

SĂ CÂNTĂM, CHIAR ȘI ÎN PLOAIE

Creativitate aplicată tristeții (Activitatea 11/12)

DESCRIERE

Mulți îngrijitori spun că cântatul are o influență foarte pozitivă asupra stării de bine și a stării emoționale a persoanelor în vârstă.

Acolo sunt de asemenea, a multe de articole și publicații care susțin acest opinie, de exemplu

<https://www.healthline.com/health/benefits-of-singing>

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171221101402.htm>

<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1744987120917430>

Indiciul activității este de a cânta împreună. Se poate face în diferite forme.

OBIECTIVE

- Pentru a aduce o dispoziție și o atitudine pozitivă
- Pentru a aduce o atmosferă prietenoasă

RESURSE ȘI MATERIALE

În funcție de versiunea activității, îngrijitorul/ conducătorul poate avea nevoie de:

- Versuri scrise
- Fond muzical karaoke (aplicație web sau conținut YouTube)
- Instrument muzical
- Nimic



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Indiciul activității este de a cânta împreună. Iată câteva variante:

- Seniorii pregătesc împreună un cântec pentru o ocazie (aniversare, zi de naștere, sărbătoare).
- Stil karaoke - moderatorul pregătește câteva cântece (cântece vechi, din tinerețea seniorului) într-un karaoke

aplicație și încurajează seniorii să cânte împreună

- Moderatorul prezintă înregistrări cu cântece din tinerețea seniorilor, în timp ce aceștia ascultă se pot alătura cântând, seniorii propun și ei cântecele
- Seniorii împreună cu coordonatorul de activități fac o listă cu melodiile preferate, moderatorul pregătește versurile scrise și întregul grup învață să le cânte.
- Concursul de canto poate fi făcut (fără premii sau cu premii pentru toată lumea)
- Dacă o persoană în vârstă este prea tristă sau nu are dispoziția necesară pentru a se implica în cântat, chiar dacă îi ascultă pe alții cântând.
poate fi un pic de ajutor sau să asculte muzică (este important să vă amintiți să nu împingeți pe nimeni)
- Dacă un moderator sau oricare dintre participanți sau un invitat cântă la vreun instrument - acesta poate acompania cântecul.

MODIFICĂRI POSIBILE

Activitatea se poate desfășura sub diferite forme (așa cum s-a descris mai sus). Factorii importanți sunt:

- Creați o atmosferă prietenoasă
- Să nu împingi pe nimeni
- Alegeți cântecele pe care le știu seniorii

REZULTATELE AȘTEPTATE

Influența pozitivă a cântatului asupra sănătății și bunăstării apare în multe articole și studii. De asemenea, a fost evidențiată în conversațiile cu îngrijitorii și educatorii, după cum s-a menționat mai sus. Rezultatul așteptat va fi o stare de spirit mai pozitivă și o ușurare.