

Aleksandra Kopczyńska



Wolno:

- **Dzielenie się** — kopiuj i rozpowszechniaj utwór w dowolnym medium i formacie
- **Adaptacje** — remiksuj, zmieniaj i twórz na bazie utworu

Scenariusz zajęć: **Fitness umysłu – i Ty ćwicz swój mózg.**

Najważniejszym i największym triumfem człowieka jest zwycięstwo nad samym sobą – Platon

Warsztaty przygotowane zostały dla seniorów (grupa 6-osobowa), jak pokazała przeprowadzona diagnoza, osoby starsze potrzebują zajęć, które będą usprawniać proces koncentracji, uwagi i pamięci.

Cel główny: aktywizacja seniorów, usprawnienie funkcji mózgu, pamięci, koncentracji i uwagi.

Cele szczegółowe: zmotywowanie seniorów do podjęcia działań wspierających własne zdrowie, pamięć i koncentrację,

gimnastyka umysłu, treningi pamięci, poprawa spostrzegawczości,

rozwijanie zainteresowań formami aktywności pamięciowej

Wstęp (20 min.)

1. Powitanie uczestników warsztatu przez prowadzącego.

Zabawa na zapoznanie się. (Firma na niby: potrzebne materiały: kartki

samoprzylepne, długopis)

- a. Prowadzący wyjaśnia, że łatwiej zapamiętać imiona, jeśli „doczepimy” do nich jakieś skojarzenie znaczeniowe.
- b. Każdy uczestnik dostaje samoprzylepną karteczkę.
- c. Prowadzący poprosi uczestników, żeby wymyślili fikcyjną firmę o nazwie zaczynającej się na te same litery co ich imię i nazwisko. Prowadzący podaje przykład na podstawie własnego imienia i nazwiska – Akademia Komunikacji – Aleksandra Kopczyńska.
- d. Prowadzący prosi, by uczestnicy warsztatu na karteczkach napisali nazwę firmy i podali opis jej działalności.
- e. Następnie prosi, by uczestnicy ujawnili reszcie grupy nazwy swoich firm, aliteracje i opisy.

Po ćwiczeniu: Prowadzący zadaje pytania uczestnikom:

- Co było łatwe, a co trudne w tym ćwiczeniu?
- Co pomagało, a co przeszkadzało?

2. Wprowadzenie do tematu: (5 min.) Metody pracy: ćwiczenia indywidualne i ćwiczenia w grupie, wszystkie przygotowane ćwiczenia w tym warsztacie mają na celu indywidualny rozwój pamięci i koncentracji uwagi.

Prowadzący wprowadza uczestników w temat zajęć.

Nasz mózg jest jak mięsień. Jeśli go nie trenujemy, w końcu zaczyna źle pracować, sprawiać nam problemy, aż w końcu może stać się niemal bezużyteczny. Funkcjonowanie mózgu można porównać do ćwiczeń na siłowni. Ćwiczenia podnoszą poziom endorfin w naszym organizmie. Po kilku tygodniach regularnego treningu dochodzimy do wniosku, że lubimy to robić. Nasze ciało uwielbia być zmęczone. Nasz mózg działa podobnie. On naprawdę lubi się „męczyć”

poprzez rozwiązywanie łamigłówek, ćwiczenia podnoszące poziom kreatywności, koncentracji oraz pamięci. Dzięki systematycznemu treningowi naszego mózgu odkrywamy jego możliwości podczas codziennego funkcjonowania. Na zajęciach będziemy wykonywać takie właśnie ćwiczenia, które będą uaktywniać pamięć, koncentrację, rozwijać kreatywność.

3. Rozwinięcie.

Ćwiczenie nr 1 (15 min.)

Synonim i antonim (potrzebne materiały: kartki A4, długopis)

Prowadzący rozdaje uczestnikom kartki z wyrazami (lub uczestnicy piszą je sami) i prosi aby do podanych wyrazów napisali po jednym przykładzie:

synonimu (wyrazu o podobnym znaczeniu)

i antonimu (wyrazu o przeciwnym znaczeniu).

Mądry –

Bogaty –

Duży –

Doświadczony –

Przyjaźń –

Porządek –

Senior –

Nauczyciel –

Świeca –

Prezentacja synonimów i antonimów przez chętnych uczestników.

Po ćwiczeniu: Prowadzący zadaje pytania uczestnikom:

- Co było łatwe, a co trudne w tym ćwiczeniu?
- Co pomagało, a co przeszkadzało?

Ćwiczenie nr 2 (20 min.)

Rozsypanka liczbowa (potrzebne materiały: karton A4, długopis)

Prowadzący prosi uczestników aby na kartce A4 rozpisali liczby od 1 do 27 (liczby powinny być różnej wielkości i ułożone **niechronologicznie** na kartce). Uczestnicy zapisaną swoją kartkę przekazują osobie siedzącej po prawej stronie. Uczestnik mający kartkę sąsiada przed sobą, próbuje połączyć liczby od 27 do 1.

Po ćwiczeniu: Prowadzący zadaje pytania uczestnikom:

- Co było łatwe, a co trudne w tym ćwiczeniu?
- Co pomagało, a co przeszkadzało?
- Jak radzili sobie z wyzwaniem?

Ćwiczenie nr 3 (15 min.)

Ćwiczenie z metaforą: (potrzebne materiały: małe przedmioty otaczające naszą rzeczywistość, przedmiotów musi być więcej niż uczestników, np. książka, świeczka, pomadka, maskotka, widelec, papier toaletowy...)

Uczestnicy warsztatu wybierają jeden przedmiot, jak wszyscy wybiorą sobie przedmiot, tłumaczymy co należy zrobić: uczestnicy opisują np. pamięć jest jak..... ponieważ.....

Ćwiczenie nr 4 (5 min.)

Liczę i klaszczę – Energizer (potrzebne materiały: brak)

Uczestnicy siedząc na krzesłach, zgodnie z ruchem wskazówek zegara odliczają po kolei od 1 do 50,

Osoba która ma wypowiedzieć cyfrę w której występuje 3 nie wypowiada jej tylko klaszcze jeden raz,

Jeśli w odliczanej cyfrze występują dwie 3, uczestnicy zabawy klaszczą dwa razy.

Po ćwiczeniu: Prowadzący zadaje pytania uczestnikom:

- Co było łatwe, a co trudne w tym ćwiczeniu?
- Co pomagało, a co przeszkadzało?

Ćwiczenie nr 5 (20 min.)

Kontrowersja (potrzebne materiały: kartka papieru, długopis)

Ćwiczenie płynności i giętkości myślenia, rozwijanie zasobu słownictwa.

Zadaniem uczestników jest wypisanie jak najwięcej słów, które można utworzyć z liter

występujących w słowie KONTROWERSJA.

Po ćwiczeniu: Prowadzący zadaje pytania uczestnikom:

- Co pomagało, a co przeszkadzało w wykonaniu tego ćwiczenia?

4. Zakończenie (10 min.)

Dłoń – ćwiczenie ewaluacyjne (potrzebne materiały: kartka papieru, flamastry, pudełko kartonowe).

Prowadzący prosi uczestników o odrysowanie na kartce papieru własnej dłoni. Na każdym z palców uczestnicy piszą jedną rzecz dotyczącą ewaluowanego warsztatu:

- co było najlepszą stroną – na kciuku
- o czym opowiem znajomym – na wskazującym
- co było najsłabszą stroną – na środkowym
- co bym zmienił/a – na serdecznym
- czego się nauczyłem/-am (ew. dowiedziałam/em, co było zaskakujące) – na małym

Następnie uczestnicy indywidualnie wypełniają rysunki dłoni, zgodnie z własnymi opiniami i wrzucają do pudełka kartonowego.

Pożegnanie uczestników i zaproszenie na kolejne warsztaty za tydzień.