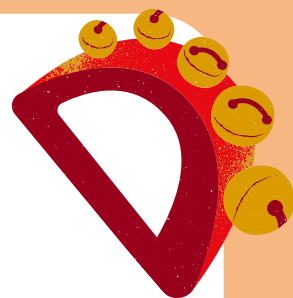




Sofinancira
Evropska unija

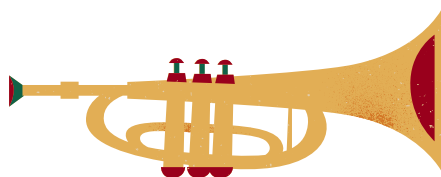


E-MotiOn

E-MotiOn

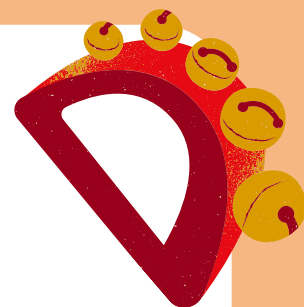
№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869
kompletom ustvarjalnih aktivnosti

GLASBENA USTVARJALNOST



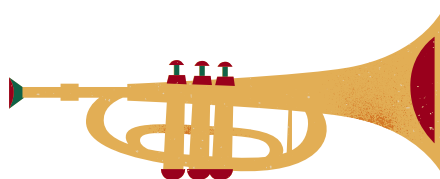


Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

ODPORNOST





IME DEJAVNOSTI:

Ujemaj se z mojim zvokom!

OPIS:

Ta glasbena dejavnost je namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, da bi izboljšali svoje čustvene sposobnosti, zlasti odpornost. Pri tej dejavnosti bodo učenci poslušali pesmi klasične glasbe in se povezali s svojimi sošolci.

REZULTATI:

- Izboljšano znanje o tem, kako izraziti lastna čustva, in možnost, da analizirajo svoj vidik.
- Sposobnost iskanja pravega odgovora z uporabo dveh čutov.
- Razumevanje izzivov in koristi, ki jih prinaša izstopanje iz območja udobja.

TRAJANJE: 50 minut

MATERIALI:

- Prenosni računalnik
- Zvočniki
- Video projektor

SPRETNOSTI POVEZANE Z RAZUMEVANJEM:

- Sposobnost simboliziranja in iskanja izvlečkov
- Splošno znanje o klasični glasbi





NAVODILA:

- **Korak 1:** Predvaja se vrsta klasičnih glasbenih skladb, vsak udeleženec pa mora najti tisto, ki ustreza njegovemu stanju duha. Nato razloži svojo izbiro in poskuša najti ljudi, ki so izbrali enako.
- **Korak 2:** Glasbene skladbe, ki jih slišijo udeleženci, je treba povezati z obrazi skladateljev. Na voljo imajo nekaj časa za razmislek, nato pa se razkrije pravilen odgovor.
- **Korak 3:** Po vrstnem redu ima en udeleženec možnost izbrati glasbeno skladbo, ki najbolj ustreza njegovi osebnosti. Ostali učenci imajo zavezane oči, lahko se dotikajo vodilnega učenca, poslušajo njegovo izbiro, vendar ga ne vidijo. Glasba traja največ 1 minuto, nato se ustavi. Po preverjanju odgovorov učenec razkrije svojo identiteto.

Nasveti:

- Učence opozorite, da je cilj razmisliti o svojih čustvih in jih odkriti, ne pa poiskati pravilen odgovor.

RAZMISLEK:

1. Ali ste odkrili kaj, česar niste vedeli o svojih čustvih?
2. Ali je bilo vredno igrati tveganje ugibanja z zavezanimi očmi? Zakaj?
3. Katere nove vidike ste odkrili v odnosu do sošolcev?





IME DEJAVNOSTI:

EmoJam ritem odpornosti

OPIS:

EmoJam ritem odpornosti je glasbena dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za krepitev njihovih čustvenih sposobnosti, zlasti odpornosti. V tej 40-minutni dejavnosti bodo učenci s pomočjo glasbil ali glasu ustvarili glasbeno kompozicijo, ki odraža njihove izkušnje in razumevanje odpornosti.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na odpornosti in čustvenem izražanju z glasbo.
- Izboljšane glasbene spretnosti, ustvarjalnost in sposobnost izražanja čustev z zvokom.
- Večje samozavedanje o osebnih prednostih, povezanih z odpornostjo.
- Večja empatija in razumevanje izzivov, s katerimi se soočajo drugi.

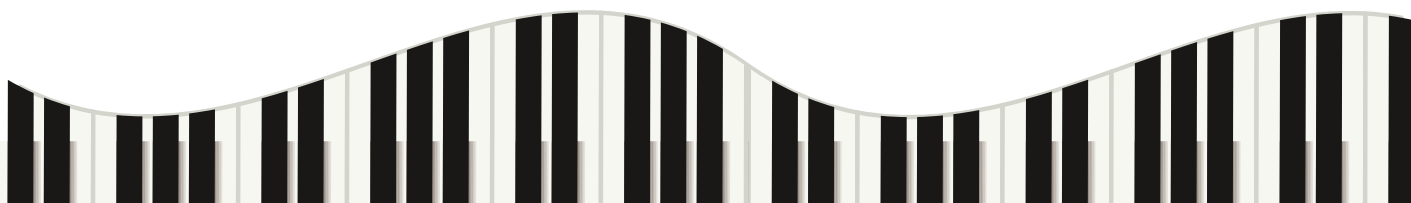
TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Glasbeni instrumenti (npr. klaviature, bobni, ksilofoni) ali dostop do spletnih virtualnih instrumentov.
2. Dostop do učilnice ali mirnega prostora za vadbo in izvajanje.
3. Papir in pripomočki za pisanje za možgansko nevihto (po potrebi).
4. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletni pouk).
5. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne pouk).

SPRETNOSTI POVEZANE Z GLASBILI:

- Čustveno izražanje z glasbo.
- Ustvarjalnost in improvizacija.
- Samozavedanje in samoregulacija.
- Empatija in razumevanje drugih..





NAVODILA:

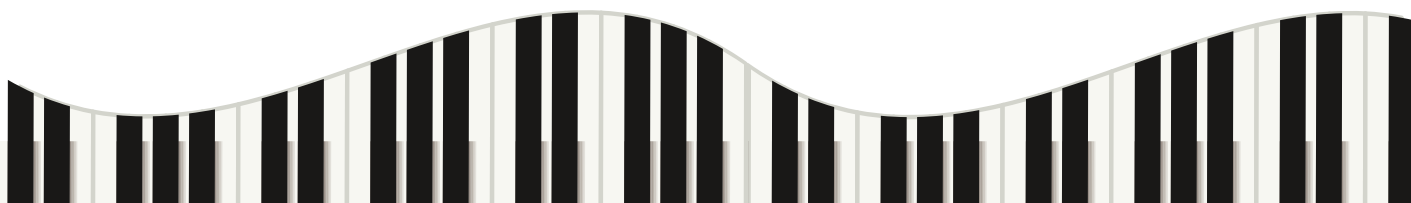
1. Začnite z razpravo o konceptu odpornosti in pomenu
2. čustvenega izražanja z glasbo.
3. Učence razdelite v manjše skupine ali delajte individualno, odvisno od razpoložljivosti glasbil.
4. Učencem omogočite dostop do glasbil.
5. Naročite jim, naj ustvarijo glasbeno skladbo, ki odraža njihovo razumevanje odpornosti.
6. Spodbujajte jih k improvizaciji, uporabi različnih instrumentov in upoštevanju čustev, povezanih z odpornostjo.
7. Po izteku predvidenega časa naj vsaka skupina ali učenec svojo skladbo predstavi razredu in razpravlja o tem, kako predstavlja odpornost.

Nasveti:

- Ustvarite spodbudno in nepristransko vzdušje, v katerem bodo učenci z glasbo raziskovali svoja čustva.
- Učence spodbujajte k eksperimentiranju in improvizaciji z različnimi instrumenti in zvoki.
- Razpravljajte o čustvih, ki so izražena v skladbah, in o tem, kako so povezana z odpornostjo.
- Poudarite, da ni pravih ali napačnih načinov izražanja čustev z glasbo.

RAZMISLEK:

1. Kako vaša skladba EmoJam odraža vaše razumevanje odpornosti in z njo povezanih čustev?
2. Katere instrumente, zvoke ali glasbene elemente ste uporabili za izražanje odpornosti v svoji skladbi in zakaj?
3. Na kakšen način lahko glasba in ustvarjalni izrazi vam in drugim pomagajo pri vzpostavljanju in ohranjanju odpornosti ob soočanju z izzivi in nesrečami?





NAME OF ACTIVITY:

Potovanje k odpornosti

OPIS:

Potovanje k odpornosti je dejavnost, ki temelji na glasbi in je namenjena krepitvi čustvenih kompetenc s poudarkom na odpornosti za učence, stare od 10 do 12 let. Učenci bodo z glasbo raziskovali različne vidike odpornosti in razvijali spretnosti za učinkovito premagovanje izzivov.

REZULTATI:

- Boljše razumevanje odpornosti in njenega pomena
- Izboljšano uravnavanje čustev in strategije spoprijemanja s stresom
- Izboljšana samozavest in spretnosti reševanja problemov
- Okrepljen občutek pripadnosti in podpore skupnosti

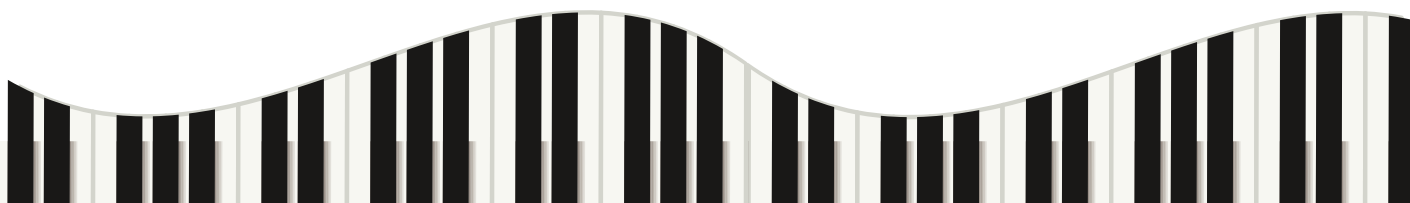
TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Naprava za predvajanje glasbe (npr. računalnik, tablični računalnik ali pametni telefon).
2. Dostop do seznama predvajanja z različnimi pesmimi.
3. Papir in pisalni pripomočki za vaje za razmislek.
4. Neobvezno: glasbeni instrumenti, če so na voljo (npr. bobni, klaviature).

SPRETNOSTI POVEZANE S KREPITVIJO:

- Uravnavanje čustev
- Reševanje problemov
- Samozavedanje
- Socialno podpora





NAVODILA:

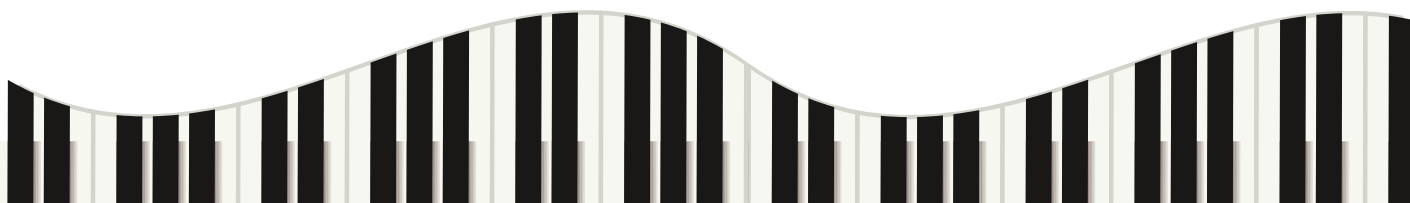
1. Predvajajte energično pesem in učence spodbudite, naj plešejo ali se prosto gibljejo.
2. Predvajajte izbrane pesmi z besedili, ki učence krepijo ali spodbudne melodije. Po vsaki pesmi omogočite kratko razpravo o tem, kako se ob glasbi počutijo in katere teme, povezane z odpornostjo, so opazili v besedilih.
3. Razdelite papir in pripomočke za pisanje. Učence prosite, naj razmislijo, kdaj so se soočili z izzivom in kako so ga premagali.
4. Učence povabite, naj svoja razmišljanja delijo s skupino, če se počutijo prijetno. Spodbujajte aktivno poslušanje in podporne povratne informacije s strani vrstnikov.
5. Dejavnost zaključite tako, da povzamete ključne ugotovitve o odpornosti in izrazite hvaležnost za sodelovanje vseh.

Nasveti:

- Ustvarite varno in nepristransko okolje, v katerem se učenci dobro počutijo, ko delijo svoje misli in čustva.
- Bodite pozorni na individualno raven udobja učencev pri gibanju in izražanju med glasbenimi dejavnostmi.
- Seznam predvajanih skladb in razprave prilagodite glede na želje in potrebe učencev.

RAZMISLEK:

1. Ali lahko prepoznate trenutek, ko vam je glasba pomagala, da ste se počutili bolj odporne ali motivirane?
2. Kako se običajno spopadate z izzivi ali neuspehi v svojem življenju?
3. Katere strategije lahko uporabite za nadaljnjo krepitev svoje odpornosti?





IME DEJAVNOSTI:

Ritmi odpornosti

OPIS:

Ritmi odpornosti je glasbena dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, za razvijanje čustvenih kompetenc s posebnim poudarkom na odpornosti. V tej 40-minutni dejavnosti bodo učenci ustvarili in izvedli svoje izvirne pesmi, ki z ritmom, melodijo in besedilom izražajo koncept odpornosti.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na odpornosti, čustvenem izražanju in ustvarjalnosti skozi glasbo.
- Izboljšane glasbene spretnosti, vključno s pisanjem pesmi, ritmom in melodijo.
- Večje samozavedanje o osebnih prednostih in mehanizmih spoprijemanja, povezanih z odpornostjo.
- Večja empatija in razumevanje izzivov, s katerimi se soočajo drugi.

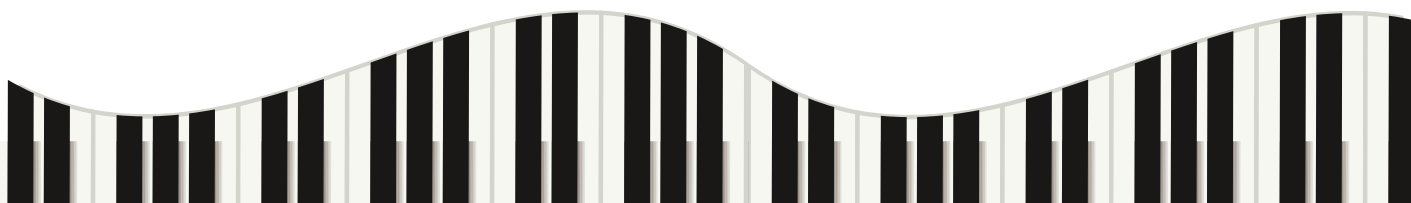
TRAJANJE: 40 minut

MATERIALI:

1. Glasbeni instrumenti (če so na voljo), kot so klaviature, kitare ali tolkala.
2. Dostop do učilnice ali mirnega prostora za vadbo in izvajanje.
3. Papir in pripomočki za pisanje besedil (po potrebi).
4. Dostop do fotoaparata ali pametnega telefona (za spletne ure).
5. Dostop do videokonferenčne platforme (za spletne ure).

SPRETNOSTI POVEZANE Z IZRAŽANJEM:

- Čustveno izražanje z glasbo.
- Ustvarjalnost in pisanje pesmi.
- Samozavedanje in samoregulacija.
- Empatija in razumevanje drugih.





NAVODILA:

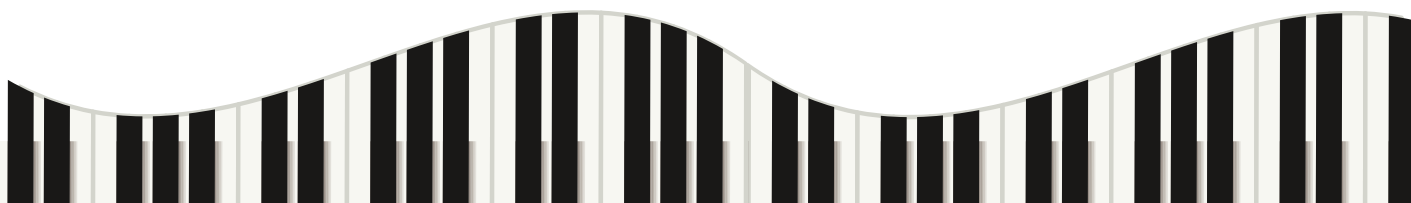
1. Razdelite učence v manjše skupine ali pa naj delajo individualno, odvisno od razpoložljivosti glasbil.
2. Učencem omogočite dostop do glasbil ali njihovih zvokov.
3. Naročite jim, naj ustvarijo pesem, ki bo odražala njihovo razumevanje odpornosti in bo vključevala besedilo, melodijo in ritem.
4. Spodbudite jih, naj v pesmi raziščejo svoje izkušnje, čustva in mehanizme spoprijemanja, povezane z odpornostjo.
5. Po izteku predvidenega časa naj vsaka skupina ali učenec svojo izvirno pesem predstavi razredu in razpravlja o tem, kako predstavlja odpornost.

Nasveti:

- Spodbujajte ustvarjalnost in spodbujajte učence, da s pomočjo glasbe izrazijo svoja čustva in odpornost.
- Razpravljajte o pomenu besedila, melodije in ritma pri izražanju čustev in odpornosti.
- Ustvarite varen in nepristranski prostor, v katerem bodo učenci lahko raziskovali svoja čustva.
- Poudarite, da ni pravih ali napačnih načinov za izražanje odpornosti z glasbo.

RAZMISLEK:

1. Kako vaša pesem Ritem odpornosti odraža vaše razumevanje odpornosti in z njo povezanih čustev?
2. Katere glasbene elemente ste uporabili za izražanje odpornosti v svoji pesmi in kako so pomagali prenesti vaše sporočilo?
3. Na kakšen način lahko glasba in ustvarjeni izrazi, kot je vaša pesem, vam in drugim pomagajo graditi in ohranjati odpornost ob soočanju z izzivi in nesrečami?





IME DEJAVNOSTI:

Harmonija upanja

OPIS:

Harmonija upanja je glasbena ustvarjalna dejavnost, namenjena učencem, starim od 10 do 12 let, ki jim morda grozi socialna izključenost. Namen te dejavnosti je s skupnim glasbenim ustvarjanjem razvijati čustveno kompetenco na področju odpornosti. V tej 40-60-minutni dejavnosti bodo učenci sodelovali pri sestavljanju in izvajanju glasbene skladbe, ki uteleša temo odpornosti.

REZULTATI:

- Izboljšana čustvena kompetenca s poudarkom na odpornosti.
- Okrepljena glasbena ustvarjalnost in izražanje.
- Povečan občutek pripadnosti in sodelovanja v skupini.
- Spodbujanje samozavesti in pozitivnih čustvenih izkušenj.

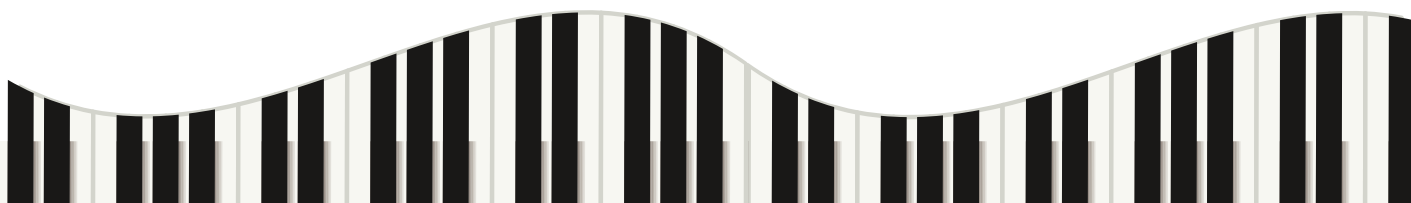
TRAJANJE: 40-60 minut

MATERIALI:

1. Udarne glasbila (npr. bobni, šejkerji) ali gospodinjski predmeti, ki se lahko uporabijo kot improvizirana glasbila (lonci, ponve, posoda).
2. Po želji: Dostop do digitalne platforme za ustvarjanje glasbe za spletni pouk.
3. Papir in pripomočki za pisanje.
4. Dostop do učilnice ali mirnega prostora za izvajanje dejavnosti.

SPRETNOSTI POVEZANE Z GLASBILI:

- Ustvarjalnost in izražanje z glasbo.
- Sodelovanje in timsko delo pri ustvarjanju skladne kompozicije.
- Sposobnost prilagajanja različnim ritmom in zvokom.
- Pozitivna komunikacija v skupini.





NAVODILA:

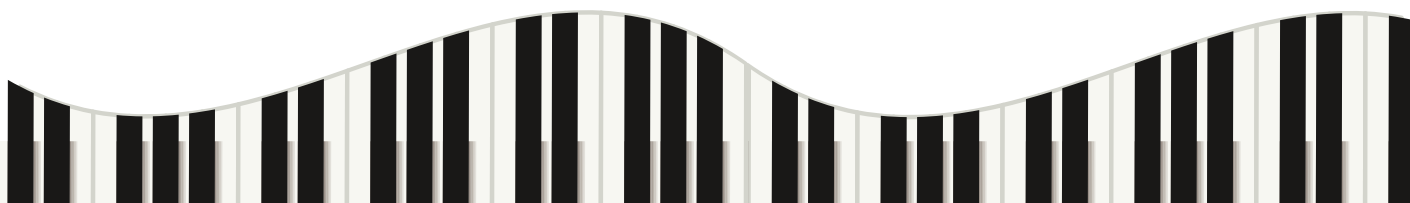
1. Predstavite dejavnost Harmonija upanja in razložite, da bodo učenci skupaj ustvarili glasbeno skladbo, ki simbolizira odpornost.
2. Učencem razdelite tolkala ali gospodinjske predmete ali pa naj prinesejo svoje.
3. Namenite dovolj časa za skladanje in vadbo.
4. Učence spodbudite, da skupaj naredijo možgansko nevihto in ustvarijo glasbeno skladbo, ki izraža idejo odpornosti.
5. Skupinam zagotovite čas, da vadijo in izpopolnjujejo svoje kompozicije.
6. Vsaka skupina svojo skladbo Harmonija upanja izvede za razred, kar spodbuja občutek dosežka in praznovanja.

Nasveti:

- Med dejavnostjo spodbujajte pozitivno in vključujoče okolje ter poudarite, da je vsak prispevek dragocen.
- Učence spodbujajte k eksperimentiranju z različnimi ritmi in zvoki za izražanje koncepta odpornosti.
- Poudarite sodelovalno naravo dejavnosti in tako utrdite idejo, da je odpornost pogosto skupno prizadevanje.
- Poudarite praznovanje edinstvene sestavljene skladbe Harmonija upanja vsake skupine.

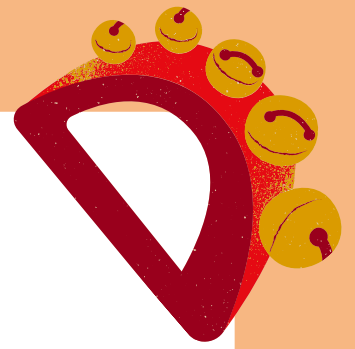
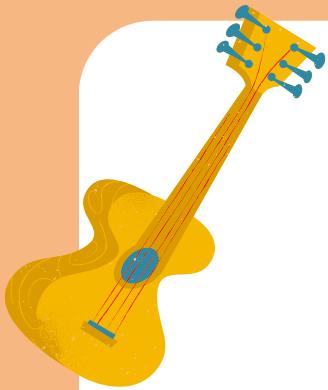
RAZMISLEK:

1. Kako je proces ustvarjanja skladbe Harmonija upanja prispeval k vašemu razumevanju in izražanju koncepta odpornosti?
2. S katerimi izzivi se je soočila vaša skupina in kako ste jih kolektivno premagali v ustvarjalnem procesu?
3. Na kakšen način lahko izkušnjo ustvarjanja in izvajanja skladbe Harmonija upanja uporabimo v resničnih življenjskih situacijah ter tako spodbujamo odpornost v individualnem in kolektivnem kontekstu?

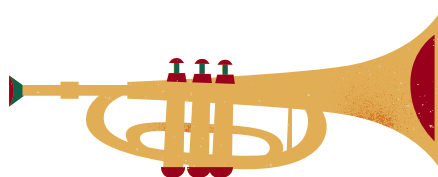




Sofinancira
Evropska unija



STRAH





IME DEJAVNOSTI:

Harmonija ob soočenju s strahom

OPIS:

"Harmonija ob soočenju s strahom" je glasbena dejavnost, ki udeležencem pomaga raziskovati in obvladovati strahove s pomočjo glasbe. Udeleženci bodo delali v skupinah in sestavili izvirno glasbeno skladbo, ki predstavlja določen strah ali izkušnjo, povezano s strahom. Ta dejavnost bo spodbujala ustvarjalnost, čustveno komunikacijo in medsebojno podporo.

REZULTATI:

- Pomoč udeležencem pri prepoznavanju in izražanju njihovih strahov s pomočjo glasbe.
- Spodbujanje empatije in razumevanja strahov drug drugega.
- Spodbujanje zdravega obvladovanja čustev, zlasti strahu.
- Krepitev glasbene ustvarjalnosti in sposobnosti izražanja čustev preko glasbe.
- Spodbujanje sodelovanja in komunikacije v skupinah.

TRAJANJE: 2 srečanja po 45 minut.

MATERIALI:

- Različna glasbila.
- Listi papirja in svinčniki za zapisovanje glasbenih idej.
- Časomer ali ura za merjenje časa.

SPRETNOSTI POVEZANE Z GLASBO:

- Čustveno izražanje z glasbo.
- Sodelovanje.
- Čustvena komunikacija.
- Glasbena ustvarjalnost.





NAVODILA:

Uvodni korak: na kratko razloži strah povezavi z glasbo, na primer o uporabi nekaterih instrumentov v filmih ali videoigrah za prikazovanje strašljivih situacij, kot so violine ali orgle.

Korak 1: Oblikujte skupine s 3 do 5 udeleženci in jim razdelite različna glasbila.

Korak 2: Vsako skupino prosite, naj izbere strah ali izkušnjo, povezano s strahom, ki jo želi prikazati z glasbo.

Korak 3: Določite časovno omejitev dejavnosti (npr. 30 minut) in skupinam naročite, naj začnejo sestavljati glasbeno skladbo, ki izraža izbrani strah.

Korak 4: Med dejavnostjo naj se udeleženci osredotočijo na to, kako lahko glasba izrazi in prenese čustva, povezana s strahom.

Korak 5: Po izteku dodeljenega časa naj vsaka skupina pred ostalimi izvede svojo glasbeno skladbo, nato pa naj občinstvo poskuša uganiti, kateri strah je bil predstavljen.

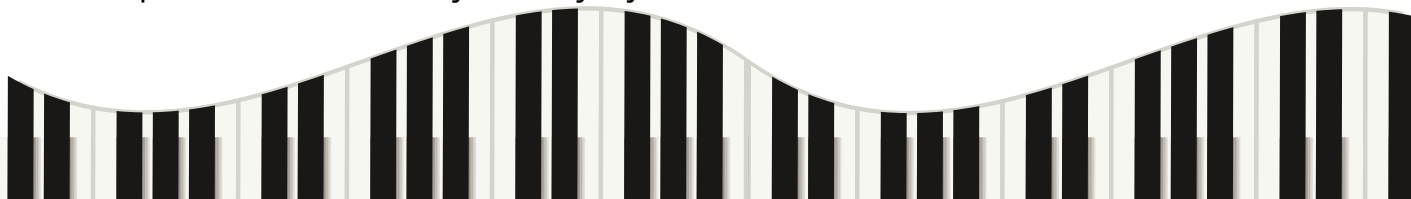
Korak 6: Na koncu razkrijte, kateri strah je bil upodobljen, ter nadaljujte z razmišljanjem in razpravo o izvedbi in njeni pravilni uporabi pri predstavljanju čustev, kot je strah.

Nasveti:

- Ponazorite dejavnost z glasbenimi deli, kot je glavna tema iz filma " Jaws " ali " Psycho ".
- Spodbudite udeležence, da se čustveno povežejo z glasbo ter po vsaki predstavi delijo svoje misli in občutke.
- Spodbujajte empatijo in razumevanje med člani skupine z raziskovanjem strahov drug drugega.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko ste z glasbo izražali in delili strah?
- Kaj ste se med to dejavnostjo naučili o obvladovanju strahu in čustveni komunikaciji?
- Kako lahko spoznanja o obvladovanju strahu in čustvenem izražanju uporabite v vsakdanjem življenju?





IME DEJAVNOSTI:

La Danse Macabre



OPIS:

"La Danse Macabre" je ustvarjalna dejavnost, ki uporablja ples kot sredstvo za raziskovanje in obvladovanje strahu. Udeleženci se bodo najprej potopili v glasbene skladbe, povezane s strahom, pozneje pa bodo oblikovali lastno koreografijo za izbrano pesem. Ta dejavnost bo spodbujala čustveno izražanje, samozavest in krepitev moči z gibanjem.

REZULTATI:

- Udeležencem pomagajo prepoznati in izraziti strahove s plesom.
- Spodbujanje samozavesti pri ustvarjalnem soočanju s strahovi.
- Spodbujajte zdravo obvladovanje čustev, zlasti strahu.
- Izboljšati spretnosti neverbalne komunikacije in čustveno izražanje z gibanjem.
- Spodbujanje samosprejemanja in osebnega opolnomočenja.

TRAJANJE: 45 min.

MATERIALI:

- Prostoren plesni prostor.
- Ustrezna glasba za dejavnost.
- Udobna plesna obleka.
- Govorniki: Mentorji.

SPRETNOSTI POVEZANE S PLESOM:

- Čustveno izražanje z gibanjem.
- Samozavest.
- Obvladovanje strahu.
- Neverbalna komunikacija.
- Ustvarjalnost.





NAVODILA:

Korak 1: Zberite udeležence v primernem plesnem prostoru.

Korak 2: Razložite glavno temo dejavnosti in pojasnite, da bodo predvajane različne pesmi, ki odražajo situacije, ki vzbuja strah.

Korak 3: Udeleženci naj se prepustijo glasbenim občutkom in plešejo ali nastopajo v skladu s tem, kar čutijo, da slišijo.

Korak 4: Nato bo oblikovanih več skupin, v katerih bo največ 6 oseb. Vsaka skupina naj izbere pesem, ki jo povezuje s situacijo, ki povzroča strah, in ustvari kratko koreografijo, ki jo bo predstavila svojim vrstnikom.

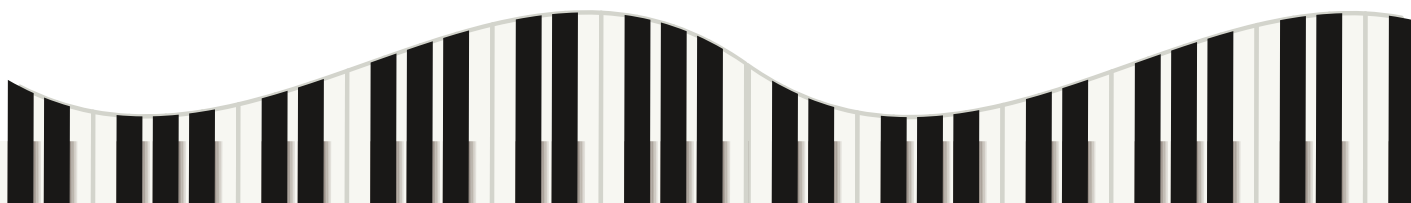
Korak 5: Na koncu kot skupina razmislite o odnosu med glasbo in strahom s primeri, kot so njena uporaba v filmu ali čustva, ki jih v nas lahko sproži glasbena skladba.

Nasveti:

- Spodbujajte podporno in spoštljivo okolje, v katerem se udeleženci počutijo varne, da lahko delijo svoje strahove in jih izrazijo s plesom.
- Spodbujajte udeležence k ustvarjalnosti pri ustvarjanju koreografij in k razmišljanju o tem, kako lahko gib predstavlja čustva.
- Poudarite, da ne gre za popolno plesno znanje, temveč za izražanje čustev.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko ste svoj strah izrazili s plesom in ga delili z drugimi?
- Katere vidike svojega strahu ste lahko najboljše predstavili v koreografiji?
- Kako lahko obvladovanje strahu in čustveno izražanje uporabite na drugih področjih svojega življenja zunaj področja plesa?





IME DEJAVNOSTI:

Vojni bobni

OPIS:

"Vojni bobni" je ustvarjalna dejavnost, ki uporablja tolkala kot sredstvo za raziskovanje in obvladovanje strahu. Udeleženci bodo sodelovali pri ustvarjanju tolkalnih ritmov in kompozicij, ki predstavljajo njihove strahove, nato pa bodo te ritme preoblikovali v pozitivne izraze. Ta dejavnost bo spodbujala sodelovanje, čustveno izražanje in razvoj strategij za soočanje s strahom s pomočjo glasbe.

REZULTATI:

- Udeležencem pomagajte prepoznati in izraziti svoje strahove s pomočjo tolkal.
- Spodbujanje glasbene ustvarjalnosti in tolkalne improvizacije.
- Spodbujajte zdravo obvladovanje čustev, zlasti strahu.
- Razvijanje strategij za soočanje s strahovi in njihovo premagovanje.

TRAJANJE: 30 min.

MATERIALI:

- Različna tolkala (bobni, cajoni, tamburini, marake itd.) ali improvizirani materiali za tolkala.
- Primeren prostor za dejavnost.

SPRETNOSTI POVEZANE S TOLKALI:

- Čustveno izražanje s tolkali.
- Glasbena ustvarjalnost.
- Obvladovanje strahu.
- Neverbalna komunikacija.
- Razvoj strategij za soočanje s strahom.





NAVODILA:

Korak 1: Zberite udeležence v primernem prostoru za tolkala. Razložite glavno temo dejavnosti, to je upravljanje čustev, in kako je lahko tolkalo učinkovit način za izražanje, preoblikovanje in soočanje s čustvi.

Korak 2: Ustvarite tri skupine. Vsaka skupina naj s pomočjo tolkal ustvari ritem, ki vzbuja občutek strahu, kot da bi šlo za vojne bobne. Ko imajo določeno melodijo, naj jo preoblikujejo v melodijo, ki izraža srečnejša in pozitivnejša čustva, tako da ustvarjeni ritem sprva vzbuja strah, na koncu pa pripelje do povsem veselega ritma.

Korak 3: Vsaka skupina bo svoj ritem predstavila preostalim udeležencem in pri tem spodbudila druge k sodelovanju, če se počutijo pripravljene in si to želijo.

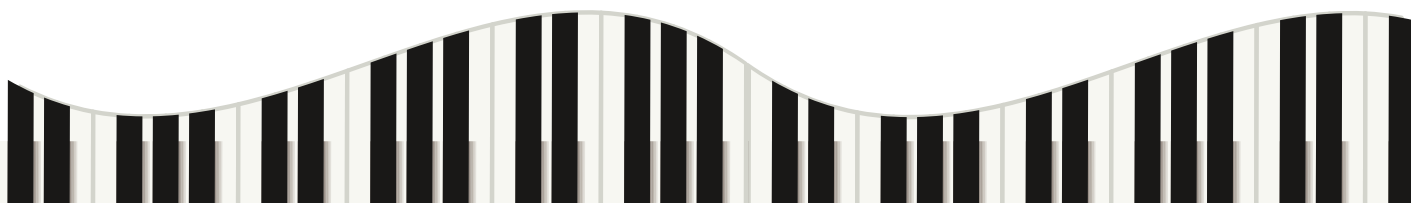
Korak 4: Na koncu razmislite o sposobnosti glasbe, da prenaša čustva, in o tem, kako lahko z njo negativna čustva spremenimo v pozitivna.

Nasveti:

- Spodbujajte podporno in spoštljivo okolje, v katerem se udeleženci počutijo varne, da lahko delijo svoje strahove in jih izrazijo s pomočjo tolkal.
- Spodbujajte udeležence k ustvarjalnosti pri preoblikovanju ritmov strahu v ritme opolnomočenja.
- Poudarite, da ne gre za popolne tolkalne spretnosti, temveč za izražanje čustev z glasbo.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko ste ustvarjali ritem, ki je predstavljal vaš strah? Ali vam je pomagal izraziti čustva?
- Katere spremembe ste vnesli v ritem, da bi ga spremenili v izraz premagovanja? Kako ste se ob tem počutili?
- Katere strategije soočanja s strahom ste odkrili pri tej dejavnosti, ki jih lahko uporabite v vsakdanjem življenju?





IME DEJAVNOSTI:

Pogum za improviziranje

OPIS:

Pogum za improviziranje je ustvarjalna glasbena dejavnost, ki udeležence vključi v glasbeno improvizacijo z improviziranimi instrumenti, narejenimi iz recikliranih ali okolju prijaznih materialov. Glavni cilj je raziskovanje in izražanje obvladovanja strahu z glasbo ter hkrati spodbujanje trajnosti in ustvarjalnosti. Udeleženci bodo z uporabo okolju prijaznih instrumentov ustvarjali glasbo v realnem času, ki bo odražala njihove izkušnje in čustva, povezana s strahom.

REZULTATI:

- Spodbujanje glasbenega samoizražanja in okoljske ozaveščenosti.
- Spodbujanje zdravega obvladovanja strahu s pomočjo glasbe.
- Izboljšati sposobnost prilagajanja in sodelovanja udeležencev v improviziranem glasbenem okolju.

TRAJANJE: 2 srečanja po 45 minut.

MATERIALI:

- Reciklirani in okolju prijazni materiali za izdelavo instrumentov (pločevinke, steklenice, karton, škatle za jajca, PVC cevi, plastične žlice itd.)
- Orodje za izdelavo instrumentov (škarje, trak, strune itd.).
- Primeren prostor za glasbeno dejavnost.

SPRETNOSTI, POVEZANE Z GLASBO:

- Glasbena improvizacija.
- Obvladovanje strahu.
- Sodelovanje in timsko delo.
- Okoljska ozaveščenost.





NAVODILA:

Korak 1: Zberite udeležence v primernem prostoru za glasbeno dejavnost ter zagotovite reciklirane materiale in orodja za izdelavo instrumentov.

Korak 2: Vsakega udeleženca prosite, naj izbere ali izdela instrument iz recikliranih materialov. Pri tem lahko eksperimentirajo z različnimi oblikami in zvoki.

Korak 3: Začnite glasbeni "jam session" in udeležencem dovolite, da improvizirajo glasbo z uporabo svojih recikliranih instrumentov. Spodbudite jih, da z glasbo izrazijo svoja čustva, povezana s strahom.

Korak 4: Ko glasba teče, uvajajte glasbene izzive, ki jih morajo učenci skupaj premagati. Na primer nepričakovane spremembe ritma ali dinamike, tišji in veselejši ton itd.

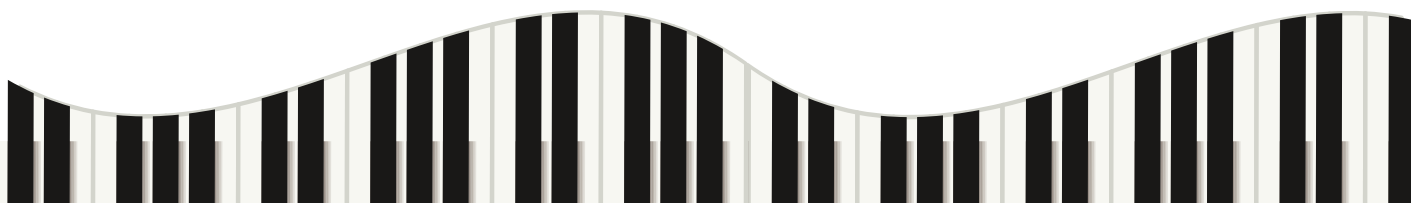
Korak 5: Ob koncu improvizacije omogočite udeležencem, da delijo svoje izkušnje in kako so menili, da jim je glasba pomagala pri soočanju s strahom.

Nasveti:

- Spodbujajte ustvarjalnost in eksperimentiranje z recikliranimi instrumenti. Pri ustvarjanju trajnostnih instrumentov ni fiksnih pravil.
- Spodbujajte udeležence, da prisluhnejo čustvom drug drugega in se nanje odzovejo s pomočjo glasbe.
- Kot del dejavnosti poudarite pomen okoljske trajnosti.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili, ko ste improvizirali glasbo z uporabo recikliranih instrumentov? Ali vam je to pomagalo izraziti in razumeti čustva, povezana s strahom?
- Na katere glasbene izzive ste naleteli med "jam session" in kako ste jih z uporabo trajnostnih instrumentov skupaj z vrstniki premagali?
- Katera spoznanja o obvladovanju strahu in trajnosti ste se naučili pri tej dejavnosti, ki jih lahko uporabite v vsakdanjem življenju?





IME DEJAVNOSTI:

Ujjayi Dihanje

OPIS:

Ujjayi dihanje je dihalna tehnika joge, ki je zelo koristna za lajšanje tesnobe. Udeleženci se bodo naučili, kako uporabiti to dihalno tehniko, da se umirijo in osredotočijo, hkrati pa se zavestno in zdravo spopadejo s svojimi strahovi.

REZULTATI:

- Udeležencem pomagajo pri razvijanju učinkovite dihalne tehnike za umirjanje uma in telesa.
- Spodbujanje zavedanja in obvladovanja čustev, povezanih s strahom.
- Spodbujanje sprostitve in zmanjševanja stresa.
- Izboljšanje koncentracije in osredotočenosti.
- Udeležencem zagotoviti praktično orodje za obvladovanje strahu v vsakdanjih situacijah.

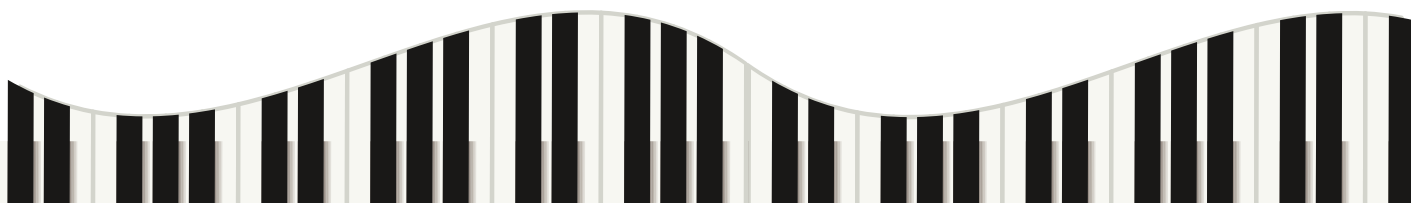
TRAJANJE: 30 min.

MATERIALI:

- Miren in udoben prostor za vadbo.
- Podloga za jogo ali podobna površina (neobvezno).
- Predvajalnik glasbe.

SPRETNOSTI, POVEZANE Z VADBO:

- Dihalna tehnika Ujjayi.
- Obvladovanje strahu.
- Sproščanje in zmanjševanje stresa.
- Koncentracija in osredotočenost.





NAVODILA:

Korak 1: Zberite udeležence v mirnem in udobnem prostoru.

Če je mogoče, uporabite podlogo za jogo za večje udobje.

Korak 2: Udeležence usmerite, da se usedejo ali uležejo v udoben položaj. Lahko zaprejo oči, če jim to pomaga pri sproščanju. Predvajajte glasbo, ki vznemirja ali povzroča napetost. Na primer glasbo iz filma Medzvezdje.

Korak 3: Začnite vadbo dihanja Ujjayi in razložite, kako jo izvajati: vdihnite in izdihnite skozi nos, med izdihom ohranite rahlo stiskanje v grlu, da ustvarite mehak in subtilen zvok.

Korak 4: Udeležence povabite, naj se osredotočijo na svoj dih in opazijo, kako jim tehnika Ujjayi pomaga ustvariti prostor notranjega miru, pri čemer se postopoma izolirajo od zvoka in napetega občutka glasbe.

Korak 5: Postopoma zmanjšujte glasnost glasbe, dokler ne postane popolnoma tiha, udeleženci pa slišijo le zvok dihanja drug drugega.

Korak 6: Po nekaj minutah vadbe dihanja udeležence spodbudite, naj zavestno raziskujejo morebitne občutke strahu, ki jih imajo v tistem trenutku. Lahko ga vizualizirajo, poimenujejo in opazujejo brez obsojanja.

Korak 7: Udeležence spodbudite, naj z dihanjem Ujjayi poskrbijo za svoje osredotočenje in umiritev morebitne tesnobe ali strahu, ki se pojavi med vadbo.

Nasveti:

- Ustvarite vzdušje miru in zaupnosti.
- Udeležence spodbudite, da tehniko dihanja Ujjayi prakticirajo v vsakdanjem življenju, kadarkoli začutijo strah ali tesnobo.

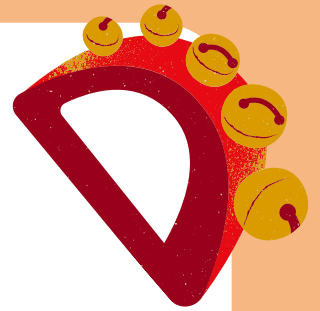
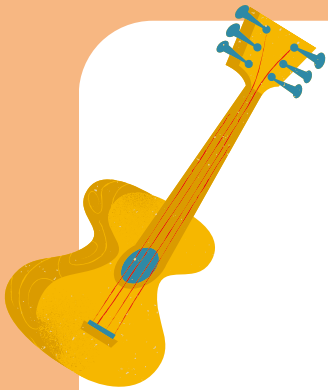
RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili med izvajanjem dihanja Ujjayi pri dejavnosti? Ali ste opazili razliko v stopnji tesnobe ali strahu?
- Katera čustva, povezana s strahom, ste prepoznali med vadbo in kako ste jih obvladovali?
- Kako nameravate tehniko dihanja Ujjayi uporabljati v vsakodnevnih situacijah za obvladovanje strahu in tesnobe?

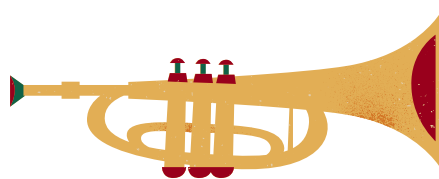




Sofinancira
Evropska unija



PREVZEMANJE TVEGANJA





IME DEJAVNOSTI:

Glasbena risba

OPIS:

Glasba sprošča in mnogi menijo, da je "hrana za dušo". Glasba lahko pozitivno vpliva na glavne otroke.

REZULTATI:

Izboljšanje sposobnosti poslušanja.

Izkazovanje ustvarjalnosti in zanimanja za glasbo.

TRAJANJE:

15 minut

MATERIALI:

Papir

Barvice, nalepke

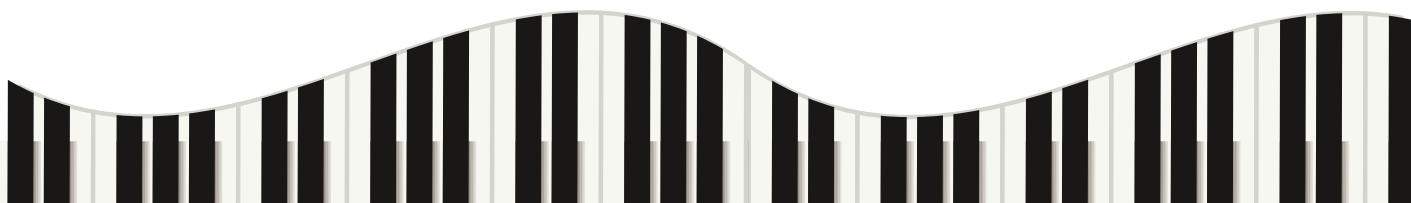
Računalnik / prenosni računalnik / telefon

Internet

SPRETNOSTI POVEZANE Z VEŠČINAMI:

Sprejemanje tveganja

Samozavest





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji zaigrajo pesem, ki jo otroci cenijo (lahko je poljubna).

Korak 2: Otroci naj na podlagi slišane ustvarijo sliko. Imajo svobodo, da se lahko umetniško izrazijo!

Korak 3: Na koncu vsak predstavi svojo izdelano risbo. To je dobra priložnost za otroke, ki se bojijo javnega nastopanja in argumentiranja svojih odločitev pred vrstniki.

Nasveti:

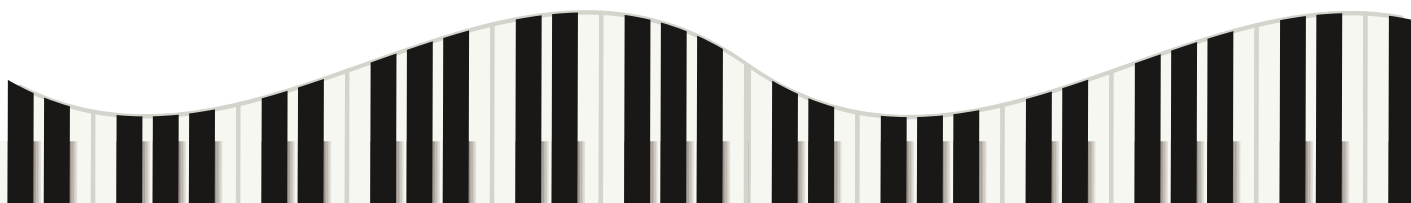
Spodbujajte povezavo z glasbo pri učencih preko zabavnih dejavnosti. Otrokom omogočite svobodo, da tvegajo in se izražajo v razredu.

RAZMISLEK:

Ali pametno uporabljam svojo ustvarjalnost?

Kaj mi preprečuje, da bi tvegaj pri svojem izražanju?

Kaj je glavna ovira, ki vam preprečuje, da bi uživali v glasbi?



**IME DEJAVNOSTI:**

Sem slavna pevka

OPIS:

Ta dejavnost lahko okolje v razredu spremeni v izrazni prostor za izmenjavo in krepitev samozavesti.

REZULTATI:

Izboljšanje glasbenih spretnosti.

Izkazovanje ustvarjalnosti in zanimanja za glasbo.

TRAJANJE:

40 minut

MATERIALI:

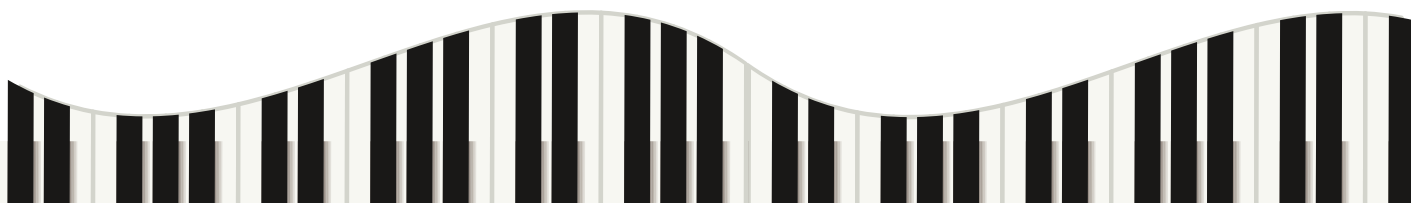
Računalnik / prenosni računalnik / telefon

Internet

SPRETNOSTI POVEZANE Z ZNANJEM:

S povezano s prevzemanjem tveganja

Samoizražanje





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji zaigrajo znano pesem. Na voljo bo pesem, ki otrok ne vznemirja, je skupnega interesa, nevtralna in ne vsebuje agresivnih besed. Učitelji lahko izberejo eno od naslednjih pesmi: "Let It Go" iz filma Frozen; "The Rainbow Connection" iz filma Muppet Movie; Disneyjeve pesmi Sing-Along: Heigh-Ho itd.

Učitelji lahko izberejo znane pesmi v nacionalnem jeziku, da olajšajo dejavnost in jo prilagodijo starosti otrok.

Korak 2: Otroci naj prevzamejo vlogo znanega pevca in zapojejo pesem kot pri karaokah.

Nasveti:

Ne vztrajajte pri otrocih, ki ne želijo peti v prvem poskusu.

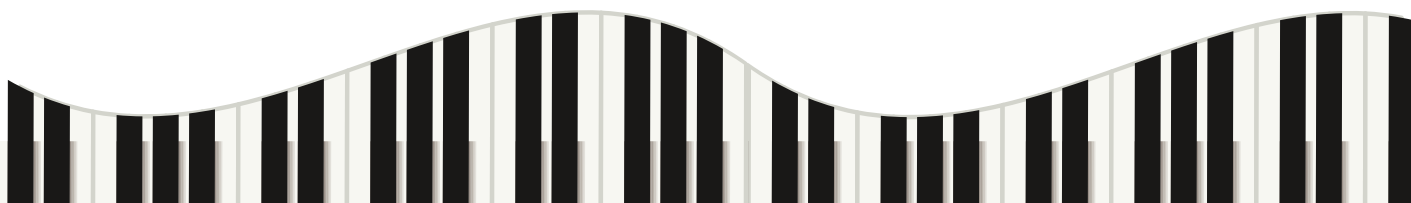
Otrokom pustite svobodo, da tvegajo in pesem zapojejo, ko se počutijo udobno.

RAZMISLEK:

Kaj me najbolj skrbi pri prevzemanju tveganja?

Kaj moram pri sebi spremeniti?

Kaj me ovira pri tem, da bi svojim sodelavcem za zabavo prepeval?





IME DEJAVNOSTI:

Glasbena umetnost



OPIS:

Ta dejavnost združuje najboljše od risanja in glasbe. Dejavnost se najbolje izvaja v skupinah ali učilnicah.

REZULTATI:

Izboljšanje glasbene ustvarjalnosti.

Prikaz povezave med glasbo in umetnostjo.

TRAJANJE:

40 minut

MATERIALI:

Računalnik / prenosni računalnik / telefon

Internet

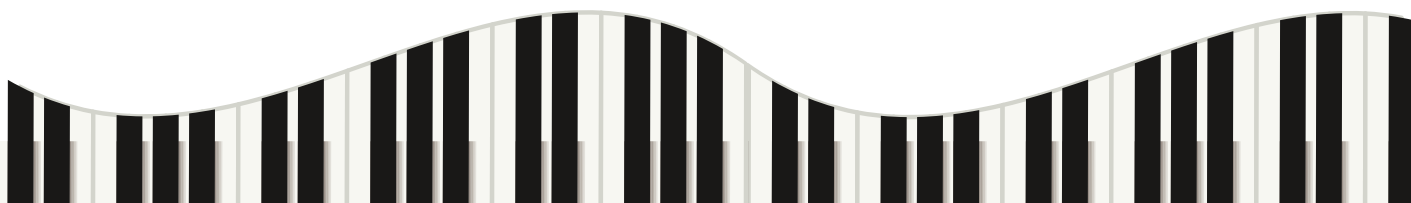
Listi papirja

Barvice

SPRETNOSTI POVEZANE Z VEŠČINAMI:

Sprejemanje tveganja

Samoizražanje





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji dajo vsakemu učencu list papirja in barvne svinčnike ter jih prosijo, naj začnejo risati, ko se predvaja glasba in prenehajo risati, ko se glasba ustavi. Učitelji lahko izberejo eno od naslednjih pesmi: Super Simple Thank You | Kids Music; Disney's Sing-Along Songs: Star Light, Star Bright | Kids Songs itd.

Učitelji lahko izberejo znane pesmi v nacionalnem jeziku, da olajšajo dejavnost in jo prilagodijo starosti otrok.

Korak 2: Otroci naj pustijo papir in pisala na mizi, se premaknejo k drugi mizi in nadaljujejo z risanjem in barvanjem na tem listu, dokler se glasba spet ne ustavi. Glasbo zaustavite, kadar koli menite, da je to potrebno.

Korak 3: Ob vsakem premiku k drugi mizi naj otroci napišejo besedo, ki najbolje opisuje pesem, ter s tem tvegajo, da s svojo ustvarjalnostjo prispevajo k risbi nekoga drugega.

Korak 4: Na koncu se otroci vrnejo k svojim mizam in si ogledajo končni izdelek glasbene umetnosti.

Nasveti:

Otrokom povejte, da ne bodo prejeli negativnih ocen.

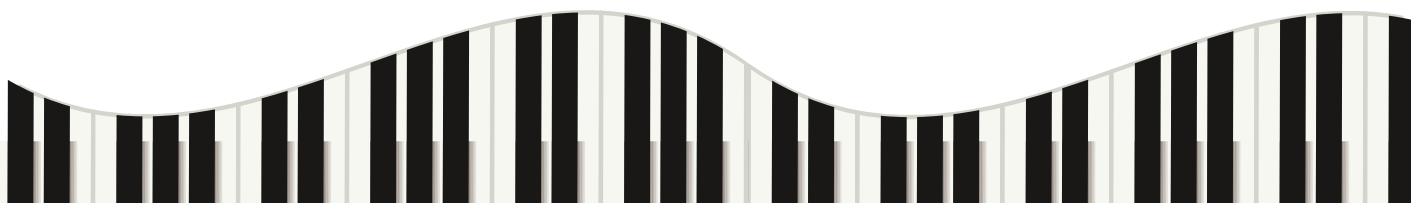
Otrokom razložite, da pri ustvarjanju risbe ni treba upoštevati nobenih pravil.

RAZMISLEK:

Ali sem danes koga nasmejal?

Kaj si v življenju najbolj želim?

Kaj je hujše: neuspeh ali to, da nikoli ne poskusim?





IME DEJAVNOSTI:

Ples v ravnovesju

OPIS:

Glasba je odličen način za spodbujanje ustvarjalnosti pri otrocih, saj zna pritegniti domišljijo.

REZULTATI:

Izboljšanje glasbene ustvarjalnosti.

Izboljšanje socialno-čustvenega razvoja.

TRAJANJE:

10 minut

MATERIALI:

Računalnik / prenosni računalnik / telefon

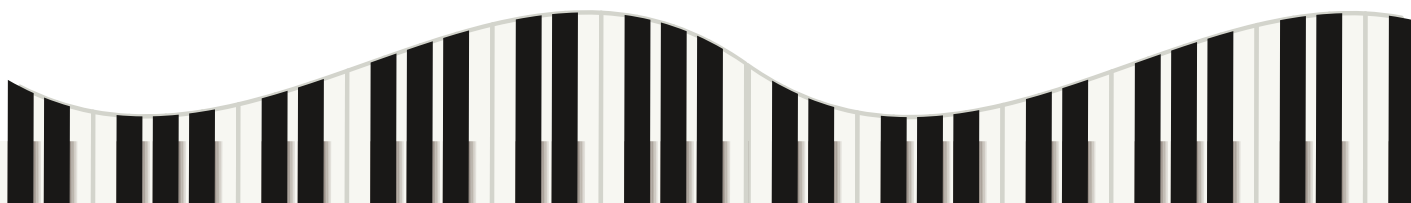
Internet

Prtiček

SPRETNOSTI POVEZANE Z ZNANJI:

Sprejemanje tveganja

Samozavest





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji zaigrajo pesem in vsakemu otroku dajo prtiček.

Korak 2: Otroci naj tvegajo in si prtiček nadenejo na glavo ter plešejo naokoli, ne da bi jim padel na tla. Učitelji se odločijo, kdaj bodo dejavnost prekinili (lahko takrat, ko ima prtiček na glavi le še en otrok itd.)

Nasveti:

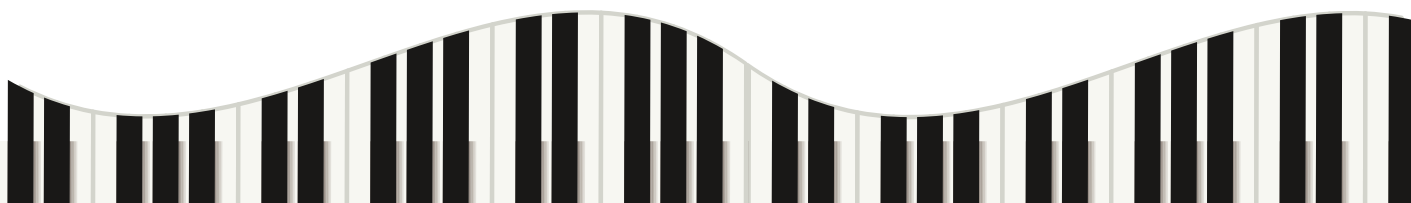
Prepričajte se, da so vsi otroci dovzetni za dejavnost.
Bodite pozorni na njihove sposobnosti poslušanja.

RAZMISLEK:

Kakšno spodbudo bi dali sami sebi?

Kako je videti vaše idealno/sanjsko življenje?

Kateri vidiki življenja so vam trenutno najbolj všeč?



**IME DEJAVNOSTI:**

Živalski ples

OPIS:

Glasba se dotika vseh vidikov našega življenja, od telesnih, čustvenih do psiholoških in vedenjskih. Ta dejavnost omogoča zabavo in spodbuja ustvarjalnost otrok.

REZULTATI:

Izboljšanje glasbene ustvarjalnosti.

Izboljšanje samozavesti in prevzemanje tveganja.

TRAJANJE:

15 minut

MATERIALI:

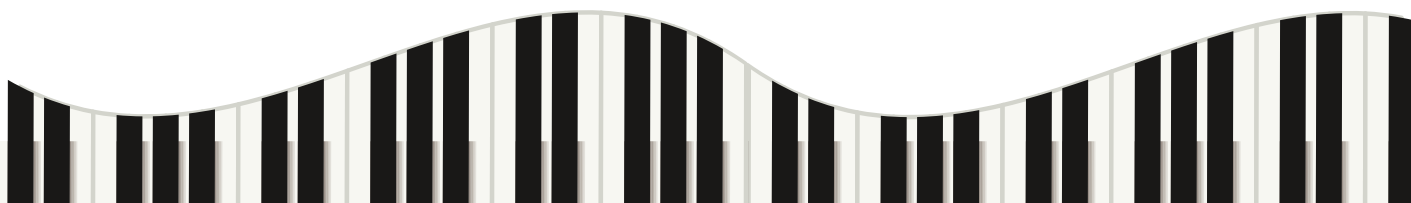
Računalnik / prenosni računalnik / telefon

Internet

SPRETNOSTI POVEZANE Z USTVARJALNOSTJO:

S tem povezano prevzemanje tveganja

Samozavest





NAVODILA:

Korak 1: Učitelji predvajajo zabavno glasbo.

Korak 2: Otroci naj tvegajo in zaplešejo kot njihove najljubše živali.

Korak 3: Ko učitelj enkrat zaploska, se otroci ustavijo. Ko učitelj tleskne dvakrat, otroci nadaljujejo s plesom in tako naprej, dokler se učitelj ne odloči, kdaj naj dejavnost ustavi.

Nasveti:

Poskrbite, da bodo pri tej dejavnosti sodelovali vsi otroci.

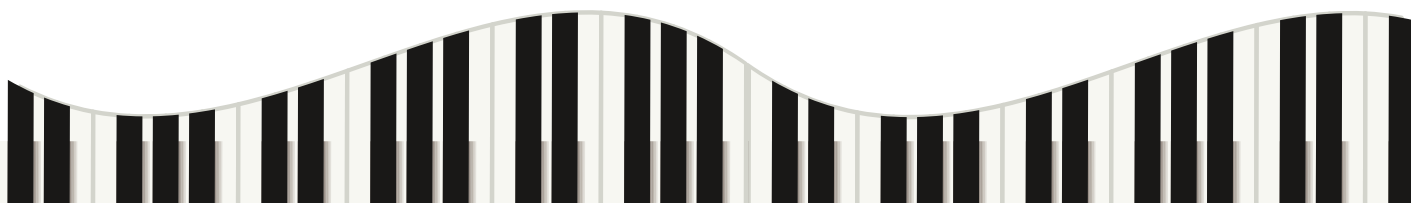
Bodite pozorni na njihove socialne spretnosti in na to, kako se povezujejo drug z drugim.

RAZMISLEK:

Kaj vas navdaja z optimizmom glede prihodnosti?

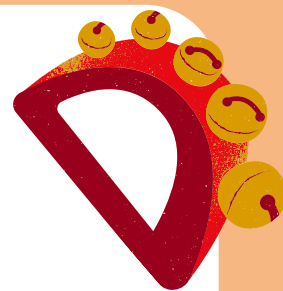
Če bi lahko uporabili samo pet besed, kako bi opisali sami sebe?

Ali ste tako samozavestni, kot bi si želeli?



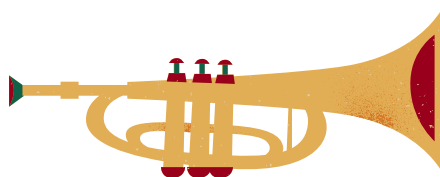


Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

OBVLADOVANJE STRESA





IME DEJAVNOSTI:

Umirjen seznam predvajanja

OPIS:

Pri tej dejavnosti bodo udeleženci sodelovali pri oblikovanju seznama skladb za predvajanje Spotify, posebej zasnovanega za pomoč pri obvladovanju stresa med izpiti ali trenutki koncentracije v razredu. Udeleženci bodo izbrali in delili pesmi, ki se jim zdijo sproščujoče in motivacijske.

REZULTATI:

Ob koncu dejavnosti se pričakuje, da bodo udeleženci skupaj ustvarili seznam skladb, ki jim bo pomagal zmanjšati stres in izboljšati koncentracijo. Poleg tega bo to spodbudilo aktivno sodelovanje in povezanost med udeleženci.

TRAJANJE: nedoločen čas.

MATERIALI:

- Dostop do računalnika z internetno povezavo
- Račun Spotify (ali dostop do skupnega računa)
- Papir in pisala za zapisovanje (neobvezno)

SPRETNOSTI POVEZANE Z VEŠČINAMI:

- Obvladovanje stresa
- Sodelovanje
- Kritično razmišljanje
- Izbira glasbe
- Komunikacija





NAVODILA:

Korak 1: Zagotovite, da imajo vsi udeleženci dostop do računalnika z internetno povezavo in računa Spotify (ali skupnega računa). Ustvarite prazen seznam predvajanja Spotify z naslovom "Zen Playlist - Stress Management".

Korak 2: Razložite namen dejavnosti: ustvariti skupni seznam skladb, ki pomagajo zmanjšati stres in izboljšati koncentracijo med izpiti ali drugimi situacijami v razredu.

Korak 3: Udeležence povabite, naj pomislijo na pesmi, ki jih sproščajo ali motivirajo v trenutkih napetosti. Te so lahko instrumentalne, klasične, zvoki narave ali katerikoli zvrst, ki jim ustreza.

Korak 4: Udeleženci naj izbrane pesmi dodajo na "Zen Playlist - Stress Management" na Spotifyju. Dodajo lahko komentarje o tem, zakaj so izbrali posamezno pesem.

Korak 5: Ko vsi prispevajo pesmi, izvedite kratko skupinsko razpravo o pomenu glasbe pri obvladovanju stresa. Pri tem lahko delijo svoja razmišljanja in osebne izkušnje.

Nasveti:

- Spodbujajte raznolikost pri izbiri pesmi, da bi na seznamu predvajanja ustvarili široko paleto glasbenih stilov in zvrsti.
- Spodbudite udeležence, da pojasnijo, zakaj so izbrali posamezno pesem, kar lahko privede do zanimivih pogovorov o tem, kako glasba vpliva na naša čustva.

RAZMISLEK:

- Kako glasba vpliva na vašo sposobnost obvladovanja stresa in ohranjanja koncentracije med izpiti?
- Katere vrste pesmi imate najraje za koncentracijo in sprostitev in zakaj?
- Kako lahko ta skupni seznam predvajanja uporabite v prihodnosti, da izboljšate svoje čustveno počutje in akademsko uspešnost?





IME DEJAVNOSTI:

Harmonija joge in glasbe

OPIS:

Pri tej dejavnosti bodo udeleženci izkusili obvladovanje stresa z edinstveno kombinacijo joge in glasbe. Ena skupina bo izvajala vodene vaje joge pod vodstvom študenta, druga skupina pa bo ustvarila sproščujočo glasbo z uporabo vsakdanjih predmetov v učilnici. Cilj je sinhronizirati gibanje in glasbo ter tako spodbuditi sprostitev in koncentracijo.

REZULTATI:

Udeleženci naj bi zmanjšali stres, povečali zavedanje telesa ter doživeli večji občutek miru in dobrega počutja. Spodbujali bomo tudi sodelovanje in glasbeno ustvarjalnost.

TRAJANJE: 30 min.

MATERIALI:

- Podloge za jogo ali blazine (po ena na udeleženca)
- Vsakdanji predmeti v učilnici za glasbeno ustvarjanje (lahko vključujejo svinčnike, knjige, papir, stole itd.)

SPRETNOSTI POVEZANE Z GIBANJEM:

- Obvladovanje stresa
- Koncentracija
- Koordinacija
- Glasbeno ustvarjalnost
- Komunikacija in timsko delo





NAVODILA:

Korak 1: Postavite preproge za jogo na prostoren prostor in poskrbite, da so vsakdanji predmeti dostopni glasbeni skupini. Udeležence razdelite v dve skupini: eno za jogo in eno za glasbo.

Korak 2: Skupina za jogo izbere vodjo ali učenca, ki bo vodil vadbo joge. Vodja vodi nežne in sproščujoče vaje joge, kot so raztezanje, globoko dihanje in preprosti položaji. Drugi udeleženci sledijo voditeljevim navodilom.

Korak 3: Glasbena skupina sodeluje pri ustvarjanju sproščujoče glasbe z uporabo predmetov iz učilnice. Predmete lahko tapkajo, strgajo, drgnejo ali premikajo, da ustvarijo mehke in harmonične zvoke, ki dopolnjujejo vadbo joge.

Korak 4: Obe skupini se morata sinhronizirati, da glasba in gibanje harmonično tečeta skupaj. Glasbena skupina mora biti pozorna na spremembe med seanso joge in glasbo ustrezno prilagoditi.

Korak 5: Po določenem času se lahko skupini zamenjata, tako da imajo vsi možnost sodelovati tako pri vadbi joge kot pri glasbenem ustvarjanju.

Nasveti:

- Spodbujajte komunikacijo med skupinami, da bi dosegli učinkovito sinhronizacijo.
- Udeležence spodbujajte, da se med dejavnostjo osredotočijo na svoje dihanje in se sprostijo.
- Spodbujajte vzdušje medsebojnega spoštovanja in podpore.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili ob združevanju joge in glasbe kot orodji za obvladovanje stresa?
- S kakšnimi izzivi ste se soočili pri sinhronizaciji gibanja in glasbe in kako ste jih premagali?
- Kako lahko spoznanja, pridobljena pri tej dejavnosti, uporabite v vsakdanjem življenju za učinkovitejše obvladovanje stresa?





IME DEJAVNOSTI:

Glasbeno popotovanje

OPIS:

"Glasbeno potovanje" je ustvarjalna dejavnost, ki bo udeležence popeljala na namišljeno potovanje z glasbo, da bi jim pomagala pri obvladovanju stresa. Glasbo bodo uporabili kot sredstvo za raziskovanje domišljije, sprostitvev in zmanjšanje napetosti. Ta izkušnja bo spodbujala sprostitvev, ustvarjalnost in čustveno zavedanje s pomočjo glasbe.

REZULTATI:

- Udeležencem pomagajo pri sproščanju in odpravljanju stresa s pomočjo glasbe in domišljije.
- Spodbujanje ustvarjalnosti z raziskovanjem domišljijskih zvočnih pokrajin.
- Spodbujanje čustvenega zavedanja in skrbi zase.
- Izboljšanje sposobnosti koncentracije in osredotočenosti.
- Udeležencem omogočiti učinkovito tehniko obvladovanja stresa.

TRAJANJE: 30 min.

MATERIALI:

- Predvajalnik glasbe z izbrano sproščujočo glasbo.
- Miren in udoben prostor za dejavnost.
- Udobna oblačila.
- Blazine ali vzglavniki za večje udobje (neobvezno).

SPRETNOSTI POVEZANE Z DEJAVNOSTJO:

- Domišljija in ustvarjalnost.
- Sprostitev in zmanjšanje stresa.
- Čustveno zavedanje.
- Koncentracija in osredotočenost.
- Razvijanje strategij za obvladovanje stresa.





NAVODILA:

Korak 1: Zberite udeležence v mirnem in udobnem prostoru. Prepričajte se, da so udobno oblečeni in imajo blazine ali vzglavnike, če tako želijo.

Korak 2: Razložite namen dejavnosti: odpravite se na namišljeno sprostitveno potovanje s pomočjo glasbe.

Korak 3: Udeležence prosite, naj se udobno usedejo ali uležejo, zaprejo oči in se osredotočijo na dihanje. Začnite predvajati tradicionalno glasbo iz različnih držav (Egipt, Brazilija, Japonska, Španija itd.) in jo pospremite s poglobljeno pripovedjo, ki pripoveduje o potovanju po ulicah teh destinacij ter pri tem opisuje tla, po katerih hodijo, vonjave, barve itd.

Korak 4: Med glasbenim potovanjem uvedite trenutke globoke sprostitve. Udeležence spodbudite, da se osredotočijo na svoje dihanje in sprostijo morebitno napetost.

Korak 5: Ob koncu potovanja jih spodbudite, da si vzamejo nekaj časa za razmislek o svojih čustvih in občutkih med dejavnostjo.

Nasveti:

- Poiščite tradicionalno glasbo iz vsake države, vendar umirjene zvrsti.
- Med pripovedovanjem uporabljajte tišino in omogočite trenutke umirjenosti, ko se slišita le glasba in dihanje udeležencev.
- Pripovedovanje pripravite vnaprej, da ga boste izvedli na miren in samozavesten način, kot bi šlo za zgodbo.

RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili med glasbenim potovanjem? Ste si predstavljali sebe v kakšni tuji državi?
- Katere pokrajine ali trenutki v dejavnosti so vam pomagali sprostiti napetost in obvladati stres?
- Kako nameravate glasbo in domišljijo uporabiti kot orodje za obvladovanje stresa v vsakdanjem življenju?





IME DEJAVNOSTI:

Lovci na zvok

OPIS:

"Lovci na zvoke" je ustvarjalna glasbena dejavnost, ki je namenjena otrokom za raziskovanje in obvladovanje stresa s pomočjo glasbe in igre. Udeleženci se bodo podali na lov za zvoki in v svojem okolju prepoznavali sproščujoče in stresne zvoke. Ta dejavnost spodbuja aktivno poslušanje in ustvarjalnost ter otrokom ponuja praktična orodja za zmanjševanje stresa v vsakodnevni situacijah.

REZULTATI:

- Otroci lahko prepoznajo in razumejo vire stresa v svojem okolju.
- Spodbujanje glasbene ustvarjalnosti in improvizacije.
- Spodbujajte sproščanje in zmanjševanje stresa s pomočjo glasbe.
- Razvijanje komunikacijskih spretnosti in spretnosti za timsko delo.
- Zagotoviti otrokom praktične strategije za obvladovanje stresa.

TRAJANJE: 1 ura.

MATERIALI:

- Snemalnik ali naprava za snemanje zvokov.
- Različna glasbila (lahko so igrače ali improvizirana).
- Papir in svinčniki za zapisovanje.
- Predvajalnik glasbe (neobvezno).

SPRETNOSTI POVEZANE S POSLUŠANJEM:

- Aktivno poslušanje.
- Glasbena ustvarjalnost.
- Zmanjševanje stresa.
- Komunikacija in timsko delo.





NAVODILA:

Korak 1: Ustvarite več skupin po 2-3 učencev. Vsaki skupini priskrbite diktafon ali napravo za snemanje zvokov.

Posneti morajo 2 sproščujoča zvoka, enega ujeti v naravi, drugega pa ustvariti sami. Dajte jim čas, da gredo v okolje in posnamejo en zvok, ki se jim zdi sproščujoč (ptičje petje, tekoča voda itd.), ter posnamejo svoj sproščujoč zvok, ki so ga ustvarili sami.

Korak 2: Vrnite se v prostor za dejavnosti in predvajajte posnete zvoke. Otroke prosite, naj poslušajo posnete zvoke in poskušajo ugotoviti, kaj ustvarja posamezen zvok.

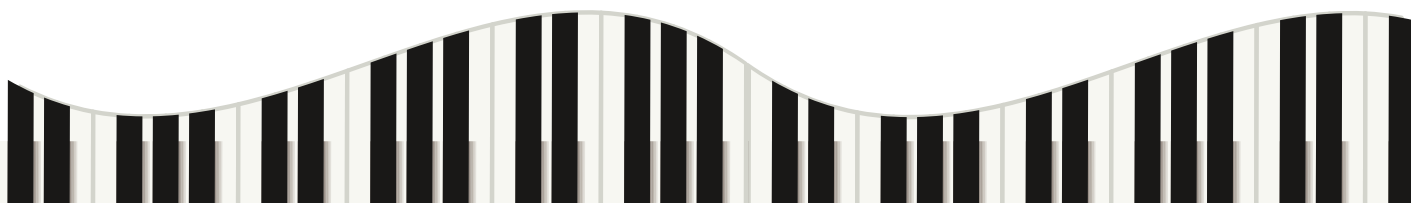
Korak 3: Ob koncu dejavnosti skupaj z otroki razmislite o tem, kako lahko vsakdanji zvoki okoli nas vplivajo na naše razpoloženje in kako pomembno je zmanjšati obremenjevanje s hrupom.

Nasveti:

- Izkoristite organiziran izlet programa ali pa načrtujte svoj izlet v nadzorovanem in omejenem prostoru.
- Spodbudite otroke, da med dejavnostjo delijo svoje misli in čustva.

RAZMISLEK:

- Kateri sproščujoči zvoki so po vašem mnenju lažje dostopni v vašem okolju? In kateri so stresni?
- Ste se kdaj počutili stresno v razmerah z visoko stopnjo hrupne obremenitve?
- Kaj bi lahko storila oseba, ki nima enostavnega dostopa do sproščujočih naravnih zvokov?





IME DEJAVNOSTI:

V harmoniji z glasbo

OPIS:

Ta dejavnost je namenjena obvladovanju stresa s kombinacijo glasbe in telesne vadbe. Učenci se bodo morali z ustrezno telesno intenzivnostjo odzvati na različne predstavljene ritme in se iz stanja telesnega stresa preleviti v stanje umirjenosti.

REZULTATI:

- Pomagati otrokom pri sproščanju stresa s pomočjo telesne dejavnosti in glasbe.
- Spodbujanje usklajenosti med gibanjem in glasbenim ustvarjanjem.
- Ozaveščanje o pomenu uravnavanja telesne intenzivnosti, pri čemer je treba začeti počasi in se postopoma vračati v stanje umirjenosti.

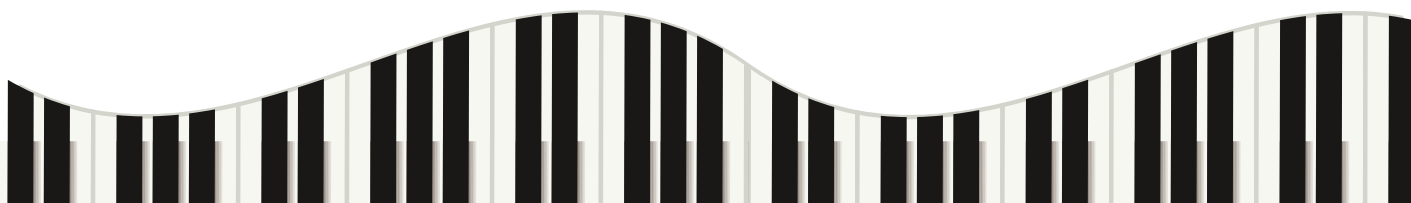
TRAJANJE: 45 min.

MATERIALI:

- Športno igrišče ali telovadnica.
- Predavatelji.
- Športna oprema.
- Primeri pesmi:
 - Sproščujoče pesmi: "Hallelujah" - Jeff Buckley / "Somewhere Over the Rainbow" - Israel Kamakawiwo'ole.
 - Pesmi, ki spodbujajo: "Happy" - Pharrell Williams / "I Gotta Feeling" - The Black Eyed Peas

SPRETNOSTI POVEZANE Z ZNANJEM:

- Usklajevanje gibanja in glasbe.
- Zmanjševanje stresa.
- Telesna dejavnost.





NAVODILA:

Korak 1: Zberite otroke na prostem ali v telovadnici. Ustvarite krog in jim razložite, da bodo sodelovali v ritmičnem teku.

V skupinah, v katerih je manj kot 10 učencev.

Korak 2: Začnite z igranjem melodije z zmanjšano intenzivnostjo, ki se v določenih trenutkih okrepi. Učenci naj tečejo po krogu v ritmu melodije, pri čemer naj se gibljejo počasneje in umirjeno ko glasba to zahteva, ali pa naj po potrebi pospešijo svoj tempo. Če želijo, lahko tečejo medtem ko odbijajo žogo.

Korak 3: Nato predvajajte hitrejša ritme, ki spodbujajo maksimalno intenzivni tek.

Korak 4: Po fizičnem naporu predvajajte tišjo pesem, ki otroke vodi k temu, da se postopoma vrnejo v stanje umirjenosti.

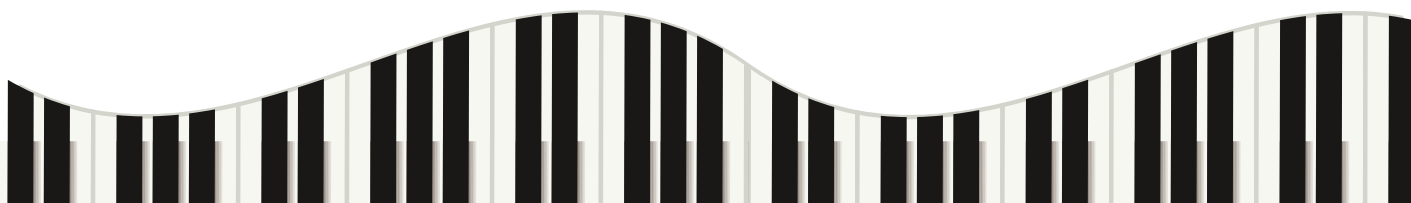
Korak 5: Na koncu, ko se zdi, da so si opomogli, zaključite dejavnost in razmislite o pomenu sprememb ritma in vplivu glasbe pri obvladovanju različnih situacij, kot so fizični stres ali vsakdanje situacije.

Nasveti:

- Previdno izberite glasbene skladbe za vsako situacijo.
- Otroke spodbujajte, da so pri glasbi ustvarjalni in izrazni ter da se gibljejo v ritmu, ki jih navdihuje.
- Poudarite, da je ta dejavnost zabaven in učinkovit način sproščanja stresa.

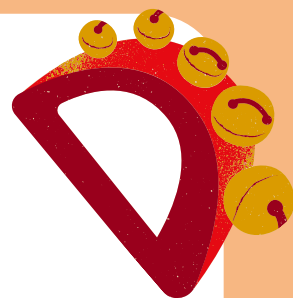
RAZMISLEK:

- Kako ste se počutili med tekom v ritmu glasbe? Kako vam je pomagala sprostiti stres?
- Katero vrsto glasbe bi poslušali, ko bi se želeli znebiti stresa?
- Zakaj menite, da je pomembno, da si po intenzivni telesni vadbi vzamemo čas za vrnitev v stanje umirjenosti? Ali menite, da je ta primer mogoče uporabiti tudi v drugih vsakodnevnih situacijah?





Sofinancira
Evropska unija



E-MotiOn

E-MotiOn

№ 2022-1-BG01-KA220-SCH-000086869
kompletom ustvarjalnih aktivnosti

GLASBENA USTVARJALNOST

