

DEGUSTARE OARBĂ

Creativitate aplicată tristeții (Activitatea 2/12)

DESCRIERE

Degustarea pe nevăzute este o activitate excelentă pentru a muta atenția de la tristețe, plasând atenția participanților asupra senzației de tărie. Un joc de degustare bling-bling este atunci când participanții **gustă** diferite produse în timp ce sunt legați la ochi și încearcă să ghicească ce sunt. Alegeți câteva produse memorabile - și vedeți dacă rezidenții își pot da seama ce sunt acestea atunci când sunt legați la ochi. După aceea, rugați-i să discute despre experiențele lor cu aceste feluri de mâncare. Această activitate este recomandată și funcționează cel mai bine în cazul persoanelor în vârstă cu afecțiuni ușoare sau moderate, deoarece necesită un anumit grad de participare și coordonare.

OBIECTIVE

- Alinarea emoției de tristețe prin deplasarea atenției asupra simțului gustativ
- Îmbunătățirea dispoziției
- Încurajarea participării
- Generarea de interacțiuni între participanți

RESURSE ȘI MATERIALE

- Bandaje pentru ochi
- Diferite produse alimentare
- Ustensile de scris
- Farfurii și căni
- Șervețele

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

ALEGEȚI PRODUSELE

Cele mai tipice teste de degustare în orb sunt cele pentru vin, deși puteți gusta orice. Puteți găsi o listă cu idei mai târziu în acest document, la punctul 6. Vă recomandăm să alegeți între 5 și 7 tipuri de produse pe care participanții să le deguste.

PREGĂTIȚI

Iată o listă de verificare pregătitoare de bază:

- Aveți ceva pentru a acoperi bunurile de testare a gustului
- Toată lumea va avea nevoie de pahare, cești sau farfurii
- Fiecare degustător va primi un pix și o hârtie
- Apă pentru clătirea și hidratarea gurii

INVITAȚI PUBLICUL ȘI EXPLICAȚI ACTIVITATEA

Explicați-le cum veți efectua testul de degustare în orb, inclusiv câte produse vor gusta și sugestii despre ce să scrie în comentarii.

Spuneți-le cea mai importantă regulă de bază pentru a face teste de degustare în orb: nu vorbiți despre produse în timpul degustării. Nu doriți ca gândurile și sentimentele unei persoane să influențeze gândurile și sentimentele celorlalți.

ETAPELE ACTIVITĂȚII

1. Gazda se asigură că toată lumea este legată la ochi și distribuie pixuri și hârtii pentru toată lumea.
2. Gazda alege primul produs și îl distribuie participanților pentru a fi degustat. Fiecare participant are la dispoziție 1 minut pentru a gusta și a se gândi la produs.
3. Gazda ia produsul care a fost degustat și îi instruește pe participanți să își scoată legăturile de la ochi.
4. Participanții au la dispoziție 3 minute pentru a scrie numele produsului și cât mai multe caracteristici posibile (bun/rău, dulce/acrișor, tare/moale, etc.) ale produsului pe care tocmai l-au gustat. Cu cât descrierea este mai lungă, cu atât este mai bună.

Notă: este foarte important ca participanții să nu vorbească între ei despre produs și să nu se uite la notițele celorlalți.

5. După ce toată lumea termină de scris, participanții citesc, pe rând, ceea ce au scris despre produs.
6. După ce toată lumea a terminat de citit notițele, gazda dezvăluie produsul, iar participanții râd și discută. Pentru a evita o discuție haotică, cel mai bine este ca gazda să fie moderatoare.

MODIFICĂRI POSIBILE

Idei de produse diferite din care puteți alege:

- Brânză Cheddar
- Ardei gras în multe culori
- Morcovi
- Stafide
- Măsline
- Lapte de migdale
- Pâine integrală de grâu și pâine albă
- Diferite tipuri de fructe de pădure
- Hamburgeri din carne de vită adevărată și hamburgeri vegani
- Sos de pește
- Apă de nucă de cocos
- Diferite tipuri de condimente
- Diferite arome de ceai

REZULTATELE AȘTEPTATE

Această activitate este cunoscută ca fiind un stimulent al stării de spirit, deoarece este captivantă și necesită o participare activă. Accentul se pune pe simțul tatei mai mult decât orice altceva și sentimentele negative sunt uitate rapid datorită participării active. Este de așteptat ca persoanele în vârstă să fie mai relaxate și să aibă o dispoziție generală îmbunătățită după efectuarea "Jocului de testare pe nevăzute".