



Przewodnik po planowaniu sesji

Jak wybrać obszary, częstotliwość i strukturę zajęć dopasowane do
konkretnego seniora



Bonus 1 do zbioru 100 Uporządkowanych Sesji Gimnastyki Mózgu dla Seniorów

Spis treści

Wstęp	3
Krok 1: Ocena punktu wyjścia	3
Krok 2: Wybór obszaru na podstawie celu	4
Krok 3: Częstotliwość zajęć	5
Krok 4: Budowa pojedynczej sesji	5
Przykładowe plany tygodniowe	6
Plan A: Senior z łagodnymi trudnościami pamięciowymi	7
Plan B: Senior aktywny, bez większych trudności poznawczych	8
Plan C: Senior po udarze lub w trakcie rehabilitacji	9
Plan D: Grupa seniorów w placówce	10
Przykładowy plan miesięczny	11
Twój plan tygodniowy: szablon do wypełnienia	13
Najczęściej zadawane pytania	15

Wstęp

Ten przewodnik pomaga zaplanować wykorzystanie stu sesji z głównego zbioru w sposób przemyślany, zamiast wybierać ćwiczenia przypadkowo. Dobry plan uwzględnia cel zajęć, aktualną kondycję seniora, dostępny czas oraz to, czy zajęcia prowadzone są indywidualnie, czy w grupie.

Znajdziesz tutaj cztery kroki planowania: ocenę punktu wyjścia, wybór obszarów na podstawie celu, dobór częstotliwości oraz budowę pojedynczej sesji. Dodatkowo cztery gotowe plany tygodniowe dla typowych sytuacji oraz przykładowy plan miesięczny, który możesz wykorzystać wprost lub zmodyfikować pod swoje potrzeby.

Na końcu przewodnika znajdują się dwa puste szablony planu tygodniowego do samodzielnego wypełnienia oraz odpowiedzi na najczęstsze pytania dotyczące planowania zajęć.

Krok 1: Ocena punktu wyjścia

Zanim wybierzesz pierwsze sesje, warto poświęcić kilka minut na rozeznanie punktu wyjścia. Nie chodzi o formalną diagnozę, lecz o praktyczną orientację, która pomoże dobrać właściwy poziom trudności i tempo pracy.

Sześć pytań, które warto sobie zadać przed pierwszą sesją

- Jak długo senior potrafi utrzymać uwagę na jednym zadaniu, zanim zacznie się rozpraszać lub męczyć?
- Czy senior ma trudności ze wzrokiem, słuchem, mową lub mobilnością, które warto uwzględnić przy wyborze ćwiczeń?
- Czy senior wykonywał wcześniej podobne ćwiczenia, czy to zupełnie nowe doświadczenie?
- O jakiej porze dnia senior jest najbardziej wypoczęty i skłonny do współpracy?
- Czy zajęcia będą prowadzone indywidualnie, czy w małej grupie?
- Jaki jest główny powód rozpoczęcia zajęć: profilaktyka, wsparcie po chorobie, czy po prostu wspólny czas i aktywizacja?

Krok 2: Wybór obszaru na podstawie celu

Każdy z dziesięciu obszarów głównego zbioru wspiera nieco inne funkcje poznawcze. Poniższa tabela pomaga dobrać obszary do konkretnego celu zajęć. Możesz wybrać jeden priorytetowy obszar lub łączyć kilka w ciągu tygodnia.

Cel zajęć	Rekomendowane obszary
Wsparcie pamięci codziennej	Aktywna pamięć oraz Mózg na co dzień. Te obszary ćwiczą zapamiętywanie informacji i ich praktyczne wykorzystanie w codziennych sytuacjach.
Poprawa koncentracji i uwagi	Skupienie w działaniu oraz Ćwiczenia dwuzadaniowe. Rozwijają zdolność utrzymania uwagi mimo rozpraszaczy oraz dzielenia jej między dwa zadania.
Podtrzymanie sprawności językowej	Słowa w ruchu oraz Logika i strategia. Wspierają płynność słowną, bogactwo słownictwa i budowanie wypowiedzi.
Ogólna aktywizacja i spowolnienie tempa zmian poznawczych	Rotacyjne wykorzystanie wszystkich dziesięciu obszarów, ze szczególnym naciskiem na Elastyczność poznawczą i Logikę i strategię, które najsilniej angażują różnorodne procesy myślowe.
Wsparcie samodzielności w codziennych sprawach	Mózg na co dzień oraz Aktywna pamięć. Obejmują planowanie dnia, liczenie pieniędzy, czytanie rozkładów i inne praktyczne umiejętności.
Łagodny powrót do aktywności po chorobie lub hospitalizacji	Rozgrzewka umysłowa oraz Skupienie w działaniu na start, jako najłagodniejsze wejście, a następnie stopniowe dołączanie pozostałych obszarów.
Poprawa orientacji wzrokowo-przestrzennej	Uważne spojrzenie. Ćwiczy percepcję wzrokową, rozpoznawanie wzorców i orientację przestrzenną.
Wsparcie tempa reakcji i szybkości myślenia	Sprawność umysłowa. Skupia się na tempie przetwarzania informacji i szybkości podejmowania decyzji.

Krok 3: Częstotliwość zajęć

Częstotliwość zajęć wpływa na tempo widocznych efektów, ale też na to, jak długo senior utrzyma zaangażowanie. Poniżej trzy typowe warianty wraz z ich zaletami i ograniczeniami.

Dwa razy w tygodniu

Zalety: Łatwe do utrzymania w dłuższej perspektywie, mniejsze ryzyko zmęczenia lub znudzenia, dobrze sprawdza się przy napiętym harmonogramie opiekuna.

Ograniczenia: Wolniejsze tempo postępów, większa luka pamięciowa między sesjami, zwłaszcza przy pracy nad pamięcią krótkotrwałą.

Trzy razy w tygodniu

Zalety: Dobry kompromis między regularnością a obciążeniem, wystarczająca częstotliwość, aby zauważyć postępy w ciągu kilku tygodni.

Ograniczenia: Wymaga stałego miejsca w tygodniowym harmonogramie, może być trudne przy zmiennym grafiku opiekuna.

Codziennie, krótkie sesje

Zalety: Najszybsze efekty, silna rutyna, którą senior zaczyna oczekiwać jako stały punkt dnia, dobre przy większych trudnościach poznawczych.

Ograniczenia: Wymaga dużego zaangażowania czasowego opiekuna, ryzyko wypalenia przy braku urozmaicenia, warto wtedy mocniej różnicować obszary z dnia na dzień.

Krok 4: Budowa pojedynczej sesji

Pojedyncza sesja nie musi ograniczać się do jednego ćwiczenia z głównego zbioru. Poniższa struktura pozwala zbudować pełniejsze, bardziej satysfakcjonujące spotkanie.

Rozgrzewka (2 do 4 minut)	Krótkie ćwiczenie z obszaru Rozgrzewka umysłowa lub Słowa w ruchu, które nie wymaga materiałów i szybko wprowadza w rytm pracy.
Zadanie główne (6 do 10 minut)	Sesja z obszaru odpowiadającego aktualnemu celowi zajęć, wybrana zgodnie z tabelą z kroku drugiego, na poziomie trudności dopasowanym do bieżącej formy seniora.
Podsumowanie (1 do 2 minut)	Krótką rozmowę o tym, co się udało, pochwałę za wysiłek, ewentualnie zapowiedź, czym będą kolejne zajęcia.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA



Przykładowe plany tygodniowe

Cztery gotowe plany dla typowych sytuacji, które można wykorzystać wprost lub zmodyfikować.

Plan A: Senior z łagodnymi trudnościami pamięciowymi

Priorytet: pamięć codzienna i orientacja w czasie, przy zachowaniu różnorodności, aby zajęcia nie stały się monotonne.

Poniedziałek	Aktywna pamięć, poziom podstawowy lub średni
Środa	Mózg na co dzień, poziom podstawowy
Piątek	Rozgrzewka umysłowa lub Słowa w ruchu, dla urozmaicenia

Plan B: Senior aktywny, bez większych trudności poznawczych

Priorytet: utrzymanie sprawności na wysokim poziomie i profilaktyka, z wykorzystaniem trudniejszych obszarów.

Poniedziałek	Logika i strategia, poziom średni lub zaawansowany
Środa	Elastyczność poznawcza, poziom średni lub zaawansowany
Piątek	Ćwiczenia dwuzadaniowe, poziom średni

Plan C: Senior po udarze lub w trakcie rehabilitacji

Priorytet: łagodne wejście, krótkie sesje, duży nacisk na sukces i poczucie sprawczości.

Poniedziałek	Rozgrzewka umysłowa, poziom podstawowy
Środa	Skupienie w działaniu, poziom podstawowy
Piątek	Aktywna pamięć, poziom podstawowy, krótsza sesja

Plan D: Grupa seniorów w placówce

Priorytet: zaangażowanie całej grupy, zadania łatwe do prowadzenia na kilku poziomach jednocześnie.

Poniedziałek	Słowa w ruchu, każdy uczestnik na swoim poziomie
---------------------	--

Środa	Uważne spojrzenie, praca z kartami dla całej grupy
--------------	--

Piątek	Logika i strategia, zagadka grupowa z dyskusją
---------------	--

Przykładowy plan miesięczny

Poniższy przykład pokazuje, jak rozłożyć dziesięć obszarów w ciągu czterech tygodni przy częstotliwości trzech sesji tygodniowo, tak aby każdy obszar pojawił się przynajmniej raz, a priorytetowe obszary częściej.

Tydzień 1	Rozgrzewka umysłowa, Aktywna pamięć, Słowa w ruchu
Tydzień 2	Skupienie w działaniu, Mózg na co dzień, Uważne spojrzenie
Tydzień 3	Logika i strategia, Aktywna pamięć, Elastyczność poznawcza
Tydzień 4	Sprawność umysłowa, Ćwiczenia dwuzadaniowe, Mózg na co dzień

Łączenie obszarów w jednej sesji

Jeśli czas i forma seniora pozwalają, można w ramach jednej dłuższej sesji połączyć dwa krótkie ćwiczenia z różnych obszarów, na przykład rozgrzewkę słowną i główne zadanie pamięciowe.

Łączenie obszarów sprawdza się szczególnie dobrze, gdy senior szybko wykonuje pojedyncze ćwiczenie i pyta, czy to już koniec zajęć. Drugie, krótsze zadanie z innego obszaru wydłuża spotkanie bez przeciążania jednym typem wysiłku.

Nie warto łączyć więcej niż dwóch sesji na spotkanie u seniorów z większym zmęczeniem lub trudnościami z koncentracją, ponieważ traci to swoją wartość, gdy zajęcia stają się zbyt długie.

Kiedy powtarzać, a kiedy iść dalej

Jeśli senior wykonuje dane ćwiczenie z łatwością na najwyższym dostępnym poziomie trudności, warto przejść do kolejnej sesji w tym samym obszarze przy następnym spotkaniu.

Jeśli natomiast nawet poziom podstawowy stanowi wyraźne wyzwanie, warto powtórzyć tę samą sesję na kolejnym spotkaniu, zanim przejdzie się dalej. Powtórzenie nie jest porażką planu, lecz jego naturalną częścią.

Dobrym sygnałem do powtórzenia jest również sytuacja, w której senior sam prosi o to samo ćwiczenie ponownie. Ulubione zadania warto wracać częściej niż inne, nawet kosztem tempa przechodzenia przez cały zbiór.

Praca grupowa: wskazówki

W pracy grupowej warto wybierać sesje, które można prowadzić na kilku poziomach jednocześnie w ramach tego samego ćwiczenia, tak aby każdy uczestnik odpowiadał na poziomie odpowiednim dla siebie.

Obszary oparte głównie na rozmowie, jak Słowa w ruchu czy Rozgrzewka umysłowa, zwykle najlepiej sprawdzają się w grupie, ponieważ pozwalają każdemu uczestnikowi włączyć się we własnym tempie.

Warto przygotować więcej materiałów niż liczba uczestników przewiduje, na wypadek gdyby ktoś chciał spróbować dodatkowego poziomu lub gdy ćwiczenie wymaga własnej karty dla

każdej osoby.

Twój plan tygodniowy: szablon do wypełnienia

Skopiuj ten szablon lub wypełnij go bezpośrednio, aby zaplanować własny tydzień zajęć.

Cel na ten tydzień:

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela



Niedziela

Najczęściej zadawane pytania

P: Czy trzeba przechodzić przez sesje w kolejności od pierwszej do setnej?

O: Nie. Numeracja porządkuje materiał, ale kolejność wyboru sesji powinna wynikać z celu zajęć i tabeli z kroku drugiego, a nie z numeru sesji w zbiorze.

P: Co zrobić, jeśli senior odmawia udziału w danym dniu?

O: Nie warto zmuszać do udziału. Lepiej spróbować krótszej, łatwiejszej wersji innego obszaru albo przenieść zajęcia na później tego samego dnia, gdy nastrój się poprawi.

P: Czy jedna sesja dziennie wystarczy, czy trzeba robić więcej?

O: Jedna dobrze przeprowadzona, krótka sesja dziennie lub kilka razy w tygodniu przynosi lepsze efekty niż rzadkie, długie i męczące zajęcia. Jakość i regularność są ważniejsze niż ilość.

P: Jak długo trzymać się jednego planu tygodniowego?

O: Warto obserwować plan przez dwa do czterech tygodni, zanim oceni się jego skuteczność i ewentualnie go zmodyfikuje. Zbyt częste zmiany utrudniają zauważenie realnych postępów.

P: Czy można pominąć obszary, które sprawiają seniorowi największą trudność?

O: Lepiej nie pomijać ich całkowicie, lecz podchodzić do nich częściej na poziomie podstawowym i w mniejszych dawkach. Trudniejsze obszary często przynoszą największą korzyść, jeśli są wprowadzane stopniowo.