



Co-funded by  
the European Union



# Банда с топки

УЧЕБЕН СЦЕНАРИЙ ОТ SPOMINČICA  
ALZHEIMER SLOVENIJA



VIBORG  
MUSEUM



OPW

Office of Public Works



Innovation Frontiers  
Mind is the limit



CRHACK LAB FiD

## Резюме

**Дейност, която насърчава активно участие, социални умения, музикално изразяване и повишава физическата активност. Участниците ще създават музика върху топки за пилатес с помощта на две пръчки (палки за барабани или подобни) и пеене. Музиката, която ще изпълняват, ще бъде народна и позната на национално ниво, която се докосва до фолклорното наследство, защото с тази дейност насърчаваме опазването на културното наследство. Дейността може да включва и внуци, деца от детска градина, полагащи грижи, семейство, роднини и служители в домове за възрастни хора.**



## Таблица с обобщение

Тема	<i>Култура, връзки</i>
Вид дейност	<i>Театър или музей</i>
Подходяща среда за изпълнение	<i>Дейността не е подходяща за онлайн изпълнение.</i>
Време за активност	<i>1 час (без почивките)</i>
Дигитални материали	<i>Youtube или избрани песни от инструментален акомпанимент, Mozilla Hubs</i>
Физически материали	<i>Топки за пилатес, палки за барабани или подобни, бяла дъска, столове.</i>
Използвани ресурси	<i>Видео за барабанене по топки за възрастни хора: (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=imXohrKPqDA">https://www.youtube.com/watch?v=imXohrKPqDA</a>)</i>
Експонат	<i>/</i>
Метод на разказване	<i>/</i>
Възможни критични/усложнени ситуации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Участниците не знаят песента или не помнят мелодията: в този случай фасилитаторът пуска песента в YouTube и им помага да я запомнят. Важно е също така при разчупването на ледовете да се избират песни заедно, така че всеки участник да знае песента.</i></li> <li>- <i>Участниците решават, че вече не искат да участват: фасилитаторът не трябва да принуждава никого.</i></li> <li>- <i>Участникът забравя песента: в началото фасилитаторът трябва да подчертае, че грешките са добре дошли и че няма правилно или грешно. В същото време той/тя трябва да ги насочва и да им помага с мелодията.</i></li> </ul>



## **Интегриране в методиката**

**Тази дейност засяга психическото и физическото здраве чрез музикално изразяване. Старите народни песни могат да стимулират благосъстоянието на участниците и спомените от младостта им.**

## **Цел на дейността**

**Целта на тази дейност е да подобри настроението, да постигне състояние на присъствие тук и сега, да насърчи релаксацията, да облекчи хроничната болка и да подобри когнитивната функция, включително вниманието, краткосрочната памет и способността за следване на сигнали. Дейността укрепва и културното съзнание, тъй като участниците ще изпълняват народни песни.**

## **Резултат от дейността**

**Резултатът е подобряване на психическото и физическото благосъстояние на участниците.**



## Предварителни дейности

- Преди провеждане на дейността, водещият определя подходящо пространство за дейността (музей или театър).
- Фасилитаторът подготвя списък с добре познати народни песни и връзки към тези песни в YouTube.
- Фасилитаторът подготвя необходимите материали за провеждане на дейността: топки за пилатес, палки за барабани (или подобни) и столове.



## Дейности

Име на дейността	Процедура	Време
Приветствие	Фасилитаторът започва дейността, като представя себе си и своята дейност. Фасилитаторът представя хода и целта на дейността.	5 мин.
Разчупване на ледовете	Фасилитаторът приканва участниците да разчупят ледовете: всеки участник казва името си и любимата си песен. След това те разговарят и избират заедно 3 - 5 песни, които ще изпълняват на топките.	10 мин.
Малко упражнение	Всеки участник получава собствена топка за пилатес и палки за барабани. Водещият напътства участниците как да държат палките и как да удрят правилно топките. Те се упражняват свободно.	5 мин.
Изследване и правене на изкуство	Фасилитаторът започва с пускане на мелодията (може да се използва и мелодия от YouTube) и с изпяване на текста. След това те пеят и свирят заедно. Броят на научените и изсвирени песни зависи от мотивацията на участниците (около 3 - 4).	20 мин.
Почивка		5 мин.
Барабанене	В тази сесия участниците ще изпълнят научените песни пред внуци, деца от детската градина, професионалисти, роднини или служители.	10 мин.
Почивка	Пийте по чаша вода и обсъдете сесията.	5 мин.
Край	Фасилитаторът пита участниците какво мислят за семинара. Той/тя дава възможност за обратна връзка, като задава въпроси като: Кои бяха любимите ви аспекти на тази сесия? Кои части бихте предпочели да промените? Как? Как се чувствате след тази дейност?	10 мин.



## Обратна връзка от участниците

**В заключителната дейност фасилитаторът пита участниците какво мислят за сесията: Кои бяха любимите ви аспекти от тази дейност? Кои части бихте предпочели да промените? Как? Как се чувствате след тази дейност?**

## AIDA Hubs

**Фасилитаторът може да прави снимки и видеоклипове на участниците, които свирят и пеят, и да ги качи в AIDA HUBS с цел разпространение на добри практики сред роднини, полагащи грижи и други експерти в областта на работата с хора с деменция.**

## Оценка

**За оценката ще бъдат приложени визуално аналогова скала (VAS) и полуструктурирано интервю.**

