

2

ŚREDNI

LICZBA UCZESTNIKÓW:

DATA:

Przypomnienie zasad	1	2 min Przedstawcie kontrakt ustalony na poprzednich zajęciach.	ZAŁĄCZNIK: 1/1
Rozgrzewka	2	5 min Poproś kolejno każdego z uczestników o podanie swojego imienia i czynności, którą chętnie wykonuje w czasie wolnym. Każdy uczestnik musi mówić głośno i słuchać, gdy inni mówią. Natomiast wybrany prowadzący musi notować pojawiające się informacje do quizu.	
Quiz	3	5 min Na podstawie swoich notatek zadaj od 5 do 10 pytań. Aby utrudnić zadanie nie pytaj o same czynności, ale o skojarzenia i przedmioty, które się z nimi wiążą. (np.: Czyja biblioteczka jest pełna?) Pytania kieruj do całej grupy.	
Psychoedukacja	4	2 min Opowiedz jaki wpływ na pamięć i funkcje poznawcze będą miały dzisiejsze ćwiczenia.	
Wiersz	5	20 min Rozdaj karty z fragmentem piosenki Tyle słońca w całym mieście i poproś uczestników o narysowanie, w każdej ramce po prawej stronie, obrazków kojarzących się ze słowami w wersie. Gdy wszyscy skończą poproś o zagięcie kartek wzdłuż przerywanej linii, tak aby seniorzy widzieli obrazki. Następnie poproś o przypomnienie sobie tekstu na podstawie rysunków.	ZAŁĄCZNIK: 2/1/B
Wyjście z domu	6	10 min Rozdaj karty z zestawami przedmiotów. Poproś uczestników o wymyślenie/zapisanie historii, która połączy te przedmioty. Zachęcaj seniorów do wymyślania barwnej, zaskakującej fabuły. Zaznacz, że należy zapamiętać wymyśloną historię. Na koniec poproś o odsunięcie i odwrócenie kartek.	ZAŁĄCZNIK: 2/3/B
Opisowe zgadywanie	7	10 min Każdy uczestnik losuje hasło i opisuje jego wygląd – pozostali zgadują.	ZAŁĄCZNIK: 2/2/B
	⋮		



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



GENERATOR
INNOWACJI
SIECI
WSPARCIA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Przypominanie historii

8

5 min

Poproś uczestników o opowiedzenie wymyślonej wcześniej historii, bez patrzenia w kartkę. Zwracaj uwagę na to czy pojawiają się wszystkie przedmioty z listy.

Zadanie domowe

9

Rozdaj kraty pracy z utworem o jeden poziom trudniejszym – Muzeum Wisławy Szymborskiej. Zachęć seniorów do utrwalenia poznanej techniki zapamiętywania.

Załącznik: 2/1/C



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



GENERATOR
INNOWACJI
**SIECI
WSPARCIA**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

