



Z wiatrem w siwych włosach Książeczka aktywności

Projekt Erasmus+

2021-2-PL01-KA210-ADU-000050815

Małe współpracy partnerskie w dziedzinie edukacji dorosłych



Co-funded by
the European Union

ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO 60



*“Czym dłużej żyję, tym życie
staje się piękniejsze.”*

Frank Lloyd Wright

O PROJEKCIE

“Z wiatrem w siwych włosach” to mały projekt współpracy, który łączy siły 6 organizacji związanych ze sportami wodnymi w 6 krajach na okres 18 miesięcy. Konsorcjum klubów będzie pracować nad aktywizacją seniorów (powyżej 60 roku życia) poprzez żeglarstwo i inne aktywności (nie tylko związane ze sportem) w klubach.

“Z wiatrem w siwych włosach” - książeczka aktywności ze zdjęciami, pomysłami i poradami dotyczącymi żeglarstwa i innych aktywności ukierunkowanych na dobre samopoczucie seniorów. Wszystkie działania mają cel edukacyjny lub związany z aktywnością fizyczną i umysłową. Każda z aktywności będzie miała wpływ na co najmniej jeden z obszarów - aktywność fizyczną i lepszą kondycję, dobre samopoczucie psychiczne i kontakt z innymi lub zdobywanie nowych umiejętności i wiedzy.

PARTNERZY PROJEKTU

HORN Kraków
Klub Żeglarski



MOVE to
Be You



Sport Algés
e Dafundo



Nautilus Polisportiva
Nautica



3on3 Cyprus
LTD



Ankara Sailing
Club



Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności

SPIS TREŚCI

1. Bezpieczeństwo przede wszystkim..... strona 5
2. Żeglarstwo..... strona 8 - 16
3. SUPing..... strona 17 - 22
4. Pływanie..... strona 23 - 27
5. Gry towarzyskie..... strona 29 - 37
6. Trening umysłu..... strona 38 - 41
7. Warsztaty żeglarskie..... strona 42 - 51
8. Salsa..... strona 53 - 54
9. Gimnastyka dla zdrowego kręgosłupa..... strona 55 - 61
10. Tai Chi..... strona 62 - 64

BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM

BEZPIECZEŃSTWO PRZEDE WSZYSTKIM

Upewnij się, że obszar treningowy jest odpowiednio przygotowany i wolny od potencjalnych zagrożeń, takich jak śliska podłoga czy odstające przedmioty.

CZĘSTE PRZERWY

Zaplanuj regularne przerwy podczas sesji treningowej, aby seniorzy mogli odpocząć i się nawodnić.

ZRÓŻNICOWANE ĆWICZENIA

Zaplanuj różnorodne ćwiczenia, aby zaangażować różne grupy mięśni i utrzymać zainteresowanie seniorów.

ROZGRZEWKĄ

Rozpocznij od krótkiej rozgrzewki, aby przygotować mięśnie i stawy seniorów do aktywności fizycznej.

ZWRACANIE UWAGI NA SYGNAŁY KTÓRE DAJE CIAŁO

Zwracaj uwagę na oznaki zmęczenia, bólu lub dyskomfortu u uczestników i odpowiednio dostosuj trening.

ĆWICZENIA W WODZIE

Jeśli to możliwe, rozważ trening w wodzie, który jest łagodniejszy dla stawów seniorów.

DOSTOSOWANIE INTENSYWNOŚCI

Należy pamiętać, że seniorzy mogą potrzebować łagodniejszego tempa treningu, dostosowanego do ich poziomu sprawności fizycznej i możliwości.

WSPARCIE I MOTYWACJA

Zachęcaj seniorów do aktywnego uczestnictwa, doceniaj ich postępy i zapewnij pozytywną atmosferę podczas treningu.

PRZECIWSKAZANIA ZDROWOTNE

Upewnij się, że każdy senior skonsultował się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu, aby wykluczyć wszelkie przeciwwskazania zdrowotne.

proszę zaznaczyć w tabeli poniżej to, co jest zgodne z prawdą (wszystkie dane są poufne)

cukrzyca	TAK	NIE
Astma	TAK	NIE
Anemia	TAK	NIE
Epilepsja	TAK	NIE
Zaburzenia odżywiania	TAK	NIE
Problemy z sercem	TAK	NIE
Ból w klatce piersiowej	TAK	NIE
Omdlenia lub zawroty głowy	TAK	NIE
Problemy z kośćmi lub stawami, np. zapalenie stawów, które mogą ulec pogorszeniu podczas aktywności fizycznej	TAK	NIE
Czy istnieje inny powód, niewymieniony powyżej, dla którego nie powinien pan/pani uczestniczyć w programie fitness?	TAK	NIE
Inne problemy zdrowotne	TAK	NIE
Czy zażywa pan/pani jakieś lekarstwa?	TAK	NIE



ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO 60



*“Duch się nigdy nie starzeje.
On na zawsze pozostaje młody.”*

Lailah Biftly Akita

AKTYWNOŚCI



ŻEGLARSTWO

Chwyć za boję
Traf piłką w koło ratunkowe
Człowiek za burtą
Ósemka
Regaty



SUPING

Nauka wiosłowania
Technika wstawania i powrotu do pozycji wyjściowej po upadku
Wycieczka na SUPie
SUP Fitness
Gra na supach: Bitwa supów



PŁYWANIE

Jazda konna
Wodny aerobik
Pływanie i relaks



GRY TOWARZYSKIE

Żongluj swoją uwagą
Odgrywanie ról
Wieczór filmowy z quizami
Quiz o Europie
Żywa biblioteka



TRENING UMYSŁU

Znajdź różnicę
Znajdź sumę 11
Gra pamięciowa



WARSZTATY ŻEGLARSKIE

Krótki rejs na wyspę Giglio
Liny, węzły i osprzęt
Flagi
Łączenie trzyżyłowej liny cumowniczej
Poradź sobie z linami
Gotowanie makaronu w szybkowarze
Wprowadzenie do żeglarstwa w latach 60
Wietrzne rękodzieła



SALSA

Salsa Rueda



ROZCIĄGANIE

Ćwiczenia rozciągające
Ćwiczenia wzmacniające
Ćwiczenia korekcyjne



TAI CHI

Zatrzymaj strumień myśli

KORZYŚCI ZE SPORTU



ŻEGLARSTWO

Nauka żeglarstwa lub uczestnictwo w programach żeglarskich przeznaczonych dla seniorów może zapewnić im wsparcie i cenne wskazówki zapewniające bezpieczne i przyjemne doświadczenia. Przy odpowiednim przygotowaniu i środkach ostrożności, żeglarstwo może być satysfakcjonującym i ożywiającym sportem dla seniorów.

Żeglarstwo:

- Ćwiczenia o niskim obciążeniu: minimalnie obciążają stawy.
- Siła i wytrzymałość: szczególnie w ramionach i górnej części ciała.
- Równowaga i koordynacja: podczas poruszania się po łodzi, stawiania żagli i reagowania na zmieniający się wiatr i warunki wodne.
- Aktywność umysłowa: nawigacja, odczytywanie kierunku wiatru, podejmowanie strategicznych decyzji.
- Redukcja stresu: woda może mieć działanie uspokajające i terapeutyczne.
- Interakcja społeczna: obejmuje załogę ludzi pracujących razem
- Rozkoszowanie się naturą: kontakt z naturą i naturalnym środowiskiem.
- Niezależność: przejęcie kontroli nad statkiem i poruszanie się po otwartych wodach.
- Uczenie się przez całe życie: ciągłe możliwości uczenia się i rozwijania umiejętności.
- Eksploracja krajobrazu: pozwala odkrywać nowe miejsca z niezwykłej strony.



CHWYĆ ZA BOJĘ

Krótki opis	Zbierz jak najwięcej boi, unikając kolizji.
Obszar rozwoju	Umysł Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo
Cel ćwiczenia	Zebrać wszystkie boje.
Czas trwania	20 min
Potrzebny sprzęt	2 łodzie żaglowe i 7 boi
Opis	<p>Grupa podzielona jest na zespoły składające się z 5 członków (pojemność łodzi). Na trasie znajduje się 7 boi / odbijaczy / pustych kanistrów.</p> <p>Łodzie startują i muszą zebrać jak najwięcej boi, unikając kolizji.</p> <p>Gra może być również zmodyfikowana na kajaki.</p> <p>Gra kończy się po zebraniu wszystkich boi.</p>
Efekty kształcenia	Koordynacja na łodzi Budowanie zespołu Komunikacja Świadomość przestrzenna



TRAF PIŁKĄ W KOŁO RATUNKOWE

Krótki opis	Drużyny muszą starać się umieścić piłki w kołach ratunkowych. Załoga musi manewrować łodziami, używając różnych technik i przestrzegając zasad pierwszeństwa.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo
Cel ćwiczenia	Trafienie piłkami do koła ratunkowego.
Czas trwania	25 min
Potrzebny sprzęt	2 łodzie żaglowe np. Omega, piłki tenisowe: 10 pomarańczowych i 10 żółtych, pomarańczowe koło ratunkowe
Opis	Grupa musi zostać podzielona na zespoły składające się z 5 członków (pojemność łodzi). Rozdaj różnokolorowe piłki każdej drużynie. Koło ratunkowe jest zrzucone na wodę w znacznej odległości od brzegu. Łodzie wypływają, a zespoły muszą spróbować trafić piłkami do koła ratunkowego. Załoga musi manewrować łodziami, używając różnych technik i przestrzegając zasad pierwszeństwa. Ta gra może być również zmodyfikowana wykorzystując kajaki lub inny sprzęt pływający.
Efekty kształcenia	Koordinacja na łodzi Budowanie zespołu Komunikacja Świadomość przestrzenna



CZŁOWIEK ZA BURTĄ

<p>Krótki opis</p>	<p>Podstawowy manewr żeglarski wykonywany na każdym kursie żeglarskim polegający na podejściu do człowieka za burtą. Człowiekiem za burtą może być osoba, boja lub inny obiekt unoszący się na wodzie.</p>
<p>Obszar rozwoju</p>	<p>Umysł Ciało</p>
<p>Sport / metoda</p>	<p>Żeglarstwo</p>
<p>Cel ćwiczenia</p>	<p>Bezpieczne podpłynięcie do człowieka za burtą i wciągnięcie go na pokład.</p>
<p>Czas trwania</p>	<p>10 min na jedno podejście</p>
<p>Potrzebny sprzęt</p>	<p>2 łodzie żaglowe np. Omega, koło ratunkowe, boja</p>
<p>Opis</p>	<p>Ćwiczenie "człowiek za burtą" (MOB) jest kluczowym manewrem bezpieczeństwa w żeglarstwie, używanym do ratowania osoby, która wypadła za burtę. Wszyscy żeglarze muszą znać tę procedurę, aby zapewnić bezpieczeństwo załodze. Oto podstawowy zarys tego, jak zazwyczaj przeprowadzane jest ćwiczenie "człowiek za burtą":</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Działania natychmiastowe: <ul style="list-style-type: none"> • Krzyknij "Człowiek za burtą!", aby zaalarmować załogę. • Wskaż osobę w wodzie, aby upewnić się, że wszyscy na pokładzie znają jej lokalizację. • Nie spuszczaaj wzroku z osoby znajdującej się w wodzie i nigdy nie trać jej z oczu. 2. Wyznacz obserwatora: Jeśli to możliwe, wyznacz jednego członka załogi jako dedykowanego obserwatora, którego jedynym obowiązkiem jest obserwowanie osoby w wodzie i ciągle wskazywanie jej lokalizacji.



CZŁOWIEK ZA BURTĄ

Opis

3. Rzuć sprzęt pływający: Szybko rzuć koło ratunkowe, kamizelkę lub inny sprzęt pływający w kierunku osoby znajdującej się w wodzie. Upewnij się, że jest bezpiecznie przymocowany do liny, aby można go było z powrotem wyciągnąć.
4. Rozpocznij podejście do "człowieka za burtą":
 - Sternik powinien ustawić łódź pod wiatr w stosunku do osoby znajdującej się w wodzie, aby pomóc w utworzeniu znacznika na nawietrznej.
 - Załoga powinna rozpocząć proces halsowania i zwrotu, aby powrócić do lokalizacji MOB. Celem jest jak najszybszy powrót do osoby.
 - Rozwiń żagle na tyle ile potrzeba, aby skutecznie manewrować łodzią. Jeśli to konieczne, zredukuj żagiel, aby zachować kontrolę i bezpieczeństwo.
5. Utrzymuj kontakt wzrokowy: Kontynuuj wskazywanie osoby w wodzie i podawaj jej lokalizację sternikowi. Obserwator nigdy nie powinien tracić MOB z oczu.
6. Wyciągnij osoby z wody:
 - Gdy łódź znajdzie się blisko człowieka w wodzie, zatrzymaj się obok niego.
 - Użyj bosaka lub innego odpowiedniego urządzenia, aby pomóc tej osobie dotrzeć do łodzi.
 - Jeśli to możliwe, poproś członka załogi znajdującego się na rufie o pomoc we wciągnięciu MOB z powrotem na pokład.
 - Uważaj na śrubę napędową łodzi i upewnij się, że jest w położeniu neutralnym.
7. Bezpieczeństwo przede wszystkim: Gdy osoba znajdzie się bezpiecznie z powrotem na pokładzie, sprawdź, czy nie doznała obrażeń i zapewnij niezbędną pomoc medyczną. Upewnij się, że jest jej ciepło i sucho, ponieważ może wystąpić ryzyko hipotermii.

Efekty kształcenia

Koordinacja na łodzi
Komunikacja
Ratownictwo na łodzi



ÓSEMKA

Krótki opis	Wykonywanie ósemki na wodzie - wykonanie okręgu z jednym halsem i zwrotem przez sztag.
Obszar rozwoju	Umysł Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo
Cel ćwiczenia	Nauka zwrotów żaglowych i ich ćwiczenie.
Czas trwania	10 min na jedną "ósemkę"
Potrzebny sprzęt	2 łódzie żaglowe np. Omega, 2 boje
Opis	<p>W żeglarstwie manewr "ósemki" lub "figury ósemkowej" odnosi się do określonego rodzaju manewru żeglarskiego używanego do zmiany kierunku podczas halsowania (żeglowania pod wiatr) na wąskiej lub ograniczonej drodze wodnej. Oto jak zazwyczaj wykonuje się manewr ósemki:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1. Rozpoczęcie halsowania (hals początkowy): Rozpocznij żeglugę na ostrym kursie, co oznacza, że łódź jest skierowana jak najbliżej kierunku, z którego wieje wiatr, przy jednoczesnym utrzymaniu pędu do przodu. Zbliżając się do punktu, w którym chcesz zmienić kierunek, rozpocznij zwrot, obracając dziób łodzi pod wiatr.• 2. Pierwszy zwrot (pierwsza połowa figury ósemki):<ul style="list-style-type: none">◦ Gdy łódź wykona zwrot, ustawi się dziobem do wiatru. Żagle będą łopotać.



ÓSEMKA

Opis

- Kontynuuj obracanie dziobu łodzi w tym samym kierunku, aby ukończyć pierwszą połowę ósemki. Łódź zostanie obrócona o 180 stopni i zwrócona w przeciwnym kierunku.
- Podczas tej części manewru utrzymuj żagle w łopocie.
- 3. Drugi zwrot (druga połowa figury ósemki):
 - Gdy łódź jest zwrócona w przeciwnym kierunku, połuzuj żagle, aby pozwolić im napełnić się wiatrem na nowym halsie.
 - Zaczynaj obracać łódkę w przeciwnym kierunku, aby ukończyć drugą połowę ósemki.
 - Łódka powinna teraz płynąć ostrym kursem na nowym halsie, kierując się w przeciwną stronę niż na początku.
- 4. Wyreguluj żagle:
 - Po zakończeniu manewru ósemki, ustaw żagle w odpowiedniej pozycji dla nowego kursu.
 - Upewnij się, że jacht jest stabilny i sprawnie płynie na nowym halsie.

Manewr ósemki jest szczególnie przydatny w sytuacjach, gdy przestrzeń do wykonania tradycyjnego halsowania jest ograniczona, np. podczas żeglugi w wąskim kanale, między zakotwiczonymi łodziami lub w innych ograniczonych obszarach. Pozwala łodzi skutecznie zmienić kierunek, minimalizując ryzyko kolizji i zachowując kontrolę podczas całego manewru.

Efekty kształcenia

Koordynacja na łodzi
Komunikacja
Zwroty żeglarskie



REGATY

Krótki opis	Regaty - wyścigi żeglarskie ze wszystkimi flagami, sygnałami i zasadami regat żeglarskich.
Obszar rozwoju	Ciało Umysł
Sport / metoda	Żeglarstwo
Cel ćwiczenia	Nauka zasad żeglowania i spróbowanie swoich sił w wyścigach żeglarskich.
Czas trwania	1 - 2 dni
Potrzebny sprzęt	Żaglówki np. Omegi, 3 boje, 1 boja z flagą
Opis	<p>Wyścigi flotowe: W wyścigach flotowych wszystkie uczestniczące łodzie startują razem i rywalizują na określonej trasie. Zwycięzcą wyścigu jest zazwyczaj jacht, który pierwszy przekroczy linię mety.</p> <p>Wszystkie informacje dotyczące omawianych regat zawarte są w NOR i Instrukcji Żeglugi. Są to dokumenty dostarczone przez organizatorów regat, które przedstawiają ważne szczegóły, takie jak harmonogram, trasy, godziny rozpoczęcia i szczegółowe zasady regat. Ważne jest, aby dokładnie zapoznać się z tymi dokumentami przed rozpoczęciem regat.</p> <p>Celem jest żeglowanie tak szybko, jak to możliwe, aby wygrać wyścig. Wszystkie łodzie płyną tą samą trasą wyścigu. Dobrze jest przeprowadzić te regaty w zespołach, w których doświadczeni żeglarze są wymieszani z amatorami, aby zapoznać ich z żeglarstwem i jego zasadami.</p>

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





REGATY

Opis

Wydarzenie rozpoczyna się ceremonią otwarcia. Po ceremonii następuje spotkanie z uczestnikami i wyjaśnienie instrukcji żeglowania.

Po objaśnieniu zasad zawodów, załogi wyruszają na wodę, aby wziąć udział w wyścigu. Czas sygnału startu do pierwszego wyścigu powinien być podany w regulaminie. Wyścig rozpoczyna się od 5-minutowej procedury startowej. Po sygnale startowym (bez falstartu) załogi płyną wyznaczoną trasą. Wygrywa ten, kto pierwszy ukończy wyścig i przekroczy linię mety. Miejsca wszystkich łodzi są zapisywane, a następny wyścig odbywa się, gdy wszyscy ukończą poprzedni.

Drużyna z najmniejszą liczbą punktów wygrywa regaty. Zasady regat i zasady obowiązujące na wodzie są opisane w regulaminie regat. Regaty powinny być organizowane przez sędziów lub osoby zaznajomione z regulaminem. Zaleca się dopasowanie poziomu regat do uczestników zajęć oraz zapewnienie sterników dla każdej łodzi, którzy będą ich wspierać.

Efekty kształcenia

Praca zespołowa
Komunikacja
Zasady żeglowania

KORZYŚCI ZE SPORTU



SUPING

SUP - Stand Up Paddle to fantastyczny sport dla seniorów, oferujący szereg korzyści dla ich dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Zalety SUPingu:

- **Poprawa równowagi:** stanie na unoszącej się na wodzie desce przy jednoczesnym utrzymaniu równowagi
- **Siła i wytrzymałość:** angażowanie różnych grup mięśni, w tym nóg, tułowia i górnej części ciała.
- **Niskie obciążenie:** SUP jest bezpieczny dla stawów, ponieważ jest to ćwiczenie o niskim obciążeniu.
- **Zdrowie psychiczne:** przebywanie na wodzie i obcowanie z naturą może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.
- **Poprawa postawy:** utrzymywanie równowagi stymuluje utrzymanie dobrej postawy, co może zmniejszyć ból pleców i szyi.
- **Ekspozycja na witaminę D:** zapewnia naturalne źródło witaminy D, która jest ważna dla zdrowia kości.
- **Korzyści poznawcze:** Paddleboarding wymaga koncentracji i koordynacji

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



NAUKA WIOSŁOWANIA

Krótki opis	Nauka wiosłowania przez ćwiczenia lądowe i wodne liczba uczestników: 1+
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Stand Up Paddle (SUP) ćwiczenia lądowe i wodne
Cel ćwiczenia	Celem jest nauka wiosłowania w wodzie i poznanie technik sterowania SUPem.
Czas trwania	60 min
Potrzebny sprzęt	deska SUP + wiosło dla każdego uczestnika 2 boje z kotwicami
Opis	<p>Ćwiczenie 1 - Ćwiczenia na lądzie: Każda osoba trzyma wiosło i siedzi na plaży. Instruktor prezentuje (obejrzyj podlinkowany film)</p> <ol style="list-style-type: none">1. jak dopasować wiosło do swojego wzrostu2. jak prawidłowo trzymać wiosło3. ruchy techniki wiosłowania (jak płynąć do przodu, jak się zatrzymać, jak skręcić i jak cofnąć). <p>Ćwiczenie 2 - Ćwiczenia w wodzie: W wodzie będą znajdować się 2 boje. Odległość między nimi wynosi około 30 metrów. Każda osoba wejdzie ze swoim sprzętem do wody. Uczestnicy usiądą na środku swojej deski i na polecenie instruktora będą musieli okrążyć boje po śladzie ósemki.</p>
Efekty kształcenia	Świadomość własnego ciała Równowaga

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności





TECHNIKA WSTAWANIA I POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ PO UPADKU

Krótki opis

Dowiedz się, jak stać na desce, znaleźć na niej równowagę i jak wrócić do pozycji wyjściowej po upadku.
8 uczestników i trener.

Obszar rozwoju

Ciało

Sport / metoda

Stand Up Paddle (SUP)
Ćwiczenia lądowe i wodne

Cel ćwiczenia

Nauka i opanowanie utrzymywania równowagi na desce, techniki stania i powrotu do pozycji wyjściowej po upadku.

Czas trwania

60 min

Potrzebny sprzęt

9 SUPów
9 wiosł
9 kamizelek ratunkowych

Opis

Ćwiczenie 1 - Ćwiczenia na lądzie:
Supy będą na lądzie, a wszyscy będą na swoich deskach. Instruktor zademonstruje krok po kroku (napisz własną procedurę dla każdego kroku) technikę wstawania i technikę powrotu do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 2 - Ćwiczenia w wodzie:
Wszyscy wejdą ze swoimi deskami i wiosłami do wody i przećwiczą, pod okiem instruktora, technikę wstawania i technikę powrotu.

Efekty kształcenia

Nauka bezpiecznego wiosłowania
Równowaga
Świadomość własnego ciała

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





WYCIECZKA NA SUPIE

Krótki opis	Nauka pływania na Supie i, w między czasie, sprzątanie akwenu ze śmieci. 8 uczestników i trener
Obszar rozwoju	Ciało, umysł i dusza
Sport / metoda	Stand Up Paddle (SUP)
Cel ćwiczenia	Celem jest poprawa sprawności uczestników i ich pewności siebie na desce oraz zwiększenie świadomości na temat naszego środowiska poprzez utrzymywanie go w czystości.
Czas trwania	60 min
Potrzebny sprzęt	9 SUP 9 kamizelek ratunkowych
Opis	Zacniemy od rozgrzewki i ćwiczeń rozciągających na lądzie przez około 10 minut, a następnie zabierzemy nasz sprzęt i wyruszymy razem, jako grupa, na dłuższą wyprawę.
Efekty kształcenia	Poprawa poczucia równowagi i koordynacji ciała, świadomość środowiskowa



SUP FITNESS

Krótki opis	Nauka jak wykorzystać deskę Sup do poprawy kondycji i samopoczucia.
Obszar rozwoju	Ciało Umysł
Sport / metoda	Stand Up Paddle (SUP) Fitness
Cel ćwiczenia	Celem jest wykorzystanie deski i wiosła jako sprzętu do ćwiczeń fitness
Czas trwania	60 min
Potrzebny sprzęt	9 SUPów 9 kamizelek ratunkowych
Opis	<p>Ćwiczenie:</p> <p>Ćwiczenia rozpoczniemy od rozgrzewki na lądzie: 5 minut ćwiczeń rozgrzewających i 5 minut rozciągających. Następnie weźmiemy nasz sprzęt i wejdziemy do wody. Rozpoczniemy krótką wycieczkę, która potrwa nie dłużej niż 10 minut, a następnie dotrzemy do wyznaczonego miejsca. Tam, pod okiem instruktora, będziemy wykonywać różne ćwiczenia / pozy fitness.</p> <p>(Pozycje te będą stanowić wyzwanie dla zachowania równowagi ciała, takie jak "kot/ krowa", "ptak - pies", "deska" na przedramionach, "deska" na dłoniach, "pies z głową w dół", "niskie wykroki", "niskie wykroki ze skrętem górnej części ciała", "pozycja krzesła", "mostek" itp.)</p>
Efekty kształcenia	Poprawa samopoczucia, Czystość umysłu, Połączenie z naturą

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





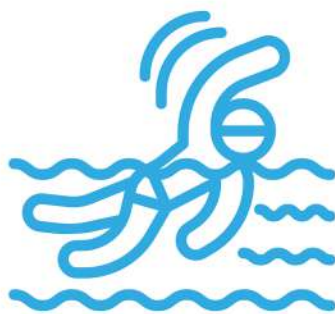
GRA NA SUPACH: BITWA SUPÓW

Krótki opis	Gra zespołowa o nazwie "przeciąganie liny" na SUPach
Obszar rozwoju	Ciało Umysł
Sport / metoda	Stand Up Paddle (SUP)
Cel ćwiczenia	Celem ćwiczenia jest dobra zabawa
Czas trwania	60 min
Potrzebny sprzęt	2 supy 2 kamizelki ratunkowe 1 boja 1 lina (6 metrów)
Opis	<p>"Bitwa supów" lub "przeciąganie liny" to sport, w którym dwie drużyny mierzą się ze sobą w próbie siły.</p> <p>W grze biorą udział 2 lub 4 osoby (w zależności od wielkości deski).</p> <p>Lina zostanie przywiązana do tylnych części desek, a 2 lub 4 osoby zaczną wiosłować w przeciwnych sobie kierunkach, naciągając przeciwległe końce liny. Celem jest przeciągnięcie liny na określoną odległość w jednym kierunku przeciwie do siły ciągnięcia przeciwnika.</p> <p>Jako linię środkową ustawimy boję, będącą trwałym punktem, przez który jedna osoba/ zespół musi przeciągnąć deskę przeciwnika.</p>
Efekty kształcenia	Równowaga i koordynacja ciała Budowanie zespołu

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności



KORZYŚCI ZE SPORTU



PŁYWANIE

Pływanie oferuje wiele korzyści dla seniorów, dzięki czemu jest doskonałą formą ćwiczeń i rekreacji dla osób starszych.

Korzyści z pływania:

- **Ćwiczenia o niskim obciążeniu organizmu:** łagodne dla stawów - wypór wody zmniejsza obciążenie.
- **Poprawa zdrowia układu sercowo-naczyniowego:** pomaga poprawić zdrowie serca, obniżyć ciśnienie krwi
- **Siła i wytrzymałość mięśni:** angażuje różne grupy mięśni, w tym ramiona, nogi, plecy i tułów.
- **Elastyczność:** pomaga seniorom poprawić elastyczność i mobilność stawów.
- **Kontrola wagi:** spala znaczną liczbę kalorii
- **Równowaga i koordynacja:** może pomóc seniorom utrzymać stabilność i zmniejszyć ryzyko upadków.
- **Uśmierzenie bólu:** może zapewnić ulgę w bólu seniorom cierpiącym na schorzenia takie jak zapalenie stawów.
- **Redukcja stresu:** relaksujące środowisko może zmniejszyć stres
- **Lepsze oddychanie:** może poprawić pojemność płuc i ogólny stan układu oddechowego.

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



JAZDA KONNA

Krótki opis	<p>Pływanie w pozycji siedzącej na makaronie basenowym i poruszanie się w wodzie do przodu i do tyłu za pomocą rąk i nóg.</p> <p>Liczba uczestników: 1+</p>
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Pływanie
Cel ćwiczenia	Celem jest utrzymanie wyprostowanego ciała w pozycji siedzącej przy użyciu mięśni głębokich.
Czas trwania	10 min
Potrzebny sprzęt	Makaron basenowy dla każdego uczestnika
Opis	<p>Uczestnicy siedzą na makaronie pływackim i próbują pływać odpychając się rękami. Mogą pomagać sobie nogami, symulując bieganie pod wodą.</p> <p>Dla początkujących dobrym pomysłem jest rozpoczęcie ćwiczenia w płytkiej wodzie. Zadaniem jest przepłynięcie około 50 metrów na makaronie w pozycji siedzącej. Najpierw do przodu, a następnie do tyłu. Podczas ruchu ciało będzie stwarzać opór w wodzie. Celem jest utrzymanie ciała pionowo i poruszanie się w tej pozycji.</p> <p>Ćwiczenie ma na celu wzmocnienie mięśni głębokich poprzez utrzymanie wyprostowanej postawy ciała. Ponadto jest to dobre ćwiczenie dla ramion i nóg.</p>
Efekty kształcenia	<p>Równowaga i koordynacja ciała</p> <p>Ćwiczenia mięśni głębokich</p> <p>Oswojenie się z wodą</p>

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności





WODNY AEROBIK

Krótki opis	Kilka zajęć wodnego aerobiku z makaronem basenowym. Liczba uczestników: 1+
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Pływanie
Cel ćwiczenia	Celem jest odciążenie stawów i wzmocnienie mięśni poprzez wykorzystanie oporu wody.
Czas trwania	30 min
Potrzebny sprzęt	Makaron basenowy dla każdego uczestnika, muzyka
Opis	<p>Każdy uczestnik, wyposażony w makaron pływacki, stoi w wodzie mniej więcej do wysokości pasa. Ćwiczenia mogą być demonstrowane przez osobę stojącą na brzegu lub razem z uczestnikami w wodzie.</p> <p>Wspólnie wykonują ćwiczenia. Oto kilka z nich:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rozgrzewka• Bieg w miejscu• Nogami dalej wykonując ruch do biegu w miejscu, uczestnicy próbują przepchnąć rękami wodę na boki i z powrotem.• Przeskakiwanie z nogi na nogę, ręce wypychają wodę na boki.• Skok obunóż ze skrętem bioder, ręce wypychają wodę w kierunku przeciwnym do nóg.• Wypychanie wody przed siebie podczas biegu w tym samym czasie.



WODNY AEROBIK

Opis

Ćwiczenia z wykorzystaniem makaronu basenowego:

- Wpychanie makaronu pod powierzchnię wody przed sobą.
- Wpychając makaron pod wodę, unoszenie nóg pojedynczo do góry.
- Podskakiwanie na obu nogach przy jednoczesnym wpychaniu makaronu po wodę obiema rękami.
- Przeskakiwanie nad makaronem jak na skakance.
- Leżenie na plecach z makaronem pod pachami i machanie nogami do góry i do dołu.
- Przeskakiwanie do przodu i do tyłu trzymając makaron obiema rękami w górze.
- Trzymając makaron przed sobą, pochylenie się do przodu i podnoszenie za sobą pojedynczo nóg do góry oraz prostowanie ich gdy opadają.

Efekty kształcenia

Równowaga i koordynacja ciała

Ćwiczenia mięśni głębokich

Oswojenie się z wodą

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





PŁYWANIE I RELAKS

Krótki opis	Kilka zajęć aqua aerobiku w wodzie z makaronem basenowym. Liczba uczestników: +1
Obszar rozwoju	ciało
Sport / metoda	pływanie
Cel ćwiczenia	Celem jest odciążenie stawów i wzmocnienie mięśni poprzez wykorzystanie oporu wody.
Czas trwania	30 min
Potrzebny sprzęt	makaron basenowy dla każdego uczestnika
Opis	<p>Ćwiczenie jest wykonywane na plecach. Dla tych, którzy nie umieją pływać, dobrym pomysłem jest podłożenie makaronu basenowego pod ramiona. Poruszając nogami do góry i do dołu (jak nożyce) pracuj ramionami nie wynurzając ich z wody. Podciągnij ręce pod pachy, a następnie wyprostuj ramiona i odepchnij wodę, zbliżając dłonie do bioder. Ruch ten przypomina nieco poruszanie się meduzy.</p> <p>Ćwiczenie jest relaksujące, gdy jest wykonywane spokojnie, ale także uczy pływania na plecach bez utraty zbyt dużej ilości energii. Ten sposób pływania może być również ratunkiem w stresujących sytuacjach w wodzie - obracanie się na plecy i spokojne poruszanie się bez utraty zbyt dużej ilości energii.</p>
Efekty kształcenia	Oswojenie się z wodą Relaks Samoratownictwo (ćwiczenia niskoenergetyczne)

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





“Starzenie się to niezwykle proces, w którym stajesz się osobą, którą powinieneś być od zawsze.”

David Bowie

KORZYŚCI ZE SPORTU



GRY TOWARZYSKIE

Gry te zapewniają nie tylko rozrywkę, ale także okazje do integracji z innymi, stymulacji umysłowej i aktywności fizycznej.

Korzyści z gier towarzyskich:

- **Interakcje społeczne:** zachęcenie seniorów do interakcji z innymi.
- **Stymulacja poznawcza:** Wiele gier towarzyskich wymaga strategii, rozwiązywania problemów i krytycznego myślenia.
- **Poprawa pamięci:** Gry, które wymagają zapamiętywania, takie jak gry karciane czy quizy.
- **Dobre samopoczucie emocjonalne:** źródło wsparcia emocjonalnego i stworzenie pozytywnej, przyjemnej atmosfery.
- **Lepsze skupienie i uwaga:** Gry często wymagają koncentracji i dbałości o szczegóły, pomagając seniorom zachować bystrość umysłu i skupienie.
- **Sprawność motoryczna:** Gry planszowe mogą pomóc seniorom w utrzymaniu i poprawieniu ich sprawności motorycznej.
- **Poczucie celu:** Regularne sesje gier mogą dać seniorom poczucie celu i nadać porządek ich codziennemu życiu.
- **Budowanie przyjaźni:** Granie w gry towarzyskie może pomóc seniorom w budowaniu nowych przyjaźni lub wzmacnianiu tych, już istniejących.
- **Kreatywność:** Niektóre gry mogą zachęcić seniorów do rozwijania swojej kreatywności i czerpania radości z procesu tworzenia i dzielenia się nim.
- **Odstresowanie:** Angażowanie się w gry może być formą odstresowania, zapewniając psychiczną przerwę od codziennych zmartwień i trosk.
- **Zdrowa rywalizacja:** Przyjazna rywalizacja w grach może być źródłem motywacji i zabawy, prowadząc do zwiększenia poczucia własnej wartości i poczucia spełnienia.



ŻONGLUJ SWOJĄ UWAGĄ

Krótki opis	Krótką rozgrzewką z wykorzystaniem piłeczek do żonglowania
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Gra na przełamanie lodów
Cel ćwiczenia	Rozgrzewka, pobudzenie
Czas trwania	30 min
Potrzebny sprzęt	Piłeczki do żonglowania

Opis

1. Uczestnicy rozstawiają się swobodnie po sali i zaczynają po niej spacerować. Piłki do żonglowania będą podawane i przekazywane dalej po nawiązaniu kontaktu wzrokowego z inną osobą (do 6 piłek, ilość do zwiększenia). Spędzają w ten sposób około 5 minut.

2. Ważne jest zapamiętanie, do kogo podało się piłkę, od teraz zawsze trzeba będzie podawać ją do tej osoby, podczas gdy wszyscy będą poruszać się po sali

- wolniej
- szybciej

W ten sposób uczestnicy mają ustalone osoby, od których otrzymują i do których podają piłkę.

Jako koordynator przetestuj aktywność i skupienie grupy.

Można dodać dodatkowe polecenia (styl chodzenia, prędkość chodzenia, konkretne ruchy do wykonania itp.)

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności





ŻONGLUJ SWOJĄ UWAGĄ

Opis

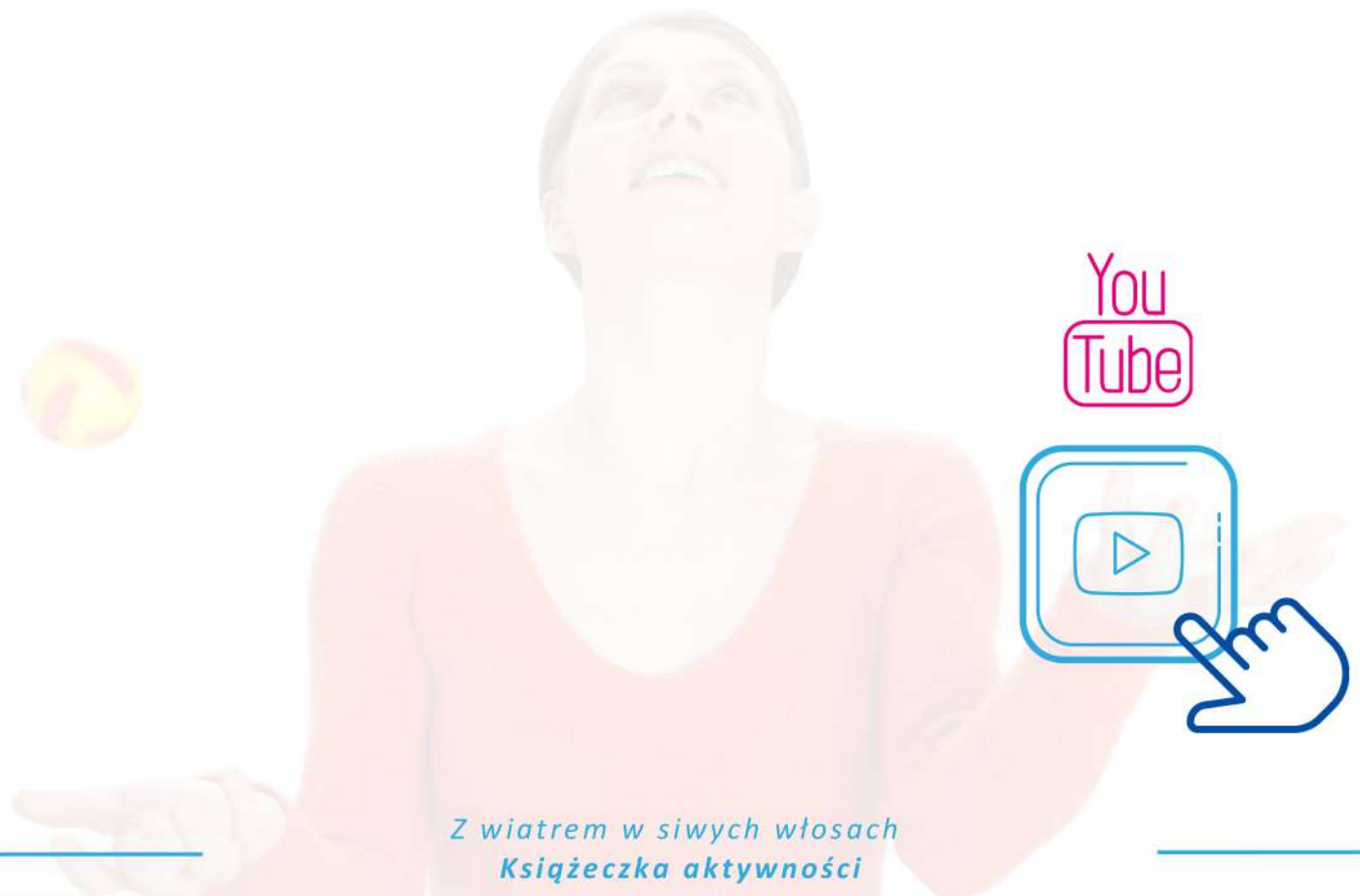
3. Teraz uczestnicy w swoich myślach wybierają również jedną osobę, przed którą "będą chronieni", jednocześnie zwracając uwagę na pierwotne zadanie otrzymywania piłki od tego samego i dawania temu samemu.

Może pojawić się chaos :)

Pozwól im się uspokoić poprzez powolne poruszanie się dookoła, tak jak chcą, bez podawania do nikogo. Niektórzy mogą mieć ochotę na rozciąganie lub po prostu na złapanie oddechu podczas chodzenia i powracania do stanu relaksu.

Efekty kształcenia

Świadomość samego siebie i całej grupy
Wnikliwość
Czułość
Aktywne słuchanie
Rozwijanie umiejętności współpracy
Budowanie zespołu



*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





ODGRYWANIE RÓL

Krótki opis	Dyskusja w parach z odgrywaniem ról
Obszar rozwoju	Emocje
Sport / metoda	Rozmowa
Cel ćwiczenia	Samorozwój, poznanie się nawzajem
Czas trwania	90 min
Potrzebny sprzęt	Nie jest wymagany żaden sprzęt
Opis	<p><u>Rola A:</u></p> <ol style="list-style-type: none">Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad czymś znaczącym w swoim obecnym życiu. Podziel się swoją historią z osobą odgrywającą rolę B (10 minut)Zamieńcie się rolami. (10 minut)Wysłuchaj pytania zadane przez Rolę B. Możesz pomyśleć o czymkolwiek, co masz w głowie i co sprawia, że jesteś zainteresowany tym tematem.Zmiana ról (10 minut)Jak postrzegasz swoje życie, gdy patrzysz na nie wstecz? Jakie były Twoje osiągnięcia, szczęśliwe chwile, najlepsze rzeczy, które zrobiłeś. Co jeszcze chciałbyś zrobić/osiągnąć?Zamiana ról (15 minut)

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności





ODGRYWANIE RÓL

Opis

Rola B:

1. Bądź aktywnym słuchaczem. Wysłuchaj historii osoby odgrywającej rolę A. Nie przerywaj, jeśli widzisz, że osoba ma trudności z otwarciem się, możesz zadawać pozytywne, zachęcające pytania. (10 minut)
2. Zamiana ról (10 minut)
3. Zapytaj rolę A, jakie są obecne wyzwania, trudności, z którymi muszą się zmierzyć? Co sprawia, że martwią się w ciągu dnia lub tygodnia i jak sobie z tym radzą. Bądź aktywnym słuchaczem i w razie potrzeby zadawaj zachęcające pytania.
4. Zamiana ról (10 minut)
5. Bądź aktywnym słuchaczem. Wysłuchaj historii roli A. Zadawaj pytania i angażuj się w rozmowę, jeśli masz na to ochotę.
6. Zamiana ról (15 minut)

Efekty kształcenia

Empatia

Rozwój inteligencji emocjonalnej

Aktywne słuchanie

Rozwój umiejętności komunikacyjnych

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





WIECZÓR FILMOWY Z QUIZAMI

Krótki opis	Gra pantomimiczna polegająca na odgadywaniu filmu
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Przyjemna gra
Cel ćwiczenia	Budowanie zespołu
Czas trwania	60 - 120 min
Potrzebny sprzęt	Nie jest wymagany żaden sprzęt
Opis	<p>Podziel grupę na zespoły. Gra jest rozgrywana w sposób podobny do ćwiczenia z naśladowaniem. Z obu grup będzie jedna osoba z przodu (zmienia się po każdym filmie), która musi naśladować film bez mówienia.</p> <p>Grupa, która wcześniej odkryje prawidłowy film, otrzymuje punkt. Może to być miła popołudniowa lub wieczorna zabawa z dużą ilością śmiechu i zabawy.</p> <p>Zwycięska grupa może zażądać czegoś od tych, którzy przegrali. Na przykład masażu, specjalnej usługi, czegoś miłego, co chcieliby, żeby zrobili. W duchu wspólnoty i budowania zespołu może to być oczywiście wskazane.</p>
Efekty kształcenia	trening pamięci trening wiedzy ogólnej rozwój szybkości reakcji

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności





QUIZ O EUROPIE

Krótki opis	Quiz grupowy z wiedzy o Europie
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Przyjemna gra
Cel ćwiczenia	Zbliżanie ludzi do siebie w celu wyjaśnienia i zakwestionowania wcześniejszych uprzedzeń.
Czas trwania	60 - 120 min
Potrzebny sprzęt	Nie jest wymagany żaden sprzęt
Opis	<p>Aby utrzymać zaangażowanie członków zespołu, podziel ich na grupy po 3 lub 4 osoby. Bądź "mistrzem ceremonii" i rozpocznij czytanie pytań jedno po drugim. Jeśli chcesz, możesz skrócić czas trwania zabawy.</p> <p>Zwycięzca na koniec powinien zostać poproszony o zaprezentowanie czegoś pozostałym jako swój mały występ/ taniec/ piosenkę zwycięstwa (opcjonalny pomysł na więcej zabawy).</p>
Efekty kształcenia	Rozwój wiedzy międzykulturowej i ogólnej Trening pamięci



ŻYWA BIBLIOTEKA

Krótki opis	Żywa Biblioteka funkcjonuje dokładnie tak samo jak tradycyjna biblioteka. Jedyną różnicą jest to, że "książkami" są ludzie, którzy często podlegają uprzedzeniom, stereotypom, dyskryminacji lub wykluczeniu społecznemu, a czytanie to rozmowa.
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Rozmowa
Cel ćwiczenia	Zbliżanie ludzi do siebie w celu wyjaśnienia i zakwestionowania wcześniejszych uprzedzeń.
Czas trwania	60 min
Potrzebny sprzęt	Nie jest wymagany żaden sprzęt
Opis	<p>Żywa Biblioteka została opracowana przez duńską młodzieżową organizację pozarządową Stop Przemocy (Foreningen Stop Volden). Od 2003 r. jest ona częścią programu młodzieżowego Rady Europy i udowodniła swoją skuteczność w przyczynianiu się do nauki międzykulturowej. Przewodnik dla organizatorów opublikowany w 2005 r. oraz kurs szkoleniowy dla organizatorów uzupełniają ten proces.</p> <p>Żywa Biblioteka funkcjonuje dokładnie tak samo jak tradycyjna biblioteka. Oznacza to, że "czytelnicy" mogą wypożyczyć "książkę" na określony czas. Jedyną różnicą polega na tym, że "książkami" są ludzie, którzy często podlegają uprzedzeniom, stereotypom, dyskryminacji lub wykluczeniu społecznemu, a czytanie polega na rozmowie ze sobą.</p>

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności





ŻYWA BIBLIOTEKA

Opis

Stawienie czoła stereotypom i uprzedzeniom poprzez spotkanie się z kimś i wysłuchanie jego historii jest koncepcyjną podstawą Żywej Biblioteki. Więcej szczegółów można znaleźć w "Nie oceniaj książki po okładce", przewodniku organizatora i na stronie internetowej Żywej Biblioteki.

Zapewnienie przestrzeni do szczerzej rozmowy w celu zmierzenia się ze stereotypami i uprzedzeniami poprzez spotkanie z kimś i wysłuchanie jego historii.

Efekty kształcenia

Kształtowanie świadomości międzykulturowej

Rozwój umiejętności interpersonalnych

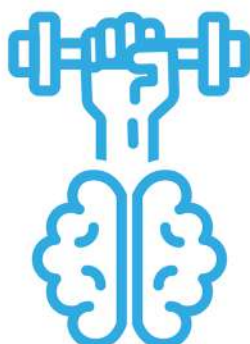
Metody opowiadania historii

Rozwój umiejętności aktywnego słuchania

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności



KORZYŚCI ZE SPORTU



TRENING UMYŚŁU

Ucząc się i trenując naszą pamięć, dłużej pozostajemy sprawni. Jesteśmy w stanie podejmować nowe wyzwania intelektualne.

Korzyści z trenowania umysłu:

- **Funkcje poznawcze:** może poprawić funkcje poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja, rozwiązywanie problemów i zdolność wyciągania wniosków.
- **Poprawa pamięci:** może pomóc seniorom lepiej zapamiętywać imiona, daty i codzienne zadania, co może znacznie poprawić jakość ich życia.
- **Zmniejszone ryzyko zaburzeń funkcji poznawczych:** angażowanie się w ćwiczenia umysłowe wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju zaburzeń poznawczych, takich jak choroba Alzheimera czy demencja.
- **Poprawa nastroju i samopoczucia emocjonalnego:** może pomóc seniorom w radzeniu sobie ze stresem, lękiem i depresją poprzez zachęcanie do odpoczynku i pozytywnego myślenia.
- **Zwiększone skupienie i koncentracja:** może poprawić zdolność seniora do koncentracji na zadaniach, co może być szczególnie przydatne w codziennych czynnościach i rozmowach.
- **Poprawa umiejętności rozwiązywania problemów:** może poprawić umiejętności rozwiązywania problemów przez seniorów, pomagając im znaleźć rozwiązania dla wyzwań, które mogą napotkać w codziennym życiu.
- **Zdolności adaptacyjne:** seniorzy mogą poprawić swoje zdolności adaptacyjne i lepiej radzić sobie ze zmianami i wyzwaniami w swoim otoczeniu.

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



ZNAJDŹ RÓŻNICE

Krótki opis	Prosty i skuteczny trening spostrzegania wzrokowego skupiający się na znajdowaniu różnic między dwoma obrazkami.
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Trening umysłu / ćwiczenia pamięciowe
Cel ćwiczenia	Ćwiczenie percepcji wzrokowej.
Czas trwania	15 min
Potrzebny sprzęt	Obrazki z różnicami dla każdego uczestnika
Opis	Znajdowanie różnic między dwoma bardzo podobnymi obrazkami, ciągami liter lub cyfr to dobry sposób na ćwiczenie pamięci wzrokowej. W Internecie można łatwo znaleźć wiele gotowych do użycia arkuszy, które wystarczy wydrukować. Przykłady można również znaleźć poniżej.
Efekty kształcenia	Zdolność do koncentracji przez długi okres czasu Selekcjonowanie bodźców Umiejętność wyboru istotnych informacji

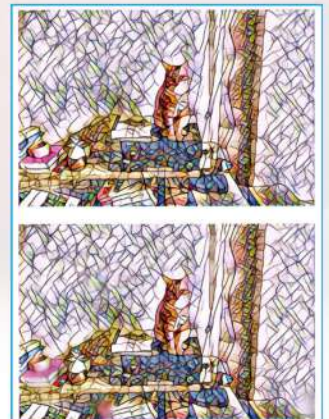
1)
WYth8bDct4HRn6TqT7kD737gbxKMl5w
WYtn8bDcl4HRm6TpT7kD137gdKMI5w

2)
Qx5iWMj6TmG^kaqtQBUGCL52;Dn56j
Qx5iWMj6TmG^kaqtQBUGCL52;Dm56j

3)
96x2Y2UjtZj[Ns5iwEc]Xs7UcusWZAB
96X2Y2wj2(Ns5?wEc]Xs7UcusWZAD

4)
BpntPKFL9(th3kM7g8jvJg255VWw.c
BpntPKPL9(tn3kM7y8jvJg255VWw.c

5)
TGSeWHj.wqjZLr9Dssc75g[NuDz(P]
TCSqWHj.wqjZLr9Dzsc75g(NuDz(P]



*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



ZNAJDŹ SUMĘ 11

Krótki opis	W ciągu liczb znajdź i podkreśl pary cyfr, które razem dają sumę 11.
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Trening umysłu / ćwiczenia pamięciowe
Cel ćwiczenia	Ćwiczenie pamięci krótkotrwałej.
Czas trwania	15 min
Potrzebny sprzęt	Wydrukowana seria liczb dla każdego uczestnika
Opis	Ćwiczenie polega na podkreśleniu par liczb, których suma wynosi 11. Celem jest rozwiązywanie zadań matematycznych w myślach - na przykład dodawanie, odejmowanie, mnożenie lub dzielenie większych liczb. Dostosuj poziom zadań do umiejętności seniorów, ponieważ nie każdy jest mistrzem matematycznym, ale przy dostatecznej koncentracji możesz być zaskoczony efektami!
Efekty kształcenia	Ćwiczenie funkcji poznawczych Zapewnienie sprawności intelektualnej Selekcjonowanie bodźców

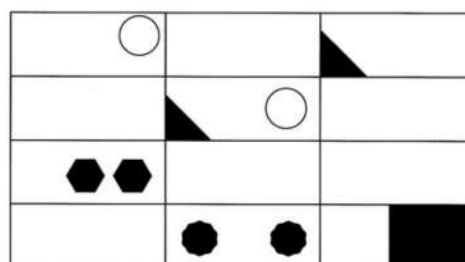
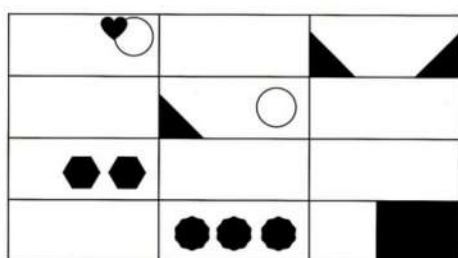
```
71442986w74780567y738636265167174p340231356881-
11674c52492062971256(09269042a32314909929695579t
63085m380111718n126913131653787=7154269166107.5
1992k6033355571892702q7245324134686906701961.83,
182645w9682945@8735717565h740189x6161299@911b6
82320$255953812262&84872094j5987233399407037940
9042926.757356235M361004021499911867m6164j36153
4s7192994947472349198426195c2779034749129311794
5013340510111706303923164402241692379599794562w
69461f271833614d29127438065118373851315552121v5
262e254590171118845999g35377924877h722234568004
2b8150353r429109427178219155364391641813599k482
3752955n28686990942l305700341p32461328163623468
35/447382407627384933j24551297619y87376749414999
z914724702l246994l4461o1137876535255635u44786934
4:106551713T068864^562085728645334G481722671574
72445525562273886113442372567305207637l7039439.7
75969918265598224192475787947308176305176956035
42648802458681069290779534256231K84843342192828
8*557446137558163535441544854612156338621902099
0563507935406222426761*133446551612988292794/616
528846501P8455823180838262471607286901717432380
```

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności

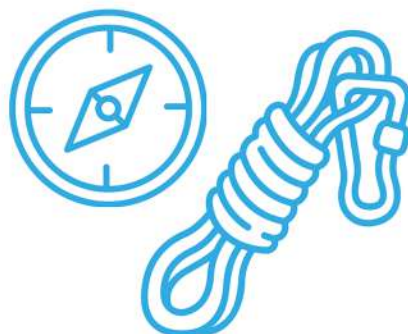


GRA PAMIĘCIOWA

Krótki opis	Zapamiętaj rozmieszczenie elementów, a następnie wskaż na kolejnym obrazku, których elementów brakuje.
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Trening umysłu / ćwiczenia pamięciowe
Cel ćwiczenia	Ćwiczenie pamięci krótkotrwałej.
Czas trwania	15 min
Potrzebny sprzęt	wydrukowane obrazki dla każdego uczestnika
Opis	Ćwiczenie składa się z dwóch części. Najpierw zapamiętaj rozmieszczenie elementów na pierwszym obrazku, zwróć też uwagę na ich kształt. Następnie, na drugim obrazku, dorysuj brakujące elementy bez patrzenia na wcześniejsze zdjęcie. Każdy z obrazków powinien być wydrukowany na osobnej kartce papieru.
Efekty kształcenia	Ćwiczenie funkcji poznawczych Zapewnienie sprawności intelektualnej Selekcjonowanie bodźców



KORZYŚCI ZE SPORTU



WARSZTATY ŻEGLARSKIE

Warsztaty żeglarskie na łódzie zapewniają seniorom możliwość nauki, nawiązywania kontaktów towarzyskich i angażowania się w marynarski świat, nawet jeśli nie mają bezpośredniego dostępu do wody.

Korzyści z warsztatów żeglarskich na łódzie:

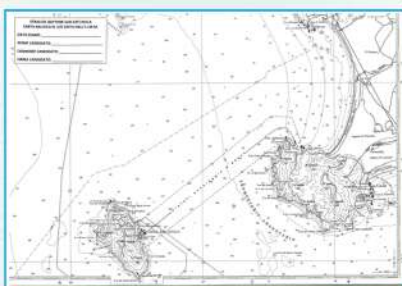
- **Możliwości edukacyjne:** obejmują elementy edukacyjne, ucząc seniorów o nawigacji, terminologii żeglarskiej i procedur bezpieczeństwa.
- **Budowanie przyjaźni:** może zapewnić interakcję społeczną i możliwość budowania nowych przyjaźni.
- **Aktywność fizyczna:** udział w łagodnych ćwiczeniach fizycznych związanych z żeglarstwem, takich jak wiązanie węzłów lub pielęgnacja sprzętu.
- **Stymulacja umysłowa:** nauka o żeglarstwie, zrozumienie pływów i wzorców pogodowych oraz rozwiązywanie zagadek nawigacyjnych może być stymulujące umysłowo.
- **Wyzwania poznawcze:** Nawigacja łodzią, nawet na łódzie, wymaga strategicznego myślenia i planowania.
- **Świadomość ekologiczna:** podkreśla znaczenie ochrony środowiska i gospodarowania nim.
- **Wiedza na temat bezpieczeństwa:** można nauczyć się cennych informacji na temat bezpieczeństwa, które mogą być korzystne w różnych aspektach życia, nie tylko w sytuacjach związanych z żeglarstwem.

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



KRÓTKI REJS NA WYSPĘ GIGLIO

Krótki opis	Przeprowadźmy symulację krótkiego rejsu żeglarskiego po Morzu Tyrreńskim wśród wysp archipelagu tokańskiego, aby nauczyć się korzystać z map morskich i kompasu namiarowego.
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Żeglarstwo / symulacja
Cel ćwiczenia	Znajomość zasad nawigacji i żeglugi morskiej.
Czas trwania	Przynajmniej 60 min
Potrzebny sprzęt	Mapa morska, dwie ekierki 45°, kompas, ołówek, gumka do mazania
Opis	Mapy morskie są rozdawane każdemu uczestnikowi. Po wstępnej prezentacji rozpoczyna się nawigacja z Talamone w kierunku Porto Santo Stefano, wyspy Giglio, aby powrócić do Talamone. Podczas kursu uczestnicy będą mieli okazję przećwiczyć umiejętność posługiwania się mapą morską, wyobrażając sobie, że przeżywają piękną przygodę.
Efekty kształcenia	Umiejętności żeglarskie i nawigacyjne Kultura żeglarska Wiedza geograficzna



Isola del Giglio

A day cruise in the waters of the Tuscan archipelago of Argentario



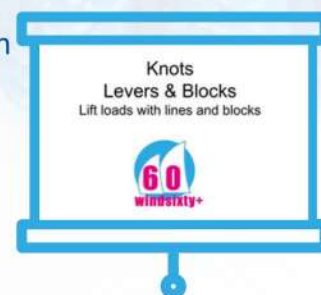
*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





LINY, WĘZŁY I OSPRZĘT

Krótki opis	Nauka korzystania z lin, bloków i takielunku, który znajdziemy na pokładzie żaglówki.
Obszar rozwoju	Umysł Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo / ćwiczenia
Cel ćwiczenia	Naucz się wiązać węzły i używać sprzętu, aby uprościć codzienne życie. Stymulowanie umiejętności rozwiązywania problemów.
Czas trwania	60 min
Potrzebny sprzęt	Prezentacja zawierająca instrukcje. Dla każdego uczestnika lub dla każdego zespołu: 2 krótkie liny (o długości co najmniej 1 metra), jedna lina o długości co najmniej 2 metrów, 4 pojedyncze bloczki, 1 pusta butelka o pojemności 0,5 litra, 1 pusta butelka o pojemności 2 (lub 1,5) litra.
Opis	Po krótkim teoretycznym wyjaśnieniu koncepcji działania, w pierwszej kolejności zapraszamy uczestników do nauki wiązania podstawowych węzłów żeglarskich, a następnie do tworzenia prostych i złożonych sprzętów. Ćwiczeniem może być podniesienie 2-litrowej butelki przy użyciu mniejszej półlitrowej butelki i haka.
Efekty kształcenia	Umiejętności żeglarskie Umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach Umiejętności rozwiązywania problemów



*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



FLAGI

Krótki opis	Poznanie flag Międzynarodowego Kodu Sygnałowego i zakodowanych wiadomości, które każda z nich reprezentuje. Zapisanie swojego imienia za pomocą flag.
Obszar rozwoju	Umysł
Sport / metoda	Żeglarstwo / ćwiczenia
Cel ćwiczenia	Znajomość flag i symboli oraz ich znaczenia
Czas trwania	30 min
Potrzebny sprzęt	Flagi żeglarskie
Opis	Przed komunikacją radiową porozumiewanie się na morzu odbywało się za pomocą flag. Nadal istnieje Międzynarodowy Kod Sygnałowy składający się z flag, z których każda oznacza litery i cyfry, a także konkretne znaczenia związane z nawigacją. Korzystając z flag CIS, uczestnicy próbują komunikować się lub komponować słowa.
Efekty kształcenia	Komunikacja żeglarska Kultura żeglarska

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



ŁĄCZENIE TRZYŻYŁOWEJ LINY CUMOWNICZEJ

Krótki opis	Jak przygotować linę dedykowaną do cumowania, wyposażoną w oczka i bez węzłów.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo / ćwiczenia
Cel ćwiczenia	Nauka jak stworzyć linę od podstaw.
Czas trwania	Przynajmniej 60 min
Potrzebny sprzęt	Dla każdego uczestnika trzyżyłowa lina o długości co najmniej 1,5 metra, taśma klejąca, zapalniczka, nóż
Opis	Najpierw pokaż, a następnie pozwól uczestnikom samodzielnie wykonać splot na trzyżyłowej linie. Lina jest owinięta taśmą klejącą, aby zapobiec rozrywaniu się splotów. Po rozwiązaniu, należy przekładać każdą z żył pod pozostałymi splotami, przy czym należy uważać, aby robić to w kierunku przeciwnym do kierunku budowy liny.
Efekty kształcenia	Umiejętności żeglarskie Zręczność manualna



PORADŹ SOBIE Z LINAMI

Krótki opis	Naucz się radzić sobie z długą linią.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo / ćwiczenia
Cel ćwiczenia	Pobudzenie obu półkul mózgowych poprzez wiązanie lin.
Czas trwania	30 min
Potrzebny sprzęt	Dla każdego uczestnika lina o długości około 10 metrów
Opis	Nauczyciel pokazuje różne techniki uczestnikom, którzy następnie je ćwiczą. Fajny sposób na zaangażowanie młodych ludzi w aktywność międzypokoleniową.
Efekty kształcenia	Umiejętności żeglarskie Zręczność manualna

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



GOTOWANIE MAKARONU W SZYBKOWARZE

Krótki opis	Naucz się gotować makaron w szybkowarze - to bezpieczny i ekologiczny sposób gotowania.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo / ćwiczenia
Cel ćwiczenia	Celem jest gotowanie potraw w "pływającej" kuchni i przygotowanie przepisu na spaghetti col pomodoro.
Czas trwania	60 min (łącznie z jedzeniem:))
Potrzebny sprzęt	Szybkowar, 500 g spaghetti, sos pomidorowy, 1 cebula, bazylia, oliwa z oliwek, sól
Opis	Nauczyciel pokazuje, jak ugotować spaghetti przy użyciu gotowania ciśnieniowego na łodzi.
Efekty kształcenia	Umiejętności żeglarskie Gotowanie Bezpieczeństwo i gotowanie aby przetrwać



GRUPA BUDUJĄCA ŁODZIE

Krótki opis	Grupa członków, którzy wcześniej budowali już łódź, i regularnie spotkają się w ramach działalności klubu żeglarskiego, podzieli się swoim doświadczeniem oraz zachęci i wesprze nowicjuszy.
Obszar rozwoju	Umysł Ciało
Sport / metoda	Budowanie łódki
Cel ćwiczenia	Zachęcenie ludzi do myślenia nad budowaniem łodzi o realistycznych cechach.
Czas trwania	Nieprzerwanie, z okresowym zbieraniem materiałów
Potrzebny sprzęt	Brak sprzętu potrzebnego w pierwszej fazie do dołączenia do grupy, później plany - materiał - przestrzeń do produkcji, współpraca
Opis	Członkowie klubu, którzy już budują swoje łodzie, zbierają się w klubowych obiektach w weekendy, aby dzielić się swoimi doświadczeniami. Posiadają również internetowy kanał komunikacyjny dla członków klubu. Kanał ten służy zarówno do szybkiej komunikacji, jak i wymiany informacji. Nowicjusze byli przez nich zachęceni i wspierani w czasie regularnie prowadzonych spotkań. Jest to proces ciągły i długotrwały. Po podjęciu decyzji rozpoczyna się proces: wybór łodzi, wybór miejsca produkcji, uzyskanie planów, opracowanie i omówienie szczegółów planu, wyszukanie i uzyskanie materiałów i narzędzi, rozpoczęcie budowy współpracując ze sobą.
Efekty kształcenia	Praca zespołowa i współpraca Uczenie się przez naśladowanie Nauka podczas integracji

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





WPROWADZENIE DO ŻEGLARSTWA W LATACH 60

Krótki opis	Krótkie wprowadzenie do żeglarstwa w szerokim ujęciu, od historii/kultury po praktykę żeglarską na łodzi.
Obszar rozwoju	Umysł Ciało
Sport / metoda	Żeglarstwo
Cel ćwiczenia	Przyciągnięcie uwagi do żeglarstwa i przedstawienie tego sportu osobom niebędącym żeglarzami z uwzględnieniem wszystkich korzyści zdrowotnych płynących z żeglarstwa (fizycznych, psychicznych).
Czas trwania	łącznie 8 godzin
Potrzebny sprzęt	Optymist, łódzie 2-4 osobowe
Opis	<p>Krótkie omówienie w pomieszczeniu: Historia, korzyści zdrowotne, kultura, jak płynąca żaglówka porusza częściami łodzi, żeglarstwo w domu: książki/ filmy</p> <p>Sesja lądowa 1: Jak przygotować łódź (Optymist)</p> <p>Sesja na pomoście 2: Jak przygotować łódź (łódź 2-4 osobowa)</p> <p>Sesja żeglarska: Ćwiczenia żeglarskie</p>
Efekty kształcenia	Ogólna wiedza na temat żeglarstwa Praktyki żeglarskie Przywództwo Praca zespołowa

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





WIETRZNE RĘKODZIEŁA

Krótki opis	Praktyczna praca przy projektowaniu i produkcji obiektów napędzanych wiatrem.
Obszar rozwoju	Umysł ciało
Sport / metoda	Robótki ręczne
Cel ćwiczenia	Zdobycie inspiracji i umiejętności manualnych. Zapoznanie się z zachowaniem wiatru.
Czas trwania	łącznie cztery godziny sesji
Potrzebny sprzęt	Papier, ołówek Różne inspiracyjne filmy wideo Gotowe zestawy narzędzi do montażu i malowania obiektów napędzanych wiatrem Materiały do stworzenia nowego przedmiotu
Opis	Produkcja obiektów napędzanych wiatrem. Gotowe zestawy zostaną rozdane uczestnikom, a oni samodzielnie zajmą się ich montażem. Obiekty to kolorowe figurki żaglówek, cztery z nich są połączone drewnianymi elementami. Projektowanie i produkcja kreatywnych pomysłów przez uczestników. Ta aktywność jest zwykle wśród członków klubu i współpracowników ciągłym procesem z szerokim zakresem projektów i kreatywnych rezultatów.
Efekty kształcenia	Zrozumienie działania wiatru Praktyka manualna Ćwiczenie kreatywności

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





*“Przyjemność jest jedyną
rzeczą, dla której powinno
się żyć, nic nie starsze się
tak jak szczęście.”*

Oscar Wilde

KORZYŚCI ZE SPORTU



SALSA

Taniec salsa to dynamiczna i integracyjna aktywność, która promuje dobre samopoczucie fizyczne, psychiczne i emocjonalne seniorów. Daje możliwość dobrej zabawy, aktywności i nawiązywania kontaktów z innymi, przyczyniając się do poprawy zdrowia i dobrego samopoczucia.

Zalety salsy:

- **Ćwiczenie fizyczne:** pomaga seniorom poprawić ich sprawność sercowo-naczyniową, elastyczność, równowagę i koordynację. Jest to ćwiczenie o niewielkim wpływie na stawy.
- **Kontrola wagi:** może pomóc seniorom utrzymać zdrową wagę poprzez spalanie kalorii i zwiększenie metabolizmu.
- **Siła mięśni:** angażuje różne grupy mięśni, w tym nogi, tułów i ramiona, pomagając seniorom budować i utrzymywać siłę mięśni.
- **Poprawa postawy:** zachęca seniorów do utrzymania dobrej postawy i ułożenia ciała, co może zmniejszyć ból pleców i szyi.
- **Interakcje społeczne:** zapewnia możliwości zaangażowania społecznego i rozwoju nowych przyjaźni.
- **Redukcja stresu:** połączenie muzyki, ruchu i interakcji społecznych może zmniejszyć stres i sprzyjać relaksacji, poprawiając zdrowie psychiczne.
- **Korzyści poznawcze:** Nauka i zapamiętywanie kroków tanecznych, układów i synchronizacji może stymulować funkcje poznawcze, poprawiając pamięć i koncentrację.



SALSA RUEDA

Krótki opis	Nauka podstawowych figur tradycyjnego kubańskiego tańca: Salsa Rueda.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Taniec
Cel ćwiczenia	Naucz się rozróżniać poszczególne rytmy w tradycyjnej muzyce salsa i tańcz stosownie do nich.
Czas trwania	łącznie cztery godziny sesji
Potrzebny sprzęt	Muzyka i parkiet, opcjonalnie buty do tańca
Opis	<p>Taniec sprawia, że zwykłe męczące i nudne ćwiczenia stają się przyjemne. Jeśli zmienimy zwykłe ćwiczenia na ruch taneczny, możemy ćwiczyć każdy wybrany obszar ciała czy umysłu. W tym ćwiczeniu skupiono się na ich koordynacji. Po opanowaniu podstaw rytmu i ruchu, trudność figur stopniowo wzrasta, aby ćwiczenie stanowiło co raz większe wyzwanie.</p> <p>Figury i rytm są przedstawiane za pomocą instrukcji głosowych i demonstracji.</p>
Efekty kształcenia	Rozróżnianie rytmów tradycyjnej muzyki salsa Taniec zgodnie z rytmem i muzyką Poprawa koordynacji wzrokowo-ruchowej

KORZYŚCI ZE SPORTU



GIMNASTYKA DLA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA

Gimnastyka dla zdrowego kręgosłupa zazwyczaj zapewnia wszechstronne działanie na rzecz zdrowia kręgosłupa, obejmujące ćwiczenia, edukację i wspierające środowisko społeczne, z których wszystkie mogą przyczynić się do poprawy fizycznego, psychicznego i emocjonalnego samopoczucia seniorów.

Korzyści z gimnastyki dla zdrowego kręgosłupa:

- **Łagodzenie bólu:** obejmuje ćwiczenia i ruchy, które mogą pomóc seniorom w łagodzeniu bólu pleców i szyi.
- **Poprawa postawy:** Ćwiczenia te koncentrują się na prawidłowym ułożeniu ciała, pomagając seniorom utrzymać dobrą postawę, zmniejszyć dyskomfort i uniknąć przeciążeń kręgosłupa.
- **Elastyczność:** obejmuje rozciąganie i ruchy, które poprawiają elastyczność i mobilność kręgosłupa i otaczających go mięśni, zmniejszając uczucie sztywności i dyskomfortu.
- **Siła:** buduje siłę tułowia i pleców poprzez odpowiednie ćwiczenia, zmniejszając ryzyko kontuzji i zwiększając ogólną stabilność.
- **Równowaga i stabilność:** może poprawić równowagę i stabilność, zmniejszając ryzyko upadków i związanych z nimi urazów, co jest szczególnie ważne dla seniorów.
- **Zwiększony zakres ruchu:** może zwiększyć zakres ruchu kręgosłupa i stawów seniorów, dzięki czemu codzienne czynności stają się łatwiejsze i przyjemniejsze.



ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Krótki opis	Ćwiczenia rozciągające wykonywane w ramach rozgrzewki, ćwiczeń mobilności i ćwiczeń dla zdrowych pleców.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Gimnastyka
Cel ćwiczenia	Celem aktywności jest rozruszanie spiętych mięśni i stawów.
Czas trwania	15 minut
Potrzebny sprzęt	Nie jest potrzebny żaden sprzęt
Opis	<p>Ćwiczenia należy wykonywać powoli i delikatnie, unikając gwałtownych ruchów i podskakiwania. Jeśli istnieją jakiegokolwiek obawy lub dolegliwości zdrowotne, zaleca się skonsultowanie się z lekarzem lub fizjoterapeutą przed rozpoczęciem ćwiczeń rozciągających. Podczas ćwiczeń ważne jest, aby pamiętać o głębokim i równomiernym oddychaniu.</p> <p>ćwiczenia rozciągające:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rozciąganie szyi: Delikatnie przechyl głowę w kierunku jednego ramienia, przytrzymaj przez 15-30 sekund, a następnie zmień stronę. Powtórz kilka razy.• Rozciąganie ramion: Wyprostuj jedną rękę na wysokości klatki piersiowej, a drugą przytrzymaj łokieć, delikatnie przyciągając ramię do klatki piersiowej. Przytrzymaj przez 15-30 sekund i zmień strony.• Rotacja tułowia: Usiądź na krześle ze stopami płasko na podłodze. Skręć górną część ciała w jedną stronę, trzymając się oparcia krzesła. Przytrzymaj przez kilka sekund, a następnie zmień stronę.

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE

Opis

- Rozciąganie ścięgna udowego: Usiądź na krawędzi krzesła i wyciągnij jedną nogę do przodu, opierając piętę na podłodze. Pochyl się lekko do przodu, zachowując proste plecy i sięgnij do palców stóp. Przytrzymaj przez 15-30 sekund, a następnie zmień nogi.
- Rozciąganie łydek: Stań przodem do ściany i oprzyj na niej dłonie na wysokości barków. Cofnij jedną stopę i trzymaj ją prosto, wciskając piętę w podłogę. Pochyl się do przodu, aż poczujesz delikatne rozciągnięcie łydki. Przytrzymaj przez 15-30 sekund i zmień nogi.
- Rozciąganie stawów biodrowych: By się podeprzeć, przytrzymaj się stabilnej konstrukcji. Wykonaj krok do tyłu jedną nogą do pozycji wykroczonej, utrzymując tylne kolano zgięte, a przednie kolano pod kątem 90 stopni. Pochyl się lekko do przodu, aby poczuć rozciąganie w przedniej części biodra. Przytrzymaj przez 15-30 sekund i zmień stronę.
- Rozciąganie mięśnia czworogłowego: Przytrzymaj się krzesła lub ściany. Stań na jednej nodze i delikatnie chwyć drugą stopę, zbliżając ją do pośladków. Przytrzymaj przez 15-30 sekund i zmień nogi.
- Rozciąganie klatki piersiowej: Stań wyprostowany i spleć palce za plecami. Delikatnie wyprostuj ramiona i unieś je z daleka od ciała, czując rozciąganie klatki piersiowej. Pozostań w tej pozycji przez 15-30 sekund.

Efekty kształcenia

*zwiększenie mobilności stawów i mięśni
wprowadzenie zdrowych nawyków do codziennej rutyny
utrzymanie sprawności psychomotorycznej*

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

Krótki opis	Ćwiczenia wzmacniająca mięśnie głębokie, które są odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy i wsparcie kręgosłupa.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Gimnastyka
Cel ćwiczenia	Celem aktywności jest skupienie się na wzmocnieniu mięśni głębokich.
Czas trwania	15 minut
Potrzebny sprzęt	Nie jest potrzebny żaden sprzęt

Opis

Ćwiczenia wzmacniająca są kluczowe dla seniorów, aby utrzymać masę mięśniową i gęstość kości. Zawsze ważne jest, aby zacząć od kilku powtórzeń i stopniowo zwiększać liczbę powtórzeń w miarę zwiększania swoich możliwości. Podczas ćwiczeń należy skupić się na utrzymaniu prawidłowej formy i właściwego oddychania podczas każdego ćwiczenia. Jeśli masz jakiegokolwiek obawy lub ograniczenia zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitness. bezpieczne i skuteczne ćwiczenia:

Przysiady: Stań z nogami rozstawionymi na szerokość barków. Powoli ugnij kolana, jak podczas siadania na krześle, utrzymując proste plecy. Wróć do pozycji stojącej. W razie potrzeby podeprzyj się krzesłem.

Pompki na ścianie: Stań przodem do ściany, ramiona wyprostowane na wysokości barków. Pochyl się do przodu i oprzyj dłonie płasko na ścianie. Powoli opuść ciało w kierunku ściany, a następnie odepchnij się.

Unoszenie nóg: Usiądź na krześle z wygodnym oparciem. Unieś jedną nogę prosto przed sobą i przytrzymaj przez kilka sekund, następnie opuść ją z powrotem w dół. Powtórz na drugiej nodze.

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE

Opis

- wyntonki: Użyj stopnia lub schodów. Wykonaj jeden krok w górę i dostaw drugą nogę, a następnie wykonaj krok w dół tą samą nogą. Zmieniaj nogi prowadzące przez określoną liczbę powtórzeń.
- Unoszenie ramion: Weź lekkie ciężarki lub taśmy oporowe. Zaczynaj z ramionami wyprostowanymi po bokach, dłonie skierowane do przodu. Podnieś ciężarki lub taśmy w kierunku barków, a następnie powoli opuść je z powrotem.
- Przysiady na krześle: Usiądź na krawędzi stabilnego krzesła i chwyć się dłońmi jego przedniej krawędzi. Zsuń pupę z krzesła i opuść się kilka centymetrów w dół, zginając łokcie. Podnieś się z powrotem.
- Unoszenie pięt: Stań za krzesłem dla wsparcia. Powoli podnieś się na palcach stóp, unosząc pięty tak wysoko, jak to możliwe, a następnie opuść się z powrotem.
- Mostek: Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami płasko na podłodze. Podnieś biodra z ziemi, aby utworzyć prostą linię od ramion do kolan. Przytrzymaj przez kilka sekund, a następnie wróć do pozycji wściowej.

Efekty kształcenia

wzmocnienie mięśni głębokich
utrzymanie masy mięśniowej i gęstości kości
utrzymanie prawidłowej postawy
zapobieganie zaburzeniom związanym z nieprawidłową postawą ciała

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*





ĆWICZENIA KOREKCYJNE

Krótki opis	Ćwiczenia korekcyjne poprawiające postawę, równowagę i mobilność z uwzględnieniem konkretnych problemów.
Obszar rozwoju	Ciało
Sport / metoda	Gimnastyka
Cel ćwiczenia	Nauka jak poprawić postawę ciała dzięki prostym ćwiczeniom do wykonywania każdego dnia.
Czas trwania	15 minut
Potrzebny sprzęt	Nie jest potrzebny żaden sprzęt
Opis	<p>Ćwiczenia korekcyjne mogą być niezwykle korzystne dla seniorów, aby rozwiązać określone problemy, poprawić postawę i zwiększyć ogólną mobilność. Ćwiczenia te powinny być zawsze wykonywane w wygodnym zakresie ruchu i bez odczuwania bólu. Ćwiczenia te są ogólnie bezpieczne dla większości seniorów, ale mogą wymagać modyfikacji w zależności od indywidualnych potrzeb. W przypadku szczególnych obaw lub schorzeń, które wymagają uwagi, należy skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą. Ćwiczenia korekcyjne:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Korekta postawy z głową pochyloną do przodu: przyciąganie podbródka</u> - Usiądź lub stań wygodnie z wyprostowanymi plecami. Delikatnie przyciągnij podbródek do klatki piersiowej bez przechylenia głowy w przód lub w tył. Przytrzymaj przez kilka sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz kilka razy.• <u>Korekcja kifozy: Wyprost klatki piersiowej</u> - Usiądź na krześle lub piźce do ćwiczeń z wyprostowanymi plecami. Połóż ręce za głową, łokcie na boki. Powoli zginaj plecy na piźce lub krześle, jednocześnie ściągając łopatki do siebie. Przytrzymaj przez kilka sekund, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz kilka razy.



ĆWICZENIA KOREKCYJNE

Opis

- Mobilność obręczy barkowej. unoszenie ramion przy ścianie - Stań plecami do ściany, a stopy rozstaw na szerokość barków. Unieś ramiona na wysokość barków, trzymając łokcie i nadgarstki przy ścianie. Powoli przesuвай ramiona w górę i w dół ściany w kontrolowany sposób, koncentrując się na utrzymaniu ciągłego kontaktu ze ścianą.
- Mobilność bioder: wykonywanie okręgów biodrami - Stań za krzesłem dla wsparcia. Unieś jedno kolano i wykonaj nim ruch okrężny. Powtórz to samo ćwiczenie drugą nogą. Wykonaj kilka kółek w obu kierunkach.
- Mobilność stawu skokowego: alfabet kostką - Usiądź wygodnie na krześle z jedną stopą uniesioną nad ziemię. Poruszaj kostką w powietrzu, śledząc litery alfabetu palcami stóp. Zmień stopę i powtórz alfabet.
- Równowaga i stabilność: wykroki na tarczy zegara - Stań w pobliżu stabilnej konstrukcji, aby w razie potrzeby się podeprzeć. Wyobraź sobie, że stoisz na środku zegara. Sięgnij jedną stopą do przodu do godziny 12, a następnie wróć do środka. Powtórz ruch sięgając tą samą stopą do godziny 3, 6 i 9, a następnie powtórz ćwiczenie drugą stopą.

Efekty kształcenia

*praca nad konkretnymi wadami postawy
poprawa postawy ciała
poprawa koordynacji ruchowej i równowagi
poprawa ogólnej mobilności*

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



KORZYŚCI ZE SPORTU



TAI CHI

Tai Chi jest zarówno sportem, jak i sztuką, ale także metodą samodoskonalenia zdrowia fizycznego i psychicznego.

Sztuka tkwi w pięknie doskonalenia ruchu i stanu umysłu tak, że ruch staje się co raz bardziej czarujący, a ten zaś unosi nasz umysł jeszcze wyżej, i tak we wzajemnym tańcu przemian podążamy coraz dalej na ścieżce Tai Chi.

Tai Chi można również porównać do liny splecionej z trzech sznurów.

- sznur zdrowia i długowieczności
- sznur medytacyjnego samorozwoju
- sznur walki, ponieważ wszystkie ruchy są również postrzegane jako takie.

Możemy wybrać ten, który najbardziej nam odpowiada, ale powinniśmy również pamiętać o pozostałych, ponieważ każdy z nich wzmacnia siłę całej "liny".



ZATRZYMAJ STRUMIEŃ MYŚLI

Krótki opis	Ćwiczenie panowania nad sobą, wyciszanie świata emocji oraz niespokojnego strumienia myśli, które zaciemniają umysł.
Obszar rozwoju	Ciało Umysł
Sport / metoda	Tai Chi
Cel ćwiczenia	Celem zajęć jest budowanie siły, pewności siebie, równowagi i poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego.
Czas trwania	15 min
Potrzebny sprzęt	Muzyka i parkiet, opcjonalnie buty do tańca
Opis	<p>Uprawianie Tai Chi ćwiczy opanowanie, wycisza świat emocji, ale także niespokojny strumień myśli, które zakłócają umysł. Osiąga się to poprzez doskonalenie stanu świadomości, który z czasem obejmuje coraz szersze obszary naszego człowieczeństwa, pogłębiając procesy samopoznania i zrozumienia własnej psychicznej głębi jako istoty ludzkiej. Jednym z kilku stworzonych przez człowieka narzędzi, służących właśnie temu celowi, jest Tai Chi. Jest to specyficzny, można nawet powiedzieć nieco tajemniczy, ruch choreograficzny wykonywany całym ciałem w stanie spokojnego odprężenia, dzięki któremu najpierw zaczynamy czuć, a następnie przewodzić w sobie strumienie energii życiowej zwanej Qi. Dzięki temu stan narządów wewnętrznych, a nawet każdej komórki ciała, zostaje przywrócony do równowagi, odnowiony, a kości, mięśnie, ścięgna i stawy są wzmocnione.</p>

Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności





ZATRZYMAJ STRUMIEŃ MYŚLI

Opis

Biorąc pod uwagę, jak długo sztuka Tai Chi jest z szacunkiem kultywowana i że w 2020 r. jej wartość została uznana przez UNESCO poprzez wpisanie jej na Listę Niematerialnych Skarbów Ludzkości, można założyć, że rzeczywiście ma ona ogromne znaczenie dla dobrobytu społeczeństwa.

Efekty kształcenia

Wzmocnienie postawy
Pewność siebie
Uspokojenie, opanowanie emocji



*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*



“Koniec końców, to nie o liczbę lat chodzi w życiu, tylko o ilość życia w tych latach.”

Abraham Lincoln



*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA), które nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

*Z wiatrem w siwych włosach
Książeczka aktywności*

