

Właściwa cena

Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 11/12)

OPIS

Ćwiczenie wzorowane jest na programie telewizyjnym “Cena się zgadza”, który był przed laty popularny w kilku krajach. Ćwiczenie pomaga poprawić nastrój i zaangażować seniora w temat dyskusji, który jest łatwy do naśladowania i bardzo powszechny dla wszystkich - ceny zwykłych produktów, artykułów spożywczych i przedmiotów.

Uczestnicy muszą odgadnąć właściwą cenę różnych produktów, a następnie omówić zmiany cen w czasie.

CELE

- zwiększenie zaangażowania i aktywności
- zmniejszenie smutku
- ćwiczenie pamięci

POTRZEBNE MATERIAŁY

- kartki papieru i długopisy dla każdego uczestnika
- różne produkty, na których można umieścić metkę z ceną
- nagroda
- flipchart lub tablica do zapisywania wyników
- muzyka do odtworzenia podczas prezentacji produktu (opcjonalnie)

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zbierz kilka odpowiednich artykułów spożywczych do domu i kuchni i ułóż je na stole w zasięgu wzroku uczestników.
2. Zanonuj aktualną cenę detaliczną każdego przedmiotu; celem gry jest, aby gracze zbliżyli się do rzeczywistej ceny tak bardzo, jak to możliwe.
3. Trzymaj po kolei każdy przedmiot i dokonaj krótkiej prezentacji, np. "Tutaj mamy 500 gramowe opakowanie makaronu"
4. Uczestnicy mają 30 sekund na zapisanie ceny produktu. Gdy wszyscy skończą pisać, po kolei każdy senior odczytuje i pokazuje, jaką cenę wybrał. Uwaga: bardzo ważne jest, aby uczestnicy nie rozmawiali ze sobą o produkcie ani nie podglądali notatek innych.
5. Prowadzący ujawni rzeczywistą cenę detaliczną produktu. Osoba, która była najbliżej zgadnięcia rzeczywistej ceny otrzyma 1 punkt.
6. Powtórz poprzednie kroki dla wszystkich produktów. Na koniec osoba, która ma najwięcej punktów wygrywa i otrzymuje małą symboliczną nagrodę (polecamy coś, czym można się podzielić z innymi, np. paczkę ciastek lub dużą butelkę soku)

MOŻLIWE MODYFIKACJE.

Pomysły na artykuły spożywcze i kuchenne do wyboru:

- chleb
- makarony
- różne rodzaje jedzenia w puszkach
- zapałki
- mąka
- olej
- sztuczce
- wino
- ser
- 1kg ziemniaków lub cebuli
- mydło
- kawa

To ćwiczenie może mieć wiele wariantów, poprzez wybór określonej kategorii produktów, takich jak ubrania, elektronika, samochody, wakacje, itp. To ćwiczenie może być również wykonane z obrazkami zamiast prawdziwego produktu.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.

OCZEKIWANE EFEKTY

- zmniejszenie smutku
- zwiększenie radości
- zachęcanie do większej aktywności w działaniach grupowych
- poprawa pamięci

Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.