



100 Uporządkowanych Sesji Gimnastyki Mózgu dla Seniorów

Praktyczny zbiór ćwiczeń wspierających pamięć, koncentrację,
rozumowanie i sprawność umysłową



Wydanie 2026

Spis treści

Wstęp	3
Metodologia programu	3
Przegląd dziesięciu obszarów	5
Obszar 01: Rozgrzewka umysłowa	6
Obszar 02: Skupienie w działaniu	17
Obszar 03: Aktywna pamięć	28
Obszar 04: Sprawność umysłowa	39
Obszar 05: Elastyczność poznawcza	50
Obszar 06: Logika i strategia	61
Obszar 07: Słowa w ruchu	72
Obszar 08: Uważne spojrzenie	83
Obszar 09: Ćwiczenia dwuzadaniowe	94
Obszar 10: Mózg na co dzień	105
Bonusy	116
Bonus 1: Przewodnik po planowaniu sesji	117
Bonus 2: Karty monitorowania postępów	118
Bonus 3: Przewodnik po dostosowaniu sesji	119
Bonus 4: 30 szybkich wyzwań dla mózgu	120

Wstęp

Ta publikacja powstała z myślą o specjalistach, opiekunach oraz bliskich osób starszych, którzy szukają gotowego, uporządkowanego materiału do prowadzenia zajęć wspierających sprawność umysłową seniorów.

Znajdziesz tutaj sto sesji podzielonych na dziesięć obszarów treningu poznawczego. Każda sesja zawiera jasno określony cel, potrzebne materiały oraz trzy poziomy trudności, dzięki czemu to samo ćwiczenie można dostosować do możliwości konkretnej osoby.

Materiał został pomyślany tak, aby prowadzenie zajęć było możliwie proste. Nie wymaga specjalistycznego przygotowania ani drogich pomocy. Większość ćwiczeń opiera się na rozmowie, prostych przedmiotach codziennego użytku oraz kartce papieru.

Regularność jest ważniejsza niż intensywność pojedynczej sesji. Krótkie, systematyczne spotkania, nawet dziesięciominutowe, przynoszą lepsze efekty niż rzadkie, długie zajęcia. Zachęcamy do prowadzenia sesji dwa do trzech razy w tygodniu.

Metodologia programu

Dziesięć obszarów treningu poznawczego

Sesje zostały pogrupowane w dziesięć obszarów, tak aby w sposób zróżnicowany angażować różne funkcje poznawcze: pamięć, uwagę, tempo przetwarzania informacji, elastyczność myślenia, logikę, język, percepcję wzrokową oraz zdolność wykonywania dwóch zadań jednocześnie. Ostatni obszar łączy wszystkie te umiejętności w kontekście sytuacji z życia codziennego.

Trzy poziomy trudności

Każda sesja zawiera wariant podstawowy, średni i zaawansowany. Poziom podstawowy jest odpowiedni dla osób z większymi ograniczeniami poznawczymi lub na początku pracy z danym ćwiczeniem. Poziom zaawansowany stanowi wyzwanie nawet dla osób sprawnych umysłowo. Wybór poziomu należy dostosować indywidualnie i można go zmieniać w trakcie tej samej sesji.

Jak prowadzić sesję

Zalecany czas trwania pojedynczej sesji to od sześciu do dziesięciu minut, choć niektóre ćwiczenia mogą trwać dłużej, jeśli senior jest zaangażowany i chętny do kontynuowania. Warto zaczynać od poziomu, na którym senior odnosi sukces, i stopniowo zwiększać trudność. Każda sesja kończy się sukcesem, nawet jeśli oznacza to zatrzymanie się na poziomie podstawowym.

Bezpieczeństwo i komfort

Ćwiczenia należy dostosować do indywidualnych możliwości sensorycznych i ruchowych seniora. W razie trudności ze wzrokiem, słuchem lub mobilnością, sposób wykonania ćwiczenia można elastycznie zmodyfikować, zachowując jego cel poznawczy. Atmosfera podczas zajęć powinna być spokojna, życzliwa i wolna od presji czasowej, chyba że dane ćwiczenie celowo trenuje tempo.

Monitorowanie postępów

Regularne notowanie przebiegu sesji, poziomu trudności oraz obserwacji dotyczących zaangażowania i samopoczucia seniora pozwala lepiej dobierać kolejne ćwiczenia oraz zauważać zmiany na przestrzeni czasu. Dołączone materiały bonusowe zawierają gotowe narzędzia do tego celu.

Przegląd dziesięciu obszarów

- | | |
|----|---|
| 01 | Rozgrzewka umysłowa
Krótkie sesje aktywizujące umysł na początku zajęć, pobudzające skojarzenia i spontaniczne odpowiedzi. |
| 02 | Skupienie w działaniu
Ćwiczenia wspierające koncentrację i utrzymywanie uwagi na zadaniu mimo obecności bodźców rozpraszających. |
| 03 | Aktywna pamięć
Sesje wspierające pamięć bezpośrednią, przypominanie informacji, tworzenie skojarzeń i pamięć roboczą. |
| 04 | Sprawność umysłowa
Ćwiczenia wspierające szybkość przetwarzania informacji, tempo reakcji i sprawność rozumowania. |
| 05 | Elastyczność poznawcza
Zadania wymagające zmiany strategii, dostosowania się do nowych zasad i przełączania uwagi między bodźcami. |
| 06 | Logika i strategia
Sesje obejmujące porządkowanie sekwencji, rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji i logiczne rozumowanie. |
| 07 | Słowa w ruchu
Ćwiczenia wspierające płynność słowną, kategoryzację, tworzenie skojarzeń i sprawne wydobywanie słów z pamięci. |
| 08 | Uważne spojrzenie
Sesje ukierunkowane na percepcję wzrokową, rozpoznawanie wzorców, orientację przestrzenną i śledzenie wzrokiem. |
| 09 | Ćwiczenia dwuzadaniowe
Zadania łączące dwie czynności wykonywane jednocześnie, wspierające uwagę podzielną i szybkość reakcji. |
| 10 | Mózg na co dzień
Sesje oparte na codziennych sytuacjach, wspierające planowanie, orientację w czasie i rozwiązywanie codziennych problemów. |

OBSZAR 01



Rozgrzewka umysłowa

Krótkie sesje aktywizujące umysł na początku zajęć, pobudzające skojarzenia i spontaniczne odpowiedzi.

Powitanie zmysłów

Cel: Aktywizacja uwagi na starcie zajęć poprzez nazywanie tego, co widać, słyszać i czuć w danej chwili.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak, ćwiczenie oparte na obserwacji otoczenia.

Poziom podstawowy	Senior wymienia po kolei trzy rzeczy, które widzi, dwie, które słyszy, i jedną, którą czuje dotykiem (np. materiał ubrania, oparcie krzesła).
-------------------	---

Poziom średni	Senior opisuje te same elementy jednym przymiotnikiem każdy, np. głośny zegar, miękki fotel.
---------------	--

Poziom zaawansowany	Senior układa z wymienionych elementów krótkie zdanie lub mini historyjkę łączącą je w jedną scenę.
---------------------	---

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli senior ma trudności ze wzrokiem lub słuchem, prowadzący nazywa element i prosi o jego opisanie innym zmysłem.

Alfabet imion

Cel: Rozgrzewka pamięci semantycznej i szybkości przypominania słów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Brak.
Poziom podstawowy	Prowadzący podaje literę, senior wymienia jedno imię zaczynające się na tę literę.
Poziom średni	Senior podaje imię oraz jedną cechę charakteru pasującą do tej osoby, np. Barbara, bardzo cierpliwa.
Poziom zaawansowany	Senior tworzy krótkie zdanie z imieniem i czynnością, trzymając się kolejnych liter alfabetu bez przerwy dłuższej niż pięciu sekund.
Wskazówka dla opiekuna: Można pominąć trudne litery jak Q, X, V, aby nie zniechęcać na starcie zajęć.	

Liczenie wstecz

Cel: Pobudzenie uwagi wykonawczej i pamięci roboczej przed główną częścią sesji.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
6 minut	Kartka i długopis do zapisywania wyniku, opcjonalnie.

Poziom podstawowy	Senior liczy na głos wstecz od dwudziestu do zera w równym tempie.
Poziom średni	Senior liczy wstecz od pięćdziesięciu, pomijając co drugą liczbę (50, 48, 46...).
Poziom zaawansowany	Senior liczy wstecz od stu, odejmując za każdym razem siedem (100, 93, 86...).

Wskazówka dla opiekuna: Tempo jest ważniejsze niż szybkość, warto pochwalić każdą prawidłowo ukończoną serię.

Kolory dnia

Cel: Aktywizacja pamięci epizodycznej z ostatnich godzin oraz kategoryzacji wzrokowej.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior wymienia trzy przedmioty w kolorze niebieskim, które widział od rana.
Poziom średni	Senior przypomina sobie, w jakiej kolejności widział te przedmioty w ciągu dnia.
Poziom zaawansowany	Senior łączy przedmioty w krótką opowieść o swoim poranku, zachowując poprawną kolejność zdarzeń.

Wskazówka dla opiekuna: Dobre ćwiczenie na sam początek zajęć, ponieważ nie wymaga żadnych pomocy i szybko wprowadza w rytm pracy.

Skojarzenia łańcuchowe

Cel: Rozgrzewka płynności słownej i elastycznego myślenia skojarzeniowego.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Brak.
Poziom podstawowy	Prowadzący podaje słowo, senior odpowiada pierwszym skojarzeniem, np. lato, słońce, plaża.
Poziom średni	Każde kolejne słowo musi zaczynać się na ostatnią literę poprzedniego skojarzenia.
Poziom zaawansowany	Senior musi utrzymać łańcuch dziesięciu skojarzeń bez powtórzeń i bez przerwy dłuższej niż osiem sekund.
Wskazówka dla opiekuna: Nie ma złych odpowiedzi w tym ćwiczeniu, każde skojarzenie logiczne dla seniora jest poprawne.	

Kategorie na czas

Cel: Pobudzenie szybkości wyszukiwania słów w danej kategorii semantycznej.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Zegar lub telefon z minutnikiem.

Poziom podstawowy	Senior ma minutę na wymienienie jak najwięcej owoców.
-------------------	---

Poziom średni	Senior wymienia jak najwięcej zwierząt na farmie w minutę, bez powtórzeń.
---------------	---

Poziom zaawansowany	Senior wymienia przedmioty kuchenne zaczynające się na literę P w minutę.
---------------------	---

Wskazówka dla opiekuna: Liczba poprawnych odpowiedzi jest mniej ważna niż sama próba, warto podkreślać wysiłek, a nie wynik.

Dni i miesiące

Cel: Rozgrzewka orientacji czasowej i pamięci sekwencyjnej.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
7 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior wymienia dni tygodnia w prawidłowej kolejności, zaczynając od poniedziałku.
--------------------------	--

Poziom średni	Senior wymienia dni tygodnia od końca, zaczynając od niedzieli.
----------------------	---

Poziom zaawansowany	Senior wymienia miesiące roku od końca, dopisując do każdego jedno związane z nim święto lub wydarzenie.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli senior gubi kolejność, warto podać punkt zaczepienia, np. dzisiaj jest wtorek, jaki dzień był wczoraj.

Rytm klaskania

Cel: Aktywizacja uwagi słuchowej i koordynacji poprzez powtarzanie prostego rytmu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak, tylko dłonie.
Poziom podstawowy	Prowadzący klaszcze prosty rytm dwóch uderzeń, senior powtarza go dokładnie.
Poziom średni	Prowadzący klaszcze rytm składający się z czterech uderzeń o różnej sile, senior powtarza.
Poziom zaawansowany	Senior musi powtórzyć rytm, a następnie stworzyć własny rytm i poprosić prowadzącego o jego powtórzenie.
Wskazówka dla opiekuna: Ćwiczenie dobrze sprawdza się w grupie, można klaskać na zmianę między uczestnikami.	

Przypomnij sobie poranek

Cel: Ćwiczenie pamięci epizodycznej krótkoterminowej poprzez odtworzenie porannej rutyny.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior opowiada, co zjadł dzisiaj na śniadanie i o której godzinie wstał.
--------------------------	---

Poziom średni	Senior opisuje trzy czynności wykonane dzisiaj rano w prawidłowej kolejności.
----------------------	---

Poziom zaawansowany	Senior porównuje dzisiejszy poranek z porankiem sprzed tygodnia, wskazując przynajmniej jedną różnicę.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli senior nie pamięta szczegółów, można zapytać o typową rutynę, którą zwykle wykonuje.

Słowo na literę, zmiana kategorii

Cel: Rozgrzewka elastyczności poznawczej poprzez szybką zmianę kategorii przy tej samej literze.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.
Poziom podstawowy	Prowadzący podaje literę K, senior podaje jedno zwierzę, jedno miasto i jedno imię na tę literę.
Poziom średni	Ćwiczenie powtarza się dla trzech różnych liter pod rząd, bez długich przerw.
Poziom zaawansowany	Senior musi podać po dwa słowa w każdej kategorii dla każdej z trzech liter, zachowując tempo rozmowy.
<i>Wskazówka dla opiekuna: To dobre ćwiczenie na zakończenie rozgrzewki, ponieważ łączy pamięć, język i szybkość przełączania uwagi.</i>	

OBSZAR 02



Skupienie w działaniu

Ćwiczenia wspierające koncentrację i utrzymywanie uwagi na zadaniu mimo obecności bodźców rozpraszających.

Polowanie na literę

Cel: Trening uwagi selektywnej poprzez wyszukiwanie jednej litery w tekście.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Krótki fragment tekstu z gazety lub książki, długopis.
Poziom podstawowy	Senior podkreśla każdą literę A pojawiającą się w akapicie liczącym około pięćdziesięciu słów.
Poziom średni	Senior podkreśla literę A i jednocześnie zaznacza kółkiem literę S, nie myląc obu symboli.
Poziom zaawansowany	Senior wyszukuje trzy różne litery, każdą innym oznaczeniem, zachowując tempo czytania bez cofania się.
Wskazówka dla opiekuna: Warto użyć dużej czcionki, aby unikać zmęczenia wzroku podczas dłuższego skupienia.	

Nie mów tak

Cel: Hamowanie automatycznej odpowiedzi i utrzymanie uwagi na regule ćwiczenia.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący zadaje proste pytania tak lub nie, senior musi odpowiadać przeciwnie do prawdy, np. czy jest dzień, senior mówi nie.
Poziom średni	Zasada zostaje ta sama, ale pytania padają szybciej, wymuszając krótszy czas reakcji.
Poziom zaawansowany	Co trzecie pytanie senior musi odpowiedzieć zgodnie z prawdą, co wymaga stałego śledzenia liczby pytań.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze pokazuje poziom kontroli hamowania, warto zapisywać liczbę pomyłek do karty monitorowania.

Licz tylko parzyste

Cel: Utrzymanie uwagi trwałej podczas prostego zadania liczbowego.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Kartka z rzędem liczb od jednego do pięćdziesięciu.

Poziom podstawowy	Senior odczytuje na głos wyłącznie liczby parzyste z przygotowanego rzędu.
Poziom średni	Senior odczytuje liczby podzielne przez trzy, pomijając pozostałe bez zatrzymywania się.
Poziom zaawansowany	Senior odczytuje liczby podzielne przez trzy, klaszcząc dodatkowo przy liczbach podzielnych również przez dwa.

Wskazówka dla opiekuna: Można przygotować kilka wariantów kart z innym zakresem liczb na kolejne spotkania.

Cichy pokój

Cel: Trening uwagi skoncentrowanej w warunkach z łagodnym bodźcem rozpraszającym.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Radio lub telefon z cichym nagraniem rozmowy w tle.
Poziom podstawowy	Przy włączonym cichym dźwięku w tle senior liczy do trzydziestu, nie zwracając uwagi na dźwięk.
Poziom średni	Senior wykonuje proste zadanie na kartce, np. łączenie kropek, przy włączonym dźwięku w tle.
Poziom zaawansowany	Senior odpowiada na pytania prowadzącego, jednocześnie ignorując treść dźwięku w tle, a na koniec streszcza, o czym rozmawiano.
Wskazówka dla opiekuna: Głośność bodźca w tle powinna być bardzo niska, celem jest łagodne wyzwanie, nie irytacja.	

Znajdź różnicę

Cel: Utrzymanie uwagi wzrokowej przy porównywaniu dwóch podobnych obrazów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Dwa niemal identyczne zdjęcia lub rysunki różniące się kilkoma szczegółami.

Poziom podstawowy	Senior wskazuje trzy różnice między dwoma obrazkami.
Poziom średni	Senior wskazuje wszystkie pięć różnic w ciągu trzech minut.
Poziom zaawansowany	Senior wskazuje wszystkie różnice, a następnie opisuje je słownie bez patrzenia ponownie na obrazek.

Wskazówka dla opiekuna: Obrazy o tematyce znanej seniorowi, np. kuchnia lub ogród, ułatwiają koncentrację.

Śledzenie wzrokiem

Cel: Trening uwagi wzrokowej ciągłej poprzez śledzenie poruszającego się punktu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
6 minut	Długopis lub palec prowadzącego jako punkt do śledzenia.

Poziom podstawowy	Senior śledzi wzrokiem powoli poruszany długopis, nie ruszając głową, przez trzydzieści sekund.
Poziom średni	Senior śledzi długopis poruszający się w kształcie litery, a następnie zgaduje, jaka to litera.
Poziom zaawansowany	Senior śledzi dwa punkty na zmianę, wskazywane przez prowadzącego w losowej kolejności.

Wskazówka dla opiekuna: Ćwiczenie warto wykonywać na siedząco, z plecami opartymi o krzesło dla stabilności.

Powtórz i dodaj

Cel: Trening uwagi i pamięci roboczej poprzez rosnącą listę elementów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior powtarza listę zakupów rozbudowywaną o jeden element po każdej rundzie, zaczynając od dwóch słów.
--------------------------	--

Poziom średni	Lista dochodzi do sześciu elementów, senior musi zachować ich kolejność.
----------------------	--

Poziom zaawansowany	Lista dochodzi do ośmiu elementów, a senior dodatkowo grupuje je w kategorie podczas powtarzania.
----------------------------	---

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli senior zatrzyma się na określonej liczbie elementów, warto to zanotować jako punkt odniesienia na przyszłość.

Stop na sygnał

Cel: Trening szybkiej reakcji i utrzymania uwagi na pojedynczym sygnale.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Dzwonek, klaskanie lub inny wyraźny sygnał dźwiękowy.
Poziom podstawowy	Senior klaszcze rytmicznie w dłonie i natychmiast przestaje, gdy prowadzący poda sygnał.
Poziom średni	Senior liczy na głos od jednego wzwyż i zatrzymuje się dokładnie na liczbie, przy której padnie sygnał.
Poziom zaawansowany	Senior wykonuje proste ruchy rękami według instrukcji i natychmiast zmienia ruch na inny, gdy usłyszy sygnał.
Wskazówka dla opiekuna: Sygnał powinien pojawiać się w nieregularnych odstępach, aby ćwiczyć rzeczywistą czujność.	

Labirynt uwagi

Cel: Utrzymanie koncentracji wzrokowej podczas prowadzenia linii przez prosty labirynt.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Karta z prostym labiryntem narysowanym na kartce, długopis.
Poziom podstawowy	Senior prowadzi linię od startu do mety w labiryncie o jednej ścieżce bez ślepych zaułków.
Poziom średni	Labirynt zawiera dwa ślepe zaułki, senior musi wrócić i wybrać właściwą drogę.
Poziom zaawansowany	Senior rozwiązuje labirynt z trzema ślepych zaułkami, nie odrywając długopisu od kartki.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Poziom trudności labiryntu można łatwo dostosować, rysując go z większą lub mniejszą liczbą ścieżek.</i>	

Dwa zadania naraz

Cel: Wprowadzenie do podzielności uwagi poprzez łagodne połączenie dwóch prostych czynności.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior liczy na głos do dwudziestu, jednocześnie stukając palcem w stół w równym rytmie.
--------------------------	--

Poziom średni	Senior wymienia dni tygodnia, jednocześnie klaszcząc przy każdym słowie zawierającym literę A.
----------------------	--

Poziom zaawansowany	Senior liczy wstecz od pięćdziesięciu co dwa, jednocześnie unosząc rękę przy każdej liczbie podzielnej przez pięć.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: To łagodne wprowadzenie do obszaru ćwiczeń dwuzadaniowych, warto zaczynać powoli i stopniowo przyspieszać.

OBSZAR 03



Aktywna pamięć

Sesje wspierające pamięć bezpośrednią, przypominanie informacji, tworzenie skojarzeń i pamięć roboczą.

Lista zakupów

Cel: Trening pamięci krótkotrwałej poprzez zapamiętywanie prostej listy elementów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.
Poziom podstawowy	Prowadzący czyta listę pięciu produktów spożywczych, senior powtarza je z pamięci po trzydziestu sekundach przerwy.
Poziom średni	Lista rozszerza się do siedmiu produktów, senior odtwarza je w dowolnej kolejności.
Poziom zaawansowany	Senior odtwarza siedem produktów w dokładnie tej samej kolejności, w jakiej zostały podane.
Wskazówka dla opiekuna: Warto powiązać produkty z konkretnym posiłkiem, np. składnikami na obiad, aby ułatwić zapamiętywanie.	

Twarze i imiona

Cel: Ćwiczenie pamięci skojarzeniowej łączącej twarz z informacją słowną.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Trzy do pięciu zdjęć znanych osób lub członków rodziny, jeśli są dostępne.
Poziom podstawowy	Senior łączy trzy pokazane zdjęcia z podanymi imionami, a po chwili próbuje przypomnieć sobie te pary.
Poziom średni	Do każdej pary dodawana jest jedna dodatkowa informacja, np. zawód lub miejsce zamieszkania, którą również trzeba zapamiętać.
Poziom zaawansowany	Senior zapamiętuje pięć par, zdjęcie plus dwie informacje każde, i odtwarza wszystko po pięciu minutach innego zadania.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Zdjęcia rodzinne działają szczególnie dobrze, bo łączą pamięć z pozytywnymi emocjami.</i>	

Historia trzech przedmiotów

Cel: Wzmacnianie pamięci poprzez tworzenie historii łączącej niepowiązane przedmioty.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Trzy losowe przedmioty codziennego użytku, np. klucz, jabłko, parasol.
Poziom podstawowy	Senior układa krótką historyjkę łączącą wszystkie trzy przedmioty w jedną scenę.
Poziom średni	Po pięciu minutach innej rozmowy senior próbuje przypomnieć sobie wszystkie trzy przedmioty bez odpowiedzi.
Poziom zaawansowany	Senior przypomina sobie przedmioty oraz odtwarza dokładną historyjkę, którą sam wcześniej ułożył.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Im bardziej niezwykła i zabawna historia, tym łatwiej jest ją potem odtworzyć z pamięci.</i>	

Co zniknęło

Cel: Trening pamięci wzrokowej krótkotrwałej poprzez wykrywanie brakującego elementu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Pięć do siedmiu drobnych przedmiotów ułożonych na stole.
Poziom podstawowy	Senior ogląda pięć przedmiotów przez trzydzieści sekund, jeden zostaje zabrany, a senior wskazuje który.
Poziom średni	Używa się siedmiu przedmiotów, a zabierane są dwa naraz.
Poziom zaawansowany	Zamiast zabrania przedmiotu, jeden zostaje zamieniony na inny, senior musi wskazać zamianę, nie tylko brak.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Warto używać przedmiotów o różnych kształtach i kolorach, aby ułatwić wzrokowe rozróżnianie.</i>	

Słowa do zapamiętania

Cel: Klasyczny trening pamięci werbalnej z odroczonym przypomnieniem.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Lista dziesięciu prostych słów przygotowana wcześniej przez prowadzącego.

Poziom podstawowy	Senior słucha pięciu słów i od razu powtarza tyle, ile zapamiętał.
Poziom średni	Senior słucha ośmiu słów, wykonuje inne krótkie zadanie przez dwie minuty, a następnie odtwarza słowa.
Poziom zaawansowany	Senior słucha dziesięciu słów, wykonuje inne zadanie przez pięć minut, a następnie odtwarza jak najwięcej słów w dowolnej kolejności.

Wskazówka dla opiekuna: Liczba zapamiętanych słów to dobry wskaźnik do karty monitorowania postępów między sesjami.

Mapa mojego domu

Cel: Aktywizacja pamięci przestrzennej długotrwałej poprzez opis znanego otoczenia.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Kartka i długopis, opcjonalnie.

Poziom podstawowy	Senior opisuje słownie rozkład pomieszczeń we własnym mieszkaniu, zaczynając od wejścia.
Poziom średni	Senior wymienia po jednym charakterystycznym przedmiocie w każdym pomieszczeniu.
Poziom zaawansowany	Senior rysuje uproszczony plan mieszkania i zaznacza na nim położenie ważnych przedmiotów.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie jest szczególnie wartościowe, ponieważ opiera się na pamięci długotrwałej, która często pozostaje silna nawet przy osłabieniu pamięci krótkotrwałej.

Numer i litera

Cel: Trening pamięci roboczej poprzez łączenie informacji liczbowej i słownej.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje parę liczba plus litera, np. siedem i M, senior powtarza parę po pięciu sekundach.
-------------------	--

Poziom średni	Senior zapamiętuje trzy pary naraz i odtwarza je w podanej kolejności.
---------------	--

Poziom zaawansowany	Senior zapamiętuje trzy pary, a następnie odtwarza je w odwrotnej kolejności.
---------------------	---

Wskazówka dla opiekuna: Ćwiczenie można łatwo skalować, dodając lub odejmując liczbę par w zależności od dnia.

Wczorajszy dzień

Cel: Ćwiczenie pamięci epizodycznej z ostatniej doby, ważne dla utrzymania orientacji w czasie.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior opowiada, co jadł wczoraj na obiad.
-------------------	--

Poziom średni	Senior opisuje trzy czynności wykonane wczoraj w prawidłowej kolejności czasowej.
---------------	---

Poziom zaawansowany	Senior porównuje wczorajszy dzień z dzisiejszym, wskazując podobieństwa i różnice w planie dnia.
---------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli pamięć epizodyczna jest osłabiona, warto pomóc pytaniami naprowadzającymi zamiast otwartych pytań.

Piramida słów

Cel: Stopniowe rozszerzanie pojemności pamięci werbalnej w kontrolowany sposób.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Brak.
Poziom podstawowy	Senior powtarza rosnącą listę słów, zaczynając od jednego i dochodząc do czterech.
Poziom średni	Lista rośnie od jednego do sześciu słów, każda runda dodaje jedno nowe słowo na końcu.
Poziom zaawansowany	Lista rośnie do ośmiu słów, a senior musi je powtórzyć w kolejności odwrotnej do podanej.
Wskazówka dla opiekuna: Ćwiczenie warto kończyć na poziomie, który senior wykonał poprawnie, aby zajęcia zakończyły się sukcesem.	

Skarbonka wspomnień

Cel: Wzmacnianie pamięci autobiograficznej poprzez przywołanie ważnego wspomnienia z przeszłości.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Brak, opcjonalnie stare zdjęcie rodzinne.

Poziom podstawowy	Senior opowiada krótko o jednym miłym wspomnieniu z dzieciństwa lub młodości.
-------------------	---

Poziom średni	Senior opisuje wspomnienie z uwzględnieniem miejsca, pory roku i osób obecnych w tej scenie.
---------------	--

Poziom zaawansowany	Senior opowiada wspomnienie, a następnie odpowiada na trzy dodatkowe pytania prowadzącego dotyczące szczegółów tej sytuacji.
---------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie buduje również więź z prowadzącym, warto poświęcić mu więcej czasu, jeśli senior chętnie opowiada.

OBSZAR 04



Sprawność umysłowa

Ćwiczenia wspierające szybkość przetwarzania informacji, tempo reakcji i sprawność rozumowania.

Szybkie dodawanie

Cel: Trening tempa przetwarzania informacji liczbowych.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Kartka z dziesięcioma prostymi działaniami dodawania, długopis.

Poziom podstawowy	Senior rozwiązuje dziesięć działań dodawania liczb jednocyfrowych, bez limitu czasu.
Poziom średni	Te same działania senior rozwiązuje z minutnikiem, starając się poprawić swój czas z poprzedniej sesji.
Poziom zaawansowany	Senior rozwiązuje działania z liczbami dwucyfrowymi, licząc w pamięci bez zapisywania działań pośrednich.

Wskazówka dla opiekuna: Ważniejsza jest poprawność niż szybkość, presja czasowa powinna być łagodna i motywująca, nie stresująca.

Szybkie nazywanie kolorów

Cel: Trening szybkości reakcji poznawczej poprzez natychmiastowe nazywanie bodźców.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
7 minut	Karty lub przedmioty w pięciu różnych kolorach.

Poziom podstawowy	Prowadzący pokazuje kolejno karty, senior nazywa kolor możliwie szybko.
Poziom średni	Karty pokazywane są w losowej kolejności w szybszym tempie niż na poziomie podstawowym.
Poziom zaawansowany	Na karcie napisana jest nazwa koloru innym kolorem tuszu, senior musi nazwać kolor tuszu, a nie odczytać słowo.

Wskazówka dla opiekuna: Poziom zaawansowany to klasyczny efekt Stroopa, doskonale angażujący kontrolę poznawczą.

Wyścig słów

Cel: Zwiększenie tempa generowania słów w określonej kategorii.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Minutnik.
Poziom podstawowy	Senior ma trzydzieści sekund na wymienienie jak największej liczby przedmiotów znajdujących się w kuchni.
Poziom średni	Senior ma trzydzieści sekund na wymienienie zawodów zaczynających się na literę P.
Poziom zaawansowany	Senior ma dwadzieścia sekund na wymienienie jak największej liczby środków transportu, bez powtórzeń.
Wskazówka dla opiekuna: Krótszy czas i szybkie tempo dobrze pokazują aktualną sprawność językową dnia.	

Położ i podnieś

Cel: Trening szybkości reakcji na prosty sygnał ruchowy w połączeniu z decyzją.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Dwa przedmioty różniące się kształtem, np. łyżka i widelec.

Poziom podstawowy	Prowadzący nazywa przedmiot, senior możliwie szybko go podnosi ze stołu.
Poziom średni	Senior podnosi przedmiot tylko wtedy, gdy prowadzący powie prawdziwą nazwę, a nie reaguje na nazwę fałszywą.
Poziom zaawansowany	Reguły są odwrócone, senior podnosi przedmiot inny niż nazwany przez prowadzącego.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze angażuje także koordynację ruchową, nie tylko szybkość myślenia.

Cyfry w rzędzie

Cel: Trening szybkiego skanowania wzrokowego i rozpoznawania liczb.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Kartka z losowo rozmieszczonymi liczbami od jednego do dwudziestu.
Poziom podstawowy	Senior odnajduje i wskazuje palcem liczby od jednego do dziesięciu w rosnącej kolejności.
Poziom średni	Senior odnajduje liczby od jednego do dwudziestu w rosnącej kolejności, mierząc czas.
Poziom zaawansowany	Senior odnajduje liczby na zmianę rosnąco i malejąco, np. jeden, dwadzieścia, dwa, dziewiętnaście.
<i>Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie, znane jako tablice liczbowe, jest często stosowane w rehabilitacji poznawczej.</i>	

Szybka decyzja

Cel: Trening szybkiego podejmowania prostych decyzji kategoryzacyjnych.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Pięć do dziesięciu kart ze słowami lub obrazkami różnych kategorii.
Poziom podstawowy	Prowadzący pokazuje kartę, senior mówi możliwie szybko, czy to jest jedzenie, czy nie.
Poziom średni	Senior decyduje, czy pokazany przedmiot jest większy, czy mniejszy od piłki.
Poziom zaawansowany	Senior decyduje jednocześnie według dwóch kryteriów, np. czy przedmiot jest jadalny i czy jest okrągły.
Wskazówka dla opiekuna: Szybkie decyzje dobrze trenują elastyczność i tempo procesów poznawczych równocześnie.	

Odejmowanie w biegu

Cel: Trening szybkości przetwarzania liczbowego w formie odejmowania.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Kartka z dziesięcioma prostymi działaniami odejmowania.

Poziom podstawowy	Senior rozwiązuje dziesięć działań odejmowania liczb do dwudziestu.
Poziom średni	Senior rozwiązuje te działania z minutnikiem, starając się o jak najlepszy czas.
Poziom zaawansowany	Senior liczy w pamięci serię odejmowań łańcuchowych, np. pięćdziesiąt minus siedem minus pięć.

Wskazówka dla opiekuna: Warto zapisywać czasy z kolejnych sesji w karcie monitorowania, aby widzieć postęp tempa.

Naciskaj szybko

Cel: Trening czasu reakcji na prosty sygnał wzrokowy lub słuchowy.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
6 minut	Stół do stukania dłonią, opcjonalnie dzwonek.

Poziom podstawowy	Senior stuka dłonią w stół natychmiast, gdy prowadzący powie teraz.
Poziom średni	Senior reaguje tylko na jedno konkretne słowo wśród kilku innych wypowiedzianych przez prowadzącego.
Poziom zaawansowany	Senior reaguje na dwa różne sygnały innym ruchem dla każdego z nich, np. stuknij dla A, klaśnij dla B.

Wskazówka dla opiekuna: Krótkie, energiczne ćwiczenie dobrze sprawdza się jako przerywnik między dłuższymi zadaniami.

Sortuj szybko

Cel: Trening tempa klasyfikacji przedmiotów według prostej reguły.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Dziesięć kart lub przedmiotów do posortowania na dwie grupy.

Poziom podstawowy	Senior sortuje przedmioty na dwie grupy, duże i małe, możliwie szybko.
Poziom średni	Senior sortuje te same przedmioty według koloru zamiast rozmiaru, bez pomyłek.
Poziom zaawansowany	Reguła sortowania zmienia się w trakcie ćwiczenia bez zapowiedzi, senior musi sam zauważyć zmianę.

Wskazówka dla opiekuna: Poziom zaawansowany wymaga od prowadzącego czujności, aby jasno sygnalizować moment zmiany reguły wynikiem, nie słowami.

Test tempa czytania

Cel: Zwiększenie płynności i tempa czytania na głos przy zachowaniu zrozumienia.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Krótki akapit tekstu, około osiemdziesięciu słów.

Poziom podstawowy	Senior czyta akapit na głos w swoim naturalnym tempie.
Poziom średni	Senior czyta ten sam akapit ponownie, starając się skrócić czas czytania bez utraty poprawności.
Poziom zaawansowany	Senior czyta akapit, a następnie odpowiada na dwa pytania dotyczące treści, łącząc tempo z rozumieniem.

Wskazówka dla opiekuna: Postęp w tempie czytania warto notować, jest to dobry wskaźnik ogólnej sprawności poznawczej.

OBSZAR 05



Elastyczność poznawcza

Zadania wymagające zmiany strategii, dostosowania się do nowych zasad i przełączania uwagi między bodźcami.

Zmień regułę

Cel: Trening elastycznego przełączania się między dwiema różnymi zasadami sortowania.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Osiem kart różnych kształtów i kolorów.
Poziom podstawowy	Senior sortuje karty według koloru, a po chwili prowadzący prosi o posortowanie tych samych kart według kształtu.
Poziom średni	Reguła zmienia się trzykrotnie w trakcie jednej rundy, senior musi każdorazowo dostosować sposób sortowania.
Poziom zaawansowany	Senior sam decyduje, kiedy zmienić regułę sortowania, informując prowadzącego o każdej zmianie i jej powodzie.
Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie jest zbliżone do klasycznych testów elastyczności poznawczej stosowanych w neuropsychologii.	

Dwa znaczenia słowa

Cel: Trening elastyczności semantycznej poprzez rozpoznawanie różnych znaczeń tego samego słowa.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje słowo o dwóch znaczeniach, np. zamek, senior podaje oba znaczenia.
Poziom średni	Senior układa po jednym zdaniu dla każdego ze znaczeń podanego słowa.
Poziom zaawansowany	Senior samodzielnie wymienia trzy słowa mające więcej niż jedno znaczenie i wyjaśnia każde z nich.

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli senior ma trudność ze znalezieniem drugiego znaczenia, można podać przykład zdania jako odpowiedź.

Inny sposób użycia

Cel: Trening myślenia dywergencyjnego i elastycznego podejścia do znanych przedmiotów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Jeden zwykły przedmiot, np. spinacz biurowy lub gazeta.

Poziom podstawowy	Senior podaje dwa nietypowe zastosowania podanego przedmiotu, inne niż jego główna funkcja.
--------------------------	---

Poziom średni	Senior podaje cztery różne, nietypowe zastosowania tego samego przedmiotu.
----------------------	--

Poziom zaawansowany	Senior podaje sześć zastosowań, grupując je dodatkowo w kategorie, np. zastosowania domowe i zastosowania na zewnątrz.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: Nie ma jednej poprawnej odpowiedzi, celem jest sama próba wyjścia poza oczywiste skojarzenie.

Przeciwna instrukcja

Cel: Trening hamowania nawykowej reakcji na rzecz reakcji przeciwnej do polecenia.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Gdy prowadzący mówi w górę, senior wskazuje w dół, i odwrotnie.
Poziom średni	Dochodzi druga para poleceń, prawo i lewo, senior musi rozróżniać obie pary jednocześnie.
Poziom zaawansowany	Prowadzący miesza polecenia z czterech par przeciwieństw w losowej kolejności i w szybszym tempie.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie mocno angażuje kontrolę hamowania, warto robić przerwy, jeśli senior się męczy.

Kategoria czy przeciwieństwo

Cel: Trening szybkiego przełączania się między dwoma typami relacji między słowami.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje słowo, senior podaje słowo z tej samej kategorii, np. pies, kot.
Poziom średni	Prowadzący naprzemiennie prosi o słowo z tej samej kategorii lub o przeciwieństwo.
Poziom zaawansowany	Senior sam decyduje, czy odpowie kategorią, czy przeciwieństwem, i za każdym razem nazywa swój wybór.

Wskazówka dla opiekuna: Warto zacząć od próby na spokojnie, aby senior zrozumiał obie reguły przed przyspieszeniem tempa.

Zmiana planu

Cel: Trening elastyczności w reagowaniu na nieoczekiwaną zmianę w prostym zadaniu praktycznym.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Kartka z prostym planem dnia, np. lista trzech czynności.
Poziom podstawowy	Senior planuje kolejność trzech prostych czynności dnia, a następnie prowadzący zmienia jedną z nich.
Poziom średni	Senior musi przełożyć całą kolejność czynności, gdy jedna z nich okazuje się niemożliwa do wykonania.
Poziom zaawansowany	Senior planuje pięć czynności, a w trakcie ćwiczenia dwie zmiany naraz wymagają przebudowania całego planu.
<i>Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie odzwierciedla realne sytuacje życiowe, warto używać przykładów bliskich codzienności seniora.</i>	

Litera czy liczba

Cel: Trening szybkiego przełączania uwagi między dwiema kategoriami bodźców.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Karty z mieszaniną liter i cyfr.

Poziom podstawowy	Senior wskazuje wszystkie litery na karcie, ignorując cyfry.
Poziom średni	Senior na przemian wskazuje literę, potem cyfrę, potem literę, zachowując stałą kolejność.
Poziom zaawansowany	Senior wskazuje litery w kolejności alfabetycznej i cyfry w kolejności rosnącej, przełączając się między nimi.

Wskazówka dla opiekuna: To zadanie zbliżone jest do znanego testu łączenia punktów stosowanego w ocenie funkcji wykonawczych.

Nowa nazwa dla znanej rzeczy

Cel: Trening twórczego, elastycznego myślenia poprzez redefiniowanie znanych przedmiotów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Trzy znane przedmioty domowe.

Poziom podstawowy	Senior wymyśla nową, zabawną nazwę dla pokazanego przedmiotu, inną niż jego prawdziwa nazwa.
-------------------	--

Poziom średni	Senior wyjaśnia, dlaczego ta nowa nazwa pasuje do przedmiotu, podając przynajmniej jeden powód.
---------------	---

Poziom zaawansowany	Senior wymyśla nowe nazwy dla trzech przedmiotów i układa z nimi krótkie, spójne zdanie.
---------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: Ćwiczenie sprzyja dobremu nastrojowi i śmiechowi, co dodatkowo wspiera zaangażowanie w zajęcia.

Dwie ścieżki do celu

Cel: Trening elastyczności w generowaniu alternatywnych rozwiązań tego samego problemu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący opisuje prosty problem codzienny, senior podaje jedno rozwiązanie.
--------------------------	---

Poziom średni	Senior podaje drugie, całkowicie inne rozwiązanie tego samego problemu.
----------------------	---

Poziom zaawansowany	Senior podaje trzy różne rozwiązania i wybiera to, które uważa za najlepsze, uzasadniając wybór.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: Warto używać problemów realistycznych, np. co zrobić, gdy zabraknie składnika w przepisie kulinarnym.

Zmiana punktu widzenia

Cel: Trening elastyczności poznawczej poprzez spojrzenie na sytuację z innej perspektywy.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.
Poziom podstawowy	Prowadzący opisuje krótką sytuację, senior opowiada, jak widzi ją jedna z osób w tej scenie.
Poziom średni	Senior opowiada tę samą sytuację z perspektywy drugiej osoby biorącej w niej udział.
Poziom zaawansowany	Senior porównuje obie perspektywy, wskazując, czym różnią się odczucia i priorytety każdej z osób.
Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze zamyka blok elastyczności poznawczej, łącząc logikę z empatią.	

OBSZAR 06



Logika i strategia

Sesje obejmujące porządkowanie sekwencji, rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji i logiczne rozumowanie.

Ułóż kolejność

Cel: Trening logicznego porządkowania sekwencji zdarzeń codziennych.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Cztery karty z opisem prostych czynności, np. etapy przygotowania herbaty.
Poziom podstawowy	Senior układa cztery karty w logicznej kolejności wykonywania czynności.
Poziom średni	Senior układa sześć kart opisujących bardziej rozbudowaną czynność, np. przygotowanie prostego posiłku.
Poziom zaawansowany	Senior układa osiem kart, a następnie wyjaśnia, co stanie się, jeśli dwa kroki zamienią się miejscami.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Karty można przygotować na podstawie czynności dobrze znanych seniorowi z codziennego życia.</i>	

Co dalej w ciągu

Cel: Trening rozpoznawania wzorca logicznego i przewidywania kolejnego elementu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Kartka z prostymi ciągami liczb lub kształtów.

Poziom podstawowy	Senior uzupełnia prosty ciąg liczbowy, np. dwa, cztery, sześć, osiem, i podaje kolejną liczbę.
Poziom średni	Senior uzupełnia ciąg kształtów powtarzających się w określonym wzorze, np. kółko, kwadrat, kółko, kwadrat.
Poziom zaawansowany	Senior uzupełnia ciąg łączący dwie zasady naraz, np. rosnące liczby na przemian z malejącymi literami.

Wskazówka dla opiekuna: Warto zaczynać od bardzo prostych wzorów, aby senior szybko poczuł sukces przed trudniejszymi zadaniami.

Zagadka logiczna

Cel: Trening wnioskowania logicznego poprzez rozwiązywanie prostej zagadki słownej.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Zestaw prostych zagadek logicznych przygotowanych wcześniej przez prowadzącego.

Poziom podstawowy	Senior rozwiązuje prostą zagadkę typu kto jest starszy, na podstawie dwóch podanych informacji.
Poziom średni	Senior rozwiązuje zagadkę z trzema podanymi informacjami, łącząc je logicznie.
Poziom zaawansowany	Senior rozwiązuje zagadkę z czterema informacjami i wyjaśnia krok po kroku, jak doszedł do rozwiązania.

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli senior utknie, warto zadawać pytania naprowadzające zamiast od razu podawać rozwiązanie.

Co pasuje, a co nie

Cel: Trening kategoryzacji logicznej poprzez wykrywanie elementu odstającego od grupy.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Zestawy po cztery słowa, gdzie trzy należą do jednej kategorii.
Poziom podstawowy	Senior wskazuje, które z czterech podanych słów nie pasuje do pozostałych, i mówi dlaczego.
Poziom średni	Senior rozwiązuje pięć takich zestawów pod rząd, uzasadniając każdą odpowiedź jednym zdaniem.
Poziom zaawansowany	Senior sam układa podobny zestaw czterech słów dla prowadzącego, tak aby jedno z nich nie pasowało do reszty.
Wskazówka dla opiekuna: Tworzenie własnych zestawów na poziomie zaawansowanym dodatkowo angażuje kreatywność, nie tylko logikę.	

Planowanie prostej trasy

Cel: Trening planowania logicznego z uwzględnieniem kilku warunków jednocześnie.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Kartka z prostą mapą lub listą miejsc do odwiedzenia.

Poziom podstawowy	Senior planuje kolejność odwiedzenia trzech miejsc, np. sklep, apteka, poczta, w logicznej kolejności.
--------------------------	--

Poziom średni	Senior planuje trasę pięciu miejsc, uwzględniając jeden dodatkowy warunek, np. apteka musi być odwiedzona jako pierwsza.
----------------------	--

Poziom zaawansowany	Senior planuje trasę z dwoma warunkami jednocześnie i wyjaśnia, dlaczego wybrana kolejność jest najbardziej efektywna.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie ma bezpośrednie zastosowanie w codziennym planowaniu spraw, co zwiększa motywację seniora.

Gra w dwadzieścia pytań

Cel: Trening wnioskowania dedukcyjnego poprzez zadawanie pytań zawężających możliwości.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący myśli o prostym przedmiocie, senior zadaje pytania tak lub nie, aby go odgadnąć w dziesięciu próbach.
Poziom średni	Senior musi odgadnąć przedmiot w siedmiu pytaniach, planując je tak, aby jak najbardziej zawęzić możliwości.
Poziom zaawansowany	Senior odgaduje zwierzę w pięciu pytaniach, a następnie sam wciela się w rolę prowadzącego dla kolejnej rundy.

Wskazówka dla opiekuna: To klasyczne ćwiczenie doskonale trenuje strategiczne myślenie i planowanie pytań z wyprzedzeniem.

Waga i równowaga

Cel: Trening logicznego porównywania i wnioskowania na podstawie relacji większy mniejszy.

CZAS TRWANIA		MATERIAŁY	
9 minut		Brak, opcjonalnie prawdziwa waga kuchenna do demonstracji.	
Poziom podstawowy	Prowadzący podaje dwie informacje o wadze przedmiotów, senior wnioskuje, który jest cięższy.		
Poziom średni	Prowadzący podaje trzy informacje o trzech przedmiotach, senior ustala kolejność od najlżejszego do najcięższego.		
Poziom zaawansowany	Senior ustala kolejność czterech przedmiotów na podstawie trzech podanych porównań, uzasadniając każdy krok.		
Wskazówka dla opiekuna: To zadanie dobrze ćwiczy wnioskowanie przechodnie, jedną z podstawowych form logiki formalnej.			

Krzyżówka słowna bez papieru

Cel: Trening logiki językowej poprzez odgadywanie słów na podstawie definicji.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje prostą definicję, senior odgaduje opisywane słowo.
Poziom średni	Prowadzący podaje definicję oraz liczbę liter słowa, aby ułatwić lub urozmaicić zadanie.
Poziom zaawansowany	Senior sam wymyśla definicje trzech słów dla prowadzącego, który próbuje je odgadnąć.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie można łatwo dostosować tematycznie do zainteresowań seniora, np. kuchnia, ogród, muzyka.

Budżet na zakupy

Cel: Trening logicznego planowania z ograniczeniem liczbowym, przydatny w codziennym życiu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Kartka z listą produktów i cenami, długopis.
Poziom podstawowy	Senior wybiera trzy produkty z listy, których łączny koszt nie przekracza podanej kwoty.
Poziom średni	Senior wybiera pięć produktów, starając się wykorzystać budżet jak najdokładniej, bez przekraczania go.
Poziom zaawansowany	Senior planuje zakupy na cały tydzień w ramach ustalonego budżetu, rozdzielając wydatki na poszczególne dni.
<i>Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie łączy logikę z umiejętnościami praktycznymi ważnymi dla samodzielności na co dzień.</i>	

Jeśli to, wtedy to

Cel: Trening prostego wnioskowania warunkowego, podstawy logicznego rozumowania.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje prostą zasadę warunkową, np. jeśli pada deszcz, biorę parasol, senior odpowiada na pytania zgodnie z tą zasadą.
Poziom średni	Senior sam formułuje dwie podobne zasady warunkowe dotyczące codziennego życia.
Poziom zaawansowany	Senior rozwiązuje zadanie z dwiema połączonymi zasadami warunkowymi obowiązującymi jednocześnie.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze zamyka blok logiki, łącząc abstrakcyjne rozumowanie z sytuacjami z życia codziennego.

OBSZAR 07



Słowa w ruchu

Ćwiczenia wspierające płynność słowną, kategoryzację, tworzenie skojarzeń i sprawne wydobywanie słów z pamięci.

Łańcuch słów

Cel: Trening płynności słownej poprzez tworzenie ciągu słów połączonych ostatnią i pierwszą literą.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior tworzy łańcuch pięciu słów, gdzie każde kolejne zaczyna się na ostatnią literę poprzedniego.
Poziom średni	Łańcuch wydłuża się do ośmiu słów, bez powtarzania już użytych wyrazów.
Poziom zaawansowany	Senior tworzy łańcuch dziesięciu słów, trzymając się jednej kategorii tematycznej, np. tylko zwierzęta lub tylko jedzenie.

Wskazówka dla opiekuna: Jeśli senior utknie na trudnej literze, można wspólnie poszukać słowa, traktując to jako pracę zespołową.

Synonimy i antonimy

Cel: Trening bogactwa słownictwa poprzez wyszukiwanie słów o podobnym lub przeciwnym znaczeniu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje słowo, senior podaje jeden synonim, np. szybki, prędkie.
Poziom średni	Senior podaje zarówno synonim, jak i antonim do każdego podanego słowa.
Poziom zaawansowany	Senior podaje po dwa synonimy i dwa antonimy dla pięciu różnych słów pod rząd.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze pokazuje bogactwo słownictwa, które u wielu seniorów pozostaje bardzo silną stroną.

Przysłowia do dokończenia

Cel: Aktywizacja pamięci semantycznej długotrwałej poprzez dokończanie znanych powiedzeń.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Lista popularnych polskich przysłów z brakującą końcówką.

Poziom podstawowy	Prowadzący zaczyna znane przysłowie, senior je dokończy.
Poziom średni	Senior wyjaśnia własnymi słowami, co dane przysłowie oznacza w praktyce.
Poziom zaawansowany	Senior podaje przykład sytuacji z własnego życia, do której pasuje dane przysłowie.

Wskazówka dla opiekuna: Przysłowia są często głęboko zakodowane w pamięci długotrwałej, dlatego to ćwiczenie zwykle wychodzi bardzo dobrze.

Słowa ukryte w słowie

Cel: Trening analizy i syntezy językowej poprzez wyszukiwanie krótszych słów w dłuższym wyrazie.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Kartka z zapisanym długim słowem, np. kalendarz, długopis.
Poziom podstawowy	Senior znajduje dwa krótsze słowa ukryte w literach podanego długiego wyrazu, np. w słowie kalendarz jest słowo kal, len, dar.
Poziom średni	Senior znajduje cztery krótsze słowa w podanym długim wyrazie.
Poziom zaawansowany	Senior porównuje wyniki dla dwóch różnych długich słów i wskazuje, w którym znalazł więcej ukrytych wyrazów.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Warto używać słów związanych z zainteresowaniami seniora, aby zwiększyć zaangażowanie w zadanie.</i>	

Opowiedz obrazkiem

Cel: Trening płynności narracyjnej poprzez opisywanie prostej sceny lub zdjęcia.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Jedno proste, wyraźne zdjęcie lub ilustracja.

Poziom podstawowy	Senior opisuje trzy elementy widoczne na obrazku.
Poziom średni	Senior układa dwa zdania opowiadające, co dzieje się na obrazku.
Poziom zaawansowany	Senior tworzy krótką historyjkę, co wydarzyło się przed i po scenie pokazanej na obrazku.

Wskazówka dla opiekuna: Zdjęcia z natury lub z codziennego życia zwykle wywołują bogatsze, bardziej szczegółowe opisy.

Rymy

Cel: Trening świadomości fonologicznej poprzez wyszukiwanie słów rymujących się.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje słowo, senior podaje jedno słowo rymujące się z nim.
Poziom średni	Senior podaje trzy różne słowa rymujące się z podanym wyrazem.
Poziom zaawansowany	Senior układa krótki dwuwiersz z dwoma rymującymi się słowami na końcu wersów.

Wskazówka dla opiekuna: Rymy dobrze sprawdzają się w formie zabawy, warto wprowadzić lekki, żartobliwy ton podczas tego ćwiczenia.

Historia z trzema słowami

Cel: Trening twórczej płynności językowej poprzez łączenie losowych słów w jedną narrację.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Trzy losowe karty ze słowami niepowiązanymi tematycznie.

Poziom podstawowy	Senior układa jedno zdanie zawierające wszystkie trzy podane słowa.
Poziom średni	Senior układa krótką historyjkę składającą się z trzech zdań, wykorzystując te słowa.
Poziom zaawansowany	Senior układa historyjkę z początkiem, rozwinięciem i zakończeniem, w której te trzy słowa pojawiają się w różnych miejscach.

Wskazówka dla opiekuna: Im bardziej niezwykle połączenie słów, tym częściej powstaje zabawna i łatwa do zapamiętania historia.

Zawody i narzędzia

Cel: Trening pamięci semantycznej poprzez łączenie zawodów z odpowiednimi narzędziami.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje zawód, senior podaje jedno narzędzie związane z tą pracą.
--------------------------	---

Poziom średni	Senior podaje dwa narzędzia dla każdego podanego zawodu.
----------------------	--

Poziom zaawansowany	Senior odgaduje zawód na podstawie trzech narzędzi podanych przez prowadzącego, bez nazywania samego zawodu wprost.
----------------------------	---

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie można łatwo powiązać z dawnym miejscem pracy seniora, co dodatkowo wzmacnia zaangażowanie.

Litera w środku

Cel: Trening płynności słownej z dodatkowym ograniczeniem strukturalnym.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior wymienia trzy słowa zawierające literę R w dowolnym miejscu.
Poziom średni	Senior wymienia słowa, w których litera R znajduje się dokładnie w środku wyrazu.
Poziom zaawansowany	Senior wymienia pięć takich słów, dodatkowo układając je w kolejności alfabetycznej.

Wskazówka dla opiekuna: To zadanie jest trudniejsze niż proste wyszukiwanie litery, ponieważ wymaga jednoczesnej analizy struktury słowa.

Opis bez nazwy

Cel: Trening płynności opisowej poprzez definiowanie przedmiotu bez użycia jego nazwy.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Zestaw kart z nazwami prostych przedmiotów codziennego użytku.

Poziom podstawowy	Senior opisuje przedmiot jednym zdaniem, nie używając jego nazwy, a prowadzący zgaduje.
Poziom średni	Senior opisuje przedmiot za pomocą trzech różnych cech, np. kształtu, koloru i zastosowania.
Poziom zaawansowany	Senior i prowadzący zamieniają się rolami, a senior musi odgadnąć przedmiot opisany przez prowadzącego.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze zamyka blok językowy, łącząc słownictwo, definiowanie i uważne słuchanie.

OBSZAR 08



Uważne spojrzenie

Sesje ukierunkowane na percepcję wzrokową, rozpoznawanie wzorców, orientację przestrzenną i śledzenie wzrokiem.

Znajdź kształt

Cel: Trening percepcji wzrokowej poprzez wyszukiwanie określonego kształtu wśród innych.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Kartka z rozmieszczonymi różnymi kształtami, np. kółka, kwadraty, trójkąty.

Poziom podstawowy	Senior odnajduje i liczy wszystkie kółka na kartce.
Poziom średni	Senior odnajduje i liczy kółka oraz trójkąty osobno, nie myląc obu kształtów.
Poziom zaawansowany	Senior odnajduje kształty spełniające dwa warunki naraz, np. małe kółka w kolorze niebieskim.

Wskazówka dla opiekuna: Duży kontrast kolorów ułatwia zadanie osobom z osłabionym widzeniem.

Rozpoznaj wzór

Cel: Trening rozpoznawania powtarzającego się wzoru wśród podobnych elementów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Karta z kilkoma podobnymi wzorami, jeden z nich się powtarza.

Poziom podstawowy	Senior wskazuje dwa identyczne wzory wśród czterech pokazanych.
Poziom średni	Senior wskazuje dwa identyczne wzory wśród ośmiu bardzo podobnych do siebie propozycji.
Poziom zaawansowany	Senior porządkuje wzory od najbardziej do najmniej podobnego względem wzoru wzorcowego.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze trenuje dokładność spostrzegania drobnych różnic, ważnych również w codziennych czynnościach.

Labirynt wzrokowy

Cel: Trening śledzenia wzrokowego linii bez użycia długopisu, tylko samym wzrokiem.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Karta z prostym labiryntem lub siecią połączonych linii.

Poziom podstawowy	Senior śledzi wzrokiem jedną ścieżkę od początku do końca, bez dotykania kartki.
Poziom średni	Senior śledzi wzrokiem ścieżkę, która krzyżuje się z inną, nie myląc obu linii.
Poziom zaawansowany	Senior śledzi trzy przeplatające się ścieżki i wskazuje, która z nich prowadzi do wyznaczonego celu.

Wskazówka dla opiekuna: Ćwiczenie można wykonać również na dużym obrazku powieszonym na ścianie, jeśli seniorowi łatwiej pracować z dystansu.

Co jest inne

Cel: Trening precyzji percepcyjnej poprzez wykrywanie elementu różnego od pozostałych w rzędzie.

CZAS TRWANIA		MATERIAŁY
7 minut		
		Rzędy identycznych symboli z jednym różnym elementem w każdym rzędzie.
Poziom podstawowy	Senior wskazuje inny symbol w rzędzie składającym się z pięciu identycznych symboli.	
Poziom średni	Senior wykonuje to samo zadanie dla pięciu różnych rzędów pod rząd, mierząc czas.	
Poziom zaawansowany	Różny symbol jest bardzo podobny do reszty, np. różni się tylko o połowę rozmiaru, co wymaga większej precyzji.	
Wskazówka dla opiekuna: To klasyczne zadanie znane z testów uwagi wzrokowej, dobrze sprawdza się jako krótkie, intensywne ćwiczenie.		

Zapamiętaj ułożenie

Cel: Trening pamięci wzrokowo przestrzennej poprzez odtwarzanie ułożenia przedmiotów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Cztery do sześciu drobnych przedmiotów.

Poziom podstawowy	Senior ogląda ułożenie czterech przedmiotów na stole przez dwadzieścia sekund, a następnie odtwarza je z pamięci po ich wymieszaniu.
Poziom średni	Używa się sześciu przedmiotów, czas obserwacji skraca się do piętnastu sekund.
Poziom zaawansowany	Senior odtwarza ułożenie sześciu przedmiotów, w tym także ich dokładną orientację, np. który bok był skierowany do góry.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze uzupełnia trening pamięci werbalnej z innego obszaru sesji, angażując inny kanał zmysłowy.

Puzzle w głowie

Cel: Trening wyobraźni przestrzennej poprzez mentalne składanie prostych kształtów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Karty z prostymi figurami podzielonymi na dwie lub trzy części.
Poziom podstawowy	Senior wskazuje, które dwie części ułożone razem utworzą pełne koło.
Poziom średni	Senior wskazuje, które trzy części utworzą pełny kwadrat, wśród kilku podobnych propozycji.
Poziom zaawansowany	Senior opisuje słownie, jak należy obrócić jedną z części, aby pasowała do pozostałych.

Wskazówka dla opiekuna: Warto zaczynać od bardzo prostych figur, takich jak koło i kwadrat, przed przejściem do bardziej złożonych kształtów.

Kolorowe liczenie

Cel: Trening selektywnej percepcji wzrokowej poprzez liczenie elementów w określonym kolorze.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
7 minut	Kartka z mieszaniną kolorowych symboli.

Poziom podstawowy	Senior liczy, ile jest czerwonych symboli na kartce.
Poziom średni	Senior liczy jednocześnie czerwone i niebieskie symbole, podając obie liczby osobno.
Poziom zaawansowany	Senior liczy symbole spełniające dwa warunki naraz, np. czerwone i okrągłe jednocześnie.

Wskazówka dla opiekuna: Ćwiczenie dobrze sprawdza się z użyciem prawdziwych kolorowych guzików lub koralików zamiast rysunku.

Co pasuje do cienia

Cel: Trening rozpoznawania kształtu na podstawie jego konturu lub sylwetki.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Karty z prostymi sylwetkami przedmiotów codziennego użytku.

Poziom podstawowy	Senior łączy trzy sylwetki z odpowiadającymi im pełnymi obrazkami przedmiotów.
Poziom średni	Senior łączy pięć sylwetek z obrazkami, wśród których znajdują się podobne, mylące kształty.
Poziom zaawansowany	Senior rozpoznaje przedmiot wyłącznie na podstawie opisu jego sylwetki, bez pokazanego obrazka.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze rozwija umiejętność rozpoznawania przedmiotów w słabym oświetleniu lub z pewnej odległości.

Podziel na grupy wzrokiem

Cel: Trening szybkiej kategoryzacji wzrokowej dużej liczby elementów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Karta z mieszaniną obrazków z dwóch lub trzech kategorii, np. owoce i warzywa.

Poziom podstawowy	Senior wskazuje wszystkie owoce na karcie, ignorując warzywa.
Poziom średni	Senior liczy oddzielnie owoce i warzywa, podając obie liczby.
Poziom zaawansowany	Senior dodaje trzecią kategorię, np. produkty mleczne, i klasyfikuje wszystkie elementy na karcie do trzech grup.

Wskazówka dla opiekuna: Karty tematyczne związane z kuchnią zazwyczaj wywołują u seniorów duże zainteresowanie i szybszą pracę.

Detektyw szczegółów

Cel: Trening dokładnej obserwacji wzrokowej z odroczonym przypomnieniem szczegółów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Jedno bogate w szczegóły zdjęcie lub ilustracja sceny.
Poziom podstawowy	Senior ogląda obrazek przez minutę, a następnie odpowiada na dwa pytania o jego szczegóły.
Poziom średni	Senior odpowiada na cztery pytania o szczegóły obrazka po jego schowaniu.
Poziom zaawansowany	Senior opisuje obrazek z pamięci możliwie najdokładniej, a prowadzący sprawdza zgodność z oryginałem.
Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze zamyka blok percepcji wzrokowej, łącząc ją z pamięcią krótkotrwałą.	

OBSZAR 09



Ćwiczenia dwuzadaniowe

Zadania łączące dwie czynności wykonywane jednocześnie,
wspierające uwagę podzielną i szybkość reakcji.

Licz i klaskaj

Cel: Trening podzielności uwagi poprzez równoczesne wykonywanie zadania liczbowego i ruchowego.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior liczy na głos od jednego do dwudziestu, klaszcząc przy każdej liczbie podzielnej przez pięć.
Poziom średni	Senior liczy do trzydziestu, klaszcząc przy liczbach podzielnych przez trzy.
Poziom zaawansowany	Senior liczy wstecz od trzydziestu, klaszcząc przy liczbach podzielnych przez trzy i tupiąc przy podzielnych przez pięć.

Wskazówka dla opiekuna: Warto zaczynać powoli i zwiększać tempo dopiero, gdy senior swobodnie radzi sobie na wolniejszym tempie.

Mów i rysuj

Cel: Trening podzielności uwagi między zadaniem językowym a prostym zadaniem graficznym.

CZAS TRWANIA		MATERIAŁY
9 minut		Kartka i długopis.
Poziom podstawowy	Senior rysuje faliste linie na kartce, jednocześnie wymieniając na głos dni tygodnia.	
Poziom średni	Senior rysuje kółka, jednocześnie wymieniając miesiące roku w kolejności.	
Poziom zaawansowany	Senior rysuje naprzemienny wzór zygzaka, jednocześnie licząc wstecz od dwudziestu co dwa.	
Wskazówka dla opiekuna: Jakość rysunku może się pogorszyć, gdy uwaga skupia się na mówieniu, to normalny i oczekiwany efekt tego ćwiczenia.		

Słuchaj i licz słowa

Cel: Trening podzielności uwagi słuchowej poprzez jednoczesne słuchanie i liczenie konkretnych słów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Krótki tekst do przeczytania na głos przez prowadzącego.
Poziom podstawowy	Prowadzący czyta krótki akapit, senior liczy, ile razy pojawiło się słowo on lub ona.
Poziom średni	Senior liczy wystąpienia jednego konkretnego słowa w dłuższym akapicie.
Poziom zaawansowany	Senior liczy jednocześnie wystąpienia dwóch różnych słów, podając obie liczby po zakończeniu czytania.
Wskazówka dla opiekuna: Tekst warto czytać w umiarkowanym tempie, aby zadanie było wymagające, ale nie niemożliwe do wykonania.	

Chodź i licz

Cel: Trening podzielności uwagi łączący prosty ruch z zadaniem poznawczym, przy zachowaniu bezpieczeństwa.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Bezpieczna, wolna przestrzeń do powolnego marszu lub tupania w miejscu.
Poziom podstawowy	Senior idzie powoli w miejscu, jednocześnie licząc kroki na głos od jednego do dziesięciu.
Poziom średni	Senior idzie w miejscu, jednocześnie wymieniając na głos owoce, po jednym na każdy krok.
Poziom zaawansowany	Senior idzie w miejscu, jednocześnie odejmując po trzy od dwudziestu przy każdym kroku.
<i>Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie należy dostosować do sprawności ruchowej seniora, w razie potrzeby można wykonać je na siedząco, poruszając stopami.</i>	

Dwie listy naraz

Cel: Trening pamięci roboczej w warunkach rozdzielonej uwagi między dwa równoległe zadania.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący podaje na przemian po jednym słowie z dwóch kategorii, np. zwierzę, owoc, zwierzę, owoc, senior powtarza obie listy osobno na koniec.
--------------------------	--

Poziom średni	Senior śledzi trzy przeplatające się kategorie słów i odtwarza każdą listę osobno.
----------------------	--

Poziom zaawansowany	Senior śledzi dwie listy, jednocześnie licząc w pamięci, ile słów pojawiło się w każdej z nich.
----------------------------	---

Wskazówka dla opiekuna: To wymagające zadanie warto wykonywać w krótkich, kilkuminutowych seriach z przerwami na odpoczynek.

Rytm i słowo

Cel: Trening koordynacji między prostym rytmem ruchowym a zadaniem językowym.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Brak, tylko dłonie do stukania rytmu.
Poziom podstawowy	Senior stuka równy rytm dłonią w stół, jednocześnie wymieniając kolory na każde uderzenie.
Poziom średni	Senior stuka rytm składający się z mocnego i słabego uderzenia na przemian, jednocześnie wymieniając zwierzęta.
Poziom zaawansowany	Senior utrzymuje złożony rytm czterech uderzeń, jednocześnie odpowiadając na proste pytania prowadzącego.
Wskazówka dla opiekuna: Jeśli rytm się rozpada, warto najpierw poświęcić chwilę na sam rytm bez dodatkowego zadania językowego.	

Karty i liczby

Cel: Trening podzielności uwagi łączący sortowanie wzrokowe z prostym zadaniem liczbowym.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Zestaw kart do gry lub kart z liczbami i symbolami.
Poziom podstawowy	Senior sortuje karty na czerwone i czarne, jednocześnie licząc na głos, ile już posortował.
Poziom średni	Senior sortuje karty według koloru, jednocześnie dodając wartości liczbowe kart czerwonych.
Poziom zaawansowany	Senior sortuje karty według dwóch kryteriów jednocześnie, koloru i parzystości wartości, prowadząc osobne liczniki.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Zwykła talia kart do gry sprawdza się w tym ćwiczeniu bardzo dobrze i jest łatwo dostępna w każdym domu.</i>	

Rozmowa z zadaniem w tle

Cel: Trening utrzymania wątku rozmowy przy jednoczesnym wykonywaniu prostego zadania manualnego.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Klucz do przewiązania sznurowadła lub proste kółko do nawijania nitki.
Poziom podstawowy	Senior odpowiada na proste pytania prowadzącego, jednocześnie wykonując powolną, znaną czynność manualną.
Poziom średni	Senior opowiada krótką historię ze swojego życia, jednocześnie kontynuując tę samą czynność manualną.
Poziom zaawansowany	Senior odpowiada na pytania wymagające przypomnienia sobie faktów, jednocześnie utrzymując płynność czynności manualnej.
<i>Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze odzwierciedla codzienne sytuacje, gdy rozmawiamy podczas prostych prac domowych.</i>	

Dwie reguły na raz

Cel: Trening jednoczesnego stosowania dwóch niezależnych zasad podczas jednego zadania.

CZAS TRWANIA		MATERIAŁY	
9 minut		Kartka z rzędem mieszanych liter i cyfr.	
Poziom podstawowy	Senior klaszcze przy każdej literze i tupie przy każdej cyfrze, przechodząc przez cały rząd.		
Poziom średni	Senior stosuje te same zasady, ale tempo przechodzenia przez rząd jest szybsze.		
Poziom zaawansowany	Senior dodaje trzecią regułę, np. milczy przy samogłoskach, klaszcze przy spółgłoskach, tupie przy cyfrach.		
Wskazówka dla opiekuna: Warto pochwalić każdą próbę niezależnie od liczby pomyłek, sam wysiłek utrzymania dwóch reguł jest już wartościowym treningiem.			

Podsumowanie z liczeniem

Cel: Trening łączący przypominanie informacji z jednoczesnym monitorowaniem liczby elementów.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Senior wymienia rzeczy, które robił dzisiaj rano, jednocześnie licząc je na palcach.
--------------------------	--

Poziom średni	Senior wymienia sześć czynności z ostatnich dwóch dni, licząc je i grupując według pory dnia.
----------------------	---

Poziom zaawansowany	Senior wymienia czynności z ostatnich dwóch dni, jednocześnie licząc, ile z nich miało miejsce w domu, a ile poza domem.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze zamyka blok zadań dwuzadaniowych, łącząc pamięć epizodyczną z prostym liczeniem.

OBSZAR 10



Mózg na co dzień

Sesje oparte na codziennych sytuacjach, wspierające planowanie, orientację w czasie i rozwiązywanie codziennych problemów.

Plan dnia

Cel: Trening funkcji wykonawczych poprzez planowanie realistycznego harmonogramu dnia.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Kartka i długopis.

Poziom podstawowy	Senior ustala kolejność trzech czynności, które chciałby wykonać jutro.
Poziom średni	Senior planuje pięć czynności z przybliżonymi godzinami ich wykonania.
Poziom zaawansowany	Senior planuje cały dzień, uwzględniając posiłki, odpoczynek i jedno zadanie do załatwienia poza domem.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie ma bezpośrednie przełożenie na realne planowanie dnia, warto zachęcać do zapisywania planu na papierze.

Liczenie pieniędzy

Cel: Trening umiejętności liczbowych związanych z obsługą gotówki w codziennych sytuacjach.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Prawdziwe monety i banknoty lub ich papierowe zamienniki.

Poziom podstawowy	Senior liczy podaną kwotę składającą się z prostych nominałów.
Poziom średni	Senior oblicza resztę z podanej kwoty po zakupie o określonej cenie.
Poziom zaawansowany	Senior planuje, jakimi nominałami najwygodniej zapłacić za dany zakup, minimalizując liczbę użytych monet i banknotów.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie wspiera samodzielność finansową i warto powtarzać je regularnie, nawet w krótkich odstępach.

Czytanie rozkładu

Cel: Trening odczytywania i interpretowania prostych informacji w formie tabeli lub rozkładu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Prosty rozkład jazdy autobusu lub tabela z godzinami, przygotowana wcześniej.
Poziom podstawowy	Senior odczytuje godzinę najbliższego odjazdu z podanej tabeli.
Poziom średni	Senior oblicza, ile czasu zostało do najbliższego odjazdu, patrząc na aktualną godzinę.
Poziom zaawansowany	Senior planuje, którym kursem powinien pojechać, aby dotrzeć na miejsce przed konkretną godziną, uwzględniając czas przejazdu.
<i>Wskazówka dla opiekuna: Można wykorzystać prawdziwy, lokalny rozkład jazdy, co dodatkowo zwiększa praktyczność ćwiczenia.</i>	

Lista rzeczy do załatwienia

Cel: Trening organizacji i priorytetyzacji prostych zadań dnia codziennego.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Kartka i długopis.
Poziom podstawowy	Senior wymienia trzy sprawy do załatwienia w tym tygodniu.
Poziom średni	Senior ustala kolejność ważności pięciu spraw, zaczynając od najpilniejszej.
Poziom zaawansowany	Senior planuje, które sprawy można załatwić tego samego dnia, grupując je według miejsca, np. wszystko przy okazji wizyty w centrum.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie warto połączyć z realną listą spraw seniora, jeśli takie akurat ma do załatwienia.

Przepis krok po kroku

Cel: Trening pamięci proceduralnej i sekwencyjnej poprzez odtwarzanie kolejności prostego przepisu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Prosty, znany seniorowi przepis kulinarny.

Poziom podstawowy	Senior wymienia trzy podstawowe składniki znanego mu dania.
-------------------	---

Poziom średni	Senior opisuje kolejne kroki przygotowania prostego dania, np. herbaty lub kanapki.
---------------	---

Poziom zaawansowany	Senior opisuje pełny przepis wybranego dania od początku do końca, zachowując poprawną kolejność wszystkich kroków.
---------------------	---

Wskazówka dla opiekuna: Wybór dania dobrze znanego i lubianego przez seniora znacząco ułatwia to zadanie i poprawia nastrój podczas zajęć.

Bezpieczeństwo w domu

Cel: Trening rozwiązywania problemów związanych z bezpieczeństwem w codziennych sytuacjach domowych.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak.

Poziom podstawowy	Prowadzący opisuje prostą sytuację domową, senior mówi, co należy zrobić, aby było bezpiecznie.
Poziom średni	Senior wskazuje dwa możliwe zagrożenia w opisanej sytuacji i sposób ich uniknięcia.
Poziom zaawansowany	Senior planuje, jak działać krok po kroku w sytuacji awaryjnej, np. gdy zabraknie prądu wieczorem.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie ma wartość praktyczną, warto omówić również prawdziwe numery alarmowe i kontakty do bliskich.

Rozmowa telefoniczna

Cel: Trening planowania prostej rozmowy telefonicznej z zachowaniem jej struktury.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Brak, opcjonalnie prawdziwy telefon do ćwiczeń.

Poziom podstawowy	Senior ustala, co chciałby powiedzieć na początku rozmowy telefonicznej z bliską osobą.
Poziom średni	Senior planuje trzy punkty, o których chce porozmawiać podczas rozmowy telefonicznej.
Poziom zaawansowany	Senior odgrywa krótką rozmowę telefoniczną z prowadzącym, np. umawiając wizytę lekarską, zachowując logiczną strukturę rozmowy.

Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie dobrze wspiera pewność siebie w codziennych kontaktach telefonicznych, często unikanych po przebytej chorobie.

Czytanie etykiety

Cel: Trening odczytywania i rozumienia prostych informacji z etykiety produktu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
8 minut	Prawdziwe opakowanie produktu spożywczego lub lekarstwa bez recepty.
Poziom podstawowy	Senior odczytuje nazwę produktu i datę jego ważności z etykiety.
Poziom średni	Senior odczytuje sposób użycia lub przechowywania produktu podany na opakowaniu.
Poziom zaawansowany	Senior porównuje dwie etykiety i wskazuje, który produkt jest świeższy lub który zawiera więcej danego składnika.
<i>Wskazówka dla opiekuna: To ćwiczenie warto wykonywać z prawdziwymi opakowaniami z domu, co zwiększa jego praktyczną wartość.</i>	

Kalendarz spotkań

Cel: Trening orientacji w czasie i planowania z wykorzystaniem prostego kalendarza.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
9 minut	Kartka z prostym kalendarzem tygodniowym lub prawdziwy kalendarz.

Poziom podstawowy	Senior wskazuje dzisiejszą datę na kalendarzu i nazywa dzień tygodnia.
Poziom średni	Senior planuje jedno spotkanie za trzy dni i wskazuje, jaki to będzie dzień tygodnia.
Poziom zaawansowany	Senior planuje trzy różne spotkania w ciągu tygodnia, upewniając się, że nie kolidują one ze sobą czasowo.

Wskazówka dla opiekuna: Regularne korzystanie z prawdziwego kalendarza podczas ćwiczeń wspiera jego używanie również poza sesjami.

Podsumowanie tygodnia

Cel: Ćwiczenie zamykające cały program, łączące pamięć, język i planowanie w jednym zadaniu.

CZAS TRWANIA	MATERIAŁY
10 minut	Brak, opcjonalnie notatki z poprzednich sesji.

Poziom podstawowy	Senior opowiada, które ćwiczenie z ostatniego tygodnia najbardziej mu się podobało.
--------------------------	---

Poziom średni	Senior wymienia trzy różne rzeczy, które robił w ciągu ostatniego tygodnia, w poprawnej kolejności.
----------------------	---

Poziom zaawansowany	Senior podsumowuje cały miniony tydzień, łącząc wydarzenia w krótką, spójną opowieść i wskazując jeden cel na kolejny tydzień.
----------------------------	--

Wskazówka dla opiekuna: To dobre ćwiczenie na zakończenie całego cyklu, warto pochwalić seniora za wytrwałość w regularnych zajęciach.

MATERIAŁY DODATKOWE



Bonusy dodatkowe

Cztery dodatkowe materiały wspierające planowanie, dostosowanie i monitorowanie sesji.

Bonus 1: Przewodnik po planowaniu sesji

Ten przewodnik pomaga zaplanować wykorzystanie stu sesji w sposób dopasowany do celu zajęć, częstotliwości spotkań oraz aktualnych potrzeb konkretnego seniora.

Jak wybrać obszar na dany dzień

Wybór obszaru warto uzależnić od bieżącego stanu seniora. W dni, gdy senior jest zmęczony, dobrze sprawdzają się sesje z obszaru Rozgrzewka umysłowa lub Słowa w ruchu, które opierają się głównie na rozmowie. W dni, gdy senior czuje się dobrze, można sięgnąć po bardziej wymagające obszary, jak Logika i strategia czy Ćwiczenia dwuzadaniowe.

Przykładowy plan tygodniowy

Poniedziałek: Rozgrzewka umysłowa. Środa: Aktywna pamięć lub Uważne spojrzenie. Piątek: Logika i strategia lub Mózg na co dzień. Taki plan zapewnia różnorodność bodźców i unika przeciążenia jednym typem zadania w krótkim czasie.

Łączenie obszarów w jednej sesji

Jeśli czas pozwala, można połączyć krótkie ćwiczenie rozgrzewkowe z głównym zadaniem z innego obszaru. Rozgrzewka trwająca pięć do siedmiu minut dobrze przygotowuje umysł do trudniejszego zadania głównego.

Kiedy powtarzać, a kiedy iść dalej

Jeśli senior wykonuje dane ćwiczenie z łatwością na poziomie zaawansowanym, warto przejść do kolejnej sesji w tym samym obszarze. Jeśli natomiast poziom podstawowy stanowi wyzwanie, warto powtórzyć tę samą sesję na kolejnym spotkaniu, zanim przejdzie się dalej.

Dostosowanie do grupy

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

Bonus 2: Karty monitorowania postępów

Gotowe karty do odnotowywania zaangażowania seniora, wykonania zadań, poziomu trudności, wprowadzonych modyfikacji oraz ważnych obserwacji z kolejnych sesji.

Pola karty monitorowania

- Data sesji i numer wykorzystanej sesji z materiału głównego
- Wybrany poziom trudności: podstawowy, średni lub zaawansowany
- Czas trwania sesji w minutach
- Poziom zaangażowania seniora w skali od jednego do pięciu
- Krótka notatka o wykonaniu zadania: bez trudności, z niewielką pomocą, z dużą pomocą
- Wprowadzone modyfikacje względem opisu sesji
- Obserwacje dotyczące samopoczucia i nastroju w trakcie zajęć
- Plan na kolejną sesję: powtórzenie, kolejny poziom lub inny obszar

Dlaczego warto prowadzić kartę

Systematyczne notatki pozwalają zauważyć długofalowe zmiany, które trudno dostrzec z dnia na dzień. Umożliwiają też lepsze dopasowanie kolejnych sesji oraz stanowią cenną informację dla innych osób zaangażowanych w opiekę nad seniorem.

Jak często wypełniać kartę

Zalecane jest wypełnianie karty bezpośrednio po każdej sesji, gdy przebieg zajęć jest jeszcze świeży w pamięci prowadzącego. Wypełnienie karty zajmuje zwykle nie więcej niż dwie minuty.

Przegląd miesięczny

Raz w miesiącu warto przejrzeć zgromadzone karty i podsumować, które obszary wypadają najlepiej, a które wymagają więcej powtórzeń. Taki przegląd ułatwia planowanie kolejnego miesiąca zajęć.

Bonus 3: Przewodnik po dostosowaniu sesji

Praktyczne wskazówki, jak zmniejszać lub zwiększać poziom trudności ćwiczeń w zależności od potrzeb i reakcji seniora, wykraczając poza trzy standardowe poziomy zawarte w materiale głównym.

Kiedy zmniejszyć trudność

Sygnałami, że zadanie jest zbyt trudne, są długie przerwy przed odpowiedzią, oznaki frustracji, wycofanie się z rozmowy lub proste stwierdzenie, że zadanie jest zbyt trudne. W takiej sytuacji warto natychmiast wrócić do poziomu podstawowego lub wydłużyć czas na odpowiedź.

Jak wydłużyć czas reakcji

W wielu ćwiczeniach czas na odpowiedź można wydłużyć bez zmiany istoty zadania. Warto również wprowadzić krótką pauzę przed każdym pytaniem, dając seniorowi chwilę na przygotowanie się do odpowiedzi.

Dostosowanie dla osób z ograniczeniami sensorycznymi

Przy osłabionym wzroku warto powiększyć czcionkę materiałów drukowanych lub zastąpić zadanie wzrokowe jego odpowiednikiem słownym. Przy osłabionym słuchu warto mówić wyraźnie, zwolnić tempo oraz w razie potrzeby wspierać się gestem lub pismem.

Kiedy zwiększyć trudność

Jeśli senior wykonuje zadanie szybko, bezbłędnie i bez wysiłku, warto przejść na wyższy poziom trudności lub skrócić czas przeznaczony na wykonanie zadania. Nuda wynikająca ze zbyt łatwego zadania jest równie niekorzystna jak nadmierne obciążenie.

Łączenie modyfikacji

Modyfikacje można łączyć, na przykład jednocześnie wydłużając czas reakcji oraz zwiększając czcionkę materiałów. Każdą wprowadzoną zmianę warto zanotować w karcie monitorowania postępów, aby zachować spójność między kolejnymi sesjami.

Bonus 4: 30 szybkich wyzwań dla mózgu

Krótkie zadania do wykorzystania na początku, na końcu lub jako uzupełnienie którejkolwiek z powyższych sesji.

- | | |
|----|---|
| 01 | Wymień pięć rzeczy w kolorze zielonym, które widzisz teraz wokół siebie. |
| 02 | Policz wstecz od piętnastu do zera. |
| 03 | Wymień trzy zwierzęta, które żyją w lesie. |
| 04 | Kłaśnij w dłonie tyle razy, ile masz palców u jednej ręki. |
| 05 | Podaj imię zaczynające się na literę M. |
| 06 | Wymień dni tygodnia zaczynające się na literę P lub S. |
| 07 | Powiedz, co jadłeś dzisiaj na śniadanie. |
| 08 | Wymień trzy przedmioty, które znajdują się w Twojej kuchni. |
| 09 | Podaj słowo przeciwne do słowa zimny. |
| 10 | Policz, ile okien jest w pomieszczeniu, w którym się znajdujesz. |
| 11 | Wymień trzy miesiące, które mają w nazwie literę A. |
| 12 | Podaj synonim słowa szybki. |
| 13 | Nazwij trzy owoce w kolorze czerwonym. |
| 14 | Powiedz alfabetem pięć pierwszych liter. |
| 15 | Wymień dwie rzeczy, które robisz codziennie rano. |
| 16 | Podaj imię i nazwisko jednej znanej Ci osoby zaczynające się na tę samą literę. |
| 17 | Wymień trzy przedmioty, które można znaleźć w łazience. |
| 18 | Policz od dwóch do dwudziestu co dwa. |
| 19 | Podaj nazwę pory roku, w której teraz jesteśmy. |
| 20 | Wymień trzy rzeczy, które kojarzą Ci się ze słowem lato. |
| 21 | Nazwij trzy rodzaje transportu. |
| 22 | Powiedz, jaki dzień tygodnia był wczoraj. |
| 23 | Wymień dwa przedmioty okrągłe, które widzisz wokół siebie. |
| 24 | Podaj słowo rymujące się ze słowem kot. |
| 25 | Wymień trzy warzywa. |



-
- | | |
|----|---|
| 26 | Policz wstecz od dziesięciu do jednego tak szybko, jak potrafisz. |
| 27 | Nazwij trzy rzeczy, które znajdziesz w portfelu. |
| 28 | Wymień imię jednej postaci z ulubionej książki lub filmu. |
| 29 | Podaj antonim słowa duży. |
| 30 | Wymień trzy rzeczy, za które jesteś dzisiaj wdzięczny. |
-