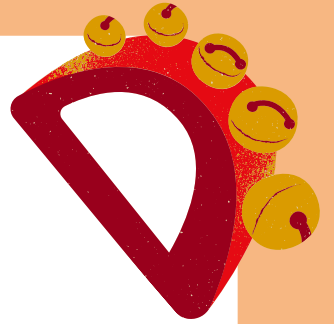




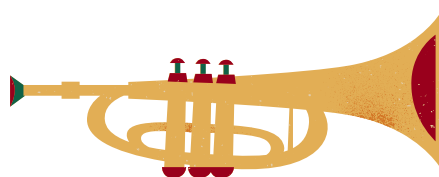
Co-funded by
the European Union



E-MotiOn
Nr 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

Pachetul de Activități Creative

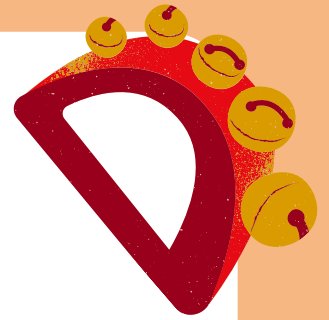
CREATIVITATE MUZICALĂ



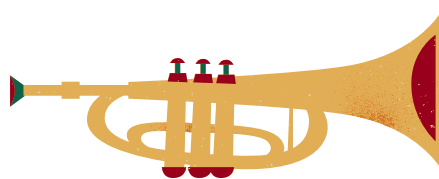
Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union



REZILIENTĂ





NUMELE ACTIVITĂȚII: Potrivește-mi sunetul!



DESCRIERE:

Această activitate muzicală este concepută pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 10-12 ani pentru a-și spori competența emoțională, în special reziliența. În această activitate, elevii vor asculta melodii de muzică clasică și vor relaționa cu colegii lor.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea cunoștințelor despre cum să-și exprime propriile sentimente și să aibă șansa de a-și analiza propria perspectivă.
- Capacitatea de a găsi răspunsul corect folosind două simțuri.
- Înțelegerea provocărilor și beneficiilor ieșirii din zona de confort.

DURATA: 50 minute

MATERIALS:

- laptop
- boxe
- video projector

COMPETENȚE ASOCIATE:

- capacitatea de a simboliza și de a găsi valori abstracte
- cunoștințe generale despre muzica clasică





INSTRUCȚIUNI:

- Pasul 1 - Se ascultă o serie de melodii de muzică clasică și fiecare participant trebuie să o găsească pe cea care se potrivește cu starea sa de spirit. Aceștia își explică alegerea și încearcă să găsească persoane care au ales același lucru.
- Pasul 2 - Piese muzicale pe care le aud participanții trebuie să fie asociate cu chipurile compozitorilor. Li se acordă un timp de gândire și apoi se dezvăluie răspunsul corect.
- Pasul 3: Rând pe rând, un elev are ocazia de a alege o piesă muzicală care se potrivește cel mai bine cu personalitatea sa. Ceilalți elevi sunt legați la ochi, îl pot atinge pe elevul responsabil, îi ascultă alegerea, dar nu îl pot vedea. Muzica rulează timp de maxim 1 minut, apoi se oprește. După ce răspunsurile sunt verificate, elevul își dezvăluie identitatea.

SFATURI:

- Reamintiți-le elevilor că scopul este de a reflecta și de a-și descoperi emoțiile, nu de a găsi un răspuns corect.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ai descoperit ceva ce nu știai despre emoțiile tale?
2. A meritat să îți asumi riscul de a ghici legat la ochi? De ce?
3. Ce aspecte noi ai descoperit în relația cu colegii tăi?





NUMELE ACTIVITĂȚII: EmoJam - Ritmul rezilienței



DESCRIERE:

EmoJam este o activitate muzicală concepută pentru elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani, pentru a le îmbunătăți competențele emoționale, în special reziliența. În cadrul acestei activități de 40 de minute, elevii vor folosi instrumente muzicale sau vocile lor pentru a crea o compoziție muzicală care să reflecte experiențele lor și modul în care înțeleg reziliența.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, cu accent pe reziliență și pe exprimarea emoțională prin muzică.
- Îmbunătățirea abilităților muzicale, a creativității și a capacității de a transmite emoții prin sunet.
- Creșterea conștientizării propriilor puncte forte legate de reziliența personală.
- O mai mare empatie și înțelegere a provocărilor cu care se confruntă ceilalți.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Instrumente muzicale (de exemplu, clape, tobe, xilofoane) sau acces la instrumente virtuale online.
2. Accesul la o sală de clasă sau la un spațiu liniștit pentru exersare și interpretare.
3. Hârtie și ustensile de scris pentru brainstorming (dacă este necesar).
4. Acces la o cameră foto sau la un smartphone (pentru cursurile online).
5. Acces la o platformă de videoconferință (pentru cursuri online)





COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională prin muzică.
- Creativitate și improvizație.
- Conștientizarea de sine și autoreglarea.
- Empatie și înțelegerea celorlalți.

INSTRUCȚIUNI:

1. Începeți prin a discuta conceptul de reziliență și importanța exprimării emoționale prin muzică.
2. Împărțiți elevii în grupuri mici dar pot lucra și individual, în funcție de disponibilitatea instrumentelor muzicale.
3. Oferiți elevilor acces la instrumente și setați un cronometru pentru 40 de minute.
4. Instruiți-i să creeze o compoziție muzicală care să reflecte înțelegerea lor despre reziliență.
5. Încurajați-i să improvizeze, să folosească diferite instrumente și să ia în considerare emoțiile asociate cu reziliența.
6. După timpul alocat, rugați fiecare grup sau elev să își interpreteze compoziția în fața clasei și să discute despre modul în care aceasta reprezintă reziliența.

SFATURI:

- Creați o atmosferă de susținere, fără prejudecăți pentru ca elevii să își exploreze emoțiile prin muzică.
- Încurajați elevii să experimenteze și să improvizeze cu diferite instrumente și sunete.
- Discutați despre emoțiile transmise în compoziții și despre modul în care acestea au legătură cu reziliența.
- Subliniați faptul că nu există moduri corecte sau greșite de a exprima emoțiile prin muzică

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum reflectă compoziția ta EmoJam înțelegerea pe care o ai despre reziliență și despre emoțiile asociate cu aceasta?
2. Ce instrumente, sunete sau elemente muzicale ați folosit pentru a exprima reziliența în compoziția ta și de ce?
3. În ce fel te pot ajuta muzica și expresiile creative, pe tine și pe alții, să construiești și să menții reziliența în fața provocărilor și a adversităților?





NUMELE ACTIVITĂȚII: EmoGroove – Călătoria rezilienței

DESCRIERE:

EmoGroove Resilience Journey este o activitate bazată pe muzică, concepută pentru a spori competența emoțională, concentrându-se pe reziliență, pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 10-12 ani. Prin implicarea cu muzica, elevii vor explora diverse aspecte ale rezilienței și vor dezvolta abilități de a aborda provocările într-un mod eficient.

REZULTATE:

- Înțelegerea sporită a rezilienței și a importanței acesteia.
- Reglarea emoțională îmbunătățită și găsirea strategiilor de coping.
- Îmbunătățirea încrederii în sine și a abilităților de rezolvare a problemelor.
- Consolidarea sentimentului de apartenență și sprijin comunitar.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Un dispozitiv pentru redarea muzicii (de exemplu computer, tabletă sau smartphone).
2. Acces la o listă cu melodii variate, pentru a fi redată.
3. Hârtie și materiale de scris pentru exercițiile de reflecție.
4. Opțional: instrumente muzicale, dacă sunt disponibile (de exemplu, tobe, tastatură).

COMPETENȚE ASOCIATE:

- reglare emoțională
- rezolvarea problemelor
- conștiința de sine
- suport social





INSTRUCȚIUNI:

1. Redați un cântec energizant și încurajați elevii să danseze sau să se miște liber.
2. Redați o selecție de melodii cu versuri puternice sau melodii înălțătoare. După fiecare melodie, purtați o scurtă discuție despre felul în care muzica îi face să se simtă și despre temele legate de rezistență pe care le observă în versuri.
3. Distribuiți hârtie și materiale de scris. Cereți elevilor să reflecteze la un moment în care s-au confruntat cu o provocare și la modul în care au depășit-o.
4. Invitați elevii să-și împărtășească reflecțiile cu grupul, dacă se simt confortabil. Încurajați ascultarea activă și feedbackul de susținere din partea colegilor lor.
5. Încheiați activitatea prin rezumarea concluziilor cheie despre reziliență și exprimând aprecierea pentru participarea tuturor.

SFATURI:

- Creați un mediu sigur și fără judecăți în care elevii se simt confortabil să-și împărtășească gândurile și emoțiile.
- Fiți atenți la nivelul individual de confort al elevilor cu mișcarea și expresia în timpul activităților muzicale.
- Adaptați playlistul și discuțiile în funcție de preferințele și nevoile elevilor.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Poți identifica un moment în care muzica te-a ajutat să te simți mai rezistent sau mai motivat?
2. Cum faci față de obicei provocărilor sau eșecurilor din viața ta?
3. Care sunt câteva strategii pe care le poți folosi pentru a-ți consolida în continuare rezistența?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Ritmurile rezilienței

DESCRIERE:

Ritmurile rezilienței este o activitate muzicală concepută pentru elevii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani pentru a le spori competențele emoționale, în special reziliența. În cadrul acestei activități de 40 de minute, elevii vor crea și vor interpreta melodiile lor originale care exprimă conceptul de rezistență prin ritm, melodie și versuri.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea competenței emoționale, cu accent pe reziliență, pe exprimarea emoțiilor și creativitate prin muzică.
- Îmbunătățirea abilităților muzicale, inclusiv scrierea de cântece, ritmul și melodia.
- Creșterea conștientizării de sine a punctelor forte personale legate de reziliență.
- Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii provocărilor cu care se confruntă ceilalți.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

1. Instrumente muzicale (dacă sunt disponibile), cum ar fi clape, chitare sau instrumente de percuție.
2. Acces la o sală de clasă sau un spațiu liniștit pentru practică și performanță.
3. Hârtie și ustensile de scris pentru scrierea versurilor (dacă este necesar).
4. Acces la o cameră sau smartphone (pentru cursurile online).
5. Acces la o platformă de videoconferință (pentru cursuri online).

COMPETENȚE ASOCIATE:

- exprimarea emoțională prin muzică.
- creativitate și compoziție.
- autoconștientizarea și autoreglementarea.
- empatia și înțelegerea celorlalți.





INSTRUCȚIUNI:

1. Împărțiți elevii în grupuri mici sau puneți-i să lucreze individual, în funcție de disponibilitatea instrumentelor muzicale.
2. Oferiți elevilor acces la instrumente sau la vocile lor.
3. Cereți-le să creeze un cântec care să reflecte înțelegerea lor despre reziliență, încorporând versuri, melodie și ritm.
4. Încurajați-i să își exploreze propriile experiențe, emoții și mecanisme de adaptare legate de reziliență în cântecele lor.
5. După expirarea timpului alocat, cereți fiecărui grup sau elev să interpreteze în fața clasei cântecul lor original și să discute despre modul în care acesta reprezintă reziliența.

SFATURI:

- Promovați creativitatea și încurajați elevii să își exprime emoțiile și reziliența prin muzică.
- Discutați despre importanța versurilor, a melodiei și a ritmului în transmiterea emoțiilor și a rezilienței.
- Creați un spațiu sigur și lipsit de prejudecăți în care elevii să își exploreze sentimentele.
- Subliniați faptul că nu există moduri corecte sau greșite de a exprima reziliența prin muzică.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum reflectă cântecul Ritmurile Rezilienței înțelegerea pe care o ai despre reziliență și despre emoțiile asociate cu aceasta?
2. Ce elemente muzicale ai folosit pentru a exprima reziliența în cântecul tău și cum au contribuit acestea la transmiterea mesajului tău?
3. În ce fel pot muzica și expresiile creative precum cântecul tău să te ajute pe tine și pe alții să construiești și să menții reziliența în fața provocărilor și a adversităților?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Armonia speranței

DESCRIERE:

„Armonia speranței” este o activitate creativă muzicală concepută pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 10 și 12 ani care pot fi expuși riscului de excluziune socială. Această activitate își propune să cultive competența emoțională în reziliență prin realizarea de muzică prin colaborare. În această activitate de 40-60 de minute, elevii vor lucra împreună pentru a compune și interpreta o piesă muzicală care întruchipează tema rezilienței.

REZULTATE:

- Dezvoltarea competențelor emoționale, cu accent pe reziliență.
- Dezvoltarea creativității și expresiei muzicale.
- Creșterea sentimentului de apartenență și colaborare în cadrul grupului.
- Promovarea încrederii în sine și a experiențelor emoționale pozitive.

DURATA: 40-60 minute

MATERIALE:

1. Instrumente de percuție (de exemplu, tobe, scuturi) sau articole de uz casnic care pot fi folosite ca instrumente improvizate (oale, tigăi, ustensile).
2. Opțional: acces la o platformă digitală de creare a muzicii pentru cursuri online.
3. Hârtie și ustensile de scris.
4. Acces la o sală de clasă sau un spațiu liniștit pentru activitate.

COMPETENȚE ASOCIATE:

- creativitate și exprimare prin muzică.
- colaborare și lucru în echipă în vederea creării unei compoziții armonioase.
- adaptabilitate în adaptarea la diferite ritmuri și sunete.
- comunicare pozitivă în cadrul grupului.





INSTRUCȚIUNI:

1. Prezentați activitatea „Armonia speranței”, explicând că elevii vor crea în colaborare o piesă muzicală care simbolizează rezistența.
2. Distribuiți elevilor instrumente de percuție sau articole de uz casnic sau puneți-le să le aducă pe ale lor.
3. Dedicăți suficient timp pentru compunere și practică.
4. Încurajați elevii să facă brainstorming împreună și să creeze o compoziție muzicală care să transmită ideea de reziliență.
5. Oferiți timp grupurilor pentru a-și exersa și a-și rafina compozițiile.
6. Fiecare grup își interpretează piesa „Armonia speranței” pentru clasă, stimulând un sentiment de realizare și sărbătoare.

SFATURI:

- Promovați un mediu pozitiv și incluziv în timpul activității, subliniind că fiecare contribuție este valoroasă.
- Încurajați elevii să experimenteze cu diferite ritmuri și sunete pentru a exprima conceptul de reziliență.
- Evidențiați natura colaborativă a activității, întărind ideea că reziliența este adesea un efort colectiv.
- Subliniați celebrarea compoziției unice „Armonia speranței” a fiecărui grup.

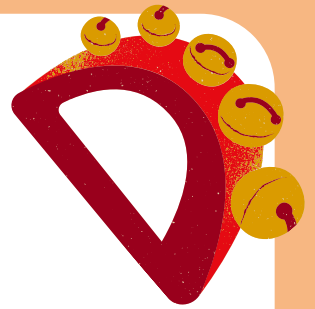
TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum a contribuit procesul de creare a compoziției „Armonia speranței” la înțelegerea și exprimarea dumneavoastră a conceptului de reziliență?
2. Cu ce provocări s-a confruntat grupul dumneavoastră și cum le-ați depășit în mod colectiv în procesul creativ?
3. În ce moduri poate fi aplicată experiența creării și interpretării piesei „Armonia speranței” în situații din viața reală, încurajând reziliența atât în contexte individuale, cât și colective?

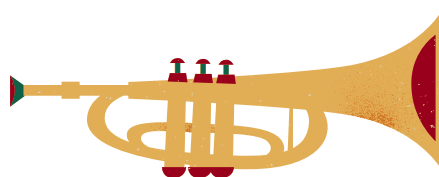




Co-funded by
the European Union



TEAMA





NUMELE ACTIVITĂȚII: Armonie în fața fricii



DESCRIERE:

"Armonie în fața fricii" este o activitate muzicală concepută pentru a-i ajuta pe participanți să își exploreze și să își gestioneze temerile prin muzică. Participanții vor lucra în grupuri pentru a compune o piesă muzicală originală care să reprezinte o anumită frică sau o experiență legată de frică. Această activitate va stimula creativitatea, comunicarea emoțională și sprijinul reciproc.

REZULTATE:

- Asistarea participanților în identificarea și exprimarea temerilor lor prin muzică.
- Promovarea empatiei și a înțelegerii temerilor celorlalți.
- Promovarea gestionării sănătoase a emoțiilor, în special a fricii.
- Consolidarea creativității muzicale și a capacității de a comunica emoțiile prin muzică.
- Încurajarea colaborării și a comunicării în cadrul grupurilor.

DURATA: 2 sesiuni a câte 45 minute fiecare.

MATERIALE:

- Diverse instrumente muzicale.
- Foi de hârtie și creioane pentru a nota idei muzicale.
- Un cronometru sau un ceas pentru a măsura timpul.

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională prin muzică
- Colaborare
- Comunicare emoțională
- Creativitate muzicală





INSTRUCȚIUNI:

Pas introductiv: oferă o scurtă explicație despre frică în relație cu muzica, cum ar fi utilizarea anumitor instrumente în filme sau jocuri video pentru a descrie situații înspăimântătoare, precum viorile sau orgle.

Pasul 1: Formați grupuri de 3 până la 5 participanți și distribuiți diferite instrumente între grupuri.

Pasul 2: Cereți fiecărui grup să aleagă o frică sau o experiență legată de frică pe care doresc să o prezinte prin muzică.

Pasul 3: Stabiliți o limită de timp pentru această activitate (de exemplu, 30 de minute) și instruiți grupurile să înceapă să compună o piesă muzicală care să transmită frica aleasă.

Pasul 4: În timpul activității, participanții ar trebui să se concentreze asupra modului în care muzica poate exprima și comunica emoțiile asociate cu frica.

Pasul 5: După expirarea timpului alocat, fiecare grup ar trebui să interpreteze piesa muzicală în fața celorlalți, iar apoi publicul ar trebui să încerce să ghicească ce frică a fost reprezentată.

Pasul 6: În cele din urmă, dezvăluiți ce frică a fost reprezentată și continuați să reflectați și să discutați interpretarea și utilizarea corectă a acesteia în reprezentarea emoțiilor precum frica.

SFATURI:

- Ilustrați activitatea cu piese muzicale, cum ar fi tema principală din "Fălci" sau "Psycho".
- Încurajați participanții să se conecteze emoțional cu muzica și să își împărtășească gândurile și sentimentele după fiecare interpretare.
- Promovați empatia și înțelegerea între membrii grupului prin explorarea temerilor fiecăruia.

TEME DE REFLECȚIE:

- Cum v-ați simțit să vă exprimați și să împărtășiți o teamă prin muzică?
- Ce ați învățat despre gestionarea fricii și comunicarea emoțională în timpul acestei activități?
- Cum puteți aplica lecțiile despre gestionarea fricii și exprimarea emoțiilor în viața de zi cu zi?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Dansul macabru

DESCRIERE:

"Dansul macabru" este o activitate creativă care folosește dansul ca mijloc de explorare și gestionare a fricii. Participanții vor începe prin a se cufunda în piese muzicale legate de frică, iar mai târziu își vor concepe propria coregrafie pentru un cântec ales de ei. Această activitate va încuraja exprimarea emoțională, încrederea în sine și puterea prin mișcare.

REZULTATE:

- Ajutorul dat participanților ca să își identifice și să își exprime temerile prin dans.
- Stimularea încrederii în sine pentru a înfrunta temerile în mod creativ.
- Promovarea unui management sănătos al emoțiilor, în special al fricii.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare non-verbală și a exprimării emoționale prin mișcare.
- Încurajarea acceptării de sine și a abilității personale.

DURATA: 45 min.

MATERIALE:

- Spațiu de dans spațios
- Muzică adecvată activității
- Îmbrăcăminte de dans confortabilă
- Boxe

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională prin mișcare
- Încredere în sine.
- Gestionarea fricii
- Comunicarea non-verbală
- Creativitate





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Adunați participanții într-un spațiu de dans adecvat.

Pasul 2: Explicați tema principală a activității și faptul că vor fi difuzate diverse cântece care reflectă situații care induc frică.

Pasul 3: Participanții trebuie să se lase ghidați de senzațiile muzicale, dansând sau dramatizând în funcție de ceea ce simt că aud.

Pasul 4: În continuare, se vor crea mai multe grupuri de cel mult 6 persoane.

Fiecare grup trebuie să aleagă un cântec pe care îl asociază cu o situație care le induce teamă și să creeze o scurtă coregrafie pe care să o prezinte colegilor.

Pasul 5: În final, se va reflecta în grup asupra relației dintre muzică și frică, cu exemple cum ar fi utilizarea acestora în cinematografie sau emoțiile pe care o piesă muzicală le poate evoca în noi.

SFATURI:

- Promovarea unui mediu de susținere și respect în care participanții se simt în siguranță pentru a-și împărtăși temerile și a le exprima prin dans.
- Încurajați participanții să fie creativi în crearea coreografiilor lor și să se gândească la modul în care mișcarea poate reprezenta emoțiile.
- Subliniați faptul că nu este vorba de a avea abilități perfecte de dans, ci de exprimarea emoțională.

TEME DE REFLECȚIE:

- Cum te-ai simțit atunci când ți-ai exprimat frica prin dans și ai împărtășit-o cu ceilalți?
- Ce aspecte ale fricii tale ai reușit să reprezinți cel mai bine în coregrafie?
- Cum poți aplica managementul fricii și exprimarea emoțională în alte domenii ale vieții tale, în afara dansului?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Tobe de război

DESCRIERE:

"Tobe de război" este o activitate creativă care folosește percuția ca mijloc de explorare și gestionare a fricii. Participanții vor lucra împreună pentru a crea ritmuri de percuție și compoziții care să le reprezinte temerile și apoi vor transforma aceste ritmuri în expresii pozitive. Această activitate va încuraja colaborarea, exprimarea emoțională și dezvoltarea de strategii pentru a înfrunta frica prin intermediul muzicii.

REZULTATE:

- Ajutorul oferit participanților pentru a-și identifica și exprima temerile prin percuție.
- Încurajarea creativității muzicale și a improvizației percutante.
- Promovarea gestionării sănătoase a emoțiilor, în special a fricii.
- Dezvoltarea de strategii pentru înfruntarea și depășirea fricii.

DURATA 30 minute

MATERIALE:

- Diverse instrumente de percuție (tobe, cajones, tamburine, maracas etc.) sau orice materiale improvizate pentru percuție.
- Un spațiu adecvat pentru desfășurarea activității.

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Exprimarea emoțională prin percuție
- Creativitate muzicală
- Gestionarea fricii
- Comunicarea non-verbală
- Dezvoltarea de strategii pentru a face față fricii





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Adunați participanții într-un spațiu adecvat pentru percuție. Explicați tema principală a activității, care este gestionarea fricii, și modul în care percuția poate fi o modalitate eficientă de a exprima, transforma și confrunta emoțiile.

Pasul 2: Creați 3 grupuri. Fiecare grup ar trebui să creeze un ritm prin percuție care să evoce un sentiment de frică, ca și cum ar fi tobe de război. Odată ce au o melodie definită, ar trebui să o transforme într-o melodie care să transmită emoții mai vesele și mai pozitive, astfel încât ritmul creat să incite inițial la frică, dar în cele din urmă să conducă la un ritm complet vesel.

Pasul 3: Fiecare grup își va interpreta ritmul în fața celorlalți participanți, încurajându-i pe ceilalți să participe dacă se simt pregătiți și doresc să o facă.

Pasul 4: În final, reflectați asupra capacității muzicii de a transmite emoții și asupra modului în care poate fi folosită pentru a transforma emoțiile negative în emoții pozitive.

SFATURI:

- Promovarea unui mediu de susținere și respect în care participanții să se simtă în siguranță pentru a-și împărtăși temerile și a le exprima prin percuție.
- Încurajați participanții să fie creativi în transformarea ritmurilor fricii în ritmuri de încurajare.
- Subliniați faptul că nu este vorba de a avea abilități perfecte de percuție, ci de exprimarea emoțională prin muzică.

TEME DE REFLECȚIE:

- Cum v-ați simțit când ați creat un ritm care să vă reprezinte frica? V-a ajutat să vă exprimați emoțiile?
- Ce schimbări ați făcut în ritm pentru a-l transforma într-o expresie a depășirii? Cum v-a făcut să vă simțiți acest proces?
- Ce strategii de înfruntare a fricii ai descoperit prin această activitate pe care le poți aplica în viața ta de zi cu zi?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Curaj EcoJam



DESCRIERE:

"Coura EcoJam" este o activitate muzicală creativă care implică participanții într-o sesiune de improvizație muzicală folosind instrumente improvizate din materiale reciclate sau ecologice. Obiectivul principal este de a explora și de a exprima gestionarea fricii prin muzică, promovând în același timp sustenabilitatea și creativitatea. Participanții vor crea muzică în timp real, reflectând experiențele și emoțiile lor legate de frică, folosind instrumente ecologice.

REZULTATE:

- Promovarea autoexprimării muzicale și a conștientizării mediului.
- Promovarea unui management sănătos al fricii prin muzică.
- Îmbunătățirea capacității participanților de adaptare și colaborare într-un mediu muzical improvizat.

DURATA: 2 sesiuni a câte 45 minute fiecare.

MATERIALE:

- Materiale reciclate și ecologice pentru crearea instrumentelor (cutii de conserve, sticle, carton, cutii de ouă, țevi PVC, linguri de plastic etc.)
- Unelte pentru crearea instrumentelor (foarfece, bandă adezivă, corzi etc.)
- Spațiu adecvat pentru activitatea muzicală

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Improvizație muzicală
- Gestionarea fricii
- Colaborare și muncă în echipă
- Conștientizarea problemelor de mediu.





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Adunați participanții într-un spațiu adecvat pentru activitatea muzicală și puneți la dispoziție materiale reciclabile și unelte pentru crearea instrumentelor.

Pasul 2: Cereți fiecărui participant să aleagă sau să construiască un instrument din materiale reciclabile. Aceștia pot experimenta cu diferite forme și sunete.

Pasul 3: Începeți sesiunea de improvizație muzicală și permiteți participanților să improvizeze muzică folosind instrumentele lor reciclate. Încurajați-i să își exprime emoțiile legate de frică prin muzică.

Pasul 4: Pe măsură ce muzica curge, introduceți provocări muzicale pe care elevii să le depășească împreună. De exemplu, schimbări neașteptate de ritm sau de dinamică, un ton mai liniștit și mai vesel, etc.

Pasul 5: La finalul sesiunii de improvizație, permiteți participanților să își împărtășească experiențele și modul în care au simțit că muzica i-a ajutat să înfrunte frica.

SFATURI:

- Stimulați creativitatea și experimentarea cu instrumente reciclate. Nu există reguli fixe în crearea de instrumente durabile.
- Încurajați participanții să asculte și să răspundă la emoțiile celorlalți prin muzică.
- Subliniați importanța sustenabilității mediului ca parte a activității.

TEME DE REFLECȚIE:

- Cum te-ai simțit când ai improvizat muzică folosind instrumente reciclate? Te-a ajutat să îți exprimi și să îți înțelegi emoțiile legate de frică?
- Ce provocări muzicale ai întâmpinat în timpul sesiunii de improvizație și cum le-ai depășit împreună cu colegii voștri folosind instrumente sustenabile?
- Ce ai învățat din această activitate despre managementul fricii și despre sustenabilitate și ce poți aplica în viața de zi cu zi?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Respirația Ujjayi

DESCRIERE

Respirația Ujjayi este o tehnică de respirație yoga care este foarte utilă pentru ameliorarea anxietății. Participanții vor învăța cum să folosească această tehnică de respirație pentru a se calma și a se concentra în timp ce își abordează temerile în mod conștient și sănătos.

REZULTATE:

- Asistarea participanților în dezvoltarea unei tehnici eficiente de respirație pentru a calma mintea și corpul.
- Încurajarea conștientizării și gestionării emoțiilor legate de frică.
- Promovarea relaxării și reducerea stresului.
- Îmbunătățirea concentrării și a atenției.
- Furnizarea unui instrument practic pentru a gestiona frica în situațiile de zi cu zi.

DURATA: 30 min.

MATERIALE:

- Spațiu liniștit și confortabil pentru exersare.
- Covoraș de yoga sau o suprafață similară (opțional).
- CD player

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Tehnica respirației Ujjayi
- Gestionarea fricii
- Relaxare și reducerea stresului
- Concentrare și focus





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Adunați participanții într-un spațiu liniștit și confortabil. Dacă este posibil, folosiți un covoraș de yoga pentru un plus de confort.

Pasul 2: Ghidați participanții să se așeze sau să se întindă într-o poziție confortabilă. Aceștia pot închide ochii dacă îi ajută să se relaxeze. Puneți o muzică tulburătoare sau care induce tensiune. De exemplu, coloana sonoră din filmul Interstellar.

Pasul 3: Începeți practica respirației Ujjayi, explicând cum să o faceți: inspirați și expirați pe nas, mențineți o ușoară constricție în gât pentru a crea un sunet fin și ușor în timpul expirației.

Pasul 4: Invitați participanții să se concentreze asupra respirației lor și să observe cum tehnica Ujjayi îi ajută să creeze un spațiu de calm interior, izolându-se treptat de sunetul și senzația de tensiune a muzicii.

Pasul 5: Micșorați treptat volumul muzicii până la tăcere totală, participanții auzind doar sunetul respirației celorlalți.

Pasul 6: După câteva minute de exersare a respirației, încurajați participanții să exploreze în mod conștient orice sentimente de frică pe care le-ar putea avea în acel moment. Ei pot să îl vizualizeze, să îl eticheteze și să îl observe fără să îl judece.

Pasul 7: Încurajați participanții să folosească respirația Ujjayi pentru a se centra și a calma orice anxietate sau frică care apare în timpul practicii.

SFATURI:

- Creați o atmosferă de liniște și confidențialitate.
- Încurajați participanții să practice tehnica de respirație Ujjayi în viața de zi cu zi, ori de câte ori simt frică sau anxietate.

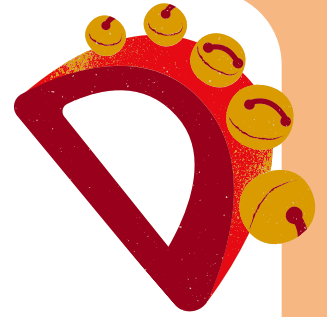
TEME DE REFLECȚIE:

- Cum v-ați simțit în timp ce ați practicat respirația Ujjayi în timpul activității? Ați observat o diferență în nivelul vostru de anxietate sau frică?
- Ce emoții legate de frică ați identificat în timpul practicii și cum le-ați gestionat?
- Cum intenționați să aplicați tehnica de respirație Ujjayi în situațiile de zi cu zi pentru a gestiona frica și anxietatea?

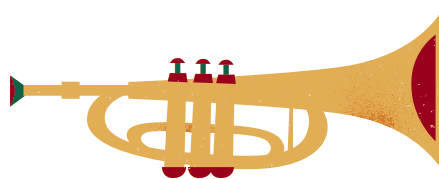




Co-funded by
the European Union



MANAGEMENTUL RISculUI





NUMELE ACTIVITĂȚII: Desenul muzical



DESCRIERE:

Muzica este relaxantă și mulți o consideră "hrană pentru suflet". Muzica poate avea un impact pozitiv asupra minții copiilor.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea abilităților de ascultare.
- Demonstrarea creativității și a interesului pentru muzică.

DURATA: 15 minute

MATERIALE:

- Foi de hârtie
- Creioane colorate, autocolante
- Computer / laptop / telefon
- Internet

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Asumarea riscurilor
- Încredere în sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii pun un cântec apreciat de copii (poate fi orice cântec).

Pasul 2: Copiii sunt rugați să creeze o imagine pe baza a ceea ce aud. Ei au libertatea de a fi expresivi din punct de vedere artistic.

Pasul 3: La final, fiecare își prezintă desenul creat. Este o ocazie bună pentru copiii care se tem de riscul de a vorbi în public și de a-și argumenta alegerile în fața colegilor lor.

SFATURI:

- Încurajați o legătură cu muzica la elevii dumneavoastră, prin activități distractive.
- Oferiți copiilor libertatea de a-și asuma riscuri și de a se exprima în clasă.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Îți folosești creativitatea cu înțelepciune?
2. Ce te împiedică să-ți asumi riscul de a te exprima?
3. Care este principalul obstacol care te împiedică să te bucuri de muzică?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Sunt un cântăreț faimos



DESCRIERE:

Această activitate poate transforma mediul clasei într-un spațiu expresiv de împărtășire și consolidare a încrederii.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea abilităților muzicale
- Demonstrarea creativității și a interesului pentru muzică

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

- Computer / laptop / telefon
- Internet

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Asumarea riscurilor
- Exprimarea de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii redau un cântec celebru. Se va alege un cântec care nu îi supără pe copii, este de interes comun, neutru și nu include cuvinte agresive. Profesorii pot alege una dintre următoarele melodii: „Let It Go”, din Frozen; „The Rainbow Connection”, din filmul The Muppet; Cântecul Disney Sing-Along: Heigh-Ho etc. Profesorii pot alege melodii celebre în limba națională pentru a facilita activitatea și pentru a o adapta la vârsta copiilor.

Pasul 2: Copiii sunt rugați să preia rolul unui cântăreț celebru și să cânte melodia ca la karaoke.

SFATURI:

- Nu insistați asupra copiilor care nu vor să cânte din prima încercare.
- Dați-le copiilor libertatea de a-și asuma riscuri și de a cânta cântecul atunci când se simt confortabil.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce te îngrijorează cel mai mult la asumarea riscurilor?
2. Ce trebuie să schimbi la tine?
3. Ce te împiedică să le cânți colegilor tăi pentru a te distra?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Arta muzicală



DESCRIERE:

Această activitate reunește cele mai bune elemente de desen și muzică. Activitatea se desfășoară cel mai bine în grupuri sau cu toată clasa.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea creativității muzicale.
- Demonstrarea legăturii dintre muzică și artă.

DURATA: 40 minute

MATERIALE:

- Computer / laptop / telefon
- Internet
- Foi de hârtie
- Creioane

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Asumarea riscurilor
- Exprimarea de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii dau fiecărui elev o foaie de hârtie și creioane colorate și le cer să înceapă să deseneze atunci când cântă muzica și să se oprească din desenat atunci când se oprește muzica. Profesorii pot alege una dintre următoarele cântece: Super Simple Thank You | Muzică pentru copii; Cântecele Disney Sing-Along: Heigh-Ho; Star Light, Star Bright | Cântece pentru copii etc.

Profesorii pot alege melodii celebre în limba națională pentru a facilita activitatea și pentru a o adapta la vârsta copiilor.

Pasul 2: Copiii sunt rugați să lase hârtia și creioanele la birou, să se mute la o altă bancă și să continue să deseneze și să coloreze pe acea foaie până când muzica se oprește din nou. Opriți muzica ori de câte ori considerați că este necesar.

Pasul 3: La fiecare deplasare la o altă bancă, copiii sunt rugați să scrie un cuvânt care descrie cel mai bine cântecul, asumându-și riscul de a contribui cu creativitatea lor la desenul altcuiva.

Pasul 4: La final, copiii se întorc la băncile lor și vor vedea produsul final de artă muzicală.

SFATURI:

- Spuneți-le copiilor că nu vor fi depunctați pentru nimic.
- Explicați-le copiilor că nu există reguli de urmat în crearea desenului.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ai făcut pe cineva să zâmbească astăzi?
2. Ce îți dorești cel mai mult în viață?
3. Ce este mai rău: să eșuezi sau să nu încerci niciodată?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Dans în echilibru

DESCRIERE:

Încurajarea creativității la copii este importantă, iar muzica este o modalitate excelentă de a face acest lucru, deoarece are un mod de a capta imaginația.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea creativității muzicale.
- Îmbunătățirea dezvoltării socio-emoționale.

DURATA: 10 minute

MATERIALE:

- Computer / laptop / telefon
- Internet
- Șervețel

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Asumarea riscurilor
- Încredere de sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii pun un cântec și dau fiecărui copil un șervețel.

Pasul 2: Copiii sunt rugați să-și asume riscul de a-și pune șervețelul pe cap și de a dansa fără a-l lăsa să cadă pe podea. Profesorii decid când se oprește activitatea (poate fi atunci când doar un singur copil mai are șervețelul pe cap etc.)

SFATURI:

- Asigurați-vă că toți copiii sunt deschiși la această activitate.
- Fiți atenți la abilitățile lor de ascultare.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce încurajare ți-ai da ție însuși?
2. Cum arată viața ta ideală/visată?
3. Ce aspecte ale vieții îți plac cel mai mult în acest moment?





NUMELE ACTIVITĂȚII:

Dansul animalelor

DESCRIERE:

Muzica atinge toate aspectele vieții noastre, de la cele fizice, emoționale, la cele psihologice și comportamentale. Această activitate facilitează divertismentul și inspiră creativitatea copiilor.

REZULTATE:

- Îmbunătățirea creativității muzicale.
- Îmbunătățirea încrederii în sine și a asumării de riscuri.

DURATA: 15 minute

MATERIALE:

- Computer / laptop / telefon
- Internet

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Asumarea riscurilor
- Încrederea în sine





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Profesorii pun o muzică distractivă.

Pasul 2: Copiii sunt rugați să își asume riscul și să danseze ca animalele lor preferate.

Pasul 3: Când profesorul bate din palme o dată, copiii se opresc. Când profesorul bate de două ori din palme, copiii reiau dansul și așa mai departe până când profesorul decide când să oprească activitatea.

SFATURI:

- Asigurați-vă că toți copiii sunt implicați în această activitate.
- Fiți atenți la abilitățile lor sociale și la modul în care se raportează unii la alți.

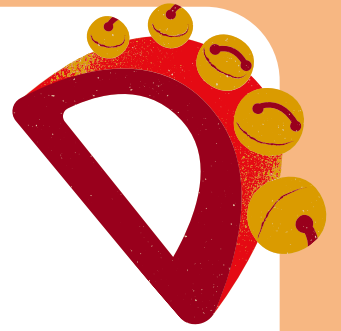
TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce te face să te simți optimist cu privire la viitor?
2. Dacă ai putea folosi doar cinci cuvinte, cum te-ai descrie?
3. Ești atât de încrezător pe cât ți-ai dori?

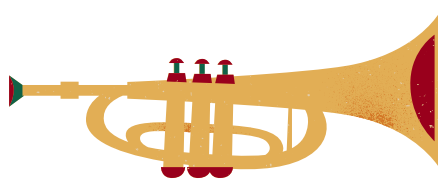




Co-funded by
the European Union



MANAGEMENTUL STRESULUI





NUMELE ACTIVITĂȚII: Lista de redare ZEN



DESCRIERE:

În cadrul acestei activități, participanții vor colabora pentru a crea o listă de redare Spotify special concepută pentru a ajuta la gestionarea stresului în timpul examenelor sau în momentele de concentrare în clasă. Participanții vor selecta și vor împărtăși melodii pe care le consideră relaxante și motivante.

REZULTATE:

Până la sfârșitul activității, se așteaptă ca participanții să fi creat o listă de redare colaborativă pentru a-i ajuta să reducă stresul și să se concentreze mai bine. În plus, se va încuraja participarea activă și conectarea între participanți.

DURATA: Nedeterminată

MATERIALE:

- Acces la un calculator cu conexiune la internet
- Conturi Spotify (sau acces la un cont comun)
- Hârtie și pixuri pentru luarea de notițe (opțional)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Managementul stresului
- Colaborarea
- Gândirea critică
- Selecția muzicală
- Comunicarea





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Asigurați-vă că toți participanții au acces la un computer cu conexiune la internet și conturi Spotify (sau un cont partajat de de cont). Creați o listă de redare Spotify goală numită "Lista de redare Zen - Managementul stresului".

Pasul 2: Explicați scopul activității: să creați o listă de redare colaborativă care ajută la reducerea stresului și la îmbunătățirea concentrării în timpul examenelor sau în alte situații din clasă.

Pasul 3: Invitați participanții să se gândească la melodii care îi relaxează sau îi motivează în momentele de tensiune. Acestea pot fi instrumentale, clasice, sunete din natură sau orice gen care funcționează pentru ei.

Pasul 4: Participanții trebuie să adauge melodiile selectate la "Zen Playlist – Stress Management" pe Spotify. Aceștia pot adăuga comentarii despre motivul pentru care au ales fiecare melodie.

Pasul 5: După ce toată lumea a contribuit cu melodii, conduceți o scurtă discuție de grup despre importanța muzicii în gestionarea stresului. Ei își pot împărtăși gândurile și experiențele personale.

SFATURI:

- Încurajați diversitatea în selecția melodiilor pentru a crea o gamă largă de stiluri și genuri muzicale în lista de redare.
- Încurajați participanții să explice de ce au ales fiecare melodie, ceea ce poate duce la conversații interesante despre modul în care muzica ne afectează emoțiile.

TEME DE REFLECȚIE:

- Cum îți influențează muzica capacitatea de a gestiona stresul și de a-ți menține concentrarea în timpul examenelor?
- Ce tip de melodii preferi pentru situații de concentrare și relaxare și de ce?
- Cum poți utiliza această listă de redare colaborativă în viitor pentru a îți îmbunătăți starea de bine emoțională și performanța academică?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Yoga - armonie muzicală



DESCRIERE:

În cadrul acestei activități, participanții vor experimenta gestionarea stresului printr-o combinație unică de yoga și muzică. Un grup se va angaja în exerciții de yoga ghidate, conduse de un student, în timp ce un alt grup va crea muzică relaxantă folosind obiecte obișnuite din clasă. Scopul este de a sincroniza mișcarea și muzica pentru a promova relaxarea și concentrarea.

REZULTATE:

- Se așteaptă ca participanții să-și fi redus gradul de stres, să-și fi sporit conștientizarea corpului și să fi resimțit un sentiment mai intens de calm și de bunăstare. De asemenea, vor fi încurajate colaborarea și creativitatea muzicală.

DURATA: 30 minute

MATERIALE:

- Covoarașe sau saltele de yoga (unul pentru fiecare participant)
- Obiecte de zi cu zi din clasă pentru crearea de muzică (pot include creioane, cărți, hârtie, scaune etc.)

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Managementul stresului
- Concentrarea
- Coordonarea
- Creativitatea muzicală
- Comunicarea și lucru în echipă





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Așezați covorașele de yoga într-o zonă spațioasă și asigurați-vă că obiectele de zi cu zi sunt accesibile grupului muzical. Împărțiți participanții în două grupuri: unul pentru yoga și unul pentru muzică.

Pasul 2: Grupul de yoga alege un lider sau un elev care să conducă sesiunea de yoga. Liderul face exerciții de yoga blânde și relaxante, cum ar fi întinderi, respirație profundă și posturi simple. Ceilalți participanți urmează instrucțiunile liderului.

Pasul 3: Grupul de muzică lucrează împreună pentru a crea muzică relaxantă folosind obiecte din clasă. Aceștia pot să bată, să zgârie, să frece sau să miște obiectele pentru a produce sunete blânde și armonioase care să completeze sesiunea de yoga.

Pasul 4: Ambele grupuri trebuie să se sincronizeze astfel încât muzica și mișcarea să curgă armonios împreună. Grupul de muzică trebuie să fie atent la schimbările din sesiunea de yoga și să ajusteze muzica în consecință.

Pasul 5: După un timp stabilit, grupurile se pot alterna, astfel încât toată lumea să aibă posibilitatea de a participa atât la practica yoga, cât și la creația muzicală.

SFATURI:

- Încurajați comunicarea între grupuri pentru a realiza o sincronizare eficientă.
- Încurajați participanții să se concentreze asupra respirației și să se relaxeze în timpul activității.
- Promovați o atmosferă de respect și sprijin reciproc.

TEME DE REFLECȚIE:

- Ce părere ai avut despre combinarea dintre yoga și muzică ca instrumente de gestionare a stresului?
- Cu ce provocări te-ai confruntat în sincronizarea mișcării și a muzicii și cum le-ai depășit?
- Cum poți aplica lecțiile învățate în această activitate în viața de zi cu zi pentru a gestiona stresul mai eficient?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Călătorie muzicală



DESCRIERE:

"Călătorie muzicală" este o activitate creativă care îi va ghida pe participanți într-o călătorie imaginară prin muzică pentru a-i ajuta să gestioneze stresul. Aceștia vor folosi muzica ca un vehicul pentru a-și explora imaginația, pentru a se relaxa și pentru a elibera tensiunea. Această experiență va promova relaxarea, creativitatea și conștientizarea emoțională prin intermediul muzicii.

REZULTATE:

- Asistarea participanților în relaxarea și eliberarea de stres prin muzică și imaginație.
- Stimularea creativității prin explorarea peisajelor sonore imaginare.
- Promovarea conștientizării emoționale și a îngrijirii de sine.
- Îmbunătățirea capacităților de concentrare și focalizare.
- Furnizarea unei tehnici eficiente de gestionare a stresului pentru participanți.

DURATA: 30 minute

MATERIALE:

- Player muzical cu o selecție de muzică relaxantă.
- Spațiu liniștit și confortabil pentru desfășurarea activității.
- Îmbrăcămintă confortabilă.
- Perne pentru un plus de confort (optional).

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Imaginație și creativitate.
- Relaxare și reducerea stresului.
- Conștientizarea emoțională.
- Concentrare și focus.
- Dezvoltarea de strategii pentru a face față stresului.





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Adunați participanții într-un spațiu liniștit și confortabil. Asigurați-vă că sunt îmbrăcați confortabil și că au la dispoziție perne sau saltele, dacă doresc.

Pasul 2: Explicați scopul activității: îmbarcarea într-o călătorie imaginară de relaxare prin muzică.

Pasul 3: Cereți participanților să se așeze sau să se întindă confortabil, să închidă ochii și să se concentreze asupra respirației. Începeți să redați muzică tradițională din diferite țări (Egipt, Brazilia, Japonia, Spania etc.) și acompaniați-o cu o narațiune imersivă care povestește o călătorie pe străzile acestor destinații, descriind pământul pe care merg, mirosurile, culorile și așa mai departe.

Pasul 4: În timpul călătoriei muzicale, introduceți momente de relaxare profundă. Încurajați participanții să se concentreze asupra respirației și să elibereze orice tensiune.

Pasul 5: La finalul călătoriei, încurajați-i să își ia timp pentru a reflecta asupra emoțiilor și senzațiilor trăite în timpul activității.

SFATURI:

- Căutați muzică tradițională din fiecare țară, dar de un tip liniștitor.
- Folosiți tăceri în timpul narațiunii, permițând momente de calm în care să se audă doar muzica și respirația participanților.
- Pregătiți în prealabil narațiunea pentru a o prezenta într-un mod calm și încrezător, ca și cum ar fi o poveste.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-ați simțit în timpul călătoriei muzicale? V-ați vizualizat în vreo țară străină?
2. Ce peisaje sau momente din cadrul activității v-au ajutat să vă eliberați tensiunea și să gestionați stresul?
3. Cum intenționați să folosiți muzica și imaginația ca instrument de gestionare a stresului în viața de zi cu zi?





NUMELE ACTIVITĂȚII: Vânătorii de sunete



DESCRIERE:

"Vânătorii de sunete" este o activitate muzicală creativă, concepută pentru copii cu scopul de a explora și de a gestiona stresul prin muzică și joc. Participanții vor porni la o vânătoare de sunete, identificând sunete relaxante și stresante în mediul lor. Această activitate încurajează ascultarea activă, creativitatea și le oferă copiilor instrumente practice pentru a reduce stresul în situațiile de zi cu zi.

REZULTATE:

- Sprijinirea copiilor pentru a recunoaște și înțelege sursele de stres din mediul lor.
- Încurajarea creativității muzicale și a improvizației.
- Promovarea relaxării și reducerea stresului prin muzică.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare și de lucru în echipă.
- Oferirea de strategii practice copiilor pentru a face față stresului.

DURATA: 1 oră.

MATERIALE:

- Dispozitiv pentru înregistrarea sunetelor.
- Diverse instrumente muzicale (pot fi jucării sau improvizate).
- Hârtie și creioane pentru a lua notițe.
- Player muzical (opțional).

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Ascultarea activă
- Creativitate muzicală
- Reducerea stresului
- Comunicare și lucru în echipă





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Creați mai multe grupuri de 3-5 copii. Puneți la dispoziția fiecărui grup un aparat de înregistrare a sunetelor sau un dispozitiv de înregistrare a sunetelor. Dați-le timp să iasă în mediul înconjurător și să capteze sunete pe care le consideră stresante (de exemplu, zgomotul traficului, soneria telefonului etc.) și sunete pe care le consideră relaxante (cântecul păsărilor, apa care curge etc.).

Pasul 2: Întoarceți-vă în spațiul de activitate și redați sunetele înregistrate. Rugați copiii să asculte și să voteze dacă ei consideră că sunetele sunt relaxante sau stresante, încercând în același timp să identifice ce produce fiecare sunet.

Pasul 3: La sfârșitul activității, reflectați împreună cu copiii asupra modului în care sunetele zilnice din jurul nostru ne pot afecta starea de spirit și asupra importanței reducerii poluării fonice.

SFATURI:

- Profitați de o excursie organizată în centru sau planificați-vă propria excursie într-un spațiu controlat și limitat.
- Încurajați copiii să își împărtășească gândurile și emoțiile în timpul activității.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Ce sunete relaxante crezi că se găsesc mai ușor în mediul tău? Dar unele stresante?
2. Te-ai simțit vreodată stresat în situații cu poluare fonică ridicată?
3. Ce ar putea face o persoană care nu are acces ușor la sunete naturale relaxante?





NUMELE ACTIVITĂȚII: În ton cu muzica

DESCRIERE:

Această activitate are ca scop aplicarea managementului stresului printr-o combinație de muzică și exerciții fizice. Elevii vor trebui să răspundă cu intensitatea fizică adecvată la diferitele ritmuri prezentate, ducându-i de la o stare de stres fizic la o stare de calm.

REZULTATE:

- Sprijinirea copiilor să se elibereze de stres prin activitate fizică și muzică.
- Promovarea coordonării între mișcare și creația muzicală.
- Conștientizarea importanței de a regla intensitatea fizică, începând încet și revenind treptat la calm.

DURATA: 45 minute

MATERIALE:

- Teren de sport sau sală de gimnastică
- Boxe
- Echipament sportive
- Exemple de cântece:
 - Cântece relaxante: "Hallelujah" - Jeff Buckley / "Somewhere Over the Rainbow" - Israel Kamakawiwo'ole.
 - Cântece optimiste: "Happy" - Pharrell Williams / "I Gotta Feeling" - The Black Eyed Peas

COMPETENȚE ASOCIATE:

- Coordonarea între mișcare și muzică
- Reducerea stresului
- Activitatea fizică





INSTRUCȚIUNI:

Pasul 1: Adunați copiii într-o zonă în aer liber sau într-o sală de sport. Creați un circuit și explicați-le că vor participa la o cursă ritmică. Vor lucra în grupuri mai mici de 10 elevi.

Pasul 2: Începeți prin a reda o melodie cu intensitate redusă care, în anumite momente, se intensifică. Elevii ar trebui să alerge în jurul circuitului în ritmul melodiei, mișcându-se mai încet și mai calm atunci când muzica o cere sau mărinz ritmul atunci când este necesar. Ei pot alergera în timp ce driblează mingi, dacă doresc.

Pasul 3: În continuare, redați ritmuri mai rapide care încurajează alergarea la intensitate maximă.

Pasul 4: După stresul fizic, puneți un cântec mai liniștit care îi determină pe copii să revină treptat la o stare de calm.

Pasul 5: În cele din urmă, când par să-și fi revenit, încheiați activitatea și reflectați asupra importanței schimbărilor de ritm și a impactului muzicii în gestionarea diferitelor situații, cum ar fi stresul fizic sau situațiile de zi cu zi.

SFATURI:

- Alegeți cu grijă piesele muzicale pentru fiecare situație.
- Încurajați-i pe copii să fie creativi și expresivi cu muzica și să se miște pe ritmul care îi inspiră.
- Subliniați faptul că această activitate este o modalitate distractivă și eficientă de eliberare a stresului.

TEME DE REFLECȚIE:

1. Cum v-ați simțit în timp ce alergați pe ritmul muzicii? Cum v-a ajutat să vă eliberați de stres?
2. Ce tip de muzică ați asculta atunci când doriți să vă eliberați de stres?
3. De ce credeți că este important să vă acordați timp pentru a reveni la o stare de calm după un exercițiu fizic intens? Credeți că acest exemplu poate fi aplicat și în alte situații cotidiene?





Co-funded by
the European Union



E-MotiOn

Nº 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869

Pachetul de Activități Creative

CREATIVITATE MUZICALĂ

