

"Mini-Grădina"

Creativitate aplicată tristeții

CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

DENUMIREA ACTIVITĂȚII:

Grădinărit. Crearea unei vitrine sau a unei mini-grădini în cameră.

2. DESCRIERE

Prin realizarea, crearea și întreținerea vitrinelor/mini-grădinilor, persoanele în vârstă au posibilitatea de a fi creative prin conectarea cu natura.

Această activitate încurajează imersiunea și conexiunea cu natura și are rezultate foarte vizibile pentru persoanele implicate. Când proiectează și au grijă de vitrine / mini grădini, ei vor vedea plantele și florile cum cresc și prosperă.

3. OBIECTIVE

Promovarea bunăstării prin legătura cu natura.

Promovarea creativității prin conectarea cu natura.

Dezvoltarea de competențelor în arta de grădinăritului (sau continuarea dezvoltării pentru cei cu o istorie în grădinărit)

Pentru beneficiile dovedite științific de a avea mâinile în pământ și de a se conecta cu natura.

Pentru a atenua tristețea prin găsirea bucurie în crearea, creșterea, îngrijirea și udarea propriei vitrine sau mini grădini

RESURSE ȘI MATERIALE

Vitrine

Compost (pungi mici)

Stropitoare mică

Mănuși (opțional)

O varietate de semințe. (Ierburi, salate, plante, flori)

Un catalog de la centrul de grădinărit din apropiere pentru a comanda plantele stabilite sau răsaduri, dacă se dorește

IMPLEMENTARE-INSTRUCȚIUNI

Înainte de a începe, discutați și decideți... va fi aceasta o activitate de grup sau o activitate individuală? Ambele opțiuni vor fi extrem de benefice.

Aflați cine ar fi interesat, dacă au o pasiune din trecut pentru grădinărit, ce și-ar dori să creeze? Ce și-ar dori să crească? Ar dori să crească plante comestibile? Ar dori să crească flori plăcute vizual? Le-ar plăcea să crească flori parfumate? Ar dori să crească de toate?

Au o zonă sau o cutie mare, care are toate materialele. Când ați discutat în avans ceea ce oamenii ar dori, începeți prin așezarea persoanelor într-un loc confortabil pentru a începe activitatea lor de grădinărit. (Este o activitate de grup, o masă unde se poate aduna într-un cerc sau pătrat și discuta în timp ce plantează, astfel plantatul ar fi extrem de benefic. Muzica în fundal este opțională. Întrebați oamenii dacă le-ar plăcea. Alegeți un stil muzical dintr-o perioadă la alegere, nu muzică modernă de radio. Selectați atent, plăcerea lor de a asculta fiind prioritatea. Fiți conștienți de supra-stimulare).

O vitrină pentru fiecare alegere de plantare... de exemplu... comestibile într-o singură vitrină... flori și flori parfumate în alta.

Toată lumea primește o pungă de compost, semințele lor și / sau răsad și poate o stropitoare. Apoi toată lumea plantează semințele / răsadurile și le udă.

După germinare vârstnicii se pot bucura să vadă cum cresc și pot să aibă grijă de plante. Este necesar să se țină seama de faptul că fiecare plantă are propriile cerințe de îngrijire și udare. În cadrul acestei activități, grupuri de îngrijire pentru grădină sau plantație pot fi stabilite. De exemplu, o dată la două zile, un grup trebuie să meargă la grădină.

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Există posibilitatea ca un grup de grădinărit să fie înființat în cadrul căminului de bătrâni, generat în urma acestei activități. În cazul în care nu a existat suficient interes, cutii mai mari ar putea fi înființate pentru a crește salate sau poate fi înființată o grădină mică pentru a crește legume pentru căminul de bătrâni. Semințele de flori ar putea fi plantate și atunci când răsadurile sunt gata, îngrijite cu dragoste de persoanele în vârstă, ar putea avea un stand pentru a le vinde vizitatorilor.

7. REZULTATE AȘTEPTATE

Ne-am aștepta ca persoanele în vârstă implicate în acest proiect să găsească această activitate utilă în atenuarea tristeții. Ne-am aștepta să vedem o îmbunătățire a stării de spirit. Ne-am aștepta ca sentimentul de creștere a productivității să ajute la tristețea emoțională. Ne-am aștepta ca beneficiul de imersiune cu natură să îmbunătățească starea de spirit generală și bunăstarea.

În ceea ce privește aceste beneficii, le putem grupa în trei categorii: fizice, cognitive și psihologice.

Fizice:

- Promovează dezvoltarea abilităților psihomotorii fine și brute.
- Reduce tensiunea arterială și pulsul.
- Crește producția de endorfine.
- Favorizează dobândirea unor obiceiuri sănătoase.

Cognitive:

- Stimulează memoria.
- Îmbunătățește capacitatea de coordonare.
- Promovează dezvoltarea abilităților cognitive și creative.

Psihologic:

- Îmbunătățește starea de spirit.
- Reduce anxietatea și stresul.
- Crește sentimentul de bunăstare.
- Dezvoltă răbdarea și simțul responsabilității.
- Promovează relațiile sociale.

8. PREGĂTIT DE: I&F Education



