



WP3 - Program comun de formare pentru sectoarele social, cultural și de sănătate -Șablon de activitate de învățare activă-

**DOCUMENT PRODUS DE: ASOCIAȚIA HABILITAS CRFP,
ROMANIA**



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Activitate de învățare activă – descriere

Modulul 3	Teatrul și activitățile de teatru ca prevenție și promovare a sănătății în tulburările de sănătate mintală la vârsta înaintată
Capitol	Utilizarea teatrului în domeniul îmbătrânirii: impact, beneficii și principii etice
Denumirea activității	„MIMA EMOȚIILOR”
OBIECTIV(E)	Scopul acestei activități este de a implica adulții în vârstă într-un joc de expresie corporală distractiv și interactiv, care le îmbunătățește abilitățile de comunicare nonverbală, promovează interacțiunea socială și încurajează mișcarea fizică.
METODE	Pantomimă, Comunicare nonverbală, Discuție ghidată Natura interactivă a pantomimelor, ca și comunicare nonverbală, poate îmbunătăți funcțiile cognitive și poate promova interacțiunea socială, ambele cruciale pentru îmbătrânirea sănătoasă din punct de vedere mental. Discuția ghidată este importantă pentru o mai bună înțelegere a activității și a emoțiilor implicate.
TIMP ALOCAT	35 de minute
RESURSE NECESARE	• Spatiu pentru mișcare • Hârtie, pixuri, coș pentru a ține hârtiile • Carduri de emoții (carduri cu diferite emoții scrise pe ele) • Cronometru • Platforme de webinar (de exemplu, Microsoft Teams, zoom, Google meet) • Opțional: player muzical pentru muzică de fundal
INSTRUCȚIUNI*	• Introducere (activitate) Exercițiu de încălzire • Mima cu emoții: Instrucțiuni și joc • Discuție și reflecție • Închidere
REFERINȚE	<i>Mima emoțiilor</i> https://d43fweuh3sg51.cloudfront.net/media/media_files/56f8d654-14b0-4f9b-95a8-b32c45e65d9f/797f6d04-0129-4b03-b858-49617474.pdf

	<i>Activitatea 3: Mima emoțiilor</i> https://www.uua.org/re/tapestry/children/loveguide/session8/emotion-charades <i>Întinderi blânde pentru seniori, începători</i> https://www.youtube.com/watch?v=kfjVFQWWiZw <i>5 întinderi pe care seniorii ar trebui să le facă în fiecare zi</i> https://www.youtube.com/watch?v=3dkKquMiQIk
FIȘE DE LUCRU	NU

Introducere (5 minute)

Bun venit participanților și explicați scopul activității. Discutați despre importanța limbajului corporal și a comunicării nonverbale în exprimarea emoțiilor, precum și despre rolul acestora în menținerea sănătății mintale pe măsură ce înaintăm în vârstă. Explicați cum va decurge activitatea.

Exercițiu de încălzire (5 minute)

Aranjați spațiul pentru a permite mișcarea liberă fără obstacole. Sesiunea de încălzire poate include exerciții de întindere pe scaun, concentrându-se pe brațe, picioare și trunchi. Încurajați participanții să se relaxeze și să se simtă confortabil în mișcarea corpului. Aceleași instrucțiuni vor fi furnizate în timpul procesului online al activității.

Mimă cu emoții: Instrucțiuni și desfășurare (10 minute)

a. Pregătirea cardurilor cu emoții

Creați o listă de emoții (de exemplu, fericit, trist, supărat, surprins) și notați-le pe carduri sau într-un document comun. Fiecare jucător poate alege, pe rând, o emoție din această listă. Asigurați-vă că emoțiile sunt variate și potrivite pentru toate vârstele care participă la joc. Iată câteva sugestii de emoții de utilizat în timpul activității:

- Fericit
- Trist
- Furios
- Entuziasmat



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

- Speriat
- Confuz
- Surprins
- Plictisit
- Frustrat
- Nervos
- Mândru
- Jenat
- Plin de speranță
- Gelos

Fiecare participant scrie o emoție pe o bucată de hârtie, creând un cartonaș cu emoții. Fiecare cartonaș ar trebui să aibă o emoție diferită (de exemplu, bucurie, fericire, tristețe, furie, surpriză, frică). Participanții joacă pe rând rolul de actori și extrag idei de mimă dintr-un coș.

b. Interpretarea emoțiilor

După ce un jucător extrage un cartonaș, acesta ar trebui să citească ce scrie pe el fără a spune nimănui. Dacă jucătorul are dificultăți în a citi sau nu înțelege cartonașul, explicați-i sau permiteți-i să extragă altă hârtie.

c. Ghicirea emoțiilor

Jucătorul mimează emoția de pe cartonaș fără a folosi cuvinte. Puteți seta o limită de timp (de exemplu, 30 de secunde) pentru mimă, dacă ghicitul durează prea mult. După fiecare rundă, discutați pe scurt despre indiciile care i-au ajutat pe ceilalți să ghicească emoția.

NOTĂ: Există multe moduri de a manifesta aceeași emoție, deoarece fiecare trăiește emoțiile în mod diferit. Unii oameni pot fi rezervați, în timp ce alții sunt mai expresivi.

Discuție și reflecție (10 minute)

După ce toți jucătorii au participat, reuniți grupul pentru o discuție. Permiteți participanților să-și împărtășească gândurile și experiențele din timpul activității. Aceștia pot discuta despre cât de dificil este să denumești emoțiile, să le exprimi și să le recunoști la ceilalți.



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Adresați întrebări precum:

- Este ușor pentru tine să mimezi emoții? De ce da sau de ce nu?
- Cum te-ai simțit interpretând limbajul corporal al celorlalți?
- Sunt unele emoții mai ușor de exprimat decât altele?
- Când îți este ușor să-ți dai seama ce emoție exprimă o altă persoană? Când îți este mai greu să înțelegi?
- Cum reacționezi atunci când vezi pe cineva râzând? Cum reacționezi atunci când vezi pe cineva plângând?

Activitate Închidere (5 minute)

Rezumați concluziile cheie despre limbajul corpului și rolul acestuia în comunicare. Sugerați participanților să exerseze expresiile corporale acasă, reflectând emoțiile în fața unei oglinzi sau cu membrii familiei.

Mulțumiți participanților pentru implicare și încurajați-i să exerseze utilizarea limbajului corporal expresiv în interacțiunile zilnice.

NOTĂ: Organizarea activității online

Alegeți o platformă: Selectați o platformă de videoconferință care permite tuturor participanților să se vadă clar. Opțiuni populare includ Zoom, Microsoft Teams, Google Meet sau Skype.

Adunați participanții: Asigurați-vă că toți jucătorii au acces la platforma aleasă și că au stabilit de comun acord o oră pentru desfășurarea jocului.



“Pe scenă la vârsta de Aur: Teatru pentru o îmbătrânire sănătoasă”

NUMĂR PROIECT: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

WEBSITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



lecompagniemalvise



social cooperative
activities for
communities groups



ASOCIATIA HABILITAS
CENTRUL DE REZILIENTA
SI FORMARE PROFESIONALA



SOCIETATEA ROMANA
ALZHEIMER



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PĂRERILE ȘI OPINIUNILE EXPRESATE SUNT DOAR ALE AUTORULUI(AUTORILOR) ȘI NU REPREZINTĂ NECESAR NEAPĂRAT PĂRERILE ȘI OPINIUNILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEFP). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ, NICI ANPCDEFP NU POT FI ȚINUTE RESPONSABILE PENTRU ACESTE.