



30 szybkich wyzwań dla mózgu

Krótkie zadania do wykorzystania na początku, na końcu lub jako uzupełnienie sesji



Bonus 4 do zbioru 100 Uporządkowanych Sesji Gimnastyki Mózgu dla Seniorów

Spis treści

Wstęp	4
Kategoria: Pamięć	5
Wyzwanie 01: Pamięć	6
Wyzwanie 02: Pamięć	7
Wyzwanie 03: Pamięć	8
Wyzwanie 04: Pamięć	9
Wyzwanie 05: Pamięć	10
Kategoria: Słownictwo i język	11
Wyzwanie 06: Słownictwo i język	12
Wyzwanie 07: Słownictwo i język	13
Wyzwanie 08: Słownictwo i język	14
Wyzwanie 09: Słownictwo i język	15
Wyzwanie 10: Słownictwo i język	16
Kategoria: Liczby i logika	17
Wyzwanie 11: Liczby i logika	18
Wyzwanie 12: Liczby i logika	19
Wyzwanie 13: Liczby i logika	20
Wyzwanie 14: Liczby i logika	21
Wyzwanie 15: Liczby i logika	22
Kategoria: Spostrzeganie	23
Wyzwanie 16: Spostrzeganie	24
Wyzwanie 17: Spostrzeganie	25
Wyzwanie 18: Spostrzeganie	26
Wyzwanie 19: Spostrzeganie	27
Wyzwanie 20: Spostrzeganie	28
Kategoria: Ruch i koordynacja	29

Wyzwanie 21: Ruch i koordynacja	30
Wyzwanie 22: Ruch i koordynacja	31
Wyzwanie 23: Ruch i koordynacja	32
Wyzwanie 24: Ruch i koordynacja	33
Wyzwanie 25: Ruch i koordynacja	34
Kategoria: Orientacja i codzienność	35
Wyzwanie 26: Orientacja i codzienność	36
Wyzwanie 27: Orientacja i codzienność	37
Wyzwanie 28: Orientacja i codzienność	38
Wyzwanie 29: Orientacja i codzienność	39
Wyzwanie 30: Orientacja i codzienność	40
Karta postępu	41

Wstęp

Trzydzieści wyzwań z tego zestawu to krótkie, samodzielne zadania, które nie wymagają żadnych materiałów ani przygotowania. Każde z nich trwa od trzydziestu sekund do dwóch minut, dzięki czemu doskonale sprawdza się jako uzupełnienie dłuższej sesji z głównego zbioru.

Wyzwania są pogrupowane w sześć kategorii po pięć zadań każda: pamięć, słownictwo i język, liczby i logika, spostrzeganie, ruch i koordynacja oraz orientacja i codzienność. Każda karta zawiera także odpowiedź, jak zadanie ułatwić lub utrudnić, w zależności od formy seniora danego dnia.

Kiedy używać wyzwań

Na rozgrzewkę	Jedno wyzwanie na samym początku spotkania, zanim przejdziesz do głównej sesji z podstawowego zbioru, pomaga wprowadzić senior w rytm pracy.
Jako wypełniacz czasu	Gdy główna sesja skończy się szybciej niż planowano, a został jeszcze czas, dodatkowe wyzwanie pozwala pełniej wykorzystać spotkanie.
Na zakończenie	Krótkie, przyjemne wyzwanie na koniec zostawia dobre wrażenie i naturalnie kończy zajęcia na pozytywnym akcencie.
W przerwie dnia	Poza zaplanowanymi sesjami, jedno wyzwanie w ciągu dnia, na przykład przy porannej kawie, utrzymuje umysł aktywnym również poza stałymi zajęciami.
W poczekalni lub w podróży	Wyzwania nie wymagają żadnych materiałów, dzięki czemu sprawdzają się też poza domem, na przykład w poczekalni u lekarza.

KATEGORIA 01



Pamięć

Pięć wyzwań rozwijających obszar: pamięć.

WYZWANIE 01

PAMIĘĆ

Wymień trzy rzeczy, które jadłeś wczoraj, w kolejności od śniadania do kolacji.

Łatwiej: Wymień tylko to, co jadłeś dzisiaj na śniadanie.

Trudniej: Dodaj, o której mniej więcej godzinie jadłeś każdy z tych posiłków.

WYZWANIE 02

PAMIĘĆ

**Zamknij oczy na pięć sekund, a potem wymień
trzy przedmioty, które są teraz w tym
pomieszczeniu.**

Łatwiej: Wymień przedmioty patrząc na nie, bez zamykania oczu.

Trudniej: Wymień pięć przedmiotów zamiast trzech, w kolejności, w jakiej je zapamiętałeś.

WYZWANIE 03

PAMIĘĆ

Przypomnij sobie imię jednej osoby, z którą rozmawiałeś w tym tygodniu.

Łatwiej: Przypomnij sobie imię osoby, z którą mieszkasz lub widzisz się codziennie.

Trudniej: Przypomnij sobie imiona dwóch różnych osób i to, o czym z każdą rozmawiałeś.

WYZWANIE 04

PAMIĘĆ

Powiedz, jaka była pogoda wczoraj.

Łatwiej: Powiedz, jaka jest pogoda dzisiaj, patrząc przez okno.

Trudniej: Porównaj pogodę dzisiejszą z wczorajszą, wskazując przynajmniej jedną różnicę.

WYZWANIE 05

PAMIĘĆ

Wymień dwa prezenty, które dostałeś w ciągu ostatniego roku.

Łatwiej: Wymień jeden prezent, który dostałeś kiedykolwiek i najbardziej lubisz wspominać.

Trudniej: Wymień trzy prezenty i powiedz, od kogo każdy z nich dostałeś.

KATEGORIA 02



Słownictwo i język

Pięć wyzwań rozwijających obszar: słownictwo i język.

WYZWANIE 06

SŁOWNICTWO I JĘZYK

Podaj trzy słowa, które zaczynają się na literę M.

Łatwiej: Podaj jedno słowo zaczynające się na literę M.

Trudniej: Podaj pięć słów na literę M, wszystkie z tej samej kategorii, na przykład tylko zwierzęta.

Podaj słowo przeciwne do słowa gorący.

Łatwiej: Powiedz, czy dzisiaj jest gorąco, czy zimno.

Trudniej: Podaj po dwa słowa przeciwne dla trzech różnych słów podanych przez drugą osobę.

Dokończ przysłowie: kto pod kim dołki kopie...

Łatwiej: Powtórz to przysłowie po usłyszeniu jego początku i końca.

Trudniej: Wyjaśnij własnymi słowami, co to przysłowie oznacza.

Wymień trzy owoce w kolejności alfabetycznej.

Łatwiej: Wymień trzy dowolne owoce, bez zachowania kolejności.

Trudniej: Wymień pięć owoców w kolejności alfabetycznej, bez zastanawiania się dłużej niż pięć sekund nad każdym.

WYZWANIE 10

SŁOWNICTWO I JĘZYK

Podaj synonim słowa ładny.

Łatwiej: Powiedz, czy dana rzecz w pokoju jest ładna, czy brzydka.

Trudniej: Podaj trzy różne synonimy słowa ładny.

KATEGORIA 03



Liczby i logika

Pięć wyzwań rozwijających obszar: liczby i logika.

WYZWANIE 11

LICZBY I LOGIKA

Policz wstecz od piętnastu do zera.

Łatwiej: Policz wstecz od dziesięciu do zera.

Trudniej: Policz wstecz od trzydziestu do zera co dwa.

WYZWANIE 12

LICZBY I LOGIKA

Ile to jest siedem plus osiem?

Łatwiej: Ile to jest dwa plus trzy?

Trudniej: Ile to jest siedemnaście plus osiem, licząc w pamięci?

WYZWANIE 13

LICZBY I LOGIKA

Ile okien jest w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz?

Łatwiej: Wskaż jedno okno w pomieszczeniu.

Trudniej: Policz okna i drzwi razem, podając obie liczby osobno.

WYZWANIE 14

LICZBY I LOGIKA

**Jeśli masz dwadzieścia złotych i wydasz osiem,
ile ci zostanie?**

Łatwiej: Jeśli masz dziesięć złotych i wydasz pięć, ile ci zostanie?

Trudniej: Jeśli masz pięćdziesiąt złotych i wydasz siedemnaście, ile ci zostanie?

WYZWANIE 15

LICZBY I LOGIKA

Kłaśnij w dłonie tyle razy, ile masz palców u jednej ręki, a potem powiedz tę liczbę.

Łatwiej: Pokaż palce jednej ręki i policz je na głos.

Trudniej: Kłaśnij tyle razy, ile masz palców u obu rąk razem, licząc na głos.

KATEGORIA 04



Spostrzeganie

Pięć wyzwań rozwijających obszar: spostrzeganie.

WYZWANIE 16

SPOSTRZEGANIE

Wymień pięć rzeczy w kolorze zielonym, które widzisz teraz wokół siebie.

Łatwiej: Wymień dwie rzeczy w kolorze zielonym.

Trudniej: Wymień pięć rzeczy zielonych i pięć niebieskich, podając obie listy osobno.

WYZWANIE 17

SPOSTRZEGANIE

Znajdź w pomieszczeniu coś okrągłego i coś kwadratowego.

Łatwiej: Znajdź w pomieszczeniu jedną rzecz o dowolnym kształcie i nazwij ten kształt.

Trudniej: Znajdź po dwie rzeczy dla trzech różnych kształtów.

WYZWANIE 18

SPOSTRZEGANIE

Zamknij oczy i powiedz, jaki dźwięk słyszysz w tej chwili najgłośniej.

Łatwiej: Posłuchaj przez chwilę i powiedz, czy w pomieszczeniu jest cicho, czy głośno.

Trudniej: Wymień trzy różne dźwięki, które słyszysz jednocześnie.

WYZWANIE 19

SPOSTRZEGANIE

Wskaż najwyższy i najniższy przedmiot w zasięgu wzroku.

Łatwiej: Wskaż jeden wysoki przedmiot w pomieszczeniu.

Trudniej: Uszereguj cztery przedmioty od najniższego do najwyższego.

WYZWANIE 20

SPOSTRZEGANIE

Opisz jednym zdaniem, co masz teraz na sobie.

Łatwiej: Nazwij kolor swojej bluzki lub koszuli.

Trudniej: Opisz swój strój od góry do dołu, wymieniając każdy element i jego kolor.

KATEGORIA 05



Ruch i koordynacja

Pięć wyzwań rozwijających obszar: ruch i koordynacja.

WYZWANIE 21

RUCH I KOORDYNACJA

Dotknij prawą ręką lewego kolana, a potem lewą ręką prawego kolana.

Łatwiej: Dotknij dowolną ręką dowolnego kolana.

Trudniej: Powtórz tę czynność pięć razy w rosnącym tempie.

WYZWANIE 22

RUCH I KOORDYNACJA

Unieś obie ręce nad głowę, a potem powoli je opuść, licząc do pięciu.

Łatwiej: Unieś jedną rękę tak wysoko, jak potrafisz.

Trudniej: Unieś ręce nad głowę i jednocześnie licz głośno wstecz od dziesięciu.

WYZWANIE 23

RUCH I KOORDYNACJA

Postukaj palcem w stół pięć razy, licząc na głos.

Łatwiej: Postukaj palcem w stół trzy razy.

Trudniej: Postukaj naprzemiennie palcem lewej i prawej ręki, licząc do dziesięciu.

WYZWANIE 24

RUCH I KOORDYNACJA

Wstań i usiądź trzy razy z rzędu, jeśli pozwala na to Twoja sprawność.

Łatwiej: Wykonaj tę czynność raz, w wygodnym dla siebie tempie.

Trudniej: Wstań i usiądź pięć razy, licząc na głos przy każdym powtórzeniu.

WYZWANIE 25

RUCH I KOORDYNACJA

**Zrób głęboki wdech, policz w myślach do trzech,
i powoli wypuść powietrze.**

Łatwiej: Zrób jeden zwykły, spokojny oddech.

Trudniej: Powtórz to ćwiczenie oddechowe trzy razy, licząc za każdym razem trochę dłużej.

KATEGORIA 06



Orientacja i codzienność

Pięć wyzwań rozwijających obszar: orientacja i codzienność.

WYZWANIE 26

ORIENTACJA I CODZIENNOŚĆ

Powiedz, jaki dziś jest dzień tygodnia i jaki był wczoraj.

Łatwiej: Powiedz, jaki dziś jest dzień tygodnia.

Trudniej: Powiedz, jaki dzień tygodnia będzie za trzy dni.

Wymień trzy rzeczy, które zwykle robisz w niedzielę.

Łatwiej: Wymień jedną rzecz, którą lubisz robić w weekend.

Trudniej: Porównaj swoją typową niedzielę z typowym poniedziałkiem, wskazując różnice.

WYZWANIE 28

ORIENTACJA I CODZIENNOŚĆ

Podaj nazwę obecnej pory roku i miesiąca.

Łatwiej: Podaj samą nazwę obecnej pory roku.

Trudniej: Podaj porę roku, miesiąc oraz jedno wydarzenie lub święto typowe dla tego okresu.

Wymień trzy rzeczy, które musisz zrobić jeszcze dzisiaj lub jutro.

Łatwiej: Wymień jedną rzecz zaplanowaną na dzisiaj.

Trudniej: Uszereguj te trzy rzeczy od najpilniejszej do najmniej pilnej.

**Wymień trzy rzeczy, za które jesteś dzisiaj
wdzięczny.**

Łatwiej: Wymień jedną rzecz, która sprawiła ci dzisiaj przyjemność.

Trudniej: Wymień pięć rzeczy, za które jesteś wdzięczny, i wybierz jedną najważniejszą.

Karta postępu

Zaznaczaj wykorzystane wyzwania, aby wiedzieć, które warto powtórzyć, a które czekają jeszcze na pierwsze użycie.

01	Pamięć	☐
02	Pamięć	☐
03	Pamięć	☐
04	Pamięć	☐
05	Pamięć	☐
06	Słownictwo i język	☐
07	Słownictwo i język	☐
08	Słownictwo i język	☐
09	Słownictwo i język	☐
10	Słownictwo i język	☐
11	Liczby i logika	☐
12	Liczby i logika	☐
13	Liczby i logika	☐
14	Liczby i logika	☐
15	Liczby i logika	☐
16	Spostrzeganie	☐
17	Spostrzeganie	☐
18	Spostrzeganie	☐
19	Spostrzeganie	☐
20	Spostrzeganie	☐
21	Ruch i koordynacja	☐
22	Ruch i koordynacja	☐
23	Ruch i koordynacja	☐
24	Ruch i koordynacja	☐
25	Ruch i koordynacja	☐



26	Orientacja i codzienność	☐
27	Orientacja i codzienność	☐
28	Orientacja i codzienność	☐
29	Orientacja i codzienność	☐
30	Orientacja i codzienność	☐