

Materiały edukacyjne

Nowy Senior 2025-2026

Projekt Erasmus+ | Partnerstwa na małą skalę w edukacji dorosłych



Dofinansowane przez
Unię Europejską

mOST
STOWARZYSZENIE

KS
Ostrava



Tytuł oryginału:

Materiały edykacyjne "Nowy senior 2025-2026"

Projekt okładki:

Stowarzyszenie MOST

Wydawnictwo:

Stowarzyszenie MOST

Zdjęcia:

Agnieszka Budzyńska

Katowice 2026



Teksty w tej publikacji "Materiały edykacyjne "Nowy senior 2025-2026" są objęte licencją Creative Commons Uznanie Autorstwa 4.0 Międzynarodowa (CC BY 4.0). Treść licencji można znaleźć na portalu [creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl) pod tym adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>.

Spis treści

Wstęp	5
Rozdział 1. Bezpieczne korzystanie z Internetu i sztuczna inteligencja	7
Czym jest sztuczna inteligencja (AI)?	8
Popularne modele i narzędzia AI	10
Chatboty na przykładzie Gemini od Google	12
Jak stworzyć dobry prompt?	13
Jak AI może pomóc seniorowi?	15
Zagrożenia i ważne zasady bezpieczeństwa AI	16
Bezpieczeństwo cyfrowe – zadbaj o swoje urządzenia	17
Załączniki: Ulotka oraz filmy edukacyjne	24
Rozdział 2. Trening pamięci	27
Trening kognitywny	28
Trening kognitywny - ćwiczenia	34
Trening kognitywny - ćwiczenia spotkania pamięciowego	39
Trening kognitywny: ćwiczenia mnemotechniki	46
Trening kognitywny - ćwiczenia spotkania dot. uwagi	51

Trening kognitywny - ćwiczenia językowe	56
Trening kognitywny - ćwiczenia logiczne	61
Trening kognitywny - ćwiczenia wyobraźni przestrzennej	67
Rozdział 3. Trening pamięci – Scenariusze zajęć	72
Rozdział 4: Spotkania integracyjne – Budowanie wspólnoty	100
Rola buddy'ego – opiekuna integracji	101
Ćwiczenia integracyjne	103
Wskazówki praktyczne dla kadry	132

Wstęp

Niniejszy podręcznik jest rezultatem międzynarodowej współpracy w ramach projektu „Nowy senior”, realizowanego przez Stowarzyszenie MOST z Katowic oraz czeską organizację KCS Ostrava. Publikacja powstała z głębokiego przekonania, że edukacja przez całe życie stanowi klucz do zachowania zdrowia, samodzielności oraz poczucia wspólnoty w dynamicznie zmieniającym się świecie.

Dlaczego ten podręcznik jest wyjątkowy?

Materiały zawarte w publikacji nie mają wyłącznie charakteru teoretycznego. Zostały opracowane w oparciu o wymianę dobrych praktyk pomiędzy polskimi i czeskimi edukatorami oraz samymi seniorami. Dzięki bezpośrednim obserwacjom oraz wspólnym warsztatom udało się wyselekcjonować najskuteczniejsze metody wspierania osób starszych w trzech kluczowych obszarach:

- **Bezpieczeństwo w cyfrowym świecie** – koncentrujemy się na praktycznym i bezpiecznym korzystaniu z nowoczesnych technologii, w tym sztucznej inteligencji (AI), aby skutecznie przeciwdziałać cyfrowej izolacji.
- **Aktywność poznawcza i neurologiczna** – prezentujemy ćwiczenia małej motoryki oraz techniki wspierające funkcje neurologiczne, bazujące na mocnych stronach seniorów.

- **Otwartość międzykulturowa** – w obliczu zmian społecznych podręcznik dostarcza narzędzi wspierających integrację oraz budowanie relacji w społecznościach wielokulturowych, pomagając przełamywać bariery i uprzedzenia wobec uchodźców i migrantów.

Dla kogo przygotowaliśmy te materiały?

Podręcznik został zaprojektowany z myślą o dwóch grupach odbiorców:

- **Seniorzy (60+)** – treści przedstawiono w przystępny sposób, z wykorzystaniem prostego języka oraz czytelnej grafiki, co ułatwia samodzielną naukę i adaptację do nowych realiów.
- **Kadry edukacyjne** – trenerzy, animatorzy oraz pracownicy socjalni znajdą tu gotowe scenariusze zajęć i rekomendacje, które podnoszą jakość prowadzonych działań oraz wspierają wdrażanie innowacyjnych metod pracy.

Nasz cel

Pragniemy, aby niniejszy podręcznik stał się inspiracją do podejmowania działań na rzecz zdrowego i aktywnego starzenia się. Wierzimy, że wypracowane rozwiązania przyczynią się do poprawy jakości życia seniorów, wzmacniając ich poczucie przynależności do nowoczesnego i solidarnego społeczeństwa.

Podręcznik przeznaczony jest dla trenerów, terapeutów zajęciowych, koordynatorów klubów seniora oraz wszystkich osób pracujących z seniorami. Materiał można wykorzystać jako plan jednych dłuższych zajęć lub jako bazę do cyklu kilku spotkań.

Bezpieczne korzystanie z Internetu i sztuczna inteligencja

Rozdział ten obejmuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu, omówienie sztucznej inteligencji i jej praktycznych zastosowań dla seniora, a także opis zagrożeń cyfrowych. Na końcu rozdziału znajdują się załączniki: ulotka informacyjna oraz linki do filmów edukacyjnych.

Bezpieczeństwo cyfrowe

Zasady ograniczonego zaufania, metody oszustw, ochrona danych i haseł.

Sztuczna inteligencja

Czym jest AI, co to jest PROMT w AI i jego praktyczne zastosowania.

Zagrożenia

Fałszywe wiadomości, kłamliwe informacje w internecie – dowiedz się, jak je rozpoznać i nie dać się oszukać.

Cyfrowa mądrość:

bezpieczeństwo i AI dla seniorów



Czym jest sztuczna inteligencja (AI)?

Sztuczna inteligencja to programy komputerowe, które potrafią „uczyć się” i wykonywać zadania podobnie jak człowiek: odpowiadać na pytania, rozpoznawać obrazy, tworzyć teksty czy nagrania w pary sekund.

Nie trzeba być ekspertem, aby z niej korzystać – wystarczy smartfon, tablet lub komputer. Obecnie jeśli ktoś mówi, że pyta o coś sztuczną inteligencję, najczęściej ma na myśli tzw. chatboty (np. ChatGPT lub Gemini), z których można korzystać zarówno na komputerze, jak też na telefonie (pobierając aplikację).

Wskazówka dla seniora: Nie bój się sztucznej inteligencji! To narzędzie, które ma Ci pomagać – tak jak kiedyś telefon komórkowy czy internet. Możesz z niego korzystać we własnym tempie.

Czym jest LLM? (Duży Model Językowy)

LLM to skrót od angielskich słów „Large Language Model”, co znaczy: Duży Model Językowy. To rodzaj programu komputerowego, który potrafi rozmawiać z nami po polsku – tak jak człowiek.

Uczył się czytając miliony książek

Wyobraź sobie, że ktoś przeczytał miliony książek, gazet i stron internetowych. Właśnie tyle „przeczytał” ten program, zanim zaczął z nami rozmawiać.

Rozumie nasze pytania

Kiedy piszemy do niego pytanie, rozumie je i odpowiada po polsku, pełnymi zdaniami – tak jak zrobiłby to znajomy.

Nie myśli jak człowiek

Program nie ma uczuć ani własnych poglądów. Odpowiada na podstawie tego, czego się „nauczył” z tekstów. Dlatego warto sprawdzać ważne informacje.

Przykład: Piszesz: „Napisz życzenia urodzinowe dla wnuczki”. Program od razu tworzy piękny, gotowy tekst – nie musisz nic szukać ani wymyślać samodzielnie!

Popularne modele i narzędzia AI

Czatboty tekstowe



- **ChatGPT** – najpopularniejszy, po polsku i po angielsku.



- **Gemini (Google)** – mocno powiązany z wyszukiwarką Google, ułatwia pracę z dokumentami.



- **Claude** – lubiany za prostotę i „ludzkie” odpowiedzi.

Tworzenie grafik



- **Nano Banana Pro (w Gemini)** – generowanie zaawansowanych obrazów i prosta obsługa.



- **Canva AI** – projekty ulotek, plakatów, kartek z życzeniami itd.



- **Midjourney** – popularny, generuje piękne obrazy, ale płatny.

Inne przydatne narzędzia



- **Perplexity** – odpowiada na pytania, podając źródła i wyjaśnienia.



- **NotebookLM** – streszcza długie dokumenty i filmy.



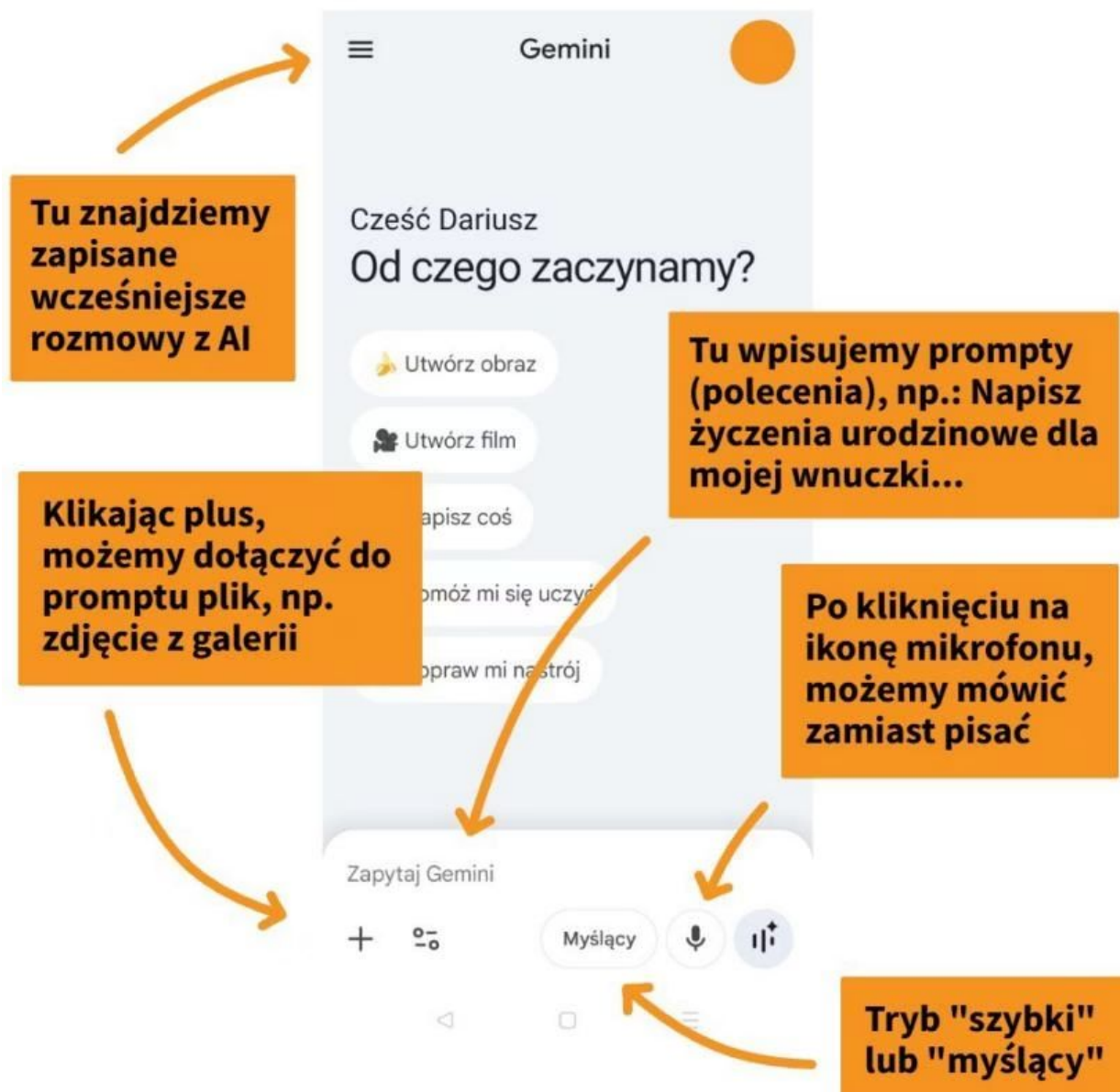
- **Gamma.app** – pomaga w tworzeniu prezentacji i prostych publikacji.

Podsumowując: Jeżeli szukasz odpowiedzi na pytanie lub chcesz stworzyć tekst albo prosty obraz – wybierz Gemini lub ChatGPT. Jeśli potrzebujesz streszczenia długiego dokumentu lub filmu – NotebookLM. Jeżeli tworzysz prezentację multimedialną – Gamma. Plakat lub ulotkę – Canva.

Chatboty na przykładzie Gemini od Google

- 📘 Z **Gemini** możemy korzystać na komputerze wpisując „Gemini” w wyszukiwarce Google lub na telefonie – jeśli korzystamy z telefonu z Androidem, możemy aplikację Gemini pobrać ze Sklepu Play, jeśli z iPhone'a – ze sklepu App Store.

Aplikacja Gemini - instrukcja użytkowania



W chatbocie, np. Gemini, **nie musimy się ograniczać do wpisywania jednego prompta** (pytania / polecenia). Po otrzymaniu odpowiedzi **możemy kontynuować rozmowę**. Przykładowo, jeśli poprosiliśmy AI o napisanie życzeń urodzinowych dla naszej wnuczki, ale nie do końca jesteśmy zadowoleni z efektu, **możemy polecić czatowi poprawienie życzeń** (np. skrócenie, dodanie więcej humoru czy uwzględnienie zainteresowań wnuczki).

O co możemy poprosić ChatGPT lub Gemini? O odpowiedź na pytanie (np. jak zrobić roladę śląską w wersji wegetariańskiej?), o przygotowanie określonej treści, np. życzeń urodzinowych czy bajki dla dzieci, o stworzenie obrazu (np. „stwórz obraz, na którym niebieski słoń gra w hokeja”).

Jak stworzyć dobry prompt?

„**Prompt**” to po prostu treść polecenia, które wpisujesz do AI.

Podstawowe zasady:

→ Bądź konkretny

Zamiast „napisz wiersz”, napisz „napisz krótki wiersz dla 5-latka o psie, który goni motyle”.

→ Dodaj kontekst

Np. „podaj prosty przepis dla jednej osoby, z produktów: ziemniaki, cebula, jajko”.

→ Określ styl

Np. „wyjaśnij prostymi słowami dla seniora” albo „napisz oficjalny list do urzędu”.

→ Proś o przykłady

AI poda kilka opcji, a Ty wybierzesz najlepszą.

Wzór prompta dla zaawansowanych:

1. **Rola** – „Wciel się w rolę...” (np. nauczyciela historii, kucharza, doradcy technicznego).
2. **Zadanie** – „Twoim zadaniem jest...” (np. wyjaśnić trudne pojęcie, napisać bajkę, przygotować plan).
3. **Cel** – „Chcę, aby efekt pomógł...” (np. lepiej zrozumieć, uczyć się szybciej, stworzyć coś kreatywnego).
4. **Kontekst** – „Dla kogo to jest...” (np. dla seniora, dla dzieci, dla osób początkujących).
5. **Format odpowiedzi** – „Podaj w punktach/napisz krótki esej/przygotuj tabelkę”.

Przykład gotowego prompta: „Wciel się w rolę doradcy zdrowego stylu życia. Twoim zadaniem jest przygotować prosty plan codziennych ćwiczeń dla seniora. Celem jest poprawa ruchomości stawów. Plan powinien być bezpieczny i możliwy do wykonania w domu. Podaj w formie tabelki: ćwiczenie, czas trwania, opis wykonania.”



Fot. Agnieszka Budzyńska

Jak AI może pomóc seniorowi?



Codziennność

Lista zakupów, przepisy kulinarne, pomysły na ćwiczenia, wskazówki jak coś zrobić na telefonie.



Relacje

Pisanie wiadomości, tłumaczenie języków, tworzenie bajek i wierszyków dla wnuków.



Rozwój

Streszczanie artykułów, tłumaczenie trudnych pojęć prostymi słowami.



Twórczość

Tworzenie obrazów, ilustracji, wierszy, muzyki.



Organizacja

Przygotowanie planu podróży, harmonogramu dnia.



Aktywny obywatel

Streszczenie raportu gminy, projekt do budżetu obywatelskiego, petycja do władz.

Przykład promptu dla aktywnego obywatela: „Pomóż mi napisać prosty projekt do budżetu obywatelskiego – nowa ławka i zieleń w parku. Napisz w punktach: cel, korzyści dla mieszkańców, koszty.”

Zagrożenia i ważne zasady bezpieczeństwa AI

Błędy i nieprawdy

AI może się pomylić. Zawsze sprawdzaj ważne informacje w kilku źródłach!

Prywatność

Nie wpisuj danych osobowych (PESEL, hasła, konta bankowe) do chatbotów.

Brak emocji

AI nie rozumie uczuć, tylko układa zdania na podstawie wzorców.

Uzależnienie

AI to pomoc, ale nie zastąpi kontaktu z ludźmi.



AI to **przyjazne narzędzie**, które może wspierać Cię w nauce, zabawie i działaniach społecznych. Nie zastąpi człowieka, ale ułatwi codzienne życie – tak jak kiedyś telefon komórkowy czy Internet.

Bezpieczeństwo cyfrowe - zadbaj o swoje urządzenia



Blokada ekranu

Zawsze ustawiaj **PIN** lub **odcisk palca** na smartfonie. To chroni Twoje dane, gdy go zgubisz.



Aktualizacje

Gdy telefon lub komputer prosi o aktualizację, zgódź się na to. To jak **łatanie dziur w domowych oknach** – poprawia bezpieczeństwo i chroni przed zagrożeniami.



Pobieranie aplikacji

Aplikacje instaluj tylko z **oficjalnych sklepów** (Google Play Store dla Androida, App Store dla iPhone'a). Sprawdzaj oceny i opinie innych użytkowników.

Twoje hasło to Twój klucz

Hasło to klucz do Twoich cyfrowych drzwi. Zadbaj, żeby było mocne i trudne do odgadnięcia.

Jak stworzyć dobre hasło?

12+ znaków

Użyj co najmniej 12 znaków.

Różne znaki

Wielkie i małe litery, cyfry i znaki specjalne (np. !@#\$).

Zdanie-hasło

Wymyśl zdanie, które łatwo zapamiętasz, np. **MojWnuczekMa5Lat!**

Różne hasła

Nie używaj tego samego hasła do banku i poczty co do innych stron.

Menedżer haseł

Jeśli masz trudności z zapamiętywaniem, skorzystaj z menedżera haseł.

Uważaj na podejrzone wiadomości

Oszuści są coraz sprytniejsi. Wysyłają fałszywe wiadomości przez SMS, e-mail lub komunikatory (np. WhatsApp, Messenger). Często udają bank, pocztę, kuriera, ZUS lub nawet bliską osobę. Ich celem jest jedno – chcą nas przestraszyć lub skłonić do szybkiego działania, zanim zdążymy pomyśleć. Pamiętaj: prawdziwe instytucje nigdy nie wywierają presji ani nie żądają natychmiastowej reakcji. Jeśli coś wzbudza Twój niepokój – zatrzymaj się i nie spiesz się. Oto na co zwracać uwagę:

Podejrzone linki

Jeśli w wiadomości jest link, nie klikaj w niego pochopnie. Oszuści podszywają się pod bank, pocztę, kuriera czy ZUS. Zamiast klikać, wejdź na stronę samodzielnie, wpisując adres w przeglądarce.

Poczucie nagłości i strachu

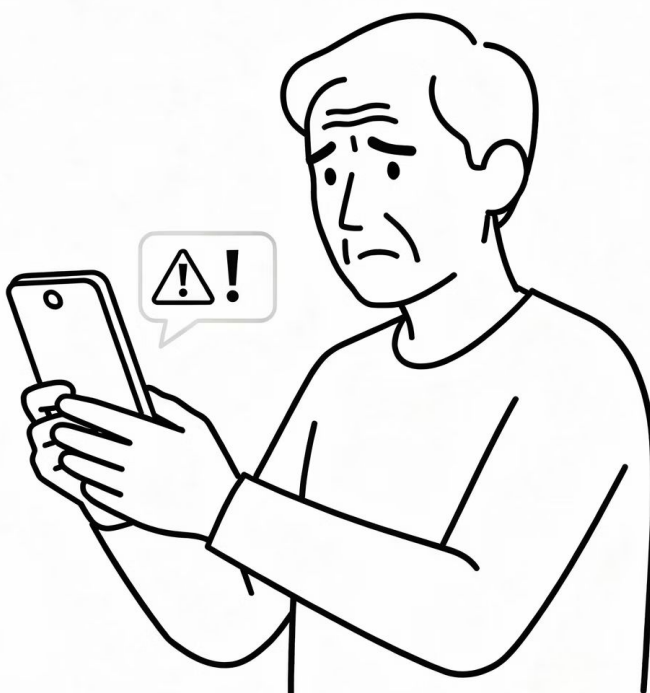
Wiadomości typu „Twoje konto zostanie zablokowane!”, „Musisz zapłacić natychmiast!” lub „Wygrałeś nagrodę!” to klasyczne sztuczki oszustów. Chcą, żebyś działał szybko i bez zastanowienia. Zatrzymaj się i pomyśl spokojnie.

Błędy w tekście

Fałszywe wiadomości często zawierają literówki, dziwne słowa lub nienaturalne zdania. Prawdziwe instytucje, takie jak bank, poczta czy ZUS, dbają o poprawny język. Błędy to sygnał ostrzegawczy.

Prośba o dane osobowe

Żaden bank, urząd ani firma kurierska nigdy nie prosi o podanie hasła, numeru PIN ani numeru dowodu osobistego przez SMS lub e-mail. Jeśli ktoś o to prosi, to oszust.



Złota zasada: Jeśli wiadomość wzbudza Twoje podejrzenia – nie spiesz się! Zadzwoń bezpośrednio do danej instytucji (np. do banku) na numer podany na ich oficjalnej stronie lub na odwrocie karty płatniczej. Nigdy nie korzystaj z numerów telefonów podanych w podejrzanej wiadomości!

Dodatkowe wskazówki: Bądź o krok przed oszustami!



Rozmowy telefoniczne

Nigdy nie podawaj danych przez telefon. Oszuści mogą dzwonić i podawać się za bank, policję czy pracownika technicznego, prosząc o podanie PIN-u, hasła lub numeru karty kredytowej. Prawdziwa instytucja nigdy nie prosi o takie dane w trakcie rozmowy. Jeśli ktoś dzwoni z banku z nietypową prośbą, rozłącz się i **zadzwoń pod oficjalny numer banku.**



Dostęp do Wi-Fi

Używaj tylko znanych sieci Wi-Fi. Publiczne, otwarte sieci (np. w kawiarniach, centrach handlowych) nie są bezpieczne. Oszuści mogą w nich śledzić, co robisz w Internecie. Wyłącz Wi-Fi, gdy go nie używasz – oszczędza baterię i chroni przed przypadkowym połączeniem z nieznanymi sieciami.



Media społecznościowe i prywatność

Ustawienia prywatności to twój przyjaciel. Ustaw profil na Facebooku tak, aby był widoczny tylko dla znajomych. Ograniczaj widoczność daty urodzenia czy miejsca zamieszkania. Unikaj publikowania informacji, że jesteś poza domem. Jeśli znajomy prosi o pożyczkę przez media społecznościowe, **zadzwoń do niego** – konta znajomych często są przejmowane.



Zakupy online i płatności

Kupuj w znanych i zaufanych sklepach. Czytaj opinie. Zanim podasz dane karty, sprawdź, czy jest **zielona kłódka** i adres zaczyna się od **https://**. **Płatności BLIK** to jedna z najbezpieczniejszych metod – używasz jednorazowego kodu z aplikacji banku. Zawsze sprawdź potwierdzenie transakcji.

Uwaga na fałszywe informacje w internecie!

W internecie, telewizji i na telefonie możemy natknąć się na informacje, które wyglądają prawdziwie – ale nimi nie są. Ktoś je celowo wymyślił, żeby nas przestraszyć, oszukać lub skłonić do działania. Warto wiedzieć, jak je rozpoznać.

- **Fałszywe wiadomości (fake news)**

To nieprawdziwe informacje, które wyglądają jak prawdziwe artykuły lub wiadomości. Często mają szokujące tytuły, np. „Znany lekarz odkrył lek na wszystko!” lub „Rząd ukrywa prawdę!”. Ich celem jest wywołanie strachu lub złości. Zanim uwierzysz i udostępnisz – sprawdź w innym źródle!

- **Spreparowane filmy i zdjęcia (deepfake)**

Dzięki komputerom można dziś stworzyć film lub zdjęcie, na którym znana osoba mówi lub robi coś, czego nigdy nie robiła. Wygląda to bardzo realistycznie. Jeśli widzisz szokujący film z politykiem lub celebrytą – nie wierz od razu. Sprawdź, czy inne wiarygodne media o tym piszą.

- **Dezinformacja – celowe kłamstwo**

Dezinformacja to celowe szerzenie fałszywych informacji, żeby wprowadzić ludzi w błąd. Może dotyczyć zdrowia, polityki, szczepień, leków czy katastrof. Zawsze sprawdzaj informacje na oficjalnych stronach zanim je przekażesz dalej.

Pamiętaj: Jeśli wiadomość wywołuje w Tobie silne emocje (strach, złość, niedowierzanie) – zatrzymaj się! To częsty znak, że ktoś chce Tobą manipulować. Zapytaj kogoś bliskiego lub sprawdź informację w innym miejscu.

Jak rozpoznać podejrzaną wiadomość?

Błędy w treści

Treści zawierające liczne błędy ortograficzne lub stylistyczne często świadczą o braku profesjonalizmu nadawcy.

Presja czasu

Oszuści często wymuszają pośpiech, stosując hasła typu „kliknij natychmiast” lub „ostatnia szansa”.

Prośby o dane

Zachowaj czujność, gdy wiadomość prosi o podanie danych osobowych, numerów kart lub wykonanie płatności.

Obietnice

Treści obiecujące coś niezwykłego, darmowe nagrody lub niewiarygodnie okazjne oferty zazwyczaj są pułapką.

Pamiętaj, że w Internecie, podobnie jak w życiu codziennym, kluczowe jest **zaufanie i ostrożność**. Jeśli coś wydaje się zbyt piękne, żeby było prawdziwe, prawdopodobnie tak jest.

Załączniki

Poniżej znajdują się linki do materiałów edukacyjnych: ulotki i filmów edukacyjnych, które warto obejrzeć w ramach zajęć lub samodzielnie w domu.

Rodzaj materiału	Tytuł i opis	Link do pobrania materiału
Ulotka edukacyjna (język polski)	"Internet to okno na świat. Otwieraj go bezpiecznie". Plik w formacie A4.	https://mostkatowice.pl/wp-content/uploads/Ulotka-Internet-to-okno-na-swiat.-PL.pdf
Ulotka edukacyjna (język czeski)	"Internet to okno na świat. Otwieraj go bezpiecznie". Plik w formacie A4.	https://mostkatowice.pl/wp-content/uploads/Ulotka-Internet-to-okno-na-swiat.-CZ.pdf
Ulotka edukacyjna (język angielski)	"Internet to okno na świat. Otwieraj go bezpiecznie". Plik w formacie A4.	https://mostkatowice.pl/wp-content/uploads/Ulotka-Internet-to-okno-na-swiat.-ENG.pdf

Film edukacyjny w języku polskim "Sztuczna Inteligencja dla Seniorów"	"Sztuczna Inteligencja dla Seniorów." Odkryj, jak AI może ułatwić Twoje codzienne życie	https://www.youtube.com/watch?v=j3McT5dhZFg
Film edukacyjny w języku czeskim "Sztuczna Inteligencja dla Seniorów"	"Sztuczna Inteligencja dla Seniorów." Odkryj, jak AI może ułatwić Twoje codzienne życie	https://www.youtube.com/watch?v=b6vyEit-1sA
Film edukacyjny w języku angielskim "Sztuczna Inteligencja dla Seniorów"	"Sztuczna Inteligencja dla Seniorów." Odkryj, jak AI może ułatwić Twoje codzienne życie	https://www.youtube.com/watch?v=ayGjYD634D4
Film edukacyjny w języku polskim "Bezpieczeństwo cyfrowe"	"Bezpieczeństwo cyfrowe". Praktyczne wskazówki dla seniorów	https://www.youtube.com/watch?v=oAkFwOhv-9E
Film edukacyjny w języku czeskim "Bezpieczeństwo cyfrowe"	"Bezpieczeństwo cyfrowe". Praktyczne wskazówki dla seniorów	https://www.youtube.com/watch?v=CtuK-chDdcY

Film edukacyjny w
języku angielskim
"Bezpieczeństwo
cyfrowe"

"Bezpieczeństwo
cyfrowe". Praktyczne
wskazówki dla
seniorów

[https://www.youtube
.com/watch?
v=GzWYKuOQCw0](https://www.youtube.com/watch?v=GzWYKuOQCw0)

Wskazówka dla prowadzącego: Filmy można wyświetlić na projektorze podczas zajęć grupowych lub udostępnić uczestnikom jako materiał do samodzielnego obejrzenia w domu.

Trening pamięci

W tym rozdziale omówiono funkcje poznawcze – pamięć, uwagę, myślenie i komunikację – oraz wyjaśniono, dlaczego warto je regularnie ćwiczyć w starszym wieku. Zawiera on scenariusze ćwiczeń, zadania praktyczne i techniki rozwijania pamięci oraz logicznego myślenia, przeznaczone do pracy indywidualnej i grupowej. Materiały można wykorzystywać podczas zajęć w klubach seniora, grupach edukacyjnych lub w domu.

Szczególną uwagę poświęcono temu, dlaczego rozwijanie pamięci u seniorów jest tak ważne. Dobra pamięć wspiera samodzielność, pewność siebie oraz ułatwia codzienne funkcjonowanie i kontakty społeczne. Ćwiczenie pamięci i uwagi pomaga lepiej zapamiętywać informacje, szybciej się koncentrować, aktywniej uczestniczyć w życiu społeczności oraz dłużej zachować sprawność umysłową.



Trening kognitywny

Czym jest kognicja i dlaczego jest ważna?

Kognicja (z łacińskiego cognoscere – poznawać, badać) jest zbiorczym terminem określającym wszelkie **procesy psychiczne**, dzięki którym człowiek uświadamia sobie i poznaje świat oraz samego siebie. W roku 2025 pojęcie to w psychologii i neuronauce rozumiane jest jako system, który umożliwia nam przyjmowanie informacji z otoczenia oraz z własnego wnętrza, ich przetwarzanie, a następnie reagowanie na nie.

Pozyskiwanie informacji

Za pośrednictwem percepcji (spostrzegania) i uwagi.

Przetwarzanie i przechowywanie

Obejmuje myślenie, uczenie się, pamięć i tworzenie pojęć.

Wykorzystanie wiedzy

Przejawia się w rozwiązywaniu problemów, podejmowaniu decyzji, planowaniu oraz w zdolnościach językowych.

We współczesnym ujęciu kognicja nie ogranicza się jedynie do „chłodnego” logicznego myślenia, lecz obejmuje również **kognicję społeczną** – zdolność postrzegania i interpretowania zachowań oraz intencji innych ludzi.

Czym są funkcje kognitywne?

Funkcje kognitywne (poznawcze) to **podstawowe procesy mentalne**, które umożliwiają nam postrzeganie świata, reagowanie na niego oraz radzenie sobie z codziennymi zadaniami. Istnieje wiele typologii i podejść psychologicznych, jednak podstawą jest 5 następujących funkcji kognitywnych:

Pamięć

Zdolność do zapisywania, przechowywania i ponownego przywoływania informacji.

Uwaga i koncentracja

Skupienie na konkretnych bodźcach i ignorowanie czynników rozpraszających.

Mowa i zdolności językowe

Tworzenie zdań, rozumienie treści, płynność mówienia oraz nazywanie przedmiotów.

Myślenie logiczne

Zdolność analizowania informacji, poszukiwania zależności oraz stosowania dedukcji i indukcji.

Zdolności wzrokowo-przestrzenne

Orientacja w przestrzeni, ocena odległości oraz manipulowanie obiektami w umyśle.

Te podstawowe, zwane również pierwotnymi funkcjami kognitywnymi, są ze sobą powiązane, a ich wzajemna interakcja prowadzi do powstawania wyższych, czyli **wtórnych funkcji kognitywnych**. Należą do nich np.:

Funkcje wykonawcze

Złożone umiejętności planowania, organizowania, rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji.

Szybkość myślenia

Czas, w jakim mózg przetwarza informację i reaguje na nią.

Percepcja

Interpretacja bodźców zmysłowych, rozpoznawanie kształtów, dźwięków lub twarzy.

Planowanie

Wyznaczanie przyszłego celu, określanie niezbędnych kroków i ich porządkowanie. Pomaga efektywnie gospodarować czasem i zasobami.

Dlaczego należy trenować funkcje kognitywne?

Profilaktyka spadku funkcji poznawczych

Regularna stymulacja mózgu pomaga spowolnić naturalne starzenie się i może opóźnić pojawienie się objawów chorób, takich jak choroba Alzheimera lub demencja.

Poprawa neuroplastyczności

Mózg ma zdolność tworzenia nowych połączeń neuronalnych. Ćwiczenia wzmacniają tę sieć, co prowadzi do szybszego uczenia się i lepszego przetwarzania informacji.

Zwiększenie koncentracji i uwagi

Trening pamięci wymaga skupienia, co pośrednio poprawia zdolność ignorowania czynników rozpraszających w codziennym życiu.

Bardziej efektywne uczenie się

Ćwiczenie technik pamięciowych (np. mnemotechnik) umożliwia skuteczniejsze zapisywanie informacji w pamięci długotrwałej.

Trening kognitywny jest kluczowy dla utrzymania sprawności umysłowej i ogólnej jakości życia.

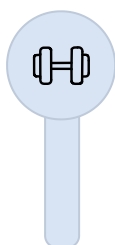
Jaka jest relacja między naszym mózgiem a kognicją?

Funkcje kognitywne pozwalają nam radzić sobie w codziennym życiu. Sposób, w jaki używamy mózgu, w pewnym stopniu go trenuje – podobnie jak dbamy o kondycję fizyczną np. chodząc pieszo zamiast jechać samochodem. Istnieją 3 poziomy wzmacniania kognicji:



Stymulacja kognitywna

Mimowolne, niezamierzone używanie mózgu – codzienne obowiązki (zakupy, urzędy, transport) oraz aktywny odpoczynek i rozrywka.



Trening kognitywny

Ukierunkowana aktywność dla „zdrowej” populacji – brain-jogging, sporty umysłowe (np. szachy) i mnemotechniki.



Rehabilitacja kognitywna

Ukierunkowana aktywność dla osób z deficytem kognitywnym – osłabienie funkcji z powodu urazu lub choroby.

Dlaczego nasz mózg nie funkcjonuje tak, jak mógłby?

Istnieje wiele przyczyn spadku naszej wydolności kognitywnej. Możemy je podzielić na 2 kategorie:

Przyczyny wewnętrzne (endogenne)

Starzenie się, urazy traumatyczne (wypadki, upadki, uderzenia w głowę), choroby przewlekłe (neurologiczne, psychiczne, neurodegeneracyjne).

Przyczyny zewnętrzne (egzogenne)

Zmęczenie, stres, bierność, leki/alkohol/narkotyki, jednostronne ukierunkowanie w pracy zawodowej, przeciążenie informacjami.

Kognicja jest zbiorczym określeniem zdolności do przyjmowania i przetwarzania informacji wewnętrznych i zewnętrznych. Istnieje 5 podstawowych funkcji kognitywnych: mowa, pamięć, wyobraźnia przestrzenna, uwaga i logika. Wydolność kognicji może zostać zaburzona przez chorobę, uraz lub czynniki obciążające z otoczenia. Każdy potrzebuje treningu dla mózgu.

Podsumowanie

- kognicja jest zbiorczym określeniem zdolności do przyjmowania i przetwarzania informacji wewnętrznych i zewnętrznych
- istnieje 5 podstawowych funkcji kognitywnych: mowa, pamięć, wyobraźnia przestrzenna, uwaga i logika
- wszyscy potrzebujemy trenować mózg
- wydolność kognicji może zostać zaburzona przez chorobę, uraz lub czynniki obciążające z otoczenia

Trening kognitywny - ćwiczenia



Ćwiczenie 1: Pierwiastki grupy I.A układu okresowego

Spróbuj wymyślić pomoc pamięciową do zapamiętania pierwiastków I.A grupy układu okresowego Mendelejewa – stwórz logiczne zdanie, w którym każde jego słowo będzie zaczynać się literą danego pierwiastka.

<

Rozwiązanie: W, L, S, P, R, C, F (Wodór, Lit, Sód, Potas, Rubid, Cez, Frans)

Przykład: Wiosną ludzie sadzą pomidory robiąc ciekawe fotografie.

Ćwiczenie 2: Zapamiętaj 16 elementów z obrazka

Masz minutę na to, aby zapamiętać jak najwięcej elementów z poniższego obrazka. Następnie zakryj go i spróbuj wypisać wszystkich 16.



☐ **Wskazówka:** Podziel elementy na mniejsze całości (kategorie), wtedy łatwiej je sobie przypomnisz.

ZAWODY

malarz/lakiernik, pielęgniarka,
strażak, śmieciarz

SPORT

hokej, badminton, piłka nożna,
szermierka

KUCHNIA

fartuch, tarka, kuchenka, deska do
krojenia

ŻYWNOSĆ

ser, jabłka, ogórek, jajka

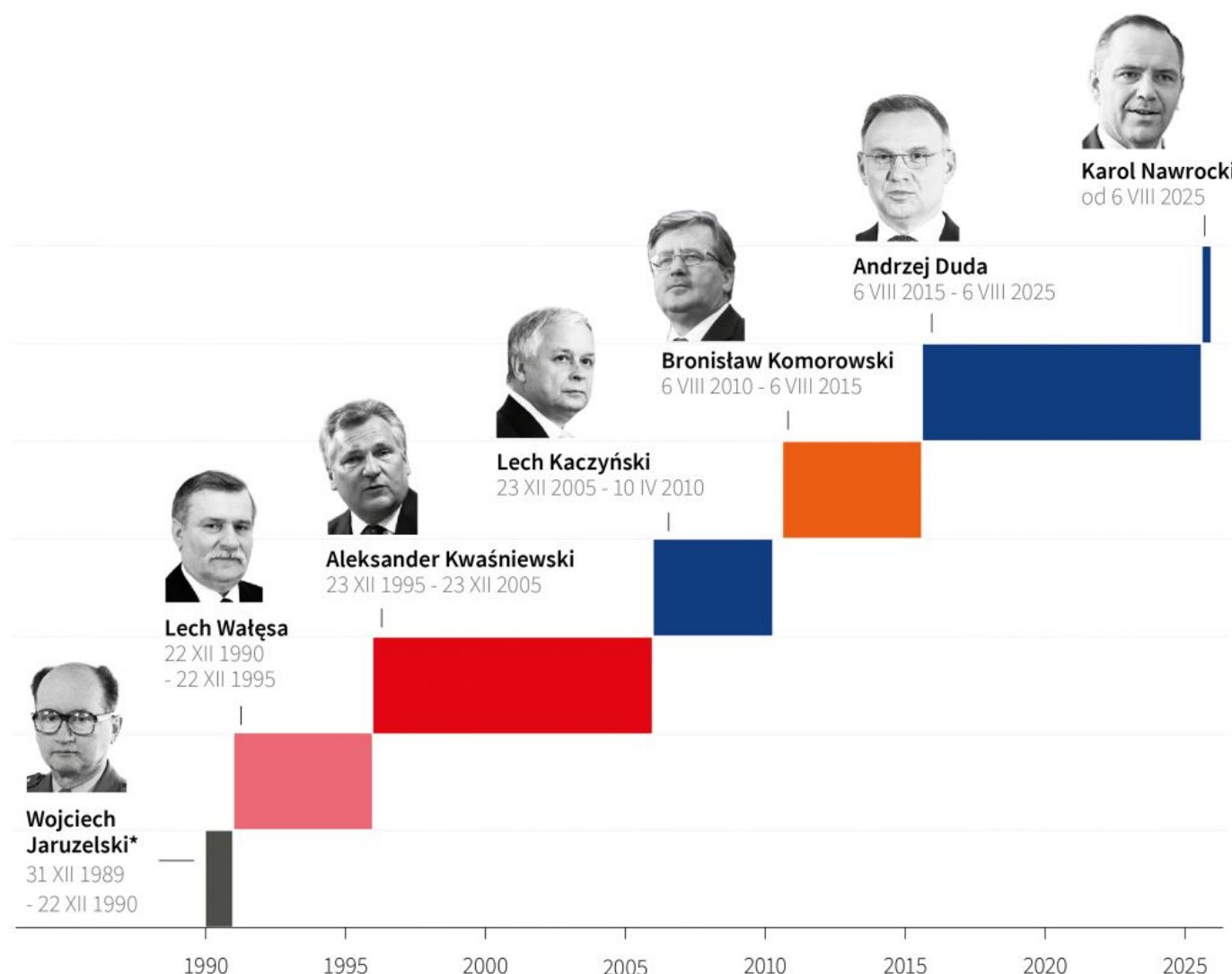
Ćwiczenie 3: Czy przypominasz sobie prezydentów Czechosłowacji i Czech w kolejności, w jakiej po sobie następowali?

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



Ćwiczenie 4: Czy przypominasz sobie nazwiska wszystkich prezydentów Trzeciej Rzeczypospolitej Polskiej (tj. od 1989 roku)?

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



Trening kognitywny - ćwiczenia spotkania pamięciowego



Spotkanie – pamięć

Pamięć jest zdolnością mózgu do przyjmowania, przechowywania i przypominania sobie informacji w celu ich natychmiastowego lub późniejszego przetwarzania. Ludzie często kojarzą trudności poznawcze właśnie z pamięcią, ponieważ to właśnie w jej przypadku objawy te są najbardziej wyraźne. Prawdą jest jednak, że za problemami z pamięcią często ukryte jest przede wszystkim zaburzenie uwagi.

Typologia pamięci według długości przechowywania:

Sensoryczna

Trwa ułamki sekund (bodźce ze zmysłów).

Krótkotrwała (robocza)

Przechowuje informacje przez 15–30 sekund (np. numer telefonu, zanim go zapiszesz).

Długotrwała

Ma teoretycznie nieograniczoną pojemność i trwa latami. Dzieli się na jawną (fakty, przeżycia) i niejawną (umiejętności, np. jazda na rowerze).

Typologia pamięci według formy kodowania:

Mechaniczna

Typowo w szkolnictwie, najmniej efektywna, niemotywowana.

Logiczna

Według systematycznych procedur, często podświadoma.

Proces pamięciowy ma 3 fazy:

01

Zapamiętywanie

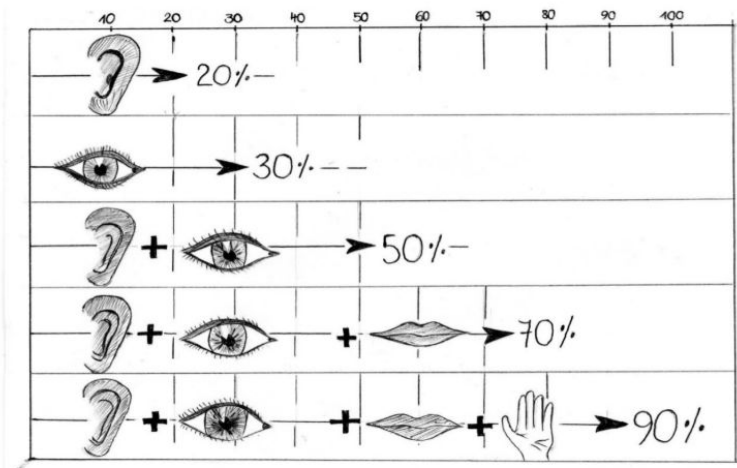
02

Przechowywanie

03

Przypominanie sobie

- Im więcej zmysłów zaangażujemy, tym lepszy będzie efekt. Dlatego warto informacje usłyszane (słuch) zapisać (dotyk) i przeczytać na głos (wzrok).



Na podstawie badań naukowych z wykorzystaniem najnowocześniejszych urządzeń funkcjonalnego rezonansu magnetycznego w ostatnim czasie doszło do zasadniczego zwrotu w spojrzeniu na rozwój mózgu.

- Wyniki badań wykazały, że mózg jest elastyczny – neuroplastyczny i że do jego zmian rozwojowych dochodzi przez całe życie, tzn. potrafi się uczyć i doskonalić także w podeszłym wieku. Potrzebuje jedynie, aby nowe bodźce były mu przekazywane w takiej formie, która jest mu bliska.

Link do wyświetlenia: https://www.youtube.com/watch?v=Yt3GVbH_uuE

Ćwiczenie 1 (pracuj samodzielnie) : Czy przypominasz sobie postacie na czeskich banknotach? (pamięć niezamierzona)



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

Ćwiczenie 2: Czy przypominasz sobie postacie na polskich banknotach? (pamięć niezamierzona)



- Rozwiązanie:** 500 złotych: Jan III Sobieski, 200 złotych: Zygmunt I Stary, 100 złotych: Władysław II Jagiełło, 50 złotych: Kazimierz III Wielki, 20 złotych: Bolesław I Chrobry, 10 złotych: Mieszko I

Ćwiczenie 3: Czy przypominasz sobie wszystkie czeskie kraje? A co z ich miastami wojewódzkimi? (pamięć wiedzy)



Rozwiązanie: 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.

Ćwiczenie 4: Czy przypomnisz sobie wszystkie polskie województwa? A co z ich stolicami? (pamięć wiedzy)



- Rozwiązanie:** 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 Zachodnio-pomorskie - Szczecin.

Trening kognytywny: Mnemotechniki

Mnemotechniki to mentalne narzędzia wspierające pamięć. Wykorzystują wyobraźnię, skojarzenia i orientację przestrzenną, aby ułatwić zapamiętywanie abstrakcyjnych informacji. Działają jak „klej do informacji” – łączą nowe treści z tym, co już jest znane. Dzięki temu łatwiej zapisywać, przechowywać i przypominać sobie dane, liczby czy listy. Skuteczność mnemotechnik rośnie wraz z treningiem. **Opierają się na trzech wzajemnie przenikających się filarach:**

Wizualizacja

Mentalne tworzenie obrazów i scen.

Skojarzenie

Łączenie nowych informacji z tym, co już znamy.

Fantazja

Twórcze, wyobraźniowe myślenie.

System kształtów liczbowych

Tworzenie skojarzeń na podstawie podobieństwa kształtu do innych przedmiotów oraz ich późniejsze włączenie do sensownej historii. Należy ją sobie mentalnie wyobrazić i zwizualizować.



Przykład – numer telefonu 774 452 039

Dwaj kosiarze z kosami (7,7) byli zmęczeni pracą na łące, więc usiedli na dwóch krzeselkach (4,4) i rozejrzeli się po okolicy. Zobaczyli łabędzia (2) płynącego po jeziorze (0) oraz kobietę w kostiumie kąpielowym z bujnym biustem (3), która na piaszczystym brzegu grała rakieta do badmintona (9).

Przykłady skojarzeń liczbowych:

1

bicz, świeca, ołówek

2

łabędź, wąż

3

biust, kajdanki, podwójny
podbródek

4

krzeselko, stół, jacht

5

hak, pięć palców ręki, skoba

6

trąba słonia, kij golfowy

7

kosa, siekiera, wędka

8

bałwan, klepsydra

9

rakieta tenisowa, kijanka, flaga

10

jezioro, jajko, piłka

System skojarzeń liczbowych

Tworzenie skojarzeń na podstawie własnych znaczeń czy wartości oraz ich późniejsze włączenie do sensownej historii. Przypominając sobie konkretny obraz związany z liczbami, odtwarzamy całą informację.

☐ **Przykład – numer telefonu 603 321 153**

Tatra 603 była pojazdem rządowym, który miał z przodu 3 reflektory, na błotnikach 2 stojaki na flagi państwowe i 1 „płetwę rekina” z tyłu na karoserii. 1. model został wyprodukowany w roku (19)53.



Fot. Agnieszka Budzyńska

Ćwiczenie 1: Wymyślcie wspólnie 9 rzeczy, których nie możecie zapomnieć zabrać ze sobą na wakacje, i umieśćcie je w konkretnych miejscach na rowerze



Np. okulary pod przednią oponą, dokumenty przy przednim białym świetle itd. Po pewnym czasie spróbujcie przypomnieć sobie te rzeczy, wykorzystując technikę Ścieżki pamięciowej.

Miejsce na rowerze	Przykładowy przedmiot
1. Przednia opona	np. okulary przeciwsłoneczne
2. Przedni reflektor	np. dokumenty
3. Kierownica	np. krem z filtrem
4. Górna rama	np. aparat fotograficzny
5. Torba rowerowa	np. portfel
6. Siodło	np. klucze
7. Tylne światło	np. telefon
8. Tylne koło zębate	np. ładowarka
9. Pedał	np. buty sportowe

Ćwiczenie 2: Wykorzystaj technikę systemu kształtów liczbowych do zapamiętania numeru telefonu: 777 703 414

-  **Rozwiązanie:** Boeing 777 7 razy okrążył ziemię, nigdy nie spadł (0), tylko 3 razy lądował. Pilot był 1, ponieważ zawsze miał wokół siebie 4 stewardów i 4 stewardesy.

Ćwiczenie 3: Spróbuj zapamiętać następujący numer: DDMMRRHHMiMiHHMiMi

Np. 16122513001530

-  **Rozwiązanie:** chodzi o datę i godzinę spotkania, czyli 16.12.25

Trening kognytywny - ćwiczenia spotkania dot. uwagi

Kolejną funkcją poznawczą mózgu jest uwaga. W psychologii definiowana jest jako proces poznawczy, który umożliwia selektywne ukierunkowanie świadomości na określone bodźce, podczas gdy inne są tłumione.

Rodzaje uwagi:

Mimowolna (niezamierzona)

Wywołana wyrazistymi lub nowymi bodźcami (np. głośny dźwięk), przebiega automatycznie. Podświadoma reakcja na nietypowy bodziec lub możliwe zagrożenie.

Zamierzona (intencjonalna)

Wymaga świadomego wysiłku i koncentracji na konkretnym zadaniu lub celu. Zwykle trwa do 60 s., ponieważ jest energochłonna.

Selektywna (wybiórcza)

Zdolność ignorowania różnych czynników rozpraszających i wybrania jednego bodźca z wielu (zjawisko przyjęcia koktajlowego).

Podzielna (dystribucja)

Zdolność zajmowania się kilkoma czynnościami jednocześnie (np. prowadzenie samochodu i rozmowa). Multitasking.



Mierzalne właściwości uwagi:

Koncentracja

Siła lub intensywność skupienia na ograniczonej liczbie bodźców.

Pojemność

Zakres bodźców, które jesteśmy w stanie postrzegać jednocześnie.

Stabilność

Czas, przez który potrafimy utrzymać uwagę (najwyższe skupienie zwykle trwa tylko 30–90 sekund).

Oscylacja (wahanie)

Regularne krótkotrwałe wahania intensywności uwagi.

Uwaga jest podstawowym elementem kognicji, niezbędnym dla percepcji, pamięci i podejmowania decyzji, a jej dysfunkcja przejawia się we wszystkich pozostałych składnikach poznawczych (np. z powodu zaburzonej uwagi niewystarczająco poprawnie postrzegamy informacje z otoczenia, które następnie nieefektywnie zapisujemy w pamięci, przez co pozornie głównym problemem jest pamięć). Dlatego zawsze warto najpierw ustalić, co jest istotą naszych problemów poznawczych, czyli która z funkcji poznawczych jest zaburzona i w jakim stopniu.

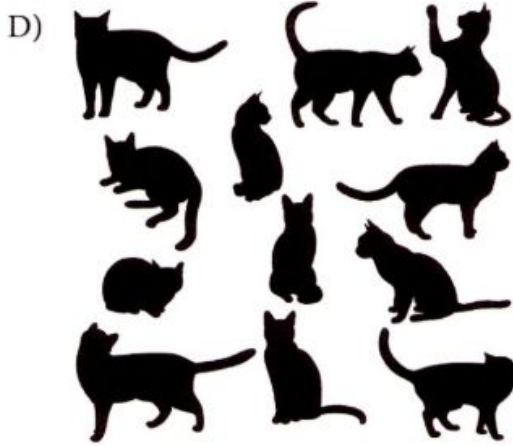
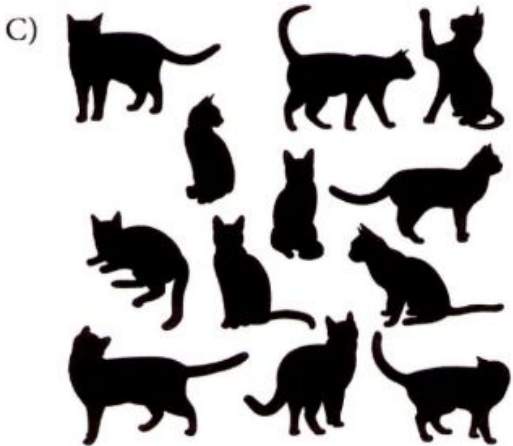
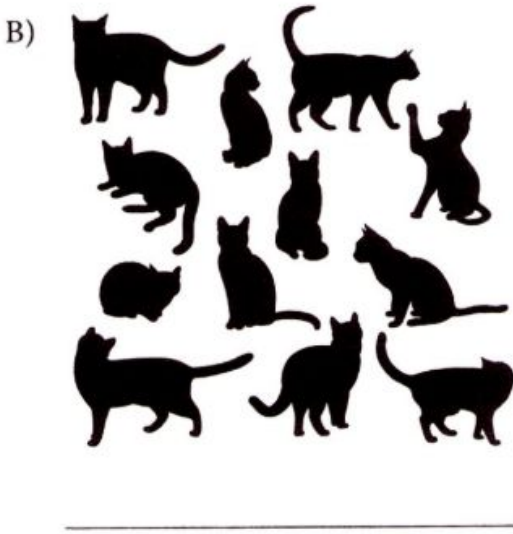
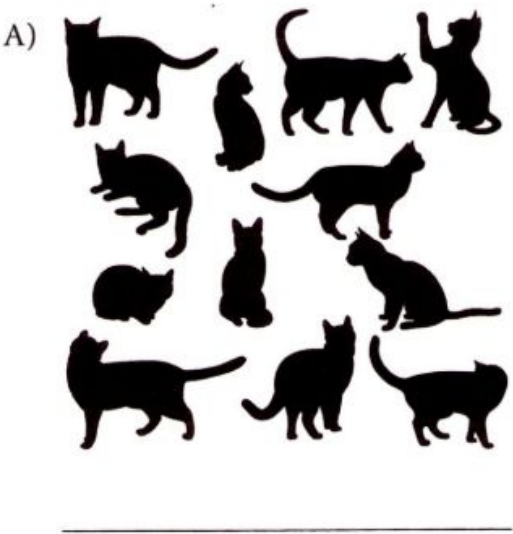
- ❏ Podstawowym zaleceniem w rehabilitacji naszej uwagi jest tzw. detoks informacyjny = ograniczenie do minimum oglądania wiadomości telewizyjnych w komercyjnych stacjach TV, nowości w mediach społecznościowych, tabloidowych serwisów informacyjnych itp., ponieważ wszystko to rozprasza naszą uwagę i utrzymuje ją w permanentnej gotowości do przetwarzania negatywnych bodźców.

Linki do wyświetlenia:

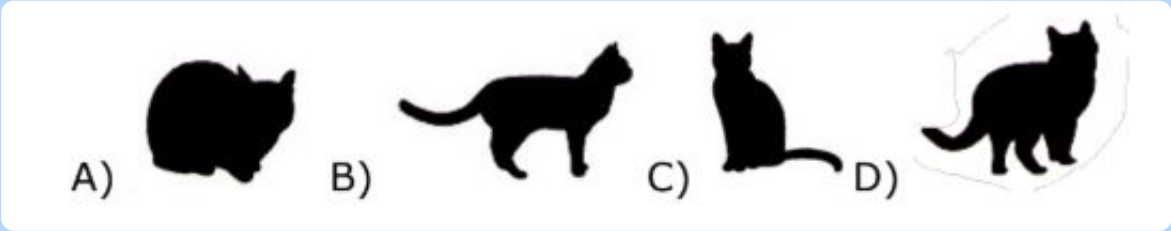
https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY&t=1s

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

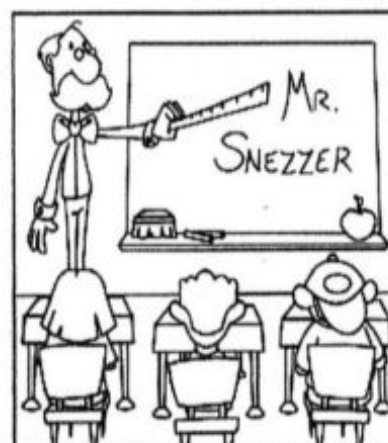
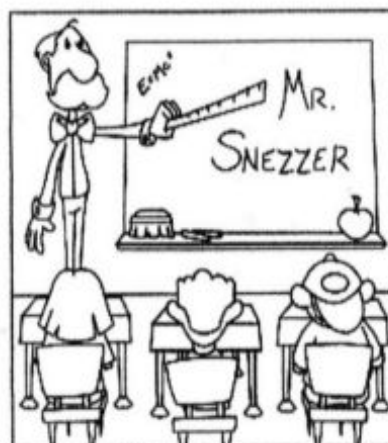
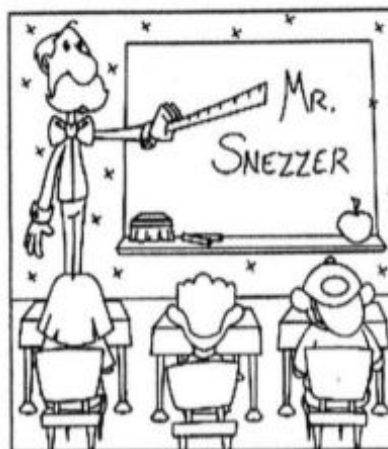
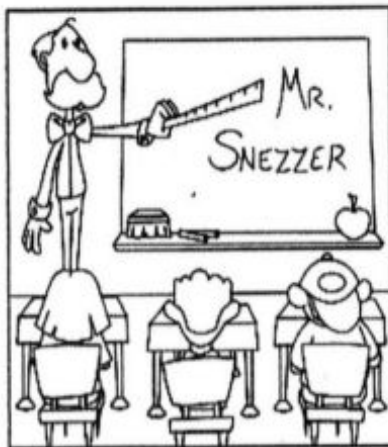
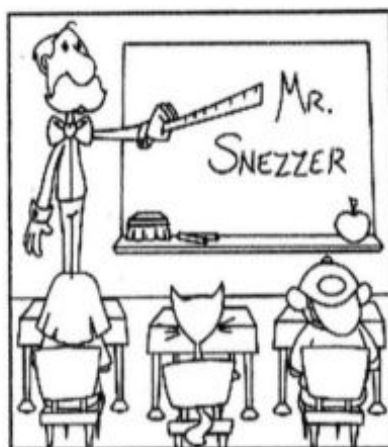
Ćwiczenie 1: Znajdź dla każdego obrazka takiego brakującego kota, który występuje tylko w trzech pozostałych.



 Rozwiązanie:



Ćwiczenie 2: Wybierz z poniższych obrazków 2, które są identyczne. Zwróć uwagę na detale.



 **Rozwiązanie:** obrazki B i F

Trening kognitywny - ćwiczenia językowe



Spotkanie – Funkcje Mowy

Mowa jest artykułowanym, najczęściej dźwiękowym przejawem człowieka, służącym przede wszystkim wzajemnemu porozumiewaniu się. W kontekście re- habilitacji kognitywnej rozumiemy przez to nie tylko aktywną mowę, lecz także percepcję i zrozumienie przekazywanych informacji. Innymi słowy: mowa jest zwerbalizowanym strumieniem myśli. Przy używaniu języka najpierw przekształcamy myśl w słowa, zdania, a na końcu ją wypowiadamy. Jednocześnie musimy umieć rozumieć i przyjmować informacje przekazywane przez innych. Do tej dziedziny należy zatem również rozumienie czytanego tekstu.

Wszystkie czynności związane z mową są sterowane przez mózg. W korze mózgowej znajduje się ośrodek mowy i stamtąd wychodzą złożone koordynowane sygnały do mięśni płuc, krtani, języka i twarzy, przy czym dla tworzenia mowy prawdopodobnie ważniejsza jest praca mięśni twarzy niż krtani. Fizjologia może nie odgrywać roli, lecz decydujący jest raczej mózg.

W przypadku problemów z funkcjami werbalnymi konieczne jest przede wszystkim ustalenie ich przyczyny i w przypadku przyczyn kognitywnych dostosowanie do tego dalszej terapii.

Ogólnie jednak ćwiczenia mowy są w społeczeństwie bardzo popularne. Należy jednak jednocześnie zaznaczyć, że niezależnie od tego, czy chodzi o krzyżówki, wykreślanki, uzupełnianki itp., muszą one mieć dla rozwiązującego wysoki poziom trudności, w przeciwnym razie ich efekt rehabilitacyjny całkowicie zanika.

-  Znajdźcie na przykład krzyżówkę w języku obcym i rozwiążcie ją z użyciem słownika. Wcale nie szkodzi, jeśli zamiast 5 minut spędzicie nad nią 5 godzin – wręcz przeciwnie, dla waszego mózgu będzie to znacznie bardziej efektywna forma treningu.

- Prostym ćwiczeniem o skuteczności potwierdzonej badaniami naukowymi jest także zwykłe czytanie na głos. Opiera się ono na fakcie, że podczas głośnego czytania łączymy w naszym mózgu szereg ośrodków złożonych funkcji: informację wizualną (drukowane pismo) przekształcamy poprzez percepcję zmysłową do mózgu, gdzie jest ona przetwarzana, rozumiana, a następnie artykułowana. Towarzyszy temu dodatkowo intonacyjna korekta słyszanej mowy. W rezultacie dochodzi do bardzo intensywnego zaangażowania całej aktywności mózgu (wiele osób nie potrafi czytać na głos i jednocześnie zapamiętywać czytanego tekstu).

Ćwiczenia językowe:

Ćwiczenie 1 – Litera P

Wymyśl spójną i sensowną historię, w której wszystkie słowa będą zaczynać się na literę P.

Ćwiczenie 2 – Miasto, Imię, Zwierzę...

Gra „MIASTO, IMIĘ, ZWIERZĘ, RZECZ, ROŚLINA” w wariacie na ostatnią literę, np. na literę „n”.

Ćwiczenie 3 – Państwo, Miasto, Kolor...

Gra „PAŃSTWO, MIASTO, KOLOR, FILM, PTAK” w wariacie na ostatnią literę, np. na literę „r”.

Ćwiczenie 1 – Litera P

Wymyśl spójną i sensowną historię, w której wszystkie słowa będą zaczynać się na literę P.



Przykład rozwiązania:

Pepa, pracowity piekarz, piekł pięćdziesiąt pysznych pączków. Przyszedł przyjaciel Paweł, poprosił: „Pepo, pożycz parę pączków, pospiesznie potrzebuję po- częstunku”. Pepa przytaknął, podał Pawłowi pączki w papierowym pudełku.

Potem Pepa podziwiał przez przeszklony portal piękną pannę Paulinę. Paulina piła perlisty, pomarańczowy płyn, podjadała pistacje i przeglądała pstrokaty poradnik. „Piękna postać”, pomyślał Pepa. Paulina popatrzyła prosto na Pepę. „Pepo, proszę, podaj puszyste placementy”, poprosiła panna. Pepa pośpiesznie przygotował półmisek, posypał pieczywo pu- drem, położył poziomki i podarował Paulinie. „Perfekcyjne, Pepo!” pochwaliła Paulina. Pepa poczuł prawdziwą poezję. Praca piekarza przynosi powszechny podziw.

Ćwiczenie 2 – Miasto, Imię, Zwierzę...

Gra „MIASTO, IMIĘ, ZWIERZĘ, RZECZ, ROŚLINA” w wariacie na ostatnią literę, np. na literę „n”.

MIASTO	IMIĘ	ZWIERZĘ	RZECZ	ROŚLINA

Ćwiczenie 3 – Państwo, Miasto, Kolor...

Gra „PAŃSTWO, MIASTO, KOLOR, FILM” w wariacie na ostatnią literę, np. na literę „r”.

PAŃSTWO	MIASTO	KOLOR	FILM

- ❏ Ćwiczenia 2 i 3 można swobodnie dostosować do potrzeb grupy – można wybrać dowolną literę, nawet losowo. Rzeczy w kolumnach (kategorie) również można dobierać według uznania, dopasowując je do zainteresowań i możliwości uczestników.



Fot. Agnieszka Budzyńska

Trening kognitywny - ćwiczenia logiczne



Spotkanie – Logika

Logika, określana również jako funkcje wykonawcze, w kontekście funkcji poznawczych rozumiana jest jako droga myślowa, która prowadzi do danych wniosków. W istocie chodzi o zbiór procesów myślowych wykorzystywanych przy rozwiązywaniu problemów, podejmowaniu decyzji, adaptacji do zmieniających się warunków lub śledzeniu sekwencji i procesów.

Kolejne kroki przy rozwiązywaniu problemów (tzw. egzekutywa):

01

Definicja problemu

Na czym polega problem?

02

Rozważenie lub zebranie wszystkich alternatyw rozwiązania

Co mogę zrobić, aby rozwiązać problem?

03

Wybór najlepszej alternatywy rozwiązania

Czy to wybrane rozwiązanie jest najlepsze z możliwych?

04

Wdrożenie planu działania

Praktyczne zastosowanie wybranego rozwiązania problemu.

05

Ocena i monitorowanie, jeśli to konieczne

Czy moje rozwiązanie było skuteczne, tzn. czy problem został rozwiązany?

- ❏ Jeśli funkcje wykonawcze nie działają prawidłowo, przejawia się to np. problemami z organizacją czasu i planowaniem, niezdolnością do rozpoczęcia lub zakończenia zadania, trudnościami z utrzymaniem uwagi oraz niestabilnością emocjonalną.

Ćwiczenia logiczne:

Ćwiczenie 1 – Parking

Jaki jest numer miejsca parkingowego pod samochodem? Rozwiązanie: Numer 87 – wystarczy obrócić obrazek do góry nogami.

Ćwiczenie 2 – Kemping

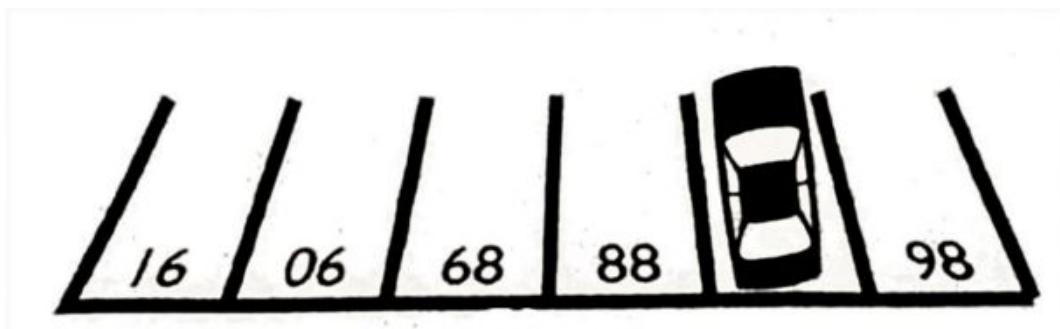
Spójrz na obrazek kempingu i odpowiedz na 8 pytań dotyczących szczegółów sceny.

Ćwiczenie 3 – Kropki

Ile kropek znajduje się jednocześnie w kole i w prostokącie? A ile kropek mają wspólnych wszystkie 3 figury? Rozwiązanie: 4 kropki w kole i prostokącie, 1 wspólna dla wszystkich 3 figur.

Ćwiczenie 1 – Parking

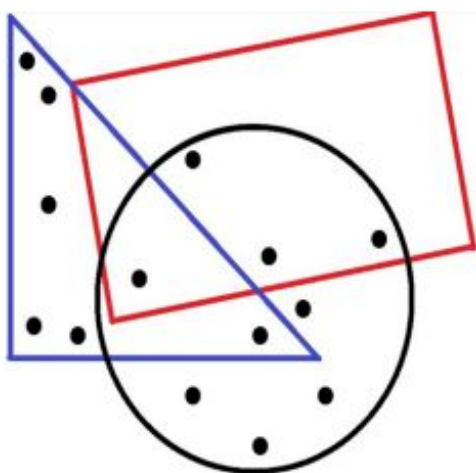
Jaki jest numer miejsca parkingowego pod samochodem?



Rozwiązanie: Numer 87 – wystarczy obrócić obrazek do góry nogami.

Ćwiczenie 2 – Kropki

Ile kropek znajduje się jednocześnie w kole i w prostokącie? A ile kropek mają wspólnych wszystkie 3 figury? Rozwiązanie: 4 kropki w kole i prostokącie, 1 wspólna dla wszystkich 3 figur.



Rozwiązanie: W kole i w prostokącie znajdują się jednocześnie 4 kropki. Wspólna dla wszystkich 3 figur jest jedna jedyna kropka.

Ćwiczenie 3 – Kemping

Spójrz na obrazek kempingu i odpowiedz na 8 pytań dotyczących szczegółów sceny.



1. Ile osób rozbiło obóz na kempingu?
2. Przyjechali dziś, czy obozują już od kilku dni?
3. Jak dostali się na kemping?
4. Czy w pobliżu kempingu znajduje się jakieś miasto lub wieś?
5. Czy jest rano, południe, popołudnie czy wieczór?
6. Co robi Alex?
7. Kto miał wczoraj dyżur?
8. Który jest dzień miesiąca?



Rozwiązanie:

1. 4 osoby na kempingu (4 łyżeczki, 4 talerzyki)
2. obozują już dłuższy czas (pajęczyna na sznurze namiotu)
3. przytynęli łodzią (wiosła oparte o drzewo)
4. w pobliżu będzie wieś (kura w lewym dolnym rogu)
5. jest południe (cień Jamesa jest prostopadły, dlatego słońce jest najwyżej)
6. Alex łapie motyle (Peter gotuje, Colin pakuje plecak, James fotografuje)
7. wczoraj dyżur miał Colin (Peter gotuje dziś, według rozpiski dyżur Colina go poprzedzał)
8. dziś jest 8. (ponieważ według rozpiski Peter ma gotować 8.)

Trening kognitywny - ćwiczenia wyobraźni przestrzennej



Spotkanie – Wyobrażenia Przestrzenna

Orientacja w przestrzeni jest jednym z podstawowych elementów funkcjonowania (przetrwania) w świecie zewnętrznym. W szerszym ujęciu chodzi nie tylko o fizyczne określenie pozycji czy kierunku, lecz także o rozpoznanie (własnego) miejsca, sensu lub przyjęcie postawy. Jest to zdolność mentalnego manipulowania obiektami dwu- i trójwymiarowymi.

Psychologowie do wyobraźni przestrzennej zaliczają:

Zdolności wzrokowo-konstrukcyjne

Abstrakcyjna płaszczyzna schematów, szkiców, instrukcji itp.

Zdolności wzrokowo-ruchowe

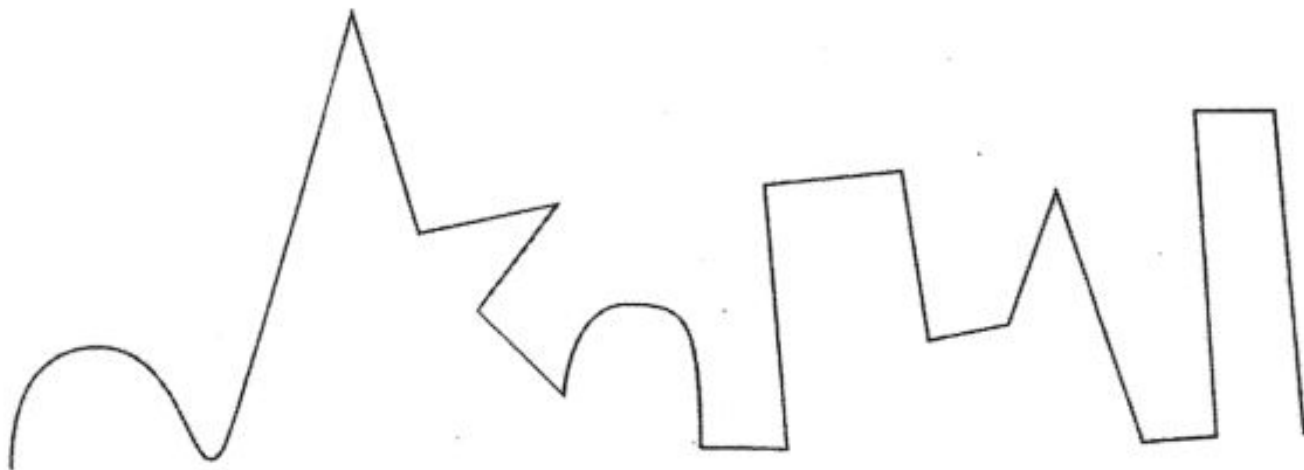
Fizyczna płaszczyzna praktycznego manipulowania przedmiotami, bryłami itp.

Zdolności percepcyjne

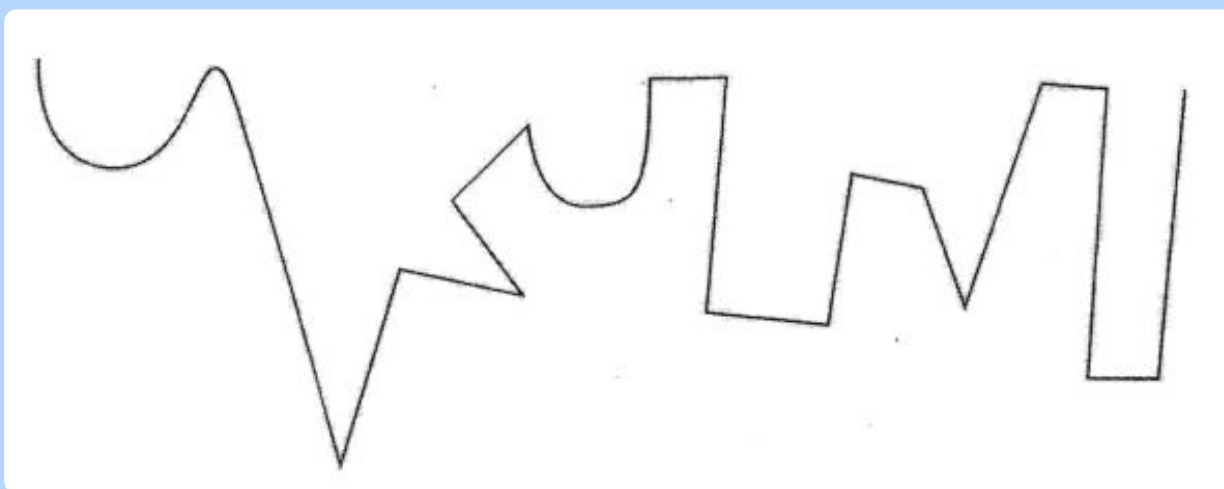
Zdolność przyjmowania, porządkowania i przetwarzania bodźców z otoczenia zewnętrznego i wewnętrznego za pomocą narządów zmysłów.

Ćwiczenie 1 – Lustrzane odbicie

Przerysuj poniższą linię jako jej lustrzane odbicie (tak jakbyś odwrócił ją z góry na dół).



Rozwiązanie:



Ćwiczenie 2 – Rower z pamięci

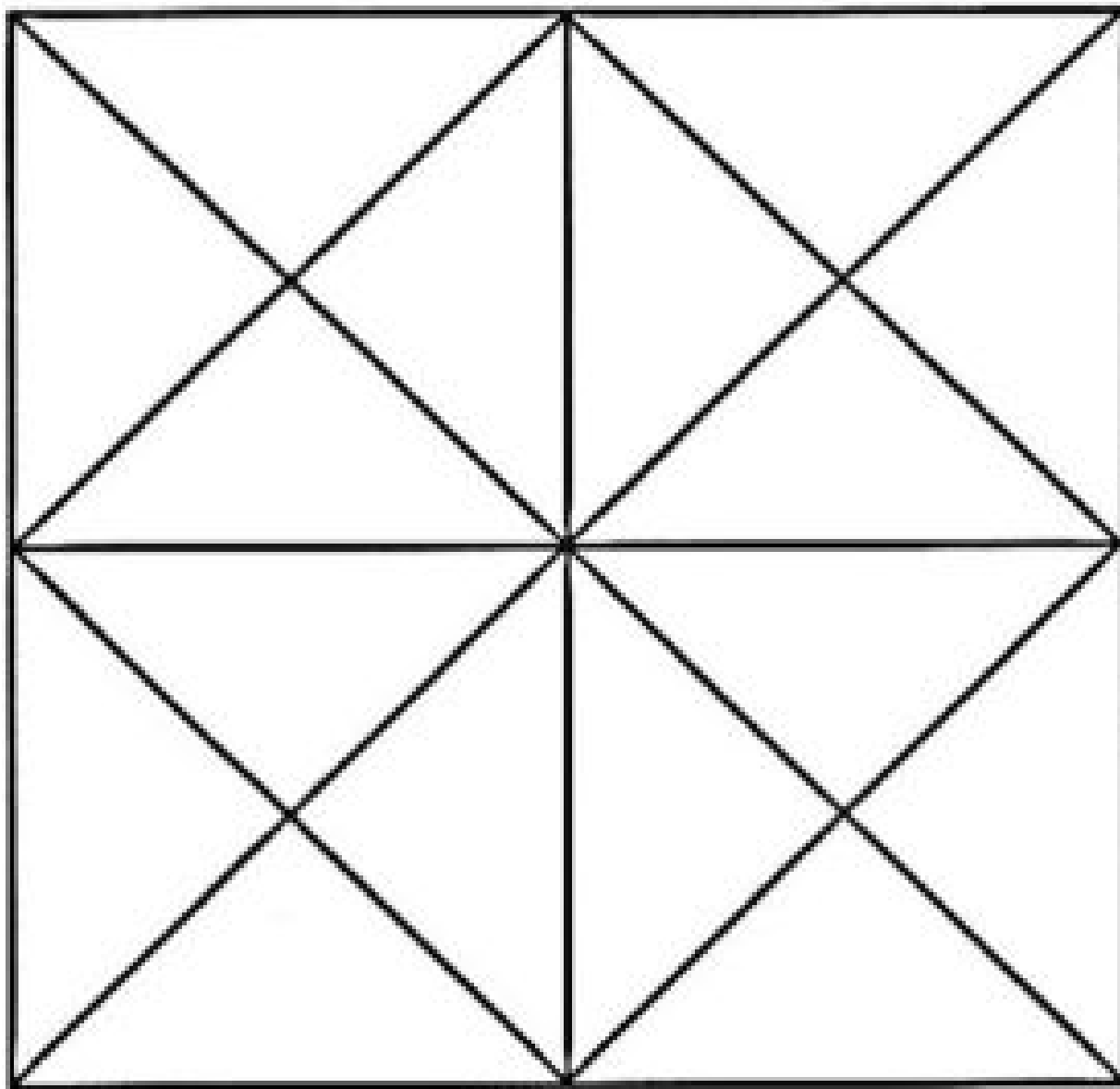
Czy potrafisz narysować z pamięci rower? Wystarczy schematycznie – rama, kierownica, koła.

 **Rozwiązanie:**



Ćwiczenie 3 – Kwadraty

Policz, ile na poniższym obrazku jest kwadratów.



Rozwiązanie: 9 kwadratów (1 główny obwodowy, 4 mniejsze, 1 główny obwodowy obrócony o 45° , 4 mniejsze obrócone o 45°)

Trening pamięci – Scenariusze zajęć

Niniejszy scenariusz to gotowy przewodnik dla trenerów, terapeutów zajęciowych i wszystkich osób prowadzących zajęcia dla seniorów. Materiał zawiera szczegółowy opis każdego ćwiczenia – krok po kroku – wraz z celami, efektami i potrzebnymi materiałami.

Cel główny: Wzmacnianie pamięci, koncentracji, wyobraźni oraz sprawności intelektualnej seniorów poprzez ćwiczenia mnemotechniczne, skojarzeniowe i zadania aktywizujące obie półkule mózgowe.



Powitanie i wprowadzenie

Pierwsze minuty zajęć mają kluczowe znaczenie dla całego spotkania. Dobra atmosfera na początku sprawia, że seniorzy chętnie angażują się w ćwiczenia i nie obawiają się popełniania błędów. Prowadzący powinien mówić spokojnie, wyraźnie i z uśmiechem – to buduje zaufanie i poczucie bezpieczeństwa.

1 Powitanie uczestników

Przywitaj każdą osobę z imienia, jeśli to możliwe. Zadbaj o to, by wszyscy czuli się zauważeni i mile widziani.

2 Przedstawienie celu zajęć

Wyjaśnij, że **trening pamięci nie służy sprawdzaniu**, lecz wzmacnianiu sprawności umysłowej. Nie ma złych odpowiedzi – liczy się udział i zabawa.

3 Omówienie korzyści

Krótko przedstaw, dlaczego warto ćwiczyć pamięć: spowolnienie starzenia mózgu, lepsza koncentracja, poprawa samopoczucia i większa samodzielność w codziennym życiu.

4 Zachęcenie do swobodnego udziału

Podkreśl, że nie oceniasz uczestników. Każdy pracuje we własnym tempie, a celem jest wspólna dobra zabawa i ćwiczenie umysłu.

Przebieg zajęć - przegląd

Poniżej przedstawiamy schemat całego spotkania.



Potrzebne materiały

- Kartki i długopisy
- Przygotowane listy słów
- Zdjęcia twarzy lub ilustracje postaci
- Tablica lub flipchart

Dodatkowe pomoce

- Karty z cyframi i symbolami
- Kostka do gry, kolorowe obrazki
- Komputer lub projektor (opcjonalnie)
- Plansze z kształtami geometrycznymi



Ćwiczenie 1: Zapamiętaj kolejność obrazków

🕒 20 MINUT

💡 SKOJARZENIA I WYOBRAŹNIA

Prowadzący pokazuje uczestnikom po kolei 8 obrazków. Zadanie polega na zapamiętaniu ich w odpowiedniej kolejności. Pomocą będą skojarzenia – łącz każdy obrazek z następnym w jeden żywy, ruchomy obraz!

Złota zasada zapamiętywania kolejności

- Patrz na obrazek i stwórz żywy obraz w głowie
- Połącz go z następnym obrazkiem w jedną historyjkę
- Im bardziej śmieszne i niezwykłe skojarzenie, tym lepiej!
- Powtórz kolejność w myślach od początku

Lista obrazków do zapamiętania (w kolejności)

Jabłko

Czerwone jabłko jedzie na miniaturowym pociągu!

Pociąg

Pociąg wyjeżdża spod wielkiego parasola w deszczu.

Parasol

Parasol skacze po kałużach jak wielka żaba.

Żaba

Żaba siedzi na świecy i ogrzewa sobie łapki.

Świeca

Ze świecy jak u magika
wyskakuje kapelusz!

Kapelusz

Kapelusz wpada do wody i
wyływa z niego ryba.

Ryba

Ryba wyskakuje z wody i leci
prosto na księżyc!

Księżyc

Księżyc świeci jasno – koniec
historyjki!

-  Po pokazaniu wszystkich obrazków uczestnicy próbują wymienić je w kolejności. Następnie wspólnie omawiamy, jakie skojarzenia pomogły najbardziej!

Załącznik do ćwiczenia 1: Kolejność obrazków do zapamiętania



Ćwiczenie 2: Zapamiętywanie twarzy i imion

Trudność w zapamiętywaniu imion to jedna z najczęstszych skarg seniorów. Dobra wiadomość jest taka, że nie wynika to ze złej pamięci – najczęściej przyczyną jest po prostu brak koncentracji w chwili poznania nowej osoby. Ta prosta 4-krokowa metoda skutecznie rozwiązuje ten problem.

1

Krok 1: Uważnie słuchaj imienia

W chwili poznania osoby skup się wyłącznie na jej imieniu. Powtórz je głośno: „*Miło poznać, Panie Adamie.*”

2

Krok 2: Zwróć uwagę na cechę wyglądu

Znajdź jedną charakterystyczną cechę: kolor włosów, okulary, uśmiech, sposób ubierania się.

3

Krok 3: Stwórz skojarzenie z imieniem

Połącz imię z czymś, co znasz: słowem, zawodem, postacią z bajki lub historii.

4

Krok 4: Połącz w jeden obraz

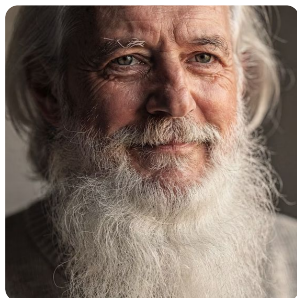
Stwórz żywy, barwny obraz łączący imię, cechę wyglądu i skojarzenie w jedną całość.

Efekty ćwiczenia: Poprawa koncentracji uwagi, łatwiejsze zapamiętywanie imion i twarzy, wzrost pewności siebie w kontaktach społecznych, zmniejszenie stresu związanego z zapominaniem.

Załącznik do ćwiczenia 2:

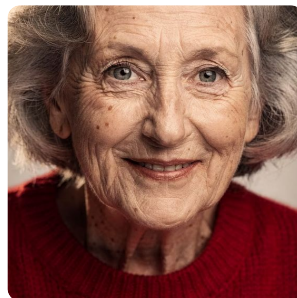
Przykładowe postaci do ćwiczenia

Poniżej znajdują się przykładowe postaci, które można wykorzystać podczas ćwiczenia. Każda z nich ma charakterystyczną cechę wyglądu i skojarzenie ułatwiające zapamiętanie imienia.



Adam – wysoki pan z brodą

Skojarzenie: Adam Małysz – skoczek narciarski. Obraz: wysoki Adam z brodą skacze na nartach przez ogród.



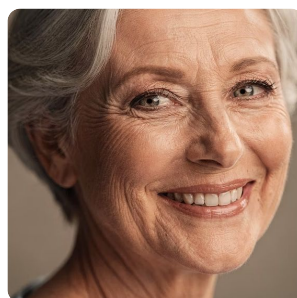
Teresa – pani w czerwonym swetrze

Skojarzenie: Teresa – termos, ciepły i czerwony. Obraz: pani w czerwonym swetrze trzyma ciepły termos i rozdaje herbatę.



Jan – pan z laską

Skojarzenie: Jan Brzechwa – poeta i bajkopisarz. Obraz: Jan spaceruje z laską i recytuje wiersze dla dzieci.



Anna – pani z krótkimi włosami

Skojarzenie: Anna – ananas, żółty i wesoły. Obraz: Anna z krótką fryzurą trzyma ananasa i się śmieje.

Ćwiczenie 3: Symbole cyfr – zapamiętywanie liczb

Liczby są abstrakcyjne i trudno je zapamiętać, jeśli nie nadamy im konkretnego, obrazowego znaczenia. Metoda symboli cyfr polega na przypisaniu każdej cyfrze od 0 do 9 prostego, łatwo wyobrażalnego symbolu. Dzięki temu dowolna liczba zamienia się w żywą historyjkę, którą mózg chętnie zapamiętuje.

Cyfra	Symbol	Jak to zapamiętać?
1	 Świeca	Jedynka jest prosta i cienka jak świeca
2	 Łabędź	Dwójka wyglądem przypomina łabędzia z szyjką
3	 Serce	Trzy – miłość i trzy słowa „kocham cię”
4	 Krzesło	Cztery nogi krzesła jak cztery kreski
5	 Ręka	Pięć palców u jednej ręki
6	 Fajka	Szóstka z zawijaszem wygląda jak fajka

7	 Siedmiomilowe buty	Siódemka jak but z wielką cholewą
8	 Bałwan	Ósemka to dwie kule ułożone jedna na drugiej
9	 Balon	Dziewiątka to balon z nitką w dół
0	 Piłka	Zero jest okrągłe jak piłka

Przykład zastosowania

ćwiczenia 3: Symbole cyfr – zapamiętywanie liczb

Mariusz urodził się 7 lutego

- Cyfra 7 = siedmiomilowe buty
- Obraz: Mariusz rodzi się w ogromnych, śmiesznych siedmiomilowych butach, które wypychają go z łóżeczka.

Ćwicz na swoich liczbach!

- Numer mieszkania
- Twój wiek
- Data urodzin
- Numer autobusu
- Numer telefonu (uproszczony)

Efekty ćwiczenia: Łatwiejsze zapamiętywanie danych liczbowych, rozwijanie pamięci skojarzeniowej, wzbogacanie wyobraźni, poprawa sprawności językowej, większa samodzielność w codziennym życiu.

Ćwiczenie 4: Obraz i dźwięk – koordynacja wzrokowo-ruchowa

To ćwiczenie aktywizuje mózg poprzez jednoczesne odbieranie bodźców wzrokowych i wykonywanie ruchów. Trening reakcji na sygnały poprawia refleks, koncentrację i koordynację – umiejętności niezbędne w codziennym życiu. Ćwiczenie jest przyjemne i angażuje całą grupę.



Koło



Kłaśnięcie w dłonie



Trójkąt



Podniesienie ręki do góry



Kwadrat



Tupnięcie nogą



Gwiazda



Dotknięcie ramienia

1 Omów znaki i reakcje z uczestnikami

Pokaż każdy znak i przećwiczcie razem odpowiedź przed rozpoczęciem.

2 Zacznij wolno, stopniowo przyspieszaj

Tempo rośnie stopniowo – nigdy nie przyspieszaj za bardzo.

3 Podsumuj rozmowę

Zapytaj, które reakcje były najłatwiejsze, a które sprawiały trudność.

Ta rozmowa sama w sobie jest ćwiczeniem pamięci i refleksji.

Poziomy trudności i wariant ćwiczenia

4: Obraz i dźwięk – koordynacja wzrokowo-ruchowa



Wolno po kolei

Prowadzący pokazuje znaki (koło, trójkąt, kwadrat, gwiazdę) jeden po jednym w ustalonej kolejności. Uczestnicy reagują odpowiednim ruchem.



Zmiana kolejności

Prowadzący zmienia kolejność znaków. Uczestnicy muszą być czujni i reagować na każdy znak z osobna.



Szybsze tempo

Prowadzący pokazuje znaki coraz szybciej. Uczestnicy ćwiczą refleks i koncentrację pod presją czasu.



Po dwa znaki naraz

Prowadzący pokazuje dwa znaki jednocześnie. Uczestnicy wykonują dwa ruchy jeden po drugim!

Wariant 2 – Uczestnicy z kartami: Każdy uczestnik dostaje kartę z jednym znakiem. Gdy prowadzący klaszcze – uczestnik z odpowiednią kartą ją podnosi. Jedno klaśnięcie = jeden znak, dwa szybkie = dwa znaki naraz.

Efekty ćwiczenia: Poprawa koncentracji, usprawnienie refleksu i koordynacji, aktywizacja mózgu poprzez jednoczesne odbieranie bodźców i działanie, poczucie sukcesu i zaangażowania.

Załącznik do ćwiczenia 4:

Obraz i dźwięk – koordynacja wzrokowo-ruchowa



Koło



Trójkąt



Kwadrat



Gwiazda

Ćwiczenie 5: Sztuka liczenia – szybkie liczenie obrazków

Ćwiczenie pobudza obie półkule mózgowe poprzez jednoczesne liczenie i rozpoznawanie obrazów. Uczestnicy reagują szybko na pokazywane plansze – od prostych do coraz trudniejszych.



Pokaż plansze (Załącznik)

Prowadzący pokazuje planszę z kolorowymi obrazkami lub kostkę do gry.



Szybkie liczenie

Uczestnicy liczą: owoce na obrazku, kropki na kostce, figury w danym kolorze.



Kilka rund

Ćwiczenie w kilku rundach – od łatwiejszych do trudniejszych.



Zabawa grupowa

Kto pierwszy poda wynik, liczenie w parach lub wspólna odpowiedź grupy.

Efekty: Poprawa szybkości przetwarzania informacji, aktywizacja lewej i prawej półkuli mózgu, lepsza koncentracja i spostrzegawczość, ćwiczenie pamięci operacyjnej.

Załącznik do ćwiczenia 5: Sztuka liczenia – szybkie liczenie obrazków









Ćwiczenie 6: Pantera – trening pamięci przestrzennej

Ćwiczenie pomaga zapamiętywać położenie przedmiotów i ćwiczy pamięć wzrokową.



Krok 1 – Uważnie obserwuj

Prowadzący układa na stole 5–7 przedmiotów, np. klucze, kubek, długopis, okulary, książkę. Uczestnicy przez około 1 minutę uważnie przyglądają się, co gdzie leży. Można głośno nazywać przedmioty, żeby lepiej je zapamiętać!



Krok 2 – Zakryj lub odwróć się

Prowadzący przykrywa przedmioty chustą lub prosi uczestników, żeby zamknęli oczy. Następnie przestawia kilka przedmiotów albo usuwa jeden z nich. Uczestnicy nie mogą patrzeć!



Krok 3 – Co się zmieniło?

Uczestnicy otwierają oczy i starają się odpowiedzieć: Który przedmiot został przestawiony? Czego brakuje? Gdzie leżał kubek – po lewej czy po prawej stronie? Odpowiedzi można udzielać głośno lub zapisywać na kartce.



Krok 4 – Sprawdzamy razem

Prowadzący odkrywa przedmioty i wspólnie z grupą sprawdza odpowiedzi. Każda poprawna odpowiedź to sukces! Ćwiczenie można powtórzyć z innymi przedmiotami.

Wskazówki dla prowadzącego do ćwiczenia 6: Pantera – trening pamięci przestrzennej

Zaczynij od mniej

Na początku użyj tylko 3–4 przedmiotów. Stopniowo zwiększaj ich liczbę w kolejnych rundach.

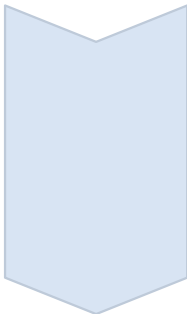
Nazywaj głośno

Zachęcaj uczestników do głośnego nazywania przedmiotów podczas obserwacji – to bardzo pomaga w zapamiętywaniu!

Chwal za starania

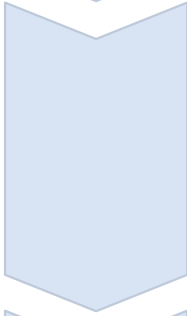
Każda odpowiedź jest dobra! Ważne jest ćwiczenie, a nie perfekcja. Twórz atmosferę zabawy i bezpieczeństwa.

Warianty codzienne



Plan dnia:

Zapamiętanie kolejności czynności zaplanowanych na dany dzień.



Leki:

Kolejność przyjmowania leków i ich rozmieszczenie w domu.



Droga do sklepu:

Zapamiętanie trasy i kolejności mijanych miejsc.

Codziennność

Efekty ćwiczenia: Regularne ćwiczenie pamięci przestrzennej pomaga w codziennym życiu – łatwiej znajdziemy klucze, leki czy okulary. Poprawia się też nasza koncentracja, uważność i orientacja w przestrzeni. Uczestnicy często mówią, że po takich ćwiczeniach czują się bardziej pewni siebie w domu!



Podsumowanie zajęć

To czas na krótkie podsumowanie i utrwalenie zdobytej wiedzy. Pomaga uczestnikom zapamiętać najważniejsze treści, wzmacnia motywację do ćwiczeń w domu i daje poczucie docenienia za udział.

Które ćwiczenie było najciekawsze?

Poproś uczestników o krótkie wypowiedzi. Każda odpowiedź jest dobra – chodzi o to, by każdy mógł zabrać głos i poczuć się wysłuchany.

Które było najłatwiejsze?

Zauważenie swoich mocnych stron wzmacnia pewność siebie. Podkreśl, że każdy ma inne predyspozycje i to jest całkowicie normalne.

Co można wykorzystać na co dzień?

Zachęć do konkretnych pomysłów: zapamiętywanie imienia sąsiadki, numer autobusu, lista zakupów bez kartki – małe kroki budują wielką zmianę.

Ważne przypomnienie dla prowadzącego: Ćwicz pamięć codziennie przez 5–10 minut, by szybciej zauważyć efekty.

Efekty końcowe: Utrwalenie zdobytej wiedzy, zwiększenie motywacji do dalszych ćwiczeń, budowanie poczucia własnych możliwości i sprawczości.

Oczekiwane efekty i korzyści długofalowe

Regularne uczestnictwo w treningu pamięci przynosi wymierne korzyści – zarówno bezpośrednio po zajęciach, jak i w perspektywie długoterminowej. Poniżej zestawiono efekty, które uczestnicy powinni odczuć, oraz korzyści, jakie płyną z systematycznego treningu umysłowego.

Po zakończeniu zajęć uczestnicy:



Znają techniki pamięciowe

Potrafią tworzyć skojarzenia ułatwiające zapamiętywanie imion, twarzy i liczb w codziennym życiu.



Mają lepszą koncentrację

Poprawiają koncentrację oraz refleks, co przekłada się na bezpieczeństwo i sprawność w codziennych aktywnościach.



Ćwiczą pamięć przestrzenną

Lepiej orientują się w przestrzeni i planują kolejność codziennych działań, co zwiększa ich samodzielność.



Wzmacniają pewność siebie

Poprawiają samopoczucie dzięki aktywności umysłowej i poczuciu sukcesu płynącego z każdego dobrze wykonanego ćwiczenia.

Korzyści długofalowe

Spowolnienie starzenia mózgu

Regularne ćwiczenia umysłowe wspierają tworzenie nowych połączeń neuronalnych i spowalniają procesy degeneracyjne.

Lepsza komunikacja

Poprawa płynności wypowiedzi i łatwość przypominania sobie słów, imion i dat w rozmowach z bliskimi.

Redukcja stresu

Zmniejszenie niepokoju związanego z zapominaniem – uczestnicy czują się bardziej kompetentni i spokojniejsi.

Aktywność społeczna

Utrzymanie aktywności społecznej i intelektualnej, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i dobrostanu seniorów.

Spotkania integracyjne – Budowanie wspólnoty

Rozdział zawiera scenariusz, który pomoże włączyć ukraińskich seniorów do grupy w klubie. Znajdują się w nim sprawdzone ćwiczenia i wskazówki do pracy.

Integracja

Budujemy silne więzi między uczestnikami z różnych krajów.

Przynależność

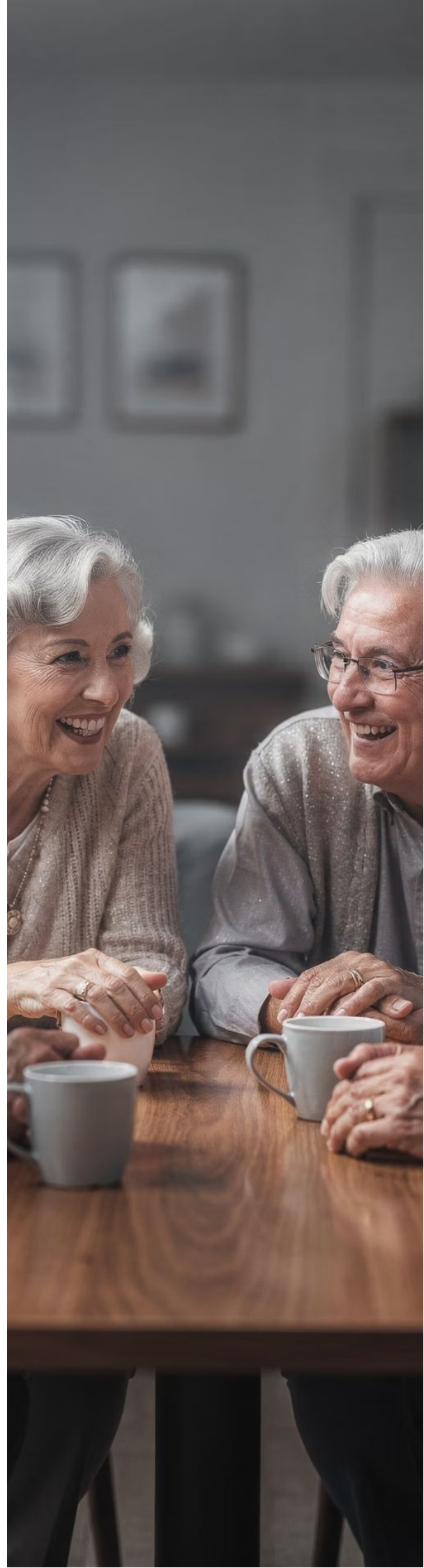
Dbamy o to, aby każdy czuł się w klubie jak w domu.

Wzajemne wzbogacenie

Dzielimy się talentami, tradycjami i doświadczeniem.

Komunikacja

Przetłumujemy bariery językowe z radością i humorem.





Rola buddy'ego – opiekuna integracji

Buddy, czyli opiekun integracji, pełni kluczową rolę w procesie wprowadzania nowych uczestników z Ukrainy do klubu seniora. To osoba, która staje się pierwszym kontaktem dla nowo przybyłego — prawdziwym przewodnikiem po nowym środowisku, pomagającym przełamać poczucie osamotnienia i zagubienia. Dobry buddy to ktoś cierpliwy, serdeczny i otwarty — osoba, która rozumie, że uśmiech i życzliwy gest znaczą więcej niż tysiąc słów.

Rola opiekuna nie kończy się na formalnym powitaniu. Buddy towarzyszy uczestnikowi przez cały okres adaptacji: od pierwszego przekroczenia progu klubu, przez udział w warsztatach, aż po swobodne rozmowy przy herbacie.

Zadania buddy'ego

Orientacja w przestrzeni

Powitanie uczestnika i oprowadzenie go po klubie — wskazanie ważnych miejsc: toalet, przestrzeni warsztatowej, kącia odpoczynku oraz jadalni.

Wsparcie językowe

Tłumaczenie istotnych informacji i pomoc w komunikacji — szczególnie na początku, gdy bariera językowa może stanowić największą przeszkodę.

Pomoc przy aktywnościach

Asystowanie w trakcie warsztatów i zajęć — zapewnianie wsparcia zarówno praktycznego, jak i emocjonalnego.

Odpowiedzi na pytania

Bycie dostępnym dla uczestnika w każdej chwili, aby nikt nie czuł się pozostawiony sam sobie z wątpliwościami.

Budowanie relacji

Aktywne wspieranie uczestnika w nawiązywaniu kontaktów z innymi członkami grupy, co przyspiesza proces budowania autentycznych więzi.



Ćwiczenie integracyjne 1:

„Jeden świat, wiele cech”

To ćwiczenie pokazuje uczestnikom, że mimo różnic językowych, kulturowych czy życiowych, łączy ich wiele codziennych doświadczeń, cech, zainteresowań i potrzeb. Sprawdza się jako otwarcie warsztatu, spotkania integracyjnego albo większego cyklu zajęć.

Cele ćwiczenia



Budowanie pierwszego kontaktu

Ćwiczenie ułatwia nawiązanie relacji między uczestnikami, którzy się jeszcze nie znają lub dopiero się poznają.



Zauważenie podobieństw

Pomaga dostrzec wspólne cechy, doświadczenia i zainteresowania między osobami z różnych środowisk.



Poczucie bezpieczeństwa

Wzmacnia poczucie przynależności i redukuje napięcie oraz nieśmiałość w grupie.



Zachęcanie do rozmowy

Wspiera komunikację w grupach polsko-czesko-ukraińskich, przełamując bariery językowe przez naturalną wymianę.

Czas trwania

Okolo 15–20 minut, z możliwością wydłużenia

Liczba uczestników

Grupy 3–5 osób

Potrzebne materiały: kolorowe kartki 5×5 cm, mazaki, stoliki, ściana lub flipchart do prezentacji

Przebieg krok po kroku

Krok 1. Podział na grupy

Osoba prowadząca dzieli uczestników na kilkusobowe, mieszane zespoły. Warto zadbać o to, by grupy były możliwie różnorodne, ale jednocześnie na tyle małe, aby każda osoba mogła zabrać głos.

Krok 2. Rozdanie materiałów

Każda grupa otrzymuje kolorowe kartki (około 10–15 szt.) oraz mazaki. Można zastosować różne kolory kartek dla poszczególnych grup, co ułatwi późniejszą prezentację.

Krok 3. Wyjaśnienie zadania

Osoba prowadząca wyjaśnia, że zadaniem każdej grupy jest znalezienie jak największej liczby odpowiedzi na pytanie: „Co nas łączy?” Na jednej kartce zapisują jedną rzecz, która ich łączy, następnie na kolejnych kartkach zapisują następne wspólne elementy.

Krok 4. Praca w grupach

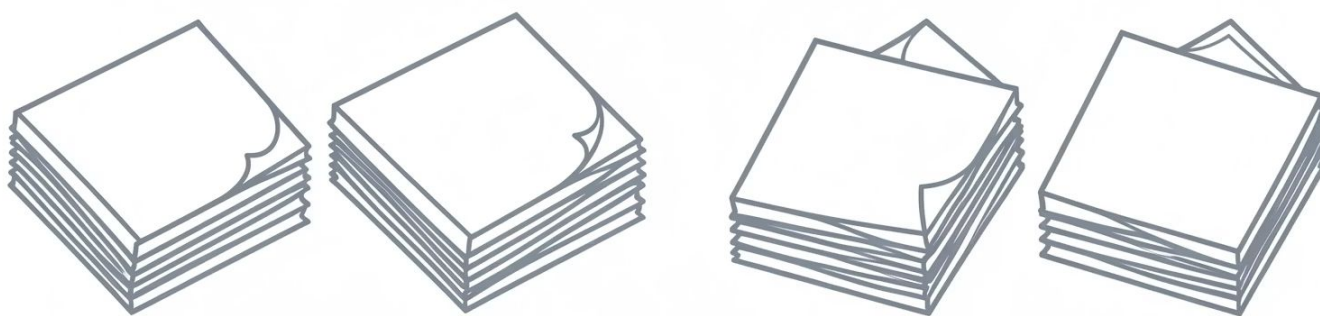
Grupy rozmawiają i szukają wspólnych punktów, np.: wszystkie osoby są kobietami, wszyscy lubią czytać, ktoś nosi okulary, kilka osób mieszka w tej samej okolicy, wszyscy lubią spacerować, wszyscy mają wnuki, wszyscy lubią kawę albo herbatę, wszyscy uczestniczą w zajęciach w klubie.

Krok 5. Wsparcie osoby prowadzącej

Osoba prowadząca podchodzi do grup, obserwuje dynamikę i wspiera uczestników. Pomocne pytania: Co lubicie robić w wolnym czasie? Czy macie podobne zainteresowania? Czy coś was łączy w wyglądzie albo ubiorze? Czy mieszkacie blisko siebie? Czy macie podobne doświadczenia rodzinne? Rolą osoby prowadzącej jest wspieranie, a nie wyręczanie grupy.

Krok 6. Prezentacja wyników

Po zakończeniu pracy każda grupa prezentuje swoje odpowiedzi na forum. Uczestnicy odczytują kolejne kartki i pokazują, co ich łączy. Ten moment często uruchamia dodatkowe rozmowy, śmiech, wspomnienia i wzajemne



Przykłady wspólnych elementów

Uczestnicy mogą odnajdować wspólne elementy w bardzo różnych obszarach życia. Oto przykłady, które pojawiały się podczas testowania ćwiczenia:

Wygląd i cechy

- Wszystkie osoby w grupie są kobietami
- Ktoś nosi okulary
- Kilka osób ma podobny kolor włosów

Codziennność

- Wszyscy lubią kawę lub herbatę
- Wszyscy lubią spacerować
- Wszyscy uczestniczą w zajęciach w klubie

Zainteresowania

- Wszyscy lubią czytać
- Kilka osób lubi tańczyć lub śpiewać
- Wszyscy lubią gotować

Rodzina i relacje

- Wszyscy mają wnuki
- Kilka osób mieszka w tej samej okolicy
- Wszyscy cenią spokój i rodzinę

Rola osoby prowadzącej

Osoba prowadząca odgrywa kluczową rolę w tworzeniu bezpiecznej i otwartej atmosfery, która pozwala uczestnikom swobodnie się wyrażać i angażować w rozmowę.

→ **Zadbaj o mieszany skład grup**

W każdej grupie powinny znaleźć się zarówno osoby z Polski, Czech i Ukrainy. Taki podział zwiększa szansę na kontakt, rozmowę i wzajemne poznanie.

→ **Jasno wyjaśnij zasady**

Spokojnie i wyraźnie tłumacz zadanie, dbając o to, aby wszyscy rozumieli — także osoby z barierą językową.

→ **Obserwuj relacje i zaangażowanie**

Zwracaj uwagę na dynamikę grupy, poziom aktywności oraz to, czy każdy ma szansę włączyć się do rozmowy.

→ **Wspieraj, nie wyręczaj**

Podchodź do grup, zadawaj pomocnicze pytania, ale daj uczestnikom przestrzeń do samodzielnej rozmowy i odkrywania.

→ **Daj przestrzeń do rozmowy**

Warto pamiętać, że czasem najcenniejszą częścią ćwiczenia nie jest samo zapisanie odpowiedzi, ale rozmowy, które pojawiają się po drodze.

→ **Reaguj elastycznie na potrzeby grupy**

Dostosowuj tempo, sposób pracy i poziom wsparcia do bieżącej sytuacji oraz potrzeb uczestników.

→ Na końcu pogrupuj kartki tematycznie

Podkreśl, że dużo nas łączy — nawet jeśli przychodzimy z różnych stron świata i mówimy różnymi językami.

Efekty ćwiczenia

Po przeprowadzeniu ćwiczenia uczestnicy:

Lepiej się poznają

Łatwiej nawiązują pierwsze relacje

Dostrzegają podobieństwa zamiast koncentrować się na różnicach

Czują się pewniej w grupie

Są bardziej gotowi do udziału w kolejnych wspólnych aktywnościach



Ćwiczenie można wykorzystać jako otwarcie warsztatu, spotkania integracyjnego albo większego cyklu zajęć.



Ćwiczenie integracyjne 2: „Miejsca, które nas ukształtowały”

To jedno z najbardziej poruszających ćwiczeń w całym scenariuszu. Mapa to nie tylko geografia — to opowieść o człowieku: o miejscach, które go ukształtowały, o wspomnieniach noszonych w sercu oraz o smakach i zapachach związanych z konkretnymi zakątkami świata.

Ćwiczenie „Moje miejsce na mapie” służy budowaniu relacji poprzez rozmowę o ważnych miejscach, wspomnieniach i historiach uczestników. Punktem wyjścia są mapy Polski, Czech i Ukrainy, ale najważniejsze pozostają osobiste opowieści, emocje i doświadczenia, które pomagają odkrywać podobieństwa mimo różnych biografii.

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie ma na celu budowanie integracji poprzez rozmowę o miejscach, wspomnieniach i doświadczeniach, wzmacnianie dialogu międzykulturowego, rozwijanie empatii i lepszego rozumienia doświadczeń innych osób, zachęcanie uczestników do dzielenia się własną historią, tworzenie poczucia wspólnoty w grupie oraz pokazywanie, że mimo różnych życiorysów uczestników wiele może ich łączyć.

Czas

40–50 minut
(możliwość
wydłużenia)

Grupy

Pary lub małe grupy
mieszane polsko-
czesko-ukraińskie

Materiały

Mapa Polski, Czech
i Ukrainy, markery,
kartki

Przebieg ćwiczenia

„Dziś spojrzymy na mapę nie tylko jak na geografie, ale jak na historię naszego życia. Każdy z nas ma miejsca, które są dla niego ważne: miejsce urodzenia, zamieszkania, wspomnień, podróży albo marzeń.”

Blok 1. Moje miejsce pochodzenia i moje miejsce teraz

Polska

Osoby z Polski zaznaczają na mapie Polski:

- miejsce urodzenia
- miejscowość lub region zamieszkania

Ukraina

Osoby z Ukrainy zaznaczają na mapie Ukrainy:

- miejsce urodzenia
- miejscowość lub region, z którym są najbardziej związani

Czechy

Osoby z Czech zaznaczają na mapie Czech:

- miejsce urodzenia
- miejscowość lub region zamieszkania

Co opowiadają uczestnicy?

Co jest wyjątkowego w tym miejscu?

Z czym im się ono kojarzy?

Jakie mają z nim wspomnienia z dzieciństwa?

Jakie tradycje, potrawy i krajobrazy są z nim związane?

Pytania pomocnicze dla prowadzącego:

Co najbardziej lubi Pan/Pani w tym miejscu?

Z czym kojarzy się to miasto/region?

Jakie wspomnienie jest z nim związane?

Co warto wiedzieć o tym miejscu?

Blok 2. Miejsca odwiedzone w innym kraju

W drugiej części uczestnicy zaznaczają miejsca, które odwiedzili w kraju drugiej osoby.

Polska → Czechy, Ukraina

Osoby z Polski pokazują na mapie Ukrainy lub Czech miejsca, w których były.

Ukraina → Polska, Czechy

Osoby z Ukrainy pokazują na mapie Polski lub Czech miejsca, w których były.

Czechy → Ukraina, Polska

Osoby z Czech pokazują na mapie Polski lub Ukrainy miejsca, w których były.

Następnie uczestnicy opowiadają:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| → Co zobaczyli w tym miejscu | → Co im się tam spodobało |
| → Co ich zaintrygowało lub zaskoczyło | → Z jaką historią lub wspomnieniem kojarzy im się to miejsce |

Ta część ćwiczenia pomaga zauważyć, że obie strony mają już pewne doświadczenia związane z krajem drugiej osoby. Dzięki temu rozmowa staje się bardziej partnerska i oparta na realnych przeżyciach.

Blok 3. Szukanie miejsc wspólnych i miejsc polecanych

W trzeciej części uczestnicy wspólnie szukają miejsc, które ich łączą, oraz takich, które chcą sobie wzajemnie polecić. Można zastosować prosty system kolorów:

Żółty

miejsce znane tylko jednej osobie z pary

Zielony

miejsce wspólne, czyli takie, w którym były obie osoby albo które obie znają

Czerwony

miejsce polecane, do którego warto pojechać

Przykłady:

- jeśli osoba z Polski lub Ukrainy była w Pradze, a osoba z Czech również zna to miasto, można zaznaczyć je na zielono,
- jeśli osoba z Polski lub Czech była we Lwowie, a osoba z Ukrainy również zna to miasto, można zaznaczyć je na zielono,
- jeśli osoba z Ukrainy lub Czech była w Krakowie, a osoba z Polski również zna to miasto, można zaznaczyć je na zielono,
- jeśli dane miejsce zna tylko jedna osoba z grupy, zaznacza się je na żółto,
- jeśli Polacy chcą polecić Ukraińcom i Czechom ciekawe miejsca w Polsce (np. Gdańsk, Wrocław, Zakopane), zaznaczają je na czerwono na mapie Polski,
- jeśli Ukraińcy chcą polecić Polakom i Czechom ważne miejsca w Ukrainie (np. Lwów, Kijów, Odessa), zaznaczają je na czerwono na mapie Ukrainy,
- jeśli Czesi chcą polecić Polakom i Ukraińcom ciekawe miejsca w Czechach (np. Praga, Brno, Český Krumlov), zaznaczają je na czerwono na mapie Czech.

Po zaznaczeniu miejsc uczestnicy rozmawiają o tym:

Jakie miejsca są dla nich wspólne,

Co ich w tych miejscach połączyło,

Jakie z miejsc warto odwiedzić i dlaczego.

Prezentacja

Każda para lub grupa krótko opowiada:

- jakie miejsca zaznaczyła,
- czego dowiedziała się o drugiej osobie,
- jakie miejsca okazały się wspólne,
- jakie miejsca uczestnicy wzajemnie sobie polecili.

Podsumowanie

Osoba prowadząca podsumowuje ćwiczenie, podkreślając, że mapa pokazała nie tylko różne miejsca, ale także wiele wspólnych historii, doświadczeń i punktów styku.

Można zakończyć słowami:

„Każde miejsce to nie tylko punkt na mapie, ale też czyjaś historia. Dziś te historie stały się częścią wspólnej mapy naszej grupy. Okazało się też, że wiele miejsc może nas łączyć – przez wspomnienia, podróże i wzajemne rekomendacje”.

„Każde miejsce to nie tylko punkt na mapie, ale też czyjaś historia. Dziś te historie stały się częścią wspólnej mapy naszej grupy.”

Dlaczego to ćwiczenie jest wartościowe?

Ćwiczenie uruchamia wspomnienia, emocje i naturalną ciekawość drugiego człowieka. Pomaga zobaczyć, że nawet jeśli uczestnicy pochodzą z różnych krajów, to ich historie często mają podobne elementy: rodzinę, przywiązanie do miejsca, doświadczenia podróży, tęsknotę, zaciekawienie drugim krajem i chęć dzielenia się tym, co dla nich ważne.

Podział na trzy bloki porządkuje rozmowę i sprawia, że uczestnicy przechodzą od opowiadania o sobie, przez dzielenie się doświadczeniem poznawania drugiego kraju, aż do odnajdywania tego, co ich łączy.

„Każde miejsce to nie tylko punkt na mapie, ale też czyjaś historia. Dziś te historie stały się częścią wspólnej mapy naszej grupy.”

Efekty ćwiczenia:

Uczestnicy lepiej
poznają siebie
nawzajem

Rozwijają empatię i
zrozumienie

Chętniej rozmawiają
o swojej historii

Dostrzegają
podobieństwa mimo
różnych
doświadczeń

Wzmacniają
poczucie
przynależności do
wspólnoty grupy

Budują wspólną
mapę doświadczeń i
relacji

Rola osoby prowadzącej

Osoba prowadząca powinna:

tworzyć spokojną i bezpieczną
atmosferę

zachęcać do mówienia, ale bez
presji

wspierać uczestników pytaniami
pomocniczymi

pilnować, by każda osoba miała
przestrzeń do opowiedzenia o sobie

zwracać uwagę na to, co łączy
uczestników, a nie tylko na różnice

pomagać porządkować
zaznaczenia na mapie i wyjaśniać
znaczenie kolorów

Do ćwiczenia należy wykorzystać mapy Polski, Czech i Ukrainy samodzielnie wyszukane w Internecie i wydrukować je we własnym zakresie – ważne, aby były czytelne i wystarczająco duże, by uczestnicy mogli swobodnie nanosić na nie oznaczenia.



Ćwiczenie integracyjno-artystyczne 3: „Malowanie kawą”

Ćwiczenie „Malowanie kawą” łączy rozmowę, wspomnienia i działania plastyczne. Tematem wyjściowym jest kawa, która przywołuje codzienne rytuały, zapachy i osobiste skojarzenia. Ćwiczenie dobrze sprawdza się w pracy z seniorami, ponieważ uruchamia pamięć, zmysły i emocje, a uczestnicy najpierw poznają się poprzez opowieści, a potem przechodzą do spokojnej, twórczej pracy z kawą.

Ćwiczenie ma charakter integracyjny, relaksacyjny i artystyczny. Może być prowadzone w parach, małych grupach lub w całej grupie przy wspólnych stołach.

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie służy budowaniu relacji poprzez rozmowę o codziennych wspomnieniach i doświadczeniach, uruchamianiu pozytywnych skojarzeń i pamięci zmysłowej, tworzeniu spokojnej przestrzeni do twórczego działania, wzmacnianiu uważności, wyciszenia i koncentracji, rozwijaniu ekspresji artystycznej bez presji na efekt oraz wspieraniu integracji poprzez wspólne tworzenie i rozmowę.

Czas

45–90 minut

Charakter

Integracyjny, relaksacyjny i artystyczny

Materiały

Kartki A4 (2 szt.), pędzle, kawa rozpuszczalna, talerzyk, woda, kubeczki, łyżeczki do przygotowania mieszanki, ręczniki papierowe lub chusteczki.

Rozmowa o wspomnieniach

Ćwiczenie zaczyna się od rozmowy o kawie, która uruchamia wspomnienia i wprowadza spokojny, osobisty nastrój. Osoba prowadząca zaprasza uczestników do opowiedzenia historii lub skojarzenia związanego z kawą:

„Z czym kojarzy się zapach kawy? Z domem rodzinnym, mamą, babcią, pracą?”

„Kiedy kawa była ważną częścią dnia? Z kim najczęściej piło się kawę?”

„Czy picie kawy jest codziennym rytuałem? Co jeszcze towarzyszy tej chwili?”

Przygotowanie

Osoba prowadząca przygotowuje stanowiska do pracy oraz materiały plastyczne. Na początku warto wyjaśnić, że kawa może służyć nie tylko do picia, ale także do tworzenia obrazów. Dobrze jest od razu zaznaczyć, że nie chodzi o perfekcyjne malowanie, ale o doświadczenie, zabawę i możliwość wyrażenia siebie.

Kawę do malowania przygotowuje się jako gęstą mieszaninę. Można przyjąć prostą proporcję: **3 łyżeczki kawy rozpuszczalnej, 1 łyżeczka wody**.

Całość należy wymieszać, aż powstanie gęsta masa do malowania. W razie potrzeby można dodać więcej wody, aby uzyskać jaśniejsze odcienie.

Przebieg krok po kroku

Krok 1. Wprowadzenie i rozmowa o kawie

Na początku osoba prowadząca zaprasza uczestników do krótkiej rozmowy o kawie. Można podzielić grupę na pary lub małe zespoły i poprosić, aby każda osoba opowiedziała historię, wspomnienie albo skojarzenie związane z kawą. Mogą to być opowieści o tym, z czym kojarzy się zapach kawy, kiedy była ważną częścią dnia, czy przywołuje wspomnienia. Ta część pomaga uczestnikom się otworzyć i wprowadza spokojny, osobisty nastrój.

Krok 2. Przedstawienie techniki

Osoba prowadząca pokazuje, jak przygotować kawę do malowania i wyjaśnia, że różne proporcje wody i kawy dają różne odcienie. Warto wyjaśnić uczestnikom: gęstsza masa daje ciemniejszy kolor, większa ilość wody daje jaśniejszy odcień, można malować zarówno cienkimi liniami, jak i szerszymi plamami.

Krok 3. Próba na pierwszej kartce

Na pierwszej kartce uczestnicy testują technikę. Sprawdzają: jak prowadzi się pędzel, jak wyglądają różne kreski, jakie efekty daje większa lub mniejsza ilość wody, jak uzyskać ciemniejsze i jaśniejsze tony. Na tej kartce można malować dowolnie: linie, liście, kwiaty, proste wzory albo małe obrazy próbne.

Krok 4. Praca twórcza na drugiej kartce

Na drugiej kartce uczestnicy tworzą już właściwą pracę. Mogą malować: dowolny własny obraz, prosty motyw roślinny, filiżankę kawy, dom, kwiaty, pejzaż, albo skorzystać z przygotowanych wcześniej wzorów i inspiracji. Można wykorzystać obrazki przygotowane w załączniku albo inne proste wzory dobrane przez osobę prowadzącą.

Krok 5. Cicha rozmowa i tworzenie w parach

Podczas malowania uczestnicy mogą siedzieć w parach lub małych grupach i spokojnie rozmawiać. Ta część spotkania powinna mieć bardziej wyciszony charakter. Wspólne tworzenie sprzyja dalszej rozmowie i budowaniu relacji. Można także zaproponować, aby uczestnicy przygotowali pracę z myślą o drugiej osobie — na przykład namalowali obrazek, który później подарują osobie siedzącej obok lub partnerowi z ćwiczenia.

Krok 6. Prezentacja prac

Po zakończeniu pracy uczestnicy mogą pokazać swoje obrazy i krótko opowiedzieć: co przedstawili, dlaczego wybrali taki motyw, jakie emocje lub wspomnienie wiąże się z ich pracą. Prezentacja może odbyć się w spokojnym kręgu, tak aby każdy miał chwilę, by pokazać swój obraz i usłyszeć życzliwą uwagę od grupy. Całej rozmowie powinna towarzyszyć ciepła, bezpieczna atmosfera ciekawości i wzajemnego szacunku.

Krok 7. Podsumowanie

Na zakończenie osoba prowadząca może podkreślić, że zwykła kawa stała się dziś narzędziem rozmowy, wspomnień i tworzenia czegoś wspólnego. Warto docenić zarówno opowieści uczestników, jak i ich twórczą odwagę.

Możliwości modyfikacji

Pracowanie w parach albo w małych grupach

Ograniczenie części rozmowy do jednego pytania o skojarzenie z kawą

Zrezygnowanie z gotowych wzorów i malowanie wyłącznie z wyobraźni

Poproszenie uczestników o stworzenie pracy dla drugiej osoby

Zorganizowanie małej wystawy powstałych obrazów

„To ćwiczenie najlepiej działa wtedy, gdy tempo jest spokojne, a uczestnicy nie czują presji. Warto zostawić im przestrzeń zarówno na opowieść, jak i na ciche tworzenie. Dobrze jest też przygotować prostą inspirację wizualną dla osób, które nie wiedzą, co namalować.”





Ćwiczenie integracyjno-artystyczne 4: „Obrazki z wełny”

Ćwiczenie „Obrazki z wełny” to spokojny warsztat integracyjno-plastyczny, podczas którego uczestnicy tworzą miękkie obrazki z kolorowej wełny. Zajęcia można prowadzić w parach lub małych grupach. Dobrze sprawdza się wariant, w którym uczestnicy pracują w parach lub grupach mieszanych polsko-czesko-ukraińskich i przygotowują obrazek dla siebie nawzajem.

To ćwiczenie łączy twórczość manualną z rozmową i nauką prostych słów — uczestnicy rozmawiają o kolorach, wybierają motyw i wspólnie podejmują decyzje.

Dodatkową wartością ćwiczenia jest możliwość przygotowania pracy jako drobnego prezentu dla drugiej osoby. Na odwrocie można dopisać krótkie życzenie lub podziękowanie — po polsku, czesku lub po ukraińsku. To wzmacnia osobisty i serdeczny charakter spotkania.

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie służy budowaniu relacji poprzez wspólne działanie twórcze, wzmacnianiu współpracy w parach lub grupach polsko-czesko-ukraińskich, oswajaniu prostego słownictwa, takiego jak nazwy kolorów i materiałów, wspieraniu uważności, cierpliwości i koncentracji oraz stworzeniu osobistej pracy, którą można podarować drugiej osobie.

Czas trwania

około 60–90 minut

Liczba uczestników

pary lub małe grupy (rekomendowane mieszane polsko-czesko-ukraińskie)

Potrzebne materiały

miękką kolorową wełną czesankową, blok techniczny lub sztywne kartki, przykładowe wzory, ramki lub przezroczyste koszulki, nożyczki, taśma klejąca, markery

Przebieg krok po kroku

Przygotowanie

Osoba prowadząca przygotowuje materiały, przykładowe wzory i miejsce do pracy. Na początku warto wyjaśnić, że uczestnicy będą tworzyć obrazki z wełny przez układanie kolejnych warstw i kształtów na kartce. Dobrze jest pokazać gotowy przykład albo krótko zademonstrować technikę.

Jeżeli grupa pracuje w parach, można zaproponować, aby każda osoba przygotowała obrazek dla swojego partnera lub partnerki z zajęć.

Podział na pary i wybór motywu

Uczestnicy siadają w parach (polsko-czesko-ukraińskich) i wybierają motyw: kwiaty, liście, pejzaż, serce, domek, abstrakcyjny wzór. Rozmawiają o tym, jaki obrazek chcą stworzyć i jakie kolory wybierają.

Rozmowa językowa o materiałach i kolorach

Osoba prowadząca zachęca do używania prostych słów po polsku, czesku lub ukraińsku: nazwy kolorów, kartka, wełna, nożyczki. To dobry moment, aby uczyć się od siebie nawzajem prostego słownictwa związanego z warsztatem.

Przygotowanie wełny

Uczestnicy wybierają kolory potrzebne do wykonania pracy. Jeżeli dany element ma mieć odcień mieszany, można połączyć dwa kolory wełny, na przykład biały i niebieski, i delikatnie je ze sobą wymieszać.

Wełnę należy przygotować tak, aby była lekka, puszysta i łatwa do układania. To ważny etap, ponieważ od niego zależy miękkość i estetyka pracy.

Układanie tła

Najpierw uczestnicy wykładają tło obrazka. W zależności od wzoru i formatu pracy można układać wełnę poziomo lub pionowo, tak aby pokryć powierzchnię kartki i stworzyć bazę pod dalsze elementy.

Tworzenie głównego motywu

Dodają kwiaty, gałązki, liście, kontury i ozdobne elementy. Kolory można łączyć i nakładać warstwowo.

Zabezpieczenie pracy

Po zakończeniu obrazek należy bardzo delikatnie zabezpieczyć. Można umieścić go w ramce lub włożyć go ostrożnie do przezroczystej koszulki.

Jeżeli obrazek trafia do koszulki, warto robić to bardzo delikatnie, aby nie naruszyć ułożonej wełny. Dobrze, jeśli koszulka jest nieco większa od pracy — wtedy nadmiar można przyciąć i zabezpieczyć taśmą z tyłu.

Dopisanie wiadomości lub życzeń

Na odwrocie pracy można dopisać krótkie życzenie, podziękowanie albo miły komunikat dla osoby, której obrazek jest przekazywany. Może to być na przykład:

- „Dziękuję za wspólny czas”,
- „Miło było dziś razem pracować”,
- „Z serdecznymi pozdrowieniami”,
- „Na pamiątkę naszego spotkania”.

Można zaproponować, aby:

- osoba z Czech napisała wiadomość po czesku,
- osoba z Ukrainy napisała wiadomość po ukraińsku,
- osoba z Polski napisała wiadomość po polsku,
- albo by partner pomagał zapisać krótkie zdanie w drugim języku.

To dodatkowo wzmacnia integrację i wspiera naukę języka w praktyczny, serdeczny sposób.

Prezentacja prac

Na końcu uczestnicy mogą pokazać swoje obrazki i krótko opowiedzieć:

- dlaczego wybrali taki motyw,
- jakie kolory wykorzystali,
- komu chcą podarować swoją pracę,
- co napisali z tyłu.

Jeśli uczestników jest więcej, można też przygotować małą wystawę prac na stole, parapecie albo tablicy, żeby wszyscy mogli spokojnie obejrzeć obrazki po kolei. Taka forma pozwala docenić różnorodność pomysłów i daje okazję do rozmowy o detalach, kolorach oraz emocjach, które towarzyszyły tworzeniu.

Efekty ćwiczenia

- Lepiej poznają się w pracy w parach
- Uczą się od siebie nawzajem prostych słów i nazw kolorów
- Rozwijają cierpliwość i koncentrację
- Doświadczają spokojnego twórczego działania
- Budują serdeczne relacje poprzez wymianę prac i życzeń
- Wychodzą ze spotkania z gotową osobistą pamiątką

Dlaczego to ćwiczenie jest wartościowe?

Ćwiczenie łączy twórczość, delikatność i relację. Uczestnicy rozmawiają, wybierają kolory i uczą się od siebie nawzajem, dzięki czemu poznawanie się przebiega naturalnie i spokojnie. Przekazanie pracy drugiej osobie dodaje spotkaniu osobisty wymiar i zostawia miłe wspomnienie.

Rola osoby prowadzącej

- pokazać technikę pracy z wełną
- zachęcać do rozmowy w parach
- wspierać uczestników w doborze kolorów i kompozycji
- dbać o spokojną, życzliwą atmosferę
- przypominać o prostym słownictwie po polsku, czesku i ukraińsku
- wspierać uczestników w zapisywaniu krótkich wiadomości
- pomagać osobom, które nie czują się pewnie w działaniach manualnych



Ćwiczenie integracyjno-artystyczne 5: „Śmieszny Autoportret”

Ćwiczenie „Śmieszny Autoportret” łączy humor, ekspresję i pierwsze poznanie się w grupie. Każdy uczestnik rysuje swój autoportret bez patrzenia na kartkę — nie chodzi o talent plastyczny, lecz o uśmiech i naturalny kontakt z innymi. Ćwiczenie dobrze sprawdza się jako rozgrzewka na początku spotkania, ponieważ rozluźnia atmosferę i zachęca do śmiechu.

Ćwiczenie ma charakter zapoznawczy, integracyjny i rozluźniający. Może być prowadzone indywidualnie z prezentacją w kręgu lub w parach.

Cel ćwiczenia

Ćwiczenie służy przełamaniu pierwszych lodów i rozluźnieniu atmosfery w grupie, budowaniu poczucia humoru i wzajemnej życzliwości, zachęcaniu uczestników do mówienia o sobie w lekki i niewymagający sposób, tworzeniu przestrzeni, w której każdy może się wyrazić bez presji na efekt, oraz integracji poprzez wspólny śmiech i prezentację.

Szczegóły Ćwiczenia: „Śmieszny Autoportret”

Czas

15–25 minut

Charakter

Zapoznawczy,
integracyjny i
rozluźniający

Materiały

Kartki A4, markery
lub długopisy,
opcjonalnie taśma
do powieszenia prac
na ścianie.

Wprowadzenie i instrukcja

Ćwiczenie zaczyna się od krótkiej instrukcji, która od razu wprowadza lekki nastrój. Osoba prowadząca zaprasza uczestników do rysowania autoportretu bez patrzenia na kartkę — ważne jest, żeby zaznaczyć, że chodzi o zabawę, a nie o efekt plastyczny.

„Narysujcie swoją
twarz — oczy, nos,
usta, uszy i włosy
— ale bez
patrzenia na
kartkę!”

„Nie podnoście
długopisu od kartki,
aż skończycie.”

„Podpiszcie kartkę
swoim imieniem i
opcjonalnie
miejszem
zamieszkania.”

Przygotowanie

Osoba prowadząca przygotowuje kartki i markery dla każdego uczestnika. Warto wcześniej zademonstrować ćwiczenie na sobie — to od razu rozluźnia atmosferę i pokazuje, że chodzi o wspólną zabawę, a nie ocenianie.

Przebieg krok po kroku

Krok 1. Rozdanie materiałów

Każdy uczestnik otrzymuje kartkę A4 i marker lub długopis. Osoba prowadząca krótko wyjaśnia zasady: rysujemy twarz bez patrzenia na kartkę, nie odrywamy długopisu od papieru, rysujemy oczy, nos, usta, uszy i włosy.

Krok 2. Rysowanie autoportretu

Uczestnicy rysują swoje twarze bez patrzenia na kartkę. Czas rysowania to około 2 minuty. Osoba prowadząca zachęca do spokojnego rysowania i przypomina, że efekt ma być śmieszny — to jest właśnie cel!

Krok 3. Podpisanie kartki

Każdy uczestnik podpisuje kartkę swoim imieniem i opcjonalnie miejscem zamieszkania lub krajem pochodzenia. To ułatwia późniejsze poznanie się.

Krok 4. Prezentacja w kręgu

Po kolei każda osoba pokazuje swój autoportret i mówi kilka zdań o sobie, odpowiadając na pytania: Jak mam na imię? Co teraz czuję? Z jakim nastawieniem przyszedłem/przyszłam na spotkanie? Skąd jestem lub gdzie mieszkam? (opcjonalnie)

Rola osoby prowadzącej

Osoba prowadząca odgrywa kluczową rolę w nadaniu ćwiczeniu lekkiego i bezpiecznego charakteru. Ważne jest, żeby od początku pokazać, że chodzi o zabawę, a nie ocenianie.

→ **zademonstrować ćwiczenie na sobie jako pierwsza**

To natychmiast rozluźnia atmosferę i pokazuje, że efekt ma być śmieszny.

→ **zachęcać do śmiechu i życzliwości**

Podkreślać, że im bardziej śmieszny rysunek, tym lepiej — to jest właśnie cel.

→ **dbać o spokojne tempo prezentacji**

Dać każdemu uczestnikowi czas na wypowiedź bez pośpiechu.

⇒ **wspierać osoby nieśmiałe**

Zachęcać delikatnie, ale nie zmuszać do mówienia więcej niż ktoś chce.

Możliwości modyfikacji

Poproszenie uczestników o opisanie swojego rysunku jednym słowem

Zorganizowanie małej wystawy autoportretów na ścianie

Praca w parach — każdy rysuje portret partnera bez patrzenia

Dodanie pytania o ulubione hobby lub zainteresowanie podczas prezentacji

„To ćwiczenie najlepiej działa wtedy, gdy osoba prowadząca pierwsza się śmieje ze swojego rysunku. Uczestnicy od razu widzą, że nie ma tu miejsca na ocenianie — jest tylko miejsce na radość i poznanie się.”

Efekty ćwiczenia

- Uczestnicy szybko poznają imiona i twarze innych osób w grupie
- Wspólny śmiech buduje poczucie bezpieczeństwa i otwartości
- Każdy może się wyrazić bez presji na efekt artystyczny
- Ćwiczenie przełamuje pierwsze lody już w pierwszych minutach spotkania
- Uczestnicy wychodzą z gotową pamiątką — śmiesznym autoportretem

Dlaczego to ćwiczenie jest wartościowe?

Ćwiczenie pokazuje, że integracja może zacząć się od śmiechu. Uczestnicy od razu widzą, że w tej grupie można być sobą — niedoskonałym, śmiesznym i autentycznym. Dzięki temu kolejne ćwiczenia i rozmowy przebiegają w znacznie bardziej otwartej atmosferze.

Harmonogram

Wprowadzenie i instrukcja – 3 min

Rysowanie – 2 min

Prezentacje w kręgu – 10–15 min

Podsumowanie – 3 min



Ćwiczenie 6: Warsztat kulinarny – „Jedzenie jako szyfr zaufania”

Jedzenie to uniwersalny język, który buduje zaufanie i integruje uczestników z różnych krajów.

Ukraińskie smaki

Pierogi, placki ziemniaczane (deruny), serniki, barszcz ukraiński — uczestnicy demonstrują i opowiadają o tradycjach kulinarnych swojego kraju.

Polskie i czeskie tradycje

Polacy i Czesi prezentują własne potrawy — każdy z krajów ma swoje specjały, które stają się tematem serdecznej rozmowy i porównań.

Wymiana historii

Każdy opowiada, jak gotowała jego mama, jakie danie kojarzy się z dzieciństwem i co uwielbiał jeść w młodości.

Wspólne danie

Uczestnicy próbują wymyślić wspólne danie łączące elementy kuchni ukraińskiej, polskiej i czeskiej — kreatywność jest mile widziana!



Warsztat kulinarny – Pytania do refleksji i degustacji

Różnice

Jakie różnice zauważyli uczestnicy w kuchniach poszczególnych krajów?
Co ich zaskoczyło?

Podobieństwa

Jakie wspólne składniki pojawiły się w potrawach z różnych krajów? Gdzie smaki się spotykają?

Wspólne danie

Czy możemy wymyślić danie, które połączyłoby elementy wszystkich trzech kuchni? Jak by się nazywało?

- ☐ Na zakończenie warsztatu wszyscy uczestnicy robią wspólne zdjęcie przy stole — symboliczne „rodzinne koło”, które obrazuje nowo powstałe więzi. To zdjęcie warto wywiesić w klubie jako pamiątkę i symbol otwartości wspólnoty.



Wskazówki praktyczne dla kadry

Zacznij od rozmowy, nie od procedur

Przed pierwszym spotkaniem dowiedz się, czego uczestnik potrzebuje, czego się obawia i co lubi. Formularz jest ważny, ale ciepła rozmowa ważniejsza. Zadać pytanie: „Co chciałbyś robić w klubie?” — to od razu buduje relację.

Dobieraj opiekuna z sercem

Opiekun powinien być osobą cierpliwą, otwartą i o podobnych zainteresowaniach co nowy uczestnik. Para „emerytowany nauczyciel i emerytowany nauczyciel” czy „miłośnik gotowania i miłośnik gotowania” naturalnie znajdzie wspólny język.

Używaj pomocy wizualnych

Piktogramy, zdjęcia, proste rysunki — wszystko to pomaga w komunikacji, gdy słowa zawodzą. Przygotuj zestaw prostych kartek z ilustracjami przedstawiającymi najważniejsze informacje o klubie i jego zasadach.

Świętuj małe sukcesy

Gdy uczestnik po raz pierwszy samodzielnie zapyta o coś po polsku, gdy sam wybierze warsztat lub zaśmieje się w towarzystwie innych — docen to. Pozytywne wzmocnienie działa cuda i buduje pewność siebie.

Mów powoli i wyraźnie

Osoby z Ukrainy mogą mieć trudności ze zrozumieniem, gdy mówisz zbyt szybko. Staraj się mówić spokojnie, wyraźnie i w krótkich zdaniach.

Zaangażuj całą grupę

Integracja nie jest zadaniem tylko opiekuna i koordynatora. Zachęcaj całą grupę do otwartości i pomocy. Krótkie warsztaty dla stałych członków klubu dotyczące kultury ukraińskiej pomogą budować wzajemne zrozumienie.

Ważne: Nie zakładaj, że uczestnik sam zgłosi się, gdy czegoś nie zrozumie lub będzie potrzebował pomocy. Regularne, dyskretne sprawdzanie samopoczucia — „Jak się dzisiaj czujesz? Czy wszystko w porządku?” — to klucz do skutecznego wsparcia.

Materiały edukacyjne

Nowy Senior 2025-2026

Niniejszy podręcznik powstał w ramach 18-miesięcznego międzynarodowego projektu edukacyjnego „**Nowy senior**” o numerze 2024-2-PL01-KA210-ADU, realizowanego od 1 marca 2025 r. do 30 sierpnia 2026 r. we współpracy **Stowarzyszenia MOST** z Katowic oraz czeskiej organizacji **KCS Ostrava**.

Publikacja opiera się na przekonaniu, że edukacja przez całe życie stanowi klucz do zachowania zdrowia, samodzielności oraz poczucia wspólnoty w dynamicznie zmieniającym się świecie. W działaniach udział wzięło ponad 40 osób – w tym seniorzy z Polski, Czech i Ukrainy oraz kadra edukacyjna z Polski i Czech.

Podręcznik zawiera kompleksowe materiały edukacyjne, w tym ulotki oraz filmy instruktażowe, wspierające rozwój kompetencji poznawczych i cyfrowych seniorów. Jego celem jest nie tylko podnoszenie umiejętności, lecz także poprawa jakości życia poprzez aktywizację i wzmacnianie samodzielności.

Wypracowane materiały stanowią trwałe wsparcie dla edukatorów, trenerów oraz samych seniorów, promując ideę uczenia się przez całe życie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt dofinansowany ze środków Unii Europejskiej ramach Programu Erasmus+ (Akcja KA210-ADU – Partnerstwa na małą skalę w edukacji dorosłych) ze środków Unii Europejskiej, przeznaczonych na wspieranie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu. Dofinansowanie jest przyznawane przez Narodową Agencję Programu Erasmus+, która odpowiada za dystrybucję środków i nadzór nad realizacją projektów.