



Karty monitorowania postępów

Gotowe karty do odnotowywania zaangażowania, wykonania zadań, poziomu trudności i obserwacji z kolejnych sesji



Bonus 2 do zbioru 100 Uporządkowanych Sesji Gimnastyki Mózgu dla Seniorów

Spis treści

Wstęp	4
Legenda	5
Karta profilu	6
Karty sesji	7
Karta sesji nr 01	8
Karta sesji nr 02	9
Karta sesji nr 03	10
Karta sesji nr 04	11
Karta sesji nr 05	12
Karta sesji nr 06	13
Karta sesji nr 07	14
Karta sesji nr 08	15
Karta sesji nr 09	16
Karta sesji nr 10	17
Karta sesji nr 11	18
Karta sesji nr 12	19
Karta sesji nr 13	20
Karta sesji nr 14	21
Karta sesji nr 15	22
Karta sesji nr 16	23
Karta sesji nr 17	24
Karta sesji nr 18	25
Karta sesji nr 19	26
Karta sesji nr 20	27
Karta sesji nr 21	28
Karta sesji nr 22	29

Karta sesji nr 23	30
Karta sesji nr 24	31
Karta sesji nr 25	32
Karta sesji nr 26	33
Karta sesji nr 27	34
Karta sesji nr 28	35
Karta sesji nr 29	36
Karta sesji nr 30	37
Podsumowania miesięczne	38
Podsumowanie miesięczne nr 1	39
Podsumowanie miesięczne nr 2	40
Podsumowanie miesięczne nr 3	41
Podsumowanie miesięczne nr 4	42
Przegląd dziesięciu obszarów	43

Wstęp

Ten zestaw zawiera gotowe do druku karty, które pomagają śledzić przebieg zajęć na przestrzeni tygodni i miesięcy. Systematyczne notatki pozwalają zauważyć zmiany trudne do dostrzeżenia z dnia na dzień oraz lepiej dopasować kolejne sesje do aktualnych potrzeb seniora.

W zestawie znajdziesz kartę profilu do wypełnienia na początku pracy, legendę wyjaśniającą, jak oznaczać poszczególne pola, trzydzieści kart sesji do wypełniania po każdym spotkaniu, cztery karty podsumowania miesięcznego oraz kartę przeglądu dziesięciu obszarów.

Karty można drukować pojedynczo w miarę potrzeb lub od razu w większej liczbie i przechowywać w segregatorze albo teczce, tworząc trwały dziennik postępów.

Jak korzystać z kart

- Wypełniaj kartę sesji bezpośrednio po zakończeniu zajęć, gdy ich przebieg jest jeszcze świeży w pamięci. Wypełnienie jednej karty zajmuje zwykle nie więcej niż dwie minuty.
- Nie musisz wypełniać każdego pola przy każdej sesji. Najważniejsze są data, numer wykorzystanej sesji, poziom trudności oraz krótka notatka o przebiegu. Pozostałe pola wypełniaj, gdy masz na to czas lub gdy zaszło coś wartego odnotowania.
- Raz w miesiącu przejrzyj zgromadzone karty i wypełnij kartę podsumowania miesięcznego. Taki przegląd pomaga zauważyć, które obszary wypadają najlepiej, a które wymagają więcej powtórzeń.
- Kartę przeglądu dziesięciu obszarów zaznaczaj na bieżąco, aby mieć szybki podgląd, które obszary były już wykorzystywane, a które wciąż czekają na pierwszą sesję.

Legenda: jak wypełniać pola

Każda karta sesji zawiera następujące pola: datę i numer sesji, obszar i poziom trudności, czas trwania, skalę zaangażowania, sposób wykonania zadania, miejsce na wprowadzone modyfikacje, miejsce na obserwacje oraz plan na kolejne spotkanie.

Pole	Znaczenie
Poziom trudności	P = podstawowy, S = średni, Z = zaawansowany. Zaznacz literę odpowiadającą poziomowi, na którym senior pracował podczas danej sesji.
Zaangażowanie	Skala od 1 do 5, gdzie 1 oznacza brak zainteresowania, a 5 pełne, entuzjastyczne zaangażowanie przez całą sesję.
Wykonanie zadania	B = bez trudności, N = z niewielką pomocą, D = z dużą pomocą. Opisuje, ile wsparcia potrzebował senior, aby ukończyć zadanie.
Nastrój	Krótkie określenie samopoczucia seniora podczas zajęć, na przykład pogodny, zmęczony, marudny, ożywiony.

Karta profilu

Wypełnij tę kartę raz, na początku pracy z danym seniorem.

Karta profilu

Imię seniora (lub inicjały):

Data rozpoczęcia zajęć:

Główny cel zajęć:

Obszary priorytetowe:

Ograniczenia sensoryczne lub ruchowe do uwzględnienia:

Ulubione tematy lub zainteresowania, przydatne przy ćwiczeniach opisowych:

Planowana częstotliwość zajęć:

CZĘŚĆ GŁÓWNA



30 kart sesji

Wypełniaj jedną kartę po każdym spotkaniu. Wystarcza na kilka miesięcy regularnych zajęć.

Karta sesji nr 01

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 02

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 03

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 04

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 05

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 06

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 07

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 08

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 09

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 10

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 11

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 12

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 13

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 14

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 15

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 16

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 17

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 18

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 19

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 20

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 21

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 22

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 23

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 24

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 25

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 26

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 27

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 28

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 29

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

Karta sesji nr 30

Data:

Nr sesji:

Obszar:

Poziom trudności: ☐ Podstawowy ☐ Średni ☐ Zaawansowany

Czas trwania (minuty):

Zaangażowanie (1 do 5): ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

Wykonanie zadania: ☐ Bez trudności ☐ Z niewielką pomocą ☐ Z dużą pomocą

Nastrój podczas zajęć:

Wprowadzone modyfikacje:

Obserwacje:

Plan na kolejną sesję: ☐ Powtórzenie ☐ Kolejny poziom ☐ Inny obszar

CZĘŚĆ DODATKOWA



Podsumowania miesięczne

Cztery karty do comiesięcznego przeglądu postępów, wystarczające na cały kwartał plus jeden miesiąc.

Podsumowanie miesięczne nr 1

Miesiąc i rok:

Liczba odbytych sesji:

Obszary, które dominowały w tym miesiącu:

Ogólny poziom zaangażowania (1 do 5):

Co wyszło szczególnie dobrze:

Co wymagało więcej wsparcia lub powtórzeń:

Plan i priorytety na kolejny miesiąc:

Podsumowanie miesięczne nr 2

Miesiąc i rok:

Liczba odbytych sesji:

Obszary, które dominowały w tym miesiącu:

Ogólny poziom zaangażowania (1 do 5):

Co wyszło szczególnie dobrze:

Co wymagało więcej wsparcia lub powtórzeń:

Plan i priorytety na kolejny miesiąc:

Podsumowanie miesięczne nr 3

Miesiąc i rok:

Liczba odbytych sesji:

Obszary, które dominowały w tym miesiącu:

Ogólny poziom zaangażowania (1 do 5):

Co wyszło szczególnie dobrze:

Co wymagało więcej wsparcia lub powtórzeń:

Plan i priorytety na kolejny miesiąc:

Podsumowanie miesięczne nr 4

Miesiąc i rok:

Liczba odbytych sesji:

Obszary, które dominowały w tym miesiącu:

Ogólny poziom zaangażowania (1 do 5):

Co wyszło szczególnie dobrze:

Co wymagało więcej wsparcia lub powtórzeń:

Plan i priorytety na kolejny miesiąc:

Przegląd dziesięciu obszarów

Ta karta pozwala na jednym spojrzeniu sprawdzić, które z dziesięciu obszarów głównego zbioru były już wykorzystywane. Zaznaczaj pole przy każdej sesji z danego obszaru, aby uniknąć nieświadomego pomijania niektórych obszarów przez dłuższy czas.

Przegląd dziesięciu obszarów

Rozgrzewka umysłowa

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Skupienie w działaniu

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Aktywna pamięć

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sprawność umysłowa

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Elastyczność poznawcza

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Logika i strategia

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Słowa w ruchu

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uważne spojrzenie

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ćwiczenia dwuzadaniowe

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mózg na co dzień

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Zaznaczaj jedno pole przy każdej zrealizowanej sesji z danego obszaru.