

„JAK SIĘ BAWIĆ TO SIĘ BAWIĆ”

wykład w dniu 27 stycznia 2016 roku w MDK

prowadząca Jolanta Rybotycka

Jest karnawał. Trzeba korzystać z tego Seniorzy mogą w pewnym stopniu ucierpieć z powodu siedzącego trybu życia. Przeprowadzone międzynarodowe badania wykazały, że „seniorzy powinni często „bawić się” na zewnątrz” oraz że „należy wprowadzać do życia czas zabawy, który wydaje się stopniowo zanikać”.

Zabawa jest konieczna dla rozwoju, ponieważ przyczynia się do dobrego samopoczucia w zakresie poznawczym, fizycznym, społecznym i emocjonalnym, rozwija kreatywność, wyobraźnię i zręczność. Zabawa pomaga nauczyć się, jak pracować w grupie, dzielić się, negocjować, rozwiązywać konflikty oraz bronić samego siebie. Ponadto zabawa daje świetną możliwość, aby pokonywać swoje lęki - odgrywając role, a także poprawia inteligencję emocjonalną.

Rekreacja jest najkorzystniejszym czynnikiem rozwoju umysłowego w środowisku trójwymiarowym (w przeciwieństwie do komputerów i telewizji). Nauka poprzez zajęcia manualne pozwala ludziom odkrywać praktyczne funkcjonowanie świata, poznać tworzywo oraz procesy, jak również dokonywać sądów na temat pojęć abstrakcyjnych.

Oto kilka sposobów jak zabawa nierozzerwalnie je powiązana z pracą i nauką każdego człowieka i jak korzystne wpływa na koncentrację, pamięć, rozwój stosunków interpersonalnych, rozwój zainteresowań oraz przestrzegania reguł.

Uczenie się przy pomocy zabaw wyzwała u osób bycie dobrym partnerem

- przestrzeganie reguł
- prawidłowe wykonywanie zadań
- kontroli działania własnego i partnera
- rozwijanie mowy, myślenia
- zdolności motoryczne
- twórczą postawę wobec rzeczywistości
- prawidłową analizę, syntezę
- rozumowanie
- porównywanie
- zainteresowania i uzdolnienia a nade wszystko łatwiejszego zapamiętywania nowych wiadomości.

Na zakończenie prowadząca przedstawiła siedem skutecznych metod na koncentrację i pamięć

- Po pierwsze - skup się na tym co robisz
- Po drugie - unikaj wszelkich rozpraszaczy
- Po trzecie - dotleniaj mózg
- Po czwarte - stale ćwicz umysł (np. scrable)
- Po piąte - dbaj o dietę
- Po szóste - powtarzaj to czego się nauczyłeś
- Po siódme - korzystaj z rąk

Zakończeniem warsztatów był taniec belgijski w wykonaniu niektórych uczestników.

Jolanta Rybotycka.