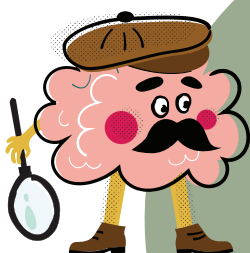


Uwaga i koncentracja

Trening poznawczy z wykorzystaniem gogli VR



Czy wiesz, że nasz mózg lubi się rozpraszać i gubi szczegóły? Ćwiczenie uwagi i spostrzegawczości pomaga nam lepiej zapamiętywać, szybciej reagować i sprawniej radzić sobie w codziennych sytuacjach – od rozmowy przez czytanie po zwykłe zakupy.

Podczas zajęć wykonacie ćwiczenia analogowe, a następnie przeniesiecie się do świata wirtualnej rzeczywistości, gdzie czekają na was logiczne łamigłówki. Celem spotkania jest wzmacnianie skupienia i spostrzegawczości. Rozpocznijmy zatem trening mózgu.

PRZEDZIAŁ WIEKOWY

seniorzy i seniorki 60+

CZAS TRWANIA

60–90 minut



CELE

Uczestnik/uczestniczka:

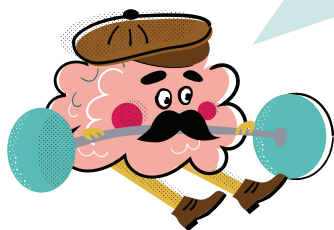
- wzmacnia skupienie i spostrzegawczość poprzez różnorodne, krótkie ćwiczenia;
- ćwiczy pamięć świeżą (krótkotrwałą) poprzez kojarzenie i zapamiętywanie szczegółów;
- oswaja się z wirtualną rzeczywistością (VR) i bezpiecznie korzysta z nowych technologii;
- buduje swoje poczucie sprawczości;
- współtworzy pozytywną atmosferę i współpracuje w grupie;
- poznaje codzienne strategie dbania o koncentrację (mikronawyki).



POTRZEBNE MATERIAŁY

- 2–3 pary gogli VR (np. Meta Quest 2 lub 3) + ładowarki Przy mniejszej liczbie urządzeń nie wprowadzaj podziału na dwie grupy;
- chusteczki do dezynfekcji i czyszczenia gogli;
- zainstalowana aplikacja Sugar Mess Jigsaw Puzzles. Jest to gra VR polegająca na układaniu puzzli i prostych zadań logicznych (bezpłatna w modelach gogli Meta Quest). Link do aplikacji: <https://www.meta.com/pl-pl/experiences/sugar-mess-jigsaw-puzzles/24208704635411757/>.

UWAGA: Aplikacja Sugar Mess Jigsaw Puzzles działa na goglach Meta Quest. Jeśli nie masz tych gogli, skorzystaj z nagrań VR 360° na YouTube. Przygotuj krótkie, trwające 3–4 minuty, nagranie, najlepiej o spokojnej tematyce (np. sztuka, przyroda, podróże). Do filmu opracuj pytania dotyczące szczegółów. Zadaniem uczestników i uczestniczek będzie obejrzeć nagranie i odpowiedzieć na te pytania.



- załącznik nr 1: ilustracje: „Znajdź różnice”;
- załącznik nr 2: wykreślanka „Słowa skupienia”;
- załącznik nr 3: checklista BHP VR (do powieszenia przy stanowisku);
- długopisy/ołówki;
- kartki;
- zegar/stoper.

PRZEBIEG WARSZTATÓW

POWITANIE I ENERGIZER

5 minut

Rozdaj wszystkim uczestnikom i uczestniczkom kartki i zapytaj: „Z czym kojarzy Ci się sformułowanie: trening pamięci?”. Poproś aby zapisali zapiszą swoje skojarzenia. Omówcie je krótko.

Na podsumowanie rozmowy dodaj, że trening pamięci to nie tylko rozwiązywanie zadań, ale także ćwiczenia, które angażują uwagę, koncentrację, wyobraźnię czy relacje z innymi. Można go porównać do gimnastyki dla mózgu. Tak jak ćwiczenia fizyczne wzmacniają ciało, tak różnorodne zadania umysłowe wzmacniają nasze procesy poznawcze.

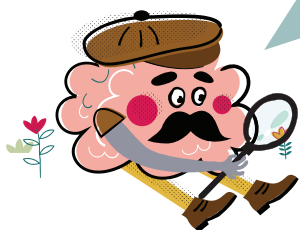
WPROWADZENIE W TEMATYKĘ

20 minut

Wprowadź w temat i zainicjuj dyskusję. Omów z grupą poniższe zagadnienia:

1. Często mówi się, że pamięć z wiekiem słabnie, ale to tylko część prawdy. Badania pokazują, że nasz mózg przez całe życie zachowuje plastyczność, czyli zdolność do uczenia się i tworzenia nowych połączeń. To oznacza, że możemy ćwiczyć pamięć tak samo, jak ćwiczymy mięśnie.
2. Trening pamięci nie polega na wkuwaniu dat czy długich list. Chodzi raczej o aktywizację różnych obszarów mózgu poprzez zadania językowe, skojarzenia, obrazy, ruch, a także nowe technologie. Im bardziej różnorodne są te ćwiczenia, tym lepszy uzyskamy efekt.
3. Pamięć to nie wszystko. Żeby coś zapamiętać, trzeba najpierw zwrócić na to uwagę. Uwaga to brama do pamięci. Jeśli jej nie otworzymy, informacje nie zapiszą się w głowie. Dlatego trening koncentracji jest tak samo ważny jak ćwiczenia pamięci.

Nasz mózg ma naturalną tendencję do rozpraszania się. W ciągu dnia nasze myśli uciekają nam setki razy. Ćwiczenia, takie jak „znajdź różnice” czy krótkie historyjki, uczą nas zatrzymywać uwagę na jednym zadaniu. Różnorodne krótkie aktywności – czy to na kartce, czy w VR – pomagają trenować spostrzegawczość i wzmacniać zdolność skupienia.



Zadaj uczestnikom i uczestniczkom następujące pytania:

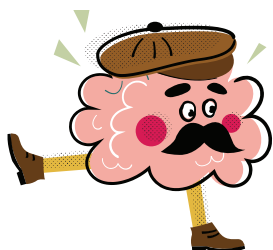
- Co Was najczęściej rozprasza, gdy próbujecie się na czymś skupić?
- Jakie macie rady i dobre praktyki pomagające lepiej utrzymywać uwagę i koncentrację?

Zachęć do spisania pomysłów i dobrych praktyk.

ĆWICZENIE 1. CO SIĘ ZMieniŁO?

5 minut

Wraz z grupą ustaw na stole 5–6 przedmiotów (mogą być to rzeczy z Waszych torebek, plecaków, wyposażenie sali: telefon, klucze, zegarek, książka, kubek itp.). Poproś jedną osobę o wyjście z sali lub odwrócenie się. W tym czasie niech grupa zamieni miejscami 2–3 przedmioty lub usunie je z pola widzenia. Zadaniem osoby, która nie patrzyła, jest wskazanie, co się zmieniło. Zachęć do udziału w zabawie każdą z osób.



Spostrzegawczość to supermoc – im częściej ćwiczysz, tym więcej dostrzegasz wokół siebie!

ĆWICZENIE 2. HISTORYJKA + ODPOWIEDZI NA PYTANIA

5 minut

Przeczytaj na głos tekst, a następnie zachęć uczestniczki i uczestników do odpowiedzi na pytania.

Wskazówki dla osoby prowadzącej:

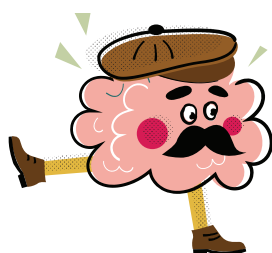
- zawsze zaczynaj od najłatwiejszego pytania (np. o kolor przedmiotów lub ich liczbę);
- podkreśl, że celem nie jest perfekcyjna odpowiedź, ale trening koncentracji i pamięci świeżej;
- przeczytaj tekst raz. Jeśli grupa wyrazi potrzebę lub ktoś miał problem ze słyszeniem – można powtórzyć czytanie, ale wtedy podkreśl, żeby uczestnicy i uczestniczki spróbowali wychwycić nowe szczegóły.

TEKST

Pan Marek przyszedł na zajęcia punktualnie. Miał ze sobą zielony plecak i gazetę. W sali na stole stała szklanka z wodą i jabłko. Na ścianie wisiał zegar, który wskazywał godzinę 11.00. Marek usiadł obok pani Haliny, która miała czerwony szal.

Pytania:

1. Jakiego koloru był plecak?
2. Co stało na stole?
3. Którą godzinę wskazywał zegar?
4. Z kim usiadł pan Marek?
5. Jakiego koloru był szal pani Haliny?
6. Co miał przy sobie pan Marek oprócz plecaka?



**Słuchanie z uwagą to świetne ćwiczenie –
mózg zapamiętuje więcej, niż nam się wydaje!**

CZĘŚĆ GŁÓWNA

20 minut

Podziel grupę na dwie podgrupy. Jedna podgrupa pracuje z zadaniami analogowymi przy stolikach, druga próbuje układać puzzle w aplikacji VR. Po 10 minutach pracy zaproponuj zmianę miejsc i ćwiczeń.

ĆWICZENIA ANALOGOWE

10 minut

ĆWICZENIE 1. ILUSTRACJE „ZNAJDŹ RÓŻNICE” (ZAŁĄCZNIK NR 2)

Rozdaj kartki z ilustracjami i poinformuj, że obrazki różnią się 10 szczegółami. Zadaniem uczestników i uczestniczek jest je odnaleźć i zaznaczyć kółkiem różnic.

Wskazówka dla osoby prowadzącej: jeśli ktoś szybko skończy, zaproponuj trudniejszy zestaw.

ĆWICZENIE 2. WYKREŚLANKA „SŁOWA SKUPIENIA” (ZAŁĄCZNIK NR 3)

Przedstaw instrukcję ćwiczenia: w siatce liter ukryło się 6 słów: UWAGA, DETAL, PAMIĘĆ, FOKUS, CISZA, RYTM. Zadaniem uczestników i uczestniczek jest znaleźć i zaznaczyć je wszystkie.

Wskazówka dla uczestników/uczestniczek: warto zaczynać od pierwszej litery słowa, a potem „śledzić” linijkę w poziomie lub pionie.

ĆWICZENIA VR

10 minut

OPCJA 1. APLIKACJA SUGAR MESS JIGSAW PUZZLES

Każdy uczestnik i uczestniczka ma około 10 minut ćwiczeń w goglach. Przez ten czas jego/jej zadaniem jest ułożyć prostą układankę składającą się z 9 puzzli. W czasie 10 minut możliwe jest ułożenie 2–3 różnych zestawów puzzli.

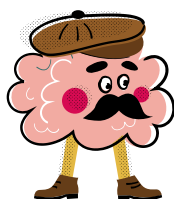
Wskazówka dla osoby prowadzącej: uczestnicy i uczestniczki mogą potrzebować pomocy w poprawnym ustawieniu gogli.

OPCJA 2. FILM VR 360° Z YOUTUBE

Jeśli nie masz gogli, na których możesz zainstalować aplikację Sugar Mess Jigsaw Puzzles, zachęć uczestników i uczestniczki do obejrzenia filmu VR 360° i poproś, żeby postarali się zapamiętać/zapisać jak najwięcej szczegółów, posługując się przygotowaną dla nich wcześniej kartą pytań.

WSKAZÓWKI

1. Jeśli grupa jest większa lub czasu jest mało, film można obejrzeć w parach – jedna osoba ogląda, druga notuje odpowiedzi, a potem się zamieniają.
2. Wybierz film spokojny, bez szybkich zmian obrazu, aby uniknąć dyskomfortu u oglądających.



PODSUMOWANIE I EWALUACJA

5 minut

Na zakończenie spotkania poproś uczestników i uczestniczki aby usiedli w kręgu. Poproś, aby każdy wypowiedział się krótko na zadane pytanie: „Jaka codzienna rutyna albo mikronawyk może mi pomóc ćwiczyć koncentrację i uwagę?”. Odpowiedzią może to być jedno zdanie, np. „Codziennie rano przez minutę będę rozwiązywać krzyżówkę”, „Podczas spaceru będę starał się zauważyć trzy nowe szczegóły na ulicy”, „Wyłączę telewizor, gdy będę rozmawiać z wnuczką”.

Przykłady mikronawyków, które możesz podpowiedzieć grupie:

- na spacerze policzę wszystkie czerwone samochody, które minę;
- raz dziennie przeczytam na głos krótki fragment tekstu i spróbuję go powtórzyć;
- podczas rozmowy postaram się zapamiętać kolor ubrania rozmówcy;
- wieczorem zapiszę trzy rzeczy, które zauważyłem/zauważyłam w ciągu dnia po raz pierwszy;
- codziennie ułożę jedną małą łamigłówkę (np. sudoku).

Możesz zadać uczestnikom i uczestniczkom dodatkowe pytania pomocnicze:

- Co było dla Was dzisiaj najłatwiejsze?
- Co Was zaskoczyło?
- Czy chcielibyście spróbować podobnych ćwiczeń jeszcze raz?

Podkreśl, że **każdy mikronawyk się liczy** – nawet jeśli trwa minutę. Zaznacz, że ważniejsza jest **regularność niż długość**: lepiej codziennie ćwiczyć kilka minut, niż raz w tygodniu pół godziny. Przypomnij, że ćwiczenia można wplatać w codzienne czynności: gotowanie, spacer, rozmowy.

Podziękuj uczestnikom i uczestniczkom za udział, pochwal ich zaangażowanie i podkreśl, że **trening uwagi i pamięci może być ciekawą zabawą**, a nie obowiązkiem.

AUTORKA

dr Nina Woderska – animatorka społeczna i edukatorka osób dorosłych. Prowadzi warsztaty dla seniorów i seniorek, łącząc tradycyjne metody aktywizacji z nowymi technologiami. Autorka publikacji o innowacjach społecznych i edukacji senioralnej.

Tekst: Nina Woderska
Koordynacja: Magdalena Łasisz
Korekta: Anna Hawryluk
Skład: Żaneta Pulkowska

Scenariusz powstał w ramach projektu „Biuro Programu Pracowni Orange”