



TOOL BOOK

Polski

Kategoria: Warsztat

Grupa docelowa: Osoby dotknięte lekką demencją, opiekunowie osób z demencją oraz uczniowie szkół średnich

Czas trwania: Co najmniej 50 minut, chętnie dłużej, bez pośpiechu

Materiały:

1) Przedmiot, z którym wiąże się pozytywna wspomnienie

2) Coś do pisania i papier/książka

Ustalenia: Cichy i bez zakłóceń pokój

Warto wiedzieć:

Pracujemy z przedmiotem, który mamy

przy sobie i który kojarzy się z pozytywnym wspomnieniem. Ten warsztat jest pojęty jako eksperyment: miejsce, gdzie można eksperymentować, bo jeszcze nie znamy rezultatu, a także miejsce, gdzie można spojrzeć na coś znanego na nowo.

Ćwiczenia wstępne: uważność

3 razy po 1 minutę każdy

1. Zamknij oczy i słuchaj tylko dźwięków obecnego momentu
2. Postaw sobie określone intencje na tę wspólną godzinę, np. pozostać skoncentrowanym, być uważnym, być spokojnym i pełnym zaufania, itp.
3. Spędź minutę, obserwując tylko swój oddech, „słuchając” go. Obserwuj oddech i akceptuj go takim, jaki jest teraz, w tym momencie.

PRZERWA:

Zrelaksuj się i po prostu zobacz, jak się teraz czujesz. Nie szukaj wyjaśnień ani uzasadnień... po prostu zauważ.



KROK 1

Opisywanie: Umieść przedmiot w zasięgu wzroku

Zapisać cechy charakterystyczne przedmiotu na liście.

Działamy tutaj jak w sytuacji laboratoryjnej, gdzie najpierw badamy, identyfikujemy i poznajemy to, co mamy przed sobą.

- Rozmiar, objętość, kolor,
- Waga, tekstura, temperatura
- Dźwięki, kruchość, możliwość ruchu

KROK 2

Dotykanie: Trzymanie przedmiotu w dłoniach

3 minuty na spędzenie czasu z przedmiotem w dłoniach, aby przejść przez pozytywne wspomnienie z nim związane w myślach (wciąż).

KROK 3

Odczuwanie: Badanie i ponowne poznanie przedmiotu

Przez 5 do 10 minut umieść przedmiot na różnych częściach ciała i eksperymentuj z nim. Wygląd przedmiotu nie ma znaczenia.

To, jak się czuje na ciele, jest istotne.

PRZERWA: Minuta relaksu i po prostu sprawdź, jak się teraz czujesz. Oddychaj.

Przypomnij sobie: Jaka była twoja intencja na początku tej godziny?

KROK 4

Słuchanie: Słuchaj ciałem

Przez 5-10 minut zastanów się nad krokiem 3 i kontynuuj eksperymentowanie.

Kiedy przedmiot leży/znajduje się na ciele, wracaj myślami do pozytywnego wspomnienia i poświęć sobie czas na jego terazniejsze odtworzenie.

Gdzie na ciele „pasuje” twój przedmiot?

Gdzie czuje się „najlepiej”?

Gdzie mogę umieścić/przytrzymać przedmiot, żeby z łatwością przypomnieć sobie wspomnienie?

Nie można tu niczego zepsuć, każde uczucie jest prawidłowe. Możesz sobie wyobrazić, że istnieje współpraca, komunikacja między przedmiotem a tobą.

Zachowaj dla siebie:

Gdzie w ciele najlepiej „przechować” wspomnienie?

Zrób zdjęcie przedmiotu na danej części ciała.

Wspomnienie może być zawsze z tobą na tej części ciała.

Grupa docelowa: Osoby opiekujące się osobami z demencją i osoby dotknięte tym problemem

Czas trwania: maksymalnie 45 minut

Wymagania: brak

Materiały: Włóczka o długości 100 cm, farby akwarelowe lub wodne (kolorowe), arkusze

papieru (około 100 g), pojemnik na farbę (na przykład zwykłe szklane naczynie), kolorowe ołówki

Krótkie wyjaśnienie wstępne:

W tym projekcie chodzi o zaufanie przypadkowi. Poprzez technikę artystyczną opartą

na przypadkowości, stymuluje się zabawne podejście do pracy artystycznej i kreatywnej. Ważne jest zrozumienie, że nie można niczego zrobić źle, a wszystkie indywidualne pomysły są mile widziane. Pozwól więc swojej wyobraźni działać!



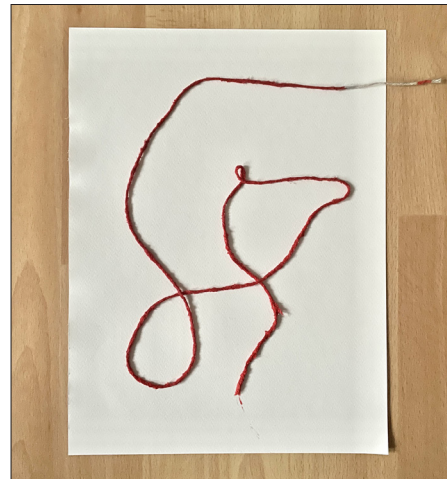
Krok 1:

Wybierz swojego ulubionego koloru spośród dostępnych farb akwarelowych i napełnij małą ilość w przygotowanym naczyniu. Następnie weź włóczkę i całkowicie ją zanurz w płynnym kolorze. Poczekaj chwilę, aż włóczka nasiąknie odpowiednią ilością farby.



Krok 2:

Położ włóczkę na arkuszu papieru (nie ma znaczenia w jaki sposób). Włóczka może się krzyżować w kilku miejscach. Jednak zwróć uwagę na mały szczegół: jeden koniec włóczki powinien lekko wystawać poza krawędź papieru.



Krok 3:

Następnie weź kolejny arkusz papieru i połóż go na pierwszym arkuszu tak, aby oba arkusze zamykały włóczkę między nimi.



Krok 4:

Stabilizuj oba arkusze od góry jedną ręką, a następnie wyciągnij włóczkę. Teraz przyjrzyj się obu arkuszom: wyciągnięcie włóczki spowodowało stworzenie indywidualnego odbitki, na którą nie miałaś/eś wpływu. Teraz masz przed sobą dwie indywidualne i abstrakcyjne odbitki, które choć na pierwszy rzut oka mogą wyglądać bardzo podobnie,



wciąż mają drobne różnice. Możesz użyć tych odbitek do rozmowy z osobami, które je stworzyły. Zachęć wyobraźnię osób z demencją i bierz udział w wymianie pomysłów. Następujące pytania mogą być pomocne:

Jakie są różnice między tymi dwoma obrazkami?

Jak dla Ciebie wygląda ta postać?

Kojarzysz jakieś miejsce z tą postacią?

Kojarzysz jakiś zapach z tą postacią?

Czy przypomina Ci się jakieś wydarzenie związane z tą postacią, o którym chciałbyś/łabyś pomyśleć ponownie?



UWAGA: Ważne jest, aby słuchać uważnie. Ponadto, nie narzucaj osobie z demencją swoich własnych pomysłów i fantazji. W tym warsztacie nie ma właściwego czy niepoprawnego.

Krok 5:

Teraz możesz ręcznie dodać elementy do obrazu, które mogą uzupełnić postać fantazji.

Dodatkowe informacje:

Zwróć uwagę na to, jaką zdolność koncentracji ma osoba, o którą się troszczysz. Jeśli nadal ma ochotę kontynuować artystyczną pracę z odbitkami, możesz przygotować kolorowe ołówki, którymi będą mogli pokolorować stworzone postacie.

Możesz także wejść w wymianę pomysłów zadając pytania:

Co dla ciebie oznacza wybrany kolor?
Z jakim doświadczeniem łączysz ten kolor?
Czy jest to twój ulubiony kolor i dlaczego?
Objekt powinien znaleźć swoje miejsce w pokoju lub mieszkaniu, ponieważ budzi i przywołuje pozytywne wspomnienia.
Gdzie powinien być umieszczony? Umieść go jak ulubiony obraz lub przedmiot w pokoju.

Teraz jesteśmy ciekawi, jakie macie kombinacje! Proszę, załadujcie kilka zdjęć. Chcielibyśmy również wiedzieć, co działało dobrze, a co nie tak dobrze. Dziękujemy bardzo!

Grupa docelowa: Opiekunowie i dotknięci
(osoby z demencją)
Okres: maksymalnie godzina
Wymagania: brak
Ustawienie: Grupa do trzech osób

1. Orientacja

Jakie jest uczucie mojego ubrania na skórze?
Jakie jest uczucie materiału?

2. Pytania biograficzne

W jakim ubraniu czujesz się szczególnie dobrze?
Jakie ubranie nosisz najchętniej i dlaczego?
Czy mój styl ubierania odzwierciedla moją osobowość?
Czy samodzielnie tworzyłeś/łaś ubrania?

3. Część kreatywna

W jakim kolorze czujesz się szczególnie dobrze? Stwórz obraz używając tego koloru/ tych kolorów!



4. Teraz obrazy mogą być oglądane i omawiane.

Do omówienia:

- Czy chciałbyś/chciałabyś pokazać swój obraz w grupie?
- Jak się czuleś/czulaś podczas malowania?
- Czy istnieje jakiś fragment na kartce, który szczególnie Ci się podoba? Dlaczego?
- Pytanie do grupy: Jakie wrażenie wywiera ten obraz na Ciebie? Jakie masz myśli na jego temat?
- Jaki tytuł chciałbyś/chciałabyś nadać temu obrazowi?
- Jak się teraz czujesz?

Grupa docelowa: Osoby opiekujące się i osoby dotknięte (osoby z demencją)

Czas trwania: maksymalnie godzina

Wymagania: brak

Ustawienie: Grupa do czterech osób

1. Część biograficzna

Wszyscy uczestnicy mogą wymienić kolor swoich własnych oczu. Następnie w grupie można zobaczyć, jakie kolory mogą być nadal rozpoznawane.

Jakie ruchy mogą wykonywać oczy?

Zamknięcie oczu, mrugnięcie, ...

Kogo lub co moje oczy lubią szczególnie widzieć? Jakie kolory, jakie filmy, jakie obrazy, jakie osoby, ...

2. Część kreatywna

Rzuć okiem na paletę farb.



Które kolory przyciągają Twoją uwagę? Użyj ich, aby stworzyć obraz!



3. Następnie obrazy mogą być pokazane i omówione w grupie.

Do omówienia obrazów:

- Czy chciałbyś/chciałabyś pokazać swój obraz w grupie?
- Jak Ci poszło malowanie?
- Czy jest jakaś część na kartce, która Ci się szczególnie podoba? Dlaczego?
- Pytanie do grupy: Jak ten obraz na Ciebie działa? Jakie masz myśli na jego temat?
- Jaki tytuł chciałbyś/chciałabyś nadać obrazowi?
- Jak się teraz czujesz?

Grupa docelowa: Opiekunowie i osoby dotknięte (osoby z demencją)

Czas trwania: maksymalnie godzina

Wymagania: brak

Zakres: 1:1 lub grupa do czterech osób

1. Aktywacja

Ręce rozluźniamy, wstrząsamy nimi, każdy robi to, jak lubi.

Na przykład klaskanie, pocieranie dłoni, machanie, pstrykanie palcami, itp.

Wariacja: Muzyka, do której można klaskać.

2. Część biograficzna

• Czym moje ręce się dotąd wykazały?

• Za co jestem wdzięczny/wdzięczna moim rękom?

Dzisiaj chcemy podziękować naszym rękom!

3. Część kreatywna

Namalujemy kontur naszych rąk.



Następnie pokolorujemy kontur.



4. Obrazy mogą zostać następnie przedstawione i omówione w grupie.

Podczas dyskusji na temat obrazów:

- Czy chciałbyś/chciałabyś pokazać swój obraz w grupie?
- Jak się czuleś/czulaś podczas malowania?
- Czy jest jakaś część na kartce, która szczególnie ci się podoba? Dlaczego?
- Pytanie do grupy: Jak obraz na ciebie działa? Jakie masz myśli na jego temat?
- Jaką nazwę chciałbyś/chciałabyś nadać obrazowi?
- Jak się teraz czujesz?

Grupa docelowa: Opiekunowie i osoby dotknięte (osoby z demencją)

Czas trwania: maksymalnie godzina

Wymagania: brak

Zakres: Grupa do trzech osób

Proszę, wykonajcie poniższą listę krok po kroku...

1. Aktywacja

Orientacja i aktywacja: Dotykamy naszych uszu. Jak się czujesz? Miękkie, twarde, ciepłe, zimne...

2. Część kreatywna

Rysujemy podczas słuchania muzyki.

3. Kreativer Teil

Malen zu Musik



4. Obrazy mogą zostać następnie przedstawione i omówione w grupie.

Podczas dyskusji na temat obrazów:

- Czy chciałbyś/chciałabyś pokazać swój obraz w grupie?
- Jak się czułeś/czułaś podczas malowania?
- Czy jest jakaś część na kartce, która szczególnie ci się podoba? Dlaczego?
- Pytanie do grupy: Jak obraz na ciebie działa? Jakie masz myśli na jego temat?
- Jaką nazwę chciałbyś/chciałabyś nadać obrazowi?
- Jak się teraz czujesz?

Rodzaj: Koncept lekcji

Grupa docelowa: Klasy szkolne

Okres: 30-60 minut

Wymagania: Brak

Materiał: Papier, papier recyklingowy lub karton, cokolwiek jest dostępne i klej wybrany według preferencji (Tixo, klej w sztyfcie, klej płynny)

Tło:

Nasze społeczeństwo zapomniało o korzystaniu ze wszystkich zmysłów. Istnieje nadmiar bodźców wzrokowych i słuchowych. To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie percepcji różnych powierzchni oraz przygotowanie się do koncentracji na zmysł skóry.

Pytanie:

Za pomocą bardzo prostych środków można osiągnąć duże efekty, pracując z haptiką papieru. Istnieją włókna w papierze, które robią różnicę w zależności od tego, czy jest on rozrywany wzdłuż czy wszerz. Ponadto, papier...

Krok 1:

Znajdź papier, który podoba ci się w dotyku i podziel go na paski, wzdłuż i wszerz, aby zdefiniować podstawę kompozycji.

Krok 2:

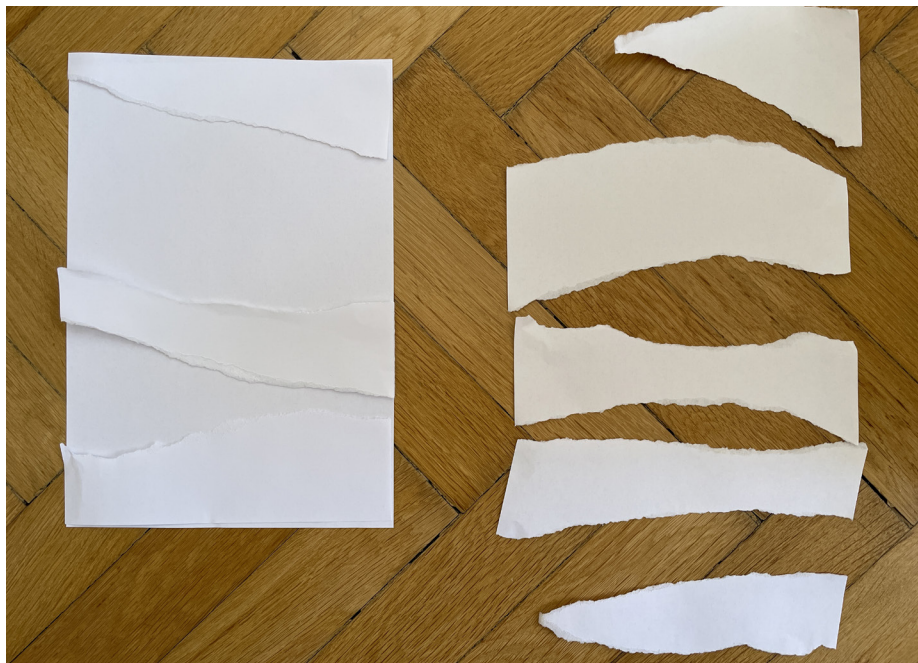
Weź kartkę papieru, która posłuży jako tło. Na tej kartce ułóż pierwsze elementy, na których będzie opierać się kompozycja.

Krok 3:

Następnie twórz warstwy. Krajobrazy powstają poprzez perspektywiczne zagęszczanie i przerzedzanie na horyzoncie.

Dodatkowo:

Istnieje wiele możliwości tworzenia obrazów za pomocą rozerwanego papieru. Poniżej znajdują się dodatkowe przykłady. Baw się dobrze, odkrywając własne sposoby.



Grupa docelowa:

Uczniowie, opiekunowie, osoby żyjące z demencją

Wymagania: żadne, poza chęcią zrobienia czegoś dla siebie i dla innych, zmiany perspektywy oraz nauki czegoś o sobie i innych.

Czas trwania: około 30-60 minut

Materiał: Nożyczki, klej, gazety i/lub czasopisma

pisma

INSTRUKCJA: Stworzymy własne artykuły gazetowe



Krok 1

Wybierz stronę w gazecie, która ci się podoba.
 Może to być obraz lub dział o akcjach, to nie ma znaczenia.

Krok 2

Teraz istnieje kilka sposobów na pracę z kartką.
 a) Narysuj kształty na kartce i wycięcie ich.
 LUB
 b) Złóż kartkę i wycinaj kształty wzdłuż zagiętych krawędzi.
 LUB
 c) Przykryj grubym markerem pojedyncze słowa lub litery na stronie, tak aby powstały nowe zdania i związki.

Krok 3

a) Trochę obróć kształty i sklej je ponownie, aby utworzyć kartkę. Graficzne opracowanie stron będzie miało duży efekt, nawet jeśli wykonasz tylko niewielkie obrócenie.
 LUB
 b) Przyklej wycinki na nowe pozycje na kartce. Dziury są dozwolone, ale im bardziej kompletna będzie naprawa, tym bardziej efektywna będzie kompozycja.
 LUB
 c) Im więcej przykryjesz lub przekreślisz, tym bardziej skoncentruje się uwaga na niewielu pozostałych słowach. Śmiało maluj nawet na grafice.

Krok 4

Powieś lub połóż różne prace obok siebie. Zajmijcie sobie czas na prezentację swojej kartki innym.

Grupa docelowa: Osoby opiekujące się oraz osoby objęte opieką (osoby z demencją)

Czas trwania: maksymalnie 1 godzina

Wymagania: Brak, poza chęcią zrobienia czegoś dla siebie i innych, nawiązania kontaktu z osobami z demencją, nauczenia się czegoś o sobie i o innych.

Tło:

DLA MNIE: Zazwyczaj poświęcamy sobie

zbyt mało czasu.

DLA INNYCH: Dla wielu osób opiekujących się interakcja i komunikacja z osobami z demencją staje się coraz trudniejsza. Komunikacja za pomocą obrazów często jest łatwiejsza.

Ważne: Przed przystąpieniem do ćwiczenia z innymi, poświęć sobie czas, abyś mógł je wykonać samodzielnie. Tutaj wreszcie

poświęć sobie czas i zastanów się nad własnymi potrzebami. Gdy to zrobisz, lepiej będziesz w stanie zrozumieć drugą osobę i odczuwać empatię: Będziesz wiedział, gdzie sam miałeś problemy...

Proszę, postępuj zgodnie z poniższą listą krok po kroku. Każdy punkt powinien być małym zaskoczeniem!

1. Proszę, spontanicznie zapisz na kartce 5 najważniejszych rzeczy w Twoim życiu.

Uwaga: Te 5 rzeczy dotyczą tylko teraz i jutro mogą być inne.

2. Proszę, przeczytaj na głos te 5 rzeczy.

3. Teraz wybierz jedną z tych 5 rzeczy na dzisiaj i zaznacz ją kółkiem. Co jest dla Ciebie dzisiaj najważniejsze?



4. Teraz przygotuj cały (o ile to możliwe biały) papier, który masz w domu: chusteczki, papier toaletowy, papier ksero, ręczniki kuchenne itp.



5. Teraz stwórz trójwymiarowy obiekt, który najlepiej odda to ważne rzeczy: Jak to się czuje? Jak się porusza? Jakie ma zapachy, smaki? Jak to wygląda i dlaczego tak? Jaki dźwięk by wydało?

Uwaga: Do wykonania tego obiektu użyj przygotowanego papieru (patrz punkt 4). Możesz go podrzeć lub wyciąć, przykleić, spleść - wykorzystaj swoją wyobraźnię.



6. Teraz porozmawiaj z kimś o tym, opisz to. Jeśli jesteś osobą opiekującą się, słuchaj uważnie i precyzyjnie i zapisuj wypowiedzi osoby z demencją.

7. Obiekt powinien teraz otrzymać ważne miejsce w pokoju lub mieszkaniu, ponieważ budzi i wywołuje pozytywne wspomnienia. Gdzie go umieścić? Umieść go w przestrzeni jak ulubiony obraz lub przedmiot.

Grupa docelowa: Osoby opiekujące się oraz osoby objęte opieką (osoby z demencją)
Czas trwania: maksymalnie 1 godzina
Cel: Komunikacja, Kreatywność, Samoopieka, Opieka nad innymi

Proszę, postępuj zgodnie z poniższą listą krok po kroku. Każdy punkt powinien być małym zaskoczeniem!

1. Teraz weźcie obiekt (Łączenie Opowieści - Część Pierwsza) i narysujcie na nieco mocniejszy papier (około 100g) mały fragment z niego. Ważne, aby był KOLOROWY. Może chcielibyście użyć ulubionego koloru w różnych odcieniach?



2. Gdy skończycie, rozcinkajcie obraz na małe części, mniej więcej w ten sposób:



3. Teraz będzie interesująco: Rozmieście części w różny sposób i połączcie je: Co wam to przypomina?

Uwaga: Jeśli wykonujecie to ćwiczenie z osobą z demencją, upewnijcie się, że zostawicie jej własny pomysł, skojarzenie i nie narzucacie jej własnej wyobraźni. Dodajcie elementy, które dobrze pasują do jej zmysłów... i porozmawiajcie o tym.



4. Teraz połóżcie poszczególne części i uzupełnijcie to, co widzicie w nich, kilkoma ruchami!



Grupa docelowa: Osoby opiekujące się oraz osoby objęte opieką (osoby z demencją)
Czas trwania: maksymalnie 1 godzina
Cel: Komunikacja, Kreatywność, Samoopieka, Opieka nad innymi

5. Zachowajcie kawałki. Następnym razem możecie kontynuować!

6. ZTeraz możecie wymyślić tytuły dla powstałych obrazów.

Rozmowa o tytułach obrazów umożliwia nową formę komunikacji. Pozwólcie, by inspirują was tytuły innych!

Dowiedcie się tutaj między innymi, co akurat zajmuje innych.



Obraz 1: SPOTKANIE W LESIE

Tutaj możecie kontynuować pytania: kto tutaj spotyka się z kim? O czym rozmawiają? Co właśnie się dzieje?



Obraz 2: KRAJOBRAZ

Tutaj możecie kontynuować pytania: Gdzie znajduje się ten kawałek ziemi?



Obraz 3: TO, CO CHCIAŁEM/ŁAM OD DAWNA POWIEDZIEĆ

Tutaj możecie kontynuować pytania: Co osoba tutaj na przykład powiedziała?



Grupy docelowe: Uczniowie, Opiekunowie, Opiekunowie rodzin

Czas: maksymalnie 30 minut

Wymagania: Żadne, poza chęcią zrobienia czegoś dla siebie i innych, nawiązania kontaktu z osobami z demencją, nauczenia się czegoś o sobie i innych.

Pamiętaj, że osoby z upośledzeniem poznawczym (demencją) dostrzegają twoją absolutną obecność i nawet najmniejszą nieuwagę.

Od osób z upośledzeniem poznawczym (demencją) można się nauczyć bycia tu i teraz.

1. Uważnie obejrzyj film.

Całkowicie skoncentruj się na swoich myślach.

2. Teraz proszę zapisz rzeczy, które przyszły ci na myśl podczas oglądania filmu, nawet jeśli nie mają z nim związku.

Tutaj możesz zapisać swoje myśli:



Grupa docelowa: Uczniowie, opiekunowie, osoby z demencją, opiekunowie rodzin

Okres trwania: maksymalnie 60 minut

Cel: Media wizualne, komunikacja, ponowne odkrycie własnego mieszkania lub miejsca pracy, szkoły

Kontekst: Osoby z demencją, a także ich opiekunowie, często żyją w izolacji. Czasami można mieć uczucie, że sufit się zawala.

la. W czasie lockdownu wszyscy nabrali wyobrażenia, jakie to jest dla innych (prawie zawsze).

Materiał: Komputer, telefon komórkowy, internet

1. Znajdź i sfotografuj wszystkie rzeczy w całym swoim mieszkaniu, w tym na balkonie, które mają kształt koła. 10'

2. Pokaż mi przykłady i opowiedz mi o swoich przedmiotach. 10'

3. Teraz znajdź i sfotografuj wszystkie rzeczy w całym swoim mieszkaniu, w tym na balkonie, które mają kształt trójkąta. 10'

4. Pokaż mi przykłady i opowiedz mi o swoich przedmiotach. 10'

5. Teraz znajdź i sfotografuj wszystkie rzeczy w całym swoim mieszkaniu, w tym na balkonie, które są kwadratowe. 10'

6. Pokaż mi przykłady i opowiedz mi o swoich przedmiotach. 10'



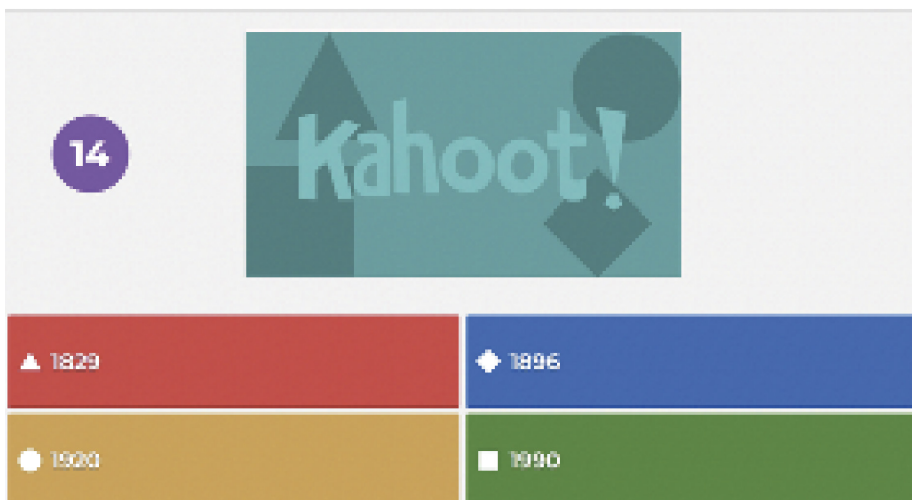
Grupa docelowa: Uczniowie klasy II
Okres: około 5-6 podwójnych godzin lekcyjnych
Cel: Media wizualne, komunikacja, empatia, rozwój świadomości
Material: Komputer, telefon komórkowy,

internet
Tło: Ze względu na liczbę przypadków demencji i wzrostu liczby absolutnej dotkniętych osób, kontakt z tą chorobą jest niemal nieunikniony, zarówno zawodowo, jak i prywatnie. Coraz więcej dzieci i młodzieży musi

zmierzyć się z demencją. W przybliżeniu jedna trzecia wszystkich młodych ludzi ma kontakt z osobą dotkniętą demencją. Dlatego edukacja i uwrażliwienie młodych na ten temat są istotne.



Seit wann gibt es diese Technik?



1. Rozpoczęcie krótkim fragmentem filmu Ariela, mała syrenka (<https://www.youtube.com/watch?v=hwb8JrwiTPM>). Fragment pokazuje Arielę i jej przyjaciela Fabiusa, jak pokazuje mewie Skuttle swoje znalezisko, które zdobyli z wraku statku. Skuttle widzi widelec i nazywa go „Dingel-hopper“ i opisuje go jako przedmiot, który ludzie używają do robienia fryzur. Fajka tytoniowa jest interpretowana jako instrument muzyczny. Fragment filmu ma w zabawny sposób dać uczniom pierwsze wrażenie na temat nadchodzącego tematu demencji i związanych z nią cech, takich jak zapomnienie funkcji różnych przedmiotów.

2. Pytanie na Mentimeter (<https://www.mentimeter.com>) na temat: Czym jest demencja, następnie stworzenie chmury słów (Wordcloud) - 10 minut

3. Wprowadzenie do medium Stop-Motion: Historia, gatunki:
 Animacja lalkami, animacja plasteliną, animacja obiektami, pikselacja, animacja rzeczywistymi obiektami, ekranowa igła (pinscreen).
 Następnie, stworzenie quizu Kahoot na ten temat: Kahoot.com (<https://www.youtube.com/watch?v=V4FQ-j91waA>)

Grupa docelowa: Uczniowie II klasy liceum

Okres: około 5-6 podwójnych godzin

Cel: Media wizualne, komunikacja, empatia, rozwój świadomości

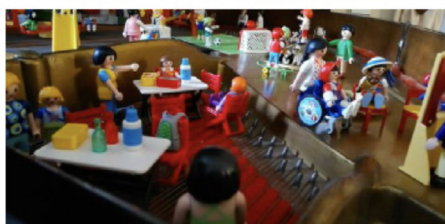
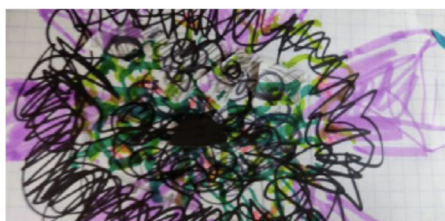
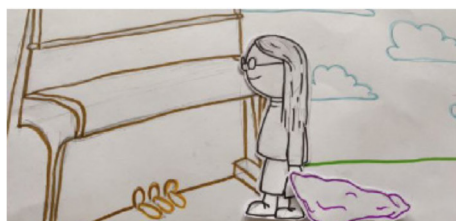


1. Temat hobby: Instrument muzyczny, piłka, zwierzę itp.

Przykład pytania: Na jakim instrumencie grasz?; Czy kiedykolwiek używałeś go inaczej?; Jakie inne funkcje mógłby spełniać twój instrument? Zadane w grupie. Po krótkiej wymianie różnych odpowiedzi uczniów, podaje się pierwsze zadanie.

Uczniowie muszą się zastanowić nad pytaniem „Co by było, gdybym przestał/a rozpoznawać swój instrument/piłkę/zwierzę?“, z zamiarem ponownego zrekontekstualizowania instrumentu/piłki/zwierzęcia itp. oraz stworzenia filmu w technice Stop-Motion na ten temat.

2. Prezentacja filmów w technice Stop-Motion, dyskusja, refleksja



Grupa docelowa: Wszyscy ludzie

Okres: W zależności od radości i wytrzymałości, od 10 do 45 minut.

Wymagania: Radość z ruchu. Choć niekoniecznie. Czasami ktoś woli tylko patrzeć i cieszyć się lub czerpać inspirację z obserwacji. Trochę miejsca. Taniec może być wykonany samodzielnie lub w grupie.

Materiał: Odtwarzacz muzyczny i przygotowana muzyka. Przykłady muzyki znajdują się w punkcie 1 i 4. Atrakcyjne serwetki kuchenne,

ewentualnie kilka do wyboru.

Tło: Materiały nadają się do wejścia w ruch i tańca. Nawet sam chwytanie przedmiotu to pierwszy ruch, dotknięcie tego samego to drugi. Czy to małe ruchy palcami, dłońią, stopą, czy też szerokie ruchy całym ciałem - ruch to życie, a życie to ruch. Taniec uwolnia umysł i często serce, a chwile radości i ożywienia mogą być wzbudzone.

Muzyka pomaga wejść w rytm i wibrację, czasami cicho, czasami głośno, czasami szybko,

czasami wolno. Jeśli jest was więcej, mogą powstawać interakcje taneczne i kontakt niwerbalny.

Codzienny przedmiot może również budzić wspomnienia i zachęcać do opowiadania.

Każdy taniec jest wyjątkowy i cokolwiek ciało może stworzyć, jest prawidłowe. Nie ma błędnych kroków ani ruchów. Zasób ciała, kreatywność i samo bycie mogą być wyrażane i doświadczane.

Następujące etapy mogą być realizowane kolejno. Pozwalają one na ciągłą budowę i kierowanie się w stronę tańca indywidualnego. Można również pominąć małe części poniższego planu (na przykład tylko jeden utwór muzyczny) lub zacząć od razu od punktu 2, 3 lub 4.

1. Rozgrzewka taneczna

Przykłady muzyczne: McFerrin Bobby: Nie martw się, bądź szczęśliwy
 Sinatra Nancy: Buty są stworzone do chodzenia

Zanim zostaną rozpakowane serwetki kuchenne, całe ciało może być pobudzane do ruchu przy energetycznej muzyce. W zależności od możliwości fizycznych, można siedzieć lub stać.

Aby to zrobić, wykonuj następujące kroki. Powtórz każde ćwiczenie kilkakrotnie. Podczas rozgrzewki traktuj ciało delikatnie i dostosuj tempo do muzyki, tak aby stawy i mięśnie stopniowo się rozgrzały. Jeśli masz doświadczenie w gimnastyce lub tańcu, możesz dostosować je do swoich potrzeb.

a) Na miejscu (lub też przez przestrzeń, jeśli jest dostępna), idź w rytm muzyki.

b) Podnoś i opuszczaj ramiona w rytm muzyki.

Najpierw oba ramiona jednocześnie, Następnie naprzemiennie ramiono prawe i lewe.

c) Otwieraj i zamykaj dłonie. W czasie zamykania rozszerzaj palce i wracaj do pięści. Ramiona mogą być wyciągnięte przed ciałem lub nad głową.

d) Kręć obiema nadgarstkami.

e) Obracaj głowę delikatnie na poziomie poziomym, z boku na bok. Czoło prowadzi ruch.



f) Kręć biodrami. Jeśli ćwiczenie jest wykonywane siedząco, kręć tułowem, najpierw w jednym kierunku, potem w drugim.

g) Stań lub usiądź, zwińjąc wszystkie dziesięć palców stóp, utrzymuj zwinięte i do trzech, a następnie powoli otwórz i rozluźnij palce stóp.

h) Następujące ćwiczenie zaleca się wykonywać siedząco, a dla osób mających doświadczenie w ruchu i równowadze, także na stojąco. Stawiaj stopy równolegle obok siebie. Następnie unieś się na palcach u stóp, tak aby pięty oderwały się od podłoża. Następnie opuść obie podeszwy stóp, aż pięty ponownie dotkną ziemi. Poczuj teraz całą powierzchnię podeszew stóp w kontakcie z podłożem.

i) Jeśli masz już ochotę na taniec, możesz swobodnie poruszać się do ulubionej muzyki.

2. Dotykanie serwetki

a) Wybierz jedną z dostępnych serwetek kuchennych.

b) Rozważ ją. Dlaczego wybrałeś/łaś właśnie tę? Co ci się w niej podoba?

c) Doceń materiał serwetki. Jakie odczucie ma dotyk?

d) Jak duży jest ten serwetka kuchenna?

e) Jak odczuwasz strukturę materiału?

3. Kształtowanie materiału

Teraz zacznij kształtować materiał, baw się nim, odkrywaj. Co można z nim zrobić?



4. Taniec z ściereczką kuchenną

Przykłady muzyki:

1. Pharrell Williams: Happy
2. Strauss Johann (ojciec): Marsz Radetzky'ego
3. Ottmar Liebert, Ottmar: Spanish Steps lub

1. Offenbach, Jacques: Can Can
2. Johann Strauss (syn): Walc Dunajski
3. Koschat Thomas: Walc Śnieżny (wykonywany przez różnych wykonawców, np. Peter Alexander)

Teraz dołącz muzykę, a taniec z ściereczką kuchenną może się zacząć. Przygotuj trzy różne utwory muzyczne. Możesz użyć wymierzonych utworów lub wybrać własne numery. Odtwarzaj te trzy utwory po kolei. Lub na początek wybierz tylko jeden utwór. Różne style muzyczne pobudzają różne motywy ruchowe i możesz dać wolną rękę swojej kreatywności. Najważniejsza jest jednak radość z tańca. Pozwól swoim wewnętrznym impulsom kierować tobą. Taniec powstaje wtedy wraz z ruchem. Możesz, ale nie musisz robić niczego specjalnego. Pozwól się inspirować ściereczką kuchenną i muzyką. Możesz ją kręcić, kształtować, tańczyć szybko lub wolno, w rytmie lub poza nim. Samemu, w parze lub w grupie. Na krześle, w przestrzeni, w powietrzu, na podłodze. Jak ci się podoba i co cieszy twoje serce.



Po ostatnim utworze muzycznym poświęć trochę czasu na zakończenie tańca. Może to być także w ciszy, bez muzyki. Poczuj, które części ciała chcą się jeszcze poruszać, pozwól im wybrzmieć i doprowadź taniec do zauważalnego zakończenia.



5. Wymiana rozmów / Refleksja

Na zakończenie można porozmawiać lub, kto chce, może to również napisać:

- a) Jak wszedłem/weszłam w taniec?
- b) Do czego zainspirowała mnie ściereczka kuchenna?
- c) Jak się teraz czuję?
- d) Co jeszcze chciałbym/chciałabym powiedzieć.

Wariant:

Czy ta improwizacja taneczna sprawiła ci radość? Można także używać innych codziennych przedmiotów, które można traktować zupełnie inaczej i które inspirować do tańca. Na przykład miotła z długą rękojeścią, papier gazeta lub możesz spróbować z przedmiotem według własnego wyboru.

Grupa docelowa: Dla osób w każdym wieku, które chcą sobie zrobić coś dobrego, dla osób opiekujących się innymi, dla osób z demencją, które akceptują i czerpią przyjemność z dotyku.

Okres: W zależności od przyjemności i wytrzymałości, od 5 do 30 minut.

Wymagania: 2 osoby, jedna osoba wykonuje masaż, druga osoba odbiera. Najlepiej zapewnić spokojne otoczenie i czas.

Material:

1 ręcznik do przykrycia podkładu (oparcie krzesła, własne uda, stół, w zależności od pozycji)

1 ręcznik lub papier kuchenny do osuszenia

Sztuka spowolnienia

W często stresującej codzienności nie jest łatwo osiągnąć spokój i wolniejsze tempo. Często jest potrzebny czas, aby układ nerwowy mógł się zrelaksować. Dlatego pozwólcie sobie na czas i bądźcie cierpliwi zarówno wobec siebie, jak i wobec partnera. Spowolnienie stało się sztuką. Również pozwólcie sobie na intuicję i dostosowanie się do partnera na tym poziomie. Jako osoba wykonująca masaż, pozwólcie sobie na dawanie bez konkretnych oczekiwań co do reakcji czy rezultatu. Celem może być pozostawanie obecnym, w chwili, w połączeniu i w stanie dawania.

Jakość dotyku

Przedstawiona tutaj jakość dotyku wspiera przetwarzanie percepcji i odczuwanie ciała, a co za tym idzie, świadomość własnego istnienia. Należy pamiętać, że każda osoba ma indywidualne preferencje dotyku lub doznaje określonych rodzajów dotyku jako przyjemnych, co również może zależeć od bieżącego nastroju. Dlatego jakość dotyku musi być za każdym razem dostosowana do konkretnej osoby odbierającej. Może to być osiągnięte w sposób niewerbalny, poprzez obserwację lub wyczucie, a nawet konkretnym pytaniem, czy dotyk wymaga zmiany lub dostosowania, aby był odczuwany jako przyjemny i korzystny. Zmiana może dotyczyć ciśnienia lub szybkości ruchu, a nawet miejsca na ciele, które jest dotykane.

Jakość masażu dłoni ma następujące cechy:

1. Wykonywany jest wolno, ruchami

rąk po masażu. 1 krem tłusty.

Tło:

Większość ludzi odczuwa dotyk jako przyjemny. Wolne dotknięcia o jasnym kierunku ruchu mogą działać uspokajająco na ciało i umysł, a także przyczyniać się do większej jasności lub orientacji. W integracji sensorycznej dotyk - obok odczuwania siebie i równowagi - jest jednym z trzech podstawowych zmysłów. Te zmysły stanowią podstawę dla dobrej obróbki percepcji. Wolny dotyk pozwala na zlokalizowanie i odczucie tego bodźca dotykowego. Jednak do tego potrzebna jest także jasna informacja dotykowa i skierowany dotyk. To może również wspierać orientację ciała.



rozcierającymi. Wolniej niż rzeczywista prędkość w czasie rzeczywistym.

2. Dotyk ma jasny kierunek ruchu (np. nie jest trzępiący lub okrężny).

3. Wykonywany jest na większej powierzchni, z silnym naciskiem.

Wykonanie:

Osoba musi być na to gotowa. Masaż należy również wykonywać tylko tak długo, jak jest akceptowany i/lub pożądanym. Dotyk można wykonywać bezpośrednim kontaktem ze skórą lub, jeśli jest to konieczne, w rękawiczkach. Jeśli używasz rękawiczek, najpierw wypróbuj masaż na sobie i sprawdź, czy materiał jest tolerowany i wygodny.

1. Najpierw przygotuj wszystko i zapewnij spokojne otoczenie bez zakłóceń.

2. Upewnij się, że twój partner może wygodnie usiąść lub się położyć. Ty również powinieneś zająć wygodną pozycję.

3. Przygotuj ręcznik, który posłuży jako podkładka i ochroni przed niechcianymi resztkami kremu.

Wiele osób może całkowicie się zrelaksować i osiągnąć wewnętrzny spokój w tego typu masażu. Tu przedstawiony bodziec - masaż głębokiej stymulacji - jest wykonywany na dłoni, ale może wpływać na cały organizm.

4. Zrób kilka świadomych oddechów, zanim wejdiesz w kontakt.

5. Następnie wejdź w kontakt z ręką twojego partnera. Połóż ją w swojej dłoni.



6. Teraz weź wystarczającą ilość kremu i najpierw delikatnie rozetrzyj go na swoich dłoniach, a następnie na dłoniach twojego partnera.



7. Jedną ręką trzymaj rękę, drugą ręką zacznij teraz bardzo, bardzo wolno masować kciukiem i palcami rękę od dłoni w dół do końców palców: powoli, z mocnym naciskiem i jasnym kierunkiem ruchu. Możesz poświęcić około 5 - 20 sekund na każdy palec.

8. Zaczynij od kciuka i zakończ na małym palcu. Każdy palec masuj dwa razy pod rząd. Obejmij każdy palec rękoma, jak najlepiej potrafisz.



9. Na zakończenie, całą rękę masuj z mocnym naciskiem od nadgarstka do końców palców.



10). Rękę można osuszyć po masażu ręcznikiem lub papierem kuchennym.



11. Trochę odpocznij potem. Możesz cieszyć się ciszą lub rozmawiać.

Dla niektórych ludzi wystarcza krótka sekwencja. Być może możesz stymulować tylko 1 lub 2 palce. To nie ma znaczenia. Ważne jest, że efekt głębokiej stymulacji ma większe znaczenie niż długość masażu! Bez względu na to, czy jest krótki czy długi. Zaufaj również swojej intuicji!

Ciesz się tym!

Ciljna grupa: Svi zainteresovani (Osobe koje pružaju negu, osobe sa demencijom, rođaci, nastavnici i učitelji, učenici)

Vremenski okvir: Od 5 do 30 minuta, u zavisnosti od radosti i izdržljivosti

Uslovi: Što mirnije, udobno i dobro temperirano okruženje za osećanje udobnosti

Materijal: Naše telo, kroz sopstveno iskustvo tela

Pozadina: U svakodnevnom životu, kao i u poslovnom okruženju, često se suočavamo sa zahtevima i očekivanjima koja mogu dovesti do preopterećenja. Takve stresne

situacije mogu biti izazovne za sve uključene. To doživljavaju i nastavnici i učenici, osobe koje pružaju negu, osobe sa demencijom i rođaci. Briga o sebi može pomoći opuštanju, prepoznavanju i izražavanju sopstvenih potreba, kao i strpljenju prema sebi - i možda čak i prema drugima. Naša čula za dodir su vrlo osetljiva i usko povezana sa nervnim sistemom. Dodir može biti način da se smirimo, izbalansiramo nervni sistem i uspostavimo vezu. Kontakt sa sobom putem čula dodira omogućava da dodir doživljavamo blagotvorno i da se izbalansiramo. Podstiče prisutnost,

kao i osećaj vlastitog tela, svest o sebi. Ova radionica vas poziva da sebi priuštite dobro, da se delimično upoznate sa sobom i da postanete svesni delovanja dodira - prema sebi i prema drugima.

MOLIMO VAS DA UVEK VODITE RAČUNA DA ONO ŠTO RADITE BUDE UDOBNO ZA VAS. POZVANI STE DA PRILAGODITE SVAKU IDEJU O UPUTSTVIMA OVDE PREMA SOPSTVENOJ POTREBI ZA UDARNOŠĆU.



Svaku sekvencu možete izvoditi koliko god je vama prijatno.

1. Osmislite udobno mesto. Na stolici, kauču ili gde god vam je udobno.
2. Počinjemo sa suvim pranjem. Trljajte i perite ruke kao što biste to radili pod tekućom vodom. Pritom zagrejte ruke. Uživajte u tome.



3. Zatim počnite masirati jednu ruku drugom rukom. Palac može masirati dlan druge ruke s prijatnim pritiskom, a zatim i prste. Idite intuitivno.

Sada možete istu masažu izvesti na drugoj ruci.



4. Sada ste pozvani da istražite i posmatrate svoje ruke. Vaše ruke su svakodnevno aktivne i često obavljaju mnogo radnji automatski. Osetite svoju kožu, mišice, kosti, zglobove. Dajte sebi dozvolu da krenete na putovanje otkrića kao da prvi put otkrivete svoje ruke.



5. **Redajte se i obje ruke od palca do prsta i obratno.**

6. Sada intuitivno položite jednu ruku na deo tela.



Za naredni deo, želim vas pozvati da si uzmete vreme i ostanete neko vreme kako biste mogli da pratite ova pitanja.

- Osetite dodir svoje ruke na ovom delu tela.
- Koja je temperatura tog dela tela?
- Osetite svoju kožu.
- Osetite tkivo ispod toga.
- Kako vaše tkivo reaguje na dodir? Da li se menja tokom vremena?

7. Osetite ruku koja dodiruje? Kako se oseća ruka koja dodiruje?

- Koja je temperatura ruke koja dodiruje?
- Da li je mekana ili čvrsta?
- Kako je kontakt kože, nežan ili čvrst?

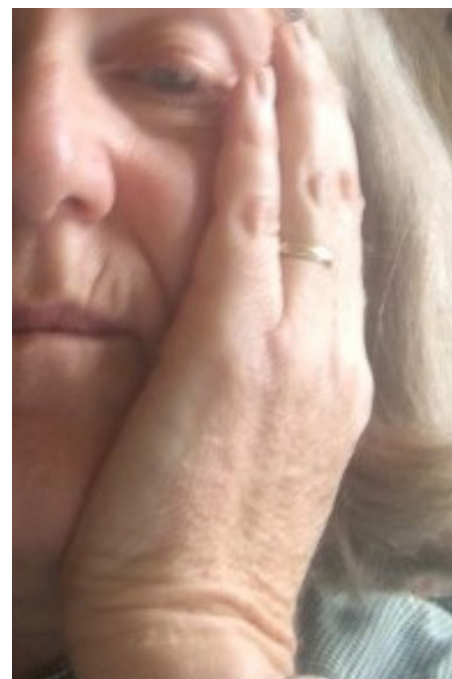
8. A zatim osetite kontakt površine, odnosno područje gde se vaša ruka i dodirnuti deo tela sastaju. Ovde se dva dela tela dodiruju.



- Osetite veličinu kontaktnog područja.
- Kako se ova kontaktna površina oseća? Da li je prijatna? Da li je blag ili snažan kontakt?
Ostanite ovde koliko god vam odgovara. A kada vam bude dovoljno, polako prekinite ovaj kontakt.

9. Osjetite nakon toga. Želio/la bih vas srdačno pozvati da si zaista uzmete vremena za to. KAKO se osjeća upravo dodirnuti dio tijela? Što zvuči? Je li se nešto promijenilo?

10. Ako želite, ponovite ovaj postupak na drugom dijelu tijela. Počnite s trljanjem ruku (točka 5).



Mozete ponoviti ovaj postupak - bilo u skraćenom ili proširenom obliku, ovisno o tome kako se osjećate - na različitim dijelovima tijela. Varijacije Ako želite, možete preći na pokretni dodir. To može biti:

- Klizanje, npr. duž ruke ili noge, po licu; s prstom ili cijelom unutarnjom stranom dlana.
- Lagane ili snažne samo-masaže na različitim mjestima.
- Trljanje, s ravnom dlanom ili laganim šakama. Na primjer, po bedrima, vratu, donjem dijelu leđa.
- Lagano tapkanje vrhovima prstiju. To je često ugodno na području prsa ili glave.
- Klopiti blago oblikovanom šakom, pritom držati zglob rukom opuštenim. Na primjer, bedra, rameni pojas, donji dio leđa, itd. Nakon ovog iskustva dodira, molim vas da se malo zadržite. Dopustite mu da odjekne i tada se, ako je moguće, prepustite svojim potrebama. Uživajte u tom iskustvu!

Poświęć trochę czasu po tym doświadczeniu dotykowym. Pozwól mu rezonować, a następnie, jeśli to możliwe, realizuj jego potrzeby. Baw się dobrze!

Grupa docelowa: Osoby opiekujące się i dotknięte (osoby z demencją)

Materiał: Kartka papieru, długopisy, chętnie także markery i kredki ołówkowe, jeśli są dostępne.

Czas trwania: maksymalnie 1 godzina

Warunek wstępny: Bycie w domu osoby z

demencją i obecność osobistych rzeczy w otoczeniu.

Tło:

Za każdym osobistym przedmiotem kryje się historia, która coś mówi o tożsamości, upodobaniach i wartościach osoby.

Niektóre przedmioty mają charakter symboliczny, inne opowiadają o przeszłym doświadczeniu, którego nie chcielibyśmy stracić.

Proszę, postępuj według poniższej listy krok po kroku:

1. Rozejrzyj się po swoim pokoju.

Jesteśmy otoczeni przedmiotami, które częściowo towarzyszą nam od dłuższego czasu.

Weź kartkę A4 do ręki i zacznij zapisywać wszystkie rzeczy, które widzisz w tym pomieszczeniu.

Najlepiej zacząć w środku kartki słowem „Mój pokój” i zakreślić je.

Następnie kontynuuj i dodaj wszystkie widoczne przedmioty.

2. Teraz spójrz na chmurę zapisanych przedmiotów i zaznacz markerem przynajmniej pięć przedmiotów, z którymi łączysz pozytywne lub cenne doświadczenie lub wspomnienie.

3. Wybierz teraz jeden z tych przedmiotów. Wyobraź sobie mentalnie to wspomnienie/ doświadczenie.

Jakie kolory, zapachy, emocje, kształty, temperatury itp. możesz jeszcze przywołać z tego wspomnienia?

Weź kartkę papieru i narysuj/wykonaj szczegół lub scenę z tego wspomnienia/ doświadczenia.



Grupa docelowa: Osoby opiekujące się i osoby dotknięte (osoby z demencją)

Osoba opiekująca się może w tym zadaniu zadawać pytania i zapisywać historie, które osoba dotknięta demencją opowiada.

Czas trwania: maksymalnie 1 godzina

1. Zadanie: Stań się przedmiotem.

Wybierz jeden z tych przedmiotów i wczuj się w niego. Napisz tekst, w którym stajesz się tym przedmiotem.

- Jak wyglądam?
- Gdzie się znajduję?
- Co widzę?
- Co słyszę?
- Jaka historia nas łączy?

Grupa docelowa: Uczniowie, osoby z demencją, ich bliscy oraz opiekunowie

Czas trwania: maksymalnie 2 godziny

Materiały: Olejek lawendowy, łyżka (drewniana), pędzel/gąbka/serwetka, biała kartka papieru (min. A4, 100-120 g), mata plastikowa, taśma klejąca, nożyczki, zszywacz,

kolaż fotograficzny jako wydruk laserowy, drukarka laserowa, opcjonalnie program do obróbki zdjęć

Środki ostrożności: W trakcie warsztatów należy dobrze wywietrzyć pomieszczenie robocze.

Opis:

Chcemy nadać nowy wydźwięk zebranych wspomnieniom ukrytym w albumach ze zdjęciami lub w zdjęciach z aparatów, poprzez wydruki zapachowe lawendy. To nie detale na zdjęciach są najważniejsze, lecz chwile, które kiedyś zostały uchwycone.



Przygotowanie kolażu fotograficznego:

1. Wybierz (co najmniej 8) zdjęć z dostępnych albumów ze zdjęciami lub z aparatu, które ci się szczególnie podobają. Upewnij się, że są one spójne (format poziomy/pionowy). Wybór zdjęć w czerni i bieli lub kolorze pozostawiamy tobie, ale zwróć uwagę, żeby miały one wysoki kontrast.
2. Uporządkuj zdjęcia (analogowo lub cyfrowo) w siatkę. Można to zrobić na przykład w programie do obróbki zdjęć lub na powierzchni skanowania drukarki laserowej.
3. Wydrukuj kolaż fotograficzny za pomocą drukarki laserowej.



Druk zapachowy lawendy - Krok 1:

Gdy przygotujesz swoje narzędzia, przygotuj podkładkę z tworzywa sztucznego i połóż na niej białą kartkę papieru. Następnie połóż swój wydruk laserowy na białej kartce papieru z wydrukiem skierowanym do dołu i przyklej narożniki taśmą klejącą. Upewnij się, że twoje kartki się nie przesuwają.



Krok 2:

Zacznij od jednego narożnika i kropelką olejku lawendowego nasącz tył wydruku laserowego. Rozetrzyj olej pędzlem/gąbką/serwetką. Ważne jest, aby twoje kartki nie były zanurzone w oleju. Zaleca się, aby najpierw skupić się na jednym obszarze, zamiast od razu pokrywać cały wydruk laserowy.

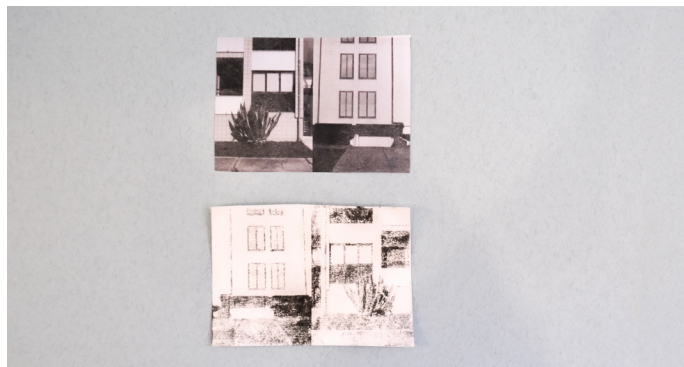
**Krok 3:**

Teraz za pomocą (kuchennego) łyżki, na miejscu pokrytym olejem, wywieraj nacisk poprzez okrężne ruchy rąk. Powtórz ten proces (krok 2+3) tak długo, aż cały wydruk laserowy zostanie pokryty. Delikatnie podnieś krawędź wydruku laserowego i sprawdź, czy kolor odbił się na białym papierze. Jeśli nie, wywieraj większy nacisk łyżką lub użyj więcej oleju.

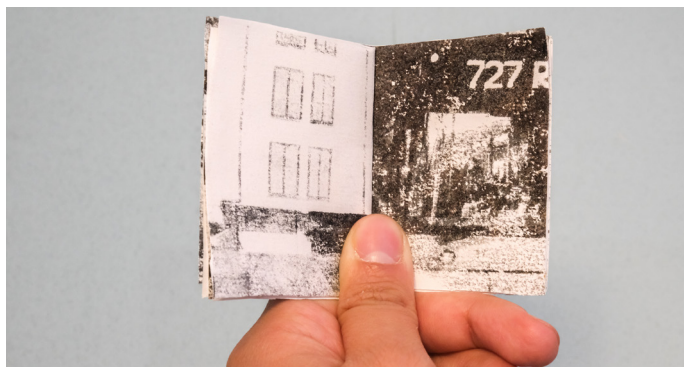
Krok 4:

Teraz pozostaw swój wydruk zapachowy lawendy, aby wyschnął. W międzyczasie możesz porównać wydruk laserowy z wydrukiem zapachowym lawendy i zastanowić się nad kilkoma pytaniami lub je omówić:

- Jaka jest różnica między wydrukiem laserowym a wydrukiem zapachowym lawendy?
- Który obrazek mi się podoba najbardziej i dlaczego?
- Co widzę na obrazkach?
- Czy podoba mi się zapach olejku lawendowego i czym go kojarzę?

**Krok 5:**

Po wyschnięciu wydruku zapachowego lawendy, wytnij obrazy w arkusze. Przy wycinaniu arkuszy pamiętaj, żeby na jednym arkuszu znajdowały się zawsze dwa zdjęcia, tak aby arkusz mógł być zgięty na pół.

**Krok 6:**

Złóż swoje arkusze na pół i zespol je razem jak książeczkę. Teraz możesz zszyć je w faldzie (na środku) lub związać sznurkiem. Najważniejsze jest jednak to, aby cieszyć się nowym albumem ze zdjęciami!

Dodatkowe informacje:

Album ze zdjęciami można stworzyć samodzielnie lub wspólnie. Możesz rozmawiać na temat zdjęć. Jeśli album jest tworzony wspólnie z osobami dotkniętymi demencją, unikaj pytań typu „Pamiętasz to?”. Osoby te raczej powinny być zachęcane do samodzielnego opowiadania lub opisywania obrazków, bez przerywania.

Alternatywy:

Zamiast olejku lawendowego można użyć mniej przyjemnie pachnącej alternatywy, jak np. zmywacza do paznokci.

Grupa docelowa: Uczniowie, osoby z demencją, ich krewni i opiekunowie
Czas trwania: 2-4 godziny
Materiały: Karton tonowy (czarny), ołówek, nożyczki, pędzel, białe papier aquarelowe, chemikalia do cyjanotypii (w zestawie lub do samodzielnego przygotowania), podkładka,

koperta, ewentualnie szklana płyta
Działania: Wymagane jest pomieszczenie zaciemnione. Podczas stosowania chemikaliów należy dobrze wentylować i ewentualnie nosić maskę.

Opis:

Jaką opowieść lubisz i która przynosi Ci radość? Jak zaprojektowałbyś okładkę książki do tej opowieści? Czy to możliwe z odrobiną magii? Razem nadamy naszym ulubionym opowieściom nowy, niebieski akcent.

Przygotowanie cyjanotypii, jeśli nie ma gotowego zestawu:



Materiały: Cytrynian żelaza(III) amonu (zielony), Heksacyjanoferytu żelaza(III) potasu, miarka, pędzel, waga z dokładnością do gramów, dwa pojemniki

W jednym pojemniku wymieszaj 20 g cytrynianu żelaza(III) amonu (zielonego) z 100 ml wody. Następnie w drugim pojemniku wymieszaj 8 g heksacyjanoferytu żelaza(III) potasu z 100 ml wody. Następnie w zaciemnionym pomieszczeniu połącz obie roztwory w proporcji 1:1. Roztwór wymieszany za pomocą pędzla (lub gąbki) nanieś na papier (aquarelowy) i pozostaw do wyschnięcia.

Uwaga: Naneś roztwór reagujący na światło UV. Można przygotować wiele papierów i przechowywać je w światłoszczelnym kopercie.

Okładka książki - krok 1:

Zastanów się, do jakiej opowieści chciałbyś stworzyć okładkę książki, i odpowiedz na następujące pytania:

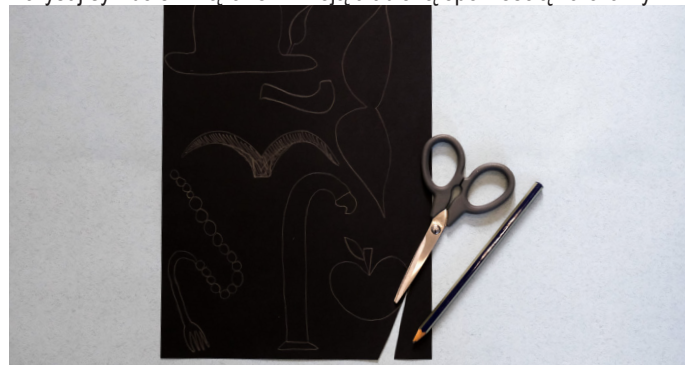
Jak nazywa się opowieść?

Jakie obrazy/symbole przychodzą Ci na myśl związane z tą opowieścią?

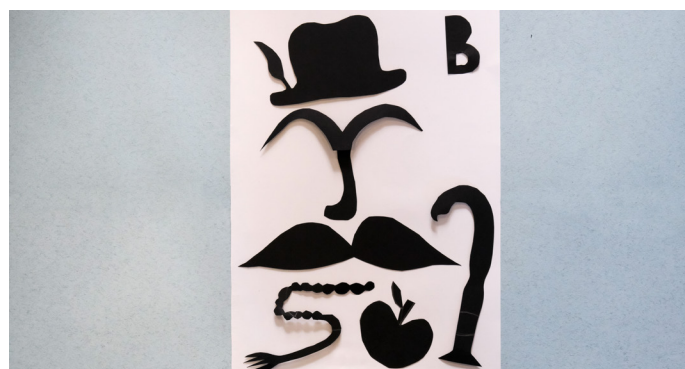
Dlaczego tak bardzo lubisz tę opowieść?

Krok 2:

Narysuj symbole związane z Twoją ulubioną opowieścią na czarnym

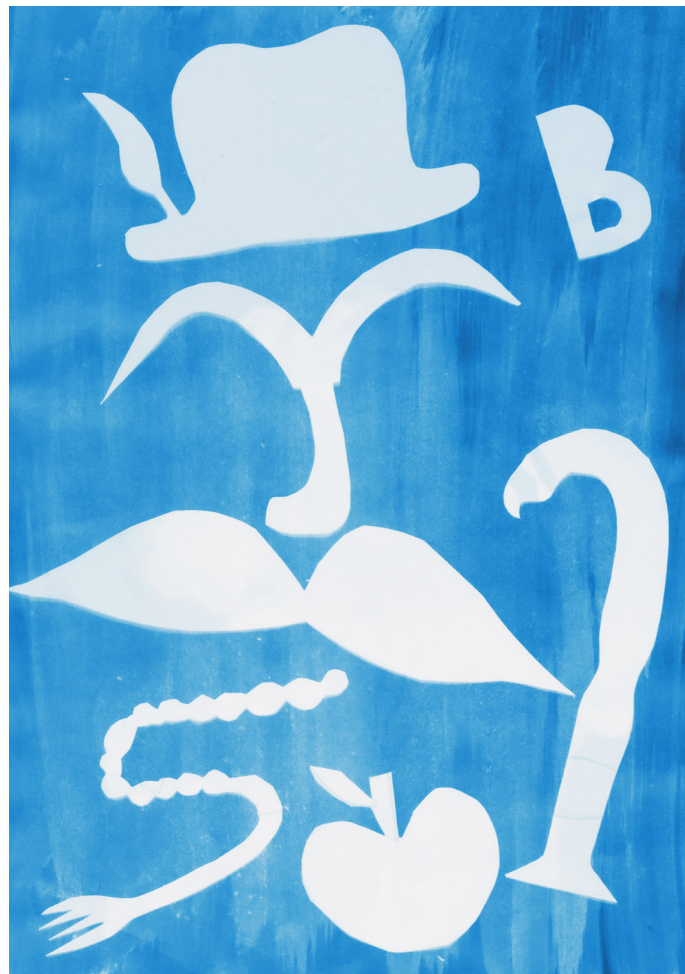


kartonie tonowym i następnie je wyciąć.



Krok 3:

Połącz wycięte symbole na gładkiej powierzchni i ułóż je według własnego uznania.



Krok 4:

Uwaga: teraz musisz działać dość szybko, ponieważ magia słońca rozpoczyna się w świetle dziennej. Najlepiej wykonaj ten krok na słońcu (np. w ogrodzie).

Teraz wyjmij pokryte roztworem cyjanotypii (które są zielonkawe i wrażliwe na promieniowanie UV) z koperty i połóż je na górnej stronie pokrytej papierem. Umieść symbole z czarnego kartonu na pokrytym papierze. Pro-tip: jeśli masz szklaną płytę, umieść ją na wierzchu, aby papier był osłonięty. To pozwoli na uniknięcie przesunięcia symboli i umożliwi utrwalenie twardszych konturów.

Krok 5:

Teraz nadszedł czas oczekiwania i obserwowania. Widzisz, jak kolor zmienia się z zielonego na niebieski?

Cyjanotypia działa szczególnie dobrze, gdy jest wystawiona na zewnątrz (np. w ogrodzie) na bezpośrednie działanie słońca. Wtedy jest gotowa w ciągu 15-20 minut. W pochmurne dni może to trwać dłużej niż 45 minut. Grubość szklanej płyty lub mieszanka roztworu może również wpłynąć na wynik.

Krok 6:

Delikatnie podnieś szklaną płytę i jeden ze symboli. Jeśli zobaczysz białą powierzchnię, to się udało! Teraz możesz zdjąć wszystkie symbole i podziwiać swoją pracę. W przeciwnym razie możesz trochę dłużej położyć ją na słońcu.

Krok 7:

Aby pozbyć się żółtego odcienia, cyjanotypię można splukać pod bieżącą wodą i następnie suszyć, wisząc ją.

Dodatkowe informacje:

Okładka książki może być tworzona samodzielnie lub wspólnie i ma na celu zachęcenie do nowego spojrzenia na istniejące opowieści. Ważne jest nie to, jaka jest treść opowieści, lecz przede wszystkim relacja osoby do opowieści.

Alternatywy:

Zamiast pracować na czarnym kartonie tonowym, można użyć faktury lub przedmiotów z otoczenia. Możliwy jest również spacer, podczas którego można zbierać naturalne obiekty.

Grupa docelowa: Uczniowie, osoby z demencją, ich opiekunowie i krewni

Czas trwania:

Praca tekstowa około 1,5 godziny

Wizualne tworzenie około 1 godziny

Materiał: Papier, długopisy, farby wodne oraz opcjonalnie inne materiały do artystycznego tworzenia

Opis:

Poprzez łączenie i ponowne komponowanie opowieści, wierszy i baśni można otworzyć nowe światy, które posiadają ogromny potencjał twórczy. Ten warsztat ma na celu zachęcenie do rozmawiania wspólnie o opowieściach, słuchania siebie nawzajem oraz wymyślania nowych narracji.



Krok 1:

Zastanów się, które wiersze, jakie baśnie lub jakie opowieści szczególnie zapadły ci w pamięć. O czym chętnie wspominasz? Napisz dla siebie, dlaczego pamiętasz ten tekst i z jakim miejscem lub osobą go łączysz.

Krok 2:

Weź kartkę papieru do ręki i zapisz tę baśń, tę historię, ten wiersz. Jeśli nie pamiętasz wszystkiego, zapisz tylko fragment, który pozostał w twojej pamięci. Jeśli jesteś w stanie przywołać wszystko, napisz tyle, ile tylko możesz.

Krok 3:

Teraz zostaniesz przyporządkowany do grupy z co najmniej 3 uczestnikami.

Krok 4:

Wymieńcie się swoimi tekstami wzajemnie, aby każda osoba miała teraz co najmniej dwa obce teksty.

Przeczytaj te teksty i zdefiniuj co najmniej 5 kluczowych słów, które dla ciebie je opisują.

Krok 5:

Na podstawie słów kluczowych napisz nową opowieść/wiersz/baśń. Możesz również wpleść fragmenty oryginalnych tekstów do swojego tekstu.

Krok 6:

Przeczytaj swoją nową opowieść swoim kolegom z zespołu. Po tym, jak wszyscy przedstawią swoje opowieści, porozmawiajcie o swoich doświadczeniach i o przemyśleniach, które mieliście na Krok 1.

Krok 7:

Teraz usłyszałeś swoją opowieść w dwóch hybrydowych formach. Na podstawie tych opowieści stwórz plakat. Możesz na przykład narysować scenę z opowieści lub stworzyć kolaż moodboard.

Grupa docelowa: Osoby z demencją, ich rodziny i opiekunowie

Uczestnicy: minimum 2 osoby

Czas trwania: minimum 20 minut

Materiały: Zdjęcia, kopiarka, papier, nożyczki

Opis:

Zdjęcia nie są przeznaczone do kurzenia się, ale do oglądania i wywoływania opowieści. Aktywność „Puzzle pamięciowe“ to sposobność do zabawnej zabawy z odnalezionymi starymi fotografiami.



Krok 1:

Otwórz stare albumy ze zdjęciami lub przewiń swój aparat i wybierz (co najmniej 8) zdjęć, które Ci się szczególnie podobają. Upewnij się, że są one spójne pod względem orientacji (pozioma/pionowa). Czy zdecydujesz się na



czarno-białe czy kolorowe fotografie, to już Twój wybór.

Krok 2:

Po dokonaniu wyboru, wydrukuj lub skopiuj



zdjęcia w jednolitym rozmiarze (np. 10x15 cm) i przycięcie ich.

Krok 3:

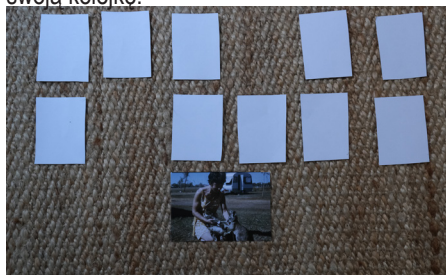
Teraz przetnij je jeszcze raz na pół, tak



aby Twoje zdjęcia wyglądały jak układanka.

Krok 4:

Ułóż zdjęcia tak, aby tylne strony były ukie-runkowane jak w grze Memory i zacznij grać. Najpierw odkrywane jest jedno karty, potem druga. Jeśli pasują do siebie, masz pełną parę. Jeśli nie, wszystkie odkryte karty muszą zostać odwrócone, a następna osoba ma swoją kolejkę.



Alternatywa:

Zamiast grać w Memory ze zdjęciami, można je również układać jak układankę.

Ponieważ aktywność jest wykonywana przez co najmniej dwie osoby, ważne jest, aby mieć na uwadze ich zdolność koncentracji i cierpliwość. Jeśli aktywność okazuje się zbyt trudna, można dodać elementy pomocnicze, takie jak kolorowe akcenty na zdjęciach.



Grupa docelowa: Uczniowie

Czas trwania: 2 godziny

Wymagania: Zainteresowanie tworzeniem

Ustawienie: Do jednej klasy szkolnej, grupy dwuosobowe

Materiał: Pręty o różnych średnicach i długościach (plastikowe, stalowe...),

różnorodne materiały (tkaniny, papier, koralki, pióra, wełna, długopisy...), cienkie sznurki, nożyczki, klej

Działania: Położenie najwyższego pręta („bazy” mobilu) między dwoma krzesłami, aby stworzyć miejsce do pracy

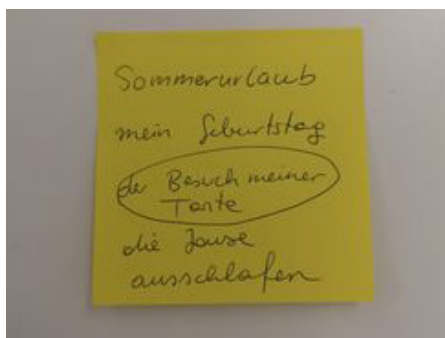
Tło

Mobil jest bardzo delikatny i każdy powiew wiatru w pewnym sensie zmienia jego wygląd. W przypadku demencji chodzi między innymi o utratę wspomnień - lub aby to ująć pozytywnie: wspomnienia zmieniają się, ale nie znikają! Podobnie jak mobil jest narażony na wpływy zewnętrzne, osoby cierpiące na demencję muszą się z tym pogodzić, a także opiekunowie muszą się tego nauczyć. Mobile to akt balansowania, tak samo jak radzenie sobie z demencją. Nie jest łatwo skupić się na pozytywnych aspektach, gdy bliska osoba zmienia się. Warsztat polega na pogodzeniu dwóch stron. Te dwie strony mogą być przeciwnością, ale mogą się także uzupełniać.

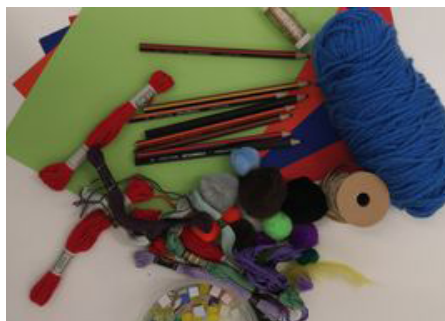
Opis

Warsztat polega na uczynieniu pozytywnego wspomnienia zauważalnym na kilku poziomach. Pracując w parach, uczestnicy mogą się dzielić tym wspomnieniem i poprzez wspólne działanie mogą stworzyć nowe wspomnienie.

1. Napisz pięć pozytywnych wspomnień na kartce i wybierz jedno.



2. Wybierz materiały pasujące do wybranej pamięci.



3. Następnie te materiały zostaną dostosowane do formy odpowiedniej dla twojego wspomnienia i przymocowane do sznurków i prętów. Ponieważ pracujesz w parach, każdy otrzymuje swoją stronę. Stwórzcie tyle warstw, ile chcecie. Aby zachować równowagę, potrzebna jest pewna umiejętność.



4. Przedstawcie swój mobil przed klasą, opowiedzcie o pozytywnych wspomnieniach i o tym, jakie uczucia towarzyszyły wam podczas budowy mobilu.

Grupa docelowa: Klasy szkolne

Czas trwania: co najmniej 45 minut

Wymagania: brak

Materiał: Pędzle, farby akrylowe, jasny duży materiał lub duża kartka papieru, utwory muzyczne, głośnik i/lub słuchawki



Krok 1:

Uczestnikom zostaje odtworzona piosenka. W idealnym przypadku na żywo, ponieważ to wywołuje zupełnie inny efekt niż poprzez głośniki. Uczestnicy są proszeni o całkowite skoncentrowanie się na utworze i namalowanie pod jego wpływem. Całkowicie swobodnie, abstrakcyjnie lub przedstawiając rzeczywistość, ważne jest, aby poddać się muzyce, emocjom, które się pojawiają lub wspomnieniom, które przychodzą na myśl.

Krok 2:

Następnie uczestnicy zostają zapytani, czy chcieliby podzielić się swoimi skojarzeniami i je zreflektować. Każdy ma swobodę wyboru, czy chce wyrazić swoje odczucia związane z namalowanym obrazem, czy nie.

Krok 3:

Teraz przyszedł czas, że uczestnicy mogą wybrać piosenkę, którą chcieliby przypomnieć sobie z silnymi wspomnieniami. Słuchają jej przez słuchawki (najlepiej kilka razy), podczas gdy grupa maluje wspólnie na dużej płaszczyźnie materiału lub papieru. Każdy ukazuje swoje własne wspomnienia, a forma nie ma znaczenia. Skupia się na wykorzystaniu wspomnień, które są mocno podkreślone przez muzykę.

Krok 4:

Następnie ma nastąpić dyskusja, podczas której uczestnicy będą dzielić się wspomnieniami i emocjami, które się pojawiły.

Krok 5:

Na zakończenie uczestnicy mogą nawiązać do prac innych. Chodzi o porównanie i refleksję nad pracami i uczuciami innych w porównaniu do swoich własnych. Jeśli zostaną zauważone podobne emocje, doświadczenia lub podobne środki stylistyczne, można te paralele podkreślić artystycznie.

Efektom jest kolekcja wspomnień, które zostały indywidualnie przetworzone, ale dzięki wymianie z grupą i artystycznemu podejściu do prac innych, działają jako wspólna praca. Powstaje duże, wspólnie wykonane dzieło sztuki oparte na indywidualnych wspomnieniach.

Grupa docelowa: Uczniowie, opiekunowie oraz członkowie rodzin osób z demencją

Czas trwania: 6-7 podwójnych godzin lekcyjnych

Wymagania: Konieczna jest umiejętność bezpiecznego posługiwania się narzędziami

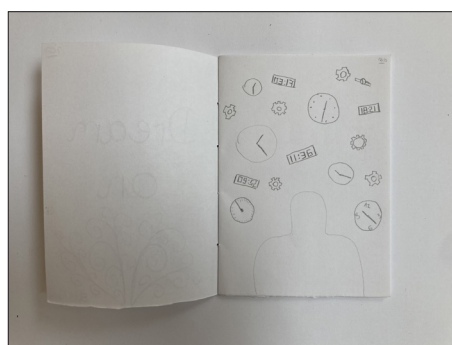
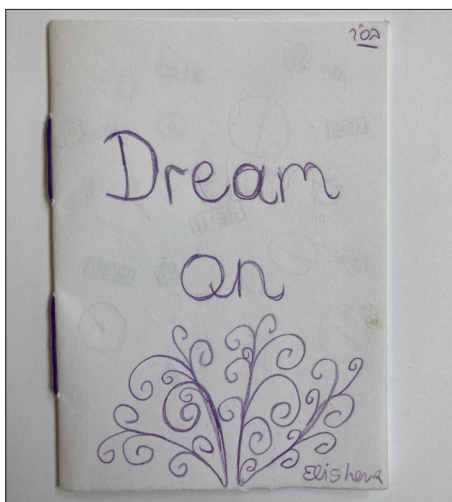
Materiał: Papier formatu DIN A4, igła, nić, ołówki, papier kalka, płyty linorytowe, noże do linorytu, farba linorytowa, wałki malarskie,

szklane płytki, biały papier bawełniany

Ustalenia: W tym koncepcie nawiązujemy paralelę do choroby Alzheimera, co wymaga najwyższej wrażliwości, zrozumienia oraz szacunku. Celem jest rozwijanie empatii i wspieranie możliwości zrozumienia.

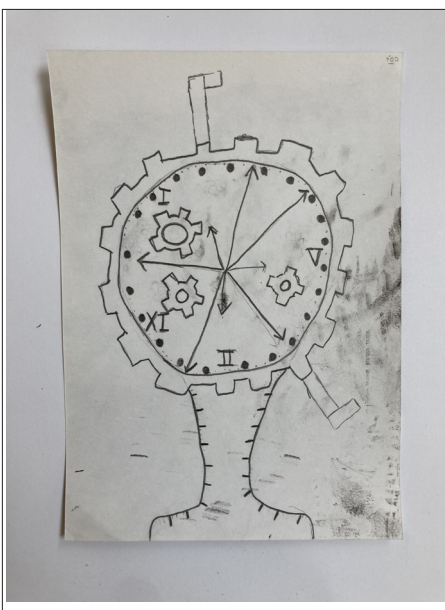
Opis:

Jak często śni Ci się sen, a ile pamiętasz z tych snów? Jaka jest fabuła? Jakie postacie pojawiają się w snach? Co słyszysz, smakujesz, wąchasz, czujesz? Wspólnie nadajemy naszym snom wizualną reprezentację za pomocą linorytu, odnosząc się do choroby Alzheimera.



Krok 1:

W pierwszym kroku wprowadzamy uczestników w temat snów, rozmawiając o doświadczeniach z własnej historii. To prowadzi do przedstawienia Dziennika Snów, który jest następnie łączony igłą, nicią i papierem DIN A4. Uczestnicy mają przez tydzień za zadanie dokładnie odwzorować swoje sny w Dzienniku Snów za pomocą szkiców. Należy zwrócić uwagę na dźwięki, muzykę, kolory, uczucia, rozmowy i tekst.

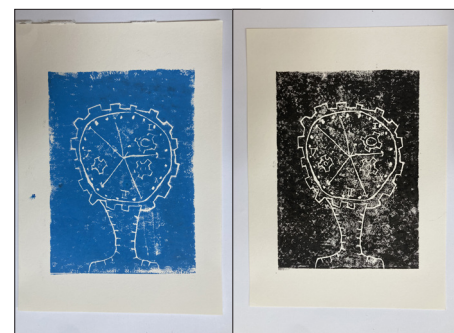
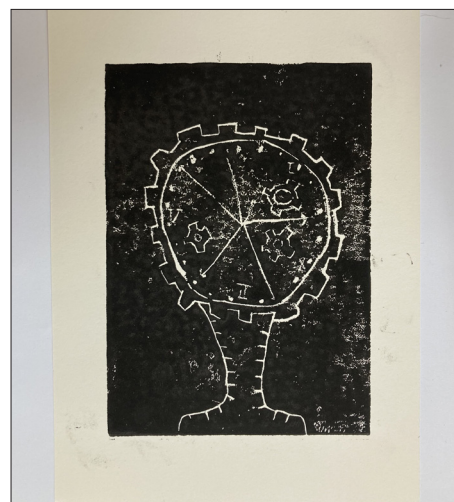


Krok 2:

Po omówieniu snów uczestnicy zostają zaproszeni do znalezienia odpowiedniego motywu dla linorytu. Format powinien odpowiadać płycie linorytowej, a uczestnicy zostają poinformowani, że drukując motyw, będzie on odbity w odbiciu lustrzanym.

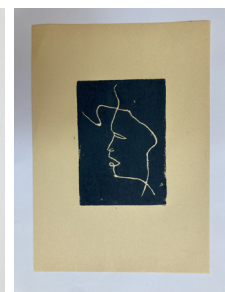
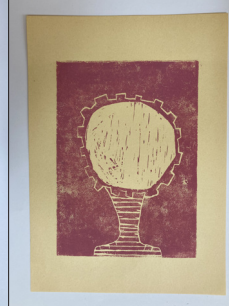
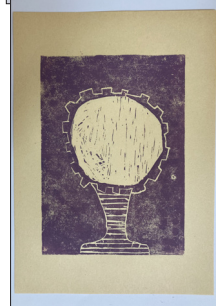
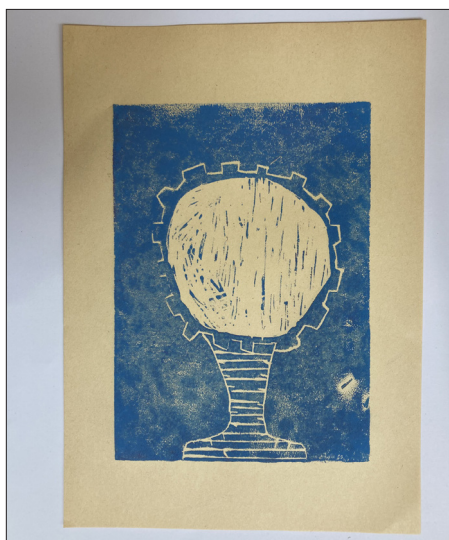
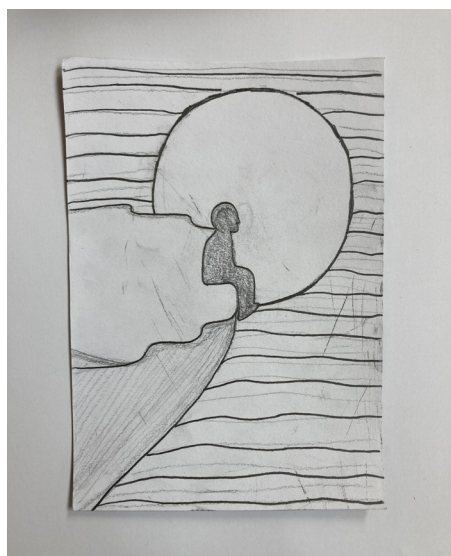
Krok 3:

Za pomocą papieru kalka przekłada się ostre szkice na płytę linorytową, a następnie można rozpocząć rzeźbienie. Bezpieczne posługiwanie się nożami do linorytu jest niezbędne.



Krok 4:

Po zakończeniu pracy nad płytą linorytową, wydrukowane zostają ryciny linorytowe. Do tego celu używane są wałki malarskie, szklane płytki (do nakładania farby), farba linorytowa i papier bawełniany.

**Krok 1:**

Pierwszym krokiem jest wprowadzenie do tematu snów, poprzez opowiadanie o doświadczeniach z własnej historii. Prowadzi to do przedstawienia Dziennika Snów, który jest następnie wiązany razem za pomocą igły, nici i papieru DIN A4. Przez okres tygodnia uczestnicy mają za zadanie szczegółowo oddać swoje sny w Dzienniku Snów za pomocą szkiców. Należy zwrócić uwagę na

dźwięki, muzykę, kolory, emocje, rozmowy i tekst.

Krok 2:

Po omówieniu snów uczestnicy są zaproszeni do znalezienia odpowiedniego motywu do linorytu. Format powinien odpowiadać rozmiarowi płyty linorytowej, a uczestnicy powinni zostać poinformowani, że po wydrukowaniu motyw będzie odbity w lustrzanym odbiciu.

Krok 3:

Przy użyciu papieru kalka końcowy szkic jest przenoszony na płytę linorytową, a następnie można rozpocząć proces rzeźbienia. Konieczne jest bezpieczne posługiwanie się nożem do linorytu.

Krok 4:

Po ukończeniu płyty linorytowej przystępuje się do drukowania linorytów. W tym celu używane są wałki malarskie, szklane płytki (do nakładania farby), farba linorytowa i papier bawełniany.

Grupa docelowa: Dzieci lub opiekunowie osób z demencją oraz osoby dotknięte tym problemem

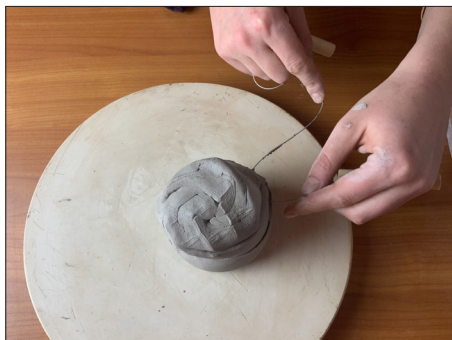
Czas trwania: około 60 minut

Wymagania: możliwość wypalania ceramiki

Materiał: Gлина, miejsce do suszenia naczyń glinianych, sznurek do cięcia gliny, narzędzia do modelowania i pałeczki do jedzenia

Krótkie wyjaśnienie wstępne: W tym projekcie chodzi o rozwijanie twórczego podejścia oraz kompetencji osobistych i działaniowych poprzez pracę z gliną. Tworzona jest intensywna interakcja z dźwiękiem i zmysłowymi doświadczeniami. Na początku naczynia gliniane tworzone są za pomocą techniki foremki palcami, a następnie integrowane jako obiekty dźwiękowe (obiekty gliniane) w

projekcie muzycznym.



Krok 1:

Najpierw odcinany jest kawałek gliny od bryły przy pomocy drutu do cięcia. Następnie kulka ta jest uderzana i ugniata się w taki sposób, aby usunąć powietrze z wnętrza kulki. Kulka jest umieszczona w zgiętej dłoni i uderzana drugą ręką. Ten proces jest powtarzany około 4 razy dla każdej dłoni.



Krok 2:

Gdy kulka jest wolna od powietrza i uformowana, w środku jest wciśnięte otwór za pomocą kciuka. Obracając i wciskając, otwór ten jest poszerzany do postaci zagłębienia. Dla uzyskania równomiernego rezultatu ważne jest, aby nacisk kciuka z wewnątrz spotykał się z naciskiem z zewnątrz.



Krok 3:

Ten proces jest teraz powtarzany w kółko. W ten sposób powoli rośnie naczynie. Od czasu do czasu ścianki naczynia należy złączyć, aby pozostało wystarczająco stabilne, aby można było je rozbudować. Gdy naczynie ma dla uczestników satysfakcjonujący kształt.



Krok 4:

Po wysuszeniu naczynia glinianego można je wypalić w piecu ceramicznym. Po schłodzeniu obiektu można od razu zacząć muzykowanie. Gлина zwiększa swoją gęstość w trakcie wypału, dzięki czemu teraz wydobywa dźwięk, gdy naczynie jest uderzane np. pałeczką do jedzenia.

Grupa docelowa: osoby opiekujące się osobami z demencją i osoby dotknięte tą chorobą, uczniowie klasy I i II gimnazjum/ liceum

Czas trwania: 60-90 minut

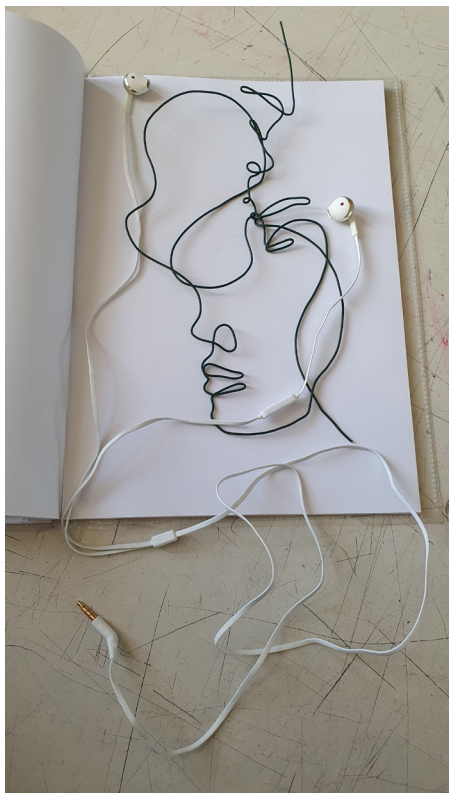
Wymagania: brak

Ustawienie: w domu, w domu opieki lub w szkole

Materiał: Znalezione przedmioty, kartka

papieru, długopis

Tło: W tym projekcie chodzi o połączenie przedmiotów z indywidualnym znaczeniem i stworzenie z nich dzieła sztuki. Każda osoba kojarzy pewne przedmioty z wspomnieniami z własnej przeszłości. Ponowne pojawienie się wspomnień jest tu łączone z procesem artystycznym.



Krok 1:

Zastanów się, które przedmioty szczególnie kojarzysz z określonymi wspomnieniami.

Krok 2:

Burza mózgów: Zapisz, co Ci przychodzi na myśl. Pytania, które możesz sobie zadać:

- Które przedmioty szczególnie mnie przypominają o czymś?
- Dlaczego ten przedmiot przypomina mi o...?
- Co mi on znaczy?
- Czy są szczególne chwile, które chcę zachować?
- Jakie uczucie wywołuje ten przedmiot? Jak wygląda? Jak pachnie?

Krok 3:

Teraz szukaj i zbieraj przedmioty, o których myślałeś.

Krok 4:

Teraz możesz z tych przedmiotów stworzyć „dzieło sztuki”, ustawiając je obok siebie, na siebie, w formie kolażu lub całkowicie swobodnie.

Krok 5:

Przemyśl także nazwę dla swojego dzieła sztuki!

Grupa docelowa: Klasy szkolne

Wymagania: brak

Materiały:

Kartka i długopis do notatek i szkiców

Papier formatu DIN A3

Farby akwarelowe, kredki lub markery



Krok 1:

Przed tobą znajduje się obraz z wieloma różnymi elementami. Masz około minutę, aby zapamiętać go jak najdokładniej. Nie musisz pamiętać wszystkiego dokładnie.

Krok 2:

Po tym, jak nie widzisz już obrazu, omówmy krótko, jak ci poszło z zadaniem. Czy było trudne? Czy mogłeś zapamiętać więcej czy mniej? Czy czas był za krótki, czy może wystarczający? Masz nadal obraz przed oczami?

Ważne!

Nie zdradzajcie sobie, co zapamiętaliście.

Nie ma tu prawidłowych ani błędnych odpowiedzi.

Krok 3:

Jako pomocą pamięciową możesz teraz napisać kilka pojęć lub wykonać szkic. Masz na to około pięć do dziesięciu minut.

Krok 4:

Na podstawie swojego wspomnienia narysuj teraz na dużej kartce (DIN A3) nowy obraz. Użyj elementów, których się przypominasz, i zacznij od nich. Możesz również dodać nowe części obrazu, aż stworzysz prawdziwy obraz pełen szczegółów. Do tego celu możesz użyć farb akwarelowych, kredki lub markerów. Stwórz dynamiczny obraz i daj się ponieść swojej kreatywności!

Grupa docelowa: Klasy szkolne

Wymagania: Brak

Materiały:

Kartka papieru i długopis do notatek i szkiców

Pudełko kartonowe

Inne materiały do „eksperymentu“

(Wydrukowane fotografie, obrazy z czasopism, małe przedmioty, plastelina...)



Krok 1:

Razem przyjrzymy się kilku obrazom. Co widzisz na tych obrazach/fotografiach? Spróbuj odtworzyć, co widzisz! Podziel się swoimi myślami z kolegami i koleżankami.

Krok 2:

Wymyśl do tego historię, która nie musi być taka, jak została sfotografowana. Pozwól swojej wyobraźni działać. Na przykład, widzisz drzewo z perspektywy dinozaura lub mrówki, i one sfotografowały obraz w ten sposób?

Co się wydarzyło wcześniej, żeby powstał dokładnie ten obraz?

Co oznacza być w sytuacji, w której nie ma się już orientacji? Czy możesz wyobrazić sobie takie sytuacje codziennie?

Krok 3:

Znajdź pudełko, najlepiej stare pudełko po butach.

Odtwórz sytuację w pudełku: Możesz włożyć różne przedmioty i pomalować lub nakleić tło wewnątrz. Tak możesz przedstawić historię jak na scenie teatru lub odtworzyć ją w układzie doświadczalnym chemicznym.

Grupa docelowa: Osoby z i bez demencji, które wspólnie muzykują i śpiewają

Czas trwania: około 60 minut

Wymagania: Pedagog muzyczny prowadzący zajęcia

Instrumenty: różnorodne instrumenty, w tym terapia muzyczna, ORFF, instrumenty

perkusyjne, instrumenty przynoszone przez uczestników itp.

Ustawienie: 6 - 12 osób

Tło: Przeciwności znajdują się w życiu w wystarczającej ilości. Ciepło-Zimno. Dobro-Zło. Ciemność-Jasność. Wysoko-Nisko. Miętko-Twardo... Można znaleźć

nieskończoną ilość przeciwności, które wywołują skojarzenia w nas, ludziach. Historie z nimi związane rodzą się w naszych głowach. Z tymi skojarzeniami i historiami można wspaniale muzykować i improwizować.



Krok 1:

Uczestnicy przychodzą do pomieszczenia, każdy wybiera sobie miejsce w kręgu i jest witany.

Krok 2:

Każdy opowiada, jak się czuje i na co się cieszy w trakcie zajęć.

Krok 3:

Jako wprowadzenie do tematu zajęć, gumowy piłeczka jest rzucony w różne strony w kręgu, a każdy podaje przeciwność, taką jak głośno-cicho, wysoko-nisko, krótko-długo, agresywnie-spokojnie, góra-dół, rzucanie-lapanie, okrągły-kwadratowy, prosto-skos, duży-mały, cisza-ruch itp.

Krok 4:

Każdy dostaje gumowy piłeczkę. Aktywujemy nasze ręce, nogi i głowy, przyciskając, masując i krążąc piłeczkami. Już wprowadzane przeciwności (wolno-szybko, delikatnie-mocno, kropelkująco-krążąco, góra-dół...)

Krok 5:

Wchodzi ruch: każdy uczestnik wybiera dwie kolorowe chustki chiffon i trzyma je w każdej ręce. Pod różną muzykę, granej na pianinie lub z nośnika dźwiękowego, poruszamy się z chustkami, naśladując ruchy innego uczestnika w grupie.

Krok 6:

Gdy muzyka się zmienia, zdecydowanie inna niż wcześniejsza, uczestnicy wybierają innego partnera ruchowego i znowu naśladują ruchy.

Krok 7:

Znalezione przeciwności z wcześniejszej części zostają spisane - każdy uczestnik notuje przeciwności.

Krok 8:

Jako działanie muzyczne, uczestnicy tworzą grupy po 3 osoby i wspólnie wykonują przeciwność - inni uczestnicy próbują ją odgadnąć.

Krok 9:

Przeciwności są improwizowane na żywo: dzielimy się na dwie grupy - jedna grupa rozpoczyna, a druga grupa „odpowiada“ muzycznie przeciwnością. Każda osoba wybiera jeden lub więcej instrumentów do wykonania.

Krok 10:

Runda feedbacku pozwala zreflektować to, co zostało właśnie przeżyte, i umożliwia wspólną wymianę doświadczeń. „Jak się podobało? Co było wyjątkowe w dzisiejszych zajęciach? Co było inne?“

Grupa docelowa: Osoby z demencją i bez niej, które wspólnie grają i śpiewają

Czas trwania: około 60 minut

Wymagania: osoba prowadząca zajęcia muzyczne

Instrumenty: Djembe lub inne bębny, kamienie dźwiękowe w skali C-dur

Ustawienie: 6 - 12 osób

Tło: Afrykańskie piosenki są stosunkowo łatwe do nauczenia, wpadają w ucho i są ukształtowane rytmami, które tworzą pewną groove, kiedy grupa wspólnie gra na bębnach i śpiewa, który porywa i angażuje. Naukowcy z Uniwersytetu w Hamburgu udowodnili, że

śpiew w chórze powoduje wydzielanie oksytocyny - hormonu miłości. Ten tzw. hormon przytulania promuje wzajemne zaufanie, może redukować lęk i stres oraz wzmacniać więzi.



Krok 1:

Grupa przybywa do pomieszczenia, każdy znajduje sobie miejsce siedzące w kręgu i zostaje przywitany.

Krok 2:

Piłka (na przykład w formie małego globusa) przechodzi przez krąg. Opowiada się o najpiękniejszym momencie z ubiegłego tygodnia (wszyscy uczestnicy są indywidualnie zauważani). Osoba prowadząca muzycznie wprowadza w temat zajęć: przed nami stoi muzyczna podróż do Afryki.

Krok 3:

Djembe i Doum Doums (afrykańskie bębny) pojawiają się w kręgu, krótka prezentacja sposobu grania.

Krok 4:

Djembe brzmią w kręgu, poszczególne rytmyki są prezentowane i naśladowane, następnie rozwija się wspólne groove w kręgu.

Krok 5:

Pierwszym przystankiem w Afryce jest Gambia, z piosenką „Salaleo”: tekst piosenki jest widoczny na tablicy lub zostaje rozdany - z wykorzystaniem techniki „Call & Response”, tekst jest uczony już w odpowiednim rytmie, a następnie pojawia się melodia.

Krok 6:

Piosenka jest śpiewana i muzycznie wykonywana przy użyciu dostępnych instrumentów (kontrabasu, Djembe, Caxaxis, Claves...). Piosenka może być także śpiewana kanoicznie, do tego doskonale nadaje się także akompaniament fortepianowy.

Krok 7:

Wspólnie można również grać na dużym bębnie podłogowym (położonym na stole).

Krok 8:

Jako drugi przystanek „podróżujemy” do Ghany: każdej osobie przyporządkowujemy kamień dźwiękowy. W rezultacie tworzymy skalę C-dur reprezentowaną przez kolejne osoby w kole. W określonym metrum gra się tę skalę na przemian. Kilka rund. Ta skala dźwiękowa pasuje jako akompaniament do piosenki „Ayelevi”. Uczymy się tekstu, powtarzamy sylaby, wreszcie śpiewamy. Następnie śpiewamy i wykonujemy razem, piosenkę i akompaniament z kamieniami dźwiękowymi.

Krok 9:

Podobny akompaniament, jak dla tej piosenki, nadaje się także do gitary, pianina, kontrabasu itp.

Krok 10:

Runda opinii pozwala na refleksję nad właśnie przeżytym doświadczeniem i umożliwia wspólną wymianę zdań.

Kategoria: Krótka warsztatowa sesja
Grupa docelowa: Opiekunowie osób z demencją i osoby dotknięte problemem
Czas trwania: od 10 (kroki 1 i 2) do 40 minut (kroki 1 - ...)
Wymagania: Brak
Ustawienie: Stół do siedzenia, spokojna atmosfera

Materiał:
 Piękna wspomnienie, do którego chce się wrócić
 Około 1 metr długi sznur lub nić, może być dłuższa lub trochę krótsza, dowolny rodzaj nici (nawój wełny, nić do szycia, sznurek, itp.)
 2 puste arkusze papieru
 1 pióro (ołówki lub inne)

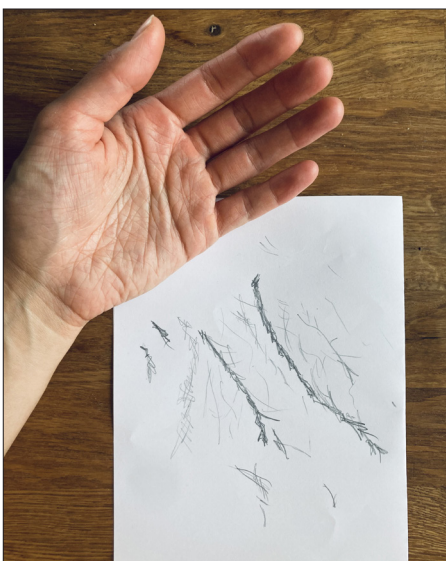
Tło/Wyjaśnienie wstępne:
 To jest eksperyment, i za każdym razem, gdy przeprowadza się eksperyment, nie zna się jeszcze wyniku. Pozwól się zaskoczyć i nie oceniając, obserwuj, co się dzieje.



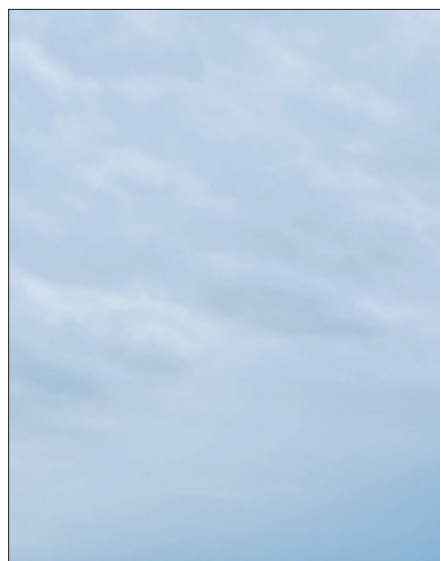
Krok 1:
 Przydziel sobie 5 minut na pierwszy krok. Możesz też ustawić sobie alarm/czasomierz, aby nie musieć patrzeć na zegar. Następnie przygotuj pusty arkusz papieru i pióro. Umieść swoją nie rysującą rękę obok papieru.



Krok 2:
 Następnie narysuj linie na wnętrzu swojej dłoni na arkuszu papieru, podczas gdy dokładnie się jej przyglądasz. Może to być bardzo szczegółowe i dokładne, ale także eksperymentalne i abstrakcyjne. Możesz sam decydować, ile wnętrza dłoni chcesz narysować.



Krok 3:
 Po zakończeniu rysowania, porównaj rysunek i swoją rękę obok siebie. Tutaj nie ma „błędów” ani „poprawnych”, chodzi po prostu o obserwację rysunku i dłoni. Jak się teraz czujesz?

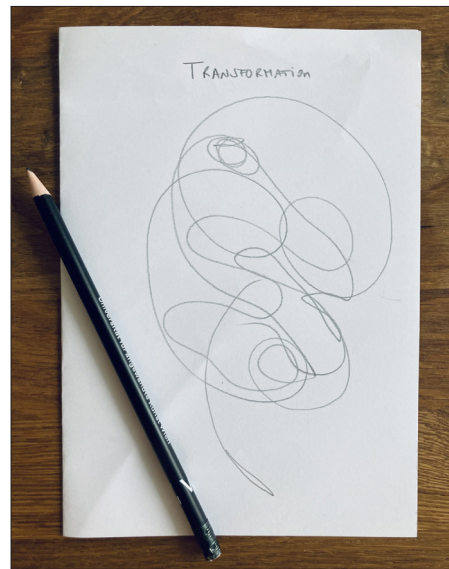
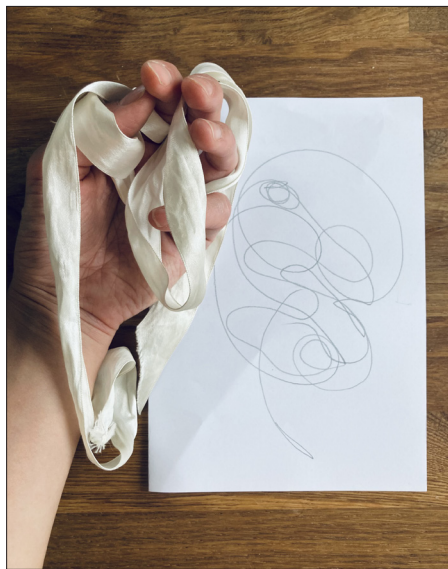


Krok 4:
 Przyjdź na chwilę w spokojnie i zobacz, czy obecnie jest jakieś piękne wspomnienie (niedawne lub odległe), do którego chcesz wrócić. Możesz swobodnie wybierać: bardzo świeże wspomnienie lub też z wczesnego



dzieciństwa.

Krok 5:
 Jeśli już wybrałeś/aś wspomnienie, weź do ręki przygotowaną nić.



Krok 6:

Zajmijcie sobie czas (co najmniej 5 minut lub dłużej) i przejdźcie tę konkretną wspomnienie w swojej pamięci. Możecie wejść w każdy szczegół wspomnienia: Kto tam był? Gdzie to wspomnienie miało miejsce? Jak się czuliście? Co się stało? Czy były tam jakieś zapachy? Czy jest jakieś konkretne uczucie lub obraz, który przychodzi na myśl? Czy czujecie to, co robiliście, co doświadczyliście w momencie wspomnienia?

Pozwólcie swoim dłoniom swobodnie działać, podczas gdy się wspomina. To oznacza, że macie nić w ręku, możecie ją owinać wokół palców podczas wspominania, spleść, związać węzeł, zgniatać, ciągnąć, znowu otworzyć, związać węzeł itd.

Kiedy poczujecie, że byliście w stanie w pełni cieszyć się wspomnieniem, przypomnieć sobie je i chcecie przejść do następnego kroku, zwróćcie uwagę, że podczas następnego kroku starajcie się trzymać to piękne wspomnienie w myślach tak dobrze, jak to możliwe.

Krok 7:

Weźcie drugi pusty arkusz papieru i narysujcie linię nici lub kształt sznurka, który trzymacie w rękach. Możecie to ponownie zinterpretować zupełnie dowolnie.

Krok 8:

Kiedy poczujecie, że zakończyliście rysować, zdecydуйте się na tytuł wspomnienia lub nadrzędny termin, który go dla was opisuje, i zapiszcie go na arkuszu.

Dodatkowe informacje:

Ten rysunek może zawsze przypominać ci piękne wspomnienie i przywołać je do teraźniejszego momentu. Umieść ten rysunek w miejscu, gdzie będziesz mógł go zobaczyć, lub także możesz zachować nić z rysunkiem i trzymać ją w rękach, kiedy tylko chcesz.

Kategoria: Warsztaty szkolne

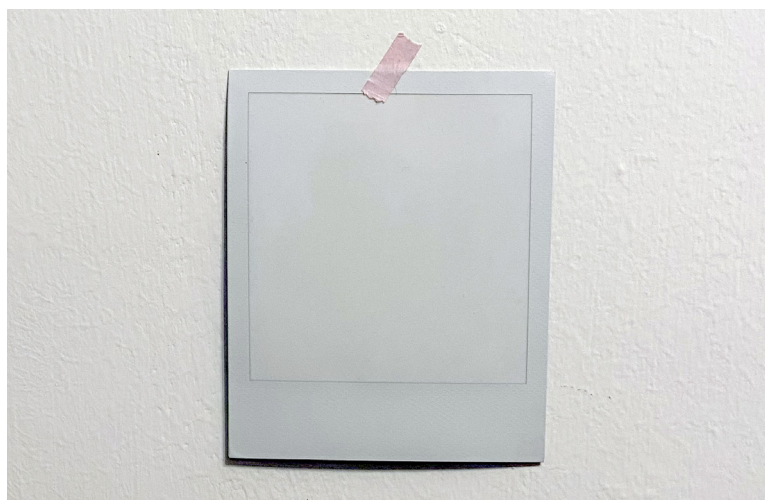
Grupa docelowa: Uczniowie szkoły średniej

Okres trwania: Jedna podwójna lekcja

Wymagania: brak

Materiały: Internet, program do obróbki graficznej lub materiały do rysowania (ołówki, papier)

Cel: Samodzielne zrozumienie tematu demencji. Uczniowie poszukują własnych elementów wizualnych, aby przekazać swoim kolegom temat w zrozumiały sposób.



Zadanie 1:

Uczniowie zostają poproszeni o skorzystanie z Internetu, aby dowiedzieć się więcej o objawach i wyzwaniach związanych z demencją. (Może to odbywać się w grupach.)

Zadanie 2:

Mają wybrać jeden z objawów, wyzwań itp. związanego z demencją i przedstawić go w formie graficznej. Może to być praca czysto rysunkowa lub cyfrowy kolaż przy użyciu programu do obróbki graficznej.

Zadanie 3:

Wszystkie rysunki lub/i kolaże (wydrukowane) zostaną zawieszono na ścianie, a następnie ocenione przez uczniów, którzy ułożą je w grupy, tworząc klastry reprezentujące te same objawy.

Kategoria: Warsztaty szkolne

Grupa docelowa: Uczniowie szkoły średniej

Okres: Co najmniej jedna podwójna godzina

Wymagania: Brak

Materiały: Materiały do rysowania (długopisy, papier), inne materiały do rękodziela opcjonalne

Tło: Liczba chorych na demencję według badania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) znacznie wzrosnie. Do 2030 roku liczba osób na całym świecie żyjących z demencją może wzrosnąć o około 40 procent w porównaniu do obecnej liczby. W 2019 roku według szacunków WHO na całym świecie dotyczyło to około 55 milionów ludzi. (wrzesień 2021)
 Źródło



© Lisa Kielmeier

Pytanie:

Liczba chorych na demencję nadal rośnie. W roku 2071 (w zależności od wieku uczniów, +50 lat), masz 66-67 lat i cierpisz na demencję. Nadal nie ma lekarstwa. Jak wygląda twoje życie?

Uczniowie powinni się zastanowić nad tym tematem, jakby sami byli dotknięci chorobą.

1. Zadanie: Wywołanie empatii i zrozumienie problemu.

Uczniowie zostaną poproszeni, aby za pomocą Internetu zapoznać się z codziennymi wyzwaniami osób z demencją. Poprzez samodzielną pracę badawczą uczniowie powinni zastanowić się, jakie obecnie istnieją możliwości i co działa, a co nie działa.

2. Zadanie: Rozpoznawanie potrzeb.

W zależności od liczby uczniów, uczniowie powinni tworzyć małe grupy składające się z 2-4 osób, aby wymieniać pomysły i dyskutować o tym, jak wygląda życie osób z demencją obecnie i jak może wyglądać w przyszłości. Ważne: Wszystkie pomysły powinny być zapisane na karteczkach samoprzylepnych. Nie ma tu dobrych ani złych pomysłów. Każdy wkład jest uzasadniony.

3. Zadanie: Oferowanie rozwiązań.

Jakie rozwiązania mogą istnieć w przyszłości, aby poprawić życie osób z demencją? Jakie rzeczy można zmienić już teraz, aby w przyszłości zapewnić lepsze życie osobom z demencją? Ważne: W tej fazie pomysły powinny być ponownie zapisane na karteczkach samoprzylepnych i następnie pogrupowane.

4. Zadanie: Wizualizacja rozwiązania.

Na końcu uczniowie powinni stworzyć prototyp, który zrozumiale wizualizuje i komunikuje ich pomysł. W zależności od pomysłu prototyp może przyjąć formę storyboardu, trójwymiarowego obiektu, scenki teatralnej itp.

5. Zadanie: Prezentacja prototypu.

Na koniec wszystkie grupy powinny zaprezentować swoje prototypy całej klasie i otrzymać od swoich kolegów opinie.