné životní příběhy může účastníky mnohé spojovat.

Čas

40–50 minut (možnost prodloužení)

Skupiny

Páry nebo malé smíšené polsko-česko-ukrajinské skupiny

Materiály

Mapa Polska, Česka a Ukrajiny, fixy, papíry

Průběh cvičení

> „Dnes se podíváme na mapu ne jen jako na geografii, ale jako na historii našeho života. Každý z nás má místa, která jsou pro něj důležitá: místo narození, bydliště, vzpomínek, cest nebo snů."

Blok 1. Moje místo původu a moje místo nyní

Polsko

Osoby z Polska zaznačí na mapě Polska:

- místo narození
- město nebo region bydliště

Ukrajina

Osoby z Ukrajiny zaznačí na mapě Ukrajiny:

- místo narození
- město nebo region, ke kterému mají nejbližší vztah

Česko

Osoby z Česka zaznačí na mapě Česka:

- místo narození
- město nebo region bydliště

Co účastníci vyprávějí?

> Co je na tomto místě výjimečného?

> Co se jim s ním spojuje?

> Jaké mají vzpomínky z dětství spojené s tímto místem?

> Jaké tradice, jídla a krajina jsou s ním spojeny?

Pomocné otázky pro lektora:

> Co máte na tomto místě nejraději?

> Co se vám vybaví, když se řekne toto město/region?

> Jaká vzpomínka je s ním spojena?

> Co je dobré o tomto místě vědět?

Blok 2. Místa navštívená v jiné zemi

Ve druhé části účastníci vyznačují místa, která navštívili v zemi druhého člověka.

Polsko → Česko, Ukrajina

Lidé z Polska ukazují na mapě Ukrajiny nebo Česka místa, kde byli.

Ukrajina → Polsko, Česko

Lidé z Ukrajiny ukazují na mapě Polska nebo Česka místa, kde byli.

Česko → Ukrajina, Polsko

Lidé z Česka ukazují na mapě Polska nebo Ukrajiny místa, kde byli.

Poté účastníci vyprávějí:

- Co na tomto místě viděli
- Co se jim tam líbilo
- Co je zaujalo nebo překvapilo
- S jakým příběhem nebo vzpomínkou se jim toto místo spojuje

Tato část cvičení pomáhá si uvědomit, že obě strany už mají určité zkušenosti spojené se zemí toho druhého. Díky tomu se rozhovor stává partnerskyjším a opírá se o skutečné zážitky.

Blok 3. Hledání společných a doporučených míst

Ve třetí části účastníci společně hledají místa, která je spojují, i taková, která si chtějí navzájem doporučit. Lze použít jednoduchý systém barev:

🟡 Žlutá

místo známé jen jedné osobě z dvojice

🟢 Zelená

společné místo, tedy takové, ve kterém byly obě osoby nebo které obě znají

🔴 Červená

doporučené místo, kam se vyplatí jet

Příklady:

- pokud byla osoba z Polska nebo Ukrajiny v Praze a osoba z Česka toto město také zná, lze jej označit zeleně,
- pokud byla osoba z Polska nebo Česka ve Lvově a osoba z Ukrajiny toto město také zná, lze jej označit zeleně,
- pokud byla osoba z Ukrajiny nebo Česka v Krakově a osoba z Polska toto město také zná, lze jej označit zeleně,
- pokud dané místo zná jen jedna osoba ze skupiny, označí se žlutě,
- pokud chtějí Poláci doporučit Ukrajincům a Čechům zajímavá místa v Polsku (např. Gdaňsk, Vratislav, Zakopané), označí je červeně na mapě Polska,
- pokud chtějí Ukrajinci doporučit Polákům a Čechům důležitá místa na Ukrajině (např. Lvov, Kyjev, Oděsa), označí je červeně na mapě Ukrajiny,
- pokud chtějí Češi doporučit Polákům a Ukrajincům zajímavá místa v Česku (např. Praha, Brno, Český Krumlov), označí je červeně na mapě Česka.

Po označení míst účastníci diskutují o tom:

> Jaká místa jsou pro ně společná,

> Co je v těchto místech spojilo,

> Která místa stojí za to navštívit a proč.

Prezentace

Každý pár nebo skupina stručně poví:

- která místa označili,
- co se dozvěděli o druhé osobě,
- která místa se ukázala jako společná,
- která místa si účastníci navzájem doporučili.

Shrnutí

Vedoucí shrne cvičení a zdůrazní, že mapa ukázala nejen různá místa, ale také mnoho společných příběhů, zkušeností a styčných bodů.

Je možné zakončit slovy:

„Každé místo je nejen bod na mapě, ale také něčí příběh. Dnes se tyto příběhy staly součástí společné mapy naší skupiny. Ukázalo se také, že nás může spojovat mnoho míst – prostřednictvím vzpomínek, cestování a vzájemných doporučení“.

> *„Každé místo je nejen bod na mapě, ale také něčí příběh. Dnes se tyto příběhy staly součástí společné mapy naší skupiny."*

Proč je toto cvičení cenné?

Cvičení probouzí vzpomínky, emoce a přirozenou zvědavost o druhém člověku. Pomáhá ukázat, že i když účastníci pocházejí z různých zemí, jejich příběhy často mají podobné prvky: rodinu, vztah k místu, cestovatelské zkušenosti, stesk, zájem o druhou zemi a chuť sdílet to, co je pro ně důležité.

Rozdělení do tří bloků rozhovor uspořádá a zajišťuje, že účastníci přecházejí od vyprávění o sobě, přes sdílení zkušenosti s poznáváním druhé země, až k objevování toho, co je spojuje.

„Každé místo je nejen bod na mapě, ale také něčí příběh. Dnes se tyto příběhy staly součástí společné mapy naší skupiny."

Efekty cvičení:

- Účastníci se navzájem lépe poznají
- Rozvíjejí empatii a porozumění
- Ochotněji mluví o svém příběhu
- Všímají si podobností navzdory různým zkušenostem
- Posilují pocit sounáležitosti se skupinovým společenstvím
- Budují společnou mapu zkušeností a vztahů

Role osoby vedoucí

Osoba vedoucí by měla:

- vytvářet klidnou a bezpečnou atmosféru
- povzbuzovat ke sdílení, ale bez nátlaku
- podporovat účastníky pomocnými otázkami
- dohlížet na to, aby měl každý prostor se vyjádřit o sobě
- zaměřovat pozornost na to, co účastníky spojuje, a ne jen na rozdíly
- pomáhat uspořádat značení na mapě a vysvětlit význam barev

K tomuto cvičení je třeba použít mapy Polska, Česka a Ukrajiny, které si účastníci sami vyhledají na internetu a vytisknou – důležité je, aby byly čitelné a dostatečně velké, aby na ně mohli volně zaznačovat.

Integračně-umělecké cvičení 3: „Malování kávou"

Cvičení „Malování kávou" spojuje rozhovor, vzpomínky a výtvarnou činnost. Výchozím tématem je káva, která vyvolává každodenní rituály, vůně a osobní asociace. Cvičení se dobře osvědčuje při práci se seniory, protože aktivuje paměť, smysly a emoce a účastníci se nejprve poznávají prostřednictvím příběhů a poté přecházejí ke klidné tvůrčí práci s kávou.

Cvičení má integrační, relaxační a umělecký charakter. Může být vedeno ve dvojicích, malých skupinách nebo v celé skupině u společných stolů.

Cíl cvičení

Cvičení slouží k budování vztahů prostřednictvím rozhovoru o každodenních vzpomínkách a zkušenostech, aktivaci pozitivních asociací a smyslové paměti, vytváření klidného prostoru pro tvůrčí činnost, posilování všímavosti, zklidnění a soustředění, rozvíjení uměleckého projevu bez tlaku na výsledek a podpoře integrace prostřednictvím společného tvoření a rozhovoru.

Čas

45–90 minut

Charakter

Integrační, relaxační a výtvarný

Materiály

Listy A4 (2 ks), štětce, instantní káva, talířek, voda, kelímky, lžičky na přípravu směsi, papírové ručníky nebo kapesníčky.

Rozhovor o vzpomínkách

Cvičení začíná rozhovorem o kávě, který probouzí vzpomínky a navozuje klidnou, osobní atmosféru. Vedoucí vyzve účastníky, aby vyprávěli příběh nebo sdíleli asociaci spojenou s kávou:

> „S čím se spojuje vůně kávy? S rodným domem, maminkou, babičkou, prací?“

> „Kdy byla káva důležitou součástí dne? S kým se káva nejčastěji pila?“

> „Je pití kávy každodenním rituálem? Co ještě tuto chvíli doprovází?“

Příprava

Vedoucí připraví pracovní stanoviště a výtvarné materiály. Na začátku je vhodné vysvětlit, že káva neslouží jen k pití, ale také k vytváření obrazů. Je dobré hned zdůraznit, že nejde o dokonalé malování, ale o zážitek, hru a možnost vyjádřit se.

Kávu na malování je nejlepší připravit jako hustou směs. Lze použít jednoduchý poměr: **3 lžičky instantní kávy, 1 lžička vody.**

Vše je třeba promíchat, dokud nevznikne hustá hmota vhodná k malování. V případě potřeby lze přidat více vody, aby vznikly světlejší odstíny.

Postup krok za krokem

Krok 1. Úvod a rozhovor o kávě

Na začátku osoba vedoucí vyzve účastníky ke krátkému rozhovoru o kávě. Skupinu lze rozdělit do dvojic nebo malých týmů a požádat, aby každá osoba vyprávěla příběh, vzpomínku nebo asociaci spojenou s kávou. Mohou to být příběhy o tom, s čím se vůně kávy spojuje, kdy byla důležitou součástí dne, nebo jaké vzpomínky vyvolává. Tato část pomáhá účastníkům se otevřít a vytváří klidnou, osobní atmosféru.

Krok 2. Představení techniky

Osoba vedoucí ukáže, jak připravit kávu na malování, a vysvětlí, že různé poměry vody a kávy vytvářejí různé odstíny. Je vhodné účastníkům vysvětlit: hustší směs dává tmavší barvu, větší množství vody vytváří světlejší odstín, lze malovat jak tenkými liniemi, tak širšími plochami.

Krok 3. Zkouška na prvním papíře

Na prvním papíře účastníci techniku vyzkoušejí. Zkoumají: jak se vede štětec, jak vypadají různé tahy, jaké efekty přináší větší nebo menší množství vody, jak dosáhnout tmavších a světlejších tónů. Na tomto papíře lze malovat libovolně: čáry, listy, květiny, jednoduché vzory nebo malé zkušební obrázky.

Krok 4. Tvůrčí práce na druhém listu

Na druhém listu účastníci vytvářejí už samotné dílo. Mohou malovat: libovolný vlastní obraz, jednoduchý rostlinný motiv, šálek kávy, dům, květiny, krajinu, nebo mohou využít předem připravené vzory a inspirace. Lze použít obrázky připravené v příloze nebo jiné jednoduché předlohy vybrané vedoucí osobou.

Krok 5. Tichý rozhovor a tvoření ve dvojicích

Při malování mohou účastníci sedět ve dvojicích nebo malých skupinách a v klidu si povídat. Tato část setkání by měla mít spíše ztišený charakter. Společné tvoření podporuje další rozhovor a budování vztahů. Lze také navrhnout, aby účastníci vytvořili práci s myšlenkou na druhého člověka — například namalovali obrázek, který později darují osobě sedící vedle nich nebo partnerovi z cvičení.

Krok 6. Prezentace prací

Po dokončení práce mohou účastníci ukázat své obrazy a krátce říct: co znázornili, proč zvolili právě tento motiv, jaké emoce nebo vzpomínka se s jejich prací pojí. Prezentace může proběhnout v klidném kruhu, aby měl každý chvilku svůj obraz ukázat a slyšet od skupiny laskavou odezvu. Celému rozhovoru by měla provázet vřelá, bezpečná atmosféra zvědavosti a vzájemného respektu.

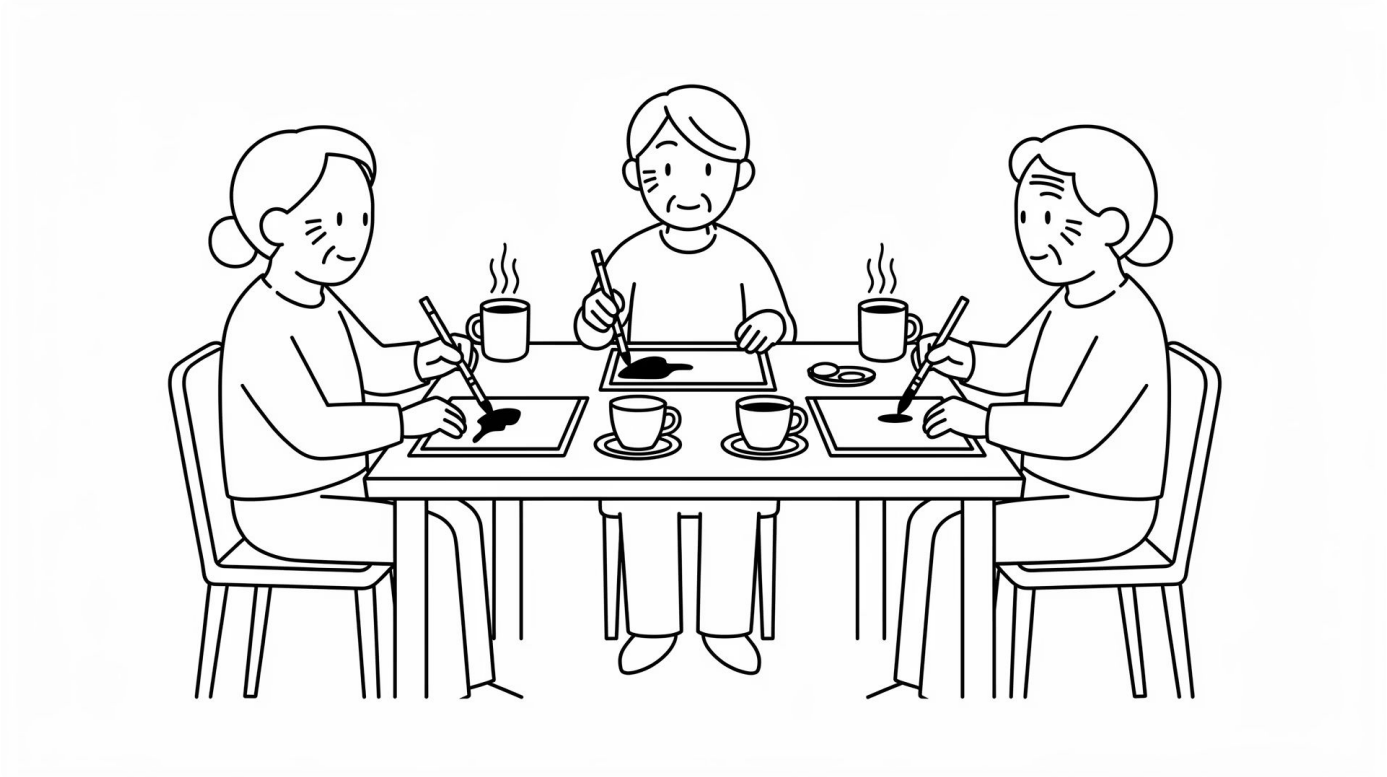
Krok 7. Shrnutí

Na závěr může vedoucí osoba zdůraznit, že obyčejná káva se dnes stala nástrojem rozhovoru, vzpomínek a společného tvoření něčeho krásného. Stojí za to ocenit jak příběhy účastníků, tak jejich tvůrčí odvahu.

Možnosti úprav

- Práce ve dvojicích nebo v malých skupinách
- Omezení části rozhovoru na jednu otázku o asociaci s kávou
- Vzdání se hotových předloh a malování výhradně z fantazie
- Požádání účastníků, aby vytvořili dílo pro druhou osobu
- Uspořádání malé výstavy vzniklých obrazů

„Toto cvičení funguje nejlépe tehdy, když je tempo klidné a účastníci necítí tlak. Stojí za to nechat jim prostor jak pro vyprávění, tak pro tiché tvoření. Je také dobré připravit jednoduchou vizuální inspiraci pro ty, kteří nevědí, co namalovat."



Integračně-umělecké cvičení 4: „Obrázky z vlny"

Cvičení „Obrázky z vlny" je klidný integračně-výtvarný workshop, během něhož účastníci vytvářejí měkké obrázky z barevné vlny. Lekci lze vést ve dvojicích nebo v malých skupinách. Dobře funguje varianta, ve které účastníci pracují ve dvojicích nebo v česko-polsko-ukrajinských smíšených skupinách a připravují obrázek jeden pro druhého.

Toto cvičení spojuje rukodělnou tvořivost s rozhovorem a učením se jednoduchých slov — účastníci si povídají o barvách, vybírají motiv a společně se rozhodují.

Další hodnotou cvičení je možnost připravit práci jako drobný dárek pro druhou osobu. Na zadní stranu lze dopsat krátké přání nebo poděkování — polsky, česky nebo ukrajinsky. To posiluje osobní a srdečný charakter setkání.

Cíl cvičení

Cvičení slouží k budování vztahů prostřednictvím společné tvůrčí činnosti, posilování spolupráce ve dvojicích nebo v česko-polsko-ukrajinských skupinách, osvojování si jednoduché slovní zásoby, jako jsou názvy barev a materiálů, podpoře všímavosti, trpělivosti a soustředění a vytvoření osobní práce, kterou lze darovat druhé osobě.

Doba trvání

přibližně 60–90 minut

Počet účastníků

páry nebo malé skupiny (doporučeny smíšené polsko-česko-ukrajinské)

Potřebné materiály

měkká barevná česaná vlna, výkresový papír nebo tvrdé listy, ukázkové vzory, rámečky nebo průhledné obaly, nůžky, lepicí páska, fixy

Postup krok za krokem

Příprava

Vedoucí připraví materiály, ukázkové vzory a pracovní místo. Na začátku je vhodné vysvětlit, že účastníci budou vytvářet obrázky z vlny skládáním jednotlivých vrstev a tvarů na papír. Je dobré ukázat hotový příklad nebo krátce předvést techniku.

Pokud skupina pracuje v párech, lze navrhnout, aby každá osoba připravila obrázek pro svého partnera nebo partnerku na kurzu.

Rozdělení do dvojic a výběr motivu

Účastníci si sednou do dvojic (polsko-česko-ukrajinských) a vyberou si motiv: květiny, listy, krajinu, srdce, domek, abstraktní vzor. Povídají si o tom, jaký obrázek chtějí vytvořit a jaké barvy zvolí.

Jazykový rozhovor o materiálech a barvách

Vedoucí vybízí k používání jednoduchých slov v polštině, češtině nebo ukrajinštině: názvy barev, papír, vlna, nůžky. Je to vhodný okamžik, kdy se mohou účastníci navzájem učit jednoduchou slovní zásobu související s dílnou.

Příprava vlny

Účastníci si vybírají barvy potřebné k vytvoření práce. Pokud má mít daný prvek smíšený odstín, lze spojit dvě barvy vlny, například bílou a modrou, a jemně je spolu načechrat a promíchat.

Vlnu je třeba připravit tak, aby byla lehká, nadýchaná a snadno se pokládala. To je důležitý krok, protože právě od něj závisí měkkost a estetika práce.

Vkládání pozadí

Nejprve účastníci vytvoří pozadí obrázku. Podle vzoru a formátu práce lze vlnu klást vodorovně nebo svisle tak, aby pokryla plochu papíru a vytvořila základ pro další prvky.

Tvorba hlavního motivu

Přidávají květy, větvičky, listy, kontury a ozdobné prvky. Barvy lze kombinovat a vrstvit.

Zajištění práce

Po dokončení je třeba obrázek velmi jemně zabezpečit. Lze jej umístit do rámu nebo opatrně vložit do průhledné kapsy.

Pokud obrázek putuje do průhledné kapsy, je vhodné postupovat velmi opatrně, aby se narušené rozložení vlny nepoškodilo. Je dobré, když je kapsa o něco větší než práce — přebytek lze potom odstřihnout a zezadu přelepit páskou.

Připsání zprávy nebo přání

Na zadní stranu práce lze dopsat krátké přání, poděkování nebo milý vzkaz pro osobu, které je obrázek určen. Může to být například:

- „Děkuji za společně strávený čas“,
- „Bylo hezké dnes tvořit spolu“,
- „S srdečnými pozdravy“,
- „Na památku našeho setkání“.

Můžete navrhnout, aby:

- osoba z Česka napsala zprávu česky,
- osoba z Ukrajiny napsala zprávu ukrajinsky,
- osoba z Polska napsala zprávu polsky,
- nebo aby partner pomohl zapsat krátkou větu v druhém jazyce.

To navíc posiluje integraci a podporuje učení jazyků praktickým, srdečným způsobem.

Představení prací

Na závěr mohou účastníci ukázat své obrázky a krátce říct:

- proč si vybrali právě takový motiv,
- jaké barvy použili,
- komu chtějí svou práci věnovat,
- co napsali na zadní stranu.

Je-li účastníků více, lze také připravit malou výstavu prací na stole, parapetu nebo nástěnce, aby si všichni mohli obrázky v klidu prohlédnout jeden po druhém. Tato forma umožňuje ocenit různorodost nápadů a dává příležitost k rozhovoru o detailech, barvách i emocích, které provázely tvoření.

Efekty cvičení

- Lépe se poznají při práci ve dvojicích
- Učí se od sebe navzájem jednoduchá slova a názvy barev
- Rozvíjejí trpělivost a soustředění
- Zažívají klidnou tvůrčí činnost
- Budují přátelské vztahy prostřednictvím výměny prací a přání
- Odcházejí ze setkání s hotovou osobní památkou

Proč je toto cvičení cenné?

Cvičení spojuje tvořivost, jemnost a vztah. Účastníci spolu mluví, vybírají barvy a učí se od sebe navzájem, díky čemuž poznávání probíhá přirozeně a klidně. Předání práce druhé osobě dodává setkání osobní rozměr a zanechává milou vzpomínku.

Role vedoucí osoby

- ukázat techniku práce s vlnou
- podporovat rozhovor ve dvojicích
- pomáhat účastníkům s výběrem barev a kompozice
- dohlížet na klidnou a přátelskou atmosféru
- připomínat jednoduchou slovní zásobu v češtině, polštině a ukrajinštině
- podporovat účastníky při psaní krátkých zpráv
- pomáhat lidem, kteří si nejsou jistí v manuální činnosti

Integrační umělecké cvičení 5: „Legrační autoportrét"

Cvičení „Legrační autoportrét“ spojuje humor, sebevyjádření a první vzájemné seznamování ve skupině. Každý účastník kreslí svůj autoportrét, aniž by se díval na papír. Nejde o výtvarný talent, ale o zábavu, úsměv a přirozený kontakt s ostatními. Cvičení se osvědčuje jako zahřívací aktivita na začátku setkání, protože uvolňuje atmosféru a podněcuje účastníky ke společnému smíchu.

Cvičení má seznamovací, integrační a uvolňující charakter. Může probíhat individuálně s následnou prezentací v kruhu nebo ve dvojicích.

Cíl cvičení

Cílem cvičení je prolomit ledy a uvolnit atmosféru ve skupině, rozvíjet smysl pro humor a podporovat vzájemnou blízkost. Aktivita povzbuzuje účastníky, aby o sobě mluvili přirozeně, s lehkostí a bez obav z hodnocení. Zároveň vytváří prostor, v němž se každý může vyjádřit bez tlaku na výsledek, a podporuje integraci prostřednictvím společného smíchu a prezentace vlastních obrázků.

Podrobnosti cvičení: „Legrační autoportrét"

Čas

15–25 minut

Charakter

Seznamovací, integrační a uvolňující

Materiály

Listy A4, fixy nebo propisky, volitelně lepicí páska na přichycení prací na zeď.

Úvod a instrukce

Cvičení začíná krátkou instrukcí, která hned navozuje lehkou náladu. Vedoucí osoba vyzve účastníky, aby nakreslili autoportrét bez pohledu na papír — je důležité zdůraznit, že jde o zábavu, nikoli o výtvarný výsledek.

> „Nakreslete svůj obličej — oči, nos, ústa, uši a vlasy — ale bez pohledu na papír!"

> „Nezvedejte pero od papíru, dokud neskončíte."

> „Podepište papír svým jménem a volitelně místem bydliště."

Příprava

Vedoucí osoba připraví papíry a fixy pro každého účastníka. Je vhodné cvičení nejprve demonstrovat na sobě — to hned uvolní atmosféru a ukáže, že jde o společnou zábavu, nikoli o hodnocení.

Průběh krok za krokem

Krok 1. Rozdání materiálů

Každý účastník dostane list A4 a fix nebo propisku. Vedoucí osoba stručně vysvětlí pravidla: kreslíme obličej bez pohledu na papír, nezvedáme pero od papíru, kreslíme oči, nos, ústa, uši a vlasy.

Krok 2. Kreslení autoportrétu

Účastníci kreslí své obličeje bez pohledu na papír. Čas kreslení je přibližně 2 minuty. Vedoucí osoba povzbuzuje k poklidnému kreslení a připomíná, že výsledek má být legrační — to je právě cíl!

Krok 3. Podepsání papíru

Každý účastník podepíše papír svým jménem a volitelně místem bydliště nebo zemí původu. To usnadní pozdější vzájemné poznávání.

Krok 4. Prezentace v kruhu

Postupně každá osoba ukáže svůj autoportrét a řekne o sobě několik vět, přičemž odpoví na otázky: Jak se jmenuji? Co teď cítím? S jakým nastavením jsem přišel/přišla na setkání? Odkud jsem nebo kde bydlím? (volitelně)

Role vedoucí osoby

Vedoucí osoba hraje klíčovou roli při udávání lehkého a bezpečného charakteru cvičení. Je důležité od začátku ukázat, že jde o zábavu, nikoli o hodnocení.

Demonstrovat cvičení nejprve na sobě

To okamžitě uvolní atmosféru a ukáže, že výsledek má být legrační.

Povzbuzovat ke smíchu a přátelskosti

Zdůrazňovat, že čím legračnější kresba, tím lépe — to je právě cíl.

Dbát na klidné tempo prezentace

Dát každému účastníkovi čas na vyjádření bez spěchu.

Podporovat nesmělé osoby

Jemně povzbuzovat, ale nenutit mluvit více, než někdo chce.

Možnosti úprav

- Požádat účastníky, aby popsali svůj obrázek jedním slovem
- Uspořádat malou výstavu autoportrétů na zdi
- Práce ve dvojicích — každý kreslí portrét partnera bez pohledu
- Přidat otázku o oblíbeném koníčku nebo zájmu během prezentace

---

> „Toto cvičení funguje nejlépe tehdy, když se vedoucí osoba jako první zasměje svému vlastnímu obrázku. Účastníci hned vidí, že zde není místo pro hodnocení — je zde pouze místo pro radost a vzájemné poznávání."

Efekty cvičení

- Účastníci rychle poznají jména a tváře ostatních lidí ve skupině
- Společný smích buduje pocit bezpečí a otevřenosti
- Každý se může vyjádřit bez tlaku na umělecký výsledek
- Cvičení prolomí ledy již v prvních minutách setkání
- Účastníci odcházejí s hotovou vzpomínkou — legračním autoportrétem

Proč je toto cvičení hodnotné?

Cvičení ukazuje, že integrace může začít smíchem. Účastníci hned vidí, že v této skupině mohou být sami sebou — nedokonalí, legrační a autentičtí. Díky tomu probíhají další cvičení a rozhovory ve výrazně otevřenější atmosféře.

Harmonogram

- Úvod a instrukce – 3 min
- Kreslení – 2 min
- Prezentace v kruhu – 10–15 min
- Shrnutí – 3 min

Cvičení 6: Kulinářský workshop – „Jídlo jako šifra důvěry"

Jídlo je univerzální jazyk, který buduje důvěru a integruje účastníky z různých zemí.

Ukrajinské chutě

Varenyky, bramborové placky (deruny), tvarohové koláče, ukrajinský boršč — účastníci předvádějí a vyprávějí o kulinářských tradicích své země.

Polské a české tradice

Poláci a Češi představují vlastní pokrmy — každá ze zemí má své speciality, které se stávají tématem srdečného rozhovoru a srovnávání.

Výměna příběhů

Každý vypráví, jak vařila jeho maminka, jaké jídlo si spojuje s dětstvím a co miloval jíst v mládí.

Společné jídlo

Účastníci se pokusí vymyslet společné jídlo spojující prvky ukrajinské, polské a české kuchyně — kreativita je vítána!

Kulinářský workshop – Otázky k reflexi a ochutnávce

Rozdíly

Jaké rozdíly si účastníci všimli v kuchyních jednotlivých zemí? Co je překvapilo?

Podobnosti

Jaké společné ingredience se objevily v jídlech z různých zemí? Kde se chutě setkávají?

Společné jídlo

Dokážeme vymyslet jídlo, které by spojilo prvky všech tří kuchyní? Jak by se jmenovalo?

Na závěr workshopu si všichni účastníci společně vyfotí u stolu — symbolický „rodinný kruh", který zobrazuje nově vzniklé vazby. Tuto fotografii stojí za to vyvěsit v klubu jako vzpomínku a symbol otevřenosti komunity.

Praktické tipy pro personál

Začni rozhovorem, ne procedurami

Před prvním setkáním zjisti, co účastník potřebuje, čeho se obává a co má rád. Formulář je důležitý, ale vřelý rozhovor je důležitější. Polož otázku: „Co bys chtěl/a v klubu dělat?" — to hned buduje vztah.

Vyber průvodce se srdcem

Průvodce by měl být trpělivý, otevřený a mít podobné zájmy jako nový účastník. Dvojice „důchodce učitel a důchodce učitel" nebo „milovník vaření a milovník vaření" přirozeně najde společnou řeč.

Používej vizuální pomůcky

Piktogramy, fotografie, jednoduché kresby — to vše pomáhá v komunikaci, když slova nestačí. Připrav sadu jednoduchých kartiček s ilustracemi zobrazujícími nejdůležitější informace o klubu a jeho pravidlech.

Slavte malé úspěchy

Když účastník poprvé samostatně něco řekne česky, sám si vybere workshop nebo se zasměje ve společnosti ostatních — oceň to. Pozitivní posílení dělá divy a buduje sebedůvěru.

Mluv pomalu a zřetelně

Osoby z Ukrajiny mohou mít potíže s porozuměním, když mluvíš příliš rychle. Snaž se mluvit klidně, zřetelně a v krátkých větách.

Zapoj celou skupinu

Integrace není úkolem pouze průvodce a koordinátora. Povzbuzuj celou skupinu k otevřenosti a pomoci. Krátké workshopy pro stálé členy klubu o ukrajinské kultuře pomohou budovat vzájemné porozumění.

Důležité: Nepředpokládej, že účastník sám přijde, když něčemu nerozumí nebo bude potřebovat pomoc. Pravidelné, diskrétní zjišťování pohody — „Jak se dnes cítíš? Je vše v pořádku?" — je klíčem k účinné podpoře.

Vzdělávací materiály

Nowy Senior 2025-2026

Tato příručka vznikla v rámci 18měsíčního mezinárodního vzdělávacího projektu **„Nowy senior"** s číslem 2024-2-PL01-KA210-ADU, realizovaného od 1. března 2025 do 30. srpna 2026 ve spolupráci **Stowarzyszenia MOST** z Katovic a české organizace **KCS Ostrava.**

Publikace vychází z přesvědčení, že vzdělávání po celý život je klíčem k udržení zdraví, samostatnosti a pocitu sounáležitosti v dynamicky se měnícím světě. Do aktivit se zapojilo více než 40 osob – včetně seniorů z Polska, Česka a Ukrajiny a vzdělávacího personálu z Polska a Česka.

Příručka obsahuje komplexní vzdělávací materiály, včetně letáků a instruktážních videí, podporujících rozvoj kognitivních a digitálních kompetencí seniorů. Jejím cílem není pouze zvyšování dovedností, ale také zlepšení kvality života prostřednictvím aktivizace a posilování samostatnosti.

Vytvořené materiály představují trvalou podporu pro edukátory, trenéry i samotné seniory a propagují myšlenku celoživotního učení.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Projekt spolufinancován z prostředků Evropské unie v rámci programu Erasmus+ (Akce KA210-ADU – Partnerství malého rozsahu v oblasti vzdělávání dospělých) z prostředků Evropské unie určených na podporu vzdělávání, odborné přípravy, mládeže a sportu. Dotace je poskytována Národní agenturou programu Erasmus+, která odpovídá za distribuci prostředků a dohled nad realizací projektů.