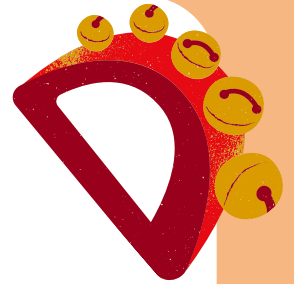


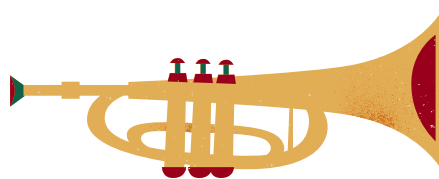


Co-funded by  
the European Union



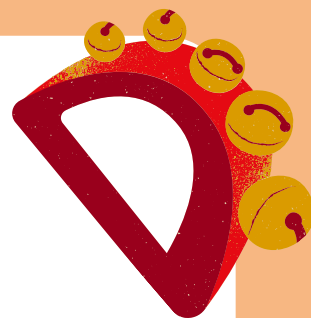
Работен пакет 2:  
Набор от творчески дейности  
№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

# МУЗИКАЛНО ТВОРЧЕСТВО



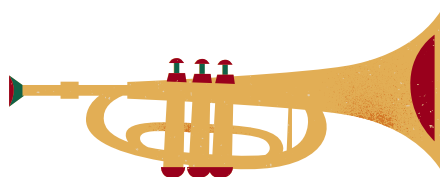


Co-funded by  
the European Union



E-MotiOn

# УСТОЙЧИВОСТ





## Име на дейността:

В моя ритъм

## Описание:

Музикалното занимание цели да подобри емоционалната компетентност на учениците с фокус на устойчивостта. В тази дейност учениците слушат селекция от класическа музика, като се свързват със своите съученици.

## Резултати:

- подобрени умения за изразяване на собствените чувства и възможност за анализиране на собствените гледни точки
- способност за намиране на правилен отговор чрез използване на две сетива
- разбиране на предизвикателствата и ползите от излизането от зоната на комфорт

**Продължителност:** 50 минути

## Материали:

- лаптоп
- високоговорители
- видеопроектор

## Свързани умения:

- способност за символизиране и намиране на абстрактното
- общи познания за класическата музика





## Инструкции:

Стъпка 1: Учителите създават колекция от класическа музика. Всеки ученик избира песен, която отговаря на неговото/нейното състояние на духа. Всеки ученик обяснява избора си и се опита да намери други съмишленици.

Стъпка 2: Музикалните произведения, които учениците чуват, трябва да бъдат съчетани с лицата на композиторите. Дава им се известно време да помислят и след това се разкрива правилният отговор.

Стъпка 3: Редувайки се, един от учениците има възможност да избере музикалното произведение, което най-добре съответства на неговата личност. Останалите ученици са със завързани очи, като могат да докосват отговорния ученик, слушат избора му/й, но не могат да го/я виждат. Музиката продължава до 1 минута, след което се спира. След като отговорите бъдат проверени, ученикът разкрива своята самоличност.

## Съвети:

- Напомнете на учениците, че целта е да осмислят и открият своите емоции, а не да намерят правилен отговор.

## Рефлексия:

1. Открихте ли нещо, което не знаехте за емоциите си?
2. Заслужаваше ли си рискът да гадаете със завързани очи? Защо?
3. Какви нови аспекти открихте в отношенията със съучениците си?





### **Име на дейността:**

Устойчивост на ударните инструменти

### **Описание:**

В тази 40-минутна дейност учениците могат да използват удрани музикални инструменти или гласовете си, за да създадат музикална композиция, която отразява техните преживявания и разбиране за устойчивостта.

### **Резултати:**

- подобрена емоционална компетентност, с акцент върху устойчивостта и емоционалното изразяване чрез музика
- подобрени музикални умения, творчество и способност за предаване на емоции чрез звук
- повишено самосъзнание за личните силни страни, свързани с устойчивостта
- развитие на емпатия и разбиране на предизвикателствата, пред които са изправени другите.

**Продължителност:** 40 минути

### **Материали:**

1. Музикални инструменти (напр. клавишни, барабани, ксилофони) или достъп до онлайн виртуални инструменти.
2. Достъп до класна стая или тихо място за практикуване и изпълнение.
3. Хартия и пособия за писане за мозъчна атака (ако е необходимо).
4. Достъп до камера или смартфон (онлайн класове).
5. Достъп до платформа за видеоконферентна връзка (онлайн класове).





### Свързани умения:

- емоционално изразяване чрез музика
- творчество и импровизация
- самосъзнание и саморегулация
- емпатия и разбиране на другите

### Инструкции:

1. Започнете с обсъждане на концепцията за устойчивост и значението на емоционалното изразяване чрез музика.
2. Разделете учениците на малки групи или работете индивидуално, в зависимост от наличието на музикални инструменти.
3. Осигурете на учениците достъп до инструментите.
4. Инструктирайте ги да създадат музикална композиция, която да отразява тяхното разбиране за устойчивост.
5. Насърчавайте ги да импровизират, да използват различни инструменти и да разглеждат емоциите, свързани с устойчивостта.
6. В края на дейността, всяка група или ученик изпълнява своята композиция пред класа и обсъжда как е представена устойчивостта.

### Съвети:

- Създайте атмосфера на подкрепа и без осъждане, за да могат учениците да изследват емоциите си чрез музика.
- Насърчавайте учениците да експериментират и импровизират с различни инструменти и звуци.
- Обсъдете емоциите, предадени в композициите, и как те се отнасят към устойчивостта.
- Подчертайте, че няма правилни или грешни начини за изразяване на емоции чрез музика.

### Рефлексия:

1. Как вашата композиция отразява разбирането ви за устойчивост и свързаните с нея емоции?
2. Какви инструменти, звуци или музикални елементи използвахте, за да изразите устойчивостта във вашата композиция и защо?
3. По какъв начин музиката и творческото изразяване могат да помогнат на вас и на другите да изградите и поддържате устойчивост пред предизвикателствата и несгодите?





### Наименование на дейността:

Музикално пътешествие за устойчивост

### Описание:

Чрез занимания тази музикална дейност, учениците ще изследват различни аспекти на устойчивостта, като развият умения за ефективно справяне с предизвикателствата.

### Резултати:

- повишено разбиране на устойчивостта и нейното значение
- подобрена емоционална регулация и стратегии за справяне
- подобрена самоувереност и умения за решаване на проблеми
- засилено чувство за принадлежност и подкрепа от страна на общността

**Продължителност:** 40 минути

### Материали:

1. Устройство за възпроизвеждане на музика (напр. компютър, таблет или смартфон).
2. Достъп до плейлист с различни песни.
3. Хартия и материали за писане за упражненията за размисъл.
4. По желание: музикални инструменти, ако има налични (напр. барабани, клавиатура).

### Свързани умения:

- емоционална регулация
- решаване на проблеми
- самоосъзнаване
- социална подкрепа





### Инструкции:

1. Изберете енергизираща песен и насърчете учениците да танцуват или да се движат свободно.
2. Пуснете селекция от песни с укрепващи текстове или приповдигащи мелодии. След всяка песен задайте кратка дискусия за това как се чувстват от музиката и какви теми, свързани с устойчивостта, забелязват в текстовете на песните.
3. Раздайте хартия и материали за писане. Помолете учениците да разсъждават за момент, в който са били изправени пред предизвикателство, и как са го преодолели.
4. Поканете учениците да споделят разсъжденията си с групата, ако се чувстват комфортно. Насърчавайте активното слушане и подкрепящата обратна връзка от страна на връстниците им.
5. Завършете дейността, като обобщите основните изводи за устойчивостта и изразите благодарност за участието на всички.

### Съвети:

- Създайте безопасна среда, в която учениците се чувстват комфортно да споделят своите мисли и емоции.
- Съобразявайте се с индивидуалните нива на комфорт на учениците по отношение на движението и изразяването по време на музикалните дейности.
- Адаптирайте плейлиста и дискусии в зависимост от предпочитанията и нуждите на учениците.

### Рефлексия:

1. Можете ли да посочите момент, в който музиката ви е помогнала да се почувствате по-устойчиви или мотивирани?
2. Как обикновено се справяте с предизвикателствата или неуспехите в живота си?
3. Кои са някои стратегии, които можете да използвате, за да изградите допълнително своята устойчивост?





## Наименование на дейността:

Ритми на устойчивост

## Описание:

В тази 40-минутна дейност учениците създават и изпълняват свои оригинални песни, които изразяват концепцията за устойчивост чрез ритъм, мелодия и текст.

## Резултати:

- подобрена емоционална компетентност, с акцент върху устойчивостта, емоционалното изразяване и творчеството чрез музика
- подобрени музикални умения, създаване на текстове на песни, ритъм и мелодия
- повишено самосъзнание за личните силни страни и механизми за справяне, свързани с устойчивостта
- развитие на емпатия и разбиране на предизвикателствата, пред които са изправени другите

**Продължителност:** 40 минути

## Материали:

1. Музикални инструменти в зависимост от наличните, като например клавишни, китари или ударни инструменти.
2. Достъп до класна стая или тихо място за практикуване и изпълнение.
3. Хартия и пособия за писане на текстове (ако е необходимо).
4. Достъп до фотоапарат или смартфон (онлайн класове).
5. Достъп до платформа за видеоконферентна връзка (онлайн класове).

## Свързани умения:

- емоционално изразяване чрез музика
- творчество и писане на песни
- самосъзнание и саморегулация
- емпатия и разбиране на другите





### Инструкции:

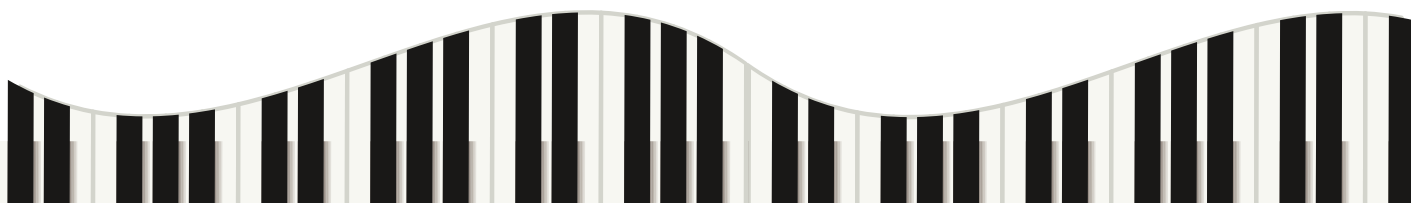
1. Разделете учениците на малки групи или индивидуално, в зависимост от наличието на музикални инструменти.
2. Инструктирайте ги да създадат песен, която да отразява тяхното разбиране за устойчивост, като включат текст, мелодия и ритъм.
3. Насърчавайте ги да представят в песните си собствените си преживявания, емоции и механизми за справяне, свързани с устойчивостта.
4. В края на дейността, насърчете всяка група или ученик да изпълни своята оригинална песен пред класа и обсъдете как е представена устойчивостта.

### Съвети:

- Насърчавайте креативността и поощрявайте учениците да изразяват своите емоции и устойчивост чрез музика.
- Обсъдете значението на текста, мелодията и ритъма за предаване на емоциите и устойчивостта.
- Създайте безопасно и неосъждащо пространство, в което учениците да изследват чувствата си.
- Подчертайте, че няма правилни или грешни начини за изразяване на устойчивост чрез музика.

### Рефлексия:

1. Как вашата песен „Ритъм на устойчивостта“ отразява разбирането ви за устойчивостта и свързаните с нея емоции?
2. Какви музикални елементи сте използвали, за да изразите устойчивостта в песента си, и как те са помогнали да предадете посланието си?
3. По какъв начин музиката и творческите изразни средства като създаване на песни могат да помогнат на вас и на другите да изградите и поддържате устойчивост пред различни предизвикателствата и трудности?





### **Име на дейността:**

Хармония на надеждата

### **Описание:**

"Хармония на надеждата" е музикално творческо занимание, която има за цел да развие емоционална компетентност в областта на устойчивостта чрез съвместно създаване на музика. В тази дейност с продължителност от 40-60 минути учениците ще работят заедно, като композират и изпълнят музикално произведение, което олицетворява темата за устойчивостта.

### **Резултати:**

- подобрена емоционална компетентност с акцент върху устойчивостта
- засилено музикално творчество и изразяване
- повишено чувство за принадлежност и сътрудничество в рамките на групата
- насърчаване на самоувереността и положителните емоционални преживявания

**Продължителност:** 40-60 минути

### **Материали:**

1. Ударни инструменти (напр. барабани, дрънкалки) или домакински предмети, които могат да се използват като импровизирани инструменти (тенджери, тигани, прибори).
2. По избор: достъп до цифрова платформа за създаване на музика за онлайн класове.
3. Хартия и пособия за писане.

### **Свързани умения:**

- творчество и изразяване чрез музика
- сътрудничество и работа в екип при създаването на хармонична композиция
- адаптивност при приспособяване към различни ритми и звуци
- позитивна комуникация





### Инструкции:

1. Представете дейността "Хармония на надеждата", като обясните, че учениците ще създадат съвместно музикално произведение, което символизира устойчивостта.
2. Раздайте на учениците ударни инструменти или предмети от бита или ги помолете да донесат от вкъщи, ако няма налични в училище.
3. Отделете достатъчно време за съставяне на композицията и за упражнения.
4. Насърчете учениците да проведат съвместна мозъчна атака и да създадат музикална композиция, която предава идеята за устойчивост.
5. Осигурете време на групите да упражняват и усъвършенстват своите композиции.
6. Всяка група изпълнява своето произведение "Хармония на надеждата" пред класа, като внася чувство за постижение и празник.

### Съвети:

- По време на дейността насърчавайте позитивна и приобщаваща среда, като подчертавате, че всеки принос е ценен.
- Насърчавайте учениците да експериментират с различни ритми и звуци, за да изразят концепцията за устойчивост.
- Подчертайте съвместния характер на дейността, като затвърдите идеята, че устойчивостта често е колективно усилие.
- Подчертайте отпразнуването на композицията "Хармония на надеждата" на всяка група.

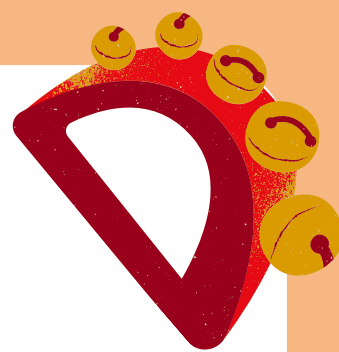
### Рефлексия:

1. Как процесът на създаване на композицията допринесе за разбирането и изразяването на концепцията за устойчивост?
2. С какви предизвикателства се сблъска вашата група и как колективно ги преодоляхте в творческия процес?
3. По какъв начин опитът от създаването и изпълнението на композицията "Хармония на надеждата" може да бъде приложен в реални житейски ситуации, насърчавайки устойчивостта както в индивидуален, така и в колективен контекст?

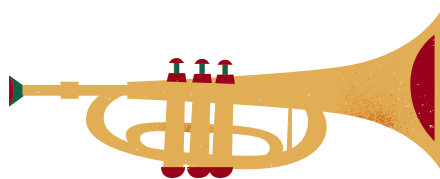




Co-funded by  
the European Union



# СПРАВЯНЕ СЪС СТРАХА





### **Име на дейността:**

Хармония в лицето на страха

### **Описание:**

"Хармония в лицето на страха" е музикално занимание, което има за цел да помогне на участниците да изследват и да се справят със страховете си чрез музика. Участниците работят по групи, за да композират оригинално музикално произведение, което представя конкретен страх или преживяване, свързано със страха. Тази дейност ще насърчи творчеството, емоционалната комуникация и взаимната подкрепа.

### **Резултати:**

- подпомагане на участниците в определянето и изразяването на техните страхове чрез музика
- насърчаване на емпатията и разбирането на страховете на другите
- насърчаване на здравословното управление на емоциите, особено на страха
- повишаване на музикалната креативност и способността за предаване на емоции чрез музика
- насърчаване на сътрудничеството и комуникацията в рамките на групите

**Продължителност:** 2 сесии по 45 минути всяка

### **Материали:**

- Различни музикални инструменти
- Листове хартия и моливи за записване на музикални идеи

### **Свързани умения:**

- изразяване на емоции чрез музика
- сътрудничество
- емоционална комуникация
- музикално творчество





### Инструкции:

Въвеждаща стъпка: предоставете кратко обяснение за страха във връзка с музиката, като например използването на определени инструменти във филми или видеоигри за изобразяване на страхови ситуации, като цигулки или органи.

Стъпка 1: Сформирайте групи от 3 до 5 ученици и разпределете различни инструменти между групите.

Стъпка 2: Поканете всяка група да избере преживяване, свързано със страх, което иска да изобрази чрез музика.

Стъпка 3: Определете времеви лимит за дейността (напр. 30 минути) и инструктирайте групите да започнат да композират музикално произведение, което да предава избрания страх.

Стъпка 4: По време на дейността участниците трябва да се съсредоточат върху това как музиката може да изрази и предаде емоциите, свързани със страха.

Стъпка 5: След изтичане на определеното време, всяка група трябва да изпълни създаденото музикално произведение пред останалите, а след това публиката да се опита да отгатне кой страх е представен.

Стъпка 6: Накрая разкрийте кой страх е бил представен и пристъпете към обмисляне и обсъждане на изпълнението и правилното му използване за представяне на емоции като страха.

### Съвети:

- Илюстрирайте дейността с музикални произведения, като теми от "Челюсти" или "Психо".
- Насърчавайте участниците да се свържат емоционално с музиката и да споделят мислите и чувствата си след всяко изпълнение.
- Насърчавайте съпричастността и разбирането между учениците.

### Рефлексия:

- Как се почувствахте, когато изразихте и споделихте своя страх чрез музика?
- Какво научихте за управлението на страха и емоционалното общуване?
- Как можете да приложите уроците за управление на страха и изразяване на емоции в ежедневието си?





### Име на дейността:

La Danse Macabre

### Описание:

„La Danse Macabre“ е творческа дейност, която използва танца като средство за изследване и справяне със страха. Учениците се потапят в музикални произведения, свързани със страха, като след това създават своя собствена хореография за песен по техен избор. Тази дейност насърчава емоционалното изразяване, самоувереността и овластяването чрез движение.

### Резултати:

- способност за определяне и изразяване на страхове си чрез танци
- насърчаване на увереността в себе си за творческо посрещане на страховете
- насърчаване на здравословното управление на емоциите, особено на страха
- подобряване на уменията за невербална комуникация и емоционално изразяване чрез движение
- насърчаване на самоприемането и личното овластяване

**Продължителност:** 45 мин.

### Материали:

- Просторно място за танци.
- Подходяща музика за дейността.
- Удобно танцово облекло.
- Инструктори.

### Свързани умения:

- емоционално изразяване чрез движение
- увереност в себе си
- управление на страха
- невербална комуникация
- творчество





### Инструкции:

Стъпка 1: Съберете участниците на подходящо място за танцуване.

Стъпка 2: Обяснете основната тема на дейността и различните стъпки: песни, отразяващи ситуации, предизвикващи страх.

Стъпка 3: Участниците трябва да се оставят да бъдат водени от музикалните усещания, като танцуват или драматизират според това, което чувстват, че чуват.

Стъпка 4: След това ще бъдат създадени няколко групи от не повече от 6 души. Всяка група трябва да избере песен, която свързва със ситуация, предизвикваща страх, и да създаде кратка хореография, която да представи пред своите връстници.

Стъпка 5: Накрая разсъждавайте като група върху връзката между музиката и страха с примери като използването ѝ в киното или емоциите, които едно музикално произведение може да предизвика у нас.

### Съвети:

- Създаване на подкрепяща и уважителна среда, в която учениците се чувстват в безопасност да споделят страховете си и да ги изразят чрез танц.
- Насърчаване на креативността при създаването на хореографиите и по какъв начин движенията представят емоциите.
- Подчертайте, че не става въпрос за перфектни танцови умения, а за емоционално изразяване.

### Рефлексия:

- Как се почувствахте, когато изразихте страха си чрез танц и го споделихте с другите?
- Кои аспекти на страха си успяхте да представите най-добре в хореографията?
- Как можете да приложите управлението на страха и емоционалното изразяване в други области на живота си извън танците?





## Име на дейността:

Военни барабани

## Описание:

„Военни барабани“ е творческа дейност, която използва ударните инструменти като средство за изследване и справяне със страха. Учениците работят заедно, за да създадат ударни ритми и композиции, които представят техните страхове, като трансформират тези ритми в положителни изрази. Тази дейност ще насърчи сътрудничеството, емоционалното изразяване и разработването на стратегии за справяне със страха чрез музика.

## Резултати:

- умения за определяне и изразяване на страхове чрез перкусии
- насърчаване на музикално творчество и перкусионната импровизация
- насърчаване на здравословното управление на емоциите, особено на страха
- разработване на стратегии за противопоставяне и преодоляване на страховете

**Продължителност: 30 мин.**

## Материали:

- Различни ударни инструменти (барабани, кахони, тамбури, маракаси и др.) или всякакви импровизирани материали за ударни инструменти.
- Подходящо пространство за дейността.

## Свързани умения:

- емоционално изразяване чрез ударни инструменти
- музикално творчество
- управление на страха
- невербална комуникация
- разработване на стратегии за противопоставяне на страха





### Инструкции:

Стъпка 1: Съберете участниците на подходящо място за перкусии.

Обяснете основната тема на дейността, която е страхът и как перкусиите могат да бъдат ефективен начин за изразяване, трансформиране и противопоставяне на емоциите.

Стъпка 2: Създайте 3 групи. Всяка група трябва да създаде ритъм чрез перкусии, който предизвиква чувство на страх, сякаш са военни барабани. След като достигнат до определен ритъм, трябва да го трансформират в мелодия, която предава по-щастливи и положителни емоции, така че създаденият ритъм първоначално да подбужда страх, но накрая да доведе до напълно весел ритъм.

Стъпка 3: Всяка група ще изпълни своя ритъм пред останалите участници, като насърчи останалите да се включат, ако се чувстват подготвени и желаят да го направят.

Стъпка 4: Накрая разсъждавайте върху способността на музиката да предава емоции и как може да се използва за превръщане на отрицателните емоции в положителни.

### Съвети:

- Създайте подкрепяща и уважителна среда, в която участниците се чувстват сигурни да споделят страховете си и да ги изразят чрез перкусии.
- Насърчавайте участниците да проявят творчество при трансформирането на ритмите на страха в ритми за овластяване.
- Подчертайте, че не става въпрос за перфектни перкусионни умения, а за емоционално изразяване чрез музика.

### Рефлексия:

- Как се почувствахте, когато създадохте ритъм, който представя вашия страх? Помогна ли ви да изразите емоциите си?
- Какви промени направихте в ритъма, за да го превърнете в израз на преодоляване? Как ви накара да се почувствате този процес?
- Какви стратегии за преодоляване на страха открихте чрез тази дейност, които можете да приложите в ежедневието си?





### Име на дейността:

Музикални инструменти от рециклирани материали

### Описание:

Тази творческа музикална дейност, която ангажира участниците в сесия за музикална импровизация с помощта на импровизирани инструменти, изработени от рециклирани или екологични материали. Основната цел е да се изследва и изрази управлението на страха чрез музика, като същевременно се насърчава устойчивостта и творчеството. Учениците създават музика в реално време, отразяваща техните преживявания и емоции, свързани със страха, като използват екологични инструменти.

### Резултати:

- насърчаване на музикалното самоизразяване и грижата за околната среда
- насърчаване на здравословното управление на страха чрез музика
- подобряване на способността на участниците да се адаптират и да си сътрудничат в импровизирана музикална среда

**Продължителност:** 2 сесии по 45 минути всяка.

### Материали:

- Рециклирани и екологични материали за създаване на инструменти (кутии, бутилки, картон, картонени опаковки за яйца, PVC тръби, пластмасови лъжици и др.).
- Инструменти за създаване на инструменти (ножици, тиксо, струни и др.).
- Подходящо пространство за музикална дейност.

### Свързани умения:

- музикална импровизация
- управление на страха
- сътрудничество и работа в екип
- грижа за околната среда





### Инструкции:

Стъпка 1: Осигурете рециклирани материали и инструменти за създаване на музикални инструменти.

Стъпка 2: Дайте инструкции на всеки участник да избере или да изработи инструмент от рециклирани материали. Учениците са свободни да експериментират с различни форми и звуци.

Стъпка 3: Започнете музикалната сесия и позволете на участниците да импровизират музика, използвайки своите рециклирани инструменти. Насърчете ги да изразят емоциите си, свързани със страха, чрез музика.

Стъпка 4: Докато музиката тече, въведете музикални предизвикателства, които учениците да преодолеят заедно. Например неочаквани промени в ритъма или динамиката, по-тих и по-щастлив тон и т.н.

Стъпка 5: В края на импровизационната сесия позволете на участниците да споделят своя опит и как са почувствали музиката за изправяване срещу страховете им.

### Съвети:

- Насърчавайте творчеството и експериментите с рециклирани инструменти. При създаването на устойчиви инструменти няма определени правила.
- Насърчавайте участниците да се вслушват и да реагират на емоциите на другите чрез музика.
- Подчертайте значението на екологичната устойчивост като част от дейността.

### Рефлексия:

- Как се почувствахте, когато импровизирахте музика, използвайки рециклирани инструменти? Помогна ли ви да изразите и разберете емоциите си, свързани със страха?
- С какви музикални предизвикателства се сблъскахте по време на дейността и как ги преодолеяхте заедно с връстниците си, използвайки устойчиви инструменти?
- Какви уроци за управлението на страха и устойчивостта научихте чрез тази дейност, които можете да приложите в ежедневието си?





### Име на дейността:

Уджайи техника за дишане

### Описание:

Уджайи е йога дихателна техника, която е много полезна за облекчаване на тревожността. Учениците ще се научат как да използват тази дихателна техника, за да се успокоят и съсредоточат, докато се справят със страховете си съзнателно и здравословно.

### Резултати:

- подпомагане в разработването на ефективна дихателна техника за успокояване на ума и тялото
- насърчаване на осъзнаването и управлението на емоциите, свързани със страха
- насърчаване на релаксацията и намаляването на стреса
- подобряване на концентрацията и фокуса
- подобрена информираност за практически инструмент за управление на страха в ежедневни ситуации

**Продължителност:** 30 мин.

### Материали:

- Тихо и спокойно място за практикуване.
- Килимче за йога или подобна повърхност (по избор).
- Музикален плейър.

### Свързани умения:

- умения за дишане
- управление на страха
- релаксация и намаляване на стреса
- концентрация и съсредоточаване





### Инструкции:

Стъпка 1: Съберете участниците на тихо и удобно място. Ако е възможно, използвайте постелка за йога за по-голямо удобство.

Стъпка 2: Поканете участниците да седнат или да легнат в удобна позиция. Могат да затворят очите си, ако това ще им помогне да се отпуснат. Пуснете някаква обезпокоителна или предизвикваща напрежение музика. Например саундтрака от филма „Интерстелар“.

Стъпка 3: Започнете дихателната практика като обясните: вдишвайте и издишвайте през носа, поддържайте леко свиване на гърлото, за да създадете мек и фин звук по време на издишването.

Стъпка 4: Предложете на учениците да се съсредоточат върху дишането си и да забележат как техниката им помага да създадат пространство на вътрешно спокойствие, като постепенно се изолират от звука и напрегнатото усещане на музиката.

Стъпка 5: Постепенно намалете силата на звука на музиката, докато е напълно тихо, като чуват само звука от дишането на другите.

Стъпка 6: След няколко минути дихателна практика насърчете учениците съзнателно да изследват всички чувства на страх, които може да имат в този момент. Могат да ги визуализират, поставят етикети и да ги наблюдават, без да ги осъждат.

Стъпка 7: Насърчете учениците да използват техниката на дишането за да се центрират и да успокоят всяко безпокойство или страх, които се появяват по време на практиката.

### Съвети:

- Създайте атмосфера на спокойствие и конфиденциалност.
- Насърчавайте учениците да практикуват дихателната техника в ежедневието си, когато изпитват страх или безпокойство.

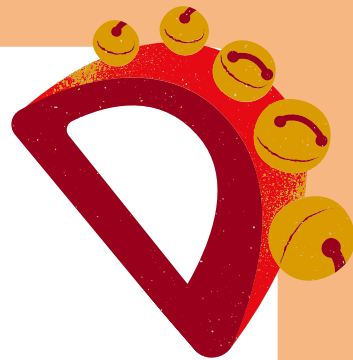
### Рефлексия:

1. Как се чувствахте, докато практикувахте техниката на дишането?  
Забелязахте ли разлика в нивото на тревожност или страх?
2. Какви емоции, свързани със страха, определите по време на практиката и как се справихте с тях?
3. Как планирате да прилагате техниката на дишане в ежедневни ситуации, за да се справите със страха и тревожността?



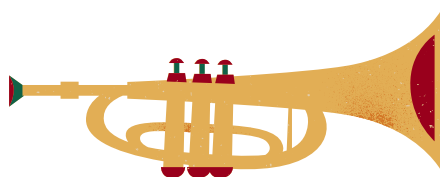


Co-funded by  
the European Union



E-MotiOn

# ПОЕМАНЕ НА РИСКОВЕ





### Име на дейността:

Музикална рисунка

### Описание:

Музиката е релаксираща и мнозина я смятат за "храна за душата". Музиката може да окаже положително въздействие върху основното развитие на децата.

### Резултати:

- Подобряване на уменията за слушане
- Демонстриране на творчество и интерес към музиката

### Продължителност:

15 минути

### Материали:

- Хартия
- Пастели, стикери
- Компютър /лаптоп /телефон
- Интернет

### Свързани умения:

- поемане на риск
- самоувереност

### Инструкции:

Стъпка 1: Учителите пускат песен, която се харесва на децата (може да е всякаква).

Стъпка 2: Децата са помолени да създадат картина въз основа на това, което са чули. Те имат свободата да бъдат артистично изразителни!

Стъпка 3: Накрая всеки представя създадената от него рисунка. Това е добра възможност за децата, които се страхуват от риска да говорят публично и да аргументират избора си пред връстниците си.





### Съвети:

- Насърчавайте връзката с музиката у учениците си чрез забавни дейности.
- Предоставете на децата свободата да поемат рискове и да изразяват себе си в класната стая.

### Рефлексия:

1. Използвам ли разумно творчеството си?
2. Какво ми пречи да поема риска да изразя себе си?
3. Кое е основното препятствие, което не позволява да се наслаждавам на музиката?





### Име на дейността:

Аз съм известен певец/певица

### Описание:

Тази дейност може да превърне обстановката в класната стая в експресивно пространство за споделяне и изграждане на увереност.

### Резултати:

- подобряване на музикалните умения
- демонстриране на творчество и интерес към музиката

### Продължителност:

40 минути

### Материали:

- Компютър/лаптоп /телефон
- Интернет

### Свързани умения:

- поемане на риск
- самоизразяване

### Инструкции:

Стъпка 1: Учителите пускат известна песен. Изберете песен, която не разстройва децата, представлява общ интерес, неутрална е и не съдържа агресивни думи. Учителите могат да изберат една от следните песни: "Let It Go" от "Frozen"; "The Rainbow Connection" от "The Muppet Movie"; "Disney's Sing-Along Songs": Heigh-Ho и др.

Учителите могат да изберат известни песни на националния език, за да улеснят дейността и да я адаптират към възрастта на децата.

Стъпка 2: От децата се иска да влязат в ролята на известен певец и да изпеят песента в караоке.





### Съвети:

- Не настоявайте децата, които не искат да пеят на първия опит.
- Дайте на децата свободата да поемат рискове и да изпеят песента, когато се чувстват комфортно.

### Рефлексия:

1. Какво ме притеснява най-много при поемането на рискове?
2. Какво трябва да променя в себе си?
3. Какво ми възпира да пея на моите приятели за развлечение?



**Име на дейността:**

Музикално изкуство

**Описание:**

Тази дейност съчетава най-доброто от рисуването и музиката. Заниманието се изпълнява най-добре в групи или в класната стая.

**Резултати:**

- повишаване на музикалната креативност
- демонстриране на връзката между музиката и изкуството

**Продължителност:**

40 минути

**Материали:**

- Компютър /лаптоп / телефон
- Интернет
- Листове хартия
- Пастели

**Свързани умения:**

- поемане на риск
- самоизразяване

**Инструкции:**

Стъпка 1: Учителите дават на всеки ученик лист хартия и цветни моливи и им дават инструкции да започнат да рисуват, когато пуснат музиката, и да спрат да рисуват, когато музиката спре. Учителите могат да изберат една от следните песни: Super Simple Thank You | Kids Music; Disney's Sing-Along Songs: Heigh-Ho; Star Light, Star Bright | Детски песни и др.

Учителите могат да изберат известни песни на националния език, за да улеснят дейността и да я адаптират към възрастта на децата.





Стъпка 2: Децата оставят хартията и химикалките на бюрата, като се местят на друго бюро и продължават да рисуват и оцветяват на листа, докато музиката не спре отново. Спирайте музиката, когато сметнете, че е необходимо.

Стъпка 3: При всяко преместване до друго бюро, учениците написват дума, която най-добре описва песента, като допринасят с творчеството си към нечия чужда рисунка.

Стъпка 4: Накрая децата се връщат на своите бюрата и виждат крайния продукт на музикалното изкуство.

### Съвети:

- Кажете на децата, че няма да им бъде отнета точка за нищо.
- Обяснете на децата, че няма правила, които да се спазват при създаването на рисунката.

### Рефлексия:

1. Накарах ли някого да се усмихне днес?
2. Какво искам най-много в живота си?
3. Кое е по-лошо: да се провалиш или никога да не опиташ?





### Име на дейността:

Танц в равновесие

### Описание:

Насърчаването на творческите способности на децата е важно, а музиката е чудесен начин за това, тъй като има свойството да завладява въображението.

### Резултати:

- повишаване на музикалната креативност
- подобряване на социално-емоционалното развитие

### Продължителност:

10 минути

### Материали:

- Компютър/лаптоп/ телефон
- Интернет
- Салфетки

### Свързани умения:

- поемане на риск
- увереност в себе си

### Инструкции:

Стъпка 1: Учителите пускат песен и дават на всяко дете по една салфетка.

Стъпка 2: Децата се насърчават да поемат риск като сложат салфетката на главата си и танцуват наоколо, без да я оставят да падне на пода. Учителите решават кога да спрат дейността (може да е, когато само едно дете все още е със салфетка на главата и т.н.).





### Съвети:

- Уверете се, че всички деца са отворени към дейността.
- Обърнете внимание на уменията им за слушане.

### Рефлексия:

1. Какво насърчение бихте дали на себе си?
2. Как изглежда вашият идеален/мечтан живот?
3. Кой аспекти на живота харесвате най-много в момента?





### Име на дейността:

Танц на животните

### Описание:

Музиката засяга всички аспекти на живота ни - физически, емоционални, психологически и поведенчески. Тази дейност улеснява забавлението и вдъхновява творчеството на децата.

### Резултати:

- повишаване на музикалната креативност
- подобряване на самочувствието и поемането на рискове

### Продължителност:

15 минути

### Материали:

- Компютър/лаптоп /телефон
- Интернет

### Свързани умения:

- поемане на риск
- увереност в себе си

### Инструкции:

Стъпка 1: Учителите пускат забавна музика.

Стъпка 2: Учениците се насърчават да поемат риск и да танцуват като любимите си животни.

Стъпка 3: Когато учителят плясне с ръце веднъж, децата спират. Когато учителят плясне два пъти, децата подновяват танца и така, докато учителят реши кога да спре дейността.





### Съвети:

- Уверете се, че всички ученици са включени в дейността.
- Обърнете внимание на техните социални умения и как взаимодействат помежду си.

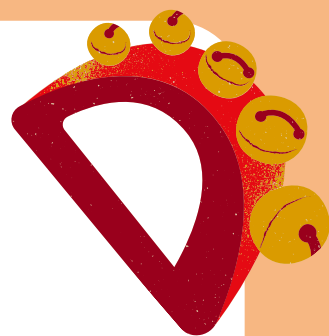
### Рефлексия:

1. Какво те кара да се чувстваш оптимист за бъдещето?
2. Ако можеше да използваш само 5 думи, как би описал себе си?
3. Уверен ли си в себе си толкова, колкото ти се иска?

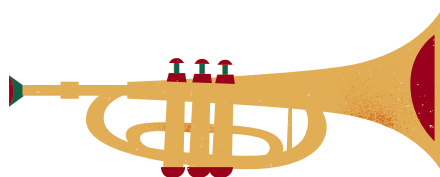




Co-funded by  
the European Union



# УПРАВЛЕНИЕ НА СТРЕСА





### **Име на дейността:**

Дзен плейлист

### **Описание:**

В тази дейност учениците сътрудничат за създаването на Spotify плейлист, специално разработен за подпомагане на управлението на стреса по време на изпити или моменти на концентрация в класната стая. Учениците ще изберат и споделят песни, които намират за релаксиращи и мотивиращи.

### **Резултати:**

- създаване на съвместен списък с песни, който помага за намаляване на стреса
- подобрена концентрация
- активно участие и създаване на връзка между учениците

**Продължителност:** неопределена/по лична преценка

### **Материали:**

- Достъп до компютър с интернет връзка
- Акаунти в Spotify (или достъп до споделен акаунт)
- Хартия и химикалки за водене на бележки (по избор)

### **Свързани умения:**

- управление на стреса
- сътрудничество
- критично мислене
- избор на музика
- общуване





### Инструкции:

Стъпка 1: Уверете се, че всички участници имат достъп до компютър с интернет връзка и акаунти в Spotify (или споделен). Създайте празен плейлист в Spotify, наречен "Zen Playlist - Stress Management" (Дзен плейлист - управление на стреса).

Стъпка 2: Обяснете целта на дейността: създаване на съвместен плейлист, който помага за намаляване на стреса и подобряване на концентрацията по време на изпити или други ситуации в класната стая.

Стъпка 3: Поканете учениците да помислят за песни, които ги отпускат или мотивират в моменти на напрежение. Това могат да бъдат инструментални, класически, природни звуци или друг жанр, който им допада.

Стъпка 4: Учениците трябва да добавят избраните от тях песни към плейлиста. Може да добавят коментари за това защо са избрали всяка песен.

Стъпка 5: След като всички са допринесли за песните, проведете кратка групово дискусия за значението на музиката при управлението на стреса. Участниците могат да споделят своите мисли и личен опит.

### Съвети:

- Насърчете разнообразието при избора на песни, за да създадете широк спектър от музикални стилове и жанрове в списъка за изпълнение.
- Насърчете учениците да обяснят защо са избрали всяка песен, което може да доведе до интересни разговори за това как музиката влияе на нашите емоции.

### Рефлексия:

- Как музиката влияе на способността ви да се справяте със стреса и да поддържате концентрация по време на изпити?
- Какви песни предпочитате за концентрация и релаксация и защо?
- Как можете да използвате този съвместен плейлист в бъдеще, за да подобрите емоционалното си състояние и академичните си постижения?





### Наименование на дейността:

Медитация и музика - хармония

### Описание:

В това занимание учениците се запознават с управлението на стреса чрез комбинацията от йога и музика. Една група от учениците ще се включи в ръководени от ученик йога упражнения, докато друга група ще създаде релаксираща музика, използвайки предмети от ежедневието в класната стая. Целта е да се синхронизират движенията и музиката, за да се насърчи релаксацията и концентрацията.

### Резултати:

- намаляване на стреса
- осъзнаване на тялото
- подобро чувство на спокойствие и благополучие

**Продължителност:** 30 мин.

### Материали:

- Килимчета за йога или постелки (по едно на участник)
- Ежедневни предмети от класната стая за създаване на музика (могат да включват моливи, книги, хартия, столове и др.)

### Свързани умения:

- управление на стреса
- концентрация
- координация
- музикално творчество
- комуникация и работа в екип





### Инструкции:

Стъпка 1: Поставете постелките за йога на просторно място и се уверете, че предметите от ежедневието са достъпни за музикалната група. Разделете участниците в две групи: една за йога и една за музика.

Стъпка 2: Групата за йога избира лидер - ученик, който да ръководи сесията по йога. Ръководителят води леки и релаксиращи йога упражнения, като разтягане, дълбоко дишане и прости пози. Останалите участници следват инструкциите на лидера.

Стъпка 3: Музикалната група работи заедно, за да създаде релаксираща музика, като използва предмети от класната стая. Могат да потупват, стържат, търкат или движат предметите, за да създадат меки и хармонични звуци, които допълват сесията по йога.

Стъпка 4: Двете групи трябва да се синхронизират, така че музиката и движението да протичат хармонично. Музикалната група трябва да бъде внимателна към промените в сесията по йога и съответно да коригира музиката.

Стъпка 5: След определено време групите могат да се сменят, така че всеки да има възможност да участва както в йога практиката, така и в музикалното творчество.

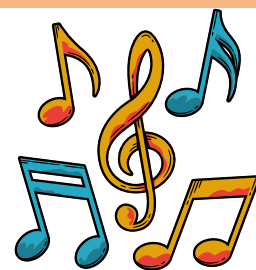
### Съвети:

- Насърчавайте комуникацията между групите, за да постигнете ефективна синхронизация.
- Насърчавайте участниците да се съсредоточат върху дишането си и да се отпуснат по време на дейността.
- Насърчавайте атмосфера на взаимно уважение и подкрепа.

### Рефлексия:

- Как се почувствахте при съчетаването на йога и музика като инструменти за справяне със стреса?
- С какви предизвикателства се сблъскахте при синхронизирането на движенията и музиката и как ги преодоляхте?
- Как можете да приложите наученото в тази дейност в ежедневието си, за да се справяте по-ефективно със стреса?





### Име на дейността:

Музикално пътешествие

### Описание:

„Музикално пътешествие“ е творческа дейност, която повежда участниците на въображаемо пътешествие чрез музика, за да им помогне да се справят със стреса. Учениците използват музиката като средство за изследване на въображението си, за релаксация и освобождаване на напрежението. Това преживяване насърчава релаксацията, творчеството и емоционалната осъзнатост чрез музиката.

### Резултати:

- освобождаване от стреса чрез музика и въображение
- насърчаване на креативността чрез изследване на въображаеми звукови пейзажи
- насърчаване на емоционалното осъзнаване и грижата за себе си
- подобрени способностите за концентрация и съсредоточаване
- предоставяне на ефективна техника за управление на стреса

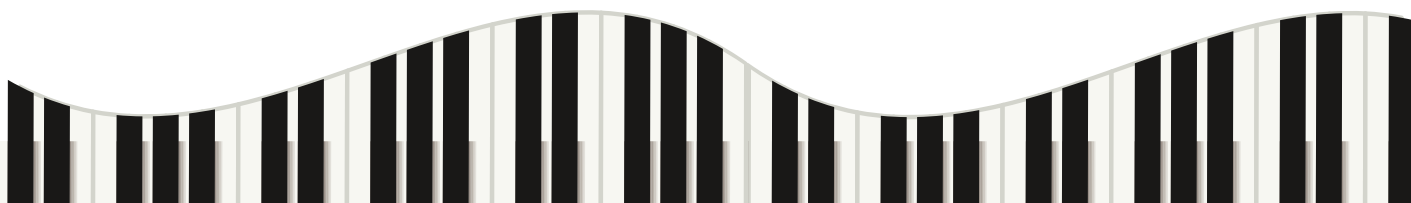
**Продължителност:** 30 мин.

### Материали:

- Музикален плейър със селекция от релаксираща музика.
- Тихо и удобно място за провеждане на дейността.
- Удобно облекло.
- Възглавници за допълнителен комфорт (по избор).

### Свързани умения:

- въображение и творчество
- релаксация и намаляване на стреса
- емоционално осъзнаване
- концентрация и съсредоточаване
- разработване на стратегии за справяне със стреса





### Инструкции:

Стъпка 1: Изберете тихо и спокойно място за дейността. Уверете се, че учениците са облечени удобно и имат възглавници, ако желаят.

Стъпка 2: Обяснете целта на дейността: впускане във въображаемо пътуване за релаксация чрез музика.

Стъпка 3: Помолете участниците да седнат или да легнат удобно, да затворят очи и да се съсредоточат върху дишането си. Започнете да пускате традиционна музика от различни страни (Египет, Бразилия, Япония, Испания и др.) и я придружете с поглъщащ разказ, който разказва за пътуване по улиците на тези дестинации, описвайки земята, по която се ходи, миризмите, цветовете и т.н.

Стъпка 4: По време на музикалното пътешествие представете моменти на дълбока релаксация. Насърчете участниците да се съсредоточат върху дишането си и да освободят всяко напрежение.

Стъпка 5: В края на пътуването насърчете учениците да отделят известно време, за да размишляват върху емоциите и усещанията си по време на дейността.

### Съвети:

- Търсете традиционна музика от всяка страна, но в спокоен жанр.
- Използвайте мълчание по време на разказа, като осигурите моменти на спокойствие, в които се чуват само музиката и дишането на участниците.
- Подгответе разказа предварително, за да го изнесете спокойно и уверено, сякаш е приказка.

### Рефлексия:

- Как се чувствахте по време на музикалното пътешествие? Визуализирахте ли се в някоя чужда държава?
- Кой пейзажи или моменти от заниманието ви помогнаха да освободите напрежението и да се справите със стреса?
- Как планирате да използвате музиката и въображението като средство за справяне със стреса в ежедневието си?





## Име на дейността:

Ловци на звуци

## Описание:

„Ловци на звуци“ е творческо музикално занимание, предназначено за деца, които изследват и управляват стреса чрез музика и игра. Участниците ще се впуснат в лов на звуци, като идентифицират релаксиращи и стресиращи звуци в заобикалящата ги среда. Тази дейност насърчава активното слушане, творчеството и предоставя на учениците практически инструменти за намаляване на стреса в ежедневни ситуации.

## Резултати:

- умения за разпознаване и разбиране на източниците на стрес от заобикалящата среда
- насърчаване на музикалното творчество и импровизацията
- насърчаване на релаксацията и намаляването на стреса чрез музика
- развитие на умения за общуване и работа в екип
- предоставяне на практически стратегии за справяне със стреса

**Продължителност:** 60 мин.

## Материали:

- Звукозаписващо устройство или устройство за записване на звуци.
- Различни музикални инструменти (могат да бъдат играчки или импровизирани).
- Хартия и моливи за водене на записки.
- Музикален плейър (по избор).

## Свързани умения:

- активно слушане
- музикално творчество
- намаляване на стреса
- комуникация и работа в екип





### Инструкции:

Стъпка 1: Разделете учениците на групи от по 2-3 деца. Осигурете на всяка група диктофон или устройство за записване на звуци. Всяка група записва по два релаксиращи звука, един уловен в природата и друг, създаден от самите ученици. Дайте им време да излязат в околната среда и да уловят един звук, който смятат за релаксиращ (песен на птици, течаща вода и т.н.), и да запишат свой собствен релаксиращ звук, създаден от самите тях.

Стъпка 2: Съберете групите и пуснете записаните звуци. Помолете децата да се вслушат в записаните звуци и да се опитат да определят какво създава всеки звук.

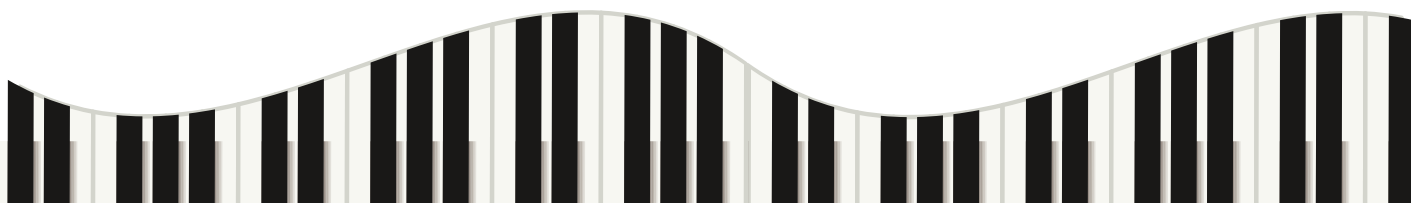
Стъпка 3: В края на дейността разсъждавайте заедно върху това как ежедневните звуци около нас могат да повлияят на настроението ни и колко е важно да се намали шумовото замърсяване.

### Съвети:

- Възползвайте се от организирани дейности в училище: екскурзия или друга планирана извънкласна дейност в контролирано и ограничено пространство.
- Насърчавайте учениците да споделят мислите и емоциите си по време на дейността.

### Рефлексия:

- Какви релаксиращи звуци, според вас, се намират по-лесно във вашата среда? А кои са стресиращите?
- Чувствали ли сте се някога стресирани в ситуации с високо шумово замърсяване?
- Какво би могъл да направи човек, който няма лесен достъп до релаксиращи природни звуци?





## Име на дейността:

В тон с музиката

## Описание:

Тази дейност има за цел да приложи управлението на стреса чрез комбинация от музика и физически упражнения. Учениците трябва да реагират с подходяща физическа интензивност на различните ритми, като преминат от състояние на физически стрес към състояние на спокойствие.

## Резултати:

- освобождаване от стреса чрез физическа активност и музика
- насърчаване на координацията между движението и музикалното творчество
- повишаване на осведомеността за значението на регулирането на физическата интензивност, като се започне бавно и постепенно се върне към спокойствие.

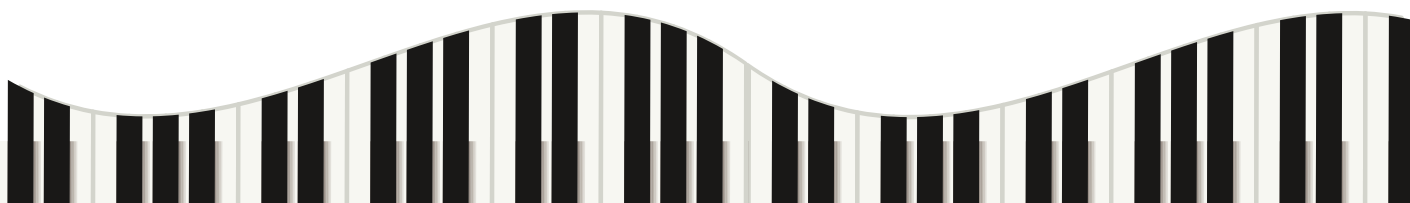
**Продължителност:** 45 мин.

## Материали:

- Спортно игрище или физкултурен салон.
- Високоговорители.
- Спортно оборудване.
- Примери за песни:
  1. Релаксиращи песни: „Hallelujah“ - Jeff Buckley / „Somewhere Over the Rainbow“ - Israel Kamakawiwo'ole.
  2. Оптимистични песни: „Happy“ - Фарел Уилямс / „I Gotta Feeling“ - The Black Eyed Peas

## Свързани умения:

- координация между движението и музиката
- намаляване на стреса
- физическа активност





### Инструкции:

Стъпка 1: Съберете децата на открито или във физкултурния салон. Обяснете, че ще участват в ритмично състезание в групи с по-малко от 10 ученици.

Стъпка 2: Започнете с изпълнение на мелодия с намалена интензивност, която в определени моменти се засилва. Учениците трябва да тичат по веригата в ритъма на мелодията, като се движат по-бавно и спокойно, когато музиката го изисква, или увеличават темпото си, когато е необходимо. Ако желаят, могат да тичат, докато дриблират с топки.

Стъпка 3: След това пуснете по-бързи ритми, които насърчават бягането с максимална интензивност.

Стъпка 4: След физическото натоварване пуснете по-тиха песен, която кара децата постепенно да се върнат към състояние на спокойствие.

Стъпка 5: Накрая, когато изглежда, че са се възстановили, приключете заниманието и разсъждавайте върху значението на промените в ритъма и влиянието на музиката за справяне с различни ситуации като физически стрес или ситуации от ежедневието.

### Съвети:

- Внимателно подберете музикални песни за всяка ситуация.
- Насърчавайте децата да бъдат креативни и изразителни с музиката и да се движат в ритъма, който ги вдъхновява.
- Подчертайте, че тази дейност е забавен и ефективен начин за освобождаване от стреса.

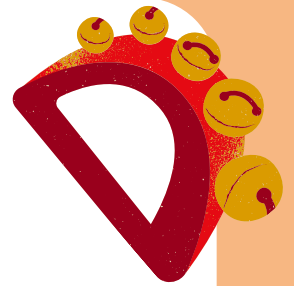
### Рефлексия:

- Как се чувствахте, докато тичахте в ритъма на музиката? Как това ви помогна да се освободите от стреса?
- Какъв тип музика бихте слушали, когато искате да се освободите от стреса?
- Защо смятате, че е важно да отделяте време, за да се върнете към състояние на спокойствие след интензивни физически упражнения? Смятате ли, че този пример може да се приложи и в други ситуации от ежедневието?





Co-funded by  
the European Union



Работен пакет 2:  
Набор от творчески дейности  
№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

# МУЗИКАЛНО ТВОРЧЕСТВО

