



Az egész életen
át tartó tanulás
programja

Idősen is fitten és szellemileg frissen - lépések az aktív időskorért

MENTA50+ Kézikönyv

© A 2014-es kiadás a MENTA50+ Konzorcium gondozásában

“Aktívan a szellemi frissesség és mentális jóllét megőrzéséért 50 év felett is”

www.menta50plus.eu, menta@nsinfo.hu

Szerkesztés & dizájn: Gert Lang

A szerkesztőbizottság tagjai: Keith Chandler, Jesus Delgado, Gert Lang, Enikő Nagy, Linda Orosz

ISBN: 978-963-89960-3-9

Támogató:

Oktatási, Audiovizuális és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) Egész Életen Át Tartó Tanulás
Programja [Projekt szám: 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG-GMP]



**Lifelong
Learning
Programme**

“Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kiadvány (közlemény) a szerző nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásért.”

A MENTA50+ Kézikönyv szerzői

Gert Lang, Erentraud Weiser, Kathrin Hofer

Osztárk Vöröskereszt Kutatóintézet, Ausztria

**Enikő Nagy, Zsuzsanna Bódi,
Anna Linda Orosz, Gabriella Kengyel,
Tünde Polonyi¹, Zsófia Gaál²**

Trebag Kft., Magyarország

**J. Jesús Delgado Peña, Miguel A. García
Martín, Jorge Leiva Rojo,
Francisco M. Martín Martín**

Malagai Egyetem, Spanyolország

**Alessia Fabbro, Matteo Cimenti,
Andrea Giuseppe Lazzari**

Liberetá Egyetem, Friuli Venezia Giulia
Tartomány, Olaszország

**Keith Chandler, Brian Anderson,
David Ellwand**

Chesteri Egyetem, Egyesült Királyság

Xenia Chronopoulou, Olga Anagnostaki

IDEC S.A., Görögország

Charalambos Tziortzis, Despo Sepou³

Cirpusi Európa Egyetem, Ciprus

**Orna Mager, Hana Medina,
Riki Ashkenazi, Volk Zvika⁴**

Modi'in Multi-Diszciplináris Központ, Izrael

Kapcsolat

Promóter: J. Jesús Delgado Peña (idelgado@uma.es), Malagai Egyetem

Koordinátor: Enikő Nagy (eniko.nagy@trebag.hu), Trebag Kft

Partnerek: Gert Lang (gert.lang@w.rotekreuz.at), Osztárk Vöröskereszt Kutatóintézet
Alessia Fabbro (alessia.fabbro@libereta-fvg.it), FVG Liberetá Egyetem,
Keith Chandler (keith.chandler@chester.ac.uk), Chesteri Egyetem
Charalambos Tziortzis (c.tziortzis@euc.ac.cy), Cirpusi Európa Egyetem
Xenia Chronopoulou (xenia@idec.gr), IDEC S.A.
Orna Mager (orna_m@modiin.muni.il), Modi'in Multi-Diszciplináris Központ

¹ Debreceni Egyetem, Pszichológia Intézet, Magyarország; ² A Magyar Tudományos Akadémia Kutatóintézetének munkatársa, Kognitív Idegtudomány és Pszichológia Intézet; ³ Ciprus Sport Szervezet - Minden Sport Program; ⁴ Feuerstein Intézet, Izrael

Tartalomjegyzék

Összefoglaló.....	1
1 Bevezetés	2
1.1 A kézikönyv célja	2
1.2 Célcsoport és etikai megfontolások	2
1.3 Elméleti háttér és módszertan	3
1.4 A kézikönyv felépítése és használata	4
1.5 Köszönetnyilvánítás	5
2 Miért szükséges fejleszteni a szellemi frissességet az előregedő társadalmakban	6
2.1 Kognitív hanyatlás idősebb korban	6
2.2 Idősek kognitív ösztönzése	7
2.3 A szociális interakció szerepe.....	9
3 Hogyan fejleszthető az idősebb emberek lelki/szellemi frissessége?.....	12
3.1 1. Modul: Szellemi frissesség	19
3.1.1 Bevezetés	19
3.1.2 Tevékenységek és feladatok	20
M1.1 Tanuljunk tanulni.....	21
M1.2 A küldetés neve: Maximális figyelem	24
M1.3 Vezess a sötétben!	26
M1.4 Egy dallam illata.....	29
M1.5 Hihetetlen hirdetések	31
M1.6 A magam módján	33
M1.7 Mi történhetett?	36
M1.8 Kreatív képzelet	39
3.2 2. Modul: Stresszkezelés és szellemi fittség.....	41
3.2.1 Bevezetés	41
3.2.2 Tevékenységek és gyakorlatok	44
M2.1 Relaxációs üzemmód	45
M2.2 Te milyen fa lennél?	48
M2.3 Érzem a szívem	50
M2.4 Nevezzünk együtt	53
M2.5 Magasabbra, magasabbra fel!	55
M2.6 Melegítsd fel érzékeidet, melegítsd fel a testedet	57
M2.7 Gondolataink hatalma	59
M2.8 Feszültségoldó tánc	61

3.3	3-as modul: Társas kapcsolatok és szellemi frissesség	63
3.3.1	Bevezetés	63
3.3.2	Tevékenységek és gyakorlatok.....	65
	M3.1 Mit tegyünk a fazékba?	66
	M3.2 Közös nevező.....	68
	M3.3 Beszélgetőkörök.....	70
	M3.4 Beszédes képek	72
	M3.5 Érzések megosztása.....	74
	M3.6 Mit, Hogyan, Miért – az internetről	76
	M3.7 Álljunk ki magunkért!	78
	M3.8 Séta az emlékek utcájában	80
3.4	4 es modul: Táplálkozás és szellemi frissesség	82
3.4.1	Bevezetés	82
3.4.2	Tevékenységek és gyakorlatok.....	83
	M4.1 A szavak nem hazudnak	84
	M4.2 Leonardo (Da Vinci) étrendje	86
	M4.3 Okos receptek	88
	M4.4 Kiegészítve a közmondásokra	90
	M4.5 Se hús, se hal.....	92
	M4.6 Felfaljuk a világot!	94
	M4.7 Piramisépítő	96
	M4.8 Együnk megfontoltan!.....	98
3.5	5. modul: Fizikai teljesítmény és szellemi frissesség	100
3.5.1	Bevezetés	100
3.5.2	Gyakorlatok.....	101
	M5.1 Felvesszük a fonalat... ..	102
	M5.2 A nap tánca	104
	M5.3 Tükröm, tükröm, mondd meg nékem... ..	106
	M5.4 Amennyi lehetséges	108
	M5.5 A mi köreinkben... ..	110
	M5.6 Mozgassuk meg tagjainkat!.....	112
	M5.7 Útkeresés	114
	M5.8 Akadályverseny	116
4	Irodalom	118

A kézikönyv "Idősen és fitten és szellemileg frissen - lépések az aktív időskorért" (MENTA50+) a felhasználókat szolgálja. Elsősorban olyan foglalkozásvezetők számára javasoljuk, akik nyitottak egészségmegőrző és mentális fittséget elősegítő programok szervezésére és tartására időszodók számára. Felhívjuk a figyelmet arra, hogy a kézikönyvet és az abban szereplő gyakorlatokat mindenki a saját felelősségére használhatja. A kézikönyv és kiegészítő anyagainak használói felelősek a hibás használatból fakadó esetlegesen okozott károkért. Ez utóbbi kapcsán a szerzők nem vállalnak felelősséget semmilyen okozott kárért.

Összefoglaló

A MENTA 50+ project célkitűzése alapvetően az idősödő társadalmak mentális egészségének elősegítése. Jelen kézikönyv "Aktívan a szellemi frissesség és mentális jóllét megőrzéséért 50 év felett is" címmel ("Learning to take actions for mental fitness and wellbeing in older age") 2013 és 2014 között került kidolgozásra az érintettek számára, akik az idősödők mentális fittségének és jóllétének előmozdításában érdekeltek vagy e téren tevékenykednek

A fentieknek megfelelően a **kézikönyv** elméleti és gyakorlati háttérként szolgál széles felhasználói kör számára, mind egyéni, mind szervezeti szinten. Eszközt ad az idősökkel való, mentális egészséget és jóllétet növelő foglalkozásokhoz. Ezen felül a kézikönyv alapot és információt nyújt egy 30 órás egészségmegőrző kurzus kialakításához.

A kézikönyv az értelmezési keret és a fejlesztett tartalmak részletes, a projektpartnerek és a nemzeti szakmai tanácsok egyetértő együttműködésén alapuló leírását tartalmazza. **A kézikönyv szerkezete az alábbi módon alakul:**

1. Bevezető rész
2. Általános rész: Miért van szükség a mentális fitness promotálására az idősödő társadalmakban?
3. Tematikus rész: Hogyan népszerűsítsük és segítsük elő a mentális fittséget az idősödők körében?

Az általános rész rövid bevezetőt nyújt a **kognitív stimuláció**, illetve a **társas kapcsolatok és interakciók** témáiról. A tematikus rész kialakításakor célunk egy olyan eszköztár kialakítása volt, melynek 5 alfejezete (modulja) praktikus, gyakorlati példákon keresztül szemlélteti a mentális fittség előmozdításának lehetőségeit.

Az öt tematikus modul a következőképp alakul:

- Mentális fittség
- Stresszkezelés és szellemi fittség
- Társas kapcsolatok és szellemi fittség
- Táplálkozás és szellemi fittség
- Fizikai aktivitás és szellemi fittség

Minden modul rövid elméleti bevezetővel indul. A könyvben modulonként nyolc különböző, részletesen kifejtett gyakorlat található, melyet a felhasználók, idősödőkkel foglalkozó facilitátorok könnyen és hatékonyan alkalmazhatnak majd munkájuk során. A kézikönyv végén szereplő rövid kifejezéstár szintén ezt szolgálja, ide összegyűjtöttük a kézikönyv legfontosabb szakszavait rövid definíciókat intézve hozzájuk, illetve feltüntettük a könyvben szereplő hivatkozások és felhasznált szakirodalmak jegyzékét.

1 Bevezetés

1.1 A kézikönyv célja

A kézikönyv a MENTA50+ projekt keretében született meg, azzal a céllal, hogy elméleti és gyakorlati háttérrel nyújtson az érintettek számára (pl. facilitátorok), akik az idősödők mentális fittségének és jóllétének előmozdításán, fenntartásán és megőrzésén munkálkodnak. A kézikönyv ebben a munkában, illetve foglalkozások tervezésében és vezetésében fogja őket segíteni. Ezen felül pedig megalapoz egy 30 órás tanulási folyamatot, pl. tréning kurzust.

1.2 Célcsoport és etikai megfontolások

Jelen kézikönyv **elsődleges célcsoportját** a facilitátorok jelentik – gondozók, közösségi házak vezetői és dolgozói, szociális munkások, trénerok, tanárok, egészségügyi alkalmazottak – és mindazok, akik valamilyen módon kapcsolatban vannak idősödőkkel és nyitottak foglalkozások tartására, irányítására és szervezésére az idősebbek számára az aktív időskor és mentális egészség jegyében. A facilitátoroknak nem kell szükségképpen trénernek lenniük, de mindenképpen ismerniük kell az idősebb generációt, rendelkezniük kell gerontológiai és mentális fittséggel kapcsolatos alapvető háttértudással és ismeretekkel. A **másodlagos célcsoportba** az 50 évnél idősebb felnőttek tartoznak, akik hasznos iránymutatást is találhatnak a kézikönyvben saját használatra (az olyan gyakorlatokat, melyeket facilitátor közreműködése nélkül is végezhetnek, külön ikon fogja jelezni). A **harmadlagos célcsoport** a témában érintett döntéshozók, érdekeltek, pl. helyi, regionális és európai szintű politikusok (Európai Unió).

Szükséges felhívunk a figyelmet arra, hogy a feladatokat egészséges idősödők számára dolgoztuk ki, tehát fizikai vagy mentális sérültek NEM szerepeltek jelen projektünk fókuszában, mindenek előtt a többségi lakosság igényeit vettük számításba és alapul. Továbbá, mentális egészség témájában az etikai kérdések megfontolása különösen fontos. Éppen ezért a facilitátorok felelősségi körébe tartozik a szakszerű ellátás biztosítása, a mind szélesebb körű szakmai kapcsolatok, illetve a kliensközpontú ellátás előmozdítása. A kézikönyv anyagának gyakorlatba való átültetése mindenképpen a bizalom és anonimitás jegyében kell, hogy történjen, továbbá a vezetőnek szavatolni kell a résztvevők biztonságát a gyakorlatok során. Még egyszer hangsúlyozzuk, hogy a jó szándék/jótekonyság és a "nem-ártás" irányelvei kiemelt jelentőséggel bírnak. Ezen felül szintén szükséges megfelelően informálni a résztvevőket, hogy ezek alapján tudatos hozzájárulással vegyenek részt a projektben/tevékenységekben.

1.3 Elméleti háttér és módszertan

A MENTA50+ kézikönyv a szellemi fittség előmozdításával foglalkozik, a tágabb értelemben vett szellemi jóllét, az aktív időskor és egészségőrző-idősödés témájába ágyazottan. Holisztikus szemszögből tekintünk tehát a témára, melynek a fentiek egy-egy kulcsfontosságú szeletét jelentik.

A mentális fittséget és szellemi jóllétet övező tudományos vélekedések rövid esszenciájaként Nyquist és kollégái hangsúlyozzák, mennyire sokrétű, több dimenziós és változatos értelmezési keretet felkínáló fogalmakról és jelenségekről van szó. Éppen ezért a mai napig nem létezik egy egyetemesen elfogadott definíciója a fenti fogalmaknak, többek közt a tudományelméleti megközelítések és irányelvek különbözősége miatt. (76). Mindazonáltal, a Foresight Szellemi Tőke és Jóllét Jelentés (Foresight Mental Capital and Wellbeing Report) (63) a **szellemi jóllétet** úgy definiálja, mint egy *“dinamikus állapot, mely az egyén azon képességére vonatkozik, melynek köszönhetően fejleszteni tudja saját munkatermelékenységét és kreativitását, erős és stabil kapcsolatokat képes kialakítani embertársaival és tevőlegesen hozzájárul a társadalom működéséhez.”* (Ibid., 19. old). Más hasonló tanulmányok (113) szerint *“a test és elme dinamikus, pozitív állapota, mely biztonság érzést kölcsönöz, és lehetővé teszi a normál hétköznapi stresszkeltő kihívásaival való megküzdést, valamint lehetővé teszi az emberekkel, a közösséggel és a környezettel való kapcsolatteremtést”* (76).

Az alapkoncepcióhoz visszatérve, a mentális fittség tehát az érzelmi és pszichikai jóllét olyan stabil állapotaként fogható fel, melyben az egyén saját kognitív és emocionális képességeit használni képes, ezáltal társadalmi szerepet tud betölteni és meg tud felelni a mindennapi élet kihívásainak. A szellemi fittség *“egy optimális működési állapot, amely [...] magába foglalja a célok kijelölését, kritikai gondolkodást, kreatív gondolkodást, tanulást és memóriát, a gondolatok világos kifejezését és a pozitív mentális attitűdöt, pl.: optimizmus, rugalmasság, önértékelés, önbecsülés, önbizalom, kockázatvállalás.”* (27).

Összegezve elmondható, hogy a **mentális fittség és jóllét** olyan pozitív egészségszemlélet, mely hangsúlyozza a holisztikus, tehát fizikai, társadalmi és szellemi jóllét együttesének fontosságát, szemben a pusztán “betegségmentes” vagy “egészségügyileg problémamentes” állapottal. Az aktív időskor jobb szellemi állapotot segít elő. Az aktív időskor több pilléren áll, mint például a táplálkozás, a társas/társadalmi beágyazottság és részvétel, fizikai aktivitás, melyek tanulás útján és élethosszig tartó tanulás jegyében zajló programokkal előmozdíthatók. Mindez kijelöli az alapvető irányokat, melyek mentén az egyéneket képezni, oktatni kell, hogy megtanuljanak egészségesebben élni. Ennek tudatában tehát mindenképpen be kell építeni andragógiai megfontolásokat az oktatási programokba. (64).

Módszertani szempontból a kézikönyv az alábbi megállapítások figyelembevételével készült:

- A mentális fittség előmozdításának és fenntartásának érdekében létrehozott tudományos munkák figyelembevételével (pl. programok, szolgáltatások, tevékenységek, melyek itt találhatók www.menta50plus.eu),
- Nemzeti tanácsadó testületek véleménye nyomán (A MENTA50+ projekt partnerek által létrehozva, az alábbi országokban Ausztria, Ciprus, Görögország, Magyarország, Olaszország, Spanyolország, Nagy Britannia és Izrael), valamint
- A tudományos irodalomra építve korábbi projektek tapasztalatainak beépítésével (pl. többek közt Mindwellness, Kézikönyv a Szellemi Egészség Ösztönzésére, Idősen is Fitten (Kifli)).

A MENTA50+ program viselkedésváltozást szeretne előidézni idősebb korban is, a célcsoportot mind aktívabb és egészségesebb életvitelre, nagyobb szellemi fittség és jóllét elérésére ösztönözve. Mindehhez alapul vesszük az aktív részvétel és a személyes felelősségvállalás irányelveit és az oktatás/tanulás/ tréningezés eszköztárát. A MENTA50+ kézikönyv az elméleti ismerettágítás és a gyakorlati tapasztalat előmozdításának ötvözésével az 50 éven felettiek szellemi frissességét szolgálja.

1.4 A kézikönyv felépítése és használata

A kézikönyv a következőképp épül fel:

Elsőként, az általános részben és az elméletet ismertető 2. fejezetben arról tájékoztatja az olvasót, hogy **miért szükséges elősegíteni az előregedő társadalmakban a szellemi/lelki frissességet**. Tudományos tényekre tárgyalja, hogy az előregedő társadalmakban a legfontosabb kérdés a kognitív stimuláció. Ezt a gondolatot továbbvive bemutatja és magyarázza a kognitív stimuláció (idegi ösztönzés) kategorizálási lehetőségeit, mindezt egy kognitív öregedési-kompetencia tréninget megalapozásának céljával. A kognitív osztályzási rendszer olyan kifejezetten azokra a funkciókra koncentrál és foglalja magába, amelyek az öregedés folyamán gyakran hanyatlásnak indulnak. A tanulásra vonatkozóan a társadalmi interakciók különböző szintjeit veszi figyelembe azért, hogy minél inkább elősegítse a tanulók közötti együttműködést és párbeszédet.

A második nagyobb tematikus egység specifikus, a 3. számú, gyakorlatokat bemutató fejezetet foglalja magába, azokkal a gyakorlati tevékenységekkel, amelyek az idősebb emberek szellemi/lelki frissességének elősegítésére hivatottak. Mindezeket 5 különböző modul segítségével mutatja be, amelyből egyik maga a szellemi fittség, a másik négy pedig a hozzá kapcsolódó kulcsfontosságú téma:

	1-es modul:	Szellemi frissesség
	2-es modul:	Szellemi frissesség és stressz menedzsment
	3-as modul:	Szellemi frissesség és a szociális kapcsolatok
	4-es modul:	Szellemi frissesség és táplálkozás
	5-ös modul:	Szellemi frissesség és fizikai aktivitás

Az egyes **modulok** tartalmaznak egy-egy rövid összefoglalót a témáról, definíciókat és mindezek szerepének bemutatását a szellemi frissességre nézve. A legfontosabb rész maga a gyakorlat, mely magában foglal számos ide vonatkozó **példát** részleteiben tárgyalva, és úgy strukturálva, hogy minél hatékonyabban támogassa a segítők munkáját és a tárgyaltak gyakorlati életbe való átültetését.

1.5 Köszönetnyilvánítás

A MENTA50+ kézikönyv **nemzetközi együttműködés gyümölcse**, kialakításában részt vett: Magyarországról a Trebag Kft, Spanyolországból az Universidad de Málaga, Ausztriából a Research Institute of the Red Cross, Olaszországból az Università delle LiberEté del FVG, az Egyesült Királyságból a University of Chester, Görögországból az IDEC S.A., Ciprusról a European University Cyprus és Izraelből a Modi'in Multi-Disciplinary Center. Külön köszönet illeti a **Nemzeti Tanácsadó Testületet** szakmai véleményükért és segítségükért. A MENTA50+ projekt az Európai Unió EACEA Oktatási, Audiovizuális és Kulturális Végrehajtó Ügynöksége az **Egész életen át tartó tanulás programja** (Project Nr. 527515-LLP-1-2012-1-ES-GRUNDTVIG -GMP)-keretében valósult meg.

2 Miért szükséges fejleszteni a szellemi frissességet az előregedő társadalmakban

2.1 Kognitív hanyatlás idősebb korban

Ha agyunk egész életünkben jól működne, erre a kézikönyvre nem lenne szükség. De Bot és Makoni (32) úgy tartja, hogy a **kognitív teljesítmény** – sok máshoz hasonlóan az életben - az egész életen át tartó folyamatos változás része, beleértve a fejlődést és a hanyatlást is. Az emberek biológiai, pszichológiai és társadalmi dimenziói mind változnak az idővel, ami az élet természetes velejárójaként általános jelenségnek mondható, mégis, ezeknek egyénre kifejtett hatása igen eltérő.

Kutatók szerint az öregedés negatívan befolyásolja azokat az agyi területeket, melyek például (87) az új kihívásokra, bizonytalan helyzetre való gyors válaszkészségért. Főként olyan szakmákra nézve jelent ez hátrányt, amelyekben új stimulusokra való gyors reakciókra, új megoldásokra lenne szükség, vagy nagy a fizikai megterhelés. A tudás és a tapasztalat azonban más esetekben kompenzálhatja a korral együtt járó kognitív teljesítménycsökkenést.

A **kognitív teljesítmény csökkenésének biológiai hátterében** az idegsejtek méretcsökkenése, a dendritek és szinapszisok gyöngülése, illetve a mielin hüvely degenerációja áll. Fiatakorúak csoportjaival összevetve az idősek általában rosszabb eredménnyel teljesítenek olyan feladatokat, amelyekben a rövidtávú memóriának (87), a figyelemnek (14), a tervezésnek (95), a kognitív kontrollnak (15), a fluid intelligenciának (19) vagy a gátlási folyamatoknak (57) van szerepe:

- különösen olyan információfeldolgozást igényelő feladatokban lehet tapasztalni a memóriahanyatlást, melyek párhuzamos feladatok megoldását kívánják meg;
- a korral járó változások a motoros aktivitás hanyatlásával azokra a deduktív következtetési gondolkodási folyamatokra is negatívan hatnak, melyekben összetett, többszörös premissák/ feltételek szerepelnek;
- az információfeldolgozási folyamat lassulásával összefüggésben gyengül a fluid intelligencia;
- a gátlási funkciók gyengülésével, azaz a zavaró, interferáló ingerek (akár új, akár a memóriából visszakeresett régebbi információk) és hatások kizárási képességének csökkenésével az információfeldolgozás lassul.

Fontos tudni azonban, hogy korántsem elkerülhetetlen a korral járó teljesítménycsökkenés, legalábbis nem minden területen (29). Azok az alapkészségek (pl. biciklizés), melyeket implicit

módon tanulunk meg, meglehetősen erősen ellenállnak a korral járó hanyatlásnak. Az összetettebb készségeket (pl. az idegen nyelvek) ezzel szemben gyakorolni kell, különben elillannak. Több készség, képesség és környezeti tényező olyan értékes forrásként szolgálhat, ami gátolja az idős kori kognitív hanyatlást: a rövid távú memória, a hosszú távú memória képessége, a figyelemmel járó az információfeldolgozási folyamatok és azoknak sebessége, a tanulás, a társadalmi és nyelvi környezet, ill. a kétnyelvűség (13, 23). Az intellektuális tevékenység – legyen az keresztretjtvényfejtés, aktív tanulás, vagy nyelvtanulás – ok-okozati összefüggésben van a korral járó hanyatlás kompenzálásával, pl. figyelemi, tanulási, gondolkodási (kognitív) folyamatok (23). A kutatások tapasztalataira építve úgy találták, hogy a funkcionális hanyatlás kompenzálására tett erőfeszítések 70 éves korig javulást eredményeztek, ami hozzájárult a „szép-öregedés, szép öregkor” megtapasztalásához (84).

2.2 Idősek kognitív ösztönzése

A kognitív stimuláció úgy határozható meg, mint technikák és stratégiák egy csoportja, amelynek célja a kognitív készségek és funkciók optimalizálása az alany bevonásával számos olyan tervezett tevékenységbe, ami megköveteli tőlük az olyan készségek használatát, mint a memória, a logikus gondolkodás, a nyelv, a figyelem, az összpontosítás (51).

A kognitív stimulációra építő fejlesztési stratégia az úgynevezett idegi plaszticitás elméletén alapul. Számos tudományos tézis igazolja azt a tényt, hogy az emberi agy egész életünkben folyamatos aktivitási és feldolgozási tevékenységet folytat. Az agy tehát egy extrém módon dinamikus szerv, ami a környezethez folyamatosan alkalmazkodva folyamatosan módosítja, alakítja idegpályáit. Az **agy dinamikus jellege** teszi lehetővé az ember központi idegrendszere számára, hogy egy személy egész életében funkcionális adaptációt tudjon végrehajtani, tehát nemcsak újakat tanulni és tapasztalni, hanem minimalizálni is azokat a strukturális vagy fiziológiai károsodásokat, amelyeket sérülések, vagy degeneratív folyamatok okoznak, és amik hatással vannak a működésére (20, 50, 92, 97).

Ez a jelenség még relevánsabbá válik, amikor az **öregedési folyamatról** és a velejáró neuropszichológiai változásokról van szó. Itt meg kell említeni az olasz neurológus, Rita Levi-Montalcini felbecsülhetetlen eredményeit, aki 1986-ban kapott Fiziológiai, vagy Orvosi Nobel-díjat az NGF-re (Nerve Growth Factor = Ideg Növekedési Faktor) vonatkozó felfedezéseiért. A szerző azt állítja, hogy minden, az öregedésről és a velejáró mentális képességekről való lamentáció és rossz ómen ellenére, az agy előrehaladott korban is tud még fejlődni. E tekintetben a modern neuro-biológia bebizonyította, hogy az idegi plaszticitásnak köszönhetően a neuronokban bekövetkező veszteséget tökéletesen ki tudja egyenlíteni a dendrit nyúlványokban beálló növekedés, és az alternatív idegpályák használatával való összeköttetés. (5).

A kognitív stimuláció a magasabb rendű mentális feladatok kialakulásában részt vevő idegpályák célzott aktiválásával lehetővé teszi számunkra a korral járó kognitív hiányosságok kompenzálását. Mégis, a mentális tevékenységre jellemző kognitív összetettség miatt a javasolt tevékenységek és gyakorlatok alapos kidolgozása szükséges. Ez a tervezés és kidolgozás teszi lehetővé azoknak a funkcióknak és kompetenciáknak a célzott stimulálását, melyeket meg akarunk őrizni, illetve fejleszteni szeretnénk. Mindehez alapvetően fontos, hogy rendelkezésre álljon azon **kognitív területek megfelelő osztályozása**, amelyeket stimulálni akarunk, valamint az e területekre jellemző kulcs kompetenciáiak is. Erre a célra kifejlesztettünk egy ad hoc osztályozást Garciára (51) és a "La Caixa" Alapítvány által létrehozott ActivaLaMente (77) programra alapozva. Az utóbbi egy spanyol nyelvű online platform, mely több mint 1200 gyakorlatot tartalmazó, az öregedéshez kapcsolódó 6 legfőbb kognitív területet érintő programot ajánl. E területek a következők: nyelv, memória, figyelem és összpontosítás, vizuális folyamatok, auditív folyamatok és végrehajtó funkciók. Garcia (51) tovább bontotta az elme funkcionális osztályozását, a következőket megkülönböztetve: nyelv, végrehajtó funkció, logikus gondolkodás, memória, gyakorlati készségek és vizuális-térbeli tájékozódás.

A fentiekben és saját tapasztalatainkon **alapul az idősödők kognitív kompetencia tréningjére kidolgozott ösztönzési rendszer**– az alábbi táblázatokban összefoglalva. A táblázatok a 6 kognitív területre (A) fókuszálnak, gyakorlati kompetenciák szerint (C), amelyekre példákat sorolunk fel (E).

Táblázat 1: Kognitív stimuláció és képességfejlesztés osztályozása az idősődéssel összefüggésben

Terület (A)	Kompetenciák (C)	Mintafeladatok (E)
Memória	Munkamemória	Hallás után megismételni rövidebb, hosszabb telefonszámokat
	Hosszútávú memória	Próbáld meg felidézni az általános iskolai/középiskolai osztálytársaid nevét. Melyik, és milyen színű ruha volt rajtad tegnap, vagy tegnapelőtt?
Nyelv	Megértési készség	Hiányzó szó beillesztése egy dal szövegében
	Beszédképzési készség	Történetmondás adott témában és helyzetben egy mottóra. Pl. találj ki egy tömegközlekedési eszközön zajló beszélgetést két partner között. (Anyanyelven és idegen nyelven egyaránt)
Végrehajtó funkciók	Kezdeményezés, (gördülékenység), fluencia	Találj 10 darab C-betűvel kezdődő várost 2 perc alatt
	Kategorizáció, osztályba besorolás	Rendezz csoportokba „rendezetlen” szavakat. Pl. oroszlán, kutya, szék, bőr, ágy, váza, kalap, teknős, izzó, lámpa, köröm, cipő, blúz, hörcsög, arc, haj.

	Időrendbe állítás	Tedd időrendi sorrendbe a napi teendőket. Pl. ellenőrizni a bevásárló listát, hazamenni, fizetni, visszavinni a kocsit, elkészíteni a bevásárló listát, táskába rakni a megvett dolgokat, elővenni a listát és megkeresni a termékeket.
	Tervezés	New York-ban szeretnél nyaralni. Tervezd meg a teendőket az utazás megszervezéséhez logisztikai és logikai szempontok figyelembevételével.
Okfejtés	Problémamegoldás	Úgy rendezd el a színes tárgyakat, hogy ne legyen két egyforma színű egymás mellett. Kattints bármelyik 2 egymás melletti, azonos színre, – simán, egyiket a másikra áthúzva- mindaddig, amíg mind el nem tűnik.
	Absztrakt gondolkodás	Definiáld a „béke” vagy a „barátság” szavakat
	Logikus Okfejtés	Képzeld el, hogy nyertél a lottón. Mit tennél a pénzzel? Magyarázd meg a döntésedet!
Figyelem	Szelektív figyelem/gátlás	Figyelj jól a beszélgető partneredre, mialatt szimultán hallod a TV-t/a rádiót/vagy más emberek beszédét ugyanarról a témáról!
	Megosztott figyelem	Énekelj el egy dal miközben könyvet olvasol!
Észlelés - érzékelés	Diszkriminatív észlelés–különbségtétel	Hasonlíts össze a, 2 képet b) hangokat (fonetikailag nagyon hasonló szavakat) c) tapintható objektumokat (tárgyak, anyagok) és állapítsd meg, van-e közöttük különbség.
	Tér-vizuális készségek	Ismerd fel egy hang forrását úgy, hogy a szemed csukva van!

2.3 A szociális interakció szerepe

Számos stratégia létezik, mellyel a **tanulók közötti párbeszédet elő lehet segíteni**, és amelyek a tanulásban a nyelv, a kommunikáció és az interakció fontosságára fókuszálnak. Ebből következik, hogy specifikus tanítási stratégiákra van szükség, ami segíti és vezeti a kommunikációt, beleértve a kérdezés, a csapatmunka és a vezetett diskurzusok szerepét.

Egy foglalkozásvezető (pl. tréner, tanító) több módon is tudja irányítani a párbeszédes interakciót, illetve segítheti az idősebb tanítványok pábeszédének tartalmasabbá tételét. Ennek egyik módja, **hogy ő maga vezeti a diskurzust/dialógust** az idősebb tanulók között, legyen szó akár kis vagy nagy csoportról, amennyiben a párbeszédet célratörő kérdésekkel és odafigyeléssel strukturálja,

azzal a céllal, hogy mélyebben megértse, hol tartanak a tanulók, továbbá közbelépésével hozzásegít a kognitív növekedéshez is. Az interakció több szinten történhet, ahol a tanulók egymáshoz kapcsolódhatnak, párbeszédet folytathatnak, vagy akár együttműködhetnek. A másik mód, hogy egy **együttműködő környezetben segítik** a tanulókat, ami erősíti, megszilárdítja és finomítja a tanulást.

Ezek a **transzformatív, formáló erejű tanulási szituációk**, melyek tágítják referenciatartományunkat, vonatkozási kereteinket, mindazt, amit adottnak veszünk: azaz az életről alkotott perspektíváinkat, szokásainkat és gondolkodásmódunkat. Az átformáló tanulás részvételt is előfeltételez abban, amit konstruktív diskurzusnak, építő beszélgetésnek nevezünk. A beszélgetés fórummá válik, ahol mások tapasztalatait használjuk fel reakciók előidézésére és tanításra-tanulásra, majd pedig az ezekre épülő meggyőződésből fakadó cselekvés, vagy döntéshozatalra elősegítésére. Egy ilyen párbeszédet folytató csoportban való részvétel képezi a lényegét az átformálási folyamatnak – *„a párbeszéd az a lényegi médium, ami a transzformációt kiváltja és elősegíti (...), a kritikus reflexió médiuma, ami cselekvésre kényszerít, amelyben a tapasztalat van a fókuszban, ahol a vélemények és hitek megkérdőjelezhetők, és a szokások, meg a gondolkodásmód véglegesen átformálódnak.” (103).*

Amikor lehetővé tesszük és ösztönözzük, hogy idősebb emberek részt vegyenek beszélgető csoportban, ezt annak tudatában tesszük, hogy **szociális párbeszéd** alakuljon ki négy egyformán fontos szférában: intraperszonális, azaz a személyen belül; interperszonális, azaz a személyek közötti; csoporton belüli; valamint csoportok közötti. Gyakran egy időben több párbeszéd is történik. Wasserman (111) négy, egymást átfedő tényezőt azonosított, amelyek elősegítik, vagy éppen korlátozzák ezeket a változást előidéző párbeszédes momentumokat a csoportokban:

- **A motiváltság és az elkötelezettség folyamatossága** – a csoport tagjai zárt (bensőséges, biztonságos kereteket jelentő) teret alakítanak ki maguk körül, hogy elköteleződhessenek a részvételre kritikai reflexiójukban, eszmecseréjükben a többiekkel
- **kíváncsiság és nyitottság** – a csoport állandó kihívást jelent, hogy felfedezzünk magunkban és másokban is valami újat
- **érzelmi elkötelezettség** – a saját történetek elmesélésének lehetősége kulcsfontosságú szerepet játszik, mert amikor megosztjuk azokat másokkal, érezzük, hogy meghallgatnak minket, és érezzük a csoport támogatását
- **a reflexió és a közös érzés** – új utat nyit, hogy jobban megértsük a csoport szerepét a közösség számára illetve, szociális funkcióját, arra használva mindezt, hogy saját tapasztalatainkat egy harmadik személy szemszögéből láthassuk.

Amint az idősebbek részt vesznek a szociális interakciónak ebben a folyamatában, több eredményt is várhatnak 1) **kapcsolatra találnak** – összejönnek másokkal, hogy megosszák tapasztalataikat - 2) **véleményt cserélnek** – elmondják saját perspektívájukat és meghallgatják a

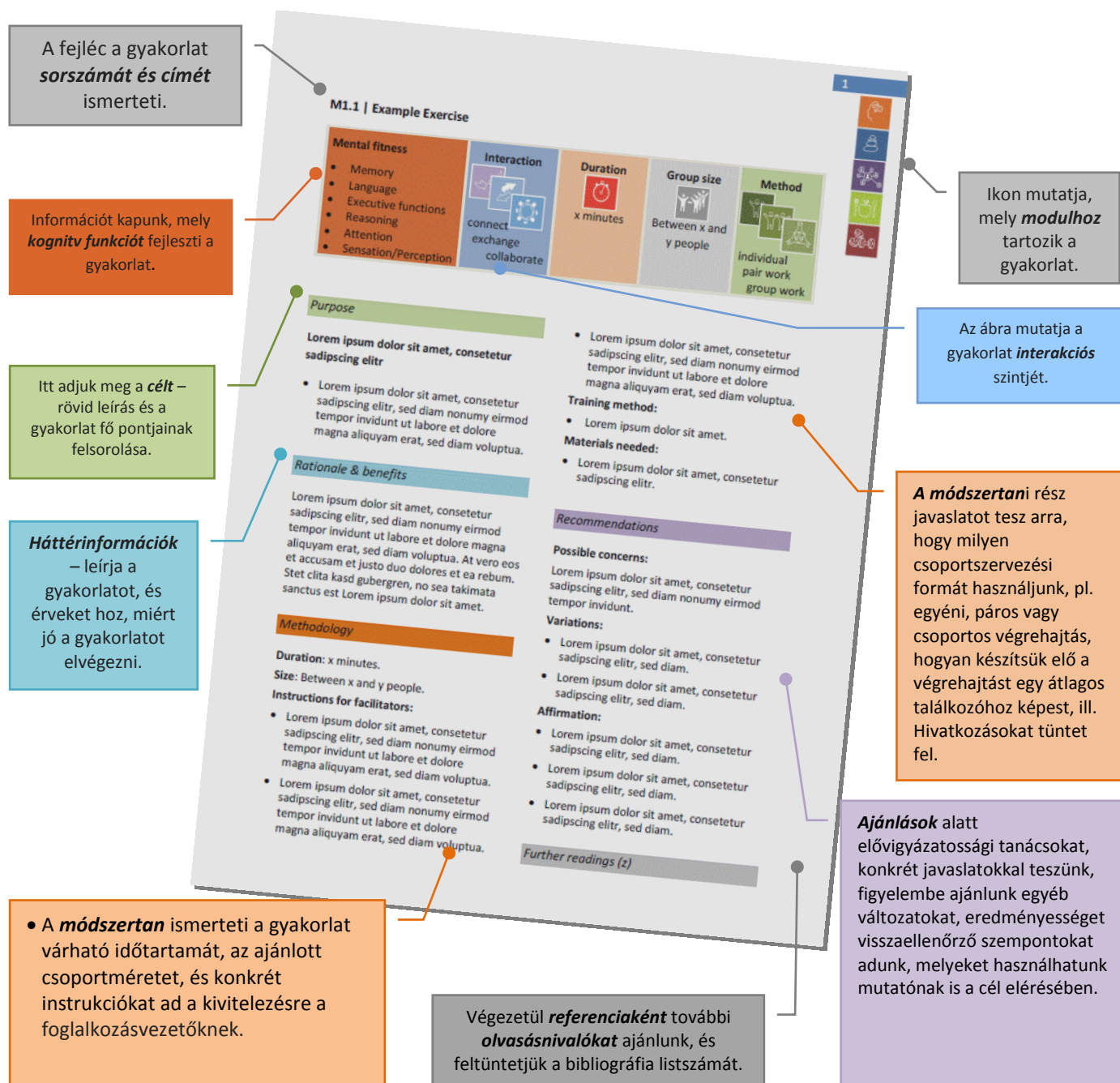
változatos visszajelzéseket, válaszokat-3) **együttműködnek** – egyenrangúvá válnak, mint együtt dolgozók, mint csoport, mint “cég”. A kézikönyv számos gyakorlata elősegíti és bátorítja a strukturált interakciókban való elköteleződést. A következő kritériumok alapján osztályozhatók a fentiek:

Kapcsolódás 	A gyakorlat • mások nézőpontjának felismeréséhez vezet • amit a fizikai kontaktus megerősít.
Eszmecsere 	A gyakorlat • a gyakorlat kétirányú kommunikációs folyamat – hallgató/és beszélő szerep • elvezethet a saját gondolkodás módosulásához, alakulásához.
Együttműködés 	A gyakorlat • a gyakorlat közös tevékenységet feltételez a csoporton belül, együttműködést igényel egy közös feladatért, közös célért • a résztvevők gondolatokat, véleményeket, ötleteket adnak és kapnak

3 Hogyan fejleszthető az idősebb emberek lelki/szellemi frissessége?

Ez a fejezet hivatott bemutatni a szellemi frissesség fejlesztésének főbb területeit: szellemi frissesség; szellemi frissesség és stressz menedzsment; társas kapcsolatok; egészséges táplálkozás és a fizikai aktivitás. A fő hangsúly a gyakorlati tevékenységeken van, hogy mi módon fejleszthető az idősebb emberek lelki/szellemi frissessége ezeken a területeken. Az öt modul mindegyikéhez 8 különböző gyakorlat tartozik, amit az alábbiakban tételenként ismertetünk.

Az alábbi ábrában bemutatjuk, **hogyan épül fel egy gyakorlat**:



Az egyes modulok **gyakorlatairól** összefoglaló **táblázatokat** talál a továbbiakban, melyek tartalmazzák a főbb jellemzőket:

1-es modul: Szellemi frissesség

Szám:	Modul neve:	Szellemi frissesség kategória						Csoportszervezés			Időtartam	Csoportméret	Csoportméret		
		Memória	Nyelv	Végrehajtó funkció:	Logikus gondolkodás	Figyelem	Észlelés-érzékelés	Kapcsolódás	Eszmecsere	Együttműködés			Egyéni	Páros	Csoport
M1.1	Tanuljunk tanulni!	x	x		x					X	60	8-20	x	x	
M1.2	A küldetés neve: Maximális figyelem!	x	x			x			x		30	10-20		x	
M1.3	Vezess a sötétben!		x				x			x	60	6-16		x	
M1.4	Egy dallam illata	x		x			x		x		60	10-15	x		
M1.5	Hihetetlen hirdetések		x		x					x	60	2-20			x
M1.6	A magam módján	x	x	x		x	x		x		50	10-25		x	x
M1.7	Mi történhetett?		x		x					x	45	10-20	x	x	x
M1.8	Kreatív képzelet	x	x			x			x		60	5-20	x		x
	Összesen:	5	7	2	3	3	3	0	4	4	30-60	2-25	4	5	4
	Arány (%)	0.6	0.9	0.3	0.4	0.4	0.4	0.0	0.5	0.5			0.5	0.6	0.5

2-es modul: Szellemi/lelki frissesség és a stressz kezelése

Szám:	Modul neve:	Szellemi frissesség kategória						Csoportszervezés			Időtartam	Csoportméret	Csoportméret		
		Memória	Nyelv	Végrehajtó funkció:	Logikus gondolkodás	Figyelem	Észlelés-érzékelés	Kapcsolódás	Eszmecsere	Együttműködés			Egyéni	Páros	Csoport
M2.1	Relaxációs üzemmód				x	x		x			60	5-20	x		
M2.2	Te milyen fa lennél?					x	x			x	60	2-20			x
M2.3	Érzem a szívem		x			x	x		x		60	5-10	x		
M2.4	Ne vessünk együtt!	x	x			x		x			30	10-30	x		x
M2.5	Magasabbra, magasabbra fel					x	x	x			45	6-20	x		
M2.6	Melegítsd fel az érzékeidet, melegítsd fel a testedet					x	x	x			60	1-20	x		
M2.7	Gondolataink hatalma		x			x	x			x	60	5-20	x		x
M2.8	Feszültségoldó tánc		x				x			x	30	6-18	x		x
	Összesen:	1	4	0	1	7	6	4	1	3	30-60	1-30	7	0	4
	Arány (%)	0.1	0.5	0.0	0.1	0.9	0.8	0.5	0.1	0.4			0.9	0.0	0.5

3-as modul: Szellemi frissesség és társas kapcsolatok

Szám:	Modul neve:	Szellemi frissesség kategória						Csoportszervezés			Időtartam	Csoportméret	Csoportméret		
		Memória	Nyelv	Végrehajtó funkció:	Logikus gondolkodás	Figyelem	Észlelés-érzékelés	Kapcsolódás	Eszmecsere	Együttműködés			Egyéni	Páros	Csoport
M3.1	Mit tegyünk a fazékba?		x							x	60	8-24			x
M3.2	Közös nevező		x	x	x					x	60	8-18		x	x
M3.3	Beszélgetőkörök	x	x							x	60	5-10		x	x
M3.4	Beszédes képek		x	x			x			x	120	4-22			x
M3.5	Érzések megosztása	x					x			x	90	5-25			x
M3.6	Mit, miért, hogyan-az internetről?				x	x				x	60	4-15		x	
M3.7	Álljunk ki magunkért!		x		x	x				x	60	6-12			x
M3.8	Séta az emlékek utcájában	x		x			x			x	120	6-24			x
	Összesen:	3	5	3	3	2	3	0	0	8	60-120	4-24	0	3	7
	Arány (%)	0.4	0.6	0.4	0.4	0.3	0.4	0.0	0.0	1.0			0.0	0.4	0.9

4-es modul: Szellemi frissesség és egészséges táplálkozás

Szám:	Modul neve:	Szellemi frissesség kategória						Csoportszervezés			Időtartam	Csoportméret	Csoportméret		
		Memória	Nyelv	Végrehajtó funkció:	Logikus gondolkodás	Figyelem	Észlelés-érzékelés	Kapcsolódás	Eszmecsere	Együttműködés			Egyéni	Páros	Csoport
M4.1	A szavak nem hizlalnak	x	x	x					x		30	5-15			x
M4.2	Leonardo étrendje				x				x		30	5-10			x
M4.3	Okos receptek			x			x	x			60	5-10	x		x
M4.4	Kiéhezve a közmondásokra	x	x		x					x	30	5-15			x
M4.5	Se hús, se hal	x		x				x			30	5-25	x	x	
M4.6	Felfaljuk a világot!	x			x	x	x			x	60	5-15	x		
M4.7	Piramisépítő	x		x				x			30	10-20	x		x
M4.8	Együnk megfontoltan!		x		x					x	60	8-20			x
	Összesen:	5	3	4	4	1	2	3	2	3	30-60	5-25	4	1	6
	Arány (%)	0.6	0.4	0.5	0.5	0.1	0.3	0.4	0.3	0.4			0.5	0.1	0.8

5-ös modul: Szellemi frissesség és a fizikai aktivitás

Szám:	Modul neve:	Szellemi frissesség kategória						Csoportszervezés			Időtartam	Csoportméret	Csoportméret		
		Memória	Nyelv	Végrehajtó funkció:	Logikus gondolkodás	Figyelem	Észlelés-érzékelés	Kapcsolódás	Eszmecsere	Együttműködés			Egyéni	Páros	Csoport
M5.1	Felvesszük a fonalat	x		x				x			30	5-20			x
M5.2	A nap tánca	x		x			x		x		45	5-20			x
M5.3	Tükröm, tükröm, mondd meg nékem		x			x	x			x	30	3-20			x
M5.4	Amennyi lehetséges			x		x	x			x	30	10-20		x	
M5.5	A mi köreinkben!			x		x	x			x	60	8-20	x		x
M5.6	Mozgassuk meg tagjainkat!				x		x			x	30	10-20			x
M5.7	Útkeresés			x	x		x			x	60	10-20			x
M5.8	Akadályverseny			x	x		x			x	50	10-20		x	
	Összesen:	2	1	6	3	3	7	1	1	6	30-60	3-20	1	2	6
	Arány (%)	0.3	0.1	0.8	0.4	0.4	0.9	0.1	0.1	0.8			0.1	0.3	0.8

1-5 modulok: Áttekintő táblázat a gyakorlatról

Szám:	Modulok nevei:	Szellemi frissesség kategória						Csoportszervezés			Időtartam	Csoportméret	Csoportméret		
		Memória	Nyelv	Végrehajtó funkció:	Logikus gondolkodás	Figyelem	Észlelés-érzékelés	Kapcsolódás	Eszmecsere	Együttműködés			Egyéni	Páros	Csoport
M1	Szellemi Frissesség	5	7	2	3	3	3	0	4	4	30-60	2-25	4	5	4
M2	Stresszmenedzsment	1	4	0	1	7	6	4	1	3	30-60	1-30	7	0	4
M3	Szociális háló	3	5	3	3	2	3	0	0	8	60-120	4-24	0	3	7
M4	Táplálkozás	5	3	4	4	1	2	3	2	3	30-60	5-25	4	1	6
M5	Fizikai gyakorlatok	2	1	6	3	3	7	1	1	6	30-60	3-20	1	2	6
	Összesen:	16	20	15	14	16	21	8	8	24	30-120	1-30	16	11	27
	Arány (%)	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.2	0.2	0.6	30-120	1-30	0.4	0.3	0.7

Megjegyzés: Az online felületen további gyakorlatok is elérhetők.



3.1 1. Modul: Szellemi frissesség

3.1.1 Bevezetés

Nem sokkal ezelőttig az idegtudománnyal foglalkozó szakemberek általános vélekedése az volt, hogy az emberi agy (pl. hallás, látás, finom- és nagymotoros képességek, érzelmek, stb.) fiatal gyermekkorban alakul ki. A legutóbbi kutatások eredményei felfedték azonban, hogy az agy gyakorlatilag folyamatosan alakul és változik. Következésképpen új fogalmak kerültek bevezetésre a tudomány "szótárába": neuroplaszticitás és agyi plaszticitás. Mindez azt jelenti, hogy a gondolkodási és tanulási folyamatok módosulást tudnak előidézni elő az agyunk struktúrájában és működésében még idős korban is. Az agy formálhatóságának felfedezése kétség kívül áttörő jelentőségű felfedezés az idegtudományok területén. E felfedezés lehetővé tette a kutatók és a gyakorlatban érintett szakemberek számára az agy kognitív folyamatainak és működési sajátosságainak mélyebb megértéséhez. Mindezek alapján mindinkább tudatos figyelmet igényel és érdemel a szellemi fittség az egészségi állapot fenntartása és fejlesztése érdekében.

MIT ÉRTÜNK SZELLEMI FITTSÉG ALATT?

A szellemi fittség, szellemi fitness kifejezés a szellemi készségek kognitív stimuláció általi megőrzésére, sőt fejlesztésére vonatkozik. Mindez párhuzamba állítható a fizikai kondícióval, mely fejlődik a rendszeres testedzés által. Mindemellett a szellemi fittség fogalma szorosan összefügg az az egyén önállóságra való képességével is. Más szóval, kifejezés összefügg az egyéni gondolkodási, cél meghatározási és döntéshozatali készséggel, melyek hozzájárulnak az emberek érzelmi, szociális és fizikai fejlődéséhez. Az önrendelkezés képessége is szellemi állapotunk függvényében alakul. Nagyon fontos továbbá hangsúlyt fektetni a hiányos táplálkozás és mindennapi életvitelhez szükséges jelentős és alapvető készségek elvesztésének valószínűsége közti összefüggésre. Az e téren bekövetkező önállóságvesztés csak az egyik következménye az egészségtelen szokásoknak, melyek között példaként említhető az alkoholfogyasztás, a dohányzás a túlsúly vagy a szellemi és testi inaktivitás.

MILYEN CÉLT SZOLGÁL A SZELLEMI FITNESS?

A szellemi fitness elősegíti a kognitív funkciók a lehető leghosszabb ideig történő megőrzését és stabilitását és megelőzi az öregedéssel együtt járó kognitív kapacitásvesztést, mely gyakran előfordul olyan egyéneknél, akik a degeneratív demencia valamely típusától szenvednek (kognitív rehabilitáció). E tekintetben több kutatási eredmény is felhívja arra a figyelmet, a magasabb iskolázottság és a szellemi tevékenység hozzájárul a kognitív készségek és csökkenti a kor előrehaladásával együttjáró demencia kialakulásának esélyét. A rendszeres gyakorlásra javasolt szellemi fitness gyakorlatok tehát speciális gyakorlatok és feladatok révén stimulálják az agyat, és mindazokat a funkciókat veszik "célba", melyek funkcióvesztése a kor előrehaladtával legvalószínűbb, vagy különböző betegségeknek leginkább kitett (memória, nyelvi készségek,



végrehajtó funkciók, Okfejtés, figyelem és koncentráció, illetve érzékelés, észlelés). A rendszeresen végzett szellemi torna lehetővé teszi az idősödők számára szellemi képességeik csökkenésének és a kognitív rendellenességek kialakulásának megelőzését, valamint a funkcióvesztés folyamatának lelassítását.

3.1.2 Tevékenységek és feladatok

Sorszám	Elnevezés
M1.1	Tanuljunk tanulni!
M1.2	A küldetés neve: Maximális figyelem!
M1.3	Vezess a sötétben!
M1.4	Egy dallam illata
M1.5	Hihetetlen hirdetések
M1.6	A magam módján
M1.7	Mi történhetett?
M1.8	Kreatív képzelet



M1.1 | Tanuljunk tanulni

Szellemi fittség • Memória (rövid & hosszútávú) • Nyelv (képzés, megértés) • Okfejtés (problémamegoldás)	Interakció  Együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  8 és 20 fő között	Módszer  Egyéni- és csoportmunka
--	--	---	--	---

Célok

Ismerjük meg, hogyan tudunk leghatékonyabban tanulni

A tanulók ébredjenek tudatára egyéni tanulási stílusuknak.

- A tanulók ismerkedjenek meg olyan szempontokkal, melyek hatással vannak tanulási folyamatukra.
- Növekedjen a tanulási folyamattal kapcsolatos felelősségérzet.
- A tanulási folyamat irányításával és befolyásolásával kapcsolatos ismeretek szélesítése.
- A tanulással kapcsolatos önbizalom növelése.

Háttér-információk

Az egyéni tanulási stílus ismeretek mélyítése felismerése, megismerése hozzásegíti a tanulókat a hatékonyabb tanuláshoz. Ezen információk birtokában képessé válnak a tanulási folyamat feletti ellenőrzés gyakorlására és a hatékonyság emelésére a változó és kihívásokkal teli környezetben.

A tudás elsajátítás és az énhatékonyság érzése a mentális megküzdési stratégiák alapvető eleme. Ezzel szemben a dinamikus változó valósághoz való alkalmazkodási nehézségek és az ezt kísérő növekvő félelem sokakat gátol az ismeretek bővítésében és alkalmazásában.

A feladat két világot kapcsol össze: egyrészt bevezet a tanulás és tanulási stílusok, az idő

és a különböző tanulási szituációk összefüggéseibe. Másrészt, a sikertörténetek elősegítik az önbizalom épülését és az énhatékonyság növelését (szerepet kap a "Pygmalion effektus") (83).

A sikertörténetek nyomán a tanulók megfogalmazzák személyes mottójukat: "Saját fejlődésem mondata".

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 8 és 20 fő között, 4-es kiscsoportokban.

A feladat leírása

1. rész: Nyitó gyakorlat (15 perc):

- A foglalkozásvezető arra bízta és kéri a tanulókat, hogy találjanak egy olyan készséget, ismeretet magukban, mely valószínűleg új lesz a többi csoporttag számára és találják ki, hogy tudnák ezt átadni a többiek számára (a rendelkezésre álló idő alatt). A tanulókat már a foglalkozást megelőzően fel lehet készíteni erre.
- A tanulókat párok kialakítására és pár tagjainak egymás közt az új ismeretek átadására kérjük (5-5 perc/fő).
- Pl. A pár egyik tagja megtanítja a másikat, hogy kell Facebook oldalt nyitni / gyufatornyot építeni / elmondani egy Shakespeare szonettet.
- Alternatívaként egy egyszerű, több darabból álló "játékot" lehet kiosztani a pároknak egy használati utasítás kíséretében. A tanulóknak össze kell

állítaniuk a játékot az útmutató alapján, oly módon, hogy egyikük felolvassa az utasítást, másikuk pedig átülteti a gyakorlatba.

2. rész (20 perc):

- A foglalkozásvezető felhívja a tanulók figyelmét az információ (annak feldolgozási módja) és az új helyzetek kezelése (milyen hatékonyan történik) közötti közvetlen kapcsolatra.
- Az emberek eltérnek egymástól tanulási stílusuk tekintetében, mindazonáltal ez a körülmények függvényében változhat. A legtöbb embernek azonban van egy meghatározó tanulási stílusa.

3. rész (25 perc):

- Hogyan tanulok újat? A foglalkozásvezető vezetésével beszélgetnek a különböző tanulási stílusokról (a múlt tapasztalatai alapján az eredmények tükrében kinek-kinek mi bizonyult a leghatásosabb stílusnak).
- A tanulók párokban dolgoznak, a vezető egy egyszerű dolog elmagyarázására kéri a résztvevőket (pl. egy ételrecept és az elkészítés lépései, két különböző stílusban).

Tanulásszervezési forma:

- Egyéni vagy páros tevékenység

Szükséges eszközök:

- Nincs.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Írás- és olvasási készség szükséges. Ennek szűkében a tanulók "meginterjúvolhatják" egymást.

Variációk:

- A feladat be lehet vezetni az egyéni tanulási stílus feltérképezésével is.
- A tanulók kérdőívet tölthetnek ki a nyitó gyakorlat és a múlt tapasztalati alapján. Mindez hozzásegíti őket a leghatékonyabb tanulási stílus beazonosításához, megtudják, hogy számukra a vizuális, az auditív vagy a kinezetikus tanulás a célravezetőbb. Az egyik legelterjedtebb teszt erre vonatkozóan a Kolb féle tanulási stílusokról szóló kérdőív (60). Mindazonáltal, más tesztek is foglalkoznak a témával, mint pl. az online kitölthető VARK kérdőív (108).

Ellenőrzés:

- A tanuló tudatosítja egyéni tanulási stílusát és alkalmazza tanulás során.

További olvasmányok (18; 43-45; 60; 83; 108)



Fotó: Orna Mager



M1.2 | A küldetés neve: Maximális figyelem

Szellemi fitness • Memória (hosszútávú) • Nyelv (képzés, megértés) • Figyelem (szelektív figyelem)	Interakció  Eszmecsere	Időtartam  30 perc	Csoportméret  10 és 20 fő között	Módszer  Páros munka
--	---	---	---	---

Célok

Fókuszált és szelektív figyelem ösztönzése "zajos" környezetben

- Figyelmi és koncentrációs folyamatok elősegítése.
- A szelektív figyelem alkalmazása mindennapi élethelyzetekben.
- Párbeszédre való bátorítás és az ezt illető elkötelezettség elősegítése.

Háttér-információk

E gyakorlat kis, meghatározott témáról szóló, választott beszélgető partnerrel folytatott négy szemközti dialógusokból épül föl. A négy szemközti beszélgetések meghatározott fizikai távolságból történnek, (1-3 méter) más beszélgető partnerek eszmecserejével térben és időben egyszerre, mely kommunikációs zajt okoz a helységben.

A tanulók kognitív apparátusát számos impulzus éri egyszerre, ebből adódóan intenzív agytornát kell végezniük, egyszerre kell fókuszálni figyelmüket és szelektíven feldolgozni az információkat, akárcsak a való életben.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 10 és 20 fő.

A feladat leírása:

- A tanulókat két csoportba osztjuk, és két sorba való felsorakozásra kérjük őket (a két sor egymással szemben helyezkedik el).

- Minden résztvevő egy, a szemben lévő sorban álló személlyel alkot beszélgető párt (az egyszerűség kedvéért négyes egységeket képzeljünk el – X alakban –, ahol mindenki a szembelevő sorban, X alakban átellenben álló személlyel alkot párt).
- A foglalkozásvezető feldob egy közös csoporttémát, amelyről a jelenlévők páronként értekezni fognak. A vezető jó, ha bevezeti a témát egy rövid újságcikkkel, verssel, történettel, stb.
- A tanulópárok az előre meghatározott témáról (a szembelevő sorban állva, adott távolságból) hangosan és más párokkal szimultán beszélgetnek.
- Pl. A párok tagjai receptet cserélnek egymással. Mivel minden résztvevő ételről, hozzávalókról, elkészítési eljárásokról diskurál, nem könnyű csak a saját partnerre koncentrálni. (Időkeretet szükséges megadni).
- A gyakorlatot követően a párok megbeszélik tapasztalatukat és ellenőrzik a kölcsönösen átadott információk rögzítésének pontosságát és tisztázzák az esetleges félreértéseket, hiányosságokat.
- A játék csoportos tapasztalatcserével zárul, melynek során a résztvevőket élményeik megosztására kérjük.

Tanulásszervezési forma:

- Páros gyakorlat.

Szükséges eszközök

- Nincs.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A gyakorlat koncentrált figyelmet és világos, egyértelmű kommunikációt igényel, mindezek ugyanis szükségesek ahhoz, hogy meghatározott idő alatt gondolatokat cserélhessünk egymással, vagy valamit megtanítsunk egymásnak.

Ha jelenlévők valamelyikének hallási nehézségei lennének javasolt a gyakorlatban szereplő partnerével közel állítani őket egymáshoz; továbbá, megfelelő hangerő és artikuláció szükséges. A gyakorlat nagy kihívások elé állíthatja azokat is, akik látási nehézségekkel küszködnek.

Variációk:

- A csoporttól és érdeklődési köreiktől függően a felvetett témák igen sokszínűek lehetnek, pl. hírek, szórakozás és

kikapcsolódás, kultúra, stb. Különösen érdekes és mókás kihívást jelent, ha a partnereknek dalt vagy verset kell megtanítaniuk egymásnak.

- A foglalkozásvezetők rövid újságcikkkel, versekkel, viccekkel, valamilyen információs kártyával is felkészülhetnek a gyakorlatra, melyek a résztvevők rendelkezésére bocsátva a megosztandó/tanítandó információk alapját jelenthetik.
- **Ellenőrzés:**
 - A gyakorlat felfrissíti, felébreszti az elmét, arra ösztönzi, hogy teljes egészében tudatában legyen a történeteknek, hogy "jelen legyen".
 - Megneveltet, pozitív légkört és figyelemmel teli közeget teremt.



M1.3 | Vezess a sötétben!

Szellemi fittség • Nyelv (képzés, megértés) • Észlelés – Érzékelés (diszkriminatív észlelés és téri-vizuális)	Interakció  Együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  6 és 16 fő között	Módszer  Páros munka
---	--	---	--	---

Célok

A másodlagos érzékek tudatosítására ösztönöz helyváltoztatás közben

Egyéb szenzoros működések és agyterületek ingerlése.

A bizalom és felelősség érzésének erősítése a gyakorlatban partnerrel kapcsolatban, az "odabízás" ösztönzése együttműködés keretein belül.

Háttér-információk

"A vezess a sötétben" gyakorlat az agyi információfeldolgozási folyamatok szokványos tartományát hivatott tágítani. A gyakorlat révén az agy rugalmasabbá és válaszkeszebbé válik, az egyén könnyebben vállal kihívásokat.

A feladat során a tanulót bekötött szemmel vezetik, így más, a látáshoz képest kevésbé domináns érzékelési módra kell támaszkodnia a tájékozódás érdekében, pl. hallás vagy tapintás. Mindez olyan agyterületeket aktivál az agyban, melyeket rendszerint nem, vagy csak kisebb mértékben használunk nyitott szemmel történő helyváltoztatás során. A gyakorlat játékonyszerűen hat az általános szubjektív jóllétre, befogadóbb attitűdöt és fokozottabb testtudatot, reakciókészséget (pl. reflexek) hív elő.

A bekötött szemmel vezetett embernek meg kell bíznia az őt vezető társában, ugyanis csak vele együttműködve tud előrejutni. A hatékony kommunikáció kulcsszerepet kap a

gyakorlatban. A másik oldalt tekintve a vezető szerepében meg kell tanulni világos, pontos és célszerű instrukciókat adni, illetve gyorsan reagálni.

A feladat a "Neurobic" módszertant követi. E tréning módszer célja az agy aktív és egészséges állapotának megőrzése. A Neurobics új mintázatok létrehozásán keresztül stimulálja az idegsejteket. Az 5 érzékelési modalitás Neurobis módszertannal történő bevonása szokásos tevékenységek kivitelezése során új agyi áramköröket aktivál, illetve emeli az ingerületet, mely a különböző új információk összehangolásához szükséges.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 6 és 16 fő között.

A feladat leírása:

- Bevezetés: a foglalkozásvezető röviden felvezeti a gyakorlatot, elmagyarázza annak lényegét és a játékszabályokat.
- A tanulók párokat alkotnak. A pár egyik tagjának bekötjük a szemét. A pár másik tagja a "vezető", aki körbevezeti és kalauzolja társát a teremben (lehetőség szerint a termen kívül is) továbbá különböző tárgyakhoz vezet, melyeket megérinthet (pl. növényeket) vagy megszagolhat (kávé, parfüm, gyümölcs, keksz, virág, stb.).
- Csoportos megbeszélés: a gyakorlat keltette élmények továbbgondolása, önértékelés: Hogyan érezted magad csukott szemmel? Mely érzékelési módra támaszkodtál leginkább, illetve melyiket

használtad? Mi segített a gyakorlat végrehajtásában? Végezetül pedig: Megbízta a téged vezetőben? Miért? Mi segít téged a bizalom kiépítésében a mindennapi élet során?

- A gyakorlat összefoglalása: Érzékleink intenzitását és értelmezését (feldolgozását) érintő tanulságok, valamint a mások iránt tanúsított és az irántunk táplált bizalom megtapasztalása. Kölsönös bizalom és figyelem légkörének megteremtéséhez vezető út és mód.

Tanulásszervezési forma:

- Páros munka.

Szükséges eszközök:

- Kisebb akadályokat elhelyezni a teremben (néhány szék, doboz, stb.).
- Kendők a tanulók szemének bekötéséhez
- Szenzoros stimulációs eszköztár (parfüm, kávé, szövetek, stb.).

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Biztonsági tipp: A vezetők óvatosan vezessék társukat, különös tekintettel az útba eső akadályokra. Időben fel kell hívni erre a résztvevők figyelmét.

Variációk:

- Ugyanezt a gyakorlatot ismeretlen környezetben elvégezni, megvizsgálni, milyen különbségek tapasztalhatók bizalom és felismerés tekintetében.
- Variációs lehetőséget jelent a gyakorlat beszéd nélküli végzése. A vezető ekkor kézenfogva irányítja partnerét.
- A szenzoros stimulációs eszköztár használata, tapintható elemek, hangok és illatok változatos beépítésével.
- E gyakorlat megelőzheti a Dallam Illata nevű feladatot (M1.4).

Ellenőrzés:

- A gyakorlatot követő napon a tanulók viselkedését illető változások lesznek tapasztalhatóak. A gyakorlat megismétlésére bátoríthatjuk őket napi rutinjaik során, pl. próbálják ki, milyen érzés csukott szemmel zuhanyozni vagy étkezni.
- Többfajta érzékelési mód bevonása a mindennapi életbe rutintevékenységeiben újfajta kihívások elé állítja az agyat.

További olvasmányok (10; 37; 70; 98)



Fotó: Orna Mager



M1.4 | Egy dallam illata

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú memória) • Végrehajtó funkciók (osztályozás) • Észlelés – Érzékelés (diszkriminatív)	Interakció  Eszmecsere	Időtartam  60 perc	Csoportméret  10 és 15 fő között	Módszer  Egyéni munka
---	---	---	---	--

Célok

Emlékezés illattal társított dallamokra

Az agyon belül új kommunikációs összeköttetések kialakulását ösztönözzük meglepő illat és hang kombinációk általi stimulációval.

- A memória javítása illatok érzékelésén keresztül.

Háttér-információk

Az illatok érzése fontos szereppel bír a memóriefolyamatokban. A többi érzékelési módhoz viszonyítva szaglás alapján gyorsabban megtörténik az információk kapcsolása és rögzítése, valamint hosszabb távon fenn is marad. A szaglásért az agy azon területe felelős, mely szerepet játszik az információ feldolgozásban és az emlékek tárolásában.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 10 és 15 fő között.

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

- A tárgy ismertetése: Szaglás és annak szerepe az élet során
- A foglalkozásvezető kiosztja az első illatot tartalmazó tégelyt és lejátssza az első zenei betétet. Mindeközben, mintegy 2-3 percig a tanulók megismerkednek az

illattal, csukott szemmel megszagolva a tégelyt.

- A foglalkozásvezető összegyűjti az előbbi edényeket és kiosztja a második illatot tartalmazó tégelyeket.
- A foglalkozásvezető hasonlóan jár el a továbbiakban, összesen 5 illatot és ezekhez tartozóan 5 különböző zeneszámot bemutatva.
- A résztvevők megosztják egymással az egyes illatokhoz társuló élményeiket, tapasztalataikat.
- A foglalkozásvezető kioszt egy tégelyt, melyben egy illat található (valamennyi résztvevő számára ugyanazt az illatot) és a tanulókat az ehhez tartozó zeneszám beazonosítására kéri. Így jár el minden további illat esetében.
- A tanulók összehasonlítják eredményeiket. Sikerült felidézniük melyik zene tartozott az adott illatokhoz eredetileg?
- A tanultak összefoglalása: Illatok és a dallamok kapcsolatát illetően.

Csoportszervezési forma:

- Egyéni munka.

Szükséges eszközök:

- 5 tégely természetes illataromákkal, mint pl. kávé, citrom, csokoládé, menta, tonhal, vanília stb.
- 5 lejátszható zenei betét, melyek jó, ha különböző zenei stílusokat képviselnek: pl. pop zene, klasszikus zene, gyerekdalok.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Győződjünk meg róla, hogy esetleg allergiás vagy érzékeny-e valamely résztvevő bármely illatra/illatanyagra.

Variációk:

- Ugyanezt a gyakorlatot ízek és illatok társításával is meg lehet ismételni (ehető illatforrás).
- Zene helyett fel lehet olvasni 5 szöveget (pl. idézetek vagy mondások), ekkor a tanulók az illatok és szövegek társításának rögzülését ellenőrzik majd vissza.

- Alkalmazható a "Vezess a sötétben!" gyakorlat után (M1.3)

Ellenőrzés:

- A tanulók ellenőrizhetik, mennyire képesek emlékezni és odafigyelni részletekre, illetve fejlődni e téren.

További olvasmányok (37; 70; 98; 115)



M1.5 | Hihetetlen hirdetések

Szellemi fittség • Nyelv (képzés, megértés) • Okfejtés (problémamegoldás, logikus Okfejtés)	Interakciók  Együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  2 és 20 fő között	Módszer  Csoportos munka
---	---	---	--	---

Célok

Kreatív hirdetésírás

- Figyelem felhívása az írás gyakorlati szerepére.

Háttér-információk

A kreativitás nyitottság és rugalmasság kulcsa a mindennapi életben. Elkerülhetetlen, hogy időről-időre új helyzetekkel találkozzunk, hiszen mindez életünk szerves része, természetes eleme. Hogy célravezető ugyanakkor lehetőleg minél kevesebb stresszel járó válaszokat reagálni, a kreativitásra kell támaszkodnunk.

A gyakorlat fejleszti a kreativitást, ugyanakkor a tanulók részéről perspektíva váltást tesz szükségessé, mivel figyelmüket összpontosítaniuk kell, pl. a látás érzékelésre, tapintás érzékelésre, hallás érzékelésre vagy érzelmi sajátosságokra.

Mindezek felül a gyakorlatban összekapcsolódik a hatékony kommunikáció és a kreatív nyelvhasználat, mely fontos, hiszen a sikeres interakció alapvető tényezőit jelentik.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 2 és 20 fő közötti csoportlétszám 2 és 4 fős kiscsoportokra bontva.

A feladat leírása:

- A foglalkozásvezető kis csoportok kialakítására kéri a résztvevőket. Minden

kiscsoport 3 hirdetést kap egy helyi újságból, ezek mindegyike más érdeklődési területhez tartozik (pl. ingatlan, árucikkek, társkeresés).

- A kiscsoportok azt a feladatot kapják, hogy fogalmazzák újra a hirdetést, kreatív formában, akár plusz információk hozzáadásával, ám információvesztés nélkül.
- A csoporttagok feladata, hogy minél eredetibb módon újítsák meg az eredeti stilsztikát pl. kizárólag érzelmekkel, tapintással, hallással vagy látással kapcsolatos szavakat használva.
- Az új hirdetéseknek figyelemfelkeltőnek kell lenniük, mindazonáltal az üzleti célt kell szolgálniuk (eladás vagy meggyőzés).
- Amikor a csoportok elkészülnek az írással, be kell, hogy mutassák kreativitásuk gyümölcsét a többi kiscsoportnak. A kiscsoportok 1-től 10-ig pontozzák egymás újonnan írt hirdetését kreativitás és célravezetőség alapján értékelve.

Tréning módszer:

- Kiscsoportok (2-4 fő).

Szükséges eszközök:

- Helyi újság melyben szerepelnek hirdetések, apróhirdetések /számítógép internet hozzáféréssel online újság eléréséhez.
- Üres lap és toll a hirdetésíráshoz, illetve pontozáshoz / számítógépen történő pontozás.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

-

Variációk:

A feladatot számítógéppel ill., online eszközökkel is meg lehet valósítani. Ez esetben a tanulókat internetes böngészésre és 3 hirdetés felkutatására kérjük. A foglalkozásvezető a fentiekhez hasonlóan a

hirdetések számítógépen történő átírására kéri a résztvevőket.

Ellenőrzés:

- Egymás pontozása: A legmagasabb pontszámot kapó hirdetést online ténylegesen meg lehet hirdetni ingyenes hirdetőfelületen.



M1.6 | A magam módján

Szellemi fittség • Memória (rövidtávú memória) • Nyelv (képzés és megértés) • Végrehajtó funkciók (tervezés) • Figyelem (szelektív) • Érzékelés – Észlelés (téri-vizuális)	Interakció  Eszmecsere	Időtartam  50 perc	Csoportméret  10 és 25 fő között	Módszer  Páros és csoportmunka
--	---	---	---	---

Célok

Az egyéni térbeli tájékozódó készség fejlesztését célozza

A térbeli tájékozódásért felelős kognitív funkciót fejleszti.

Tudatosítja a térbeli tájékozódás szerepét és a szokások megújításának jelentőségét (elhagyni a napi rutint és tágítani a mozgásteret).

Háttér-információk

A térbeli tájékozódás az egyik alapvető emberi készség, melyre mindenkinek szüksége van. A demencia első jelei közé tartozik ennek a készségnek a visszaesése.

Az egyik helyről egy másik helyre való eljutás képessége a környező világgal való kapcsolattartás záloga. Aki úgy érzi, hogy képtelen erre, vagy nem bízik saját tájékozódási képességében, nagyobb valószínűséggel szigetelődik el környezetétől.

Az olyan mentális gyakorlatok, melyek alternatív (lejárható) útvonalak gondolatban való megtervezésével, és a környezet részletes, háromdimenziós jellemzésével kapcsolatosak, több alapvető agyi funkciót is stimulálnak egyszerre.

A gyakorlat e készségek megőrzéséhez és fejlesztéséhez járul hozzá. Mindemellett felhívja a résztvevők figyelmét a tájékozódáshoz, helyzetmegjelöléshez kapcsolódó egységes kifejezésrendszer, egyértelműség és egymás megértésének fontosságára (Mit értünk jobb oldal alatt, ha ketten vagyunk, a számodra jobbra eső oldalt, vagy pedig az én jobbomat? Mit értünk például magas alatt, mihez képest értelmezzük?). A gyakorlat szemlélteti és hangsúlyozza a részletekre való odafigyelés és pontosság szükségességét a közelség és a távolság viszonylatában valamint az irányok és irányváltások terén.

Metodika

Időtartam: 50 perc.

Csoportméret: 10 és 25 fő között (kis csoportokban).

A feladat leírása:

1. rész: bemelegítő gyakorlat (10 perc)

- A résztvevőket felkérjük párok alkotására.
- Minden pár egyik, önkéntesen jelentkező tagjának szemét bekötjük egy kendővel, majd a terem egyik pontjától kivezetjük a teremből (kertbe, vagy kültérre). A pár másik tagja egyszerű, irányokat és tájékozódási pontokat érintő útmutatásokat ad szóban társának, pl. jobb és bal, észak, dél, kelet, nyugat, fenn és lenn.

- Pl. Szobán belüli mozgástérben instrukció a bekötött szemű tanulóhoz: "A szék az északi irányt képviseli, míg a dívány a déli irányt. Ennek tudatában fordulj kelet felé." Vagy: "Háttal vagy szemben állok neked, ha az én jobbom a te balod?" Fordulj jobbra (hozzám / hozzád képest) és tégy 4 lépést előre.
- A párnak e módszert követve egy célponthoz kell eljutnia, pl. a szoba szemben lévő sarkáig.

2. rész: (15 perc)

- A tanulókat kis csoportokba oszthatjuk, de egyedül is dolgozhatnak. A foglalkozásvezető páronként kioszt egy térképet (nyomtatott, vagy online térkép a környékről vagy a városról), egyéni munka esetén minden résztvevőnek, és arra kéri őket, hogy ennek alapján tervezzenek egy sétaútvonalat két ismerős tájékozdási pont (pl. a bevásárlóközponttól a városházához, stb.) és jelöljék is azt be a térképen.
 1. Minden csoport kiválasztja a neki leginkább tetsző útvonalat, és jelöli is a térképen.
 2. A foglalkozásvezető megér néhány résztvevőt a választás indoklására, személy szerint milyen okok miatt döntött így? ("Miért esett a választása erre az útvonalra?" Pl. rövid/biztonságos/ismerős)

3. a. rész: Az útvonal részletes leírása, jellemzése kiscsoportos tevékenység. (20 perc):

- A tanulók csoportokat alakítanak ki és minden csoport kétféle megközelítésben jellemzi a kiválasztott útvonalat.
 1. Egyszerű, alapvető tájékozdási információkat adva: bal, jobb, dél, észak, pl. rövid séta után jobboldon látod majd a Szépművészeti Múzeumot.
 2. Összetett leírások segítségével: az utak találkozási pontjánál, ahol a fák együttese és virágok találhatók, a jobb oldalamon egy nagy fehér, nőt ábrázoló szobrot látok, velem szemben

pedig egy körforgalom található középén egy szökőkúttal, föntebb mellette, bal oldalt egy útjelző tábla van és kicsit lentebb egy lépcsősor. Pár perces séta után a Nemzeti Bankhoz érünk, mely a bal oldalunkon lesz, rajta egy narancsszínű táblával.

Az út elmesélésekor a tanulóknak minél több tárgyat fel kell idézniük emlékezetükből.

3. b. rész: (20 perc)

- A résztvevők párokat alkotnak, és képzeletbeli idegenvezetést tartanak egymásnak egy másik városban, ahol már jártak (pl. Rómában). A pár "idegenvezető" tagját, arra kérjük, képzelje el, hogy ott van az adott városban, majd beszéljenek társának az ott látható látványosságokról, épületekről, érdekességekről.

Csoportszervezési forma:

- Párban, kis csoportokban (4-5 fő)

Szükséges eszközök:

- Nyomtatott vagy online térképek, toll.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A gyakorlat nehézséget okozhat néhányaknak, ezért ez egyéni munkához képest inkább javasoljuk a párban való együttműködést.

Variációk:

- Jó idő esetén a csoportok a valóságban is végigjárhatják a választott útvonalat (2. rész).
- A foglalkozásvezető javasolhatja a heti rendszerességű gyakorlást a résztvevőknek, mintegy szokássá fejlesztve azt – egy választott utat gondolatban végigjárni és felidézni a legapróbb részletességgel.
- A foglalkozásvezető tájékozdással kapcsolatos vicces történetek megosztására bátoríthatja a jelenlévőket, (pl. Milyen trükköt vetek be, hogy megtaláljam az autóm egy nagy

parkolóban, vagy visszatáljak külföldön a szállodámhoz).

- A történeteket fűszerező humor jó feszültségoldó ugyanakkor felhívja a figyelmet a részletek megfigyelésének fontosságára.
- Az útvonal fizikai bejárása jó kiegészítés, de nem kihagyható a mentális séta és annak

szóban való leírása különös tekintettel a részletekre.

Ellenőrzés:

- A tanulók meggyőződnek róla, hogy mennyire vannak tudatában közeli és távoli környezetüknek. A gyakorlatot követően nagyobb figyelmet szentelnek szokásaik megújításának és a mozgásterük tágításának.

További olvasmányok (18; 43-45)



M1.7 | Mi történhetett?

Szellemi fittség • Nyelv (képzés) • Okfejtés (problémamegoldás, absztrakt gondolkodás, logikus okfejtés)	Interakciók  Együttműködés	Időtartam  45 perc	Csoportméret  10 és 20 fő között	Módszer  egyéni, páros és csoportos munka
--	---	---	---	--

Célok

Többféle feltevés és lehetséges magyarázat, hipotézis állítása ugyanazon kérdésre és annak mögöttes okaira.

Növelni a résztvevők tudatosságát a következőket illetően:

- A tanulók ismerjék fel, hogy milyen fontos alternatív megközelítéseket, ill. hipotézis variációkat felállítani
- Helyezzenek ezáltal hangsúlyt az információ feldolgozás folyamatára és minőségére.
- Ébredjenek tudatára, hogy többféle megközelítésből szükséges a dolgokat és azoknak mögöttes okait vizsgálni. A különböző feltevéseket, hipotéziseket érdemes mérlegelni, s ennek megfelelően eltérő cselekvési válaszokat lehet kidolgozni.

Az információ feldolgozás folyamata tehát kulcsfontosságú. A folyamat három lépésből áll: 1. Input. Adatok és információk begyűjtése. 2. Feldolgozás. Erre építve lehet új információkat létrehozni. 3. Output. "Termék", azaz verbális válasz és/vagy izomreakció létrehozása.

Mindhárom szakasz eltérő kognitív aktivitást igényel, melyek tompulnak, ha nincsenek rendszeresen használva. A feldolgozás szakasza magába foglalja a probléma-meghatározást, a problémafeltárás főbb pontjainak beazonosítását, a belsővé tételt – elfogadást-, továbbá variációk kidolgozását és azoknak vizsgálatát.

Mindezek csoportos áttekintése, átbeszélése és kivitelezése új perspektívákat nyit és megmutatja, milyen nagy erő és lehetőség rejlik az egymással történő interakciókban és tapasztalatcserében.

Háttér-információk

Az emberek tendenciálisan hajlamosak a történéseinek magyarázatánál a múlt tapasztalataira hagyatkozni, ugyanakkor figyelmen kívül hagyni az jelen és a múlt eseményét megkülönböztető egyedi sajátosságokat. A mentális megküzdési stratégiák "coping" stratégiák kialakításának, működésének szükségszerű része a látótér tágítása, ami a múlt eseményeihez való ragaszkodás helyett a jelen sajátosságok figyelembevételét hangsúlyozza. Pusztán a múlt tapasztalataira alapozni kétélű megküzdési stratégia.

Metodika

Időtartam: 45 perc.

Csoportméret: 10 és 20 fő között.

A feladat leírása:

1. rész:

- A foglalkozásvezető ismerteti egy információt (tény) és kérdéseket intéz ezzel kapcsolatban a jelenlévőkhez: "Rendőrségi adatok szerint a hétvégi közúti balesetek gyakorisága magasabb a 21 éven aluliak körében. Vajon mi áll ennek a hátterében, mi lehet ennek az oka? (Megjegyzés: Az ezt taglaló újságcikket ki lehet osztani a tanulóknak, hogy ennek alapján alkossanak hipotéziseket.)"

- A foglalkozásvezető felhívja a tanulók figyelmét arra az emberekre általánosan jellemző gondolkodási mechanizmusra, mely arra ösztönöz bennünket, hogy az ismereteink és kényelmi zónánk körén belül maradjunk, és a számunkra új, ismeretlen okokat és lehetőségeket figyelmen kívül hagyjuk hipotézisképzéskor. A tanulókat – mindenkit – lehetőleg több alternatív hipotézis kidolgozására és leírására kérjük, (Megjegyzés: különböző teák eltérő bevonódást provokálnak a jelenlévőkben, pl. máshogy érinti őket egy általános, oktatással kapcsolatos kérdés, mint a gyengülő szülői befolyás kérdésköre)
- A tanulók egyénenként 5 hipotézist állítanak, majd ezt követően halmazokba csoportosítják őket. (Megjegyzés: pl. oktatási/infrastrukturális/alkohol fogyasztással/ végrehajtással, rendőri felügyelettel kapcsolatos).

2. rész:

- Páros munka következik, ahol tovább dolgoznak a hipotéziseken és lehetőség szerint szélesítik a hipotézisek körét. Mivel egyénenként mindenki 5 hipotézist állít fel, a pár pedig együttes erővel tovább szélesíti a feltevések körét, páronként hozzávetőleg 15 hipotézist várunk.
- Csoportos munkával hasonló folyamat zajlik le, négyfős kiscsoportok esetén ez esetben 25 hipotézist várunk.
- A csoportok/párok végül az öt általuk legesélyesebbnek tartott hipotézist emelik ki.
- A gyakorlat ráirányítja a figyelmet az alternatív lehetőségek és magyarázatok beengedésére a látótérbe, egyszersmind a színesebb, kreatívabb egyéni gondolkodás, a másokkal való közös gondolkodás és az erre épülő döntéshozatal fontosságára.

3. rész:

- A párok vagy az egész csoport együtt, a számba veszik a lehető legtöbb alternatív hipotézist (kreatív módon).

Csoportszervezési forma:

- Egyéni, páros és csoportos munka.

Szükséges eszközök:

- Újságcikk.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe: -

Variációk:

- A tanulókat megkérhetjük új, kihívást jelentő és megvizsgálandó téma/probléma felvetésére.
- Filmrészletet mutatunk a jelenlévőknek, majd az adott filmjelenet okait elemezzük a fenti módszerrel.
- "Drámajátékká" tesszük az elemzés menetét: néhány jelenlévőt arra kérünk, hogy hatásfokozó szavakkal hangsúlyozza túl a kérdést, majd hatásosan tegye fel a kérdést "Miért történhetett?"

Ellenőrzés:

- A gyakorlat hozzásegíti a tanulókat, hogy a megszokott méreteket elhagyva eredetibben gondolkodjanak, és felkeltsék az érdeklődésüket az őket foglalkoztató kérdések és problémák mélyebb megértése iránt.
- Mindez magasabb szintű emberi információszervezést és reagálást tesz lehetővé.

További olvasmányok (18; 43-45)



Fotó: Orna Mager



M1.8 | Kreatív képzelet

Mentális fitnessz • Memória (rövidtávú) • Nyelv (képzés) • Figyelem (szelektív figyelem)	Interakciók  Eszmecsere	Időtartam  60 perc	Csoportméret  5 és 20 fő között	Módszer  Egyéni és csoportos munka
--	--	---	--	---

Célok

Látvány memorizálása

- Koncentráció és figyelem ösztönzése
- Vizuális és rövidtávú emlékezet stimulálása
- Ellentmondások információk kezelése
- A csoporton belüli interakció elősegítése

Háttérinformációk

A feladat lényege, hogy minél több információt gyűjtsünk be a feladat tárgyát képező képekről. A tanulóknak fel kell idézniük a képet és minél több részletet elmondaniuk róla.

AZ emberekre általában véve jellemző, hogy inkább néznek, mint látnak. Éppen ezért előfordulhat, hogy nehézséget okoz a látottak csoportosítása, kategóriákba rendezése, hiszen nem szoktunk hozzá, hogy megfigyeljük a részleteket.

A gyakorlatnak köszönhetően a tanulók olyan részleteket és apróságokat is észrevesznek, melyek fölött máskülönben elsiklanának, egyszersmind a lényeg kiemelésére is képessé válnak. Ezen kívül a megfigyelőkészség fejlesztésével ellensúlyozhatjuk a kor előrehaladtával bekövetkező látáscsökkenést, és javíthatjuk a vizuális és rövidtávú memóriát.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 5 és 20 fő között, 4-5 fős kiscsoportokban.

A feladat leírása:

Bemelegítés (15 perc):

- A tanulókat előzetesen megkérjük, hogy hozzanak olyan képeket, amelyek fontosak számukra, vagy emlékeket ébresztenek bennük, pl. fényképeket múltbéli eseményekről, történelmi pillanatokról, városokról, kultúráról. A foglalkozásvezetőként kezdeményezzünk beszélgetést a képekről és az általuk felidézett emlékekről.

1. rész (15 perc):

- A tanulókat kis csoportokba rendezzük, majd megkérjük őket, hogy koncentráljanak egy képre és minél több információt, részletet nyerjenek róla.
- Amikor sorra kerülnek, csoportonként 1 perc áll rendelkezésre hogy minél alaposabban megvizsgálják a foglalkozásvezető által csoportjuk számára kivetített képet.
- Amikor a képe kivetítése véget ér, kezdetét veszi a kép felidézésének és leírásának szakasza. A képek kivetítésének sorrendjét követve, minden csoport felidézi képének lehető legtöbb részletét.
- A tanulókat kérdésekkel ösztönözhetjük: Milyen részletekre emlékszünk a képről? Hány ember vagy tárgy szerepel rajta? Hogyan írnánk le a képen szereplő embereket? Milyen részleteket emelnénk ki?
- Minden felidézett elem vagy részlet egy pontot ér. Az a csapat lesz győztes, amelyik a legtöbb részletet fel tudja idézni

a képről. Minden csoportra kb. 4-5 perc jut, s mindaddig ővék a főszerep, míg további részletekre, sajátosságokra emlékeznek az adott képről.

- A többi csapat és a saját csapattagok elismerése, bátorítása lesz a győztesek jutalma.

2. rész: Memóra labirintus Loci módszer alapján (30 perc):

- A foglalkozásvezető képeket mutat a tanulóknak (mintegy 3 percig) és a korábbiakhoz hasonlóan minél több részlet memorizálására kéri őket. Ez esetben azonban az információ rögzítése szervezett, szisztematikus módon fog történni. A tanulók az információt „térben helyezik el”, egy képzeletbeli ösvényen elrendezve, vagy történetet építve köréjük.
- Nézzünk egy példát! Az alábbi kép részletek állnak rendelkezésünkre: piros szoknya, 2 fa, lófarok, zöld esernyő, fekete macska. Az információk rögzítésére ezt a történetet szőjük a részletek köré: Egy haját lófarokban viselő nő piros szoknyában a Három Fa Völgye felé sétált, zöld esernyővel és egy fekete macskával a kezében.
- Minden csoport bemutatja történetét a többieknek. Mókás lesz tapasztalni, hogy mennyi, és milyen más történetek alakulnak ki ugyanazon kép alapján! A történetet képzeljük is el!

Csoportszervezési forma

- Egyéni vagy csoportos munka.

Szükséges eszközök:

- Számítógép, projektor, képernyő (kábel) és tábla.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Amennyiben a tanulók között vannak látássérültek, fontos, hogy igényeiket figyelembe véve alakítsuk a gyakorlatot, pl. hagyjunk számukra több időt.



Fotó: J. Jesús Delgado Peña



3.2 2. Modul: Stresszkezelés és szellemi fittség

3.2.1 Bevezetés

”A stressz faktort jelent bármely érzelmi, fizikai, társadalmi vagy gazdasági tényező, mely változásra vagy válasz reakcióra készítet. Megkülönböztetünk pozitív és negatív stresszt. A folyamatosan fennálló, krónikus stressz állapot fizikai megbetegedéshez vezet. A stresszt számos betegség egyik legfontosabb kiváltó okaként tartják számon.” (72).

Három stressz típust különböztetünk meg:

- Normál stressz állapot: egy szituáció vagy körülmény reakciót, választ követel tőlünk.
- Káros stressz (distress): Állandósult, krónikussá vált normál stressz állapot.
- Jótékony stressz (eustressz): Segíti az egyént a kihívások felvállalásában és sikeres teljesítésében.

HOGYAN HAT A STRESSZ A MENTÁLIS FITTSÉGRE?

A tartósan fennálló stressz köztudottan károsan hat az egészségre, betegséghez és különböző egészségügyi problémákhoz vezet. A legismertebb negatív következmények: szív problémák, lecsökkent immunaktivitás, emésztési problémák, nyak- és hátfájás. Arról azonban sokan nem vesznek tudomást, hogy a stressz a szellemi frissességre is hatással van. Pusztítja az idegsejteket továbbá olyan alapvető funkciókat károsít, mint a memória, ezáltal csökkentve a szellemi teljesítményt. Mivel a stressz az agy egészségét negatívan befolyásolja éppen ezért fontos, különösen idősebb korban, hogy a stressz faktorokat azonosítani tudjuk és megtaláljuk a stressz-szint és állapot csökkentésének lehetőségeit, útját – módját.

HOGYAN ISMERHETJÜK FEL A STRESSZ ÁLLAPOTOT?

A stressz különbözőképpen hat az emberekre. Néhányan akut stressz reakciót mutatnak, míg másoknál a tünetek csak később jelentkeznek, és könnyen összetéveszthetjük őket, más egészségügyi problémának tudva be őket. Azonosítása fizikai, szellemi, viselkedési és érzelmi jegyek mentén történik.

Az egyén szintjén eltérő jelek mutatkoznak a stressz következtében. Például, szokatlan és nem rendeltetésszerű (diszfunkcionális) viselkedést, illetve legyengült fizikai és szellemi egészséget eredményez. Pszichológiai és érzelmi hatásai is vannak. Az előbbi jele például a megemelkedett vérnyomás, a testi fájdalom, a zavartság és a legyengült immunrendszer miatti csökkenő ellenálló képesség kisebb fertőzésekkel szemben. A stressz további jellemző tünetei az olyan azonnal jelentkező testi változások, mint a megemelkedett pulzus, izomfeszültség, szédülés vagy



hányinger. Stresszes állapotban az ember haragot, frusztrációt, idegességet és kontrolvesztést érezhetnek. (96).

2 Táblázat: Stressz tünetek

Fizikai tünetek

- Viszketés, bőrirritáció – allergiahajlam - fokozott izzadákonyság
- Feszültség – fáradtság – ellazulásra való képtelenség – légszomj – fokozott szívdobogás
- Szédülés – fejfájás – sírás – ökölbe szorított kezek
- Gyakori megfázás vagy más kisebb fertőzés – székrekedés vagy hasmenés

Kognitív tünetek

- Koncentrációs nehézség – zavaros gondolkodás – megalapozatlan ítéltetés
- Alacsony intuíciónak készség – hibázás – elhamarkodott döntések – érzéketlenség
- Döntéshozatali nehézség – inkább rövidtávú, mint hosszútávú gondolkodás
- Tartósan fennálló negatív gondolkodás – aggodalmaskodás – nehéz alvás vagy rémálmok

Viselkedési tünetek

- Fokozott italfogyasztás/dohányzás – nyugtalanság – vakmerő autóvezetés
- Fekvés – sírás – kiabálás – vandalizmus
- Passzivitás – érdeklődés hiánya – tanácsok elutasítása – társaságkerülés / antiszociális viselkedés
- Inadekvát megoldások – mások kritizálása

Érzelmi tünetek

- Ingerlékenység – feszültség – elégedetlenség
- Elidegenedés - rosszkezd

HOGYAN KEZELJÜK A STRESSZT?

A stressz lehetséges hatásai igen sokfélék és nagyon eltérők lehet egyénenként, illetve több stressz faktor kombinált hatásának tudhatók be. Mindenekelőtt azonosítanunk kell a stresszt kiváltó ok(ka)t, majd ki kell küszöbölnünk ezeknek ránk kifejtett negatív hatását.

Ismert néhány alapvető, a stressz csökkenéséhez vezető ún. stresszmenedzsment módszer. Ilyen technikákat ajánlunk napi gyakorlatra a következőkben. (16; 65; 99):

3. táblázat: Stresszcsökkentő technikák

- Keressük meg a stressz kiváltó okait
- Vegyük észre a stressz tüneteit magunkon
- Folytassunk minél több testedzést, lehetőleg minél változatosabb módon
- Ne nyugodjunk bele a jelen körülmények stresszel teli állandóságába, igyekezzünk javítani, változtatni
- Vegyük számba, mi(k)az igazán fontos(ak) a számunkra
- Határozzunk meg reális életcélokat
- Őrizzük meg az időnket és energiánkat az igazán fontos dolgokra
- Ne merítsük ki a forrásainkat
- Figyeljünk oda, hogy időnket tudatosan osszuk be és használjuk
- Tanuljunk meg NEM-et mondani
- Tanuljunk meg egyszerre egy dologra figyelni
- Ne akarjunk mindent mi magunk egyedül megcsinálni
- Hobbitevékenységünket ne a hatékonyságra koncentrálni végezzük, idősatu és magas elvárások nélkül
- Úgy szervezzük a napjainkat, hogy legyen időnk rendszeresen relaxálni és egyedül lenni
- Jutalmazzuk meg magunkat
- Bízunk és higgyünk önmagunkban
- Gondolkodjunk pozitívan és optimistán
- Tartsuk kéznél a humorérzékünket
- Legyünk nyitottak, aktívak, fejezzük ki önmagunkat és figyeljünk oda másokra
- Ne legyünk zárkózottak



3.2.2 Tevékenységek és gyakorlatok

Feladatszám	Feladatcím
M2.1	Relaxációs üzemmód
M2.2	Te milyen fa lennél?
M2.3	Érzem a szívem
M2.4	Ne vessünk együtt!
M2.5	Magasabbra, magasabbra fel
M2.6	Melegítsd fel érzékeidet, melegítsd fel a testedet
M2.7	Gondolataink ereje
M2.8	Feszültségoldó tánc



M2.1 | Relaxációs üzemmód

Mentális frissesség • Okfejtés (logikus Okfejtés) • Figyelem (szelektív figyelem)	Interakciók  Kapcsolódás	Időtartam  60 perc	Csoportméret  5 és 20 fő között	Módszer  Egyéni munka
---	---	---	--	--

Célok

Csökkenteni a ránk nehezedő mindennapi stresszt

- Stresszkezelési technikák megismerése által.
- Tudatosítva belső igényünket a hatékony "coping" és relaxációs technikákra vonatkozóan.

Háttér-információ

Egy dolog állandó és sosem változik az életben: a kihívások. Mindig lesznek új kihívások és változások az életünkben, mind személyes mind szakmai téren. Az új helyzetek, problémák és alkalomadtán még a kellemes események, pozitív érzések is stresszt váltanak ki bennünk. A mindennapi életben néha úgy érezhetjük, hogy "elveszítjük magunkat". Ez a gyakorlat arra ösztönöz bennünket, hogy elgondolkodjunk, hogyan is kezeljük a stresszt általánosságban, illetve felfedezzük azon erősségeinket, erőforrásainkat és eszközeinket, melyek segítségünkre vannak/lehetnek a stressz kezelésében.

A tanulók betekintést nyernek a relaxáció és az éber tudatosság (angol szakszóval mindfulness) világába, amely által elszakadhatnak a napi rutin tevékenységektől, kikapcsolódhatnak és feltöltődhetnek, ezáltal hatékonyan csökkentve szervezetük stressz szintjét, illetve megtanulnak nagyobb kontrollt gyakorolni a stressz állapot kialakulásán.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 5 és 20 fő között.

A feladat leírása:

1. rész (25 perc):

- A foglalkozásvezető a stressz rövid bemutatásával kezdi a foglalkozást (eustressz, distressz, a stressz egészségre gyakorolt hatásai), felhívja a figyelmet a stresszkezelés fontosságára.
- A tanulókat arra kérjük, hogy keressenek olyan embert (baráti, családi, munkahelyi köreikben) akiről úgy vélik, jellemzően kiegyensúlyozottak, harmonikusak és békések és különösen jó stressz-kezelők. Mutassák be (virtuálisan) csoporttársainak ezeket az embereket.
- A csoport a fenti példák nyomán arról beszélget, mi lehet a harmónia és a stressz menedzsment kulcsa/titka a fenti példák nyomán.
- A tanulókat saját mindennapi stresszkezelési mechanizmusaik /technikáik átgondolására kérjük, és a hasznos tippek csoporton belüli megosztására ösztönzünk.

2. rész (25 perc):

- A tanulók kört alakítanak ki. Kényelmes ülő helyzetet vesznek fel, és a foglalkozásvezető egy relaxációs gyakorlaton vezeti őket végig.
- A gyakorlat vezetéséhez nyugodt, kellemes, lágy, érthető beszéd szükséges.
- A gyakorlatot 5 perces bemelegítés előzi meg. (Ez előkészíti az ellazulást és segít a testre fókuszálni)
- A csoport a következő lépéseken megy végig—1. jegyzet: Bemelegítés

1. "Billentsük oldalra a fejünket óvatosan, közelítsük a jobb fülünket a jobb vállunkhoz, ügyelve, hogy a váll közben ne emelkedjen" – ismételjük meg a mozdulatot a baloldalon is. Folytassuk a gyakorlatot folyamatosan váltogatva a jobb és bal oldalt, 1 percre.
 2. "Körözzünk a vállainkkal 11-szer előre, majd 11-szer hátrafelé; mozgassuk a jobb vállat felfelé és a bal vállat lefelé, majd cseréljük meg, bal vállat felfelé és a jobb vállat lefelé. Próbáljuk óvatosan megkeresni e mozdulat maximális határát, majd gyorsítsuk a vállak mozgását, és folytassuk 1 percre."
 3. "Körözzünk törzsünkkel 11-szer, jó nagy köröket leírva, gyengéd figyelemmel balra, majd jobbra."
- A foglalkozásvezető megkéri a jelenlévőket, hogy kényelmesen helyezkedjenek el ülő pozícióban és vegyenek 3 mély lélegzetet orrukon keresztül. Ezt követően vezetett relaxáción vezet végig a tanulókat: 2. részben.
- Vezetett relaxáció**
1. "Helyezkedjünk el kényelmes ülésben. Lépésről lépésre teljesen el fogunk lazulni, ugyanakkor teljesen éberek maradunk. Lehet, hogy elsőre nem megy minden úgy, mint a karikacsapás és nehézségekbe ütközünk a gyakorlat végrehajtása során. Ez természetes, és gyakorlással bele fogunk jönni, egyre könnyebb lesz."
 2. "Az agyi aktivitás és az agyhullámok 75 %-ban a bejövő vizuális ingerektől függnének. Most csukjuk be a szemünket és hívjuk meg az agyunkat, az elménket egy kis pihenőre."
 3. "Tisztítsuk ki a fejünket, lassan engedjük el a gondolatainkat. Hagyjuk őket jönni, menni, ne tapadjunk hozzájuk figyelmünkkel". (Megjegyzés: A gyakorlatnak e pontja tapasztalatot igényel, a lényege a gondolatok lecsendesítése, "gondolatmentes" állapot elérése). "A felmerülő képeket vagy gondolatokat engedjük továbbillanni, ne aggódjunk miattuk és ne hagyjuk, hogy magukra vonják figyelmünket."
 4. "A gerincünket egyenes tartsuk, és érezzük mindkét talpunkat a talajon. Lélegezzünk orrunkon keresztül és belégzéskor vezessük a levegőt a hasunkba." (Megjegyzés: a hasi légzésnek önmagában is stresszoldó hatása van, csökkenti az "üss vagy fuss" reakciókészséget).
 5. "Kilégzéskor képzeljük el, hogy minden feszültség távozik a testünkől. Érezzük a súlyunkat a széken. Képzeljük el, ahogy az oxigénnel együtt belégzéskor éltető energia áramlik a testünkbe, megtölti a tüdönket és szétárad bennünk, eléri minden sejtünket."
 6. "Ne lepődjünk meg, ha kicsit furcsán érezzük magunkat, ez természetes a gyakorlat végrehajtása során. A tudatos légzés hatással van a sejtjeinkre, serkenti és tisztítja azokat, kimossa a szervezetünkől a feszültséget. "
 7. "Lélegezzünk tovább a hasunkba, koncentrálunk belégzésre a szervezetünkbe áramló éltető energiára, és a kilégzésre az olyan érzések, dolgok elengedésére, amelyek már nem szolgálják a jóllétünket. Lazítsuk el a testünket a lábujjainktól egészen a fejünk búbjáig."
3. rész (10 perc). Levezetés
- A gyakorlatot követően a csoporttagok megosztják egymással élményeiket, tapasztalataikat.
- Csoportszervezési forma:**
- Egyéni munka
- Szükséges eszközök:**
- Székek vagy matracok.
 - Relaxációs zene (lágy, egyszerű dallam, szöveg nélkül).

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

- A relaxáció elsajátítása fokozatosan történik, gyakorlat és szisztematikus felépítés szükséges hozzá.
- Tartsuk tiszteletbe, ha néhányan úgy döntenek, nem osztják meg másokkal élményeiket, tapasztalataikat.

Variációk:

- A "Mindfulness", azaz Éber tudatosság kérdőív kitöltése hozzásegítheti a tanulókat éberségi szintjük felméréséhez

és remek beszélgetés indító lehet a csoport számára. (17).

Megerősítések:

- Ellazult állapot.
- Nyitottság mások irányába.
- Idegesség megszűnése

Megjegyzés: Tekintsük meg az M2.3. ábrát.



M2.2 | Te milyen fa lennél?

Szellemi fittség • Figyelem (szelektív figyelem) • Észlelés – érzékelés (diszkriminatív és képi-vizuális érzékelés)	Interakció  Együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  2 és 20 fő között	Módszer  Egyéni és csoportos munka
--	---	--	---	--

Célok

A test és szellem “kiszabadítása”

A test-lélek-szellem összehangoltsága fontos erőforrásunk, ehhez való hozzáférésünket ösztönzi a gyakorlat.

- Hozzásegít belső nyugalom állapotához.
- Összekapcsol a természettel.

Háttér-információk

A természet elemeit önmagunk és jóllétünk szimbólumaiként is értelmezhetjük. Ennek az összefüggésnek a felfedezése hozzásegíthet a mindennapok jóbbkedvű megéléséhez.

A nap indításának remek módja, mely összhangba hozza a fizikai testet, a lelket és a szellemet.

Testmozgásra serkent, testi-lelki egyensúlyt és a belső lényegünkkel való kapcsolódást segíti

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 2 és 20 fő között, 2- 4 tagú kiscsoportokban

A feladat leírása:

1. rész (15 perc):

- Menjünk ki a szabadba, kertbe vagy parkba. Kérjük meg a résztvevőket, keressenek egy szimpatikus fát a közelben, ami felkelti az érdeklődésüket, vagy megtetszik nekik. “Töltsünk el néhány

percet a fa alapos megfigyelésével. Majd képzeljük el, milyen érzés lenne megérinteni ezt a fát”.

- Kérjük meg őket a fa, leveleinek, törzsének fizikai megérintésére. Töltsenek ezzel néhány percet, érezve a fa tapintását, hőmérsékletét.

2. rész (15 perc):

- Állva, vagy ülve, törzsünket a fának támasztva végezzünk egy lazító meditációs gyakorlatot A foglalkozásvezető az alábbi gyakorlaton vezeti végig a csoportot:

1. “Érezzük a talaj stabilitását a talpaink alatt. Koncentráljunk erre, biztonságos talajon állunk. Amikor tudatosítottuk a biztonság érzését, hunyjuk be a szemeinket.”
2. “Vegyünk mély lélegzetet az orrunkon keresztül. Fókuszáljunk a testünkre, annak egészére, ne csak egy-egy pontjára.”
3. “Képzeljük el, hogy eggyé válunk a kiválasztott fánkkal, hogy mi magunk vagyunk a fa. Vizualizáljuk, talpainkon keresztül gyökereket eresztünk a földbe, mélyen, a Föld szíve, középpontja felé. Gyökereink stabilak, biztonságosan tartanak bennünket, teljes nyugalomban és biztonságban vagyunk.”
4. “Érezzük, törzsünk milyen erős és rugalmas, olyan, mint a fa törzse.”
5. “Érezzük a szél cirógatását a bőrünkön. Képzeljük el, ahogy a szél a leveleinkkel játszik. Érezzük, ahogy a tüdők lélegzik.”

6. "Érezzük, ahogy a fejünk teteje magasra nő, messze nyújtózunk az ég felé, szabadon és teljes nyugalomban."
7. "Legyünk tudatában a környezetünknek. A fű a talpunk alatt olyan, mint egy finom, puha takaró. A levegő illata olyan finom. Napfényt lélegzünk be és érezzük, ahogy a föld táplálja a testünket."
8. "Tegyünk a tenyereinket a hasunkra és folytassunk a nyugodt légzést. Élvezzük ezt a pillanatot, melyet saját magunkkal töltünk, élvezzük a stabilitást, a nyugalmat, a kapcsolatot a belső erőnkkel." "Majd térjünk vissza lassan, mozgassuk át a tagjainkat, és nyissuk ki lassan a szemeinket."

3. rész (15 perc):

- A terembe visszatérve vagy a szabadban maradva arra kérjük a tanulókat, hogy rajzolják le a fájukat. Ez lehet egy valóságos fa, vagy a meditáció során, belső érzéseik nyomán megszületett fa rajza.
- Kérjük őket a saját érzéseikre és tapasztalataikra való koncentrációra. Lehetőség szerint most ne másokkal

foglalkozzanak, kövessék saját belső inspirációjukat.

4. rész: (15 perc)

- Csoportos élménymegosztás, a tapasztalatok megbeszélése.

Csoportszervezési forma:

- Egyéni és csoportos munka

Szüksége eszközök:

- Klasszikus zene (pl. Mozart).
- Lágy fények.
- Rajzeszközök

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Ne erőltessük a tanulókat, tartsuk tiszteletben komfortzónájukat.

Variációk:

-

Megerősítések:

- Belső egyensúly.
- Test és elme összhangja.



M2.3 | Érzem a szívem

Szellemi fittség • Nyelv (képzés) • Figyelem (szelektív figyelem) • Észlelés – érzékelés (diszkriminatív)	Interakció  Eszmecsere	Időtartam  60 perc	Csoportméret  5 és 10 fő között	Módszer  Egyéni munka
---	---	---	--	--

Célok

Koncentráció és gondolatban való utazás

- A belső erő megtalálása
- Bizalomépítés és önbizalom erősítése
- Az érzésekre és érzetekre való fókuszálás

Háttér-információ

Saját és mások “szeretet nyelvének” ismerete segít bennünket a kapcsolataink menedzselésében és társas problémáink megoldásában.

A tanulók tudatosítják belső erejüket és fejlesztik önbizalmukat.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 5 és 10 fő között.

A feladat leírása:

Bemelegítés (5 perc):

- A foglalkozásvezető felvezeti a témát egy rövid, kellemes érzést kelző képekből álló bemutatóval: például boldog, elégedett emberek, öröm kifejeződése, emberbaráti csekekedetek, állatok és természet.

1. rész (25 perc):

- A fentiek után arra kérjük a jelenlévőket, gondoljanak olyan emberekre, akikről úgy gondolják, hogy a szívük vezélten élnek életük, és általában e szerint cselekednek (barátok, családtagok, kollégák).

- Kezdeményezzünk csoportos beszélgetést a témáról. Pl. “Milyenek ezek az emberek? Hogyan fejezik ki a szeretetüket, és hogyan hat ez terád? A szeretet, megbecsülés és érdeklődés kifejezésének milyen módjai vannak? Te hogy csinálod ezt, és mások hogy csinálják?”
- A foglalkozásvezető megismerteti a tanulókkal Chapman szeretetnyelv elméletét és típusait (ajándékozás, minőségi idő, dícséret, szívesség tétel és fizikai érintés).
- A tanulókat a szeretet nyelv teszt kitöltésére kérjük, mely segítségükre lesz egyéni szeretetnyelvük azonosításában és mások szeretetnyelvének értelmezésében.
- A tanulók tapasztalataikat párokba rendeződve megosztják egymással.

2. rész (25 perc):

- A tanulók kényelmes ülőhelyzetbe helyezkednek. Háttérzeneként kellemes, lágy zenét ajánlunk, szöveg nélkül.
- Néhány mély, orron keresztüli ki- és belégzés után a szívünkre tesszük a kezeinket.
- A foglalkozásvezető a következő relaxációs gyakorlaton vezeti végig a csoporttagokat:
 1. “Érezzük az oxigén be- és kiáramlását a tüdőnkben”.
 2. “Koncentráljunk a légzésre és lazuljunk el. Úgy tekintünk a légzésre, mint egy jó barátra, ami minden körülmények között melletteünk áll.”
 3. “Folytassuk a légzést csendesen, mondjunk köszönetet magunkban a tündőnknek, amiértérés nélkül is

megteszi mindezt értünk nap mint nap, minden pillanatban. Örömmel lélegezzünk és szeretettel lélegezzünk tovább.”

- A foglalkozásvezető egy képzeletbeli utazásra viszi a csoportot:
Messzebből, távolabbról induljunk el, egyszerű, kedves dolgoktól és fokozatosan haladjunk mélyebb, összetettebb dolgok felé. A képzeletet stimuláljuk hívóképekkel.
 - a) Finom ételek (pl. illata, látványa, íze).
 - b) Napfény (pl. melege, fénye, ereje).
 - c) Tenger (pl. hullámok, illatok, tapintás, a víz tisztasága)
 - d) Természet (pl. mosolygó arcok, kedves állatok, szeretettel arcok, ismerősök, barátok, családtagok).
 - e) A saját tested – az Élet megnyilvánulása mindenben és mindenhol.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy figyeljenek a szívverésükre. .
- Az alábbi meditáción vezessük végig a csoportot:
 4. “A szívünk életenergiát küld a testünk minden egyes sejtjéhez, életünk minden percében, pillanatában. A szívünk anélkül teszi ezt, hogy cserébe bármit is kérne tőlünk. Legyünk igazán hálásak neki mindeztért. Mondjunk köszönetet a szívünknek és a tüdőnknek a lankadatlan, éjjelen és nappalon át értünk történő, gyönyörű munkájukért! Olyan barátaink ők, akik mindig velünk vannak, kérés nélkül is.

Élvezzük a meghitt állapotot és lazítsuk.”

- A relaxációt csoportos élménymegosztással, tapasztalatcserével zárjuk.

Csoportszervezési forma:

- Egyéni munka.

Szükséges eszközök:

- Kérdőív (ajánlott olvasmányok között).
- Kényelmes székek.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

- A relaxáció elsajátítása fokozatosan történik, gyakorlat és szisztematikus felépítés szükséges hozzá.
- Tartsuk tiszteletbe, ha néhányan úgy döntenek, nem osztják meg másokkal élményeiket, tapasztalataikat.
- Adjunk időt a meditáció egyes lépéseire, ne siettessük a tanulókat.

Variációk:

- Ülő pozíció helyett fekvő pozíció felvétele (Megjegyzés: ilyenkor könnyebben belealszanak a gyakorlatba).

Ellenőrzés:

- Tudatos énkifejezés
- Figyelemes attitűd, optimizmus, hála
- Nyugalom

További olvasmányok (104)



Fotó: Orosz Anna Linda



M2.4 | Nevessünk együtt

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú) • Nyelv (képzés) • Figyelem (szelektív figyelem)	Interakció  Kapcsolódás	Időtartam  30 perc	Csoportméret  10 és 30 fő között	Módszer  Egyéni és csoportos munka
--	--	---	---	---

Célok

Szenteljünk figyelmet életünkben a nevetésre

- Gondozzuk pozitív hozzáállásunkat és humorunkat.
- Értsük meg a mosoly és a nevetés fontosságát

Háttér-információ

A köztudott nézet mellett, miszerint a nevetésnek pozitív hatása van egészségi és szellemi állapotunkra, az a tény is tudományosan bizonyított, hogy a nevetés meghosszabbítja az életet. Csökkenti a fájdalmat, növeli a szubjektíve jó közérzetet, oldja a stresszt, maszírozza belső szerveinket, valamint vitalizálja a metabolizmust. Az USA-ban és Európában is szaporodnak a nevető csoportok/nevetés-terápia csoportok. Más kontinenseken lehet, hogy ezek nem is annyira szükségesek, hiszen Latin-Amerikában, vagy Ázsia bizonyos részein az emberek természetüknél fogva, vagy szocializációjuk okán többen nevetnek. A köznapi életet alapul véve az emberek - a stresszel terhelt élet miatt - kevesebbet szoktak nevetni, ezért nagyon ajánlatos a "nevetés-gyakorlatok" bevezetése. Ez a gyakorlat Osho terápiai nevetés modeljén (101) alapul.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 10 és 30 fő között.

A feladat leírása:

Bemelegítés (10 perc):

A foglalkozásvezető azzal indítja a foglalkozást, hogy ilyen kérdéseket tesz fel:

1. "Hányszor nevetesz napjában?"
2. "Mikor nevetted utoljára egy igazi jót?"
3. "Min nevetted?"
4. "Ismersz olyan embereket, akik különösen mókásan nevetnek/sokat nevetnek?"
5. "Hogy érzed magad, amikor ilyen emberek társaságában vagy?"
6. "Hogy érzed magad, amikor vicces filmet nézel - nevetesz rajta?"

1. rész (időtartama a gyakorlattal fokozatosan nő 3-tól 5 percig):

Kérjük fel a tanulókat, hogy tartsák mereven testüket érezve minden egyes izmukat.

Eközben természetes hangokat fognak hallani, mint például tapsolás, erős szél, állatok hangja, stb.

2. rész (5 perc):

Bátorítsuk a hallgatókat, hogy először imitáljanak valamilyen nevetést, majd folytassák a nevetést "saját stílusukban".

3. rész (5 perc):

A befejezés laza relaxálás, nyugtató hangokra történik (tenger, madarak, stb.) kérjük a hallgatókat mély belégzésre az orrukon keresztül, és koncentrációra a testükben levő érzésekre.

Tréning módszer:

Egyéni és csoportmunka.

Szükséges eszközök:

-

Ajánlások**Foglalkozásvezetők figyelmébe:**

-

Variációk:

- Vicces, humoros filmrészlet levetítése a nevetésgyakorlat előtt.

Ellenőrzés:

- Pozitív tapasztalat, ami szokássá válhat.
- Jobb megértése annak, hogyan lehet kontroll alatt tartani a stressz szintet a testi funkciókkal.

További információk (100; 101)

További olvasmányok (100; 101)



Fotó: Orna Mager



M2.5 | Magasabbra, magasabbra fel!

Szellemi fittség • Figyelem (szelektív) • Érzékelés – észlelés (Diszkriminatív)	Interakció  Kapcsolódó	Időtartam  45 perc	Csoportméret  6 és 20 fő között	Módszer  Egyéni munka
---	---	---	--	--

Célok

Egy egyszerű sztreesszkezelési mód felfedezése

Elszakadni a mindennapi problémáktól

- Kikapcsolódni, feltöltődni
- Felülemelkedni a problémákon és megszakítani a mindennapi rutint
- Meditációval tréningezni az elmét

Háttérinformációk

A zene olyan csoda, ami közvetlenül a lelkünkhöz szól. Éppen ezért lehet a zene remek vezető meditáció során.

A mindennapi rutinból való kiemelkedéssel kikapcsoljuk a gondolatokat, ellazulunk, és lelki feltöltődést nyerünk.

Metodika

Időtartam: 45 perc.

Csoportméret: 6 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- Hívjuk meg a jelenlévőket egy különleges zenei utazásra.
 - Kényelmes pozícióba elhelyezkedünk, lehetőség szerint fekvőhelyzetbe. Kellemes hangulatot és meghittebb csoport légkört teremt, ha csillag alakban helyezkedünk el, fejjel egymás felé.
- Bemelegítés:
- A tanulókat kérjük meg, hogy tapsoljanak folyamatosan, kb. 1 percre, engedjék el a

napi feszültségeket, és koncentráljanak a jelen pillanatra. A taps feszültségoldó hatású.

- A foglalkozásvezető karmester lesz ebben a gyakorlatban, ritmusjátékot mutat a jelenlévőknek, akiknek feladata ennek megismétlése, visszatapsolása.

1 rész: A zene szárnyán

- A foglalkozásvezető 8-10 zeneszámot választ ki, szerte a világ minden tájáról, pl. zorba, szamba, flamenco, kínai furulya, boogie-woogie, magyar népzene, tangó, indiai dalok.
- A hallgatók zenére mozgathatják a karjaikat, követve a dallamot és ritmust.
- 2 rész: Folytassuk az utat
- Vezetett meditáció az alábbiak szerint:
 1. "Minden egyes lélegzetvétellel könnyebbnek érzem magam."
 2. "Folytassuk így tovább, mígnem azt érezzük, hogy a szél könnyedén felemel, és lágyan ringatni kezd."
 3. "Bízd rá magad a szélre, jó barátodra, és engedd, hogy lassan felemeljen, mindig egy –egy centiméterrel feljebb a földtől. Olyan magasra emelkedj, ami jól esik neked."
 4. "Engedd meg magadnak élvezni, érezni ezt a finom lebegő rézést. Emelkedj még tovább, fel, az ég felé. Nincs célállomás, cél nélkül, szabadon lebegj, a mindennapok súlya nélkül. Megérdemled, hogy most magadra figyelj, hogy megajándékozd magad ezzel a képzeletbeli utazással."
 5. "Amikor úgy érzed, hogy itt az ideje, hogy visszatérj, kezdj el figyelni a

légzésedre, és lassanként közelíts vissza, a föld felé, a matracodra. Vedd észre a karjaid, lábaid, és a fejed. Puhán landolj a jelenben”.

6. “Végy néhány mély levegőt és nyisd ki a szemed. Óvatosan ülj majd fel.”

- Csoportos élménymegosztás az érzésekről, élményekről.

- **Csoportszervezési forma:**

- Egyéni munka.

Szükséges eszközök:

- Jóga matrac.

Ajánlások

Variációk:

- A feladat hatékonyabb fekvő helyzetben. Ülve is végre lehet hajtani, de ülő helyzetben a test könnyűvé válása nehezebben érezhető.
- Kis csoport esetén a bemelegítő gyakorlatnál minden csoporttag kitalálhat egy taps-ritmusjátékot, amit a többiek megismételnek.
- A foglalkozás végén az élményeket le lehet rajzolni.
- A 2. részben kedvelt, kedvenc helyekre is el lehet utazni képzeletben.

Megerősítések:

- Jó érzések, energiával való telítettség
- Ellazultság
- Életerő, belső erő és nyugalom



M2.6 | Melegítsd fel érzékeidet, melegítsd fel a testedet

Mentális fitnesz • Figyelem (szelektív figyelem) • Érzékelés – észlelés (Diszkriminatív)	Interakció  Kapcsolódás	Időtartam  60 perc	Csoportméret  1 és 20 fő között	Módszer  Egyéni munka
--	---	--	---	---

Célok

Foglalkozás a természetben

- Megtapasztalni a Természet erőforrásait és a magunk hasznára fordítani
- Megtapasztalni a béke érzését

Háttérinformációk

Fontos, hogy felismerd a szükségleteidet.

Úgy lásd a természeti elemeket, mint jó közérzeted jelképeit. Felfedezhetsz valami újat, ami segítheti köznapj életedet.

Ez a meditációs aktivitás edzi az elmét, hogy felismerd a természet előnyeit. Célja a fókuszált koncentráció és a fókuszált elemzés anélkül, hogy a tanulónak erre erőfeszítéseket kellene tenni.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 1 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- Szükséges a napos idő! Kültéri foglalkozás lesz.
- Válasszunk egy jó külső környezetet, egy meleg napot, és megfelelő öltözetet.
- A csoporttal találjunk egy olyan külső helyet, ahol kényelmesen érezzük magunkat.
- Lehet végezni olyan egyszerű jóga ászanákat, amik nem igényelnek hivatalos jóga instruktort.
- A tanulók nagy kört alkotva üljenek le, vagy pedig párban, egymásnak háttal. Kérjük arra őket, koncentrálnak egy ideig

a napfényre, amint melengeti arcukat, bőrüket (10 perc).

Vezetett meditáció következik, az alábbiak szerint:

1. "Ismerd fel, hol van feszültség a testedben, és fókuszálj ezekre a helyekre. Egyszerűen engedd el őket."
2. "Engedd el őket, és fókuszálj a légzésedre, az orrodon keresztül. Ha a feszültség nem akar eltávozni, szájon át lélegezz ki egy mély hangos sóhajjal. Így folytasd a légzést mindaddig, amíg a feszültség feloldódik."
3. "Engedd a levegőt ki-be járni. Fókuszálj a testedre, és érezd, hogy a Nap melege megérinti kedves arcodat. Milyen nagyszerű érzés. Milyen boldogság. Mosolyogj."
4. "Érezd, hogyan élednek a sejtjeid, milyen intenzíven kelnek életre ettől a melegtől. A napfény segít kimosni belőled azokat a régi energiákat és megkövesedéseket, amikre már nincs szükséged – és a Nap új, friss vitalitással tölt fel."
5. "Engedd el magad, és élvezd a meleget, és a nyugalmat magad körül. Lélegezz tovább. Lélegezd be a meleget, és küldd tovább egész testedbe. Mindenegyes légzésszámmal éld át a Nap barátságos melegét, a Természetet és tested válaszát ezekre a tapasztalatokra."
6. "Adj magadnak kis időt, és ha érzed, hogy elég volt, köszönd meg a Természetnek mindazt az ajándékot, amit ma kaptál. Lassan nyisd ki a

szemedet. Takard be magad, ha úgy érzed, szükséged van rá.”

A végén kérjük fel a tanulókat, hogy írják le érzéseiket, vers formájában.

Csoportszervezési forma:

- Egyéni munka.

Szükséges anyagok:

- Minta mozdulatok/ászanák rövidebb/hosszabb szekvenciája (Lásd → Mellékletek: M2. rövid és hosszú mozgássor – képgaléria)
- Yoga típusú matrac.
- Legyen egy kispárna is, ha szükséges.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

-

Variációk:

Megerősítések:

- Egyszerű köznapi aktivitás élvezete a természetben.
- Ráérzés arra, milyen a jó közérzet.
- Megváltozott kedv – pozitív érzelmek.



Fotó: Orosz Anna Linda



M2.7 | Gondolataink hatalma

Szellemi fittség • Nyelv (beszédképzés és érzés) • Figyelem (szelektív figyelem) • Érzékelés – észlelés (diszkriminatív, téri-vizuális)	Interakció  Együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  5 és 20 fő között	Módszer   egyéni és csoportos munka
---	--	---	--	---

Célok

Ismerjük fel szavaink és gondolataink hatalmát és hatását

- A testbeszéd elemzése – pozitív és negatív kommunikációban.
- A pozitív gondolkodás.
- Legyünk tudatosabbak saját életfilozófiánk és önkifejezésünk ügyében.

Háttérinformációk

Ez az aktivitás abban segíti a tanulót, hogy jobban megértse a pozitív gondolkodás fontosságát. Annak érdekében, hogy a negatív gondolkodás pozitívvá váljon, meg kell tapasztalni a negatív szavak/gondolatok kontra pozitív szavak/gondolatok hatását.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 5 és 20 fő között.

A feladat leírása:

Bemelegítés (25 perc):

Instrukció a segítőknek:

Bemelegítés (25 perc):

- A foglalkozásvezető egy történettel vagy mesével indít, aminek a cselekményvonalában a rossz dolgok jóra fordulnak, és fordítva.

- A tanulókat felkéri, hogy azonosítsák be a rosszat és a jót, és azok természetét a cselekményben.
- Indító beszélgetés: Mindíg tudatában vagyunk-e életünk eseményeinek és fontosságának? Emlékszünk-e arra a momentumra, amikor valami kellemetlenről kiderült, hogy az pozitív, és hogy segítségünkre volt?
- Gyűjtsük össze gondolatainkat a spontaneitásról, a rugalmasságról és a meglepetésekről.

1. rész: Szavaink és gondolataink hatása (15 perc):

- A foglalkozásvezető felkéri a tanulókat, hogy alakítsanak párokat, vagy triókat, és teszteljék testük reakcióját a pozitív és negatív gondolatokra/megerősítésekre: egy percben az egyik tanuló kellemetlen szavakat mond a partnerének (partnereinek). (Nota bene: a gyakorlat megkezdése előtt a foglalkozásvezető ismertesse ezen szavak listáját, elkerülendő a nagyon negatív kifejezéseket). Aki hallgatja, csukja be a szemét és hagyja, hogy a teste maga "fejezze ki magát" (nem kell mozogni). A hallgató teste "depresszív" pozícióba mozdul, előre hajol, vállai előre esnek, fejjel lefelé néz.
- Ezután a partner pozitív, dicsérő szavakat mond a társának. A hallgató teste azonnal pozíciót vált (pl. a feje, álla felemelkedik, a háta kiegyenesedik). A beszélőnek

lehetősége van ezeket a változásokat megfigyelni, tudatosodik benne szavainak hatása a másikra, annak testére. Majd szerepet cserélnek.

Párokban, csoportokban beszéljük meg a tapasztaltakat.

2. rész: Anti-stressz légzés (5 perc):

- Belégzés orron át (gyomorba) és kilégzés orron keresztül. 4 ritmus belégzés – 4 légzés visszatartás – 6 kilégzés – 2 üres tüdő. 12-20-szor lehet ismételni.

3. rész: Befejezés (15 perc)

- Írj egy olyan köznapit tapasztalatról, ami boldoggá tett. Úgy írd, mintha ez egy napilap címdőjén jelenne meg, vagy a hírek megszakításában. Oszd meg írásodat a többiekkel.

Csoportszervezési forma

Egyéni, vagy csoportos tevékenység.

Szükséges eszközök:

- Kellemes lágy zene
- Minta sztori (Melléklet: M2.7 kínai mese).

Ajánlások

Variációk:

Bemelegítés: történetmondás helyett egy köznapit élethelyzetet lehet kidolgozni, elemelve a látszólag negatív esemény lehetséges pozitív hatását (ez lehet csoport beszélgetés, vagy dráma játék).

Megerősítések:

- Pozitív gondolkodás.
- Stressztényezők feletti kontroll.
- Érezzük át az ön-pszichoanalízis előnyeit.



Fotó: J. Jesús Delgado Peña



M2.8 | Feszültségoldó tánc

Szellemi fittség • Nyelv (beszédképzés és értés) • Érzékelés – észlelés (diszkriminatív, téri-)	Interakció  Együttműködő	Időtartam  30 perc	Csoportméret  6 és 18 fő között	Módszer  Egyéni és csoportos munka
---	---	---	--	---

Célok

Kocentráció a test-érzetekre.

- Megtalálni a testfeszültség elengedésének a módját.

Háttérinformációk

Ez a gyakorlat relaxálás, ami megtanítja a személyt saját testének felfedezésére, hogy megérezze a feszültség pontokat, és megtalálja az utat ezek oldására.

Ha csoportban végezzük, alkalmas az elme tréningjére is.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 6 és 18 fő között.

A feladat leírása:

1. rész:

- Háromfős csoportot kell alakítani. Egy fő középre áll, a többi karjait lágyan mozdítja, mintha táncolna.
- A gyakorlatnak nagy relaxációs hatása van. Kérjük a táncoló személytől, hogy a karjaira koncentráljon.

2. rész:

- Kérjük fel a tanulókat, hogy álljanak párba, és tegyék a következőket:
- "Álljunk, vagy ülünk úgy, hogy a talpunk a padlón legyen".
- "Csukjuk be a szemünket, és mintegy szkenneljük át a testünket a fejünk búbjától a talpunkig"

- 3. rész.
- "Kérdezzük partnerünktől a következőt: "Tested melyik részén érzelsz feszültséget? Mit kellene tenned, hogy ellazítsd? Ha a tested beszélni tudna, mit mondana?"
- "Hagyjuk, hogy testünk döntse el, mi lenne a megfelelő mozdulat, mi segítene az ellazuláshoz, és tegyük meg ezt a mozdulatot becsukott szemmel."
- "Haladjunk tovább a következő feszültségponthoz, és ismételjük meg a fenti eljárást."
- A szkennelési folyamat végén próbáljunk emlékezni mindenegyes mozdulatra, és hozzuk létre "feszültségmentesítő táncukat".
- Ha mindezt csoportban végzzük, akkor a tanulók sorjában mondják el, melyik testrészükben van feszültség, ez mit vált ki, és mutassák meg a többieknek a mozdulatokat. A többieknek le kell másolni ezt a mozgást.
- A gyakorlat végén, az egyik tanuló elindít egy mozdulatot, amit előbb a csoportban mutattak (nem a sajátját), a következő tanuló egy másikat, stb. Ismételni a mozdulatokat nem lehet mindaddig, amíg a csoportban mutatott mozdulatok mindegyike sorra nem került. A cél: létrehozni egy "feszültségmentesítő csoport-táncot".

Csoportszervezési forma:

Egyéni, vagy csoportos tevékenység.

Szükséges anyag:

Kényelmes székek

-

- Kellemes testérzet.
- Ellazultság.

Megerősítések:



Fotó: J. Jesús Delgado Peña



3.3 3-as modul: Társas kapcsolatok és szellemi frissesség

3.3.1 Bevezetés

Azok, akik aktív társasági életet élnek- akár a családi kapcsolatokat, a munkahelyet, vagy a helyi közösséget értjük ezalatt- kevésbé vannak kitéve a szellemi leépülésnek, mint a magányosak, vagy elszigeteltségben élők. A társas kapcsolatoknak egész életünk során fontosak, de az idősödőknél és időseknél még kiemeltebb a jelentőségük (4). Az idősödőknél sokszor komoly kihívást jelent a társasági kapcsolatok fenntartása, s új kapcsolatok létesítése.

A TÁRSASÁGI ÉLET JÓ HATÁSSAL VAN A SZELLEMI TELJESÍTŐKÉPESSEGRE

Kutatások bizonyítják, hogy a társasági kapcsolatok nem csupán a fizikai, hanem a pszichológiai, és mentális jóllétünket is növelik, sőt életünket meg is hosszabbíthatják. A társas érintkezések elengedhetetlenül szükségesek a szellemi frissesség megtartásához, és az agyi kapacitást is növelik, mivel “nem csupán mindennapi jó közérzetünkhöz járulnak hozzá, hanem segítik az agy információfeldolgozási képességét, a testünkben lévő hormonok mennyiségét, és a stresszre adott fiziológias válaszadást” (21). Ráadásul az élénk társasági életet élők, s érzelmileg magukat biztonságban érzők tovább élnek, mint magányosabb társaik: az aktív társasági kapcsolatok védőhálót jelentenek a kognitív képességeknek is.

AZ ELSZIGETELTSÉG KOCKÁZATI TÉNYEZŐI

A szociális elszigeteltségben élés viszont potenciális veszélyforrása a mentális betegségeknek, a depresszióknak és a demenciának (pl. Alzheimer kór). Az idősödők szociális elszigeteltsége több, az egyén, a társaság, a közösség, és a társadalom szintjén előforduló tényező eredménye lehet. A főbb, elszigeteltséghez vezető tényezők lehetnek pszichológiaiak (pszichológiai vagy kognitív sérülékenység), fizikai korlátozottság (mozgásos vagy érzékszervi megbetegedések) vagy társadalmi okokra visszavezethetők (alacsony társadalmi helyzet, egyedül élés, csekély társasági kapcsolatháló nem megfelelő támogatottsággal.) Az elszigeteltséget számos életkörülményben beállt változás is előidézheti, ami lehet bizonyos tényezők megváltozása, vagy valamilyen veszteség is (pl. kapcsolati háló, társasági szerep, fizikai és szellemi egészség, anyagi források megváltozása). Ezek közé tartozhat:

- Az élet értelmének elvesztése: A mindennapos feladatok (pl. munkabajárás) értelmet adnak a hétköznapiaknak, s többek között napirend kialakulásához vezetnek. Ezek hiánya kiüresedés érzését idézheti elő, melytől szomorúnak, depressziósnak érezheti magát valaki.
- A társasági érintkezések megszűnése: A társasági érintkezésnek sokféle szintje lehet. Ide soroljuk például a kollegákkal fenntartott kapcsolatot, az általános emberi érintkezéseket,



sőt még akár a munkába való utazás során létesített kapcsolatokat is. Vannak, akiknek ezek a társas érintkezések teljesen kimaradnak egy adott életszakaszból.

- Az élet fordulópontjai: A napi társas érintkezések lecsökkenése, az élet értelmének átmeneti elvesztése, a társas kapcsolatokban beállt negatív változások nagy hatással lehetnek életünkre. A nyugdíjbavonulás például korlátozza lehetőségeinket, mivel kisebb a jövedelmünk. Ez jelentős önbizalomvesztést eredményezhet. Ezekhez a változásokhoz sokan nehezen alkalmazkodnak. Megfigyelhető, hogy az idősödő nők könnyebben túlteszik magukat a krízishelyzeteken, mint a hasonló korú férfiak.

HOGYAN LEHET BEKAPCSOLÓDNI?

Az embertársainkkal való érintkezés nem csak hasonló érdeklődésű emberekkel való kapcsolatok kialakulásához vezet, hanem szellemi aktivitásunkat is serkenti. A napi, vagy heti rendszerességgel történő társas érintkezések erősítik az identitásérzést és értelmet adhatnak életünknek egy olyan időszakban, amikor karrierünkben vagy családi állapotunkban negatív változások álltak be.

Kapcsolataink mentális egészségünkre is jótékony hatással vannak, mivel egy "biztonságos" társas környezetben valós arcunkat mutathatjuk, megszabadulhatunk gátlásainktól, és önbizalomra tehetünk szert. Ezen felül szociális státuszt, érzelmi és spirituális beteljesedést, önértékelést, énhatékonyságot és életigenlést nyerhetünk. Az első összejövetelek után az idősebb emberek sokszor továbbra is találkoznak. Ez a hosszútávú kapcsolat értelemmel tölthet meg életeteket.

Ezért fontos, hogy az idősek egymással és környezetükkel való kapcsolatát megerősítsük. A társasági élet és a vele kapcsolatos tevékenységek a közös érdeklődésen, hasonló képességeken és tanulási lehetőségeken alapuló kapcsolatokat is erősítik. A csoporttal megosztott élmények további beszélgetések alapját képezik. A csoporttagok számíthatnak egymás segítségére, pozitív megerősítést nyernek a társaktól, az érzéseiket mentális megerősödésükre fordíthatják, amely más élethelyzetekben is segítségükre lehet a későbbiekben. A másokkal való kapcsolattartás előmozdítja, hogy az idősödők a tágabb környezetükben is aktívabb szerepet vállaljanak.

3.3.2 Tevékenységek és gyakorlatok

Száma	Neve
M3.1	Mit tegyünk a fazékba?
M3.2	Közös nevező
M3.3	Beszélgetőkörök
M3.4	Beszédes képek
M3.5	Érzések megosztása
M3.6	Mit, Hogyan, Miért – az internetről
M3.7	Álljunk ki magunkért!
M3.8	Séta az emlékek utcájában



M3.1 | Mit tegyünk a fazékba?

Szellemi fittség • Nyelv (képzés, megértés)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  8 és 24 fő között	Módszer  Csoportmunka
--	--	--	---	---

Célok

Megtalálni miben vagyunk jók és mit tudunk együtt csinálni.

- Tevékenységekhez kapcsolódó meglévő vagy potenciális képességek feltárása a csoporton belül: pl. szervezési, tervezési, szociális képességek, a tudás és tehetség megosztása, az üzenet eljuttatása másokhoz, mások bevonása, promotálás.
- Mások meghallgatásának és a hallottakra való reflektálás készségének erősítése.
- A csoporttagokban rejlő értékek felismerése és elismerése.
- A magabiztosság elősegítése és mások megbecsülése.

Háttérinformációk

A gyakorlat haszna az idősödők aktív szellemi életének fenntartása, másokkal való kommunikáció fenntartása, aktív figyelem és mások érdeklődésének és véleményének tiszteletben tartása.

A gyakorlat a résztvevők meglévő képességeire épít. Megerősíti bennük, hogy a közös együttműködés aktív tagjai tudnak lenni, amennyiben a bennük rejlő képességeket és tehetségeket felismerik és közös érdeklődés mellett mozgósítani tudják.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 8 és 24 fő között, 4 fős csoportokban

A feladat leírása:

- 4es csoportokban az “Ismerd meg az Erősségeidet” gyakorlat elvégzése.
- A teszt eredményének megvitatása a többiekkel valós példák alapján.
- Minden résztvevő kijelöl két személyes készséget, amelyet szeretne erősíteni.
- Főbb szempontok kiemelése és ezek további megbeszélése kis csoportokban.
- A csoportok közösen megbeszélik a tanulságokat, a kiválasztott fejlesztésre váró készségeket, az ehhez szükséges támogatást, s az ezen alapuló közös munka következő lépéseit.
- A foglalkozásvezető segítségével a csoporttagok valós példák és szituációk alapján cselekvési tervet készítenek.

Tanulásszervezési forma:

- Kiscsoportos foglalkozás.

Szükséges eszközök:

- “Ismerd meg erősségeidet!” feltáró tevékenység (Függelék: M3.1 Készségfelmérő lap).
- Tanácsok és útmutató készségfejlesztéshez.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Mindenki máshogy viszonyul korábbi tanulmányai és meglévő tulajdonságai felismeréséhez. Sokszor előfordulhat, hogy negatív érzelmek is felszínre kerülnek, például kudarc, vagy alkalmatlanság érzése.

Minden egyes, a résztvevők által felismert készséget értékeljünk! Vegyük figyelembe, hogy sokszor az időződőknek kisebb az önbizalmuk, s nehezebben nyílnak meg. Mivel a hangsúly a beszélgetésen és véleménynyilvánításon van, szorgalmazzunk, hogy mindenki kifejezhesse véleményét, s mindenki meghallgassa a másikat.

Variációk:

- A gyakorlat magában is állhat, vagy lehet a Közös nevező (M3.2) folytatása

Ellenőrzés:

- Rejtett képességek felismerése, önbizalom és identitás erősítése
- Annak felismerése, hogy korábban megszerzett képességeket szélesebb körben is lehet hasznosítani
- Annak felismerése, hogy másokkal párbeszédben, egymást segítve sok rejtett képesség felszínre kerülhet.

További olvasmányok (3; 24; 34; 47)



M3.2 | Közös nevező

Szellemi fittség • Nyelv (képzés, megértés) • Végrehajtó funkciók (kategórizálás) • Okfejtés (logikai okfejtés)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  8 és 18 fő között	Módszer  Páros munka Csoportmunka
---	---	---	--	---

Célok

A közös érdeklődési területek feltárása és megosztása

- Annak belátása, hogy érdeklődésünk hogyan növelheti önértékelésünket és hogy vezethet a szellemi frissesség megőrzéséhez.
- A résztvevők érdeklődési területeinek feltárása: pl. regényolvasás, focicsapat támogatása, fotózás, gasztronómia, főzés, kertészkedés, éneklés/zenélés, kézműveskedés, természet, helytörténet.
- Az érdeklődések alapján közös együttes tevékenységek tervének elkészítése.
- Meglévő készségek mozgósítása: pl. tervezés, szervezés, kapcsolatteremtés, promotálás.

Háttérinformációk

A közös érdeklődési területekről való eszmecsere lehetővé teszi, hogy számunkra fontos értékeket képviseljünk és osszunk meg másokkal. A hasonló érdeklődésű társakkal megosztott közös tevékenységek során bizalom, megértés és tolerancia alakul ki a felek közt.

Emellett jobban érezzük magunkat hasonló emberek társaságában, baráti kapcsolatokat alakulhatnak ki, és megtapasztalhatjuk, hogy

többre vagyunk képesek így csapatban, mint önmagunkban.

Metodika

Időtartam: 60 perc

Csoportméret: 6 és 18 fő között, 3 fős csoportokban

A feladat leírása:

- A tanulók négy részre osztott pajzsot rajzolnak egy papírlapra.
- A bal felső mezőbe a nevüket írják, a jobb felsőbe pedig egy olyan szót, vagy kifejezést, mely leginkább jellemzi személyiségüket. A két alsó mezőbe érdeklődési köreiknek megfelelő két szó kerüljön.
- Mindenki megmutatja a rajzát a többieknek. Ezután a foglalkozásvezető tetszőleges sorrendben felszólítja a résztvevőket, hogy egy-egy névhez idézzék fel a jellemzőt és az érdeklődési kört.
 - A résztvevők ezek után párba állnak közös érdeklődési terület szerint. Párokból dolgozva
 - elmondják egymásnak mi a hobbijuk és miért,

- megbeszéljük, hogy érdeklődési körük hol érintkezhet,
- egymásnak tanácsot adnak, hogyan tudnák kiterjeszteni érdeklődési területüket pl. olvasócsoporthoz, kézműveskör, online csoportok, tanulói közösségek.

Tanulásszervezési forma:

- Párban, vagy kisebb csoportokban dolgozunk, az érdeklődési területnek megfelelően.

Szükséges eszközök:

-

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

- Ez egy pozitív hangulatú foglalkozás, ahol a tanulók érdeklődésüknek megfelelően cserélnek információkat. Tartsuk fenn az érdeklődést, figyeljünk rá, hogy mindenki megnyilvánulhasson!
- Ha sikeres a gyakorlat, további, a speciális érdeklődésnek megfelelő csoportok alakulhatnak
- Vigyünk be kiegészítő anyagokat pl. festményt, kézműves tárgyat, gyűjteményt, vagy bármit, amivel

ösztönöznünk tudjuk a résztvevők aktivitását, s felkelthetjük érdeklődésüket.

- Bátorítsuk a nyílt párbeszédet, és hallgassunk meg mindenkit, a különböző véleménykifejtési módok iránti türelemmel.
- Bízassuk a résztvevőket, hogy cseréljenek elérhetőséget és tartsák a kapcsolatot foglalkozáson kívül is.
- A Mit tegyünk a fazékba (M3.1) gyakorlatot követheti és megelőzheti a Beszélgetőkörök (M3.3).

Ellenőrzés:

- Akkor sikeres a feladat, ha a résztvevő úgy érzi, hogy meghallgatják, s elmondhatja mért fontos számára az adott hobbi. Ha rájön, hogy ez mennyire fontos az önértékelése és önazonossága fejlődéséhez.
- A résztvevők meglátják, hogy az érdeklődési területek felismerése és megosztása fontos alapja lehet a társasági érintkezéseknek.
- A részvétel növeli a tanulók önkifejezési lehetőségeit, tágítja látókörüket.

További olvasmányok (42; 75; 107; 110)



M3.3 | Beszélgetőkörök

Szellemi fittség • Memória (rövid & hosszútávú memória) • Nyelv (képzés, beszédértés)	Interakciók  együtműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  5 és 10 fő között	Módszer   páros és csoportmunka
---	--	---	--	---

Célok

SAját történetünk elmesélése

- Élményeink megosztása élettörténetünk elmesélésével
- A csoport elismerésének és támogatásának elnyerése
- Episodikus memória, önbizalom és problémamegoldás fejlesztése

Háttérinformációk

Amikor életünk fontos eseményeiről mesélünk el emlékeket, a történet elmondásakor a mesélők felfedezik a bennük lévő pozitívumokat. Ezeket aztán később az életük során felmerülő egyéb probléma megoldásánál felhasználhatják, amik különösen az időskor nehézségeinek leküzdéséhez hasznosak.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 5 és 10 fő között.

A feladat leírása:

- Az emlékek és múltbeli események megosztásához, az élettörténet elmeséléséhez, s visszajelzések elmondásához fontos egy bizalmas alaplétkör megteremtése.

- Ezt bevezethetjük egy relaxációs gyakorlattal.
- Ezután meséljük el a gyakorlat lényegét!
- Mi is az a „Beszélgetőkör”, miről fog szólni a foglalkozás. Hívjuk fel a figyelmét a hallgatóknak, hogy a fő szempont, amire figyelniük kell majd magukban: „Milyen érzéseket kelt bennem a hallott történet?”
- Használjunk konkrét, a múlt valamelyik időszakához köthető referenciapontokat, akár fotókat, zenét, újsághirdetést, cikket. Példák lehetséges témakörökre: Iskola és oktatás, az első szerelem, vasárnap a 70 es években. Az egyéni élettörténetek elmesélését lehetőség szerint egy-egy konkrét esemény leírásával kezdjük.
- Ha szükséges, hozzunk be még több szemléltető eszközt a párbeszéd ösztönzésére.
- A beszélgetést további kérdésekkel segítheti a foglalkozásvezető

Tanulásszervezési forma:

- Párokban és kis csoportokban történő foglalkozás.

Szükséges eszközök:

- Kiegészítő, inspiratív anyagok. pl. fotók, cikkek.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Egyezzünk meg bizonyos kommunikációs szabályokban (mindenki mindenkit végighallgat, bizalommal forduljunk egymás

felé! stb.) Ha szükséges, kérjük meg a résztvevőket, hogy készüljenek fel az órára (tárgyak összeszedése, vázlatpontok, internetes keresés az adott időszakról, stb.)

Noha a gyakorlatnak nem célja, hogy kényes, vagy bonyolult élethelyzeteket feltárjon és megvitasson, előfordulhat, hogy ilyen témák is felbukkannak (háborús emlékek, családtagok elvesztése stb.) Ezeket próbáljuk empátiával és tapintattal kezelni.

Variációk:

- Sokszor ugyanannak a témának a másféle módszerrel való körüljárása is hasznos lehet. Bátoríthatjuk a résztvevőket, hogy interjúvolják meg egymást, készítsenek egy adott témáról közösen poszttert, hozzanak be az adott korszakhoz/ témához kötődő tárgyakat.
- Ha sikeres volt a gyakorlat, a közös érdeklődési terület alapján kisebb, önszerveződő csoportok jöhetnek létre.

- Szabjunk időkorlátot az élettörténetek elbeszélésének (pl. 10 perc személyenként)
- Követheti a Mit tegyünk a fazékba (M3.1), és a Közös Nevező (M3.2) gyakorlatokat.

Ellenőrzés:

- A feladat sikeres, ha a résztvevők mindegyike lehetőséget kapott saját élettörténetének elmondására, vagy reflexión keresztül elmondhatta véleményét
- Megértő, bizalmi légkör alakult ki
- A résztvevők felismerték, hogy mással is hasonló dolgok történtek/történnek meg, mint velük
- Megerősödik önbizalmuk

További olvasmányok (7; 54; 56; 59; 82; 85)



Fotó: Kathrin Hofer



M3.4 | Beszédes képek

Szellemi fittség • Nyelv (képzés, beszédértés) • Végrehajtó funkciók (besorolás) • Észlelés – Érzékelés (diszkriminatív)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  120 perc	Csoportméret  4 és 22 fő között	Módszer  csoportmunka
---	---	--	--	--

Célok

Kreatív versírás inspiráló képek alapján

- A vizuális látásmód, érzékelés és kreatív írás fejlesztése
- Meglepő képek alapján szokatlan és hatásos szavak gyűjtése
- Az alkotás élményének megosztása a csoport többi tagjával, párbeszéd, együttműködés kialakítása, egymás véleményének elfogadása, megbecsülése

oly könnyen fogan,
mint a gyümölcsfák,
s éppoly boldogan.
(Vaskó Péter)

A gyakorlat segíti a figyelem, kreativitás, vizuális látásmód és írásbeli fogalmazás fejlődését. A csoporttagoktól érkező pozitív visszajelzések megerősítik a résztvevők önbizalmát, s bátorságot adnak további megnyilvánulásokhoz.

Háttérinformációk

Mivel mindenki máshogy reagál kifejező, vagy szokatlan képek láttán, ez a gyakorlat lehetőséget nyújt ezen különböző megnyilvánulások megfigyelésére és megvitatására.

Másfelől szókincsük aktiválásával egy kreatív írási folyamaton keresztül a tanulók a kép által keltett érzéseket Haiku versekben fejezhetik ki.

(Haiku vers példái:

Altató
Balázs elaludt,
de a villamos még jár,
vedd a kabátod!
(Vörös István)

Titkos vidéki ágyas

Metodika

Időtartam: 120 perc.

Csoportméret: 4 és 20 fő között 4 fős csoportokban.

A feladat leírása

- Készítsünk kifejező képekből álló portfóliót! (Függelék: M3.4 Kifejező képek) A függelékben található képeken túl használhatunk az internetről letöltött képeket is, amik színesek és figyelemfelkeltőek, s beindítják a tanulók fantáziáját.
- Mutassuk meg ezeket a képeket a tanulóknak!
- Keressünk a résztvevőkkel együtt hatásos és szokatlan szavakat. Ezek főképp kifejező, leíró melléknevek legyenek. Gondolatébresztőnek mondjunk néhány

példát! : káprázatos, lélegzetelállító, meghökkentő stb.

- Társítsuk ezeket a szavakat a képekhez!
- Röviden mutassuk be a haiku verset.
- A haiku olyan rövid versforma, melyben érzékletes nyelven fejezünk ki valamilyen érzést, vagy írunk le egy gondolatot, legtöbbször a természet, egy szép pillanat, vagy élmény megragadásával. Szerkezete: 3 sor: 5,7,5 szótagos sorok.
- Osszuk kisebb, 3-4 fős csoportokra a nagyobb csoportot.
- Minden csoport válasszon egyet a felmutatott képekből! Írjanak hozzá kifejező szavakat.
- Ezek segítségével a csoport írjon egy-egy, a kiválasztott képhez illő haiku verset!
- Ezután a csoportok felolvassák verseiket a többieknek, s közösen megbeszéljük élményeiket, tapasztalataikat.

Tanulásszervezési forma

- A foglalkozásvezető egyéni felvezetése
- 4 es csoportokban
- Közös megbeszélés

Szükséges eszközök

- Kifejező képek
- Haiku versek példának
- Kifejező jelzők gyűjteménye

- Nagyobb csoport esetén kivetítés lehetősége

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe

A résztvevőknek eltérő lehet a háttére versértés, versírás terén. Mindenkinek biztosítsuk az aktív részvételt! Hagyjunk időt egy csoporton belül több vers írására is, eltérő elképzelések kifejezésére.

Variációk

- Rövid szöveges üzenet megfogalmazása a képekről, twitter, vagy sms stílusban (max 140 betű)
- Rövid prezentáció:90 másodperc hang (zene, vagy beszéd) maximum 15 kép

Ellenőrzés:

- A feladat akkor sikeres, ha jó hangulat alakul ki, s a kölcsönös bizalom légköre is megteremtődik
- Kreatív ötletek- szavak versek születése
- Önbizalom növekedése és a vizualitás, írásbeli kifejezés és kreativitás fejlődése

További olvasmányok(33; 49; 105)



M3.5 | Érzések megosztása

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú memória) • Sensation – Perception (diszkriminatív)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  90 perc	Csoportméret  5 és 25 fő között	Method  csoportmunka
--	--	--	---	--

Célok

Esztétikai élmények megélése, és megosztása

- Képek, zene, és irodalmi alkotások megfigyelése
- A bennünk keltett érzések és felmerült emlékek megfogalmazása
- Ezek megosztása a többi csoporttaggal
- A különböző művek és az általuk keltett érzések megbeszélése, összehasonlítása

Háttérinformációk

Az idősödők életük folyamán sok auditív és vizuális emléket gyűjtöttek össze magukban. Sok zenemű, kép, versidézet, vagy egyéb szöveg létezhet, mely cselekvési válaszreakciót indít el bennük, vagy csak emlékeket idéz fel bizonyos élethelyzetükről.

A gyakorlat során a résztvevők lehetőséget kapnak arra, hogy megosszák egymással nem csupán magukat a műveket, de a hozzájuk kapcsolódó emlékeket és érzéseket.

Nem csak az észlelés-felismerésük fejlődik, de lehetőségük nyílik, hogy bátran felvállalják egy csoport előtt emlékeiket, érzéseiket, s megoszthassák a többiekkel a műalkotások által keltett élményeket is.

Metodika

Időtartam: 90 perc.

Csoportméret: 5 és 25 fő között, kb. 5 fős csoportokban.

A feladat leírása:

A feladat megkezdése előtt:

- Készítsük elő olyan képeket, zenéket, írásokat, melyek a múltban jellegzetes időszakokkal, eseményekkel kapcsolatosak, és a résztvevőkben emlékeket ébreszthetnek, s érzéseket kelthetnek.
- Kérjük meg a résztvevőket, hogy ők is hozzanak a következő órára olyan zenét, képet, vagy irodalmi idézetet, melyek számukra fontosak, s melyet szeretnének megosztani másokkal is.

A gyakorlat közben:

- Mutassunk be rövidebb műalkotásokat a résztvevőknek. Egy két szóval beszéljünk róluk, s a művészeti élményről. Eleinte könnyedebb alkotásokkal készüljünk.
- Az előre begyűjtött, a résztvevők által hozott, vagy előre beküldött, általunk összegyűjtött alkotásokat mutassuk be, majd kérjük meg a csoportot, találják ki, melyik alkotást ki hozta.
- Ezután kérjük meg a csoporttagokat, hogy mindenki beszéljen az általa behozott műalkotásról, s a hozzá fűződő emlékeiről, élményeiről.
- Írjuk le mindenki reakcióját!

Tanulásszervezési forma:

- Előzetes tanári instrukciók

- Kis csoportokban való munka az érzések és emlékek feltárására

Szükséges eszközök:

- Vizuális segédanyag: kivetített képek, vagy reprók, fotók, vagy fénymásolatok idézetekkel, zene, vagy előadás.

Ajánlások**Foglalkozásvezetők figyelmébe:**

Kezdetben ne hozzunk be túl sok inspiráló műtárgyat, s igyekezzünk az általunk, s a résztvevők által behozott anyagok egyensúlyát is megtalálni!

Készüljünk fel előre arra, hogy a csoportban más- más érzelmi és kognitív kapacitással bíró tagok lehetnek, s erre különösen figyelve vezessük a foglalkozást!

Variációk:

- A gyakorlatot össze lehet kötni múzeum-, vagy koncertlátogatással, ahol a csoporttagok találkozhatnak, s az esemény után megvitathatják élményeiket. Ez lehetőséget nyújt további összejövetelekre, és műelemzésekre.

Ellenőrzés:

- Esztétikai élmény megélése és megbeszélése társakkal.
- Annak felismerése, hogyan reagáltak a résztvevők, milyen érzések, emlékek bukkantak fel
- Közös tanulás során eltérő véleményének megismerése és értékelése
- Műalkotások megbeszélése során nyert önbizalom és magabiztosság növelése



M3.6 | Mit, Hogyan, Miért – az internetről

Szellemi fittség • Okfejtés (logikai gondolkodás) • Figyelem (koncentráció/fókuszált figyelem)	Interakciók  együtműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  4 és 15 fő között	Módszer  pármunka
--	--	---	--	--

Célok

Online kapcsolattartás

- Betekintés az internet világába
- Az internet lehetőségeinek megismerése
- Az online hálózatok kapcsolattartási lehetőségeinek megismerése
- Kommunikáció szöveggel és képekkel

Háttérinformációk

A gyakorlat betekintést nyújt az internet "misztikumába".

A közösségi média egyre nagyobb teret nyer azok életében, akik hasonló érdeklődési körökkel, tevékenységükkel kapcsolatban osztanak meg információkat, vagy csak egyszerűen fent szeretnék tartani kapcsolatukat másokkal. Az ilyen közösségi felületek, mint a Facebook, Twitter, YouTube, Skype nem csupán újak és szórakoztatóak lehetnek idősebbeknek, de sokat is tanulhatnak belőlük.

1, A közösségi média családokat tarthat össze, ahol a gyerekek vagy unokák külföldön élnek.

2, Tisztában lehetünk vele, mi történik körülöttünk. Az internet végtelen információforrás

3, A közösségi média rugalmas jelenlétet biztosít. Akkor kapcsolódik be az ember, amikor szeretne, vagy alkalmas neki.

4, Megszünteti vagy csökkenti az elszigeteltséget. Lehetőséget nyújt a barátkozásra, kapcsolattartásra.

5, Érdeklődési területeknek megfelelő felületek látogatása lehetőséget nyújt ezek megtekintésére, meglévő hobbik, érdeklődéseknek megosztására, új érdekes területek feltérképezésére.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 4 és 15 fő között.

A feladat leírása:

- A foglalkozás az internet interaktív bemutatásával kezdődik.
- A résztvevők párosával vagy kis csoportokban laptop, vagy számítógép előtt ülve megadott kérdések mentén böngésznek az interneten. (kb. 5 perc)
- A párok és csoportok folytatják a böngészést saját érdeklődésüknek megfelelően, megszokják a "kattintva keresés" technikáját.
- A foglalkozásvezető bemutatja az emaillezés és képfeltöltés alapjait.
- Minden résztvevő keres egy neki tetsző képet, letölti, s kísérő szöveggel elküldi egyik társának.
- Minden résztvevő válaszol a hozzá érkezett emailre.

Tanulásszervezési forma:

- Pármunka foglalkozásvezetőkkel.

Szükséges eszközök:

- Okostelefon, tablet, laptop, pc.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A résztvevők között nagyon nagy eltérés mutatkozhat a számítógép és internet használat jártasságában.

Lehetnek olyanok, akiknek kudarcélményük van az internethasználattal kapcsolatban, s félelmeiket s fenntartásaikat le kell küzdeniük. Ebben nagy segítség lehet a foglalkozásvezető és a társak segítése, biztatása.

Variációk:

Az internet világában már jártasabb csapatnál bonyolultabb feladatokat is adhatunk.

A tapasztaltabb csoporttársak tanítják tapasztalatlanabb társaikat

Ellenőrzés:

- Hasznos műveletek végrehajtása
- Együttműködés és egymás segítségének megélése
- Sikeres feladatteljesítés esetén megnövekedett önbizalom és önértékelés.



M3.7 | Álljunk ki magunkért!

Szellemi fittség • Nyelv (képzés, beszédértés) • Okfejtés (problémamegoldás, logikai gondolkodás) • Figyelem (szelektív)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  6 és 12 fő között	Módszer  csoportmunka
--	---	---	--	--

Célok

Okfejtés, megfogalmazás és kifejezés

- Mások meghallgatása és a hallottakra való visszajelzés
- Véleményformálás
- Az élmény megosztása másokkal, önbizalom és magabiztosság fejlesztése

Háttérinformációk

Álljunk ki magunkért! A beszédes cím azt fejezi ki, hogy valaki minden nehézség ellenére ragaszkodik véleményéhez, eredeti elképzeléséhez.

A gyakorlat segíti az önkifejezést, a vélemények megosztását, s ezen keresztül serkenti az agyműködést. Mások meghallgatása, a vélemények megvitatása, álláspontok megvédése kerül középpontba.

Ezen felül a vélemény megfogalmazása, kinyilvánítása, s mások figyelme önbizalmat adhat, hogy van mit mondanunk, s mások értékelik mondanivalónkat.

A megszokottól eltérő szerepben való megnyilatkozás új nézőpontot adhat, s ezáltal új dimenziókat nyithat az önismeretünkben is.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 6 és 12 fő között VAGY 6 fős csoportokban.

A feladat leírása:

- Készüljünk fel különböző, az idősebbeket érdeklő témákból, s gyűjtsünk ezekhez szemléltető eszközöket (újsághirdetés, TV interjú stb.)
- Közösén válasszunk olyan témákat, amelyek a csoport egészének, vagy többségének érdeklődésére tarthatnak számot.
- Jelöljünk ki szerepeket a résztvevőknek. 6 fős csoportok esetén 1 főt kérjünk fel, hogy „vezesse az ülést”, hárman fejtsék ki véleményüket, egy legyen megfigyelő és egy pedig jegyezze le a beszélgetés főbb pontjait.
- Az ülésvezető biztosítson megfelelő időt és rugalmasságot a beszélgetés minden résztvevőjének, a megfigyelő pedig jegyezze fel a beszélgetőtársak verbális és nem-verbális megnyilvánulásait.
- Ha időnk engedi, váltogassuk a szerepeket és reflektáljunk megfigyeléseinkről.

Tanulásszervezési forma:

- Kiscsoportos foglalkozás

Szükséges eszközök:

- Segédanyagok témaválasztáshoz.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A résztvevők közül lehetnek olyanok, akiknek kezdetben gondot okoz a véleménynyilvánítás. Idővel, s a társak támogatásával azonban folyamatosan ők is egyre jobban bevonhatók, s egyre bátrabban vállalják majd véleményüket.

Mivel a gyakorlat lényege a véleményformálás, s annak megosztása a többiekkel, bátorítsuk az aktív és támogató részvételt, és az együttműködést.

Kezdetben a bátortalanabbaknak adjuk a megfigyelő, vagy jegyzetelő szerepét.

Variációk:

A vita és véleménycserét sokféleképpen lehet dokumentálni. Bízunk a csoportra, hogy ennek módját kiválassza. Ez lehet:

- jegyzetek kis kártyákon (post it)
- jegyzetek flipcharton,

- power pointos prezentáció
- weboldal
- helyi lapban megjelenő cikk
- A résztvevők által készített fényképek gyűjteménye

További szerepeket is kioszthatunk a résztvevőknek. (képviselhetnek pl. országot vagy valamilyen pozíciót, pro- és ellenérveket stb.)

- Magában is jól működő gyakorlat, de követheti a Mit tegyünk a fazékba? (M3.1) gyakorlatot és a Beszélgetőkörök (M3.3) gyakorlatot, valamint a épülhet a Közös nevező(M3.2) gyakorlatra.

Ellenőrzés:

- Megerősödött önbizalom és magabiztosság
- Valamely hasznos és aktuális problémának a megvitatása
- Együttműködés segítése
- Annak belátása, hogy az idős emberek véleménye is számít, s befolyásolhatja környezetüket.



M3.8 | Séta az emlékek utcájában

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú memória) • Végrehajtó funkciók (tervezés) • Észlelés – Érzékelés (Térbeli és vizuális képességek)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  120 perc	Csoportméret  6 és 24 fő között	Módszer  csoportmunka
--	---	--	--	--

Célok

Séta az emlékek utcájában

Újraértelmezni a környezetünket, új szemszögből nézni egy területre/városrészt felidézve róla korábbi emlékeinket, észrevéve a változásokat. :

- Séta a környéken (park, múzeum, történelmi negyed, kerületrészt, természeti érték)
- Újra szemügyre venni a részleteket is megfigyelve. A társakkal megosztani észrevételeinket.
- Megállapítani, hogyan változott a terület az évek alatt, s milyen változásokon fog még keresztül menni.
- Eldönteni, hogyan lehet ezt megörökíteni

A lakóhelyük felől megközelítve sokaknak egyszerűbb ráébredni mit tartanak fontosnak környezetükben, s tágabb perspektívában múltjukban és jelenükben.

A **Séta az emlékek utcájában** lehetővé teszi, hogy a résztvevők megosszák képességeiket, emlékeiket és élményeiket, s ezeket a közösség hasznára fordítsák, s hagyatékként az utókorra örökítsék.

A gyakorlat során lehetőséget biztosíthatunk nekik, hogy kérdéseket tegyenek fel intézményvezetőknek, vagy egyéb, a környezettel kapcsolatosan fontos emberekkel (pl. múzeumi alkalmazott, parkőr, stb.), s párbeszédbe elegyedjenek velük, ezáltal is növelve információ bázisukat, stimulálva emlékezésüket.

Háttérinformációk

Az idősödőknek életük során számos emlékük halmozódott fel közvetlen lakókörnyezetükről. Mindemellett az élettapasztalatukkal párosítva képesek meglátni a változásokat, s egyéb változásokkal összehasonlítani ezeket.

Sokaknak erős kötődésük van a lakóhelyükhöz, s ez identitásuk fontos részét is képezi.

Metodika

Időtartam: 120 perc.

Csoportméret: 6 és 24 fő között VAGY 6 fős csoportokban.

A feladat leírása:

Előkészületek:

- Séta a környéken (vagy látogatás a helyi múzeumba, könyvtárba, közösségi házba, stb.). Olyan emlékek, változások

megfigyelése ami ezel a környezettel összefüggésben van (helyi tudás, elrendezés, anekdoták, stb)

- A megörökítéshez olyan csoportok létrehozása, amelyeknek hasonló érdeklődésük van. Ez lehet:
-
- fotózás, internetes keresés és dokumentálás, könyvtározás, vázlatkészítés, riportok, csoportvezetés.

Gyakorlat közben:

- A tanulók gyűjtsenek össze a lakókörnyezetükkel kapcsolatos emlékeket, élményeket.
- Ezeket vitassuk meg a foglalkozáson sok szabad párbeszéddel, reflexióval, visszajelzéssel.
- Beszéljük meg, hogyan lehetne ezt a legsikeresebben dokumentálni
- Kis csoportokban a hasonló érdeklődésű tagok (l. feljebb) készítsenek cselekvési tervet lépésről lépésre, időkerettel, eszközigénnyel, feladatleosztással.
- A terveket osszák meg egymással, s vitassák meg, melyiknek milyen buktatója, előnye, hagyatéka lehet
- Ha van rá kapacitásunk, valósítsuk meg ezeket a terveket.

Tanulásszervezési forma:

- Állítsunk fel kezdetben 5-6 fős csoportokat, később azonban hagyjuk az önszerveződést és a csoportok átrendeződését!

Szükséges eszközök:

- Segédanyagok- helyi térképek, képek, dokumentumok.
- A találkozóhely kezdetben nem feltétlen kell, hogy a kurzus helyszíne legyen. Választhatunk kevésbé formális helyet is: kávézó, könyvtár, művelődési ház, stb.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A séta útvonalát, ha lehetséges a résztvevőket bevonva válasszuk ki, fizikai képességük figyelembevételével

Variációk:

- A dokumentálás módját előre is meghatározhatjuk, a gyakorlat előtt ismertetőt és kis képzést kaphatnak a résztvevők pl. online eszközök használata, fotózásnál fényviszonyok, interjúknál intejűtechnika stb.
- Önmagában is használható gyakorlat, vagy követheti az A magam módján(M1.6), Beszélgetőkörök (M3.1) vagy Képes szavak (M3.4) gyakorlatokat.

Ellenőrzés:

- A gyakorlat végén elkészült dokumentáció és annak fogadtatása
- Annak felismerése, hogy mindenki mennyire máshogy látja környezetét és mennyire mások vagy hasonlóak lehetnek az ezzel kapcsolatos emlékek és érzések
- A közös munka és egymás segítségének jelentősége
- Megerősödött önbizalom és magabiztosság
- A gyakorlat hasznossága az eredmény megosztásával (ifjabb generációk, más lakóterületek számára)

További olvasmányok

Háttérolvasmányok, amire a gyakorlat épült:

- UK European Heritage Days,
- Múzeumpedagógiai gyakorlatok
- Helytörténeti klubok gyakorlatai
- Önkormányzati archívumok
- Kiállítások



3.4 4 es modul: Táplálkozás és szellemi frissesség

3.4.1 Bevezetés

Kutatások igazolják, hogy az egészséges táplálkozás elengedhetetlen a mentális jóllétünk megőrzéséhez, s kognitív teljesítőképességünk nagyban függ táplálkozási szokásainktól. Az ezt alátámasztó adatok száma egyre gyarapszik. Az étel fontos szerepet játszik szellemi fittségünk karbantartásában, a mentális betegségek (depresszió, skizofrénia, figyelemhiány, hiperaktivitás, Alzheimer kór) megelőzésében és az ellenük való küzdelemben.

Kiegyensúlyozottságunk és jó kedélyünk nagyban függ attól, mennyire jut szervezetünk hozzá a megfelelő mennyiségű proteinhez, esszenciális zsírsavakhoz, összetett szénhidrátokhoz, vitaminokhoz, ásványi anyagokhoz és vízhez (6 fő kategória). Aktív működése során agyunk a vérünkben áramló tápanyagokat elégeti. A bevitt táplálék közvetlen hatással van mentális képességeinkre és a rossz, vagy hiányos táplálkozás memóriacsökkenéshez és figyelemzavarhoz vezethet.

Néhány egyszerűbb, az idősödők egészséges táplálkozására vonatkozó szabály:

- Együnk változatosan: a választott étel legalább a fenti 6 kategóriából 5 közé tartozzon pl. gyümölcsök, zöldségek, kenyér és gabonafélék, tej és tejtermékek, vörös és fehér hús, szárított zöldségek.
- Együnk rostban dús ételeket, sok gabonafélét. A rostokban gazdag ételek segítik az emésztést, ami korral egyre lassul.
- Növeljük a kalciumbevitelt! Igyunk legalább napi 8 pohár vizet, csökkentsük az alkohol mennyiségét!
- Kerüljük, vagy csökkentsük a koleszterinben gazdag ételek fogyasztását, csökkentsük a sóbevitelt!
- Csökkentsük a cukor mennyiségét: az idősödők édesség iránti vágya inkább lelki, mint testi eredetű.

Egyenletes időközönként étkezzünk: az ideális a napi háromszori étkezés nagyjából azonos időben (közöttük lehetnek kisebb étkezések). Alapvetően készítsünk tápláló reggelit és könnyű vacsorát: a reggeli egész napra energiával tölt fel, az esti könnyű étkezés pedig a könnyebb elalvást és nyugodtabb éjszakát segíti.

A táplálkozás nem csupán evést jelent; életvitel is és bölcs hozzáállás kifejeződése, melynek célja a test és a szellem harmóniájának elérése, mint ahogy az az ismert közmondásban is benne van: *“Mens sana in corpore sano - Ép testben ép lélek”*.



3.4.2 Tevékenységek és gyakorlatok

Száma	Neve
M4.1	A szavak nem hizlálnak
M4.2	Leonardo (Da Vinci) étrendje
M4.3	Okos receptek
M4.4	Kiéhezve a közmondásokra
M4.5	Se hús, se hal
M4.6	Felfaljuk a világot!
M4.7	Piramisépítő
M4.8	Együnk megfontoltan!



M4.1 | A szavak nem hizlalnak

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú memória) • Nyelv (képzés) • Végrehajtó funkciók (kezdemenyezés)	Interakciók  eszmecsere	Időtartam  30 perc	Csoportméret  5 és 15 fő között	Módszer  csoportmunka
--	--	---	--	--

Célok

Helyes táplálkozással kapcsolatos ismeretek bővítése

- Kimerítő lista összeállítása azokról az ételekről, melyeket a csoport tagjai fogyasztani szoktak
- Társasági játékok játszása
- A memória fejlesztése (információgyűjtéssel), figyelem és koncentráció fejlesztése (a résztvevőknek követnie kell a szabályokat és gyorsan kell reagálniuk).

Háttérinformációk

A gyakorlat során összeállított hosszú étellista rávilágít az étkezés sokszínűségének lehetőségére, s elgondolkodtat az étkezési szokásokról. Mind egyéni, mind csoportszinten a résztvevők aktív tevékenységre vannak készítve, jó hangulat és bizalom kialakítása mellett.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 5 és 15 fő között.

A feladat leírása:

- A résztvevők körben, vagy egymással szemben ülnek
- A foglalkozásvezető kezdi a gyakorlatot. Mond egy ételnevet és valakit választ.
- A választott tanuló megnevez egy másik ételt, aminek a kezdőbetűje azonos az előző szó utolsó betűjével. Ő is megnevez egy következő embert és így tovább. A foglalkozásvezető leírja a listát, s ha mindenkire sor került már, felolvassa a listát.
- Ha a résztvevők elakadnak, adhatunk nekik másféle feladatot is, pl. az ABC egy adott betűjével írjanak/mondjanak annyi ételnevet, amennyi eszükbe jut, s még nincs rajta a listán. Az a nyertes csapat, ahol a legtöbb szót összegyűjtik.
- Az összes gyakorlat végén a tanár megmutatja az összegyűlt étellistát.

Tanulásszervezési forma:

- Csoportmunka.

Szükséges eszközök:

- Színes papírok és tollak

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A foglalkozásvezetőnek mindig figyelnie kell az esetlegesen felmerülő érzelmi, vagy kognitív problémákra. Fontos végig

fenntartani az oldott légkört, s biztosítani, hogy senki ne érezze magát kényelmetlenül.

Variációk:

- A gyakorlat kis idő elteltével megismételhető, hogy lássuk, mennyivel növekszik az étellista hossza.
- Kis csoportoknál be lehet vezetni az időmérést és versenyeztetni az tanulókat.
- A szavakat lehet úgy mondani, hogy mindenki elismétli az előtte elhangzott szót is- egyedül, vagy kevésbé kényszerítően, ha mindenki.

- A gyakorlat végén megpróbálhatjuk visszafelé sorrendben is elmondani az ételeket.

Ellenőrzés:

- Az egészséges életmódra és étkezésre felhívtuk a figyelmet. Megnézhetjük, hogy a mi listánk, s az interneten található egészséges ételek listája mennyiben hasonlít.

További olvasmányok (11; 79)



M4.2 | Leonardo (Da Vinci) étrendje

Szellemi fittség Okfejtés (problémamegoldás)	Interakciók  eszmecsere	Időtartam  30 perc	Csoportméret  5 és 10 fő között	Módszer  csoportmunka
--	---	--	---	---

Célok

Pozitív szerepmódel bevezetése

- Felhívni az idősebbek figyelmét a táplálkozás és szellemi teljesítőképesség összefüggéseire.
- Cselekvési terv kidolgozása egy Leonardo-féle életvitel modellje alapján.

Háttérinformációk

Identitásunk meghatározza, miben hiszünk, mi fontos a számunkra, s végül, de nem utolsó sorban, hogy hogyan viselkedünk.

Ez a feladat Leonardo identitásmodelljét követi, mely a táplálkozási szokások és a szellemi frissesség közti kapcsolatot mutatja be, s a mentális jóllét érdekében tett cselekvésre buzdít.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 5 és 20 fő között

A feladat leírása:

- Mindenki olvassa el Leonardo írását! : "Leonardo Da Vinci étrendje."
- Kérdezzük meg a résztvevőket, véleményük szerint hogyan befolyásolta Leonardo szellemi fittségét az általa tartott diéta!

- Vitassuk meg, melyik résztvevő lehetne táplálkozási szokásai alapján "Leonardo". Emeljük ki a hasonlóságokat és különbségeket!
- Beszéljük meg a résztvevőkkel, hogy 5, majd 10 év múlva hogy képzelik el jövőjüket egy Leonardo-féle életmód követésével.
- Ezekkel a kérdésekkel zárjuk a feladatot:
 - Hogy érezted magad ebben a szerepgyakorlatban?
 - Milyen változásokat kell véghezvinned, hogy olyan légy, mint Leonardo?

Tanulásszervezési forma:

- Csoportos foglalkozás

Szükséges eszközök:

- Kiegészítő anyag (Függelék: M4.2 Leonardo étrendje).

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Gyakorlat közben a foglalkozásvezető törekedjen arra, hogy azt kérje a résztvevőktől, hogy "legyenek olyanok, mint Leonardo" ahelyett, hogy "higgyék azt, hogy ők Leonardo" vagy "viselkedjen úgy, mint Leonardo", mivel ez utóbbi két felszólítás sokkal felszínesebb és kevésbé hatékony pszichológiai szinten hat.

Variációk:

- A dokumentumot valaki hangosan olvassa fel, ha vannak rosszul látók is a csoportban.

Ellenőrzés:

- A résztvevőkben tudatosul étkezési szokásaik és szellemi teljesítőképességük

összefüggése, s érzékelik, hogyan tudják javítani mentális jóllétüket... mint Leonardo.

További olvasmányok (36; 52; 62)



M4.3 | Okos receptek

Szellemi fittség • Végrehajtó funkciók (időrendbe állítás, tervezés) • Észlelés – Érzékelés (diszkriminatív)	Interakciók  kapcsolódás	Időtartam  60 perc	Csoportméret  5 és 10 fő között	Módszer   egyéni és csoportmunka
--	--	--	---	---

Célok

Egészséges étkezés tudatosítása

Szervezési készségek, tervezés és elvont gondolkodás kifejlesztése konkrét feladat esetén

- Matematikai/számolási készségek fejlesztése a megfelelő összetevők egyensúlyának helyes kiválasztásával
- Az – időskorban sokszor csökkent-érzékszervi percepció fejlesztése szaglás és ízlelés által

Háttérinformációk

A gyakorlat az érzékelésen belül a szaglással és ízleléssel foglalkozik.

Olyan praktikus tevékenység, amely kognitív és tervezési készségeket fejleszt.

A résztvevők ezáltal tömören elmagyarázhatják, szerintük milyen ételek segítik elő a szellemi frissesség megtartását és fejlesztését.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 5 és 10 fő között.

A feladat leírása:

1. rész (40 perc):

- A foglalkozásvezető röviden elmagyarázza, milyen étrendet kell követni a jobb szellemi teljesítmény eléréséhez és megjelöl néhány olyan összetevőt, ami segít ennek a célnak az elérésében.
- A fenti összetevőkről és egyéb, főzéshez használt összetevőkről egy "egészségskála" alapján listát készít, az egészséges életmódhoz való hozzásegítés mértékét pontozva. Pl. rizs:15 pont, vaj 4, hús 7, lazac 15, tojás 4, cukor 3, stb.
- A résztvevők írnak egy receptet, úgy, hogy minél étvágygerjesztőbb legyen az étel, s minél magasabb pontszámú összetevőket használjanak benne.
- Mindenki megpróbálja valamelyik receptet otthon elkészíteni, s az ételt a következő foglalkozásra behozni

2. szakasz (20 perc):

- A megalkotott receptek megvalósításának kóstolója. A résztvevőknek bekötjük a szemét, így kell megkóstolniuk az ételt, majd csupán szaglásukra és ízlelésükre támaszkodva kitalálniuk, milyen összetevőket tartalmaz.

Tanulásszervezési mód:

- Egyéni és csoportmunka

Szükséges eszközök:

- Az összetevők listája és "egészség" pontszámaik (Függelék: M4.3 Okos receptek).
- Sál, vagy kendő szembekötéshez, ételek és evőeszköz

Ajánlások**Foglalkozásvezetők figyelmébe:**

Az összetevők könnyen beszerezhetők és felhasználhatók legyenek.

Az "egészségskála" kihagyható, ha bonyolultnak tűnik

Variációk:

- Ne túl összetett ételeket és összetevőket válasszunk, hogy az ízlelést és szaglást a bekötött szemű gyakorlatnál érdemben tudjuk alkalmazni.
- Összekapcsolható a Egy dallam illata (M1.4) gyakorlattal

Ellenőrzés:

- Kreatív és gyakorlatias feladatok sikeres végrehajtása.
- Érzelmi bevonódás.
- A résztvevők közti egészséges versenyszellem felkeltése.
- Önbizalom nyerése mások előtt való szerepléshez

További olvasmányok (48; 55; 89)



M4.4 | Kiéhezve a közmondásokra

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú memória) • Nyelv (beszédértés) • Okfejtés (problémamegoldás)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  30 perc	Csoportméret  5 és 15 fő között	Módszer  csoportmunka
---	---	---	--	--

Célok

Táplálkozással kapcsolatos közmondások használata a hosszútávú memória fejlesztésére

- A tanulók a közmondásokkal és szólásokkal kapcsolatos tudásának felelevenítése
- Az ételekkel kapcsolatos téveszmék eloszlátása és bizonyos ételek táplálékértékének tudatosítása

Háttérinformációk

Ez egy klasszikus nyelvi megértési és problémamegoldó feladat, mely lehetőséget biztosít arra, hogy eloszlassunk bizonyos ételekkel és étkezési szokásokkal kapcsolatos téves hiedelmeket.

A feladat lehetőséget nyújt arra is, hogy különböző tájakról, vagy országokból származó résztvevők összehasonlíthassák étkezési szokásaikat.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 5 és 15 fő között.

A feladat leírása:

- A foglalkozásvezető olyan kártyácskákat készít, amin az egészséges táplálkozással kapcsolatos, vagy csupán ételeket emlegető szólások, közmondások vannak. Ezek szövege azonban nem teljes, néhány szó hiányzik belőle, amit a résztvevőknek kell kiegészíteni.
pl. "Több nap mint kolbász" helyett "... nap mint"
- A mondatokat nehézségi sorrendben kapják meg a tanulók, és együtt (vagy akár csoportokban, párokban) oldják meg a feladatot. Hagyjunk időt reflexióra, hozzászólásokra!
- Nyerjünk ihletet a helyi hagyományokból, vagy a származási helyből. Bátorítsuk a résztvevőket, hogy használják nyugodtan dialektusukat, tájszavaikat, ezzel jobban stimulálva saját és mások emlékezetét régebbi dolgaikkal kapcsolatosan
- Példák közmondásokra:
 - o Bort iszik, vizet prédikál
 - o Éhes disznó makkal álmodik
 - o Vén kecske is megnyalja a sót
 - o Több nap, mint kolbász
 - o Disznóra gyömbért ne vesztegess
 - o Aki nem dolgozik, ne is egyék
 - o Kicsi a bors, de erős
 - o Olcsó húsnak híg a leve
 - o Borsot tör valakinek az orra alá
 - o Kemény dió
 - o A kenyere javát már megette
 - o Későn jövőknek csont az ebédje

- o Cseréptálhoz fakanál
- o Tiltott gyümölcs édesebb
- o Az alma nem esik messze a fájától
- o Ez már lerágott csont

Tanulásszervezési módok:

- Csoportmunka

Szükséges eszközök:

- Jól látható, nagy kártyák (A4)

Ajánlások**Foglalkozásvezetők figyelmébe:**

A foglalkozásvezetők keressenek olyan közmondásokat és szólásokat, amelyek jól ismertek, s olyanokat is, melyek kevésbé.

Variációk:

- Csoporttól függően ezt a feladatot el lehet idegen nyelven is végezni, ezzel a nyelvi megértést, s az idegen nyelven való kommunikációt fejlesztve.
- A gyakorlat nehezíthető, ha több szót hagyunk ki a szólásokból.

Ellenőrzés:

- A feladat akkor eredményes, ha növeli a véleményformálás és megosztás hajlandóságát, s ha minél több régi emléket ébreszt a felhasználóban.
- Növeli az önbecsülést és a bizalmat a csoport együttes, problémamegoldó folyamatán keresztül.
- Az emlékezésen és mások meghallgatásán keresztül növeli az életfolyamatokkal kapcsolatos tudatosságot.

További olvasmányok (73)



M4.5 | Se hús, se hal

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú memória) • Végrehajtó funkciók (besorolás)	Interakciók  kapcsolódás	Időtartam  30 perc	Csoportméret  5 és 25 fő között	Módszer   egyéni vagy pármunka
---	---	---	--	--

Célok

Az ételek és a táplálkozási kategóriák párosítása

- A táplálkozás és a szellemi fittség összefüggésének elmagyarázása
- Bizonyos kognitív képességek fejlesztése (memória, figyelem, koncentráció)
- Bizonyos ételek tápértékének tudatosítása

Háttérinformációk

Ebben a gyakorlatban elsajátíthatjuk az ételek tápértékével és egyéb tulajdonságaival kapcsolatos tudnivalókat és a tanulók megtanulhatják, hogyan értékeljük, válogassák az egyes ételeket, egyéni étrendjük figyelembevételével.

A játékos forma mind egyéni, mind csoportos részvételt lehetővé tesz, miközben oldott, bizalmi légkört teremt.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 5 és 25 fő között.

A feladat leírása:

- Minden tanuló kap egy lapot, melyen a 7 táplálkozási csoport és a tápértékek vannak feltüntetve (M4.05 táblázat a függelékben). Röviden magyarázzuk el a

feladatot, az ábrát, s töltsük ki a hiányzó részeket!

- A foglalkozásvezetők kiosztanak "étel-kártyákat", melyeken az étel neve, a képe vagy tápértéke szerepel. A résztvevőknek párosítaniuk kell a megfelelő étel számát és a táplálékkategóriát.
- Ha minden kártyával végeztek a résztvevők, közösen megbeszéljük az eredményeket.

Tanulásszervezési forma:

- Egyéni vagy páros gyakorlat

Szükséges eszközök:

- A táplálkozási kategóriákat tartalmazó lapok (Függelék: M4.5 Se hús, se hal).
- Számozott ételkártyák, melyen az étel leírása, vagy képe szerepel (min. A4-es méret)

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Egyszerű feladat, jól követhető leírással és szabályokkal. A kártyákon lévő csoportosításról alapvető háttérinformációk megléte szükséges. Egyszerű előkészületet igényel: lapok, kártyák, táplálkozási kategóriák, stb.

Variációk:

- A kártyákon szerepelhetnek szokatlanabb, egzotikus ételek, melyek nagyobb kihívást jelentenek a tanulóknak.

- Ha a tanulók mentálisan különösen fittekek, a gyakorlatot lehet időre teljesíteni, a versenyt élesíteni.
- A gyakorlatot nem csak egyénileg, hanem egymással versenyző csoportokban is meg lehet csinálni.
- A gyakorlat online felületre is alkalmazható
- Felhasználható a PIRAMISÉPÍTŐ gyakorlat folytatásaként (M4.7), annak étellistáját felhasználva.

Ellenőrzés:

- A tudás ellenőrzése. A jó válaszok megszámlálása
- Beszélgetőkörben az élmények, megszerzett tudás, reflexiók megbeszélése

További olvasmányok (6; 48; 102)



M4.6 | Felfaljuk a világot!

Szellemi fittség • Memória (long-term) • Okfejtés (problémamegoldás) • Figyelem (divided) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  5 és 15 fő között	Módszer  egyéni munka
--	---	---	--	--

Célok

Földrajzi ismeretek és étkezési szokások tudatosítása

- A világ konyháinak megismerése és az étrendek változatosabbá tétele
- Az elvont gondolkodás, analógia, vizuális és térbeli tájékozódás, rövid és hosszútávú memória, következtetés és földrajzi ismeretek fejlesztése
- A hagyományostól eltérő szokások és tradíciók iránti érdeklődés felkeltése, ismeretek bővítése

Háttérinformációk

A foglalkozásvezető segítségével végzett játékos feladat fejleszti a kognitív funkciókat és bővíti az ismereteket a sokszínű étkezési szokásokról és lehetőségekről.

A résztvevők újabb ételeket és recepteket ismernek meg, ezzel színesítve étrendjüket. Ehhez szükség van memóriájuk mozgósítására és az új dolgok iránti kíváncsiságuk felkeltésére.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 5 és 15 fő között.

A feladat leírása:

- Egy hatalmas poszterre legalább 15 ország tipikus ételét felrakjuk, mindegyiket számmal ellátva.
- Mindenki kap egy lapot, amire felírhatja a foglalkozásvezető kérdéseit és a válaszokat
- A tanár megkérdezi, melyik étel tipikus tőlünk 20 km-rel északra, melyikhez kéne 2000 km-t repülni. Mindenki leírja a poszteren lévő ételek közül annak a számát, amit a helyes megoldásnak tart. Az eredményeket a végén összevetik és megvitatják.
- A résztvevők kapnak egy térképet, amin az összes ország fel van tüntetve. Erre felteszik az általuk tipikusnak vélt ételeket/italokat a megfelelő helyre. Közös ellenőrzik az eredményeket.
- A foglalkozásvezető beszélgetést kezdeményez arról, hogy a földrajzi elhelyezkedés mennyire befolyásolja a gasztronómiát.

Tanulásszervezési mód:

- egyéni munka.

Szükséges eszközök:

- Kiválasztott ételek és italok számozva
- Üres poszter
- A4-es méretű térkép, amin jól láthatóak az országok.

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A gyakorlat nehézsége attól függ, a tanár milyen nehézségű kérdéseket hoz.

Variációk:

- Online is alkalmazható, ha a kivetített kérdéseket egyesével mutatjuk és a végén összegezzük a válaszokat.

Ellenőrzés:

- Ételek szélesebb körű ismerete
- Csoportmunka és konstruktív beszélgetések.

További olvasmányok (8; 71; 80; 116)



Fotó: J. Jesús Delgado Peña



M4.7 | Piramisépítő

Szellemi fittség • Memória (hosszútávú memória) • Végrehajtó funkciók (besorolás, időrendbe állítás, tervezés)	Interakciók  kapcsolódás	Időtartam  30 perc	Csoportméret  10 és 20 fő között	Módszer   egyéni és csoportmunka
--	---	---	---	--

Célok

Étkezési szokások tudatosítása, nyitás a változásra

- Rávilágítani a legfontosabb szociális és pszichológiai tényezőkre, melyek étrendi szokásainkat befolyásolják
- Rövid és hosszútávú memória fejlesztése
- A figyelem erősítése
- Az ön-hatékonyság és önértékelés elősegítése.
- A szabályok és összetett instrukciók jobb megértése.

Háttérinformációk

A gyakorlat lehetőséget nyújt, hogy a résztvevők megértsék saját étkezési szokásaikat, felfedezzenek olyan rejtett mechanizmusokat, melyek irányítják ételválasztási szokásaikat.

Ezen felül az ételpiramis technikáját használva felvázolja a mediterrán étrendet, amely a szakirodalom szerint egyike a legegészségesebb étrendeknek.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 10 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- Mindenki kap egy ételpiramis ábrát, mely a legjobb, s idősebbek számára a leginkább való ételleket tartalmazza, valamint egy "A listát", amin ételek nevei, és fényképei vannak. Magyarazzuk el, hogy a piramis alján azok szerepelnek, amiket a szakirodalom a legegészségesebbeknek tart, a legtetején pedig azok, amelyeket a leginkább el kell kerülni.
- A tanulók kapnak egy üres piramis ábrát (ételek nélkül), amit ki kell tölteniük aszerint, hogy milyen ételleket kedvelnek: a legétvágygerjesztőbbek kerülnek alulra, a legkevésbé ínycsiklandók pedig felülre.
- Egy másik üres piramisba pedig aszerint illesztik be az ételleket, hogy mi mennyibe kerül, legalulra írva a legolcsóbb, legfelülre pedig a legdrágább ételleket.
- Egy másik üres piramisba pedig aszerint illesztik be az ételleket, hogy mennyire nehéz őket a piacon, boltokban megtalálni, a legkönnyebben megtalálhatót alulra, a legnehezebben megtalálhatót felülre elhelyezve.
- A gyakorlat végén a piramisokat összehasonlítjuk:
 - "Milyen különbségeket látunk az egyes piramisok között?"
 - "Melyik ételek vannak nagyjából ugyanazon a helyen? Mik a szokatlan dolgok a piramisokon?"
 - "Vajon képesek vagyunk saját étrendünket megváltoztatni, s egy mediterrán étrendre áttérni? Ha igen, ehhez milyen lépéseket kell tennünk?"

Tanulásszervezési forma:

- Egyéni és csoportos munka

Szükséges eszközök:

- Mindenkinek 1 Ételpiramis, 1 étellista, 3 üres A4 nagyságú piramisábra
- Munkalapok (Függelék: M4.7 Piramispítő).

Ajánlások**Foglalkozásvezetők figyelmébe:**

A feladat elmagyarázása az elején nehézkes lehet, a sokféle szempont figyelembevételével, és a sok étel elhelyezésével. A tanulókkal tudatosítani kell, hogy saját étrendjüket vegyék figyelembe, ne akarjanak elvárásoknak megfelelni, s kövessék a tanár irányítását. A foglalkozásvezetőnek jól felkészültnek kell lennie..

Variációk:

- A tanulókat megkérdezhetjük, mért kerülnek bizonyos elemek a piramis aljára illetve tetejére, mielőtt a magyarázat megérkezne a tanártól.
- A gyakorlat egyénileg vagy online is megoldható
- A gyakorlatot párokban, vagy kisebb csoportokban is végezhetjük.

Ellenőrzés:

Elégedettségi kérdőív segítségével, vagy online módon. A megfelelő értékelési ívet a csoport összetételének ismeretében a foglalkozásvezető készíti el.

További olvasmányok (81; 86; 88; 89)



Fotó: Alessia Fabbro



M4.8 | Együnk megfontoltan!

Szellemi fittség • Nyelv (képzés) • Okfejtés (logikai gondolkodás)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  8 és 20 fő között	Módszer  csoportmunka
--	---	---	--	--

Célok

Táplálkozási szokások feltárása és megosztása másokkal.

- A tanulók szembesítése evési szokásaikkal, s ezek mentális fittségükre való hatásával.
- Egészséges étkezési szokások kialakítása és a tétlenség ellen viselkedésváltozás
- Ha valaki helytelen étkezési szokásokat követ, akkor bátorítani arra, hogy nézzon utána az egészségesebb táplálkozásról szóló elméleteknek, és próbáljon ezek fényében változtatni rajtuk.

Háttérinformációk

Táplálkozási szokásaink meghatározhatják szellemi és fizikai teljesítőképességünket. Az életvezetési szokásaik elemzésével és másokkal való párbeszédén keresztül az idősebbeket rávehetjük a változtatásra.

Ez a gyakorlat táplálja a tudatosságot és segít az idősebbeknek táplálkozási szokásaik megváltoztatásában.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 8 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- Mondjuk el a résztvevőknek, hogy “kutatások szerint bizonyos ételek károsan hatnak az agyi tevékenységekre”.
- Mindenki mesélje el társának étkezési szokásait.
- Hogy tudatosítsuk a tanulóknak a cselekvés szükségességét, kérdezzük meg: “mi lehet a következménye a helytelen táplálkozásnak és hogy lehet az étrendi szokásokat dokumentálni”. Próbáljunk erre megoldási lehetőségeket felvázolni!
- Csoportban beszéljük meg, kinek milyen változtatási szándékai, ötletei vannak, s mi indokolja ezeket.
- Mindenki állítson fel a többiek segítségével saját magának egy étrendváltató stratégiát.
- Erősítsük meg a résztvevőket abban, hogy a változás vállalása pozitív és megvalósítható.

Tanulásszervezési forma:

- Csoportmunka

Szükséges eszközök

- Kezdő információk (Függelék: M4.3 Okos receptek.)
- A tudatosság erősítésére szolgáló segédanyagok (Függelék: M4.8 Nézd meg mit eszel D és E) ajánlásokkal külső segédanyagok felleléséhez és elhatározások listájának megírásához

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Vigyázzunk, nehogy nem kívánt megjegyzések és tanácsok kerüljenek túlsúlyba, s elbátortalanítsák a többi résztvevőt.

- Sikeres a gyakorlat, ha a résztvevők ráébrednek, mik azok a helytelen étkezési szokások, amiken változtatniuk kell.
- A változás szükségességének felismerése..

Variációk:

- Még több dinamizmus érdekében a gyakorlat állva is végezhető, amikor is a résztvevők egymással szemben állnak és szavaikat mozdulatokkal kísérik.

További olvasmányok (38; 94)

Ellenőrzés:

Fotó: J. Jesús Delgado Peña



3.5 5. modul: Fizikai teljesítmény és szellemi frissesség

3.5.1 Bevezetés

A fizikai teljesítményt és a testi fittséget sokszor összefüggésbe hozzák a szellemi teljesítőképességgel. Számos kísérlet és kutatási eredmény bizonyítja, hogy elválaszthatatlan kapcsolat és kölcsönhatás van a fizikai és szellemi fittség között, tágabb értelemben pedig a fizikai aktivitás és az egészség között. Az is köztudott, hogy a jól felépített fizikai aktivitás biztos alapokat nyújt az egyén fizikai és mentális fejlődéséhez. Mindezt jól tükrözi az ókori görögök máig is sokszor ismételt mondása: “Ép testben-ép lélek”.

A szív és érrendszer jó állapota, az izomerő, állóképesség, testösszetétel, rugalmasság mind olyan tényezők, melyek jelentősen függenek a fizikai aktivitástól. Ezekhez szorosan kötődve az egyén szellemi állapota is jelentős összefüggést mutat a fizikai aktivitás szintjétől. A szakirodalom szerint a rendszeres testmozgás növeli a szellemi teljesítőképességet (106). Ezen belül fontos tényező, hogy testmozgásunk során az oxigénellátottsága az agynak jobb, ezáltal jobb lesz memóriánk, következtetési képességünk, s információfeldolgozásunk gyorsasága is.

Az aktív öregedés megértéséhez és életmódjának követéséhez be kell látnunk, hogy gondját kell viselni a testünknek ahhoz, hogy minket kiszolgáljon, nem pedig fordítva, kiszolgáltatunk a testünket. Az ülő életmódnak számos negatív következménye lehet: kösvény, csontritkulás, szív és keringésbeli elégtelenségek és más betegségek. A biológiai eltérések a hypokinetikus viselkedésből fakadnak és nem korlátozódnak pusztán testi tünetekre. Hatással vannak a fiziológias funkciókra, a biokémiai reakciókra, morfológiai és biológiai képességekre, s természetesen a pszichés és szellemi állapotra is.

A fizikai aktivitás mindezek természetes ellenszere. Azáltal, hogy testmozgási programunkba megfelelő intenzitású és terjedelmű szakaszokat iktatunk be, sokat tehetünk testünkért. Fontos kihangsúlyozni, hogy a rendszeres testmozgás a fiziológiai, társadalmi, és biológiai jótékony hatásain túl a pszichológiai állapotunkra is kedvezően hat. Csökkenti a stresszt és a depressziós tüneteket és pozitív hatással van az önbizalomra és önértékelésre is. (12; 61).



3.5.2 Gyakorlatok

Száma	Neve
M5.1	Felvesszük a fonalat...
M5.2	A nap tánca
M5.3	Tükröm, tükröm, mondd meg nékem...
M5.4	Amennyi lehetséges
M5.5	A mi köreinkben...
M5.6	Mozgassuk meg tagjainkat!
M5.7	Útkeresés
M5.8	Akadályverseny



M5.1 | Felvesszük a fonalat...

Szellemi fittség • Memória (rövidtávú memória) • Végrehajtó funkciók (időrendbe állítás)	Interakciók  kapcsolódás	Időtartam  30 perc	Csoportméret  5 és 20 fő között	Módszer  csoportmunka
--	---	---	--	--

Célok

Bemutakozás és emlékezés a nevekre

- A csoportkohézió megteremtése, a kezdeti feszélyezettség feloldása, és a csoporttagok bevonása a közös tevékenységbe
- A mentális frissesség elősegítése

Háttérinformációk

Ha valaki új tagként csatlakozik egy csoporthoz, vagy társasághoz, sokszor nehezebbre esik a beilleszkedés. Ez a gyakorlat azt a célt szolgálja, hogy a csoporttagok közti kezdeti feszélyezettséget feloldja, és megteremtse a bizalmi légkört. Fejleszti a memóriát és elősegíti az együttműködést, azáltal, hogy az embereket játékos és könnyed módszerrel megismerteti egymással.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 5 és 20 fő között

A feladat leírása:

- A tanulók alkossanak kört
- Az egyik résztvevő elmondja a nevét, s a fonal végét megfogva a fonal többi részét odaadja, vagy odadobja egy másik

embernek. (az irány és a továbbjuttatás módja fantáziánkra van bízva)

- Mire mindenki elmondja a nevét, a gombolyagból egy hálószerű labirintus lesz.
- Mikor mindenki elmondta a nevét, a gombolyag elindul visszafelé, s a résztvevőknek azt a nevet kell mondaniuk, akinek a gombolyagot átadják. Így kibogozódik a háló.

Tanulásszervezési forma:

- Csoportmunka

Szükséges eszközök

- Gombolyag, kötéll vagy fonal

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe: -

Variációk:

A gyakorlat sokféleképpen variálható:

- Egy teljes kör leírása meghatározott irányban, majd vissza
- A továbbadás módjának meghatározása (pl. hátunk mögött kell eljuttatni a gombolyagot)
- A tanulók nem ejtik ki hangosan annak a nevét, akinek a fonalat adták, csak a végén összegzik: " Gyurinak és Lizának adtam tovább a fonalat"
- A fonal kibogozásánál a résztvevők fizikailag is kibogozzák a fonalat

Ellenőrzés:

- A feladat akkor sikeres, ha oldott hangulat alakul ki, ha mindenki végig tudja csinálni a feladatot.

További olvasmány (90), illusztráció M5.2.



M5.2 | A nap tánca

Szellemi fittség • Memória (rövid- & hosszútávú memória) • Végrehajtó funkciók (időrendbe állítás) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  eszmecsere	Időtartam  45 perc	Csoportméret  5 és 20 fő között	Módszer  csoportmunka
---	--	---	--	--

Célok

Bemelegítés- mozdulatok és nevek ismétlésével

- Csoportkohézió kialakítása- egy tevékenység közös megvalósítása az akadályok együttes leküzdésével, egymás megismerésével- gyors benyomások a másiktól, a feszültség oldása.
- Szellemi frissesség elősegítése.

Háttérinformációk

Mindenki, aki először találkozik ismeretlenekkel, kezdetben kényelmetlenül érzi magát és sokan nehezen barátkoznak.

Ezzel az egyszerű gyakorlattal segíthetünk, hogy a résztvevők legyőzzék kezdeti féltékenységüket és szorongásukat, megismerjék egymás érzéseit és megtanulják egymás nevét. A gyakorlat végén a közös tánc segít a csoportkohézió megteremtésében.

A gyakorlat segítségével az idősek nyitni tudnak társaik felé és képesek oldottan részt venni a csoportmunkában.

A gyakorlat játékos formában fejleszti a rövid távú memóriát is, ami sokszor hanyatlásnak indul idős korban.

Metodika

Időtartam: 45 perc.

Csoportméret: 5 és 20 fő között

A feladat leírása:

- A résztvevők kört alkotnak.
- Mindenki a kedélyállapotát szerinte legjobban kifejező mozdulatot tesz, és elmondja a nevét: pl. felemeli mindkét kezét és azt mondja: "Zsuzsi"
- A csapat elismétli a nevet, s a körben következő folytatja: mutat egy mozdulatot, s megmondja a nevét.
- A csapat közösen elismétli a két első mozdulatot, hozzá kapcsolódóan elismétli a neveket, s a soron következő személy is elmondja nevét egy mozdulat kíséretében
- Ha mindenki elmondta a nevét a hozzá kapcsolódó mozdulattal együtt, a csapat az egész mozdulatsort elismétli, így mintegy táncot alakítva ki.
- Kis csoportnál, ha mindenki elmondta már a nevét, változtathatunk a sorrenden, s így a mozdulatsor is más lesz.

Tanulásszervezési forma:

- Csoportmunka

Szükséges eszközök

-

Ajánlások

Variációk:

A memorizálás és emlékezés módja szabadon variálható: pl.

- ha nem ismétljük el az összes mozdulatot minden résztvevőnél, hanem bizonyos időközönként csak..
- A feladat elvégzésekor vagy utána rámutatunk egy másik személyre, akinek a mozdulatát a többieknek elő kell adnia
- Ez a gyakorlat nem csupán nevek memorizálására használható, hanem egyéb témákkal is. Pl.: "Mutasd meg kedvenc időtöltésedet!", vagy a helyes táplálkozás tanulása után: "Mutass egy egészséges ételt"

- Szabadtéren is nagyszerűen alkalmazható

Ellenőrzés:

- A feladat sikeres, ha:
- Pozitív hangulat alakul ki
- A résztvevők megnyílnak társaiknak
- Jól sikerül az emlékezés és a többi részfeladat is



Balra: Felvesszük a fonalat... (M5.1)



Jobbra: A nap tánca (M5.2)

Fotók: J. Jesús Delgado Peña



M5.3 | Tükröm, tükröm, mondd meg nékem...

Szellemi fittség • Nyelv (képzés, beszédértés) • Figyelem (szelektív figyelem) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  30 perc	Csoportméret  3 és 20 fő között	Módszer  csoportmunka
---	---	---	--	--

Célok

Mozgás elindítása, interpretálása, reprodukálása

- A kommunikációs kreatív problémamegoldás ösztönzése
- Az asszociatív gondolkodás és mélyebb megfigyelés segítése
- Csoportmunka, empátia és türelem előmozdítása
- A testi tudatosság és “mindfulness” erősítése a szóbeli közlés és a mozgásos interpretáció összefüggésén keresztül

A résztvevők kreatív nyelvhasználaton, s asszociációk segítségével oldják meg a feladatot, s emellett az utasításokat is meg kell érteniük és végre kell hajtaniuk.

A gyakorlat segít a fluid intelligencia megőrzésében, a nyelvi készségek és kommunikáció fejlesztésében. Empátiát és türelmet tanít, miközben a test és elme kapcsolatát erősíti. A csapatban való dolgozás sikerélményhez és az önbizalom növekedéséhez vezet.

Háttérinformációk

Sok ember nincsen tisztában testbeszédével, noha ez nagyon fontos szerepet játszik a kommunikációban.

A gyakorlat során a résztvevőknek lehetőségük nyílik saját testük tudatos használatára és megfigyelésére, mialatt szóbeli instrukciókat valósítanak meg. Ugyanakkor a testbeszédüket, vagy a társ testbeszédét is meg kell fogalmazniuk szavakban. Ezek alapján fogja a harmadik ember értelmezni a hallottakat, s reprodukálni azt a testen keresztül, a vizuális információk nélkül.

Metodika

Időtartam: 30 perc (háromszor).

Csoportméret: 3 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- A résztvevőket rendezzük 3 fős csoportokba!
- A trió első tagja mutat egy mozdulatot, amely valamit jelképez: foglalkozás, érzés, állat stb.,
- A trió második tagja a harmadik, bekötött szemű társnak (vagy háttal is állhatnak egymásnak) szóban elmagyarázza, hogy milyen pózban van az első triótag. Lépésről, lépésre rávezeti a harmadik tagot, hogy testét ugyanolyan pózba állítsa be, mint az első résztvevő

- A gyakorlat lebonyolítása után a csoport megbeszéli az élményeket, tanulságokat

Tanulásszervezési forma:

- Csoportmunka

Szükséges eszközök

-

Ajánlások**Foglalkozásvezetők figyelmébe:**

Ha a résztvevőknek kényelmetlen érzés bekötött szemmel állni, az első és a harmadik tag állhatnak egymásnak háttal is.

Variációk:

- A résztvevők készíthetnek rajzot, vagy részletes leírást is az élményeikről.
- A leginkább megragadó pózt a foglalkozás második részében agyagból megformázzhatják

- Végezhetjük úgy is a feladatot, hogy több embernek be van kötve a szeme, s többen próbálják elmagyarázás alapján reprodukálni a mozdulatot. Érdekes lehet, hogy ki hogyan értelmezte a szóbeli leírást.
- Kiköthetjük, hogy a szóbeli leírás, csak hasonlatokat tartalmazhat. pl. "felemeli a karját" helyett- "úgy áll, mint aki karjával a csillagokat szeretné megérinteni" az első magyarázóét, s mindenki az előtte lévő mozdulatát magyarázza el a következőnek.
- Követheti a Beszélgetőkörök (M3.3) gyakorlatot.

Ellenőrzés:

- Pozitív csoportszellem kialakulása
- Konkrét feladat sikeres megvalósításánál tapasztalt új megoldások, megfigyelések és megfogalmazások alkalmazása szokatlan helyzetekben
- Az önbizalom és magabiztosság megerősödése



M5.4 | Amennyi lehetséges

Szellemi fittség • Végrehajtó funkciók (kezdemenyezés, időrendbe állítás, tervezés) • Figyelem (szelektív) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  30 perc	Csoportméret  10 és 20 fő között	Módszer  pármunka
---	---	---	---	--

Célok

Gyors gondolkodás és cselekvés

- A figyelem és koncentrálás fejlesztése
- A gondolkodás gyorsaságának fejlesztése
- Pármunka bátorítása

Háttérinformációk

Minden egyes résztvevőnek lehetősége nyílik mind fizikai, mind szellemi munka végzésére. 50 éves kor felett a fizikai kapacitás csökken, s a gondolkodás sebessége is. Ez a gyakorlat mindkettőt megcélozza: mind fizikai mind mentális fejlődést várhatunk tőle. A párokban való együttműködést is elősegíti, jó hangulatú környezetben.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 10 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- A tanulók párokba rendeződnek, s egymástól kellő távolságban helyezkednek el.
- A párok tagjai közül az egyik ("A" tanuló) lufit kap, a másik ("B" tanuló pedig tollat és ceruzát.

- A tanuló feldobja a labdát, s ütögetéssel próbálja minél tovább a levegőben tartani, egészen addig, míg 6-szor bele nem ér.
- Ezalatt az idő alatt B tanuló feladata, hogy a foglalkozásvezető által mondott kezdőbetűvel kezdődő minél több szót papírra vessen.
- Ha ez megtörtént, cserélnek. Az a páros nyer, amelyiknél a legtöbb szó született.

Tanulásszervezési forma:

- Pármunka

Szükséges eszközök

Lufi, ceruza, papír

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

írástudással küzdő résztvevők

Variációk:

- Határozzuk meg, milyen fajta szavakat lehet leírni (pl. testrészek, nevek, országok)
- Hozzunk újabb szabályokat arra, hogy milyen pozícióban lehet a labdát megütni, vagy hogy mely testrészszel.
- Az "A" tanuló mondja a szavakat, miközben üti a labdát, a "B" tanuló leírja ezeket.

Ellenőrzés:

- Kellemes környezet, gyorsabb reakciók

További olvasmányok(30)



M5.5 | A mi köreinkben...

Szellemi fittség • Végrehajtó funkciók (időrendbe állítás) • Figyelem (szelektív) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  8 és 20 fő között	Módszer   egyéni és csoportmunka
--	---	---	--	--

Célok

Koncentráció, emlékezés, tervezés fejlesztése

- Meghatározott feladatokra való összpontosítás
- Felidézés és végrehajtás
- Közös cél elérése érdekében együttes cselekvések elvégzése, együttműködés a csoport többi tagjával.

Háttérinformációk

Az idősebbek néha nehezebben összpontosítanak, terveznek, s idéznek fel dolgokat. Ez a gyakorlat segít a megfigyelés megerősítésében, fejleszti a memóriát, és elősegíti az együttműködést a csapattagok között.

A gyakorlat végén egy kis koreográfiát állítanak össze a csapattagok, ami egyben a gyakorlatsor lezárását is jelenti.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 8 és 20 fő között

A feladat leírása:

- Rajzoljunk a földre 2 nagy kört. Mindegyik körben legyen 8 állomás. Mindegyik állomáson helyezzünk el gyakorlatokat ábrázoló képeket. Ezeket a gyakorlatokat

kell majd megcsinálnia minden résztvevőnek.

- A tanulókból alkossunk két csoportot. A csoportok tagjai odaállnak egy-egy kör mellé.
- Mindkét csapat minden tagjának meg kell csinálnia az összes feladatot. A két csoport együtt kezd neki a gyakorlatok elvégzésének.
- Amikor az első befejezte, félrehúzódik, s megvárja a következőt, és így tovább. Ha az összes csapattárs végzett, egyesével megmutatják egymásnak azt, amit a legjobban kedveltek a 8 gyakorlat közül. Ezt közvetlen egymás után teszik, úgy, hogy egy mini koreográfiát alkot a mozdulatsor.

Tanulásszervezési forma:

- Egyéni és csoportos munka.

Szükséges eszközök

- Gyakorlatábrázolások (Függelék: M5.5 Mintagyakorlatok, Szemléltető eszközök).
- Bármilyen körrel rajzolhatunk (pl. kréta, ceruza, ragasztócsík)

Ajánlások

Variációk:

- Végezhető zenei aláfestéssel is.
- A nehézséget szabályozhatjuk a gyakorlatok variálásával.

Ellenőrzés:

- Pozitív visszacsatolás
- Siker a bekapcsolódásban, a gyakorlat felidézésében és végrehajtásában.

További olvasmányok(61; 90)



M5.6 | Mozgassuk meg tagjainkat!

Szellemi fittség • Okfejtés (problémamegoldás) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  30 perc	Csoportméret  10 és 20 fő között	Módszer  csoportmunka
--	--	--	--	---

Célok

Felismerés, következtetés és problémamegoldás fejlesztése

- Tárgyak beazonosítása minél rövidebb idő alatt
- Problémamegoldás gyakorlása
- Fizikai és mentális fittség fejlesztése
- Csoportmunka elősegítése

Háttérinformációk

A gyakorlat során az idősödők fizikai fittsége nő, időkényszer alatt a gyorsaság fontos szerepet kap, és a vizuális felismerő képességük, és problémamegoldó készségük is növekszik. A tárgyak összegyűjtése, összerakása és papíron való ábrázolása olyan feladat, melyben a tanulók logikus következtetése, és rövidtávú memóriája lényegesen fejlődik.

Metodika

Időtartam: 30 perc.

Csoportméret: 10 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- A résztvevők két vagy három csoportba rendeződnek
- A foglalkozásvezető kijelöli a csapatkapitányokat és megmondja

pontosan hány rajzolt testrészt kell összegyűjteni

- Minden csoport kap papírt vagy ceruzát, vagy ha tábla van, a táblát osztják annyi részre, ahány csapat van
- Testrészek rajzait elrejtjük a terep vagy szoba különböző részeire
- Minden csoportból egy-egy tag elindul, hogy megkeressen egy elrejtett rajzot.
- Mikor a rajzzal visszatér, akkor indulhat a csapattársa.
- A csapatkapitány minden beérkezett testrészt lerajzol a papírra. Minden, a foglalkozásvezető által a gyakorlat elején felsorolt testrésznek rajta kell lennie a végső ábrán.
- Az a csapat nyer, aki először találja meg az összes rajzot, s rajzolja le az összes testrészt tartalmazó testet.

Tanulásszervezési forma:

- Csoportmunka

Szükséges eszközök

- Testrészeket tartalmazó rajzok

Ajánlások

Variációk:

- Érdeklődési körtől függően más ábrákat is kereshetünk. Pl. lehet szellemi kihívásként összetartozó művészeti alkotásokat párosítani, vagy egy vers részeiből a verset összeállítani

Ellenőrzés:

- A feladat akkor sikeres, ha a hangulat oldott, játékos
- A résztvevők a testrészek elhelyezkedéséről is tanulnak
- A gyakorlat során aktív fizikai munka történik. (a résztvevőknek gyorsan kell mozogniuk, hogy minél hamarabb megtalálják, s elhozzák a rajzokat.

További olvasmányok(1; 58)



M5.7 | Útkeresés

Szellemi fittség • Végrehajtó funkciók (tervezés) • Okfejtés (problémamegoldás) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  60 perc	Csoportméret  10 és 20 fő között	Módszer  csoportmunka
--	---	---	---	--

Célok

A tájékozódás segítése

- A résztvevők ösztönzése, hogy olyan célzott információt adjanak társaiknak, amivel segítik a tájékozódásukat, hogy visszataláljanak a gyakorlat kiindulóhelyére s melynek segítségével visszatalálnak.

Háttérinformációk

A gyakorlat a fontos információk kiválasztásán, és felidézésén keresztül segíti a memóriafejlesztést, koncentrációt és a térbeli tájékozódást. A gyakorlat jól fejleszti mind a fizikai mind a szellemi fittséget, mivel végrehajtásához állóképesség, memória és összpontosítás szükséges.

Metodika

Időtartam: 60 perc.

Csoportméret: 10 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- A résztvevők két csoportra oszlanak. Mindkét csoport a város valamelyik előre meghatározott pontjáról indul, ahova a foglalkozásvezető kíséri őket.
- A résztvevők fizikai állapotától és a terep nehézségétől függően a résztvevők két

csoportjának egy előre meghatározott távot kell bejárnia, két külön útvonalon, meghatározott idő alatt. Útközben a csoporttagoknak le kell rajzolniuk 10 jellemző tereptárgyat (pl. szobor). Fontos, hogy az egymást követő tereptárgyakat látni lehessen az előző pozícióból.

- Mikor a két különböző útvonal végén a két csoport megérkezik ugyanoda, kicserélik az útvonalukat, s a lerajzolt tereptárgyak segítségével megpróbálnak visszatalálni a másik csapat útvonalán a kiindulási helyre.

Tanulásszervezési forma:

- Csoportmunka.

Szükséges eszközök

- Papír és ceruza

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

A tájékozódás városi környezetben könnyebb, mint terepen, ahol nincsenek annyira könnyen megkülönböztethető tereptárgyak. Terepen a gyaloglás is nehezebb lehet. Mindezeket vegyük figyelembe, s igazítsuk résztvevőink fizikai és mentális állapotához!

Variációk:

- A gyakorlat nehézségi fokának megváltoztatása pl. séta helyett könnyű futás, vagy az idő csökkentése.

- A szellemi kihívás nehezítése vagy könnyítése bonyolultabb, vagy egyszerűbb útvonalak választásával.
- A Magam módján (M1.6) gyakorlatot követheti
- Sikeres megvalósítás
- Megfigyelés fejlesztése
- Csoportmunka fontosságának felismerése.

Ellenőrzés:*További olvasmányok(28)*



M5.8 | Akadályverseny

Szellemi fittség • Végrehajtó funkciók (időrendbe állítás) • Okfejtés (problémamegoldás) • Észlelés – Érzékelés (térbeli és vizuális készség)	Interakciók  együttműködés	Időtartam  50 perc	Csoportméret  10 és 20 fő között	Módszer  pármunka
---	--	--	--	---

Célok

Csapatmunka, az instrukciók megértése és végrehajtása

- Együttműködés, problémamegoldás, feladatmegosztás és végrehajtás
- Szellemi és fizikai aktivitás növelése

Háttérinformációk

A kis csoportokban való feladatmegvalósítás erősíti az együttműködést és élménycserét. A közös tapasztalatok elősegítik a kooperációt, és segítik a feladatmegosztást, a problémamegoldást és közös tervezést a közös cél elérése érdekében.

A feladat célja, hogy a csoport elsőként találja meg az elrejtett "kincset". Ez megfelelő ösztönzést ad ahhoz, hogy a résztvevők gyorsan és hatékonyan cselekedjenek.

Módszer

Időtartam: 50 perc.

Csoportméret: 10 és 20 fő között.

A feladat leírása:

- A gyakorlatot, ha egy mód van rá, a szabadban végezzük!
- Alkossunk párokat!

- Minden párnak végre kell hajtani az akadályverseny minden állomásának feladatait, hogy először találják meg a "kincset".
- Minden állomáson olyan feladatokat kell megoldani, amely a következő állomásra irányít minket. A feladatok lehetnek szellemi kihívások, vagy mozgásos gyakorlatok, vagy ezek kombinációja. Pl. lépj hármat előre, majd guggolj tízet, miközben karodat madárszerűen kitárod.
- A résztvevőket az motiválja, hogy amelyik pár előbb találja meg a "kincset", az lesz a nyertes.

Tanulásszervezési forma:

- Páros gyakorlat.

Szükséges eszközök

- Feladatok kis kártyákon
- Térkép a környékről
- Elrejtett "kincsek"

Ajánlások

Foglalkozásvezetők figyelmébe:

Hasznos lehet, ha minden állomásra tudunk egy segítőt állítani, aki a feladatokat elmondja, s segíti a végrehajtást. A foglalkozásvezetőknek mindig előre el kell mondaniuk, amit a környék adottságairól, veszélyeiről tudni kell (csúszós talaj, meredek partszakasz stb.)

Variációk:

A feladat a fentiektől kicsit eltérően az alábbi módokon is megvalósulhat:

- Párok helyett a csapat két kisebb csoportra oszlik. Ezek a csoportok versengenek egymással
- Beltérben is játszható. Ilyenkor a nagymozgások helyett a finommozgások kerülnek előtérbe
- A feladat nehézségi szintjének változtatásával – a résztvevők erőnlétének és

terhelhetőségének, valamint beállítottságának függvényében (pl. adhatunk inkább ügyességen, vagy inkább erő alapuló gyakorlatokat).

Ellenőrzés:

- Aktív részvétel
- Együttműködés.
- Sikeres feladatvégrehajtás.

További olvasmányok(25; 61; 78)

4 Irodalom

1. Abrahams, P. (szerk.). (2007). *How the body works.* (Hogy működik a test) London: Amber.
2. AHD. (2012). *The American Heritage Dictionary* (Amerikai Örökség szótára)(5 kiadás.): Kiadta: Houghton Mifflin Company.
3. Aked, J., Marks, N., Cordon, C., & Thompson, S. (2008). *Five ways to wellbeing: the evidence.* (A jóllét 5 módja) London: nef.
4. Allott, S. (2011). Full circle: the social network for older people (15. Jul. 2011). (Teljes kör: az idősek szociális hálójá) Letöltve.2014. 04.14-én : <http://www.telegraph.co.uk/health/8637156/Full-circle-the-social-network-for-older-people.html>
5. Aloe, L. (2004). Rita Levi-Montalcini: The discovery of nerve growth factor and modern neurobiology. (A modern neurobiológia és a növekedési faktor felfedezése) *Trends in Cell Biology*, 14(7), 395-399.
6. Animanziani. (2013). Letöltve 28.11.2013. : www.animanziani.it
7. Antz, E.-M., Franz, J., Frieters, N., & Scheunpflug, A. (Szerks.). (2009). *Generationen lernen gemeinsam. Methoden für die intergenerationelle Bildungsarbeit.* Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag.
8. Assomensana. (2013). Ginnastica Mentale. Letöltve 27.11.2013. : www.assomensana.it/training-cognitivo.php
9. Baron, R. A., & Byrne, D. (2000). *Social psychology.* Boston: Allyn and Bacon.
10. Beck, M. (2008). 'Neurobics' and other brain boosters. The Wall Street Journal (June 3, 2008). Letöltve 29.11.2013. : <http://online.wsj.com/article/SB121242675771838337.html>
11. Benessere articoli. (2013, 28.11.2013). Alimentazione sana. : www.benessere.com/alimentazione/index.html
12. Better Health Channel. (2013). 10 tips to improve your Szellemi fittség. Letöltve 3.12.2013. : www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/en_tips_to_improve_your_mental_fitness
13. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Freedman, M. (2007). Bilingualism as a protection against the onset of symptoms of dementia. *Neuropsychologia*, 45(2), 459-464.
14. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ruocco, A. C. (2006). Dual-modality monitoring in a classification task: The effects of bilingualism and ageing. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 59(11), 1968-1983.
15. Bialystok, E., Craik, F. I. M., & Ryan, J. (2006). (Az idősödés és kétnyelvűség hatása) Executive control in a modified anti-saccade task: Effects of aging and bilingualism. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 32(6), 1341-1354.
16. Bower, J. E., & Segerstrom, S. C. (2004). (Stresszmenedzsment)Stress management, finding benefit, and immune function: positive mechanisms for intervention effects on physiology. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(1), 9-11.
17. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2014).Mindful Figyeleméberség teszt) Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Letöltve 11.06.2014. : <http://www.ppc.sas.upenn.edu/mindfulnessscale.pdf>
18. Bruner, J. (1968). *Towards a theory of instruction* (Az utasítás elmélete felé) : Harvard.
19. Bugg, J. M., Zook, N. A., Delosh, E. L., Davalos, D. B., & Davis, H. P. (2006). Age differences in fluid intelligence: contributions of general slowing and frontal decline. *Brain and Cognition*, 62(q), 9-16.
20. Burke, S. N., & Barnes, C. A. (2006). Neural plasticity in the ageing brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 7(1), 30-40.
21. Carstensen, L. (2009). *Long bright future.* New York: Broadway Books.
22. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679-404. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100352.PMID 19572784
23. Compton, D. M., Bachman, L. D., Brand, D., & Avet, T. L. (2000). Age-associated changes in cognitive function in highly educated adults: Emerging myths and realities. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(1), 75-85.
24. Cooke, A., Friedli, L., Coggins, T., Edmonds, N., Michaelson, J., O'Hara, K., . . . Scott-Samuel, A. (2011). *Mental well-being impact assessment. A toolkit for well-being* (3 ed.). London: National MWIA collaborative.
25. COSP. (2013). *Module: Szellemi fittség:* Canadian Olympic School Program.
26. Council, N. R. (2008). *Recognition and alleviation of distress in laboratory animals.* Washington D. C.: The National Academies Press.
27. Cusack, S. A., Thompson, W. J. A., & Rogers, M. E. (2003). Mental fitness for life: Assessing the impact of an 8-week mental fitness program on healthy aging. *Educational Gerontology*, 29(5), 393-403.

28. Cyprus Sport Organization. (2012). *Sport for All Program*. Nicosia.
29. Czigler, I. (2012). Kellemes öregség. *Pszichológia*, 32(1), 3-17.
30. Daraki, P. (1994). *Omadika paihniaia ton paidion mas*. Athina.
31. Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 7(2), 1-7. doi: 10.1186/1472-6882-7-2
32. De Bot, K., & Makoni, S. (2005). *Language and aging in multilingual context*. Clevedon, UK: Multilingual Matters Ltd. Barron-Hauwaert.
33. Dean, D., & Grierson, S. (2005). Re-envisioning reading and writing through combined-text picture books. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 48(6), 456-468.
34. Department of Health. (2010). *Healthy Lives, Healthy People: Our Strategy for Public Health in England*. London: HM Government.
35. Dictionary, C. E. (2014). Cognition. Letöltve 30.04.2014, : <http://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/>
36. Dilts, R., Grinder, J., & Bandler, R. (1980). *Neuro-linguistic programming. Volume I: The study of the structure of subjective experience*: M E T a Publications.
37. Doidge, N. (2007). *The brain that changes itself. Stories of personal triumph : the frontiers of brain science*. New York: Penguin Books Ltd.
38. Duhigg, C. (2012). *The Power of Habit: why we do what we do in life and business*. New York: The Random House Publishing Group.
39. Encyclopædia Britannica. (2013).
40. EuroHealthNet. (2006). *Healthy ageing. A challenge for europe* (<http://www.niqz.nl/upload/misc/HealthyAgeingFull.pdf>): The Swedish National Institute of Public Health.
41. EuroHealthNet. (2013, 7.6.2013). EuroHealth's Healthy Ageing Website. : www.healthyeageing.eu
42. Eurostat. (2011). Active ageing and solidarity between generations. A statistical portrait of the European Union 2012. Luxembourg: EUROSTAT European Commission.
43. Feuerstein, R. (1980). *Instrumental enrichment: An intervention program for cognitive modifiability*. Baltimore: University Park Press.
44. Feuerstein, R., & Hoffman, M. B. (1982). Intergenerational conflict of rights: Cultural imposition and self-realization. *Viewpoints in Teaching and Learning*, 58(1), 44-63.
45. Feuerstein, R., Rand, Y., & Hoffman, M. B. (1979). *The dynamic assessment of retarded performers: The learning potential, assessment device, theory, instruments and techniques*. Baltimore: University Park Press.
46. Fevre, M. L., Kolt, G. S., & Matheny, J. (2006). Eustress, distress and their interpretation in primary and secondary occupational stress management interventions: which way first? *Journal of Managerial Psychology*, 21(6), 547-565.
47. Foresight. (2008). Foresight Mental Capital and Wellbeing Project: Final Project Report. Letöltve 20.02.2014, : <http://www.bis.gov.uk/foresight/our-work/projects/current-projects>
48. Franchini, R. (1999). *La figura dell'animatore nelle strutture per anziani*. Milano: Angeli.
49. Furman, R., Langer, C. L., & Taylor, D. B. (2010). Analyzing narratives through poetic forms and structures in gerontology: Applying new tools in qualitative research. *Journal of Poetry Therapy*, 23(2), 61-71.
50. Galván, A. (2010). Neural plasticity of development and learning. *Human Brain Mapping*, 31(6), 879-890.
51. García, J. (Producer). (2012, 29.11.2013). Introducción a la estimulación cognitiva. *Estimulación cognitiva*. Letöltve : <http://ocw.um.es/cc-de-la-salud/estimulacion-cognitiva/material-de-clase-1/tema-1-texto.pdf>
52. Gelb, M. J. (1998). *How to think like Leonardo da Vinci: Seven steps to genius every day*. New York: Dell.
53. GEM. (2008). *Gale Encyclopedia of Medicine*: Cengage Gale.
54. Gudjons, H., Wagener-Gudjons, B., & Pieper, M. (szerks.). (2008). *Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit*. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt.
55. Harding, P. (2014). Healthy foods to feed your brain. Letöltve 7.04.2014, : <http://www.beliefnet.com/Health/2009/05/Healthy-Foods-to-Feed-Your-Brain.aspx>
56. Haring, S., & Bacher, H. (2012). *II. Methodenhandbuch für die Bildungsarbeit mit älter werdenden Frauen und Männern*. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.
57. Hasher, L., Stoltzfus, E. R., Zacks, R. T., & Rypma, B. (1991). Age and inhibition. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 17(1), 163-169.
58. Hendra, G., & Yerkes, G. (1997). The MacScouter's big book of games. Letöltve 20.02.2014, : www.macscouter.com/Games
59. Hölzle, C., & Jansen, I. (szerks.). (2009). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden (Lehrbuch)*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
60. Honey, P., & Mumford, A. (2006). Kolb's learning styles. Letöltve 3.4.2014, : <http://brainbasetraining.com/wp-content/uploads/2011/11/LEARNING-STYLE-Kolb-QUESTIONNAIRE.pdf>
61. Howley, E. T., & Franks, B. D. (2003). *Health fitness instructor's handbook*: Human Kinetics.

62. James, T., & Woodsmall, W. L. (1988). *Time line therapy and the basis of personality*: Meta Publications.
63. Kirkwood, T., Bond, J., May, C., McKeith, I., & Teh, M.-M. (2008). *Foresight mental capital and wellbeing project. Mental capital through life: Future challenges*. London: The Government Office for Science.
64. Knowles, M. S. (2011). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development and human resource development* (7 ed.): Taylor & Francis.
65. Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (szerks.). (2007). *Principles and practice of stress management* (3 ed.): Guilford Press.
66. Mayr, U., Awh, E., Keele, S. W., & Posner, M. I. (2005). *Developing individuality in the human brain. A tribute to Michael I. Posner*. Washington D. C.: American Psychological Association.
67. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Carbohydrates. : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002469.htm>
68. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Proteins in diet. : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002467.htm>
69. MedlinePlus. (2014, 7.04.2014). Vitamins. : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002399.htm>
70. Merzenich, M. (2001). Cortical plasticity contributing. In J. L. McClelland & R. S. Siegler (szerks.), *Mechanisms of cognitive development: Behavioral and neural perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
71. Ministero della Salute. (2013). La corretta alimentazione. Letöltve 27.11.2013, : www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_3_allegato.pdf
72. MMD. (2008). *Mosby's medical dictionary* (8 ed.). Mosby: Elsevier.
73. Mogliorini, P. (2011). *Una ciliegia tira l'altra. Il grande libro dei proverbi e dei modi di dire*: Book Time.
74. NAT 2.0. (2014, 7.04.2014). Fats. : <http://www.myfoodrecord.com/terms/fat.html>
75. National Older Men's Network. (2013). Better health and well being for older men. Letöltve 12.11.2013, : <http://oldermenswellbeing.co.uk>
76. Nyqvist, F., Forsman, A. K., Giuntoli, G., & Cattani, M. (2013). Social capital as a resource for mental well-being in older people: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 17(4), 394-410.
77. Obra Social La Caixa. (2013). ActivaLaMente. Letöltve 29.11.2013, : <https://www.activamente.com/>
78. Oja, P., & Tuxorth, B. (1995). *Euro fit for adults: Assessment of health-related fitness*: Council of Europe, committee for the development of sport and the UKK Institute for Health Promotion Research.
79. Oliverio, A., & Ferraris, A. O. (2004). *Le età della mente. Psicologia e società*. Milano: Rizzoli.
80. Parciasepe, P., Massari, M., & Di Nino, S. (1996). *Progetto sperimentale di animazione e di valutazione multifunzionale e psicologica per gli ospiti della residenza protetta*. Genova.
81. Perzaeta. (2013). Alimentazione nella terzaetà. Letöltve 27.11.2013, : www.terzaeta.com/alimentazione-terza-eta/
82. Resch, K., & Hofer, K. (2013). *Einander Geschichten vom Leben erzählen ... Seniorinnen und Senioren aus Ottakring erzählen über Leben, Liebe, Krieg und Beruf*. Wien: Forschungsinstitut des Roten Kreuzes im Auftrag der Wiener Gesundheitsförderung (www.gesundesottakring.at, 2. April 2014).
83. Rosenthal, R., & Jacobson, L. (1968). *Pygmalion in the classroom. Teacher expectation and pupils' intellectual development*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
84. Rothermund, K., & Brandstädter, J. (2003). Coping with deficits and losses in later life: From compensatory action to accommodation. *Developmental Review*, 10(4), 896-905.
85. Ruhe, H. G. (szerk.). (2009). *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen*. Weinheim, München: Juventa Verlag.
86. Sahyoun, N. R. (1999). Usefulness of nutrition screening of the elderly. *Nutrition in Clinical Care*, 2(3), 155-163.
87. Salthouse, T. A. (1990). Working memory as a processing resource in cognitive aging. *Developmental Review*, 10(1), 101-124.
88. Sapere Salute. (2013). Vitamine per ricordare tutto, a qualunque età. Letöltve 27.11.2013, : www.saperesalute.it/network/tuttovitamine/studio-lavoro/vitamine-per-ricordare-tutto-a-qualunque-eta
89. Schira, R. (2008). *Cucinoterapia. Curare, accudire, amare se stessi e gli altri con il cibo*: Salani Editore.
90. SciCo. (2013). *Curriculum of interactive sessions*. Athens: Science & Communication.
91. Segen, J. C. (2002). *Concise Dictionary of Modern Medicine*. New York: McGraw-Hill.
92. Sharman, N., Classen, J., & Cohen, L. G. (2013). Neural plasticity and its contribution to functional recovery. *Handbook of Clinical Neurology*, 110, 3-12.
93. Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: Differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263. doi: 10.1093/scan/nsm034. PMC 2566758
94. Somers, M., & Whitmore, J. (2007). *Coaching at work: powering your team with awareness, responsibility and trust*. San Francisco: Jossey Bass Imprint.

95. Sorel, O., & Pennequin, V. (2008). Aging of the planning process: The role of executive functioning. *Brain and Cognition*, 66(2), 196-201.
96. Spence, J. D., Barnett, P. A., Linden, W., Ramsden, V., & Taenzer, P. (2007). Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. 7. Recommendations on stress management. Canadian Hypertension Society, Canadian Coalition for High Blood Pressure Prevention and Control, Laboratory Centre for Disease Control at Health Canada, Heart and Stroke Foundation of Canada. *Canadian Medical Association Journal*, 160(9 Suppl), S46-50.
97. Stranahan, A. M., Erion, J. R., & Wosiski-Kuhn, M. (2013). Reelin signaling in development, maintenance, and plasticity of neural networks. *Ageing Research Reviews*, 12(3), 815-822.
98. Stranch, B. (2010). *The secret life of the grown-up brain*. New York: Penguin Books.
99. Susic, P. (2013). Stresszmenedzsment. Mit tehetünk? Stress management: What can you do? Letöltve 4.12.2013, : http://www.psychtreatment.com/stress_management.htm
100. Sutorius, D. (1990). *The positive, transforming and healing force of laughter*. Paper presented at the International Conference on „Psychotherapy, Meditation and Health” (16-18 March 1990), Noordwükerhout, Holland.
101. Sutorius, D. (2006). The transforming force of the laughing meditation. Letöltve 3.4.2014, : http://home.kpn.nl/dhyansutorius/index_bestanden/LM_art_11_46_UK_27-6-06.pdf
102. Taddia, F. (2012). *Laboratori di animazione per la terza età. Percorsi socioeducativi*: Erickson.
103. Taylor, E. W. (2009). Fostering transformative learning. In J. Mezirow & T. E. W. (szerks.), *Transformative learning in practice: Insights from community, workplace and higher education* (pp. 3-17). San Francisco: Jossey Bass.
104. Az 5 szeretetnyelv The 5 Love Languages. (2014). Discover your love language. Letöltve 14.04.2014, : <http://www.5lovelanguages.com/>
105. Thomas, N. D., & León, R. J. (2012). Breaking barriers: Using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 83-93.
106. Tokmakidis, S. P. (2003). *Exercise and Chronic Diseases*. Athen: Paschalidis Publications.
107. University of the Third Age. (2013). The third age trust. The university of third age (U3A). Letöltve 12.11.2013, : <http://www.u3a.org.uk/>
108. VARK. (2014). VARK - A guide to learning styles. Letöltve 14.04.2014, : <http://www.vark-learn.com/>
109. Verhaeghen, P., & Marcoen, A. (1996). On the mechanisms of plasticity in young and older adults after instruction in the method of loci: Evidence for an amplification model. *Psychology and Aging*, 11(1), 164-178.
110. Ward, J., Jones, E., Novitzky, J., & Plant, H. (2012). Review of informal adult and community learning. National consultation for citizens (záró report). Letöltve 12.11.2013, : <http://shop.niace.org.uk/media/catalog/product/i/a/iacl-citizens-final.pdf>; NIACE Promoting Adult Learning.
111. Wassermann, I. C. (2004). *Discursive processes that foster dialogic moments: Transformation in the engagement of social identity group differences in dialogue*. Santa Barbara, CA: Dissertation.
112. Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2008). *Psychology applied to modern life* (9 ed.): Wadsworth Cengage Learning.
113. WHO. (2001). Mental health: strengthening our response. *Tényadatok*, 2010(n°220).
114. WHO. (2002). *Active ageing. A policy framework*. Geneva: World Health Organization.
115. Wilson, R. S., Mendes, D. L. C. F., Barnes, L. L., Schneider, J. L., Evans, D. A., & Bennett, D. A. (2002). Participation in cognitively stimulating activities and risk of incident Alzheimer disease. *JAMA*, 287(6), 742-748.
116. Worldfood. (2013). Letöltve 27.11.2013, : www.worldfood.it