

ETNO W PAMIĘCI

Praktyczny poradnik
prowadzenia zajęć
dla seniorów z demencją
w instytucjach kultury

Inspiracje, scenariusze, karty pracy



ETNO W PAMIĘCI

Praktyczny poradnik
prowadzenia zajęć
dla seniorów z demencją
w instytucjach kultury

Inspiracje, scenariusze, karty pracy



MUZEUM
ARCHEOLOGICZNE
I ETNOGRAFICZNE
W ŁODZI

Autorzy tekstów poradnika

Marta Brulikowska-Polit,
Iwona Pietrzak,
Maja Maciaszczyk,
Zbysław Pakuła

Konsultant poradnika

Marta Brulikowska-Polit

Redakcja i korekta

Anna Botor

Fotografie

Sebastian Baranowski

Grafiki plansz strojów ludowych

Hanna Dorosz

Projekt graficzny i skład

Volha Prankievič

Wydawca

Muzeum Archeologiczne
i Etnograficzne w Łodzi
pl. Wolności 14 91-415 Łódź
www.maie.lodz.pl

ISBN 978-83-61293-61-3

Łódź 2025



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

**KULTURA
DOSTĘPNA**



MUZEUM
ARCHEOLOGICZNE
I ETNOGRAFICZNE
W ŁÓDZI



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego

Spis treści

Wstęp 7

Jak prowadzić edukację muzealną na temat dziedzictwa kultury dla seniorów z deficytami poznawczymi? 9

Praca z seniorami z deficytami poznawczymi w instytucjach kultury - perspektywa metody Montessori Senior 13

Scenariusze 15

Kipi kasza, kipi groch - opowieści wokół wiejskiego stołu 16

Święta rodzinne - chrzest, wesele, pogrzeb 42

Stroje ludowe 51

Codziennosc na wsi 69

Dawne zwyczaje handlowe - targi i jarmarki 78

Tradycje Bożego Narodzenia 85

Wstęp

Muzeoterapia zaliczana jest do grona najnowszych metod terapii. Zakłada ona pozytywny wpływ dzieł sztuki i zabytków zgromadzonych w muzeach na stan psychiczny i fizyczny osób odwiedzających muzea. Współczesne muzea daleko wykraczają poza swoją tradycyjną rolę związaną z gromadzeniem, konserwacją i udostępnianiem zbiorów. W wielu krajach muzeoterapia stosowana jest jako leczenie wspomagające. We Francji, Wielkiej Brytanii czy Kanadzie odnotowano przypadki przepisywania osobom chorym i cierpiącym „muzeum na receptę”.

Muzea wpływają na zdrowie i samopoczucie ludzi na wiele sposobów. Zmniejszają odczucie izolacji społecznej, ułatwiają kontakty z innymi, dają szansę na przyswajanie nowej wiedzy. Działają uspokajająco, wyciszając stany lękowe. Zapewniają komunikację w ramach rodzin czy innych grup zwiedzających, są źródłem pozytywnych przeżyć i doświadczeń oraz odprężenia. Zauważono wpływ muzeoterapii na zmniejszenie stresu, poprawę stanu emocjonalnego, polepszenie jakości życia w depresji i ogólne ożywienie. W przypadku osób w epizodzie depresyjnym czy w chorobach otępiennych widać jak chory się otwiera, staje się bardziej rozmowny i odprężony. Zaczyna dzielić się własnymi wspomnieniami, skojarzeniami i przemyśleniami. Najczęściej z muzeoterapii korzystają pacjenci z chorobami onkologicznymi, cierpiący na choroby otępienne, chorobę Parkinsona. Terapia pomaga także przy nadciśnieniu czy przy przewlekłym bólu. Muzeoterapii poddawane są również osoby w spektrum autyzmu oraz z różnymi niepełnościami.

Na polski grunt muzeoterapię przeniósł prof. Robert Kotowski, dyrektor Muzeum Narodowego w Kielcach. Od kilku lat muzeum to organizuje konferencje poświęcone krzewieniu dobrych praktyk w muzeoterapii. Coraz więcej polskich muzeów decyduje się rozpocząć muzealne działania arteterapeutyczne. Do tego grona dołączyło Muzeum Archeologiczne i Etnograficzne w Łodzi, realizując w 2025 r. projekt „Muzeoterapia wsparciem dla osób z chorobami otępiennymi”, we współpracy z Łódzkim Towarzystwem Alzheimerowskim i Stowarzyszeniem Kamienica 56. Działania w projekcie były możliwe dzięki dofinansowaniu ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego oraz tzw. wkładu własnego do projektu z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego. Patronat medialny objęły: TVP 3 Łódź oraz Radio Łódź.

Projekt zakładał cykl etnograficznych warsztatów oraz wycieczkę do skansenu w Kwiatkówku dla seniorów ze Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z Chorobą Alzheimerą, prowadzonego przez Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie oraz dla seniorów z Klubu Seniora prowadzonego przez Stowarzyszenie Kamienica 56. Wielu seniorów ma wiejskie korzenie, a w ich pamięci i rodzinnych tradycjach nadal funkcjonują elementy kultury ludowej. To sprawiło, że realizując projekt, odwołaliśmy się do zbiorów etnograficznych muzeum. Terapia reminiscencji, stosowana podczas warsztatów, bazowała na wspomnieniach z dzieciństwa, takich jak święta rodzinne, życie codzienne na wsi czy lokalne jarmarki. Ta metoda pomogła seniorom ponownie odkryć zapomniane wspomnienia, które stały się nośnikiem wiedzy o dziedzictwie kulturowym.

Niniejszy poradnik stanowi podsumowanie projektu. Znajdziecie w nim artykuły dotyczące pracy z seniorami z deficytami poznawczymi w instytucjach kultury. Kluczową częścią poradnika są scenariusze zajęć muzeoterapii. Jeden z tematów został wzbogacony o dwa dodatkowe scenariusze opracowane zgodnie z metodą Montessori Senior. Scenariusze powstawały we współpracy z Mają Maciaszczyk z Łódzkiego Towarzystwa Alzheimerowskiego i Iwoną Pietrzak ze Stowarzyszenia Kamienica 56 oraz z dr Tomaszem Romanowiczem i Tomaszem Holakiem z Zespołu Działów Etnograficznych Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Do każdego scenariusza dołączono załączniki, a w nich zdjęcia archiwalne i zabytków z zasobów Muzeum oraz karty pracy. Wszystkie karty pracy zostały tak opracowane, żeby można je było wydrukować w formacie A4 i wykorzystać do pracy z seniorami zarówno w instytucjach kultury, jak i podczas indywidualnej opieki w domu. Teksty wzbogacają zdjęcia z warsztatów prowadzonych przez pracowników muzeum.

Zachęcamy muzealników, pracowników domów kultury, bibliotek, środowiskowych domów opieki, fundacji i stowarzyszeń, opiekunów domowych oraz wszystkich zainteresowanych tematem do korzystania z poradnika.

*Marta Brulikowska-Polit
koordynatorka projektu*

Jak prowadzić edukację muzealną na temat dziedzictwa kultury dla seniorów z deficytami poznawczymi?

Od ponad 100 lat prowadzone są badania dotyczące chorób otępiennych, w tym najbardziej znanej i najczęściej diagnozowanej choroby Alzheimera, ale do tej pory nie udało się odnaleźć przyczyn oraz sposobów jej leczenia. Jedyną metodą, prócz farmakologicznej, jest aktywizowanie i spowalnianie jej skutków poprzez stymulację funkcji poznawczych. Ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych, w tym pamięci słów i ich znaczenia, ma ważny wpływ na podtrzymanie dobrego funkcjonowania osoby chorującej. Dodatkowym elementem, o ile nie najważniejszym, jest zachowanie kontaktu społecznego i zachowanie relacji z innymi ludźmi, nie tylko z najbliższymi opiekunami. Zajęcia i spotkania edukacyjne połączone z ćwiczeniami i warsztatami pełną wiele ważnych funkcji, między innymi:

- stymulują procesy poznawcze, które ulegają powolnemu, ale nieodwracalnemu pogorszeniu w miarę przebiegu choroby. Funkcje poznawcze służą nam do poznawania rzeczywistości, orientacji w otoczeniu i przyswajania wiedzy o świecie;
- pozytywnie wpływają na stan emocjonalny i samoocenę osoby chorującej;
- pozwalają podtrzymywać więzi międzyludzkie;
- pozwalają zorganizować czas osobie chorującej, która wraz z postępem choroby traci umiejętność samodzielnego inicjowania działań.

Zajęcia i warsztaty z edukacji muzealnej to doskonała forma terapii reminiscencyjnej polegającej nie tylko na stymulacji pamięci, ale również na przywoływaniu wspomnień z przeszłości oraz wzmacnianiu poczucia tożsamości. Doskonale przemyślana formuła zajęć umożliwi przypomnienie wartości, tradycji oraz bogactwa kultury polskiej w prosty i dostępny sposób, uruchamia również wspomnienia z dzieciństwa seniorów. W tym wypadku należy pamiętać, że choroby demencyjne związane są przede wszystkim z utratą pamięci świeżej, natomiast pamięć długotrwała, szczególnie z okresu dzieciństwa, może być doskonale zachowana, a co za tym idzie również zwyczaje, tradycje kulturowe i ludowe.

Wszystkie warsztaty zostały szczegółowo i dokładnie opracowane zarówno przez edukatorów muzealników oraz przez doświadczonych terapeutów zajmujących się pracą z osobami żyjącymi z deficytami poznawczymi i chorobami otępiennymi. Każdy temat zajęć porusza aspekty z życia społecznego i historycznego dawnej wsi czy tradycji polskich. Tematy warsztatów: „Kipi kasza, kipi groch – opowieści wokół wiejskiego stołu”, „Święta rodzinne”, „Stroje ludowe”, „Codziennosc na wsi”, „Dawne zwyczaje handlowe: targi i jarmarki”, „Tradycje Bożego Narodzenia”, umożliwiają uczestnikom interaktywne doświadczenie tradycji poprzez kontakt z kopiami zabytków, muzyką, opowieściami i technikami rękodzielniczymi, które zostały specjalnie przygotowane przez ekspertów z muzeum. Zajęcia przygotowano wieloetapowo, co pozwala na zaangażowanie różnych zmysłów uczestnika jednocześnie i efektywną pracę pamięciową i poznawczą z jednoczesną pracą nad poczuciem tożsamości i przynależności do wspólnoty kulturowej.

Podczas aktywizowania seniorów żyjących z demencją należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- zadbać o odpowiednie warunki i atmosferę, między innymi: ciche, spokojne, dobrze oświetlone pomieszczenie pozbawione zbędnych bodźców, tak aby uczestnicy mogli skupić się tylko na proponowanej aktywności;
- dokładnie, ale konkretnie przedstawić temat zajęć najlepiej prostym słownictwem bez zbędnych dygresji; warto kilkakrotnie w odstępach czasowych przypomnieć temat zajęć; również przy prowadzeniu warsztatów należy wielokrotnie powtarzać polecenia, które powinny być krótkie i rzeczowe; polecenia należy podawać po kolei;
- każda czynność powinna mieć nadany cel, czyli po co ją wykonujemy, tak aby uczestnik widział sens wykonywanego zadania;
- warto zwracać uwagę na to, jak każdy z uczestników radzi sobie z poleceniem i w razie konieczności pomóc w jej wykonaniu;
- dodatkowo ważne jest chwalenie uczestnika za wykonane działania.

MUZEOTERAPIA JAKO JEDEN Z ELEMENTÓW LECZENIA SZUKĄ

Terapia zajęciowa oferuje szereg możliwości obejmujących szerokie spektrum działań. Jedną z najczęściej wykorzystywanych metod w tej dziedzinie jest arteterapia, w której jako nośnik terapeutyczny traktujemy aktywny lub bierny kontakt ze sztuką. Skupiając się na konkretnych działaniach z zakresu tworzenia lub odbioru kreatywnych dzieł, warto zatrzymać się przy muzeoterapii – jednym z filarów arteterapii, który skupia się na ogólnej poprawie dobrostanu za pomocą dóbr, które oferują muzea i ich przedstawiciele.

Konsekwencją chorób otępiennych jest stopniowa utrata pamięci świeżej, problemy z orientacją w czasie i w przestrzeni, zaburzenie poczucia własnej tożsamości, stopniowa utrata potrzeb i zainteresowań. Człowiek jako odbiorca sztuki, nie od dziś ma świadomość tego, że muzea stanowią często swoiste wehikuły czasu dla swoich odbiorców. W zależności od tematyki oferują w odbiorze szeroką gamę emocji, pozwalają lepiej poznać i zrozumieć przeszłość, podtrzymują poczucie tożsamości i przynależności, pobudzają wspomnienia i niosą refleksję, a czasem nawet inspirują do własnej pracy twórczej.

Muzeoterapia oddziałuje na odbiorcę w sposób holistyczny. Kontakt ze sztuką oddziałuje zatem bezpośrednio na wszystkie sfery człowieka: fizjologiczną, psychiczną i społeczną.

- Spacerowanie lub udział w warsztatach muzealnych pozwalają podtrzymywać zdolność motoryczną i manualną;
- Bezpośredni kontakt z wystawami i eksponatami determinuje zainteresowanie i chęć poznawania świata. Istotne są także elementy reminiscencji, pobudzenia wspomnień, które często pozwalają nam na ponowne zderzenie się z własną tożsamością.
- Uczestnictwo w wydarzeniach muzealnych jest szansą na integrację społeczną osób chorych i ma na celu przeciwdziałanie wszelkiego rodzaju wykluczeniom. Jest to również doskonała okazja do poznawania ludzi z podobnego kręgu zainteresowań, co może prowadzić do nawiązywania i podtrzymywania nowych relacji.

*Maja Maciaszczyk i Zbysław Pakuła
Łódzkie Towarzystwo Alzheimerowskie*

Praca z seniorami z deficytami poznawczymi w instytucjach kultury – perspektywa podejścia Montessori Senior

Starzenie się społeczeństwa oraz rosnąca liczba osób żyjących z zaburzeniami neuropoznawczymi sprawiają, że instytucje kultury stają się ważnym elementem systemu wsparcia społecznego. Muzea, biblioteki, domy kultury czy galerie są miejscami, w których aktywność, pamięć, relacje i sprawczość mogą być pielęgnowane w sposób naturalny, pozbawiony klinicznej otoczki. Właśnie w takich przestrzeniach podejście Montessori Senior znajduje swoje idealne zastosowanie.

MONTESSORI SENIOR – PODEJŚCIE SKONCENTROWANE NA CZŁOWIEKU

Podejście Montessori Senior, znane również jako Montessori Lifestyle®, wpisuje się w szeroki nurt opieki i wsparcia skoncentrowanego na osobie. Zakłada ono, że nawet jeśli senior żyje z deficytami poznawczymi, nadal pozostaje osobą z własną historią, zasobami, sprawczością i potrzebą relacji. To metoda, która świadomie przesuwa akcent z „choroby” na „człowieka”.

W praktyce oznacza to, że senior nie jest traktowany jak pacjent uczestniczący w terapii, lecz jak osoba żyjąca w nowych warunkach, która nadal ma potrzebę działania, wyboru i angażowania się w aktywności dopasowane do jej możliwości, preferencji i doświadczeń. W instytucjach kultury przekłada się to na projektowanie przestrzeni, które umożliwiają uczestnictwo, a nie tylko obserwację.

Współcześnie zjawisko postrzegania starości głównie poprzez pryzmat chorób stanowi poważne wyzwanie. Osoby mierzące się z demencją często doświadczają dystansu, lęku lub niepewności ze strony otoczenia, co może prowadzić do wykluczenia i dehumanizacji. Montessori Senior wprowadza w to miejsce nową narrację – opartą na szacunku, zaufaniu, równości i godności.

Kluczową praktyką podejścia jest budowanie tzw. nadzwyczajnej zwyczajności: ścisłe dostosowanie otoczenia, materiałów i sposobów wsparcia tak, aby codzienne czynności znów stawały się możliwe. Osoba prowadząca pełni funkcję „dyskretnego ułatwacza”, który nie wyręcza, lecz umożliwia działanie poprzez subtelne wskazówki, cierpliwość i głębokie rozumienie zachowanych kompetencji seniora.

Podejście to wykorzystuje zasoby pamięci utajonej, proceduralnej i nawyków – często dobrze zachowanych nawet przy zaawansowanych trudnościach poznawczych. Działania oparte na tych zasobach wzmacniają poczucie kompetencji, sprawczości i sensu.

Montessori Senior nie sprowadza się do spisu zasad, choć wiele z jej praktyk opiera się na strukturach wspierających samodzielność: dawaniu wyboru, stopniowaniu trudności, rozbijaniu zadań na kroki, eliminowaniu presji, wspieraniu przez pokaz, a nie słowa. Najważniejsze jest tu nie trzymanie się listy technik, lecz filozofia relacji – widzenie człowieka, a nie diagnozy.

Badania i praktyka potwierdzają, że takie podejście:

- zwiększa zaangażowanie w zajęcia,
- obniża poziom frustracji i zachowań reaktywnych,
- pozytywnie wpływa na nastrój,
- wspiera poczucie bezpieczeństwa i równowagi.

W Polsce rośnie liczba miejsc, które wdrażają elementy Montessori Senior (kluby seniora, domy dziennego pobytu, organizacje pozarządowe i muzea). Zmienia to sposób postrzegania starości i demencji – z problemu na doświadczenie człowieka, z obszaru medycznego na przestrzeń codzienności i relacji.

DLACZEGO INSTYTUCJE KULTURY SĄ KLUCZOWE?

Instytucje kultury są miejscami wolnymi od etykiet i klinicznych kontekstów. Umożliwiają seniorom powrót do codziennych ról: widza, współuczestnika, słuchacza, gościa, twórcy. Dzięki temu:

- wzmacniają poczucie zakorzenienia i tożsamości,
- budują relacje społeczne,
- tworzą pomost między przeszłością a teraźniejszością,
- umożliwiają wielozmysłowe doświadczanie świata,
- w naturalny sposób wspierają pamięć i emocje.

Działania biograficzne i retrospektywne – wspomnienia, dawne przedmioty, obyczaje, obrazy, muzyka – stają się tu kluczem do uczestnictwa. To nie tylko animacja, ale ważny obszar wsparcia społecznego.

Instytucje kultury mogą więc realnie wpływać na jakość życia osób z deficytami poznawczymi, a jednocześnie odciążać opiekunów, dla których udział w wydarzeniach bywa chwilą wytchnienia.

ROLA OPIEKUNÓW I ZNACZENIE RÓŻNORODNEJ OFERTY

Opiekunowie – zarówno rodzinni, jak i zawodowi – są ważnymi partnerami instytucji kultury. To oni najlepiej znają osoby, które wspierają, i mogą pomóc w doborze odpowiednich aktywności. Instytucje kultury, wychodząc im naprzeciw, powinny oferować:

- możliwość wspólnego uczestnictwa,
- wydarzenia o różnym poziomie intensywności,
- aktywności sensoryczne, wizualne, muzyczne i narracyjne,
- krótkie formy, bez presji pełnego udziału,
- działania oparte na rytmie słów, wspierające redukcję stresu.

Im bardziej różnorodna oferta, tym łatwiej dopasować ją do zmieniających się potrzeb seniorów i ich bliskich.

PROJEKTOWANIE ZAJĘĆ – PRAKTYCZNE REKOMENDACJE DLA INSTYTUCJI KULTURY

Architektura i przestrzeń:

- brak barier architektonicznych,
- miejsca odpoczynku (ławki, laskokrzesełka),
- czytelne oznaczenia sal i toalet,
- możliwość dzielenia zwiedzania na krótkie etapy,
- ograniczenie dystraktorów: hałasu, intensywnych bodźców, migających świateł, zbyt dużej liczby komunikatów.

Forma zajęć:

- tempo dostosowane do seniora,
- komunikaty krótkie i konkretne,
- materiały możliwe do dotykania i manipulowania,
- praca w małych grupach,
- możliwość odpoczynku bez wykluczenia z aktywności,
- działania oparte na doświadczeniu, nie na wykładzie.

DLACZEGO WARTO WDRAŻAĆ MONTESSORI SENIOR W INSTYTUCJACH KULTURY?

Podejście Montessori Senior sprawia, że instytucje kultury stają się nie tylko miejscem wiedzy, ale też miejscem troski – przestrzenią, w której osoby z deficytami poznawczymi mogą:

- odzyskać poczucie sprawczości,
- doświadczyć wspólnoty,
- budować relacje,
- korzystać z kultury w sposób dla nich dostępny,
- czuć się bezpiecznie i godnie.

Dla instytucji jest to okazja do pełniejszego wypełnienia swojej misji: działania na rzecz społeczności, przeciwdziałania wykluczeniu i budowania przestrzeni włączającej dla wszystkich pokoleń.

Iwona Pietrzak
terapeutka metody Montessori Senior



SCENARIUSZE



Kipi kasza, kipi groch – opowieści wokół wiejskiego stołu

Zdjęcia

Klamrą spinającą warsztaty są archiwalne zdjęcia ze zbiorów Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Zdjęcia te pojawiają się na początku zajęć (w prezentacji) oraz na końcu zajęć (w papierowym albumie ze zdjęciami). Przewodzący wykorzystuje zdjęcia do pobudzenia wspomnień seniorów i rozpoczęcia opowieści o zwyczajach dawnej wsi. Zdjęcia znajdziecie w załączniku numer 1.

Opowieść

Pierwsza część zajęć jest poświęcona na zapoznanie seniorów z informacjami o tym, jak jadano dawniej na wsi. Opowiadamy tutaj o kolejności zasiadania przy stole, naczyniach i sztuczkach oraz przygotowywanych potrawach. Opowieść może być ilustrowana wyświetlaną prezentacją. W prezentacji powinny dominować zdjęcia i ilustracje. Rekomendujemy użycie małej ilości prostego tekstu oraz posługiwanie się dużą czcionką. Warto odwoływać się do ciekawostek, wspomnień, dawnych powiedzeń i rymowanek. Naszą opowieść ilustrujemy tradycyjną muzyką ludową.

Aktywności sensoryczne

Po części teoretycznej zaczynamy aktywności sensoryczne. Ich celem jest uaktywnienie różnych zmysłów. W ramach warsztatu seniorzy uaktywniają zmysł dotyku, próbując rozpoznać ziarna zaszyte w woreczkach, zmysł wzroku – rozpoznając ziarna po ich wyglądzie, zmysł węchu – rozpoznając zapachy z kuchni.

Praca plastyczna

Praca plastyczna stanowi podsumowanie warsztatów i bardzo dobre ćwiczenie motoryki małej. Jej celem jest zobrazowanie wnętrza wiejskiej chałupy, ze stołem i jedzeniem na pierwszym planie. Zastosowane w pracy różne faktury (papier, płótno, firanka, kłosa zbóż) stanowią dodatkową stymulację zmysłu wzroku i dotyku. Praca, zabierana przez seniorów do domu, stanowi też pamiątkę po zajęciach.



Przebieg zajęć „Kipi kasza, kipi groch – opowieści wokół wiejskiego stołu”

Rozpoczęcie zajęć – swobodna rozmowa z seniorami.

Opowieść o tym, jak i co jadano na dawnej wsi. Opowieść wzbogacona jest prezentacją z archiwalnymi zdjęciami (zdjęcia w załączniku nr 1). Podczas opowieści warto często odwoływać się do wspomnień seniorów z ich dzieciństwa i domu rodzinnego. W opowieści możemy wykorzystać krótkie fragmenty pamiętnika chłopskiego.

Wysłuchanie pieśni kurpiowskiej „Kieliszek braciszek” oraz wspólne jej **śpiewanie**.

Aktywności sensoryczne z ziarnami:

- dotyk: dzielimy uczestników na mniejsze grupy/pary. Każda grupa dostaje cztery baweńniane woreczki, w których ukryto różne ziarna. Zadaniem seniorów jest rozpoznawanie po dotyku, co znajduje się w woreczku,
- wzrok: każda grupa dostaje cztery przezroczyste pojemniczki, w których wsypano te same ziarna, które znajdują się w woreczkach. Zadaniem uczestników jest połączyć w pary pojemniki i woreczki tak, by w każdej parze znajdowały się te same ziarna. Następnie każda grupa dostaje karteczki, na których napisano nazwy ziaren. Należy utworzyć pasujące do siebie trójki: woreczek, pojemnik i nazwa ziarna.

Aktywności sensoryczne z zapachami: w pojemnikach zamknięto różne zapachy kuchni, np. zapach chleba, czosnku, cebuli, piernika. Zadaniem uczestników jest rozpoznanie zapachów.

Praca w grupach – rozsypanka obrazkowa (załącznik nr 2) – zadaniem grup jest przyjrzenie się obrazkom i wybranie tych z nich, które użyjemy przy gotowaniu żuru. Następnie wspólnie ustalamy kolejność działań związanych z gotowaniem żuru, odnajdując właściwe obrazki.

Praca w grupach – połącz w pary (załącznik nr 3) – zadanie polega na stworzeniu par tych samych roślin. Każdy obrazek dla ułatwienia jest podpisany na tylnej stronie.

Praca plastyczna – wiejski stół – każdy uczestnik otrzymuje sztywną kartkę A4, wycięte obrazki stołu, okna, wycinanek, miski, łyżki, jedzenia, kawałek firanki, kawałek płótna, kłosy zbóż, klej i nożyczki. Zadaniem uczestników jest stworzenie plastycznego wyobrażenia wnętrza wiejskiej chaty, w której na pierwszym planie króluje zastawiony jedzeniem drewniany stół. Prowadzący może dla ułatwienia podawać kolejność czynności związanych z tworzeniem pracy.

Zakończenie zajęć – oglądanie albumów z archiwalnymi zdjęciami (załącznik nr 1). Swobodna rozmowa na temat odbytych zajęć.

Potrzebne materiały:

- rzutnik, ekran, komputer z prezentacją;
- woreczki z czterema rodzajami ziaren: fasola, groch (całe ziarna), kasza pęczak, kasza jaglana;
- przezroczyste pojemniki z czterema rodzajami ziaren: fasola, groch (całe ziarna), kasza pęczak, kasza jaglana;
- karteczki z napisami: fasola, groch, pęczak, kasza jaglana;
- wydrukowana i wycięta rozsypanka obrazkowa (załącznik nr 2) – po jednym egzemplarzu dla każdej grupy/pary;
- wydrukowane i wycięte obrazki (załącznik nr 3) – po jednym komplecie dla każdej grupy/pary;
- materiały potrzebne do pracy plastycznej dla każdego uczestnika: jedna sztywna kartka A4, wycięte obrazki stołu, okna, wycinanek, miski, łyżki, jedzenia, kawałek firanki, kawałek płótna, kłosy zbóż, klej i nożyczki;
- album ze zdjęciami (załącznik nr 1).

Pożywienie na chłopskich stołach gościło w różnych formach. To, co stawiano przed głodnymi domownikami, zależało w głównej mierze od bogactwa rodziny oraz pory roku. Ważnym było także, czy danego roku był urodzaj, od dobrego plonu zależała bowiem egzystencja rodziny. Jeśli zbiory okazały się dobre, to okres prosperity przypadał w okolicach święta Matki Boskiej Zielnej (15 sierpnia), szczególnie ważnego w ludowym katolicyzmie. „Po Zielnej każdy chodzi jak cielny” – mawiano.

W dzień powszedni kuchnia wiejska była uboga i jednostajna. W 1933 roku Instytut Gospodarstwa Społecznego, prowadzony przez Ludwika Krzywickiego, ogłosił konkurs na chłopskie pamiętniki. Zebrane w dwóch tomach

teksty są niezastąpionym źródłem poznania życia przedwojennej wsi. W jednym z nich kobieta z województwa łódzkiego pisała: *Rano „dziad”, zalewajka, zupa ziemniaczana, ziemniaki rzadkie, na obiad: ziemniaki suche z barszczem, kraszonym roztrzępianym białkiem lub bedłkami, albo kasza jęczmienna z suszonymi gruszkami, na kolację ziemniaki i tak w kółko.*

Potrawy mięsne gościły w chłopskich chatach niezwykle rzadko, zgodnie z powiedzeniem: *chłop je mięso, kiedy kura chora, albo on chory.* Funkcjonowała jeszcze taka rymowanka: *Jadłem kapustę i piłem rosół: mięsam nie widział i takem wesół.*

Kuchnia zmieniała się w porze świąt. Wtedy to na chłopskich stołach gościły różnorodne potrawy, głównie na

bazie kasz, grochu, grzybów i kapusty (wieczera wigilijna). W Wielkanoc ważnym produktem były jaja, obowiązkowo starano się jadać mięso. Potrawy w dni świąteczne miały przynieść szczęście i dobrobyt rodzinie.

Obowiązkową częścią kultury jedzenia wśród chłopów był post. Postów przestrzegano bardziej rygorystycznie niż dziś (świadomie lub w związku z nieurodzajem), a i dni postnych wypadało więcej, bo nawet sto jedenastie w roku. W Wielkim Poście, oprócz mięsa i tłuszczów zwierzęcych, wzbronione było spożycie nabiału i cukru. W postnym menu dominował żur i ryby (w szczególności śledzie, dostarczane w beczkach przez obwoźnych handlarzy). W wielu regionach msz-

czono się później na tych potrawach: wnoszono żur za wieś i urządzono mu pogrzeb lub tłuczono przewieszane przez ulice gary z ową zupą (zazwyczaj wtedy, gdy ktoś nieświadom przechodził pod nimi). Śledzie wieszano też na przydrożnych drzewach.

Jedzenie na wsi wiązało się z odpowiednią formą zachowania. Cała rodzina jadła z jednej kamionkowej miski, zasiadając wokół niej z drewnianymi łyżkami. Obowiązywała kolejność jedzenia – najpierw rodzice, później dziadkowie, a na końcu dzieci. Dzisiaj kuchnia wiejska praktycznie nie przypomina tej tradycyjnej. Nawijają do niej głównie panie działające w Kołach Gospodyń Wiejskich.

Bo jakże się dzisiaj żyje i czym? Przeważnie kartoflami. Na śniadanie gotuje się zupę z kaszą czy żytnią zacierką, zabieloną mlekiem, na obiad to już cokolwiek poświęci się słoniną kartofle, a do tego czysty żur czy mizerna na pół postna kapusta, wreszcie na kolację po kawałku czarnego chleba, a do tego pozostały z obiadu barszcz czy kapusta. Małym dzieciom tylko się daje po kropli mleka, bo starsi na taki smakołyk nie mogą sobie pozwolić. Na przednówku często i tego nie ma. Na takie rzeczy jak mięso, masło, jajka, cukier nikt absolutnie nie może sobie pozwolić w najuroczystsze nawet święta.

Cytat za: Autorka nieznana, *Z pamiętników chłopskich. Pamiętnik nr 3. Żona gospodarza piętnastomorgowego w pow. Warszawskim.*

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/z-pamietnikow-chlopskich-pamietnik-nr-3.html#m1701153983380-1592958852>



Dwa przykłady scenariuszy zajęć prowadzonych metodą Montessori senior. Scenariusze warsztatów zgodnych z metodą Montessori Senior opracowane zostały przez Stowarzyszenie Kamienica 56.

Scenariusz warsztatu „Kipi kasza, kipi groch” (90 minut)

Tytuł: Kipi kasza, kipi groch – opowieści wokół wiejskiego stołu,

Grupa docelowa: seniorzy z zaburzeniami neuropoznawczymi,

Cel główny: wzbudzenie wspomnień i aktywizacja wielozmysłowa wokół tematu wiejskiej kuchni i tradycji kulinarnych.

CZĘŚĆ I: Wstęp (15 minut) – Zaproszenie do udziału i wprowadzenie tematu

1. Zdjęcie wprowadzające/karta tematyczna

Pokaż uczestnikom duże, kolorowe zdjęcie dawnego wiejskiego stołu – z glinianymi garnkami, łyżkami, chlebem, cebulą, garnkami z kaszą. Opcjonalnie można taki stół zainscenizować w sali warsztatowej.

Zadaj pytania:

- Co widzicie na zdjęciu/przed sobą?
- Co to za naczynia?
- Czy pamiętacie podobne stoły z dzieciństwa?

Zasady Montessori Senior:

- „Zawsze zapraszaj osobę do udziału”,
- „Daj osobie coś do trzymania”,
- „Oferuj wybór, kiedy to możliwe”.

Pomoce:

- Laminowane zdjęcia/karty tematyczne,
- Repliki lub miniatury naczyń (np. gliniane garnuszki, drewniane łyżki).

CZĘŚĆ II: Część dydaktyczna i wspomnieniowa (25 minut) – Opowieści i fakty o kuchni wiejskiej

Poprowadź rozmowę (z pomocą zdjęć, ilustracji i obiektów dotykowych).

Dostosuj tempo mówienia (wolno i wyraźnie, wystrzegaj się specjalistycznych określeń) – mniej znaczy więcej.

Tematy do poruszenia:

- Co jadano codziennie? (kasze, zupy, chleb, ziemniaki, groch),
- Jakie święta wiązały się z konkretnymi potrawami?,
- Jakie urządzenia były w kuchni? (maszynka do mięsa, tara, stępa do kaszy, maselnica do robienia masła, makutra itp.) zachęcaj do podawania nazw,
- Podaj ciekawostkę np. Od kiedy są ziemniaki w Polsce?,
- Dlaczego mówi się, że kasza jest zdrowa?

Seniorzy lubią przywoływać przaśne powiedzenia, nie należy tego zbyt tłumaczyć, bo to rozluźnia atmosferę, pozwala na swobodny ton spotkania, co przekłada się na łatwiejsze sięganie do zasobów pamięci.

„Jeszcze Maciek w d...ie, a już mu kaszę studzą” – to polskie powiedzenie, które odnosi się do niecierpliwości lub zbyt wczesnego przygotowywania czegoś, zanim jest to potrzebne.



Wspieraj uczestników pytaniami:

- W domu gotowała mama czy babcia?
- Jak pachniała kuchnia w dzieciństwie?

Elementy sensoryczne:

- dotyk – stara tara, wałek, drewniana miska,
- zapach – próbki zapachowe: kasza gryczana, cebula, czosnek, chleb, suszone zioła,
- słuch – dźwięk tarcia, szurania drewnianą łyżką w misce.

Zasady Montessori Senior:

- „Daj osobie coś do trzymania”,
- „Używaj wizualnych wskazówek”,
- „Skup się na tym, co osoba potrafi zrobić”.

Pomoce:

- Biblioteczka zapachów w małych buteleczkach/słoiczkach z podpisami,
- Małe sprzęty kuchenne do obejrzenia i dotknięcia,
- Karty obrazkowe z potrawami i nazwami,
- Fragmenty starych przepisów (duża czcionka).

CZĘŚĆ III: Część twórcza/arteterapeutyczna (35 minut) – Rękodzieło „Wiejski stół pełen smaków”

Propozycja zadania twórczego:

Uczestnicy wykonują kolaż (dla osób z dużymi trudnościami poznawczymi szablony z obrazkami) lub obrazek z materiałów tekstylnych, papierowych i ziaren, który przedstawia stół z dawnymi potrawami. Należy przygotować wzór takiego obrazka, ale podkreślić, że to jedynie propozycja i że uczestnicy mają pełną swobodę wykonywania zadania.

Każde zadanie należy podzielić ze względu na stopień skomplikowania.

22 Kipi kasza, kipi groch – opowieści wokół wiejskiego stołu

Kroki:

1. Wybór tła (materiał, papier – pokaz wzorów do wyboru),
2. Przyklejanie form wyciętych z filcu (np. garnek, łyżka, chleb),
3. Uzupelnianie ziarnami (kasza, groch, ryż – do przyklejenia),
4. Nadanie tytułu swojej pracy.

Alternatywnie dla osób z mniejszą sprawnością:

Układanka sensoryczna „Co gotujemy dziś?” – dopasowywanie ilustracji do produktów.

Zasady Montessori Senior:

- „Rozbij zadanie na kroki”,
- „Nie ma dobrego ani złego sposobu wykonania”,
- „Zaczynaj od prostych zadań”,
- „Mów mniej, demonstruj więcej”.

Pomoce:

- Podkładki z narysowanym wiejskim stołem,
- Klej, materiały z filcu, tkanin, ziarna,
- Gotowe wzory potraw/naczyń do przyklejenia,
- Tabliczki z nazwami potraw.

CZĘŚĆ IV: Zakończenie i refleksja (15 minut) – Prezentacja prac i rozmowa z podsumowaniem

- Każdy uczestnik, jeśli chce, pokazuje swoją pracę,
- Prowadzący zadaje pytania:
 - Co ci się najbardziej podobało?
 - Czy przypomniała ci się jakaś potrawa z dzieciństwa?
 - Czy chciałbyś/chciałabyś to zrobić ponownie?

Na koniec – wspólny okrzyk, hasło lub wymyślone powiedzenie „Kipi kasza, kipi groch – gotuj z nami, jeśliś zuch, no bo w kuchni mamy ruch!”.

Zasady Montessori Senior:

- „Czy podobało Ci się to?”,
- „Czy chciałbyś/chciałabyś to zrobić ponownie?”,
- „Działanie powinno mieć cel i wzbudzać zainteresowanie”.

Propozycje pomocy dydaktycznych i sensorycznych:

- Karty wizualne – zdjęcia stołu, potraw, naczyń;
- Obiekty sensoryczne – misa, taca, łyżka drewniana;
- Zapachy – cebula, kasza, czosnek, zioła;
- Materiały do rękodziela – filc, tkaniny, klej, papier, ziarna;
- Układanki tematyczne – „Co gotujemy dziś?” – dopasowanki;
- Szablony i podpowiedzi – instrukcje krok po kroku z obrazkami.

Scenariusz alternatywny warsztatu „Kipi kasza, kipi groch” (90 minut)

Tytuł: Kipi kasza, kipi groch – opowieści wokół wiejskiego stołu,

Grupa docelowa: Seniorzy z zaburzeniami neuropoznawczymi,

Cel główny: Pobudzenie pamięci długotrwałej, aktywacja zmysłów, podtrzymanie więzi społecznych i poczucia tożsamości kulturowej.

CZĘŚĆ I: Wstęp (15 minut) – Zaproszenie do udziału i wprowadzenie tematu

1. Powitanie i zaproszenie do wspólnej aktywności

- Nawiązanie kontaktu z każdym uczestnikiem: imię, uśmiech, kontakt wzrokowy,
- „Dziś zapraszam Was do podróży w czasie – wrócimy do dawnych kuchni i stołów, pachnących kaszą, grochem i ziołami”.

2. Pokaz zdjęcia/karty tematycznej

- Zdjęcie wiejskiej kuchni z dawnych lat lub stół z tradycyjnym jadłem,
- Pytania naprowadzające:
 - Czy pamiętasz taki stół?
 - Co się gotowało w takim garnku?
 - Jakie zapachy unosiły się w kuchni?

Pomoc dydaktyczna:

- Duża fotografia kuchni wiejskiej (wydruk A3),
- Pudełko z rekwizytami: stara łyżka drewniana, mały garnek emaliowany, kasza w słoiczku, suszone zioła.

CZĘŚĆ II: Część dydaktyczna + elementy sensoryczne (30 minut) – Opowieści i fakty o kuchni wiejskiej

1. Opowieść edukacyjna z pokazem pomocy i zadaniami sensorycznymi

Prowadzący opowiada prostym językiem:

- Co jadano na co dzień na dawnej wsi?
- Skąd się wzięły ziemniaki, z czego robiono kasze?
- Dlaczego kasza była tak ważna?
- Jak często jedzono mięso?

Uczestnicy mogą dotykać, wąchać, porównywać, opowiadać.

2. Aktywności sensoryczne:

- Dotykanie woreczków z różnymi kaszami (gryczana, jęczmienna, manna, jaglana),
- Zapachy z biblioteczki zapachów: czosnek, cebula, koperek, kasza ugotowana, groch,
- Słuchanie dźwięków gotowania (z odtwarzacza: bulgotanie w garnku, mieszanie drewnianą łyżką).

Pomoc dydaktyczna i sensoryczna:

- Woreczki z różnymi kaszami (bawełniane, podpisane),
- Biblioteczka zapachów (flakoniki z zapachami lub pudełeczka z ziołami),
- Stare naczynia kuchenne do pokazania (sitko, tarki, moździerz, garnek).

Zasady Montessori Senior:

- „Daj osobie coś do trzymania”,
- „Używaj wizualnych wskazówek”,
- „Zawsze zapraszaj do działania”,
- „Tempo dostosowane do seniora”.

CZĘŚĆ III: Twórczość i rękodzieło (35 minut) – Tworzenie kolażu pt. „Mój wiejski stół”

Propozycja zadania twórczego: Uczestnicy wybierają spośród gotowych obrazków (naczynia, jedzenie, zioła, stół, krzesła itp.) i komponują własny kolaż na kartonie A4. Dla chętnych możliwość podpisania wybranych elementów (np. „kasza gryczana”, „garnek”) lub przyklejenia gotowych etykiet.

Alternatywa lub uzupełnienie: Malowanie akwarelami lub pastelami „zapachów kuchni” – abstrakcyjna forma inspirowana zapachami.

Materiały:

- Kolorowe wycinki z gazet, wydruki z jedzeniem/naczyniami,
- Kleje, nożyczki z zaokrąglonymi końcówkami,
- Kartki A4, kartony,
- Farby, kredki, pastele,
- Gotowe etykiety z nazwami potraw i składników.

Zasady Montessori Senior:

- „Oferuj wybór”,
- „Nie ma złego sposobu wykonania”,
- „Skup się na tym, co osoba potrafi zrobić”,
- „Stopniuj trudność”,
- „Rozbij zadanie na kroki”.

CZĘŚĆ IV: Podsumowanie i refleksja (10 minut) – Prezentacja prac i rozmowa z podsumowaniem

1. Prezentacja kolaży (dla chętnych)

- Czy chciałbyś/chciałabyś pokazać, co stworzyłaś/eś?

2. Rozmowa przy wspólnej herbacie

- Czy podobało Ci się to spotkanie?
- Czy chcesz znów wrócić do tych wspomnień?

3. Pożegnanie z uśmiechem i mały upominek

Mała saszetka z kaszą lub woreczek z suszonymi ziołami (np. koper, majeranek) – seniorzy bardzo lubią zabierać ze sobą swoje dzieła. Nie należy bagatelizować tego elementu, gdyż dobre emocje wzmacniają funkcje poznawcze.

Propozycje pomocy dydaktycznych i sensorycznych:

- Duże zdjęcie wiejskiej kuchni;
- Woreczki z kaszami (różne faktury);
- Biblioteczka zapachów (zioła, cebula, kasza, czosnek);
- Drewniana łyżka, garnek emaliowany;
- Karty obrazkowe z potrawami/naczyniami;
- Kolażowe materiały do pracy plastycznej;
- Szablony do naklejania/podpisywania;
- Małe etykiety z nazwami produktów.



Podbieranie miodu, wieś Tychów, gm. Czarnocin, 1953 r.,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAIE



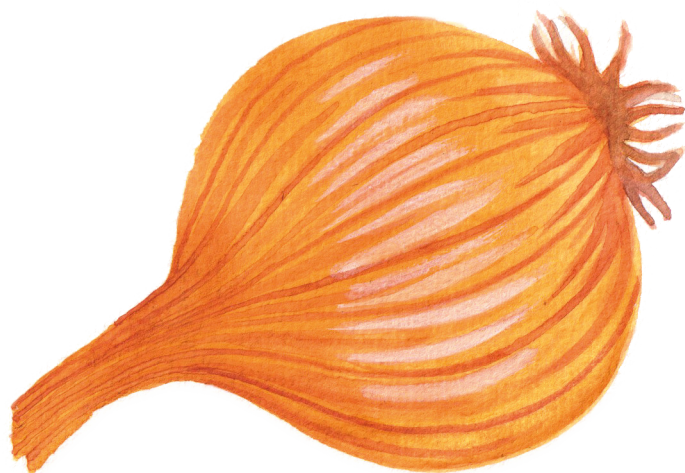
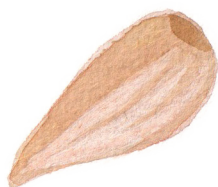
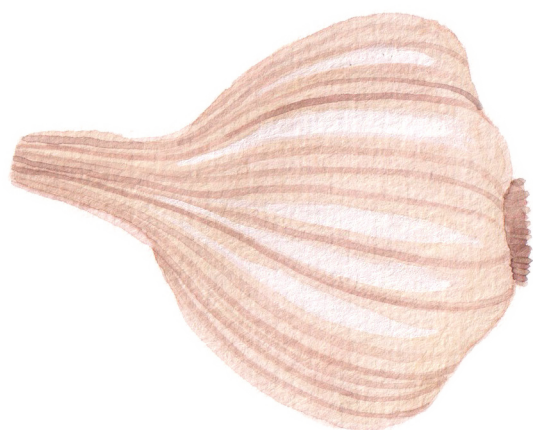
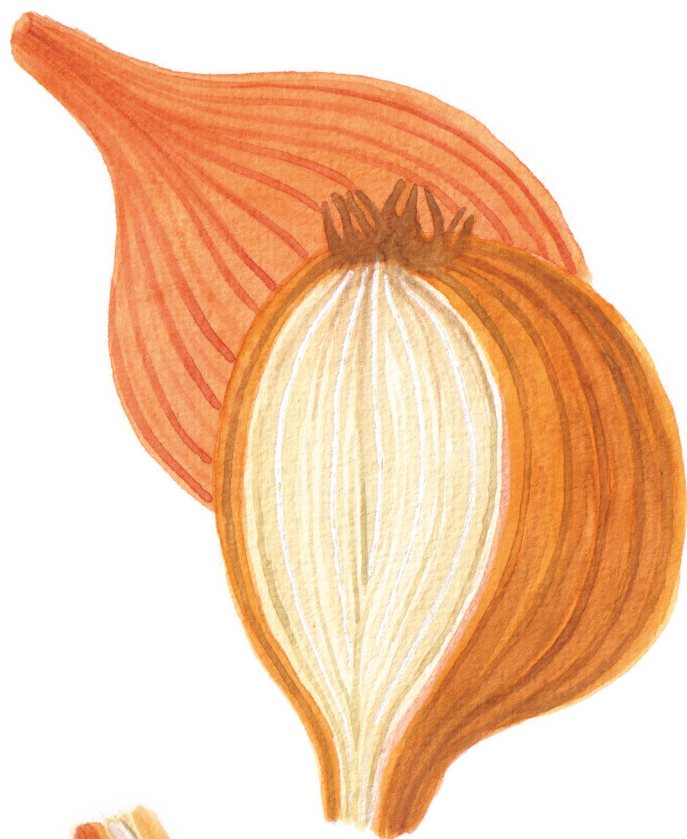
Wyrób sera, Strzelcew, pow. Łowicz, 1965 r.,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAIE

Pieczyno obrzędowe, wieś Łęka, gm. Łęczycza, 1962 r.,
fot. Kazimierz Wecel, Archiwum Etnograficzne MAiE

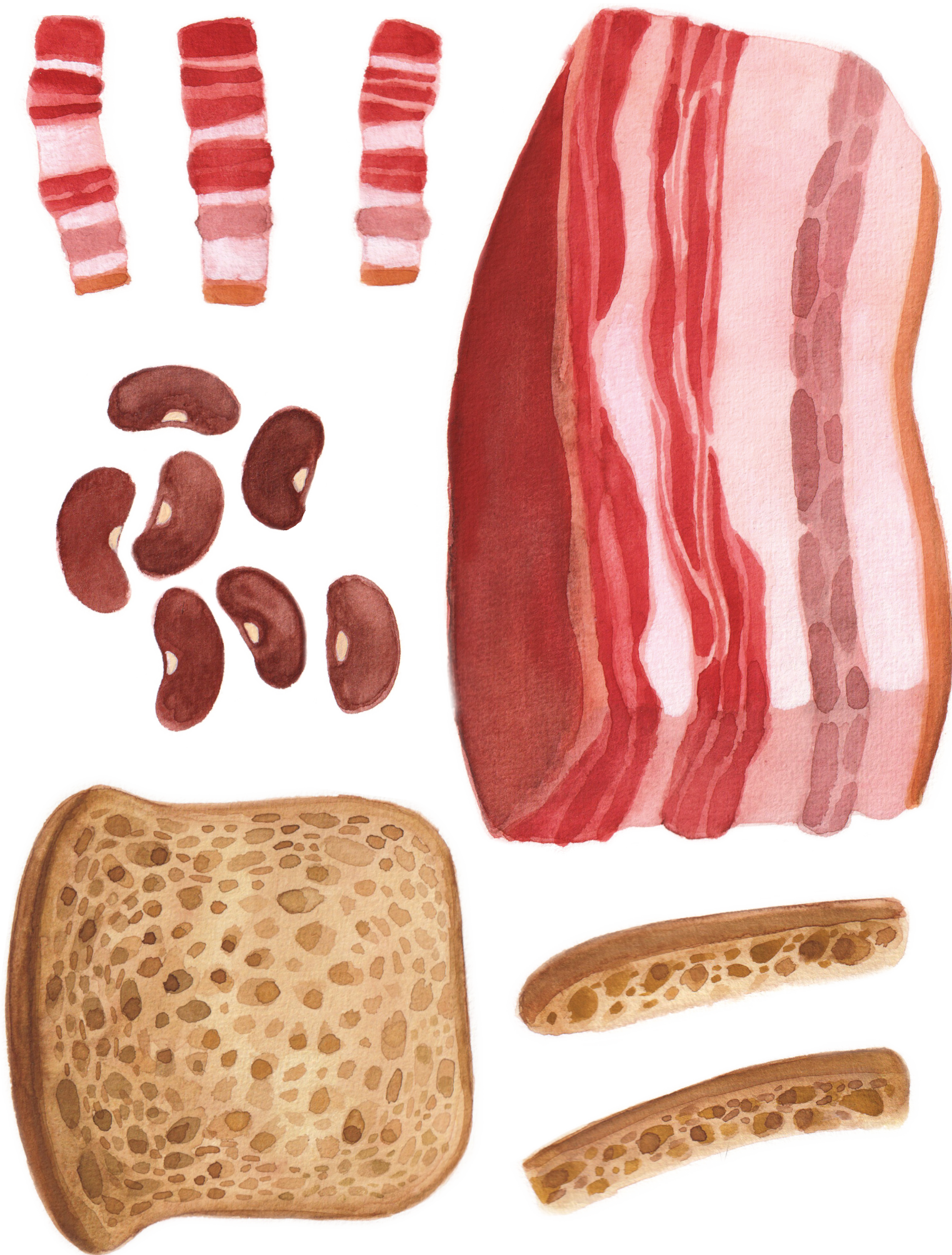


Studnia cementowa z żurawiem, Łąka, pow. łęczycki, 1962 r.,
fot. Kazimierz Wecel, Archiwum Etnograficzne MAiE





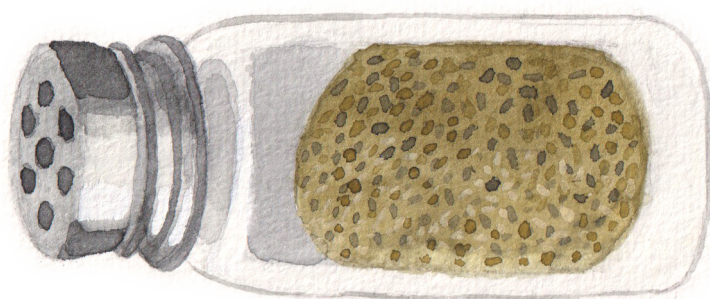




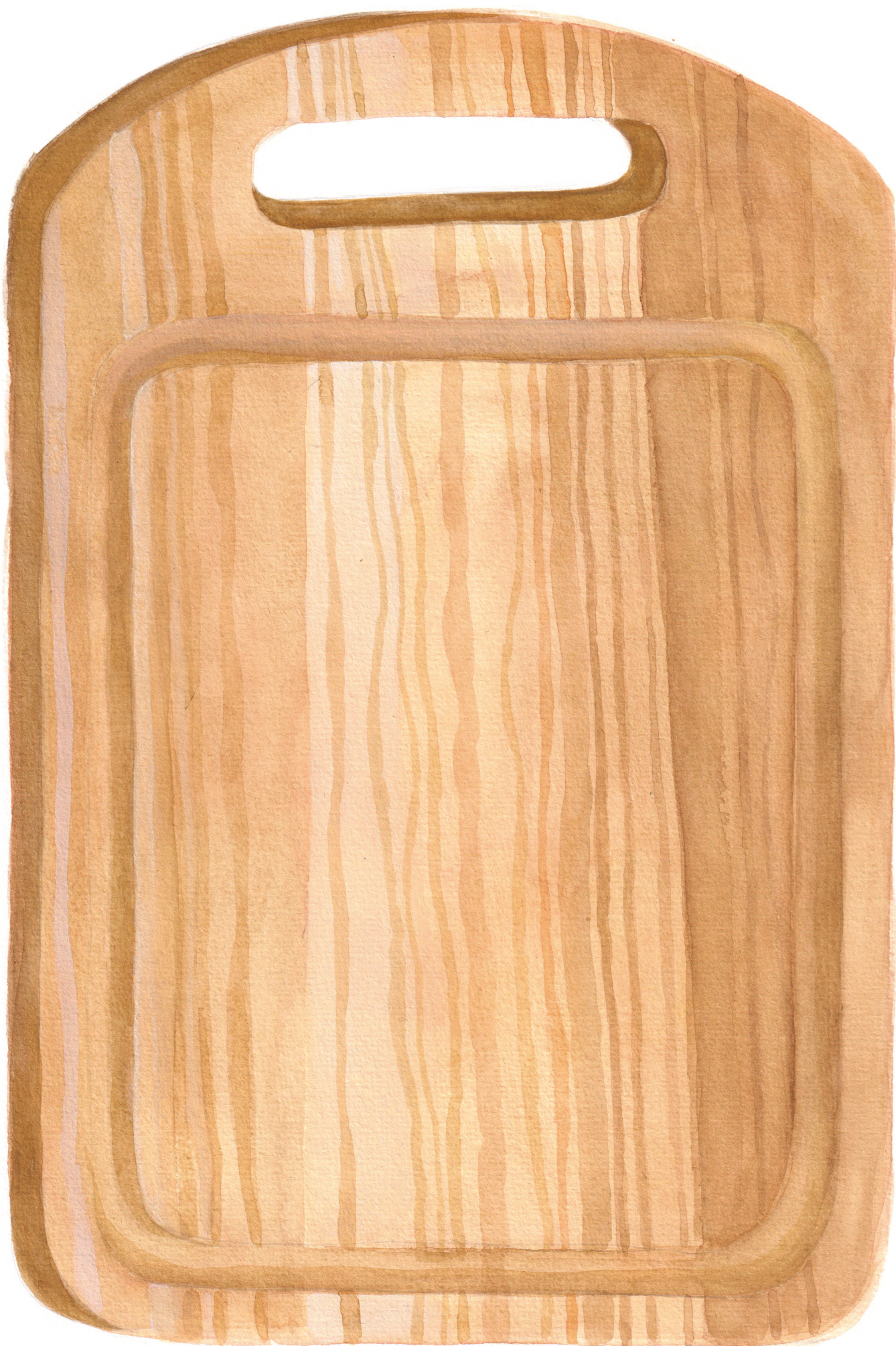


















ŻYTO

ŻYTO

JĘCZMIEŃ

JĘCZMIEŃ

PSZENICA

PSZENICA

OWIES

OWIES



LEN

LEN

MAK

MAK

FASOLA

FASOLA

DYNIA

DYNIA

Święta rodzinne – chrzest, wesele, pogrzeb

Zdjęcia

Klamrą spinającą warsztaty są zdjęcia archiwalne i zabytków ze zbiorów Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Zdjęcia te pojawiają się na początku zajęć (w prezentacji) oraz na końcu zajęć (w papierowym albumie ze zdjęciami). Prowadzący wykorzystuje zdjęcia do pobudzenia wspomnień seniorów i rozpoczęcia opowieści o zwyczajach dawnej wsi. Zdjęcia znajdziecie w załączniku numer 1.

Opowieść

Pierwsza część zajęć jest poświęcona na zapoznanie seniorów z informacjami o tym, jak wyglądały na dawnej wsi obchody świąt rodzinnych. Opowiadamy tutaj o najważniejszych świątach, wpisanych w cykl życia. Są to: chrzest, wesele i pogrzeb. Opowieść może być ilustrowana wyświetlaną prezentacją. W prezentacji powinny dominować zdjęcia i ilustracje. Rekomendujemy użycie małej ilości prostego tekstu oraz posługiwanie się dużą czcionką. Warto odwoływać się do ciekawostek, wspomnień, dawnych powiedzeń i rymowanek. Naszą opowieść ilustrujemy tradycyjną muzyką ludową.

Aktywności sensoryczne

Po części teoretycznej zaczynamy aktywności sensoryczne. Ich celem jest uaktywnienie różnych zmysłów. W ramach warsztatu seniorzy uaktywniają zmysł dotyku i wzroku oglądając i dotykając repliki zabytków: koronę ślubną i pieczywo obrzędowe. Kolejne ćwiczenie na zmysł dotyku to rozpoznawanie przedmiotów ukrytych w długich, materiałowych pokrowcach.

Praca plastyczna

Praca plastyczna stanowi podsumowanie warsztatów i bardzo dobre ćwiczenie motoryki małej. Podczas zajęć seniorzy wykonują kolorowanek. Przy stosowaniu kolorowanek warto zadbać o to, by temat kolorowanki był związany z tematem zajęć i ciekawy dla seniora. Najlepiej, żeby kolorowanka wykonana została grubszą kreską, z mniejszą ilością detali, gdyż seniorzy mają często problemy ze wzorkiem. Niektórzy seniorzy samodzielnie i według własnego uznania dobiorą kolory, inni będą potrzebować podpowiedzi w postaci pokolorowanego już obrazka. W załączniku nr 2 znajdziecie obie wersje rysunku.



Przebieg zajęć „Święta rodzinne – chrzest, wesele, pogrzeb”

Rozpoczęcie zajęć – swobodna rozmowa z seniorami.

Opowieść o tym, jak obchodzono na dawnej wsi ważne uroczystości: chrzest, wesele i pogrzeb. Opowieść wzbogacona jest prezentacją ze zdjęciami archiwalnymi i zabytków (zdjęcia w załączniku nr 1). Podczas opowieści warto często odwoływać się do wspomnień seniorów z ich dzieciństwa i domu rodzinnego, dając seniorom odpowiednio dużo czasu na ich własne wypowiedzi. W opowieści możemy wykorzystać krótkie fragmenty pamiętnika chłopskiego zamieszczonego niżej.

Wysłuchanie weselnej pieśni łęczyckiej „Jabłoneczka” oraz wspólne jej **śpiewanie**.

Aktywności sensoryczne:

- seniorzy oglądają i dotykają replikę zabytku: korona ślubna,
- seniorzy oglądają i dotykają replikę zabytku: pieczywo obrzędowe,
- seniorzy przez dotyk odgadują, jakie przedmioty są ukryte w pokrowcach. Pokrowce są długie, uszyte z materiału – chodzi o to, by seniorzy próbowali odgadnąć po samym dotyku, co jest w pokrowcu, nie wyjmując tych przedmiotów z pokrowca. Przedmioty są dopasowane do tematu zajęć. Mogą to być np. malutkie bombki (jakie były umieszczane na koronie ślubnej), drewniane korale (zakładane do odświętnych strojów), bukietik kwiatków (który przypinał do swojego stroju pan młody),
- nawlekanie korali – seniorzy wykonują to ćwiczenie indywidualnie lub w parach. Zadaniem seniora/pary jest nawleczenie drewnianych korali na sznurek. Ćwiczenie ma dwa warianty trudności. W wersji łatwiejszej seniorzy tylko nawlekają korale, ćwicząc sprawność dłoni. W wersji trudniejszej seniorzy dostają zdjęcie określonego wzoru i nawlekają poszczególne koraliki tak, by odtworzyć wzór ze zdjęcia.

44 Święta rodzinne – chrzest, wesele, pogrzeb

Praca plastyczna – kolorowanka „Korona ślubna” – każdy uczestnik otrzymuje wydrukowaną na sztywnej kartce kolorowankę przedstawiającą koronę ślubną. Zadaniem uczestników jest pokolorowanie tego obrazka. Niektórzy seniorzy samodzielnie i według własnego uznania będą dobierać kolory. Innym prowadzący może zaproponować odpowiedź w postaci pokolorowanego już obrazka (załącznik nr 3).

Zakończenie zajęć – oglądanie albumów ze zdjęciami (załącznik nr 1). Swobodna rozmowa na temat odbytych zajęć.

Potrzebne materiały:

- rzutnik, ekran, komputer z prezentacją;
- repliki zabytków: korona ślubna, pieczywo obrzędowe;
- pokrowce z materiału. Rekwizyty związane z tematem zajęć, włożone do każdego pokrowca np. bombki, kwiaty, korale;
- wydrukowana kolorowanka korony ślubnej (załącznik nr 2);
- materiały potrzebne do pracy plastycznej: kredki ołówkowe lub pastele olejne;
- album ze zdjęciami (załącznik nr 1).



Życie każdej rodziny wyznaczają ważne dla niej wydarzenia. Na dawnej wsi miały one charakter religijny. Do najważniejszych zaliczano chrzest, ślub i związane z nim wesele oraz pogrzeb. Święta te obchodzono uroczyście, z przepychem, zapraszając licznych gości. Z każdym świętem związane było wiele zwyczajów charakterystycznych dla danego regionu. Chrzest stanowił wprowadzenie nowo narodzonego dziecka do wspólnoty wiejskiej. Wierzono, że tego dnia dziecko dostawało się pod opiekę Boga i przestawało być narażone na działanie złych mocy. Z obrzędem chrztu nieodłącznie związana była kukietka. To pieczywo obrzędowe mające kształt podłużnej butki, niekiedy dochodzącej nawet do metra długości. Kukietkę wykonywała matka chrzestna ze słodkiego ciasta drożdżowego. Trzeba ją było całą zjeść, by zapewnić dziecku zdrowie i pomyślność w dalszym życiu.

Ślub poprzedzały rozmowy swata z rodzicami przyszłej panny młodej. Negocjacje te były fragmentem całego obrządku tzw. zmówin, którego finał stanowił ślub i wesele. Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów odświętnego stroju panny młodej była przepięknie zdobiona korona ślubna. Ważną rolę w tradycyjnych weselach pełniło obrzędowe pieczywo ślubne, czyli kołacz, zwany też korowajem. Kołacz był w życiu kobiety pieczony tylko raz. Bardzo dbano o to, by nie połamał się w czasie wyciągania z pieca, bo stanowiło to złą wróżbę na przyszłe życie małżeńskie.

Koniec ziemskiej wędrówki związany był z obrzędami pogrzebowymi. Miały one na celu pożegnanie zmarłego i rytualne wyłączenie go ze społeczności żywych. Domownicy zatrzymywali zegar, wynosili lustra, zaścianiali okna. Mieszkańcy wsi czuwali przy trumnie. Najczęściej w trzecim dniu od śmierci odbywało się wyprowadzenie zwłok i pogrzeb, a po nim żałobna stypa.





Ponieważ słynęłam z tego, że byłam dziewczyną niezwykle pracowitą i gospodarną, a przy tym cichą i skromną, więc zgłosił się pewnego razu gospodarski syn, człowiek już starszy, i zaczął z ojcem prowadzić pertraktacje względem mnie. A ponieważ po większej części jest na wsi taki zwyczaj, że nigdy się dziewczyny o zgodę nie pytają, więc i w tym wypadku „obrabiali” interes tylko z ojcem. Ojciec mój po długich targach obiecał mi krowę, a jego ojciec konia i na tym stanęło do ślubu. Ojciec kupił mi już „wyprawę”, składającą się z dwóch koszul, batystowej sukienki białej i pantofli...

Cytat za: Autorka nieznana, *Z pamiętników chłopskich*. Pamiętnik nr 3. Żona gospodarza piętnastomorgowego w pow. Warszawskim.

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/z-pamietnikow-chlopskich-pamietnik-nr-3.html#f12>



Wieniec ślubny (rekonstrukcja), XIX w., Kocierzew, skierniewickie,
fot. Sebastian Baranowski, Dział Strojów Ludowych i Tkanin MAIE



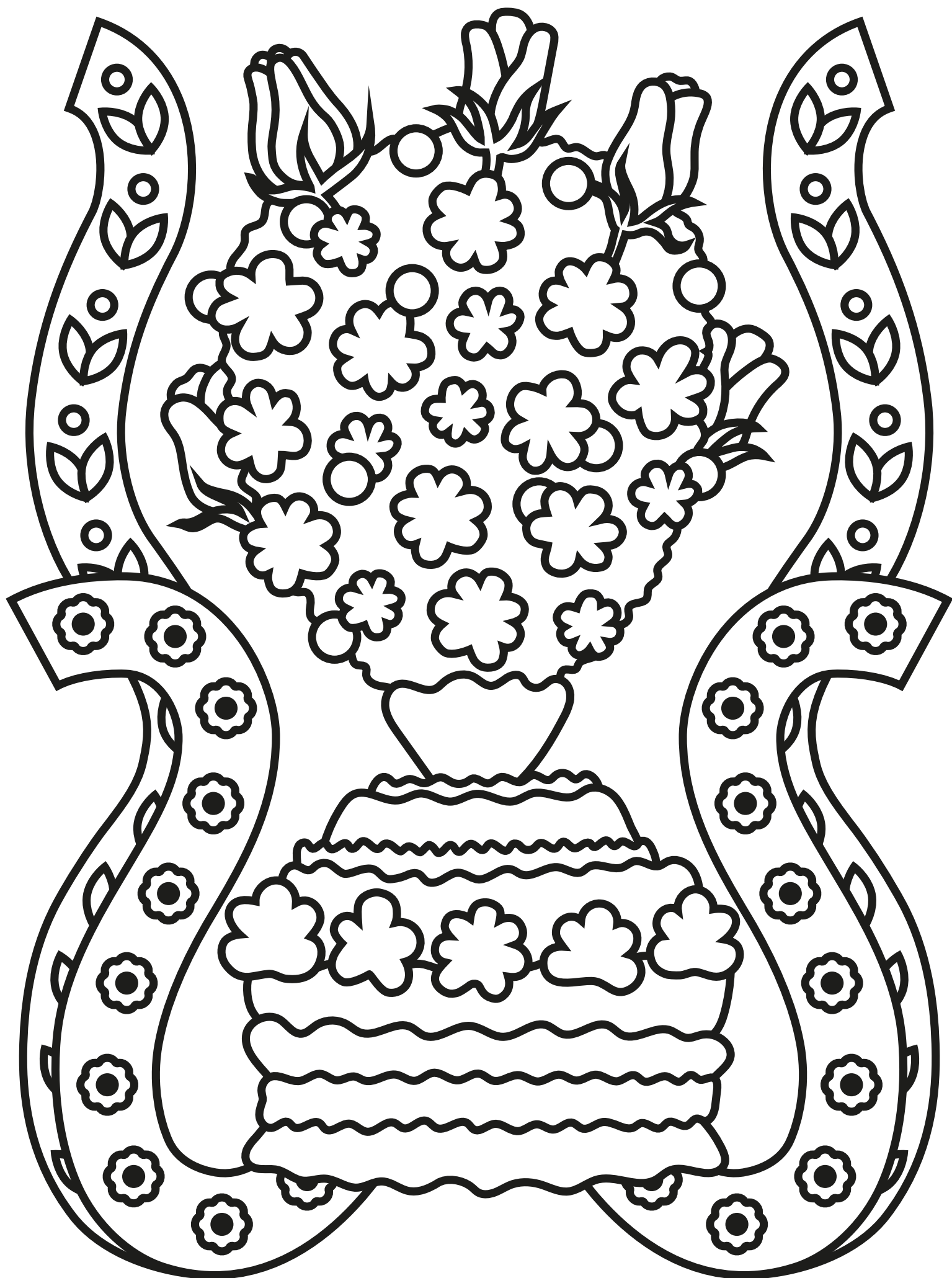
Czapeczka dziecięca opoczyńska,
fot. Sebastian Baranowski, Dział Strojów Ludowych i Tkanin MAIE

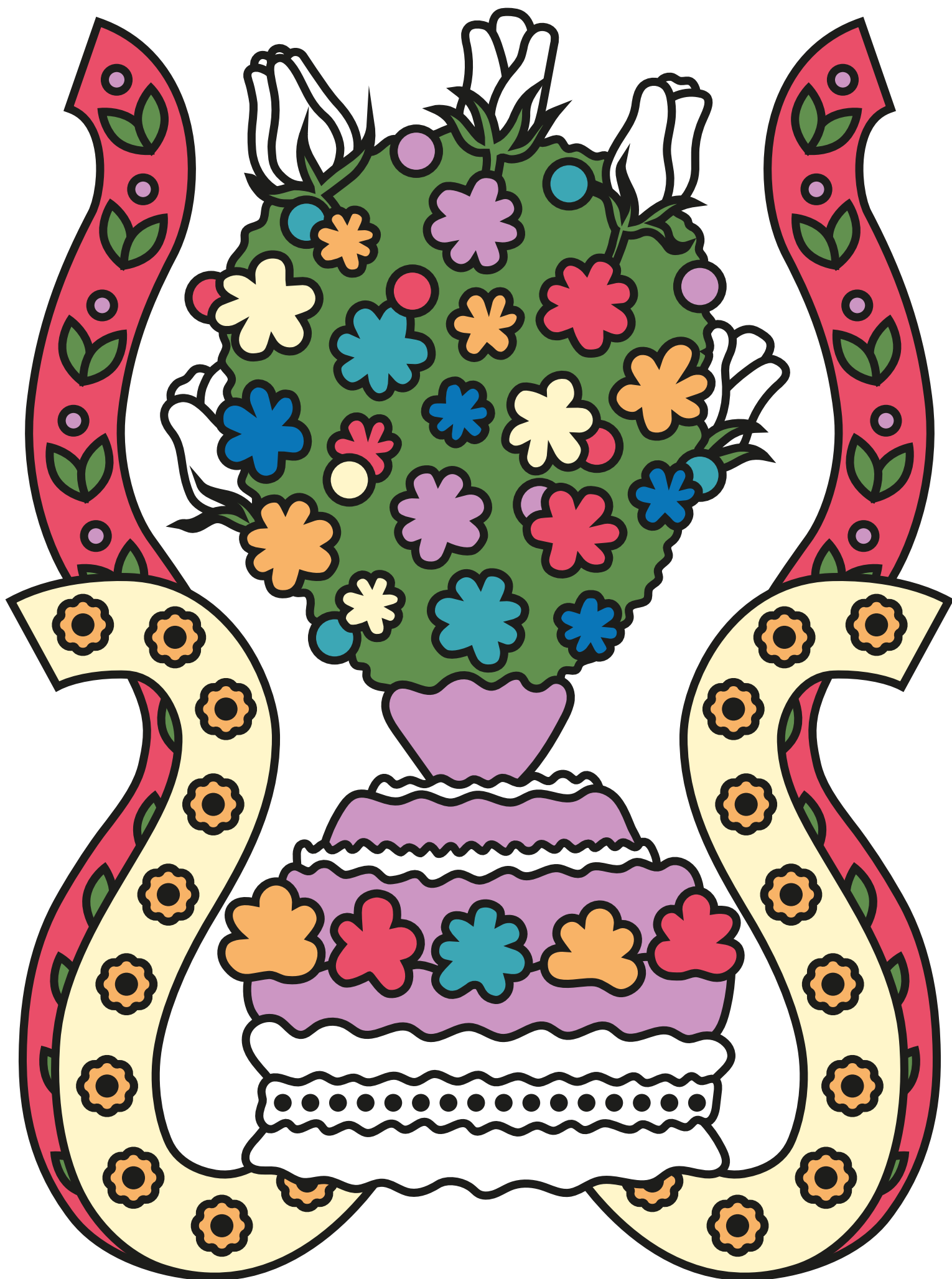
Wesele, Rzeszyce, pow. Rawa Mazowiecka 1949 r.,
Archiwum Etnograficzne MAiE



Kiecka żałobna, ok. 1938. Konopnica, skierniewickie,
fot. Sebastian Baranowski, Dział Strojów Ludowych i Tkanin MAiE







Stroje ludowe

Zdjęcia

Klamrą spinającą warsztaty są archiwalne zdjęcia ze zbiorów Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Zdjęcia te pojawiają się na początku zajęć (w prezentacji) oraz na końcu zajęć (w papierowym albumie ze zdjęciami). Prowadzący wykorzystuje zdjęcia do pobudzenia wspomnień seniorów i rozpoczęcia opowieści o tradycyjnych strojach ludowych. Zdjęcia znajdziecie w załączniku numer 1.

Opowieść

Pierwsza część zajęć jest poświęcona na zapoznanie seniorów z informacjami o tym, jak prezentowały się stroje ludowe z czterech regionów: opoczyńskiego, łowickiego, sieradzkiego i łęczyckiego. Opowieść może być ilustrowana wyświetlaną prezentacją. W prezentacji powinny dominować zdjęcia i ilustracje. Rekomendujemy użycie małej ilości prostego tekstu oraz posługiwanie się dużą czcionką. Warto odwoływać się do ciekawostek, wspomnień, dawnych powiedzeń i rymowanek. Naszą opowieść ilustrujemy tradycyjną muzyką ludową.

Aktywności sensoryczne

Po części teoretycznej zaczynamy aktywności sensoryczne. Ich celem jest uaktywnienie różnych zmysłów. W ramach warsztatu seniorzy uaktywniają zmysł dotyku i wzroku oglądając i dotykając repliki zabytków: aksamitne pasy ozdobione barwnymi haftami łowickimi. Kolejne ćwiczenie na zmysł dotyku to dotykanie mat sensorycznych obrazujących roślinne i zwierzęce pochodzenie strojów. Na koniec seniorzy ćwiczą spostrzegawczość i uważność, grając w grę „Stroje ludowe”.

Praca plastyczna

Praca plastyczna stanowi podsumowanie warsztatów i bardzo dobre ćwiczenie motoryki małej. Podczas zajęć seniorzy wykonują kolorowankę. Przy stosowaniu kolorowanek warto zadbać o to, by temat kolorowanki był związany z tematem zajęć i ciekawy dla seniora. Najlepiej, żeby kolorowanka wykonana została grubszą kreską, z mniejszą ilością detali, gdyż seniorzy mają często problemy ze wzorkiem. Niektórzy seniorzy samodzielnie i według własnego uznania dobiorą kolory, inni będą potrzebować podpowiedzi, jakich kolorów mają użyć.

Przebieg zajęć „Stroje ludowe”

Rozpoczęcie zajęć – swobodna rozmowa z seniorami.

Opowieść o tym, jak mieszkańcy wsi ubierali się na ważne uroczystości oraz jak wyglądały stroje ludowe charakterystyczne dla różnych regionów Polski. Opowieść wzbogacona jest prezentacją z archiwalnymi zdjęciami (zdjęcia w załączniku nr 1). Podczas opowieści warto często odwoływać się do wspomnień seniorów z ich dzieciństwa i domu rodzinnego, dając seniorom odpowiednio dużo czasu na ich własne wypowiedzi. W opowieści możemy wykorzystać krótkie fragmenty pamiątek chłopskich zamieszczonych niżej.

Wysłuchanie piosenki ludowej z okolic Biłgoraja „Oj, idzie bydło z pola”, obrazującej to, jak drogie były ludowe, odświętne stroje. Wspólne **śpiewanie** piosenki.

Aktywności sensoryczne:

- seniorzy oglądają i dotykają repliki zabytków: pasy aksamitne haftowane tradycyjnymi haftami łowickimi. Pasy specjalnie nie są podszyte od spodu, żeby można było dokładnie z obu stron obejrzeć sposób haftowania,
- seniorzy oglądają i dotykają maty sensoryczne. Na dwóch matach przedstawiono fakt, że ubrania produkowano z roślin (ziarna lnu, len na różnych etapach przetwarzania aż po materiał lniany). Kolejne dwie maty prezentują produkcję ubrań z materiałów zwierzęcych (skóra owcy, świni, krowy, materiały wełniane),
- seniorzy grają w grę „Stroje ludowe”. Instrukcję do gry, plansze ze strojami i samą grę znajdziecie w załączniku nr 2.

Praca plastyczna – kolorowanka „Strój łęczycki” – w załączniku nr 3 znajdziecie trzy wersje kolorowanki: kobieta w stroju łęczyckim, mężczyzna w stroju łęczyckim, obie postacie razem. Zależnie od preferencji każdy senior otrzymuje wybrany obrazek, wydrukowany na sztywnej kartce. Zadaniem uczestników jest pokolorowanie



obrazka. Niektórzy seniorzy samodzielnie i według własnego uznania będą dobrać kolory. Inni będą potrzebowali podpowiedzi w tym zakresie. Po pokolorowaniu możemy seniorom zaproponować wzbogacenie pracy poprzez przyklejenie pojedynczych elementów, np. mężczyźni przykleimy kapelusz z filcowych pasków, a kobiecie – wzór na chuście kamelowej za pomocą grubej włóczki.

Zakończenie zajęć – oglądanie albumów z archiwalnymi zdjęciami (załącznik nr 1). Swobodna rozmowa na temat odbytych zajęć.

Potrzebne materiały:

- rzutnik, ekran, komputer z prezentacją;
- repliki zabytków: pasy aksamitne haftowane tradycyjnymi haftami łowickimi;
- maty sensoryczne pokazujące produkcję ubrań z roślin i ze zwierząt;
- wydrukowana kolorowanka postaci w strojach łęczyckich (załącznik nr 3);
- materiały potrzebne do pracy plastycznej: kredki ołówkowe lub pastele olejne, klej, nożyczki, gruba włóczka, kolorowy filc;
- wydrukowane materiały do gry „Stroje ludowe” (załącznik nr 2);
- album ze zdjęciami (załącznik nr 1).

Cuda i cudenka, barwy i kolory, ale też odcienie szarości – tak można określić stroje ludowe, które stanowią cenny zapis życia polskich wsi. Stroje te noszone były w odświętne momenty, na wielkie okazje. Każdy region Polski miał swój charakterystyczny strój. Pomysły na stroje często czerpano ze wzorów szlacheckich i mieszczańskich oraz mundurów wojskowych. Zdobienia strojów zależały od zamożności mieszkańców. Ubrania wykonywano z naturalnych surowców. Środkową Polskę wyróżniały ubrania z tkanin samodiałowych w kolorowe pasy.

Najbardziej efektowny i najbogatszy strój z okolic Łodzi to strój łowicki, zwany księżackim. Jest to nadal strój żywy – wytwarzany przez lokalnych twórców i noszony podczas dużych uroczystości. Podstawę tego stroju już od XIX w. stanowiły wełniane samodiałowe pasiaki. Z upływem lat zmieniała się ich kolorystyka i kompozycja pasków. Wykonywano z nich spodnie męskie, spódnice i kiecki (będące połączeniem spódnicy i stanika), kaftany (zwane spencerkami) i dwa rodzaje zapasek (sięgające do pasa oraz noszone na ramionach – „na odziew”). Od początku XX w. widoczny był trend zmie-



rzający do zwiększania dekoracyjności całego stroju. W strojach pojawił się m.in. aksamit.

Stroje łęczyckie, sieradzkie i opoczyńskie były uboższe i mniej dekoracyjne. Strój łęczycki wyróżniały za to chusty kamelowe, wytwarzane tylko w tym regionie. Chusty wykonane były z wielbłądziej wełny. Brzegi chust zdobiono misterną koronką w tzw. pawie oczka lub zęby.

[...] dziewcząt ze szkoły gospodyń wiejskich w Mirosławicach koło Żychlina, ziemi warszawskiej. Bawiły na wycieczce. Z Krakowa wybierały się do Zakopanego. Dziewczęta te malowniczym swym rodzimym ubiorem bardzo dodatnie sprawiały wrażenie.

Ich główki chustkami krasnymi nakryte,
Koszulki, fartuszki haftami wyszyte,
Korale u szyi, gorsecik stan spina,
A każda jak róża, a wiotka jak trzcina...
Na każdej strój własnej, misternej roboty
I bije blask od nich, ten jakiś blask złoty,
I zdrowiem nadobne tryskają twarzyczki,
Że niczym hrabianki, że niczym księżniczki!

Cytat za: Ferdynand Kuraś, *Przez ciernie żywota*, 1925.

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/kuras-przez-ciernie-zywota.html#f350>

Strój nosili taki, jaki sobie każdy sam w domu sporządził.

Odświętny strój mężczyzny składał się w lecie z koszuli, wypuszczonej na portki prawie po kolana, prócz tego z kamizeli.

Kobiety i dziewczęta na koszule przywdziewały w lecie także kamizielę albo zarzucały tylko ochtuskę; fartuchy i zapaski nosiły również z domowego płótna. Na głowie mężatki nosiły czapki kolorowe z materiału sklepowego, zawiązując na nich niekiedy chustkę, zwłaszcza jeżeli czapka była już stara i podniszczona. Dziewczęta szły na wesela z odkrytymi głowami, mając włosy splecione w warkocze, spadające na plecy, przystrojone wstążkami, rutą, barwnikiem i różnymi kwiatami.

Zresztą do przybrania stroju tak kobiecego, jak i męskiego służyły najczęściej wstążki i tasiemki różnego koloru, używane też do spinania, np. pod szyją zamiast guzików, które mało były rozpowszechnione. Największą jednak ozdobą u kobiet były korale, a im która była bogatsza, tym więcej ich miała, a na uroczyste występy dopożyczała sobie jeszcze od drugich. Na to był największy wydatek, bo korale kosztowały kilkadziesiąt i do stu reńskich, toteż godzili na nie najczęściej złodzieje.

Cytat za: Jan Słomka, *Pamiętniki włościanina*, 1912.

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/slomka-pamietniki-wloscianina-od-panszczyzny-do-dni-dzisiejszych.html#f108>





Jasień, pow. Rawa Mazowiecka, 1954 r.,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAiE



Kobieta z dzieckiem, wieś Klonowa, pow. sieradzki, 1956 r.,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAiE

Kobiety w strojach łowickich, Strzelcew, 1965 r.,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAiE



Łowiczanka w dorożce, Zabostów Mały, pow. łowicki,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAiE



Gra Stroje ludowe

Instrukcja

Gra przeznaczona jest dla 2–3 graczy.

Elementem gry są plansze strojów ludowych z regionów: łowickiego, łęczyckiego, opoczyńskiego i sieradzkiego. Przed rozpoczęciem gry rekomendujemy zapoznanie się z tymi planszami.

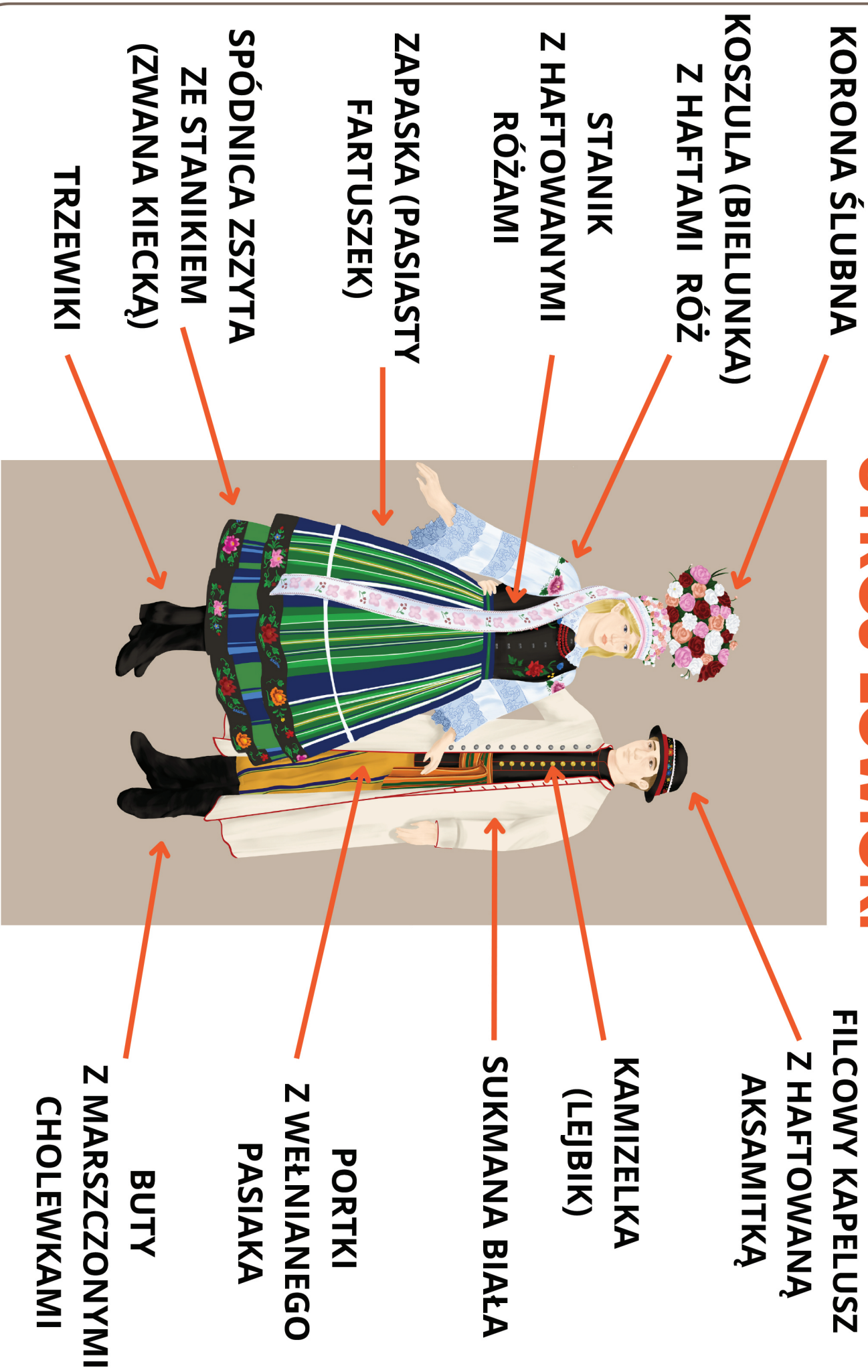
Na środku stołu należy umieścić jeden krążek skierowany obrazkami do góry. Resztę krążków rozdzielamy równo między graczy, układając je obrazkami do dołu. Wszyscy gracze, po słowie start, odwracają jeden krążek ze swojego stosu. Gracz, który jako pierwszy odnajdzie na swoim krążku obrazek taki sam, jaki widnieje na krążku leżącym na środku stołu, odkłada swoją kartę na środek.

W wariantcie trudniejszym gracz, przed odłożeniem karty na środek, musi podać, z jakiego regionu pochodzi strój (może tę informację przywołać z pamięci lub posługując się planszami ze strojami).

Wygrywa osoba, która jako pierwsza pozbędzie się wszystkich swoich krążków.



STRÓJ ŁOWICKI



KORONA ŚLUBNA

KOSZULA (BIELUNKA)

Z HAFTAMI RÓŻ

STANIK

Z HAFTOWANYMI

RÓŻAMI

ZAPASKA (PASIASTY

FARTUSZEK)

SPÓDNICA ZSZYTA

ZE STANIKIEM

(ZWANĄ KIECKĄ)

TRZEWIKI

FILCOWY KAPELUSZ

Z HAFTOWANĄ

AKSAMITKĄ

KAMIZELKA

(LEJBİK)

SUKMANA BIAŁA

PORTKI

Z WEŁNIANEGO

PASIAKA

BUTY

Z MARSZCZONYMI

CHOLEWKAMI

STRÓJ ŁĘCZYCKI

CHUSTA

KAMELOWA

KAFTAN

WEŁNIAK

**(SPÓDNICĄ Z
DOSZYWANYM
STANIKIEM)**

ZAPASKA

TRZEWIKI

FILCOWY

KAPELUSZ

BIAŁA KOSZULA

BARWNA

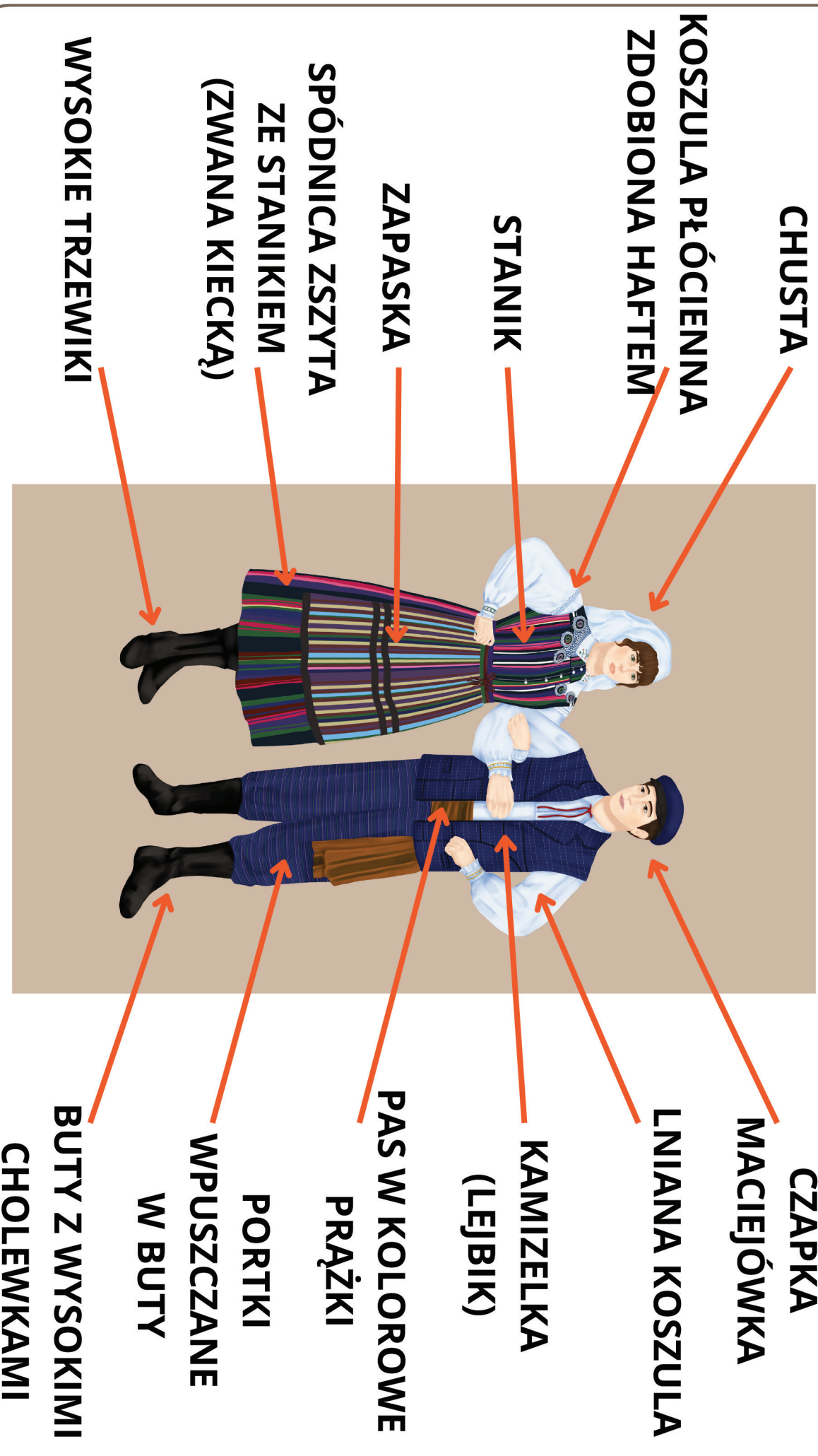
CHUSTKA

SUKMANA

**BUTY Z WYSOKIMI
CHOLEWKAMI**



STRÓJ OPOCZYŃSKI



STRÓJ SIERADZKI

CHUSTA

KOSZULA BEZ
CHAFTU

ZAPASKA
NARAMIENNA

FARTUCH

WEŁNIAK

WYSOKIE TRZEWIKI

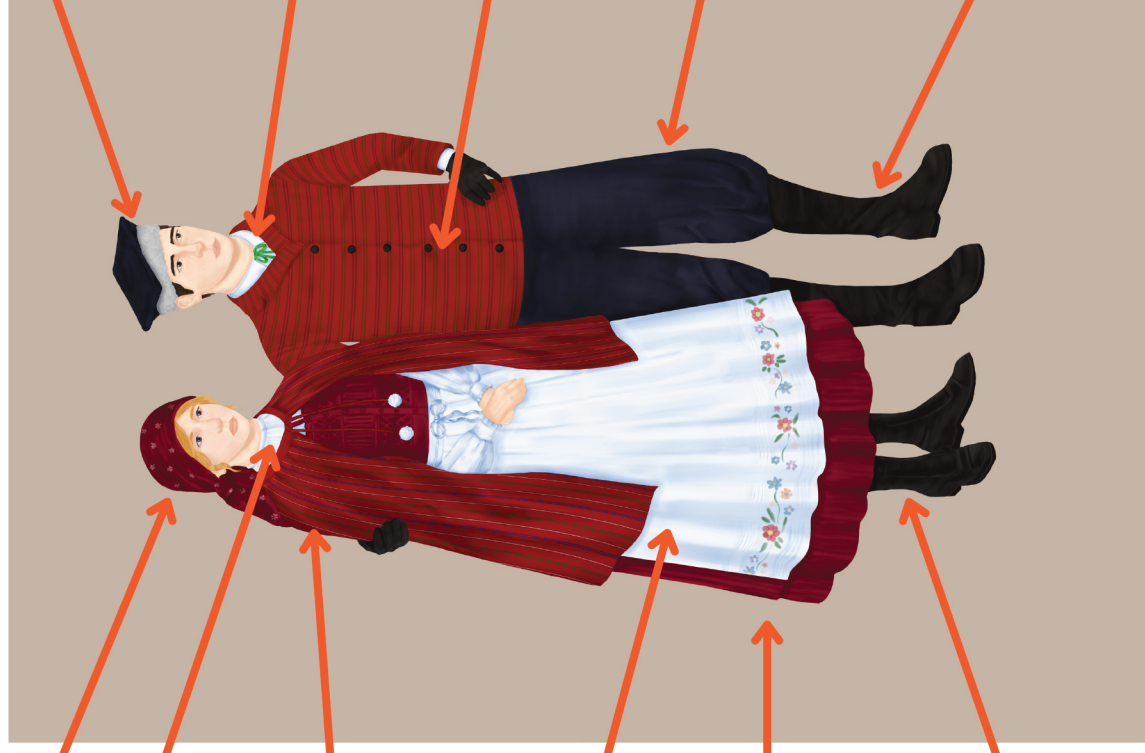
CZAPKA OBSZYTA
BARANKIEM

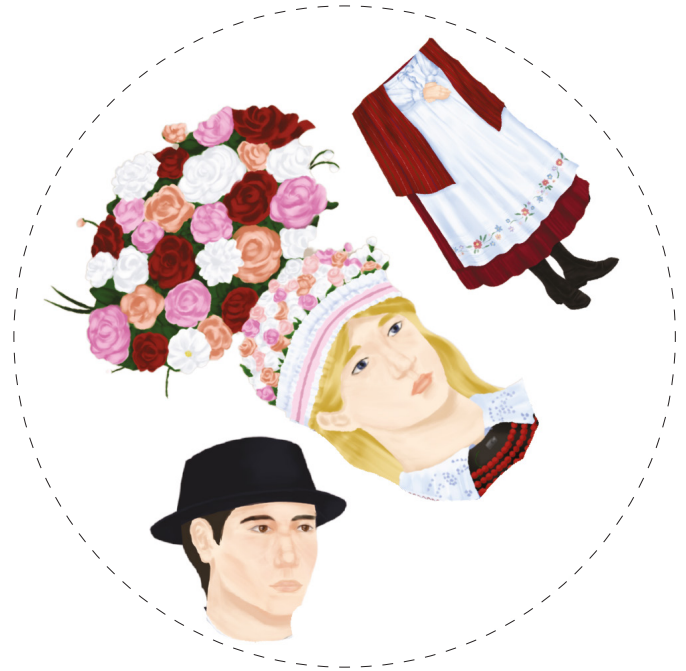
LNIANA KOSZULA

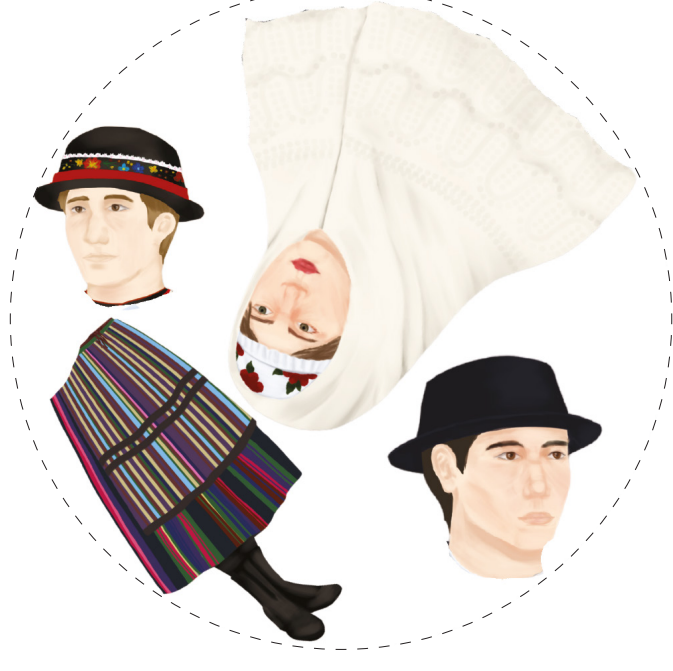
KAFTAN
(SPENCEREK)

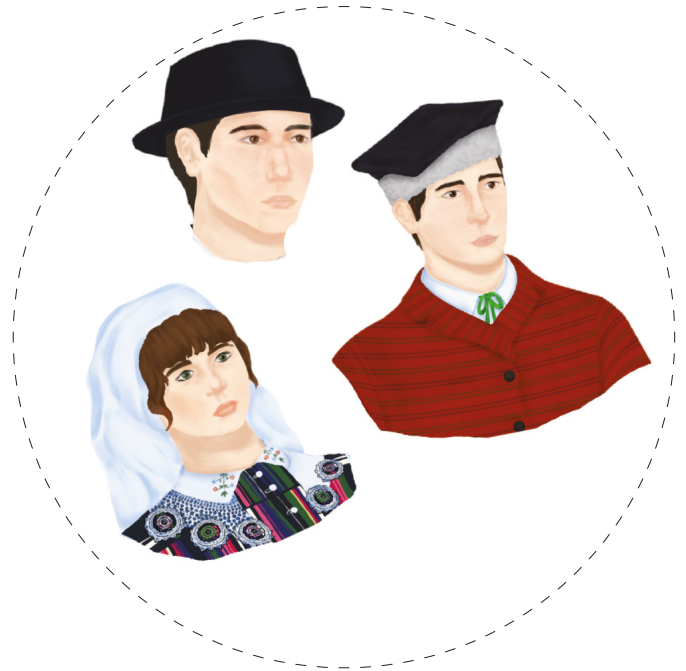
PORTKI

BUTY Z WYSOKIMI
CHOLEWKAMI



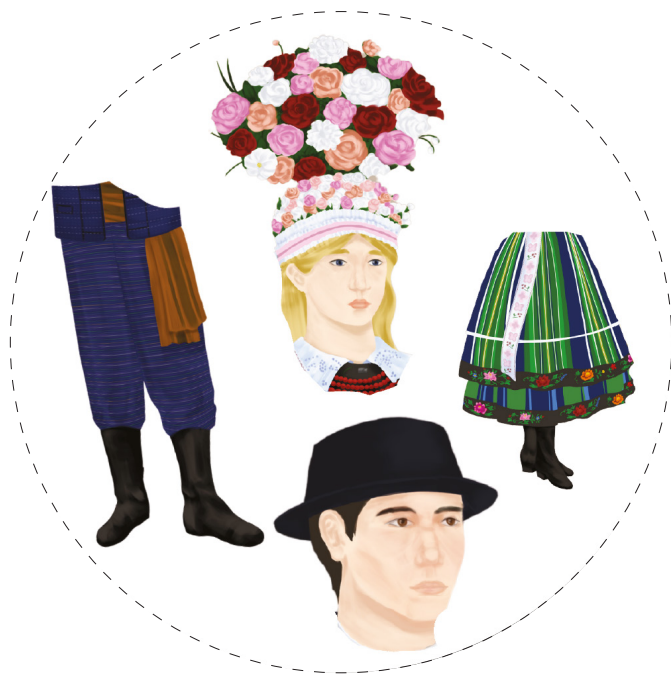








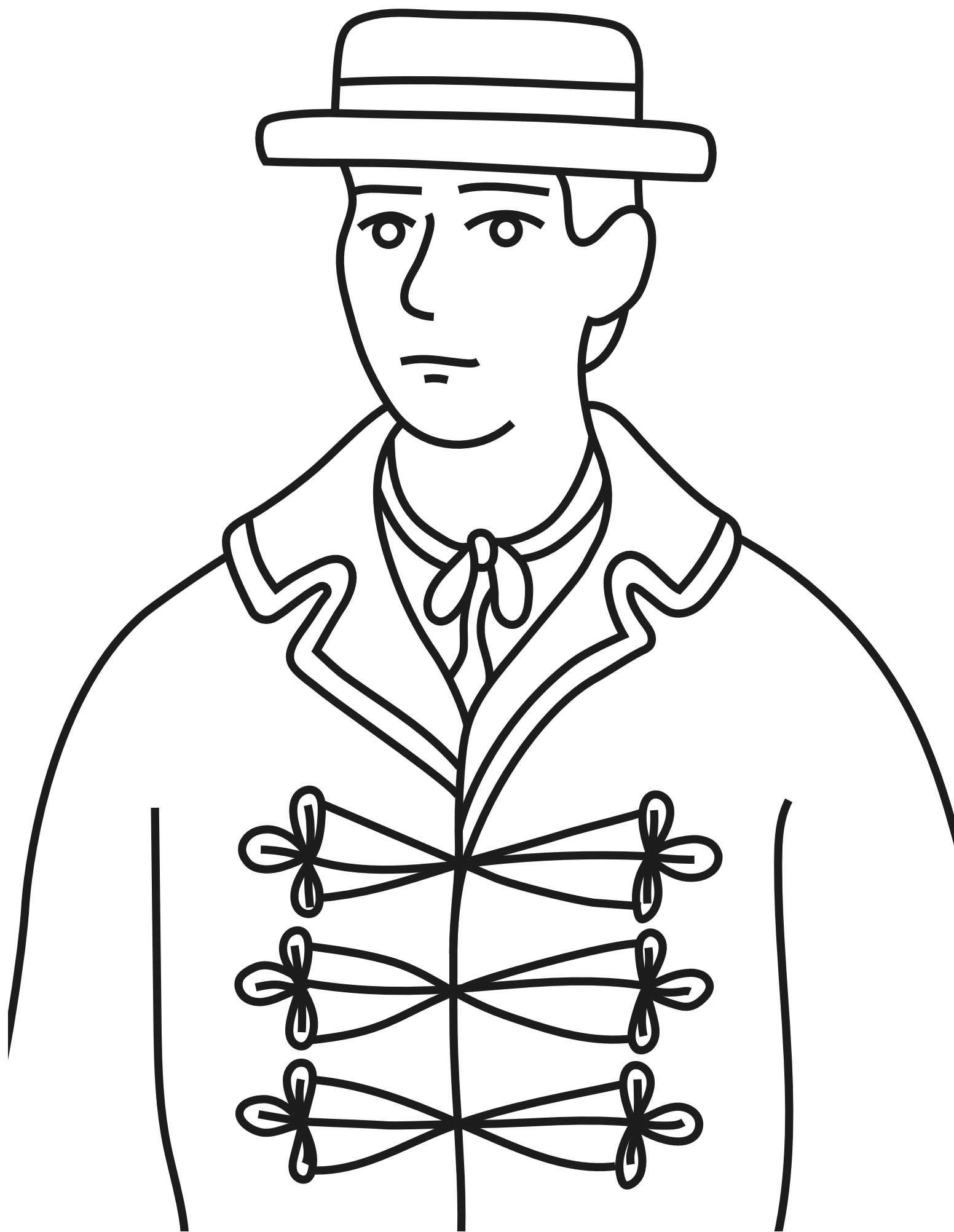


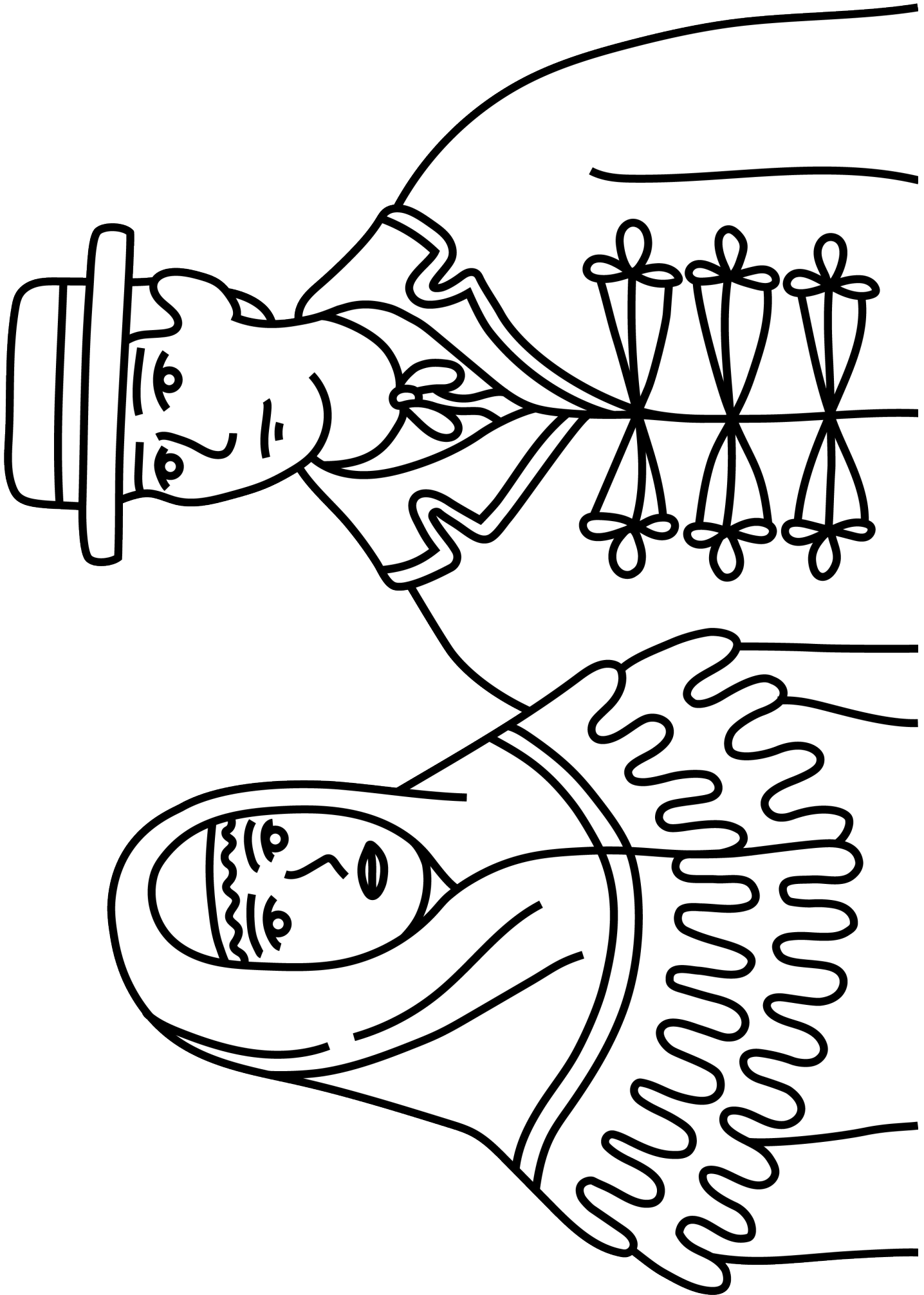












Codziennosc na wsi

Zdjęcia

Klamrą spinającą warsztaty są archiwalne zdjęcia ze zbiorów Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Zdjęcia te pojawiają się na początku zajęć (w prezentacji) oraz na końcu zajęć (w papierowym albumie ze zdjęciami). Prowadzący wykorzystuje zdjęcia do pobudzenia wspomnień seniorów i rozpoczęcia opowieści o zwyczajach dawnej wsi. Zdjęcia znajdziecie w załączniku numer 1.

Opowieść

Pierwsza część zajęć jest poświęcona na zapoznanie seniorów z informacjami o tym, jak wyglądała codzienność na dawnej wsi. Opowiadamy tutaj o tradycyjnych obowiązkach przypisanych kobietom i mężczyznom. Zwracamy uwagę na przydzielenie stałych prac dzieciom i osobom starszym. Opowieść może być ilustrowana wyświetlaną prezentacją. W prezentacji powinny dominować zdjęcia i ilustracje. Rekomendujemy użycie małej ilości prostego tekstu oraz posługiwanie się dużą czcionką. Warto odwoływać się do ciekawostek, wspomnień, dawnych powiedzeń i rymowanek. Naszą opowieść ilustrujemy tradycyjną muzyką ludową.

Aktywności sensoryczne

Po części teoretycznej zaczynamy aktywności sensoryczne. Ich celem jest uaktywnienie różnych zmysłów. W ramach warsztatu seniorzy uaktywniają zmysł dotyku i wzroku oglądając wieniec dożynkowy i korzystając z mat manipulacyjnych nawiązujących do elementów ubioru. Zadaniem seniorów jest ćwiczenie różnych rodzajów zapięć i wiązań ubioru oraz zaplatanie warkoczy.

Praca plastyczna

Praca plastyczna stanowi podsumowanie warsztatów i bardzo dobre ćwiczenie motoryki małej. W przypadku tych warsztatów użyjemy farb plakatowych. Zastosowanie techniki monoprintu wymaga od seniorów dość mocnego dociskania długopisu w czasie odrysowywania kształtu kwiatka na styropianowej tacce. Do odwzorowania pomalowanego obrazu na białej kartce papieru seniorzy użyją wata. Technika monoprintu zakłada więc szereg następujących po sobie czynności, które należy wykonywać w ściśle określonej kolejności. Wymaga dokładnego instruowania seniorów o tym, co mają robić, rozdzielając tę instrukcję na poszczególne, drobne etapy działań. W załączniku nr 2 znajdują się szablony kwiatków do tego ćwiczenia.



Przebieg zajęć „Codzienność na wsi”

Rozpoczęcie zajęć – swobodna rozmowa z seniorami.

Opowieść o tym, jak wyglądały codzienne zajęcia na dawnej wsi. Opowieść wzbogacona jest prezentacją z archiwalnymi zdjęciami (zdjęcia w załączniku nr 1). Podczas opowieści warto często odwoływać się do wspomnień seniorów z ich dzieciństwa i domu rodzinnego, dając seniorom odpowiednio dużo czasu na ich własne wypowiedzi. W opowieści możemy wykorzystać krótkie fragmenty pamiętnika chłopskiego zamieszczonego niżej.

Wysłuchanie pieśni „Tam pod borem, pod jaworem” oraz wspólne jej **śpiewanie**.

Aktywności sensoryczne:

- seniorzy oglądają i dotykają replikę wieńca dożynkowego,
- seniorzy pracują z matami manipulacyjnymi obrazującymi dawne stroje. Ich zadaniem jest rozpinanie różnych rodzajów zapieć i rozsznurowywanie ubioru. Następnie stroje należy zasznurować i zapiąć,
- kolejna aktywność dotyczy mat przedstawiających kobiety. Należy rozsznurować i zasznurować ich stroje oraz rozpleść i zapleść warkocze związane czerwonymi wstążkami.

„Szczegóły codzienności” – jest to ćwiczenie na spostrzegawczość i koncentrację uwagi. Seniorzy mogą pracować samodzielnie lub w parach. Każda para (lub każda osoba) otrzymuje planszę przedstawiającą codzienność na wsi oraz 10 żetonów. Zadaniem seniorów jest przyjrzenie się obrazkom na żetonach i odnalezienie tych obrazków na planszy. Żeton z odnalezionym obrazkiem układamy w odpowiednim miejscu na planszy. Planszę i żetony znajdziecie w załączniku nr 2.

Praca plastyczna – kwiaty – tym razem wykorzystujemy technikę inspirowaną monoprintem. Monoprint, czyli inaczej monodruk to technika umożliwiająca wykonanie tylko jednej, niepowtarzalnej odbitki. Kolejna odbitka nie będzie już tak nasycona kolorami, jak ta pierwsza. Naszym nośnikiem zamiast płytki żelowej będą styropianowe tacki. Każdy senior otrzymuje obrazek kwiatka, który przeniósł (przerysował) na tackę, mocno dociskając długopis. Celem jest wyrycie w styropianie głębokich rowków obrazujących kształt kwiatka. Następnie seniorzy malują tackę farbą plakatową na jeden, wybrany kolor. Na to przykładą się białą kartkę papieru, którą dociska się do tacki za pomocą małego wałka. Na białej kartce odbija się w ten sposób obraz kwiatka. Kartkę z kwiatkiem przykleja się na kolorowe tło. Szablony kwiatków znajdziecie w załączniku nr 3.

Zakończenie zajęć – oglądanie albumów z archiwalnymi zdjęciami (załącznik nr 1). Swobodna rozmowa na temat odbytych zajęć.

Potrzebne materiały:

- rzutnik, ekran, komputer z prezentacją;
- maty manipulacyjne przedstawiające dawne stroje;
- maty manipulacyjne prezentujące wiejskie kobiety;
- wydrukowane szablony kwiatków (załącznik nr 2);
- materiały potrzebne do pracy plastycznej: styropianowe tacki, farby plakatowe, wałki, białe kartki A5, kolorowe kartki A4;
- album ze zdjęciami (załącznik nr 1).

Życie codzienne na wsi podporządkowane było cyklowi pór roku i prac gospodarskich z nimi związanych. Warunkiem przetrwania rodziny było zapewnienie produkcji roślinnej i zwierzęcej na poziomie gwarantującym wyżywienie wielodzietnej rodziny. Podstawą codziennego życia była praca, do której zobowiązani byli wszyscy domownicy. Obowiązków było wiele, dzieci były wdrażane do pracy od najmłodszych lat. Już od 5-6 roku życia dzieci włączane były w rytm pracy rodziny i miały przydzielone codzienne zadania. Ważny był też podział prac w gospodarstwie: do obowiązków mężczyzny należało utrzymanie rodziny, praca w polu i przy inwentarzu, a kobiety – opieka nad dziećmi, gotowanie strawy, pomoc w pracach gospodarskich, tkanie i szycie. Dzieci zobowiązane były do pomocy dorosłym, ludzie starsi do opieki nad dziećmi.

Praca trwała dziennie ok. 10 godzin, natomiast w sezonie żniw nawet do 14 godzin. Latem budzono się około 4:00 rano i po śniadaniu wychodzono do pracy. Wracano z pola o zachodzie słońca. W okresie zbiorów prace polowe były bardzo wyczerpujące. Jesienią przygotowywano zapasy na zimę, a w każdym domu kiszono kapustę w beczce. Zimą, gdy nie chodzono w pole, wykonywano obowiązki wokół domu. Należała do nich m.in. naprawa narzędzi gospodarskich. Kobiety zajmowały się w tym czasie tkactwem, haftowaniem i wykonywaniem ozdób z papieru (wycinanych firan, bukietów do domowego ołtarzyka, czy przepięknych pajaków). Przez cały rok kobiety ponadto dbały o kuchnię, prały i sprzątały. Codzienne życie chłopów było wypełnione pracą i monotonią stałych obowiązków.

Sam gospodarz miał też dość pracy: orał, siał, kosił, czasem przy żniwie brał się i do sierpa, zwoził plony z pola, w zimie zaś młócił, rznął sieczkę, jeździł do lasu po drzewo, chodził koło koni, a jak miał na tyle dzieci i czeladzi, to nimi zarządzał i wyznaczał im robotę. Rznienie sieczki odbywało się zawsze już wieczorem lub do dnia przy świetle w izbie.

Gospodyni również dzień w dzień miała zawsze niemało pracy i krzątany, należało do niej bowiem gotowanie, pieczenie chleba, cała robota koło prędiwa, nie kończąca się nigdy; dalej należało do gospodyni pranie, wreszcie wychowanie dzieci i chodzenie koło krów, świń i drobiu.

Parobek wykonywał wszystkie te roboty, co gospodarz, tj. robił wspólnie z gospodarzem, a nawet jak był dobry, to miał powierzony po części nadzór nad drugimi domownikami. Ta tylko była między nim a gospodarzem różnica, że gospodarz mógł w każdej chwili odejść od roboty i spocząć sobie, parobek zaś musiał zawsze robić, co do niego należało.

Dziewka znowu robiła wszystko to, co i gospodyni, tj. pomagała gospodyni, a prócz tego musiała mleć, tłuc jagły, wyrzucać gnój od krów i świń, żąć i wszędzie gospodynię zastąpić, gdy ta czasem chciała sobie wytchnąć. Wstawiała do dnia przed wszystkimi innymi domownikami i nigdy nie brakło dla niej roboty, tak że dziś żadna służąca nie chciałaby się na te obowiązki zgodzić.

Cytat za: Jan Słomka, *Pamiętniki włościanina od pańszczyzny do czasów dzisiejszych*, Kraków 1912, s. 31.

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/slomka-pamietniki-wloscianina-od-panszczyzny-do-dni-dzisiejszych.html#f257>





Kopanie kartofli, Pieszczaniki, pow. Białystok, 1965 r.,
fot. Kazimierz Wecel, Archiwum Etnograficzne MAIE



Chaty, Wojstawice, pow. Kutno, 1964 r.,
fot. Kazimierz Wecel, Archiwum Etnograficzne MAIE

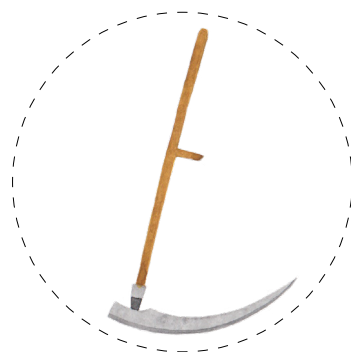
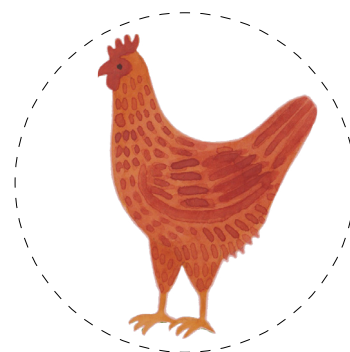
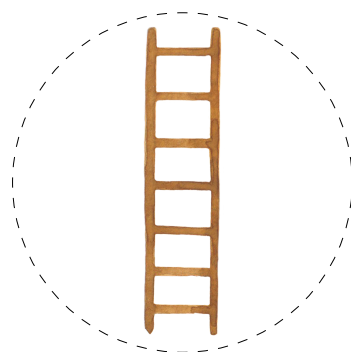
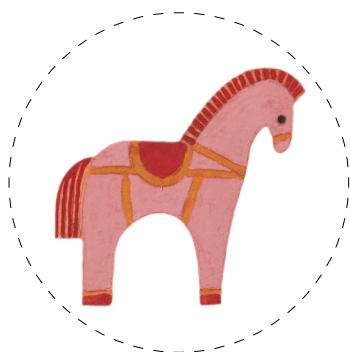
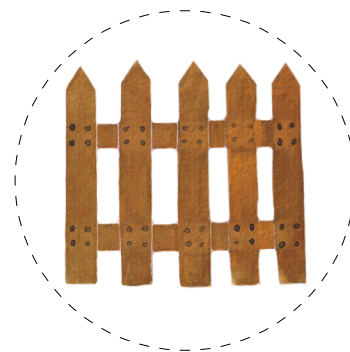
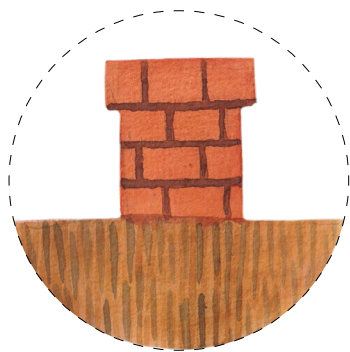
Żniwa, Czarnocin, pow. łódzki, 1953 r.,
fot. Kazimierz Wecel, Archiwum Etnograficzne MAiE

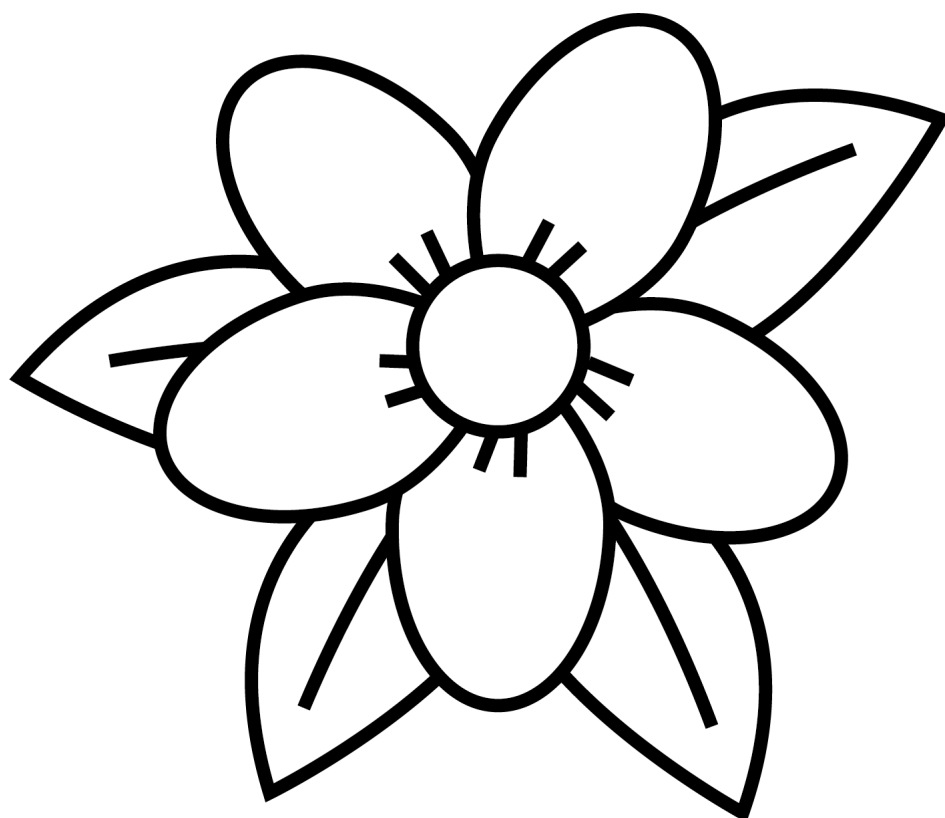
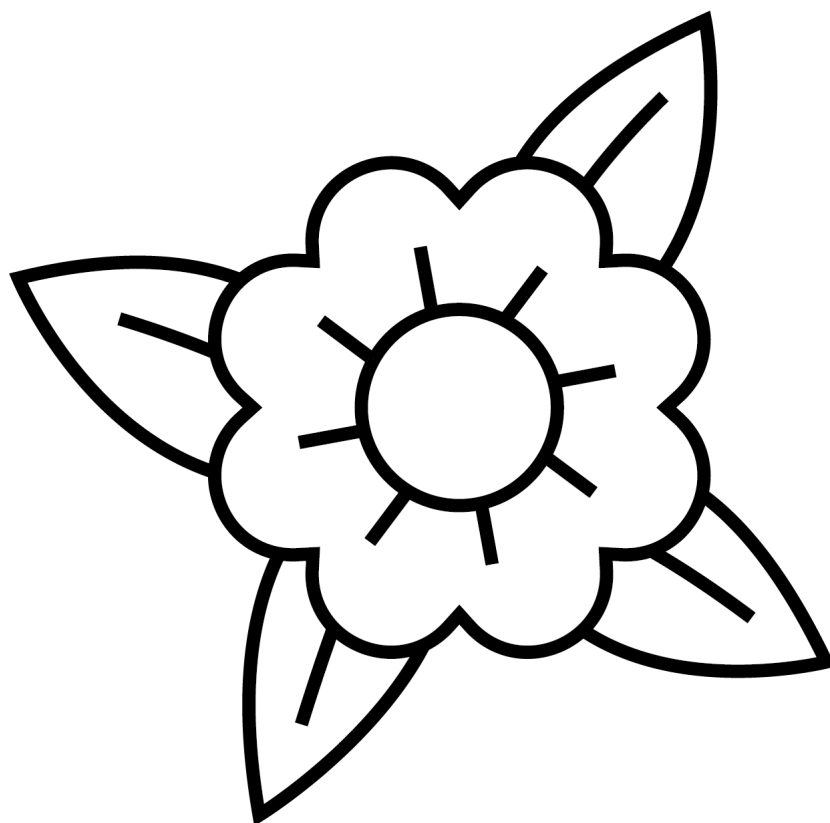


Pranie nad rzeką kijankami, Wola Zależna, pow.
Opoczno, 1946 r., Archiwum Etnograficzne MAiE









Dawne zwyczaje handlowe – targi i jarmarki

Zdjęcia

Klamrą spinającą warsztaty są archiwalne zdjęcia ze zbiorów Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Zdjęcia te pojawiają się na początku zajęć (w prezentacji) oraz na końcu zajęć (w papierowym albumie ze zdjęciami). Przewodzący wykorzystuje zdjęcia do pobudzenia wspomnień seniorów i rozpoczęcia opowieści o dawnych zwyczajach handlowych. Zdjęcia znajdziecie w załączniku numer 1.

Opowieść

Pierwsza część zajęć jest poświęcona na zapoznanie seniorów z informacjami o dawnych zwyczajach handlowych. Opowiadamy tutaj o targach i jarmarkach – kiedy je organizowano i czym handlowano. Opowieść może być ilustrowana wyświetlaną prezentacją. W prezentacji powinny dominować zdjęcia i ilustracje. Rekomendujemy użycie małej ilości prostego tekstu oraz posługiwanie się dużą czcionką. Warto odwoływać się do ciekawostek, wspomnień, dawnych powieści i rymowanek. Naszą opowieść ilustrujemy tradycyjną muzyką ludową.

Aktywności sensoryczne

Po części teoretycznej zaczynamy aktywności sensoryczne. Ich celem jest uaktywnienie różnych zmysłów. W ramach warsztatu seniorzy uaktywniają zmysł dotyku i wzroku oglądając i dotykając repliki zabytków: maselnice, drewniane korale, duże sito, fujarkę, słomkowy kapelusz, drewniane zabawki.

Praca plastyczna

Praca plastyczna stanowi podsumowanie warsztatów i bardzo dobre ćwiczenie motoryki małej. Podczas zajęć seniorzy wykonują tradycyjną odpustową piłeczkę, wypełnioną w środku trocinami. Piłeczkę taką na pewno seniorzy pamiętają z dzieciństwa – będzie więc ona doskonałym elementem terapii reminiscencyjnej, zachęcając do wspomnień. Piłeczka na gumce jest też dobrym treningiem dla rąk – zarówno jej wykonanie, jak i później odbijanie i chwytanie piłeczki.



Przebieg zajęć „Dawne zwyczaje handlowe”

Rozpoczęcie zajęć – swobodna rozmowa z seniorami.

Opowieść o tym, jak dawniej handlowano i co mieszkańcy wsi mogli kupić na targach i jarmarkach. Opowieść wzbogacona jest prezentacją z archiwalnymi zdjęciami (zdjęcia w załączniku nr 1). Podczas opowieści warto często odwoływać się do wspomnień seniorów z ich dzieciństwa i domu rodzinnego, dając seniorom odpowiednio dużo czasu na ich własne wypowiedzi. W opowieści możemy wykorzystać krótkie fragmenty pamiętnika chłopskiego zamieszczonego niżej.

Wysłuchanie pieśni z sieradzkiego „Gołębica” z towarzyszącymi jej dźwiękami liry korbowej.

Oglądanie filmu dokumentalnego o jarmarku w latach 60. XX w.

Aktywności sensoryczne – seniorzy oglądają i dotykają repliki zabytków: maselnicy, drewniane korale, duże sito, słomkowy kapelusz, fujarkę, drewniane zabawki.

Ćwiczenie spostrzegawczości i uwagi – seniorzy ćwiczą koncentrację uwagi porównując obrazki i szukając 7 różnic między nimi (załącznik nr 2).

Praca plastyczna – odpustowa piłeczka – każdy uczestnik wykonuje piłeczkę, jaką kiedyś można było kupić na jarmarkach. To kolorowa piłeczka na gumce, wypełniona w środku trocinami. Należy liczyć się z tym, że niektórym seniorom trzeba będzie pomóc, szczególnie przy montowaniu gumek na piłeczce.

Zakończenie zajęć – oglądanie albumów z archiwalnymi zdjęciami (załącznik nr 1). Swobodna rozmowa na temat odbytych zajęć.

Potrzebne materiały:

- rzutnik, ekran, komputer z prezentacją;
- repliki zabytków: słomkowy kapelusz, maselnica, duże sito, fujarka, drewniane korale, drewniane zabawki;
- materiały potrzebne do pracy plastycznej: bibuła w różnych kolorach, celofan, trociny, niebieska taśma malarska, nożyczki, gumki recepturki, gumka kapeluszoza;
- album ze zdjęciami (załącznik nr 1),
- wydrukowany dla każdego załącznik nr 2 (Znajdź 7 różnic między obrazkami).

Zarówno targi, jak i jarmarki były ważnymi wydarzeniami w życiu wiejskich społeczności. Organizowano je na wsiach i w małych miastach już od czasów średniowiecza. Handlowano najczęściej na głównym placu danej miejscowości. Lokalne targi odbywały się w ustalone dni tygodnia. Jarmarki były organizowane o wiele rzadziej, w miastach często raz do roku i odbywały się na nich transakcje hurtowe. Na targach chłopi mogli kupić i sprzedać wszystko to, co składało się na gospodarski dobytek: od narzędzi, wyposażenia chaty i ubrań, po inwentarz oraz artykuły spożywcze. Targ dawał też możliwość spotkań rodziny i znajomych, wymiany informacji, pełnił więc ważną funkcję społeczną.

W dawnej Rzeczypospolitej z handlem targowym wiązały się konkretne, nieistniejące już zwyczaje. Pierwszy

dotyczył rozpoczęcia targu w postaci ustawienia na środku placu pała z kapeluszem. Drugi związany był z transakcją: targowano się o cenę towaru długo i głośno, a dojście do porozumienia pieczętowano tzw. przybicciem, czyli podaniem ręki lub głośnym uderzeniem w dłoń. Obowiązywała również zasada litkupu, czyli rytualnego poczęstunku po zakupie wartościowego towaru, np. konia lub krowy, wyprawianego na koszt kupującego. Litkup najczęściej ograniczał się do postawienia i wspólnego wypicia gorzałki. Co ważne, do momentu przybicia i wypicia litkupu, każdą umowę można było zerwać.

Na jarmarkach i odpustach często usłyszeć można było dziadów wędrownych, śpiewających ballady dziadowskie, pieśni opowiadające o wydarzeniach historycznych i pieśni nabożne, którym towarzyszyły dźwięki liry korbowej.



Gdy trza było kupić jakiś sprzęt do domu, np. opałkę, cebrzyczek, konewkę albo garnki, miski, buty, to już po te sprawunki jechali z przyzwyczajenia na jarmark. Mówili, że tam można to o parę grajcarów taniej kupić niż na miejscu. Jadąc na jarmark, brali z sobą parę ćwierci zboża: żyta, jęczmienia, pszenicy, owsa, kaszy, bo znów był rachunek, że tam można to lepiej spieniężyć. Ale były wypadki, że tam sprzedano się taniej albo zboże do domu nazad przywiozło, bo zależało od tego, jak dużo takiego produktu na targ dostawiono.

Od nas jeździli najczęściej do Majdanu, o trzy mile stąd, gdzie co poniedziałek odbywały się wielkie targi, zwane jarmarkami.

Był tam także wielki targ na konie, bydło, karmiki, sprzedawali też gotowe półcie słoniny, sadło, słoninę chudą przywędzoną, kiełbasą, a to wszystko na oko, bez wagi, sprzedają zaś tą trudnili się mieszczenie i okoliczni chłopci. Słowem, wszystko, co teraz jest w sklepach, wtedy kupowało się na jarmarku w Majdanie.

Kto z Dzikowa wybierał się na Majdan, musiał już w niedzielę wieczór ładować wóz, ażeby zaraz po północy wyjechać i przed południem na miejsce przybyć. Droga do Majdanu była w tych czasach bardzo zła, były piachy i błota, doły i kałuże, musiało się jechać nogą za nogą, nie tak jak obecnie, co jest bity gościniec. Dzisiaj żaden gospodarz takiej złej drogi nie chciałby odbywać, chyba za dużym wynagrodzeniem.

Na każdy taki jarmark musiała jechać z gospodarzem gospodyni, bo chociażby on sam mógł wszystko sprawić i załatwić, to jednak był już taki obyczaj i gospodyni bardzo by się gniewała i mężowi wymawiała, że ją ma za dziewczkę, że jej nie szanuje, z sobą nie bierze i nawet sąsiedzi mieliby mu to za złe.

Jarmark, czyli załatwienie sprawunków, przedłużało się do późnego wieczora, toteż do domu wracali najczęściej już po drugim północy.

Cytat za: Jan Słomka, *Pamiętniki włościanina od pańszczyzny do czasów dzisiejszych*, Kraków 1912, s. 44-45.

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/slomka-pamietniki-wloscianina-od-panszczyzny-do-dni-dzisiejszych.html#f380>



Targ w Odrzywole, 1946 r.,
fot. Kazimierz Wecel, Archiwum Etnograficzne MAiE



Jarmark, Ujazd, pow. Brzeziny, 1963 r.,
fot. Kazimierz Wecel, Archiwum Etnograficzne MAiE





Odpust w Gidlach, 1959 r., pow. Radomsko,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAIE



Targ w Lututowie, 1957 r., pow. Wieluń,
fot. Kazimierz Weceł, Archiwum Etnograficzne MAIE



Tradycje Bożego Narodzenia

Zdjęcia

Klamrą spinającą warsztaty są zdjęcia zabytków ze zbiorów Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi. Zdjęcia te pojawiają się na początku zajęć (w prezentacji) oraz na końcu zajęć (w papierowym albumie ze zdjęciami). Przewodzący wykorzystuje zdjęcia do pobudzenia wspomnień seniorów i rozpoczęcia opowieści o zwyczajach dawnej wsi. Zdjęcia znajdziecie w załączniku numer 1.

Opowieść

Pierwsza część zajęć jest poświęcona na zapoznanie seniorów z informacjami o tym, jak na dawnej wsi obchodzono święta Bożego Narodzenia. Opowiadamy tutaj o przygotowaniach do świąt, dekoracji chłopskiej izby, zwyczajach wieczornej wigilijnej, tworzeniu szopek i kolędowaniu. Opowieść może być ilustrowana wyświetlaną prezentacją. W prezentacji powinny dominować zdjęcia i ilustracje. Rekomendujemy użycie małej ilości prostego tekstu oraz posługiwanie się dużą czcionką. Warto odwoływać się do ciekawostek, wspomnień, dawnych powieści i rymowanek. Naszą opowieść ilustrujemy tradycyjną muzyką ludową.

Aktywności sensoryczne

Po części teoretycznej zaczynamy aktywności sensoryczne. Ich celem jest uaktywnienie różnych zmysłów. W ramach warsztatu seniorzy uaktywniają zmysł dotyku i wzroku oglądając świątecznego pająka oraz dekoracje świąteczne wykonane z bibuły i słomy. Ważnym ćwiczeniem uaktywniającym zmysł węchu będzie rozpoznawanie różnych zapachów kojarzonych ze świętami. Kolejną propozycją będzie wysypywanka sensoryczna. Seniorzy wypełnią kolorowymi ziarenkami ryżu szablon szopki krakowskiej.

Praca plastyczna

Praca plastyczna stanowi podsumowanie warsztatów i bardzo dobre ćwiczenie motoryki małej. Podczas zajęć seniorzy wykonują kolorowankę. Przy stosowaniu kolorowanek warto zadbać o to, by temat kolorowanki był związany z tematem zajęć i ciekawy dla seniora. Najlepiej, żeby kolorowanka wykonana została grubszą kreską, z mniejszą ilością detali, gdyż seniorzy mają często problemy ze wzorkiem. Niektórzy seniorzy samodzielnie i według własnego uznania dobiorą kolory, inni będą potrzebować podpowiedzi w postaci pokolorowanego już obrazka. W załączniku nr 3 znajdziecie obie wersje rysunku.



Przebieg zajęć „Tradycje Bożego Narodzenia”

Rozpoczęcie zajęć – swobodna rozmowa z seniorami.

Opowieść o tym, jak obchodzono na dawnej wsi święta Bożego Narodzenia. Opowieść wzbogacona jest prezentacją ze zdjęciami zabytków (zdjęcia w załączniku nr 1). Podczas opowieści warto często odwoływać się do wspomnień seniorów z ich dzieciństwa i domu rodzinnego, dając seniorom odpowiednio dużo czasu na ich własne wypowiedzi. W opowieści możemy wykorzystać krótkie fragmenty pamiętnika chłopskiego zamieszczonego niżej.

Wspólne śpiewanie tradycyjnych kolęd i pasterałek.

Aktywności sensoryczne:

- biblioteka zapachów – zadaniem seniorów jest odgadnięcie różnych zapachów kojarzonych ze świętami, np. zapach piernika, chleba, jodły,
- domino świąteczne – seniorzy w parach grają w domino świąteczne. Na kostkach domina widnieją obrazki związane ze świętami, takie jak podłaźniczka, diduch, gwiazda kolędnicza czy szopka krakowska. Domino znajdziecie w załączniku nr 2,
- wysypywanka sensoryczna – każdy senior otrzymuje szablon wykonany ze sklejki w formacie A4. Szablon przedstawia szopkę krakowską. Zadaniem seniorów jest wypełnienie wgłębień w szablonie ryżem zabarwionym na różne kolory. Ryż można wsypywać, korzystając z małych łyżeczek lub biorąc ryż w palce. Wysypywanka staje się w ten sposób doskonałym ćwiczeniem motoryki małej,
- seniorzy oglądają i dotykają pająka oraz dekoracje świąteczne z bibuły i słomy.

Praca plastyczna – kolorowanka szopka krakowska – możemy zaproponować seniorom wykonanie pracy plastycznej „szopka krakowska”. Kolorowankę znaj-

dziecie w załączniku nr 3. Ważne, żeby wydrukować ją na grubszym papierze. Seniorzy mogą pokolorować szopkę według własnego uznania. Niektórzy mogą potrzebować wskazówek dotyczących doboru kolorów – w załączniku znajdziecie także pokolorowaną wersję szopki. Po pokolorowaniu można szopkę dodatkowo ozdobić brokatem, dokleić gwiazdki, watę (symbolizującą śnieg), błyszczące cekiny, sreberka – prawdziwe szopki krakowskie są bowiem bogato dekorowane. Następnie szopkę wycinamy (część seniorów będzie potrzebowała pomocy w tej czynności). Z tyłu kartki, u podstawy, w obu rogach przyklejamy rurki po papierze toaletowym. Dzięki temu szopka zyska oparcie i będzie ją można postawić na stole.

Zakończenie zajęć – oglądanie albumów ze zdjęciami (załącznik nr 1). Swobodna rozmowa na temat odbytych zajęć.

Potrzebne materiały:

- rzutnik, ekran, komputer z prezentacją;
- repliki zabytków: pająk, ozdoby z bibuły i słomy;
- domino świąteczne (załącznik nr 2);
- szablony szopki krakowskiej;
- ryż zabarwiony barwnikami spożywczymi na kilka kolorów;
- miseczki i łyżeczki do ryżu;
- wydrukowana kolorowanka szopka krakowska (załącznik nr 3);
- materiały potrzebne do pracy plastycznej: pastele olejne, złotka i sreberka, klej z brokatem, gwiazdki, wata, rurki po papierze toaletowym, nożyczki, klej;
- album ze zdjęciami (załącznik nr 1).

Grudzień to magiczny czas przygotowań do Świąt Bożego Narodzenia. Łączyło się z nimi wiele tradycji i zwyczajów. Izby chłopskie specjalnie na tę okazję dekorowano, wykonując pająki. W rogu izby stawiano diducha. W innych regionach wieszano pod powałą pięknie udekorowaną podłaźniczkę. Zwyczaj ustawiania w domu choinki rozpowszechnił się na wsiach znacznie później. Tradycyjne świąteczne dekoracje wykonywano z bibuły i słomy. Wykorzystywano także orzechy i małe jabłuszka. Z kolorowych opłatków robiono świąty. Z wieczerzą wigilijną również związanych było dużo zwyczajów, takich jak dzielenie się opłatkami czy przykrywanie stołu białym obrusem, pod którym umieszczano

siano. Tego dnia dbano o zaprzestanie kłótni w rodzinie. Do stołu zasiadano wraz z pierwszą gwiazdką na niebie. Spożywano tradycyjne postne potrawy, których w bogatych domach było 12. Śpiewano kolędy i pastorałki. Wieczorem cała rodzina spotykała się na mszy zwanej pasterką.

Warto też zwrócić uwagę na zwyczaj kolędowania oraz wykonywania szopek. Do najpiękniejszych zaliczyć trzeba szopki krakowskie, które nawiązują do najbardziej charakterystycznych budowli miasta. Krakowskie szopkarstwo znajduje się na Liście reprezentatywnej niematerialnego dziedzictwa kulturowego ludzkości UNESCO oraz Krajowej liście niematerialnego dziedzictwa kulturowego.



Po Bożym Narodzeniu zaś do Gromnic chodził ksiądz z organistą po kolędzie. Gdyby wtedy czyjś dom ominął, nie odwiedził go, uważali to za hańbę dla tego domu, znaczyło to, że mieszka w nim jakiś zatwardziały grzesznik: pijak, złodziej, cudzołóżnik itp. W niektórych domach przyjmowali księdza przekąską, a w każdym dawali mu jako kolędę mniej więcej reńskiego, albo też garniec jakiego zboża, kaszę, kiełbasę, jajka itp. Tak po petycie, jak po kolędzie jeździli wikariusze z parafii i to był ich dochód.

Cytat za: Jan Słomka, *Pamiętniki włościanina*, 1912.

<https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/slomka-pamietniki-wloscianina-od-panszczyzny-do-dni-dzisiejszych.html#f693>

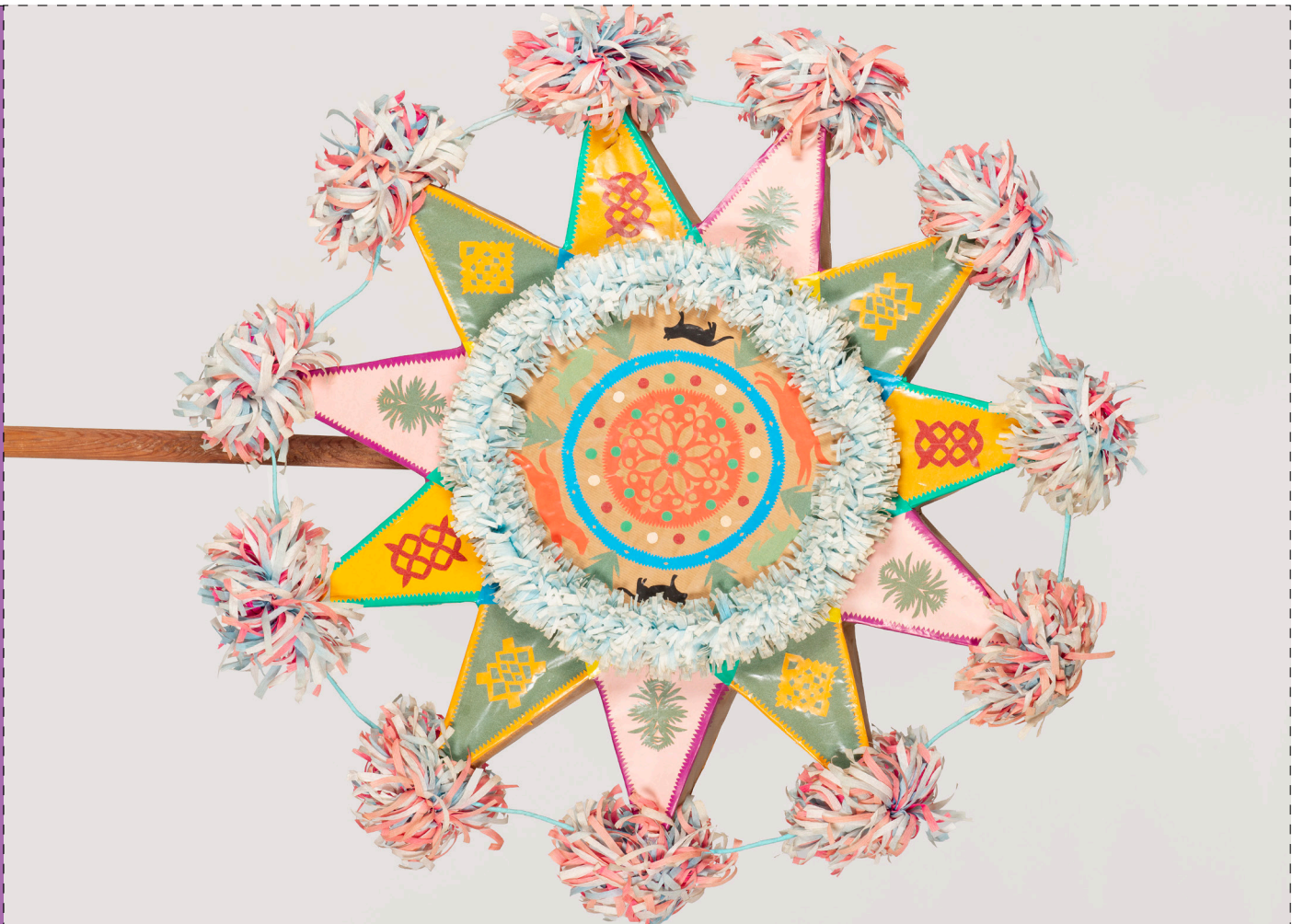




Rzeźba Tryptyk Szopka, Jan Szymański, Kutno,
fot. Sebastian Baranowski, Dział Plastyki Ludowej MAiE



Rzeźba Grupa kolędnicza, Adam Głuszek, Dąbrowice,
fot. Sebastian Baranowski, Dział Plastyki Ludowej MAiE

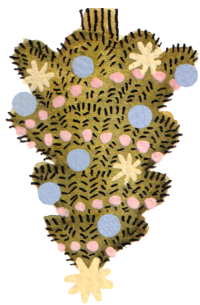


Gwiazda obrzędowa, Stanisław Danilka. Lw, pow. węgrowski, 1900 r.,
fot. Sebastian Baranowski, Dział Wierzeń, Obrzędów i Folkloru MAiE



Szopka Krakowska kukiełkowa, Jan Malik, Kraków 1980 r.,
fot. Sebastian Baranowski, Dział Wierzeń, Obrzędów i Folkloru MAiE

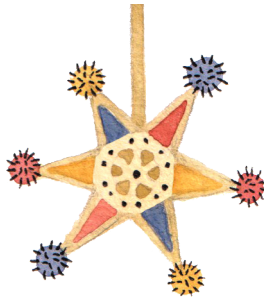
CHOINKA



ŚWIAT



GWIAZDA KOŁĘDNICZA



SZOPKA KRAKOWSKA



CHOINKA



CHOINKA



CHOINKA



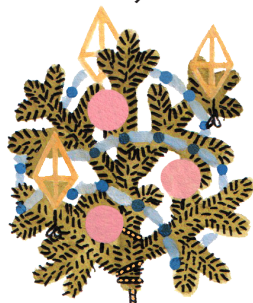
CHOINKA



DIDUCH



PODŁĄŻNICA



TRZEJ KRÓLOWIE



ŚWIAT



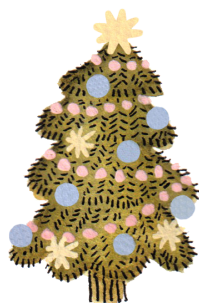
CHOINKA



CHOINKA



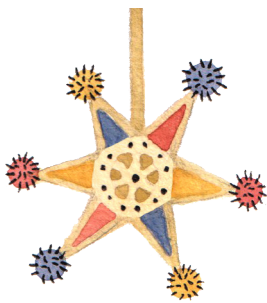
CHOINKA



ŚWIAT



GWIAZDA KOŁĘDNICZA



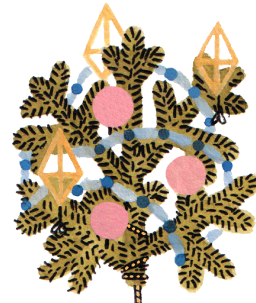
SZOPKA KRAKOWSKA



DIDUCH



PODŁĄŻNICA



ŚWIAT



ŚWIAT



ŚWIAT



ŚWIAT



