

2

TRUDNY

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. Im bardziej odległe skojarzenie tym trudniejsze zadanie (np.: Kogo z Państwa można nazwać molem?). 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 wiersza Muzeum i poproś uczestników o narysowanie, w każdej ramce po prawej stronie, obrazków kojarzących się ze słowami w wierszu. 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/C

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/C

Opisowe zgadywanie

7

10 min

Każdy uczestnik losuje hasło i opisuje jego wygląd – pozostali zgadują.

ZAŁĄCZNIK: 2/2/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



Przypominanie historii

9

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

10

Rozdaj karty pracy z miejscem na własny utwór. Zachęć seniorów do zilustrowania wybranej piosenki lub wiersza i utrwalenia poznanej techniki zapamiętywania.

ZAŁĄCZNIK: 2/1/D



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

