

BUSA

Hudobný odbor pre seniorov

Hudba slúži ako forma neverbálnej komunikácie, ktorá prenáša emócie, príbehy a pomáha vytvárať sociálne väzby. Hudba je univerzálnym dorozumievacím prostriedkom zrozumiteľným takmer všetkým.

Hudba či už vo forme hry na hudobný nástroj, spevu alebo počúvania, môže mať pozitívny vplyv na kognitívne funkcie, najmä u starších dospelých. Napomáha k vyrovňaniu sa s nepriaznivými podmienkami alebo stresom.

Hudobné aktivity podporujú rozvoj hudobného vnímania, pamäti, pozornosti, tvorivosti a prinášajú priestor na spoločné prežívanie hudby a sociálny kontakt.

Filozofia hudobného odboru

- Hudba ako prostriedok celoživotného vzdelávania a osobného rozvoja
- Podpora aktívneho a zmysluplného trávenia voľného času seniorov
- Rozvoj tvorivosti bez výkonového alebo súťažného tlaku
- Hudba ako nástroj sociálneho kontaktu a komunitného prepájania
- Posilňovanie emocionálnej pohody a kvality života prostredníctvom umeleckého zážitku

Rozvojové prínosy

- Stimulácia pamäti, koncentrácie a kognitívnych funkcií
- Rozvoj jemnej motoriky a koordinácie pohybov
- Podpora emocionálnej stability a redukcia stresu
- Posilňovanie sebavedomia a pocitu užitočnosti.
- Prevencia sociálnej izolácie a podpora medziľudských vzťahov
- Pravidelné muzicírovanie má okrem mentálneho rozvoja aj významný psychosociálny efekt tvorený pravidelným stretávaním sa a pravidelnou činnosťou

Obsah štúdia

Vzdelávací obsah je rozdelený do tematických oblastí rešpektujúcich špecifiká učenia sa v seniorskom veku, podporujúcich kognitívny, emocionálny aj sociálny rozvoj účastníkov.

Hudobná gramotnosť a orientácia v hudbe

Oblasť je zameraná na získanie základnej orientácie v hudobnom jazyku primeraným a zrozumiteľným spôsobom.

Obsah

- základné hudobné pojmy
- základy rytmu, tempa a dynamiky
- oboznámenie sa s notovým zápisom
- orientácia v jednoduchých hudobných značkách
- rozlišovanie výšky tónov a melodických postupov
- rozvoj hudobného sluchu a rytmického cítenia

Vzdelávací prínos

- stimulácia pamäti a koncentrácie,
- rozvoj logického myslenia,
- podpora kognitívnych funkcií.

Spevacké a hlasové aktivity

Oblasť podporuje prirodzené využívanie hlasu ako dostupného hudobného nástroja.

Obsah

- jednoduché dychové a hlasové cvičenia
- správne držanie tela pri speve
- artikulácia a práca s textom piesne
- interpretácia ľudových, populárnych a známych piesní
- skupinový spev a jednoduchý viachlas

Vzdelávací prínos

- zlepšenie dýchania
- emocionálne uvoľnenie
- posilnenie sebavedomia a sociálneho kontaktu

Inštrumentálne a rytmické činnosti

Oblasť rozvíja motorické schopnosti a koordináciu prostredníctvom hry na hudobné nástroje.

Obsah

- hra na jednoduché hudobné nástroje (klavír, keyboard, rytmické nástroje, flauta, gitara a pod.)
- rytmické cvičenia
- koordinácia pohybu rúk a rytmu
- spoločné muzicírovanie

Vzdelávací prínos

- rozvoj jemnej motoriky
- koordinácia pohybov
- aktivácia mozgových funkcií

Aktívne počúvanie hudby a hudobná percepcia

Oblasť vedie účastníkov k vedomému vnímaniu hudby a rozširovaniu kultúrneho rozhľadu.

Obsah

- počúvanie hudby rôznych štýlov a období
- rozpoznávanie hudobných nálad a charakteru skladieb
- rozhovor o hudobných zážitkoch
- spomienkové hudobné aktivity
- prepojenie hudby so životnými skúsenosťami seniorov

Vzdelávací prínos

- aktivácia autobiografickej pamäti
- emocionálna stimulácia
- rozvoj komunikačných schopností

Tvorivé hudobné a spoločenské aktivity

Oblasť podporuje tvorivosť, spoluprácu a spoločenské zapojenie účastníkov.

Obsah

- jednoduché hudobné hry a improvizácia
- tvorba jednoduchého rytmického alebo speváckeho sprievodu
- príprava spoločného repertoáru
- príprava verejných vystúpení v priestoroch školy

Vzdelávací prínos

- podpora kreativity
- rozvoj sociálnych väzieb
- posilňovanie pocitu spolupatričnosti

Metodický prístup je postavený na

- rešpekte k individuálnemu tempu
- postupnom osvojovaní si nových poznatkov a zručností
- pravidelnom opakovaní
- podpore prirodzenej komunikácie a spolupráce
- budovaní dôvery s lektorom/v skupine
- pozitívnej a povzbudzujúcej spätnej väzbe

Štruktúra stretnutí

- Uvoľnenie a dychové cvičenia
- Práca s tónom, resp. hlasom (rozospievanie, rozohrávanie)
- Skupinová alebo individuálna tvorivá práca
- Využívanie prvkov muzikoterapie
- Prezentácia v bezpečnom kruhu
- Spoločná reflexia a diskusia

Výstupy a verejná prezentácia

- vystúpenia pri spoločenských a komunitných podujatiach (podľa možností školy)
- spoločné koncerty alebo tematické hudobné stretnutia (podľa možností školy)
- posilnenie sebareprezentácie a spoločenského zapojenia

Špecifiká práce so seniormi

- Rešpektovanie zdravotných a psychofyzických predpokladov účastníkov
- Pomalšie tempo výučby a časté opakovanie učiva

- Používanie prehľadných materiálov (väčšie písmo, jednoduché zápisy)
- Dôraz na povzbudenie namiesto hodnotenia výkonu
- Vytváranie podporujúcej, bezpečnej a sociálne príjemnej atmosféry

Absolvent programu:

- ovláda základné hudobné pojmy a rytmické princípy
- zapája sa do spoločného spevu alebo hry na nástrojoch
- rozvíja hudobné vnímanie a pamäť
- aktívne participuje na kultúrnych aktivitách
- prezentuje získané zručnosti na verejných vystúpeniach