

WERSJA POGLĄDOWA



**AKADEMIA UMYŚŁU®**  
**SENIOR** 

# SCENARIUSZE ZAJĘĆ

NOWOCZESNY TRENING  
PAMIĘCI I KONCENTRACJI

DLA INSTYTUCJI I ORGANIZACJI DZIAŁAJĄCYCH NA RZECZ SENIORÓW

## SPIS TREŚCI

<b>Wstęp. Edukacja komputerowa osób starszych – spojrzenie „okiem praktyka” .....</b>	<b>5</b>
Sporządzenie z perspektywy praktyka .....	5
Komputer i kłopoty z pamięcią seniorów.....	6
Jak wspierać seniorów podczas edukacji .....	8
Rola prowadzącego, czyli jak skutecznie prowadzić spotkania edukacyjne .....	9
Jak tworzyć sytuacje edukacyjne dla seniorów.....	10
Zamiast zakończenia.....	12
<b>Zajęcia nr 1 – PIERWSZE SPOTKANIE Z AKADEMIA UMYSŁU® .....</b>	<b>13</b>
A. Wstęp: Omówienie zmian, jakie zachodzą w mózgu seniora. ....	13
B. Zasadniczy trening umysłu z wykorzystaniem gier logicznych.....	15
Ćwiczenie 1 – POŁĄCZ PARY.....	15
Ćwiczenie 2 – ROZPOZNAJ FRAGMENT.....	16
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min).....	16
Ćwiczenie 1 – COŚ WSPÓLNEGO.....	16
Ćwiczenie 2 – ZAPAMIĘTAJ IMIĘ .....	17
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	17
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY.....	17
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	18
<b>Zajęcia nr 2 – ĆWICZ KONCENTRACJĘ I ZYSKAJ KONTROLĘ NAD WŁASNĄ UMYSŁEM .....</b>	<b>19</b>
A. Wstęp: Czym jest koncentracja, jak objawiają się jej zaburzenia .....	19
B. Zasadniczy trening koncentracji z wykorzystaniem gier logicznych.....	20
Ćwiczenie 1 – POD MIKROSKOPEM .....	20
Ćwiczenie 2 – ROZPOZNAJ FRAGMENT.....	21
Ćwiczenie 3 – NIE STRĄĆ Z OCZU.....	22
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min).....	22
Ćwiczenie 1 – TWARZ KOLEGI .....	22
Ćwiczenie 2 – LENIWE ÓSEMKI.....	23

D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	23
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY .....	23
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	23
<b>Zajęcia nr 3 – NIE ZAPOMNIJ !! .....</b>	<b>25</b>
A. Wstęp: Jak działa pamięć, jakie są jej rodzaje i po co ją ćwiczyć? .....	25
B. Zasadniczy trening pamięci z wykorzystaniem gier logicznych.....	26
Ćwiczenie 1 – POŁĄCZ PARY.....	26
Ćwiczenie 2 – MATRYCE .....	27
Ćwiczenie 3 – SŁÓWKA .....	27
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min) .....	28
Ćwiczenie 1 – CO NOWEGO? .....	28
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	28
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY .....	28
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	29
<b>Zajęcia nr 4 – MAM TO NA KOŃCU JĘZYKA .....</b>	<b>30</b>
A. Wstęp: Dlaczego język jest tak istotny? Dlaczego warto się ich uczyć.....	30
B. Zasadniczy trening pamięci z wykorzystaniem gier logicznych.....	31
Ćwiczenie 1 – PLAstry MIODU.....	31
Ćwiczenie 2 – RADAR .....	31
Ćwiczenie 3 – LISTA WYRAZÓW .....	32
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min) .....	33
Ćwiczenie 1 – ZAPAMIĘTAJ I PODAJ DALEJ.....	33
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	33
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY .....	33
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	34
<b>Zajęcia nr 5 – DWA KROKI DO PRZODU.....</b>	<b>35</b>
A. Wstęp: Czym wyróżnia się szybkie czytanie? Na czym polega nauka .....	35
B. Zasadniczy trening szybkiego czytania z wykorzystaniem gier logicznych .....	36
Ćwiczenie 1 – SPLĄTANE LINIE .....	36
Ćwiczenie 2 – PIRAMIDA SŁÓW .....	37
Ćwiczenie 3 – USUNIĘTE LITERY.....	38

C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min) .....	38
Ćwiczenie 1 – AGENT .....	38
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	39
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY.....	39
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	39
<b>Zajęcia nr 6 – COŚ NOWEGO .....</b>	<b>40</b>
A. Wstęp: Czy będąc na emeryturze, warto jeszcze nabywać nowe umiejętności? .....	40
B. Zasadniczy trening koncentracji z wykorzystaniem gier logicznych.....	41
Ćwiczenie 1 – KSZTAŁTY .....	41
Ćwiczenie 2 – SKREŚLANKA.....	42
Ćwiczenie 3 – CO NOWEGO .....	42
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min) .....	43
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	43
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY.....	43
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	44
<b>Zajęcia nr 7 – ŚWIAT SIĘ ZMIENIA.....</b>	<b>45</b>
A. Wstęp: Czym jest i do czego potrzebna jest spostrzegawczość? .....	45
B. Zasadniczy trening spostrzegawczości z wykorzystaniem gier logicznych .....	46
Ćwiczenie 1 – PALETA KOLORÓW .....	46
Ćwiczenie 2 – ROZPLĄCZ LINIE.....	47
Ćwiczenie 3 – WITRAŻE.....	47
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min) .....	48
Ćwiczenie 1 – KOGO BRAKUJE?.....	48
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	48
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY.....	48
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	49
<b>Zajęcia nr 8 – WYOBRAŻONY KLUCZ DO PAMIĘCI .....</b>	<b>50</b>
A. Wstęp: Dlaczego warto zapamiętywać inaczej niż dotychczas? .....	50
B. Zasadniczy trening pamięci z wykorzystaniem gier logicznych.....	51
Ćwiczenie 1 – IGŁA I NITKA .....	51

Ćwiczenie 2– RYMOWANKI .....	52
Ćwiczenie 3 – LISTA ZAKUPÓW .....	52
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min) .....	53
Ćwiczenie 1 – ŁAŃCUCHOWA METODA SKOJARZEŃ W PRAKTYCE.....	53
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	53
<b>Zajęcia nr 9 – NOTATKA JAK Z OBRAZKA .....</b>	<b>54</b>
A. Wstęp: Wyjaśnienie podstaw i założeń skutecznego zapisywania informacji. ....	54
B. Zasadniczy trening szybkiego czytania z wykorzystaniem gier logicznych .....	55
Ćwiczenie 1 – TEKST BEZ ODSTEPÓW .....	55
Ćwiczenie 2 – KWADRAT .....	56
Ćwiczenie 3 – KOLUMNY LICZB .....	56
C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min) .....	57
Ćwiczenie 1 – MOJA PIERWSZA MAPA MYŚLI .....	57
D. Zakończenie (czas: 15 min) .....	57
I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY.....	57
II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY .....	58

Opracowanie rozdziału: Beata Tarnowska

*Stowarzyszenie Trenerów Organizacji Pozarządowych*

Motto:

**"Uczenie się przy komputerze  
rozjaśnia umysł"**

*(wypowiedź seniorki, uczestniczki  
kursu komputerowego)*

## **Wstęp. Edukacja komputerowa osób starszych – spojrzenie „okiem praktyka”**

Kiedy przed laty zajmowałam się kursami komputerowymi dla seniorów, to najpierw sama, jako prowadząca, musiałam nauczyć się dostosowywać do potrzeb osób starszych i zmienić swój sposób mówienia, aby wytłumaczyć im tę całą komputerową filozofię. Nie wystarczyło, że powiedziałam, aby znaleźli na pulpicie ikonę programu lub otworzyli wcześniej zapisany plik, bo starszy człowiek, patrząc na ekran komputera, nie widzi ikon czy plików, jest w stanie zobaczyć tylko ciąg znaków. Trzeba więc w pierwszej kolejności nauczyć go dostrzegania, wyodrębniania, a dopiero potem właściwego nazywania poszczególnych elementów, aby mógł wykonać na nich określone operacje. Zauważyłam ponadto, że seniorzy zazwyczaj mają błędne wyobrażenie wirtualnej rzeczywistości. Wielokrotnie słyszałam pytania od osób rozpoczynających kurs: „To właściwie gdzie jest ten Internet?” Tym, którzy pierwszy raz usiedli przed komputerem, wydawało się oczywiste, że w tym momencie są w Internecie, bo przecież wszędzie słyszą, że ma on związek z komputerem. Stąd ich mylne wyobrażenie na ten temat.

Najczęściej zupełnie nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo komputerowa jest cała nasza współczesna rzeczywistość, a przede wszystkim język, którym się na co dzień posługujemy. Niektóre rzeczy są dla nas tak oczywiste, że nawet się nad tym nie zastanawiamy. Z osobami starszymi, które uczą się obsługi komputera i korzystania z Internetu, jest trochę inaczej – im trzeba tłumaczyć wszystko „krok po kroku”. I nie ma tu drogi na skróty!

### **Spojrzenie z perspektywy praktyka**

W artykule przedstawię zagadnienia dotyczące metodyki pracy z osobami starszymi, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb tej grupy wiekowej w zakresie edukacji i samorozwoju.

Omówię kwestie bezpośrednio wpływające na aktywny udział seniorów w interaktywnych formach pracy warsztatowej z wykorzystaniem nowych technologii, a zwłaszcza komputerów,

które z znaczącym stopniem przyczyniły się w ostatnich latach do niwelowania zjawiska wykluczenia cyfrowego osób starszych. Na przykładzie moich wieloletnich doświadczeń w organizowaniu spotkań z edukacji komputerowej dla seniorów szczegółowo scharakteryzuję sposób uczenia się osoby w wieku późnej dorosłości.

Wskażę ważne czynniki, które mają istotny wpływ na edukację osób starszych – zwłaszcza na utrzymanie poziomu ich satysfakcji z uczenia się, motywacji do zdobywania nowej wiedzy i umiejętności przydatnych w życiu codziennym. Będzie mowa o tym, na co zwracać szczególną uwagę w relacjach i komunikacji ze starszym pokoleniem, jak zachęcać i wspierać seniorów podczas nauki. Przekazując praktyczne porady dla osób prowadzących zajęcia edukacyjne dla seniorów, odwołam się przede wszystkim do swojego wieloletniego doświadczenia w tej materii.

Przy omawianiu specyfiki pracy z seniorami chcę przy okazji zainspirować osoby, które zechcą podjąć się tego wyzwania i są zainteresowane taką pracą, do rozwijania swoich umiejętności w przygotowywaniu spotkań edukacyjnych dedykowanych dla tej grupy wiekowej. Postaram się wydobyć kwestie najważniejsze z punktu widzenia moich wieloletnich obserwacji w roli trenera osób starszych – będzie to zatem spojrzenie „okiem praktyka”.

### **Komputer i kłopoty z pamięcią seniorów**

Istnieje obiegowa opinia, że osoby starsze mają kłopoty z pamięcią. I chyba trzeba się zgodzić ze stwierdzeniem, że starzeje się ona wraz z człowiekiem. Ponadto u seniorów z biegiem lat ulega osłabieniu wrażliwość zmysłów, a przy tym obniża się zdolność do zapamiętywania nowych rzeczy, a ze wszystkich rodzajów pamięci najgorzej funkcjonuje pamięć krótkotrwała.

Mogłam dokładnie to zjawisko zaobserwować, prowadząc dwa razy w tygodniu warsztaty komputerowe. Seniorom trudno było zapamiętywać nowe pojęcia, dane logowania na konto poczty elektronicznej itp., mimo że odstęp między kolejnymi zajęciami był zaledwie kilkuniedniowy. Wniosek z tego, że przyswajanie nowych informacji trwa u seniorów dłużej niż u osób młodszych i zauważalne są zaburzenia pamięci krótkotrwałej. Z pewnością ma na to wpływ ich podatność na bodźce rozpraszające i spowolnienie czasu reakcji, a przede wszystkim występowanie tzw. zjawiska „falowania uwagi”, co znacząco utrudni uczenie się, koncentrację i przyswajanie nowych treści.

Kiedy prowadziłam kursy komputerowe dla seniorów, mogłam zaobserwować, że nader często mają oni kłopoty z pamięcią. Niektórzy nie byli zdolni do powtórzenia prostych czynności na komputerze i zapamiętania kilku nowych pojęć. Dzieje się tak dlatego, że proces uczenia się i przyswajania nowych informacji znacznie dłużej trwa u osób starszych. Podczas zajęć przy komputerze widziałam, że seniorzy są bardziej podatni na bodźce rozpraszające (głośny pojazd za oknem, niewyciszony telefon itp.). Niektórzy z nich mają trudność ze skupieniem uwagi, są niecierpliwi i szybko się dekoncentrują, a przez to przeszkadzają innym. Ponadto

u seniorów daje się zauważyć spowolniony czas reakcji między pytaniem a odpowiedzią. Ponieważ procesy psychiczne przebiegają u nich wolniej, łatwiej o pomyłki, które są także konsekwencją słabszego słuchu i wzroku.

Niejednokrotnie podczas zajęć z seniorami mogłam zauważyć, że dobra pamięć, koncentracja i umiejętność uważnego skupienia się uczących decydowały potem o efektywnym wykonywaniu proponowanych im zadań, a nauka obsługi komputera przebiegała sprawniej i dawała im nieukrywane poczucie małego sukcesu. Dobrze zatem jest zastosować takie ćwiczenia, które mają postępujący poziom trudności, aby już na wstępie zapewniać uczącym się seniorom choćby niewielkie poczucie satysfakcji, jeśli wiemy, że jest to dla nich aż tak ważne.

Nie zawsze jednak podczas zajęć komputerowych wszyscy wykazywali podobny wyjściowy poziom pozytywnego nastawienia do nauki, odpowiedniej motywacji i możliwości przyswajania nowej wiedzy. Trzeba pamiętać, że prowadzenie kursów dla osób starszych to najczęściej spotkania z niepowtarzalnymi indywidualnościami, niosącymi ze sobą swój багаż różnorodnych życiowych doświadczeń. I często się zdarza tak, że spotykając się później razem na sali szkoleniowej, osoby te wzajemnie na siebie oddziałują, nie zawsze pozytywnie. Są wśród nich tacy, którzy szybko się zniechęcają, a ich poczucie własnej wartości w chwili niepowodzeń obniża się.

Na pewno aktywizacja seniorów podczas zajęć edukacyjnych, takich jak np. nauka komputera, wpływa na poprawę ich samopoczucia i lepszego funkcjonowania. Warto wtedy zastosować sprawdzone grupowe ćwiczenia ruchowe lub jakąś energetyzującą zabawę. Aktywność związana z wykonywaniem różnych, nie rutynowych czynności przyczynia się do uaktywnienia rozmaitego rodzaju bodźców, które oddziałują na człowieka. Tym samym jego mózg jest bardziej stymulowany i staje się sprawniejszy, przez co zwiększają się możliwości przyswajania nowej wiedzy.

Seniorzy wykazują niezwykłą ciekawość działania komputera. Na początku są może nieco oszołomieni i zdezorientowani interaktywnością nowej formy uczenia się, z czasem jednak oswiają się i – co ważne – sami próbują dochodzić sposobów działania różnych programów czy aplikacji. Charakterystyczne jest to, że nie okazują znużenia czy zniecierpliwienia, kiedy w swoim tempie mogą powtórzyć ćwiczenie i w małych zespołach bezstresowo, bez presji czasu, konsultować z innymi swoje wątpliwości. Wchodzą też nieświadomie w rolę przewodników i instruktorów, kiedy pomagają sobie wzajemnie.

Warsztaty dają im szansę na wspólną, zorganizowaną aktywność, intelektualną przygodę, mają walor rozwojowy i stwarzają poczucie dobrze zainwestowanego czasu. Kiedy są dobrze przemyślaną całością, a proponowane aktywności i sposób prezentowania wiedzy uwzględniają różne style uczenia się – nauka dla seniora jest przyjemnością!

### **Jak wspierać seniorów podczas edukacji**

Prowadząc spotkania edukacyjne dla seniorów, należy pamiętać, że osoby starsze doświadczają podczas uczenia się uczucia dużego dyskomfortu, który wyraża się m.in. w doznawaniu przez nich takich przykrych emocji, jak: niechęć, lęk, a nawet paraliżujący strach przed tym, co nowe i nieznane. Do tego dochodzą liczne symptomy związane z wiekiem: mniejsza energia życiowa i mobilność, trudności z motoryką, ograniczenia ruchowe, problemy ze wzrokiem, słuchem i pamięcią. To wszystko z kolei jest przyczyną ograniczonych możliwości percepcyjnych, mniejszej uważności i zdolności zapamiętywania, co znacząco utrudnia seniorom skupienie się na nauce.

Oto zdiagnozowane przeze mnie najczęstsze obawy osób starszych podczas nauki obsługi komputera: „czy w moim wieku nauka ma jeszcze sens?“, „czy jestem w stanie nauczyć się obsługi komputera?“, „czy czegoś nie zepsuję?“, „czy wiedza na kursie będzie przystępnie przekazywana?“, „czy poradzę sobie ze zrozumieniem nowych zagadnień?“, „czy po wyjściu z zajęć będę jeszcze coś pamiętać?“, „dlaczego komputer na kursie i ten w domu są tak różne?“.

Z moich wieloletnich obserwacji prowadzonych w czasie pracy z osobami starszymi wynika, że są pewne czynniki sprzyjające ich chęci uczenia się i zaangażowania podczas nauki. Niewątpliwie aktywność seniorów w procesie edukacji wzmacnia odwoływanie się do ich osobistych zasobów i mocnych stron oraz stwarzanie takich sytuacji edukacyjnych, w których osoby starsze mogą wykorzystać posiadane już umiejętności i poczuć ich przydatność w konkretnym przypadku.

Bardzo ważnym czynnikiem dodającym „skrzydeł” i energii seniorom w roli uczniów jest odczuwana przez nich zdolność uczenia się oraz przyswajania nowej wiedzy (często spontanicznie, szczerze i z radością o tym mówią: „ja też to potrafię zrobić!“, „daję radę!“, „jeszcze się nadaję!” itp.). Inne, istotne czynniki sprzyjające to umiejętne podtrzymywanie w seniorach przekonania (tu ważna rola prowadzącego!), że są wartościowymi jednostkami, oraz akcentowanie sfery ich wpływu i możliwości podejmowania własnych wyborów w procesie nauczania. Podsumowując – praca edukacyjna z seniorami to przede wszystkim działania w oparciu o wartości, zasady i system moralny osoby starszej, które trzeba znać i uwzględniać.

W kontaktach ze starszym pokoleniem należy zwracać uwagę na typowe zachowania seniorek i seniorów w sytuacjach edukacyjnych, z których wynika, że z reguły nie lubią eksperymentów, chcą działać w sposób im znany, sprawdzony przez lata, zgodny z ich przyzwyczajeniami. Najczęściej kierują się swoimi przekonaniami, budowaną latami filozofią życiową, którą zazwyczaj jest trudniej zmienić niż przyzwyczajenia. Podczas nauki mają naturalną skłonność do przyjmowania roli nauczyciela, mistrza i eksperta. Lubią, jak się ich docenia, dowartościowuje i chwali – zwłaszcza wtedy, kiedy sobie radzą i robią postępy, ucząc się nowych umiejętności.

Najważniejsze, aby osoby starsze samodzielnie dochodziły do wiedzy, a nie dostawały ją niejako w prezencie. Już Konfucjusz kiedyś napisał: „Co usłyszę – zapomnę. Co zobaczę – zapamiętam, a co sam zrobię – zrozumieć”. Zgodnie ze słowami chińskiego filozofa, nauka przebiega zdecydowanie skuteczniej, jeśli wykorzystujemy więcej niż jeden zmysł. Jeśli dobrze poznamy sposób działania naszego mózgu i będziemy wiedzieć, które bodźce najlepiej ze sobą współgrają, możemy zwiększyć efektywność uczenia się i przyswoić więcej nowych informacji. Jeśli w czasie nauki osoby starsze będą pracować zgodnie ze swoimi preferencjami i tak, jak lubią, znacznie zwiększy się ich chłonność pamięci, a co za tym idzie – ułatwią sobie proces zapamiętywania. To już rola prowadzącego zajęcia z seniorami, aby stwarzać im takie warunki edukacyjne, które angażują wiele zmysłów jednocześnie. Należy przy tym uważnie obserwować osoby starsze, bo każdy ma swoje najlepsze „połączenia edukacyjne”. Jeśli uda się nam je poznać, będziemy wiedzieli, jaki sposób nauki jest dla poszczególnych osób najskuteczniejszy i kiedy przynosi im korzyści.

### **Rola prowadzącego, czyli jak skutecznie prowadzić spotkania edukacyjne**

Z perspektywy trenerskiej i metodologicznej prowadzenie spotkań edukacyjnych dla osób starszych to działanie odpowiedzialne, wymagające dobrego przygotowania ze strony prowadzącego, a przy tym niezwykle satysfakcjonujące. Prowadzący w roli nauczyciela dorosłych – nazywany zamiennie trenerem – może czerpać satysfakcję z charakteru tej pracy, a równocześnie wiele się nauczyć od swoich uczniów.

Jakie zatem umiejętności powinna posiadać osoba prowadząca spotkania edukacyjne dla seniorów, pełniąc rolę trenera, i co prowadzący powinien wiedzieć o edukacji dorosłych? Oprócz znajomości tematyki prowadzonych szkoleń, kursów czy zajęć, trener powinien także wiedzieć, jak uczą się dorośli i na czym polega specyfika pracy z osobami starszymi.

Te wyjściowe pytania prowadzą do ważnej konkluzji: w procesie edukacyjnym seniorzy lubią koncentrować się wokół rozwiązania problemu, posiadają często wieloletnie doświadczenie zawodowe i wiedzę ekspercką. Osoba prowadząca spotkanie edukacyjne powinna umiejętnie odwoływać się do wiedzy i doświadczenia uczestników, traktować ich jak osoby z dużym potencjałem, a przede wszystkim oferować solidne przygotowanie merytoryczne, wsparcie i partnerskie podejście.

Rola prowadzącego to często pozycja doradcy, a nie eksperta, który odpowiednio dba o atmosferę pracy w grupie osób starszych, buduje dla nich klimat bezpieczeństwa, zaufania i akceptacji, stwarza warunki do wzajemnej życzliwości i szczerości, zachęca do swobodnego wyrażania swoich opinii. Trener pracujący z seniorami powinien charakteryzować się umiejętnością sprawnego komunikowania się z innymi, umieć rozwijać zainteresowanie słuchaczy prowadzonymi zajęciami, skutecznie motywować do uczenia się, doskonalenia i zdobywania

nowej wiedzy, a przede wszystkim powinien wiedzieć, jak dostosować swój przekaz do potrzeb słuchaczy i ich możliwości percepcyjnych.

Prowadzący pełni zatem rolę edukatora i wykładowcy, jest przewodnikiem po zasobach wiedzy i informacji, uczy nowych umiejętności. Zapewnia także dobrą atmosferę podczas spotkania, dba o relacje w grupie osób uczących się, wprowadza równowagę między celami spotkania i zaangażowaniem ludzi, a przy tym jest neutralny, bezstronny i zapewnia wszystkim poczucie bezpieczeństwa. Dzięki wymienionym umiejętnościom prowadzącego spotkanie edukacyjne może być ciekawe, efektywne i angażujące.

Podsumowując rolę, jaką pełni prowadzący spotkanie edukacyjne dla osób starszych, należy zauważyć, że w komunikacji z nimi bardzo ważna jest umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, kiedy spada motywacja uczestników, i wiedza, jak skupić uwagę słuchaczy podczas tzw. „falowania uwagi”. Wtedy najlepiej jest stosować prosty, jasny, obrazowy język, krótkie, niezbyt rozbudowane zdania i ... obowiązkowo dużą dawkę humoru!

Humor to mój sprawdzony sposób na radzenie sobie z trudnościami, pomyłkami i błędami, ponieważ zawiera w sobie autoironię, a to z kolei wyklucza perfekcyjność prowadzącego i uczestników. Jest ponadto dowodem na tolerancję i dojrzałość. Wykorzystanie humoru podczas zajęć edukacyjnych ze starszym pokoleniem niewątpliwie wzmacnia efekty nauczania.

### **Jak tworzyć sytuacje edukacyjne dla seniorów**

Osoby dorosłe posiadają własne aspiracje edukacyjne i zdecydowanie preferują sytuacje, kiedy same dobrowolnie mogą decydować, czego i jak chcą się uczyć. I najważniejsze spostrzeżenie: dorośli chętniej angażują się w edukację, jeśli wierzą w jej celowość i sensowność.

W czasie nauki „starsi uczniowie” chętnie dzielą się swoim doświadczeniem z innymi. Zazwyczaj łatwiej i szybciej przyswajają nową wiedzę, kiedy mogą się wzajemnie inspirować i współpracować ze sobą. Są zorientowani na konkretne cele – wiedzą, czego chcą, mimo że nie zawsze to wprost artykułują. Są pragmatyczni – potrzebują dostrzegać bezpośrednie zastosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności, a uczą się najchętniej tego, co uznają za potrzebne, przydatne i pomocne w swoim codziennym życiu.

Trzeba pamiętać, że seniorzy przede wszystkim oczekują szacunku – i to na każdym etapie relacji i komunikowania się z nimi! Podczas nauki chcą być traktowani jak partnerzy, a wtedy potrafią okazać swoją szczerą wdzięczność. Szczególnie doceniają dawanie im przestrzeni i stwarzanie możliwości wyrażania własnych opinii i samodzielnego decydowania.

Spotkania edukacyjne to doskonała przestrzeń do przeprowadzenia wnikliwych obserwacji osób starszych w procesie kształcenia. W wyniku tego działania łatwo zdiagnozujemy wątpliwości, obawy, trudności i problemy, jakich doświadczają „starsi uczniowie”, np. podczas uczenia się nowych umiejętności z zakresu nowych technologii, takich jak: obsługa komputera, laptopa, notebooka, tabletu, smartfona czy wreszcie korzystanie z Internetu.

Trener, mając świadomość wad i zalet pracy ze zróżnicowaną grupą seniorów oraz tego, że mogą się oni uczyć w rozmaity sposób i różnie reagować, może odpowiednio zróżnicować metody szkoleniowe. Podczas ich wybierania powinien wziąć także pod uwagę style uczenia się. Wśród uczestników szkolenia z reguły znajdują się osoby, których dominującym kanałem zmysłowym poznania może być wzrok, słuch czy też dotyk (czucie).

Zatem w trakcie zajęć nie powinno zabraknąć metod gwarantujących naukę poprzez czytanie, patrzenie czy też pisanie – to dla wzrokowców. Słuchowcy najlepiej uczą się poprzez słuchanie i dzięki słowu mówionemu. Kinestetycy natomiast wolą naukę poprzez dotyk i wykonywanie czynności. Nie poprzestając na jednym sposobie realizacji zajęć i wykorzystując różne techniki, prowadzący czyni szkolenie bardziej efektywnym, tym samym gwarantując, że każdy z uczestników, mając inne preferencje, znajdzie podczas zajęć coś odpowiedniego dla siebie.

Pierwszą z zasad jest tworzenie zindywidualizowanych programów edukacyjnych, dostosowanych do rzeczywistych potrzeb i oczekiwań osób szkolonych, zarówno pod względem treści, jak i wykorzystywanych metod, technik edukacyjnych, a także odpowiedniej aranżacji przestrzeni, w której odbywają się zajęcia. Chodzi tu o tak ważne „podążanie” za grupą seniorów, uwzględniające ich preferencje i możliwości.

Kolejna zasada polega na planowaniu pracy edukacyjnej tak, by czas między zajęciami był czasem edukacyjnie aktywnym. Chodzi o to, żeby praca rozpoczęta w trakcie zajęć mogła być kontynuowana także poza nimi, kiedy uczestnik szkolenia ma czas na spokojną refleksję. Wtedy następuje „przepracowanie” tego, co wydarzyło się w trakcie zajęć. Prowadzący powinien z góry ustalić, jakie nowe treści edukacyjne seniorzy „zabierają” ze sobą po wyjściu z sali szkoleniowej. W tym celu niezbędne jest pozostawienie częściowo otwartych problemów, tak by uczestnik, myśląc nad ich rozwiązaniem, przygotowywał się do kolejnych zajęć i jednocześnie był do nich motywowany. Ujmując rzecz jeszcze inaczej: seniorzy na spotkaniach edukacyjnych za każdym razem dostają – mówiąc metaforycznie – wędka, a nie rybę, i to od nich zależy, czy regularnie potem korzystając z tej wędki będą łowić ryby w obfitości.

**Zamiast zakończenia...**

Oto tuzin dobrych rad dla prowadzących spotkania edukacyjne dla osób starszych, które zebrałam w skondensowanej formie, aby mogli je „zabrać” ze sobą na salę szkoleniową:

1. Staraj się być cierpliwy, wyrozumiały, otwarty i przyjaźnie nastawiony do osoby starszej.
2. Stosuj zrozumiały, prosty język przekazu treści i mów bez przesadnej elokwencji.
3. Unikaj żargonu informatycznego i tzw. przeładowania informacyjnego. Nie irytuj się, gdy trzeba powtarzać zagadnienia wielokrotnie.
4. Uwzględnij perspektywę, punkt widzenia i sposób myślenia osoby starszej.
5. Staraj się budować wspierającą i życzliwą atmosferę na zajęciach oraz tworzyć przyjazne i wspierające relacje z kursantami.
6. Bądź uwrażliwiony na informacje zwrotne od seniorów. Uważnie słuchaj, obserwuj i staraj się reagować w odpowiednim czasie.
7. Licz się z uczuciami drugiej strony, okazuj pomoc i wsparcie.
8. Uwzględniaj chwiejność uwagi osoby starszej (tzw. okresowe „falowanie uwagi”).
9. Umiejętnie dostosuj się do percepcji i tempa pracy osoby starszej.
10. Prezentuj postawę akceptacji wobec sposobu myślenia seniorów i systemu ich wartości.
11. Unikaj protekcjonalności w zachowaniu oraz postawy niedoścignionego autorytetu i eksperta.
12. Zapewnij seniorom bezpieczne i sprzyjające środowisko uczenia się, okazując im szacunek.

I jeszcze krótka motywująca refleksja – prowadzenie spotkań edukacyjnych dla osób starszych jest niezwykle satysfakcjonujące, jeśli je dobrze zorganizujemy i przeprowadzimy, uwzględniając specyfikę uczenia się tej grupy wiekowej!

## Zajęcia nr

## 1

TEMAT :

**PIERWSZE SPOTKANIE  
Z AKADEMIĄ UMYSŁU®**

- GRUPA:** seniorzy (zalecana wielkość grupy 10 – 12 osób).  
**CZAS TRWANIA:** 60 – 90 minut.  
**MATERIAŁY:** sala wyposażona w komputery z zainstalowanymi programami z serii Akademia Umysłu®, duże kartki flipchartu, pisaki, małe samoprzylepne kolorowe kartki typu post-it.

**A. Wstęp:** Omówienie zmian, jakie zachodzą w mózgu seniora.

Wyjaśnienie korzyści z regularnego treningu umysłu. Zachęcenie do korzystania z edukacyjnych programów komputerowych z serii Akademia Umysłu® (czas: 20 minut)

*CEL: Omówienie pierwszych, dostrzegalnych problemów z pamięcią u seniorów. Wprowadzenie w tematykę treningu umysłu i ukazanie korzyści z jego systematycznego wykonywania.*

Ciało człowieka zmienia się nieustannie od chwili narodzin. Proces ten dotyczy również mózgu. Jeszcze ponad 20 lat temu naukowcy byli zgodni co do faktu, że rodzimy się z pewną liczbą neuronów, a przez resztę życia wyłącznie je tracimy, i że jest to proces całkowicie nieodwracalny. Nowsze badania przyniosły jednak przełom. Udowodniono bowiem, że neurogeneza, czyli proces powstawania nowych komórek nerwowych – neuronów, nie tylko nie kończy się w okresie płodowym, ale może zachodzić przez całe życie człowieka. Ciągła regeneracja mózgu jest kluczem do jego sprawnego działania.

Gdy zatem zaczyna się późna dorosłość, cały organizm spowalnia swe działanie. To, co dotąd przychodziło z łatwością, może zacząć sprawiać kłopot.

Jakie są pierwsze sygnały pogarszającej się pamięci?

- pamiętanie tego, co zdarzyło się lata temu, ale niemożność przypomnienia sobie, co działo się wczoraj;
- trudność w rozpoznawaniu i identyfikowaniu twarzy znanych Ci osób;
- częste sytuacje, kiedy jakieś słowo ma się dosłownie „na końcu języka” i nie można go sobie przypomnieć;

- skłonność do wielokrotnego opowiadania tej samej historii lub dowcipu, czyli predyspozycja do powtarzania się;
- kłopoty z uczeniem się nowych umiejętności, np. niezdolność zapamiętania, jak obsługuje się nowy sprzęt elektroniczny.

Pewna grupa seniorów akceptuje pojawiające się u nich zaburzenia pamięci, tłumacząc sobie, że oto nieuchronnie zbliża się starość i pozostaje już tylko biernie się z nią pogodzić, gdyż każda próba zmiany tego stanu rzeczy jest z góry skazana na porażkę. Inni natomiast podejmują konkretne działania i wprowadzają do swojego życia zmiany, zaczynając ćwiczyć zarówno ciało, jak i umysł.

Na szczęście na rozwój nigdy nie jest za późno. Mózg potrzebuje nieustannej symulacji do pracy. Jeżeli został zaniedbany – nie uczył się, nie czytał lub pracował na małych obrotach przez ostatnie 10 czy 20 lat – to i tak wciąż można wydobyć tkwiący w nim potencjał. Choć nie będzie to łatwe przedsięwzięcie, pozwoli jednak oddalić wizję demencji i niesamodzielności o kolejne dziesiątki lat.

Dostępnych jest wiele sposobów, metod i technik ćwiczenia pamięci oraz koncentracji. Nieocenione w tym względzie okazały się komputery, wyposażone w specjalistyczne oprogramowanie, które stwarzają zupełnie nowe możliwości w aktywizowaniu funkcji mózgu i treningu zdolności poznawczych, takich jak: pamięć, uwaga, wyobraźnia, szybkość reakcji, spostrzegawczość czy myślenie logiczne.

Przykładem wykorzystania w treningach umysłu specjalnie zaprojektowanych interaktywnych programów jest seria Akademia Umysłu®, która zawiera różnorodne formy stymulowania ogólnej sprawności poznawczej człowieka. Na kolejnych zajęciach będziemy korzystać z programów edukacyjnych z tej serii, takich jak: PAMIĘĆ, KONCENTRACJA i SZYBKIE CZYTANIE.

Ich ogromną zaletą jest to, iż poszczególne programy uzupełniają się i wzajemnie potęgują swoje działanie. Każde z ćwiczeń oprócz podstawowej kompetencji rozwija także szereg innych. Dzięki temu ćwiczy się równocześnie kilka umiejętności, np. trenowanie postrzegania oraz koncentracji wpływa również na prędkość czytania i rozumienie tekstu. Dzięki temu łatwiej uzyskać szybszą poprawę w codziennym funkcjonowaniu. Systematyczny trening pozwoli na poprawę koncentracji. Dzięki temu senior nie będzie zapominać, czy zamknął dom albo zakręcił kurek z gazem.

Aby rezultaty ćwiczeń były jeszcze większe, warto trening zapoczątkowany na zajęciach kontynuować również w domu (przynajmniej 15-20 minut dziennie). Tym bardziej, że sam trening nie kojarzy się ze żmudną nauką czy kolejnym obowiązkiem, ale stanowi raczej relaks, pomaga odciąć się na chwilę od problemów dnia codziennego. Dodatkowo liczba ćwiczeń dostępnych

we wszystkich 6 programach (łącznie ponad 80) oraz ich różnorodność sprawia, iż nie mamy konieczności powtarzania stale tego samego rodzaju zadań, a raczej jesteśmy mile zaskakiwani ich różnorodnością.

Zatem regularne ćwiczenia mózgu mogą sprawić, że w ciele sześćdziesięcio- czy siedemdziesięcioletka wciąż będzie mieszkał umysł czterdziestolatka. I choć nie istnieje eliksir pozwalający na zachowanie wiecznej młodości, warto podjąć walkę o samego siebie. Pomimo iż zmian w ludzkim organizmie nie da się zatrzymać, każdy z nas ma szansę na znaczne ich spowolnienie. Wymaga to jednak od nas nieco wysiłku. Seniorzy, którzy uczestniczą w komputerowych treningach mózgu, mogą znacząco poprawić swoje umiejętności poznawcze. Stawka jest przecież bardzo wysoka – na szali leży szczęśliwa i zdrowa starość.

## **B. Zasadniczy trening umysłu z wykorzystaniem gier logicznych z serii Akademia Umysłu® (czas: 60 minut)**

*CEL: Zapoznanie z obsługą programów z serii Akademia Umysłu®. Pierwszy trening umysłu z wykorzystaniem edukacyjnych programów multimedialnych.*

**Uwaga:** Przed rozpoczęciem zajęć zapoznaj się z instrukcją obsługi programów znajdującą się w rozdz. 9 PORADNIKA dołączonego do pakietu Akademia Umysłu® SENIOR EDU.

### **ĆWICZENIE 1 – POŁĄCZ PARY**

#### **PROGRAM AKADEMIA UMYSŁU® – PAMIĘĆ, CZĘŚĆ 1**

##### **CEL ĆWICZENIA:**

Ćwiczenie doskonali pamięć krótkotrwałą, wymaga bowiem zapamiętywania położenia rosnącej ilości elementów w coraz krótszym czasie. Aby osiągnąć w nim mistrzostwo, opanować należy zarówno umiejętność dobrego funkcjonowania pod presją upływającego czasu, jak i wyćwiczyć cierpliwość, gdyż odkryć nową kartę można dopiero w momencie, gdy zniknie poprzednia, a to wymaga wyczucia odpowiedniego momentu i dużego napięcia uwagi.

##### **ZASADY**

Jest to klasyczna gra typu „Memory”. Polega na odwracaniu par kart, zapamiętywaniu ich położenia i odkrywaniu identycznych. Należy znaleźć wszystkie pary w jak najkrótszym czasie i przy jak najmniejszej liczbie pomyłek.

##### **CO ZYSKASZ, WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE:**

Dzięki ćwiczeniu „Pamięć” poprawisz koncentrację, krótkotrwałą pamięć wzrokową, ale także popracujesz nad swoim refleksem.

**ĆWICZENIE 2 – ROZPOZNAJ FRAGMENT****PROGRAM AKADEMIA UMYSŁU®, KONCENTRACJA, CZĘŚĆ 2****CEL ĆWICZENIA:**

Ćwicząc, doskonalisz spostrzegawczość i wrażliwość na postrzeganie niewielkich szczegółów, a także logiczne myślenie.

**ZASADY**

W centrum ekranu zobaczysz obraz składający się z kratownicy i nawleczonych na nią różnokolorowych kulek. Spróbuj pobieżnie zapamiętać ich kolory i układ. Po prawej stronie zobaczysz kilka fragmentów, spośród których tylko jeden jest fragmentem dużego obrazka. Twoim zadaniem jest zidentyfikować i zaznaczyć właściwy fragment.

**CO ZYSKASZ WYKONUJĄC TO ĆWICZENIE:**

Dzięki temu ćwiczeniu będziesz w stanie szybko i z łatwością wyszukać interesujące cię elementy w najbliższym otoczeniu, a także w tekstach, zarówno zawartych na papierze, jak i na ekranie. Łatwiej będzie ci rozróżniać przedmioty różniące się niewielką liczbą elementów oraz celowo do siebie upodobnione, co może okazać się kompetencją bardzo przydatną na przykład podczas robienia zakupów.

**ZŁOTA RADA**

Postaraj się unikać porównywania kolejno każdego fragmentu z oryginałem, gdyż zajmuje to wiele czasu. Zamiast tego zapamiętaj, jakie kolory występują na obrazku i jakie z sobą bezpośrednio graniczą. Dzięki temu będziesz mógł szybko wyeliminować elementy w oczywisty sposób nieadekwatne.

**Zaproponowane wyżej ćwiczenia stanowią materiał wyjściowy do nauki obsługi programów z serii Akademia Umysłu®. Ćwiczenia te będą ponownie wykorzystane na kolejnych zajęciach.**

**C. Ćwiczenia bez komputera (czas: 10 min)**

*CEL: Rozładowanie napięcia, integracja grupy, zbudowanie zaufania.*

**ĆWICZENIE 1 – COŚ WSPÓLNEGO**

Prowadzący zaprasza uczestników do zabawy integracyjnej, dzięki której seniorzy poznają się wzajemnie (swoje imiona, zainteresowania, może opowiedzą krótko coś o sobie). Do ćwiczenia potrzebne będą duże kartki (najlepiej takie do flipchartu) oraz kolorowe pisaki.

Uczestnicy na drodze losowania łączą się w grupy trzy- lub czteroosobowe. Zadaniem każdej z nich jest znalezienie co najmniej kilku rzeczy wspólnych. Może to być cokolwiek – zamiłowanie do francuskiej kuchni, spacerów po parku, koloru zielonego, ale także posiadanie córki, wnuków czy marzenie o podróży dookoła świata.

Gdy już wszystkie grupy zbiorą i spiszą te rzeczy, następuje prezentacja. Każda grupa wybiera swojego przedstawiciela, który opowiada o jej ustaleniach.

## ĆWICZENIE 2 – ZAPAMIĘTAJ IMIĘ

Ciekawa propozycja ćwiczenia integracyjnego, które przy okazji rozwija pamięć.

Zabawa polega na tym, że pierwsza osoba z grupy mówi, jak ma na imię, i dodaje do niego określenie o sobie, które rozpoczyna się tą samą literą alfabetu, co imię. Ważne przy tym, aby dodany wyraz miał wydźwięk pozytywny i nie wzbudzał negatywnych emocji, np. „atrakcyjna Ania” lub „empatyczna Ewa”. Kolejna osoba z grupy powtarza usłyszane imię i określenie poprzednika/-czki, a potem dodaje swoje. Następna – powtarza określenia wszystkich poprzedników, a na końcu mówi, jak się nazywa i dodaje słowo określające siebie. Wtedy taka wypowiedź brzmi przykładowo: "atrakcyjna Ania, empatyczna Ewa, kreatywna Krysia (wymienia po kolei) – a ja jestem zamyślona Zosia". Przy 12 uczestnikach w grupie seniorów może to być nie lada wyzwanie, a na pewno świetna, relaksująca zabawa.

## D. Zakończenie (czas: 15 min)

### I ETAP: PODSUMOWANIE – RAZEM PROWADZĄCY I UCZESTNICY

Na zakończenie spotkania trener proponuje uczestnikom dodatkową aktywność, aby ciekawie podsumować zagadnienia, którym będzie poświęcony kurs z serii Akademia Umysłu®.

Najpierw w centralnym miejscu karty flipchartu prowadzący zapisuje dużymi literami: TRENING UMYSŁU, a potem kieruje do seniorów dwa pytania:

1. Z czym się Wam kojarzy określenie *trening umysłu*?
2. Jakie macie skojarzenia związane z tym określeniem?

Następnie formułuje polecenie:

Po krótkim zastanowieniu się spróbujcie w formie hasła lub zwięzłego określenia (dwu- lub trzywyrazowego) nazywać swoje skojarzenia, które będziemy po kolei zapisywać na dużej karcie.

Prowadzący, wykorzystując metodę „burzy mózgów”, angażuje wszystkich uczestników do podawania odpowiedzi. W efekcie aktywności i współdziałania seniorów dosyć szybko powinna powstać lista różnorodnych pojęć, skojarzeń, określeń, które trener stara się sprawnie zapisywać różnokolorowymi pisakami w dowolnym miejscu na flipcharcie wokół centralnego napisu TRENING UMYSŁU. Te same lub podobne określenia – jeśli się pojawią – należy zapisać tylko

raz (nic nowego nie wnoszą), ale wcześniej uzgodnić z grupą taką decyzję i uzasadnić ją. Ważne jest bowiem, aby nikt z uczestników, który podał swoje pomysły, nie poczuł się pominięty, i wszyscy rozumieli zasady, według których zapisywane są pomysły. W razie potrzeby warto dopytać i wyjaśnić wątpliwości.

W ten sposób powstanie tzw. „chmura wyrazów”, prosta „mapa skojarzeń”, bezpośrednio związanych z treningiem umysłu, która graficznie pokaże i uświadomi seniorom zasoby wiedzy i możliwości samorozwoju, które zostaną im dostarczone podczas kolejnych interaktywnych spotkań edukacyjnych w ramach Akademii Umysłu®.

## II ETAP: PODSUMOWANIE – SAMODZIELNIE PROWADZĄCY

Prowadzący zapowiada tematy, jakich mogą oczekiwać seniorzy na kolejnych spotkaniach, oraz pokazuje korzyści ze stosowania treningu pamięci.

Oto przykładowa lista zagadnień, opisana w sposób zachęcający seniorów do udziału w zajęciach, która demonstruje, co dzięki temu zyskają i dlaczego to dla nich ważne.

Na poszczególnych zajęciach z Akademii Umysłu®:

- Dowiedzie się, jak można systematycznie dbać o swoją pamięć i koncentrację.
- Poznać zestaw ćwiczeń pamięci i koncentracji wykonywanych przy komputerze, a przy okazji będziecie mogli doskonalić umiejętność jego obsługi.
- Nauczycie się zapisywać i robić notatki w zupełnie inny sposób niż dotychczas.
- Poznać sposoby na lepsze i skuteczne zapamiętywanie, dowiedzie się m.in., jak zapamiętać listę zakupów dowolnej długości, bez najmniejszego problemu.

Na jakie korzyści można liczyć dzięki treningowi pamięci i koncentracji:

- Jeżeli w twoim mózgu rozpoczęły się niekorzystne zmiany, prawdopodobnie zaczną się one cofać.
- Masz szansę sprawić, że twój mózg będzie jeszcze przez długie lata funkcjonować podobnie, jak mózg młodego człowieka.
- To, co przeczytasz, dłużej pozostanie w twojej pamięci.
- Będziesz mógł wciąż uczyć się nowych rzeczy.
- Przestaniesz zapominać o codziennych sprawach, a notoryczne szukanie kluczy, czy portfela nie będzie już dotyczyło ciebie.
- Twoje nowe wspomnienia będą praktycznie tak szczegółowe, jak te dawne.
- Stworzysz warunki do powstawania nowych komórek nerwowych w Twoim mózgu, a to zapewni mu nieustanną regenerację.

Prowadzący dziękuje seniorom za podjęcie wyzwania i zapisanie się na nowoczesny kurs z wykorzystaniem nowych technologii, który z pewnością przyczyni się do poprawy jakości ich życia.

Zaprezentowany wyżej scenariusz nr 1 stanowi materiał poglądowy, którego celem jest zaprezentowanie oferty nowoczesnych treningów pamięci dedykowanych seniorom.

Oryginalny zeszyt z gotowymi scenariuszami zajęć zawiera komplet 9 scenariuszy do przeprowadzenia pełnego kursu pamięci i koncentracji z wykorzystaniem programów multimedialnych **Akademia Umysłu® SENIOR EDU**.

Więcej informacji na temat pakietów Akademia Umysłu® SENIOR EDU znajdziesz na:

**[www.senior-akademia.pl](http://www.senior-akademia.pl)**