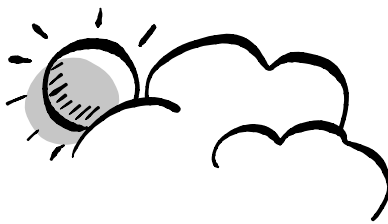




DLAUMYSLU.PL

Ćwiczenia komunikacji językowej dla seniorów

CZERWIEC



*Czerwiec temu się zieleni,
kto do pracy się nie leni.*



Ćwiczenie 1



W czerwcu wylęgają się czerwie, czyli larwy pszczoł, i stąd najprawdopodobniej pochodzi nazwa miesiąca. Pszczoły są niezwykle pracowitymi owadami. Podczas jednego dnia pszczoła miodna odwiedza do 100 kwiatów. Pojedynczy ul może wyprodukować od 30 do 60 kilogramów miodu rocznie, czyli, jak widać, praca pszczoł przynosi wiele dobrego. Warto brać z nich przykład, być systematycznym i wytrwałym w codziennej pracy nad komunikacją.

Usiądź lub stań wygodnie. Zrób wdech nosem, następnie wypuść powietrze ustami, powoli i równomiernie wymawiając głoskę „z”. Naśladuj dźwięk wydawany przez pracowite pszczoły: zzz...



Ćwiczenie 2



Do poprzedniego ćwiczenia dodaj ruch dłoni. Weź wdech nosem, zatrzymaj powietrze na chwilę i unieś dłoń wysoko nad czoło, następnie wysokim głosem postaraj się naśladować wysoko latającą pszczołę. Zsynchronizuj ruch dłoni poruszającej się nad głową i równoczesne wypuszczanie powietrza z artykulacją głoski „z”.



Ćwiczenie 6

Czerwiec to sezon na truskawki. Wykorzystaj je zatem do ćwiczenia uważności. Weź w dłoń średniej wielkości truskawkę, zamknij oczy, wykonaj długi wdech nosem i poczuj jej zapach. Przypomnij sobie sytuację, kiedy w przeszłości mogłeś/mogłaś poczuć taki aromat. Zwizualizuj sobie czynności, które Ci wtedy towarzyszyły. Co się działo wtedy dookoła? Jakie dźwięki się pojawiały? Jakie uczucia? Wspominaj, oddychaj spokojnie i miarowo. Po chwili uważnego zanurzenia się w truskawkowe wspomnienia wróć do tego, co tu i teraz, otwórz oczy. Jeśli chcesz, opowiedz o swoich wspomnieniach.



Ćwiczenie 7

Ponownie wybierz średniej wielkości twardawą truskawkę i włóż ją do ust, nie gryź jej od razu, ale zbadaj językiem jej kształt, twardość, strukturę. Następnie przesuwaj ją czubkiem języka po wewnętrznej powierzchni policzków i podniebienia. Spróbuj zmiażdżyć ją czubkiem języka, dociskając do podniebienia. Na koniec pogryź dokładnie i połknij. Poczuć w jamie ustnej smak pozostały po owocu. Jest słodki czy może kwaśny?

Trening uważności smakowej można wykonywać, używając innych owoców czy warzyw. Poprawi to nasz apetyt i uwrażliwi narządy mowy na smak oraz na precyzyjne ruchy podczas jedzenia i mówienia. Lato sprzyja owocowym i warzywnym smakom, zatem smakujmy!



Ćwiczenie 8

Sezon na truskawki jest bardzo krótki, ale w wielu domach intensywny. Robimy truskawkowe koktajle, gotujemy kompoty, pieczemy ciasta z truskawkami, robimy przetwory na zimowy czas. Poniżej zapisano fragmenty przepisów na takie truskawkowe pyszności. Przeczytaj i odgadnij z kontekstu, jakich słów brakuje. Wpisz je w pustych miejscach.

Truskawki umyj, oderwij szypułki. Następnie
owoce w misie blendera. Dodaj banana, a następnie
..... naturalny lub maślanekę. Wszystko zmiksuj.
Przelej do

Rukolę umyj, a następnie włóż do miski. Truskawki umyj,
oderwij, pokrój owoce na połówki.
Wyłóż na przygotowaną wcześniej
Mozzarellę (minikulki) z zalewy
i przekrój Dodaj do
składników. Całość polej ulubionym,
np. na bazie balsamicznego.

Jajka razem z cukrem.

Następnie zmniejsz obroty

i dodaj jogurt oraz olej. Gdy

..... się połączą, przestań miksować.

Dodaj mąkę, a następnie

proszek do Wszystko delikatnie

..... drewnianą łyżką lub szpatułką. Ciasto

przelej do Następnie poukładaj na nim

truskawki i dociśnij. Wstaw do nagrzanego

..... na około 50

Makaron ugotuj al dente w lekko

wodzie. Truskawki umyj, oderwij,

a następnie owoce włóż do miski miksera.

..... odrobinę cukru i zmiksuj na jednolitą

..... . Twaróg

widelcem i wymieszaj z naturalnym.

Wyłóż porcję makaronu na talerz, dodaj przygotowany

twaróg i polej truskawkowym.



Ćwiczenie 20

Przeczytaj poniższe łąmące językowe dotyczące Gdańska. Najpierw wolno, potem szybciej. Zadbaj o wyrazistość każdej wypowiedzianej głoski.

- Strzygł szczygiel szczygła we Wrzeszczu nad rzeką Strzyżą i ostrzygł mu grzywkę pstrokatą i ryżą.
- Gdańszczanki szczerzą się ze szczęścia szczególnie szczodrze, gdy bursztynowa biżuteria leży na nich dobrze.
- Stań, Stachu, na stoczni, w strój wskocz stoczniowy, spawaj, buduj i woduj piękny statek nowy.
- W Gdańsku atrakcja poranna to Neptuna Fontanna, a obok fontanny jest w okienku panna.
- W Gdańsku po pańsku grają carilliony, z wież wielu kościołów dzwonią pięknie dzwony.



Ćwiczenie 21

A teraz wyobraź sobie, że jesteś nad morzem.

Zamknij oczy, wsłuchaj się w szum fal.

Co jeszcze słyszysz? Poczuj na twarzy morską bryzę.

Co jeszcze czujesz? Oddychaj spokojnie, relaksuj się.



Dźwięcznego czerwca!



Fragment pochodzi z książki
**Słucham i mówię. Ćwiczenia komunikacji
językowej dla seniorów**



Książkę można nabyć w księgarni Wydawnictwa WiR:
www.wir-sklep.pl

Kliknij w [LINK](#) do książki.