



## EĞİTİM AKTİVİTESİ 5

### BİRİYLE DANS ETMEK İSTİYORUM! PROVALAR 2

# Etkinliğin Tanıtımı

## Amaçlar:

- ◇ Demans hastası bireylerin sosyal adaptasyonunu geliştirmek
- ◇ Demans hastası bireyleri eğlence ve zevk için cesaretlendirmek
- ◇ Demans hastası bireylerin hafızalarını etkinleştirmek
- ◇ Hareketliliklerini geliştirmek
- ◇ Davranışsal ve duygusal rahatsızlıkları azaltmak
- ◇ Otonomilerini geliştirmek
- ◇ Hafıza ve yürütücü işlevlerini artırmak
- ◇ Demans hastası bireylerin yaşam kalitesini artırmak

## Katılımcılar:

- ◇ Hafif-orta seviyeli Demans hastaları
- ◇ Akrabaları
- ◇ Profesyoneller

## Eğitilecek yeterlilikler (akraba ve profesyoneller):

- ◇ Bunamayla ilgili bilgi
- ◇ Demans hastası bireylerle iletişim kurabilme
- ◇ Bireylere saygı
- ◇ Demans hastası bireylerin ağır reaksiyonlarıyla baş edebilme
- ◇ Dans terapisini öğrenme
- ◇ Bilişim teknoloji araçları bilgisi
- ◇ Yaratıcı sanat terapisini profesyonelleri tarafından desteklenme
- ◇ Takımla iş birliği

## Eğitilecek yeterlilikler (Hafif-orta seviyeli Demans hastaları):

- ◇ Enerji ve modu yükseltmek
- ◇ Duyguların ifade edilmesi

## Eğitim içerikleri: Demans hastası bireyler için dans terapisini

- ◇ Bilişsel, davranışsal ve fiziksel duruma etkileri
- ◇ Demans hastası bireylerde dansı terapi olarak kullanmak için gerekli araç ve metodolojiler
- ◇ Ev ortamında kullanılması
- ◇ Dans terapisini geliştirmek için dijital araçlar
- ◇ Ritim alıştırmalarını kullanmak için kılavuz
- ◇ Dansları seçmek için kılavuz
- ◇ Dansı geliştirmek adına bilişim teknoloji araçları veya uygulamaları kullanmak için kılavuz .



**Tahmini süre:**

- Yüz yüze: 10.5 saat
- Çevrimiçi:1.5 saat ( Grup dinamiği koreografisi yüz yüze ya da çevrimiçi yapılabilir. ).

## Uygulama:

EYLEMLER YÜZYÜZE/ ONLINE	AÇIKLAMA, SÜRE VE GEREKLİ KAYNAKLAR
AÇILIŞ	<p><b>Profesyoneller/akrabalar antrenörlere kılavuzu okumalı:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Grup dinamiği içinde demans hastası bireyle nasıl iş birliği yapılır.</li><li>▪ Eylemlerin nasıl hazırlandığıyla ilgili bazı fikirler.</li><li>▪ Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur.</li><li>▪ Planlamanın konseptini anlamak.</li><li>▪ Dizayn sürecini etkileyen faktörleri anlamak.</li></ul> <p><b>**Program aktif ve aktif olmayan demans hastası bireyleri temel alır. Her seans güçlü duygusal tepkileri aktive etmeli, hareketliliği artırmalı, düşünceyi acıdan ayırmalı, stresi azaltmalı ve depresyonu azaltmada yardımcı olmalıdır. Ek olarak, en temel bilişsel işlevlerden ikisi olan uyanıklığı uyarır ve hafızaya yardımcı olur.</b></p> <p>Daha sonra profesyoneller / akrabalar aktiviteye başlarlar, onlara bu aktivite hakkında bilgi vermeye çalışan bir giriş yaparlar ve ardından kullanıcılara aktivitenin ne olduğunu düşündüklerini sorarlar ... veya onlara deneyimlerinden bir hikaye anlatmalarını isterler.</p> <p>Etkinlik, bir gösteri için dans arama, adımları öğrenme ve bunları uygulama faaliyetlerinden oluşur. Etkinlik, gösteriye dahil edilmeyi amaçlamayan dans etkinlikleri için de kullanılabilir.</p> <p><b>Zamanlama:</b> 75 dakika (15 dakika kılavuzu okumak, 60 dakika etkinliği tartışmak için)</p> <p><b>Eğitim materyalleri ve kaynaklar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Antrenörler için kılavuz: Demans hastası bireylere grup dinamiğiyle nasıl iş birliği yaptırılır</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Antrenörler için kılavuz: Eylemlerin nasıl hazırlandığıyla ilgili bazı fikirler.</li><li>▪ Antrenörler için kılavuz: Demans hastası bireylerle nasıl iletişim kurulur</li><li>▪ Profesyoneller/akrabalar için genel kılavuz</li><li>▪ Dizüstü/masaüstü bilgisayar, tablet</li></ul>
<b>Grup Dinamiği</b> <b>Koreografi</b> <b>dizaynı</b>	<p><b><u>Açıklama (ne yapılacağı)</u></b></p> <p><b>** Profesyoneller / akrabalar kılavuzları her zaman akıllarında tutmalıdır</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Profesyoneller/akrabaların aktivitelere ne kadar katılacağı kullanıcının sakatlığına bağlıdır.</li><li>▪ Kullanıcılar bazen karar verirken ya da bir şeyleri seçerken desteğe ihtiyaç duyar.</li><li>▪ Profesyoneller/akrabalar onları rahatlatmak için ipuçları ve taktikler verebilir (“ipuçları ve taktikler” kılavuzuna bakınız.).</li><li>▪ Profesyoneller/akrabalar katılımcıları yönlendirmek ve tartışma ve faaliyetlerde bir akış sağlamak için her adımda hazır olmalıdır.</li></ul> <p><b><u>Zamanlama:</u></b> 15 dakika (kılavuzu okumak için)</p> <p><b>Eğitim materyalleri ve kaynaklar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Antrenörler için “ipuçları ve taktikler” kılavuzu</li><li>▪ Profesyoneller/akrabalar için genel kılavuz</li><li>▪ Antrenörler için kılavuz: Demans hastası bireylere grup dinamiğiyle nasıl iş birliği yaptırılır</li><li>▪ Dizüstü/masaüstü bilgisayar, tablet</li></ul> <p><b>Kullanıcılara bir gösteri için dans seçebileceğimizi söyleyin. Bu görev, aşağıdaki adımları izleyerek gerçekleştirilebilir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kullanıcılara bir gösteri sunacağımızı ve bunun için dans etmemiz gerektiğini söyleyin. Eğer aktivite gösteriyle alakalı değilse bu basamak atlanır.</li><li>▪ Onlara 3 kısımdan oluştuğunu açıklayın:</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ İlk kısımda, profesyoneller / akrabalar ritmin ne olduğunu, nasıl işlediğini ve dansa nasıl kullanıldığını açıklamalıdır. Profesyoneller / akrabalar ayrıca kullanıcılara gösteriye dahil edilecek bir dans seçme konusunda yardımcı olurlar (Bir dansın NASIL seçileceği, dans etkinliği seçme bölümünde ayrıntılı olarak açıklanmıştır).</li><li>▪ İkinci kısımda kullanıcılar kendi müzik veya şarkılarını seçecekler ve serbest stil dans yeteneklerini görebileceklerdir.</li><li>▪ Son olarak, Kullanıcıların seçilen dansı pratik etmesi gerekir (örneğin kendi ülkelerinin geleneksel bir dansı, örneğin bir Yunan dansı).</li></ul> <p><b><u>Zamanlama:</u> 30 dakika (aktiviteyi sunma zamanı)</b></p> <p><b>Eğitim materyalleri ve kaynaklar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Video sunumu</li><li>▪ Dizüstü/masaüstü bilgisayar</li></ul> <p><b>İlk kısım için, profesyoneller / akrabalar aşağıdaki gibi konulara cevap verir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ritim, yumuşak veya güçlü hareketlerin belirli bir kombinasyonudur. Bazen yavaş veya hızlıdır. Müziğin temposuna veya dans adımlarına bağlıdır.</li><li>• Koreografiye göre çeşitli seçeneklerimiz, dinamik veya daha zayıf motiflerimiz var. Aşırı vahşi veya rafine olabilirler. Her halükarda dansın doğasına ve talimatına uyuyoruz.</li><li>• Tüm dans armonisi, melodik ve koreografik çizgileri netleştiren bir ritimdeki adımların frekansına bağlıdır.</li></ul> <p><b><u>Zamanlama:</u> 45 dakika</b></p> <p><b>Eğitim materyalleri ve kaynaklar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Video sunumu (daha iyi anlaşılması için şarkı ve danslar)</li><li>▪ Dizüstü/masaüstü bilgisayar</li></ul>
--	---

<p>▪ Uygulama: Rhythm Teacher: Music beats.</p> <p><b><u>Dans seçimi:</u></b> Profesyoneller / akrabalar, gösterinin ana konusunu açıklar ve gösterinin ana temasını göstermek ve odaklanmak için seçerler. Aktivite gösteriyle ilgili değilse, profesyoneller / akrabalar "mevsimler, çiçekler veya isimler" gibi birkaç konu önerir. (Ülkemizde adlarının bir kişinin adı veya bir çiçeğin adı olabileceği birçok geleneksel dans vardır).</p> <p><b>Adımlar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Profesyoneller / akrabalar gösteriyle ilgili bilgileri verir. Örneğin, gösteri bir prenses ve adamın aşk hikayesi hakkında olabilir.</li><li>▪ Demans hastası bireyler belli bir konuya odaklanmak için tartışır ve karar verir.</li></ul> <p><b><u>Zamanlama:</u></b> 45 dakika (30 dakika kullanıcılarla and eylem bittikten önce ve sonra her şeyi hazırlamak için 15 dakika).</p> <p><b>Eğitim materyalleri ve kaynaklar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Farklı konuları veya gösteriyle ilgili konuları gösteren resimler</li><li>▪ Spesifik bir konuya karar vermek ve yasmak için tahta</li><li>▪ Dizüstü/masaüstü bilgisayar</li><li>▪ Dansa karar vermenize yardımcı olması için bazı ipuçları verin</li></ul> <p><b><u>Dans seçimi (devam):</u></b></p> <p><b>Adımlar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Profesyoneller/akrabalar onlara ne tür bir dans tercih edeceğini sorar, mesela hızlı ya da yavaş</li><li>▪ Görmeleri / okuyabilmeleri için fikirlerini tahtaya yazabilirler</li><li>▪ Daha sonra oylayabilirler ve profesyoneller oyları tahtaya yazabilirler.</li><li>▪ Karar verdikten sonra profesyoneller / akrabalar onlara oyların sonuçlarını söyler.</li></ul>
--

	<p><b><u>Zamanlama:</u></b> 30 dakika (kullanıcılarla)</p> <p><b>Eğitim materyalleri ve kaynaklar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Her seçenikle ilgili ne düşündüklerini yazmak için tahta</li><li>▪ 2 seçeneğin (yavaş veya hızlı) örneklerle sunumu</li><li>▪ Dizüstü/masaüstü bilgisayar</li></ul> <p><b>Onlar seçilen konuyu hatırlatan şarkılar ve danslar hakkında düşünmelidirler.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Profesyonel / akraba bir önceki adımın kararını da göz önünde bulundurarak (yavaş-hızlı dans) 2-3 akraba dansa eder.</li><li>▪ Demans hastası bireyler herhangi bir dansı hatırlamıyorsa, profesyonel / akraba şarkının sözleri veya dansın ritmini hatırlatmak gibi bazı ipuçları vererek yardımcı olmalıdır.</li></ul> <p><b><u>Zamanlama:</u></b> 30dakika (20 dakika kullanıcılarla and 10 dakika eylem bittikten önce ve sonra her şeyi hazırlamak için)</p> <p><b>Eğitim materyalleri ve kaynaklar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Farklı konuları veya gösteriyle ilgili konuları gösteren resimler</li><li>▪ Danslarla ilgili örneklerin bulunduğu video sunumları</li><li>▪ Dizüstü/masaüstü bilgisayar</li></ul>
<p><b>Uygulamalı etkinlikler – Tamam, haydi dans edelim!!</b></p>	<p><b>Bu kaynaktan sonra profesyoneller / akrabalar ritmin ne olduğunu daha iyi anlamak için bazı egzersizler yapacaklar.</b></p> <p><b>Strateji ve önerilen alıştırmalar aşağıda bulunmaktadır:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Katılımcıların çember şeklinde durması</li><li>▪ Ritmik şarkılar seçmek daha iyi olur (3-4 farklı şarkı seçeneği), önceki aktivitede konuşulan şekilde</li><li>▪ Ellerle ritim tutulması (örneğin; alkışla, masaya veya dizlere vurarak)</li><li>▪ Ayakları yere vurarak ritim tutmak</li><li>▪ Her ritmik vuruşta katılımcılar bir harf veya sayı söyleyebilir</li></ul>



- Çift vuruşlarda harf ve sayıları beraber kullanımı (örneğin 1A, 2B, 3C vs., zamanı uzatmak için)

**Zamanlama:** 60 dakika (Kullanıcılarla 45 dakika ve eylem öncesi ve sonrası her şeyi hazırlamak için 15 dakika).

**Eğitim Malzemeleri ve kaynakları:**

- Dizüstü bilgisayar veya masaüstü bilgisayar (eğer müzik veya şarkı açılacaksa)
- Eğitimciler için kılavuz: demans hastası bireylerde vücut perküsyonu ile nasıl bir ritim oluşturulur?
- Alzheimer ya da Demans hastası bireyler hakkında bilgi sahibi olan ama Yaratıcı Sanat Terapileri hakkında bilgiye sahip olmayan profesyoneller için kılavuz
- Ritmik vuruşlara örnek olarak video sunumları (sandalyede dans etmek veya sandalyesiz dans etmek).
- Akıllı telefon uygulaması: Rhythm Teacher: Music beats.

Aşağıdaki bağlantılarda bazı örnekleri görebilirsiniz:

<https://youtu.be/wjnzXqnvoyo>

<https://youtu.be/2tOHhfgUEcw> (sandalyede dans etmek)

**Bu görev için toplamda iki oturum yapılacak, toplam süre 2 saat (120 dakika)**

**Dikkat:** Eğitim hedeflerinin bakım gerektirilebilir olduğunu unutmayın, özellikle de demans hastası bireylerde temel beceriler olduğunu unutmayınız. Danstaki sayılar kadar yön de çok önemlidir! Bu nedenle, sola veya sağa ve ileri veya geri hareket etmeyi öğrenmek için eğitim gereklidir.

**Bazı hareketler için alıştırma yapın:** Profesyoneller /akrabalar farklı bir bacakla başlayarak hareket yönergesinde bazı değişiklikler yapabilirler.

Bazı fikirler:

- 2 adım ileri ve 2 adım geri hareket
- 2 adım sola ve 2 adım sağa hareket
- Daha hızlı tempoda 2 adım ileri ve 2 adım geri hareket
- Daha hızlı tempoda 2 adım sola ve 2 adım sağa hareket

- Birçok adımda ileri ve bazı adımlarda geri hareket
- Birçok adımda sola ve bazı adımlarda sağa hareket
- Bir yerde serbest adımlar
- Bir adım diğerinden daha büyük atılır (alkışları her duyduklarında)
- Herhangi bir adımda bir numara vermeleri gerekir (örneğin 1-2-3)
- Herhangi bir adımda, her yönde bir sayı (örneğin 1-2-3) adlandırmaları gerekir
- Kullanıcılar, her iki kişi için üç adımı atmaya çalışırlar.
- Akıllı telefon uygulaması: Line Dance Steps

*Kullanıcıların kendilerine güvenmeleri için, onları teşvik etmek ve birlikte eğlenmek için akrabalarıyla birlikte katılmanın iyi olacağını lütfen unutmayın.,*

*Demans hastası bireylerin sandalyeden kalkmak istememesi durumunda, sandalye üzerinde hareket etmeye çalışırlar ve ritmi sandalyenin önündeki gövdeyle (sol ve sağ bacak) yan görünümde tutmaya çalışırlar, böylece sandalyenin arkasına yaslanmazlar.*

**Zamanlama:** 60 dakika (Kullanıcılarla 45 dakika ve eylemden önce ve sonra her şeyi hazırlamak için 15 dakika).

**Eğitim Malzemeleri ve kaynakları:**

- Dizüstü bilgisayar/ masaüstü bilgisayar/ tablet
- Müzik aletleri -eğer imkân varsa (canlı müzik farklı bir atmosfer/ ruh hali yaratabilir)
- Bir müzik aleti seçmek için kılavuz: Ritim için
- Bir yerde ve farklı tempolarda farklı hareketler için bazı örnek olarak video sunumları

Bir yerdeki bazı hareket örnekleri, müzik eşliğinde ve farklı tempolarda aşağıdaki bağlantılarda verilmiştir:

<https://youtu.be/Ewqq-3xJFdI>

<https://youtu.be/dzEqgthvVgo>

İlk aşamada becerilerin uygulanması; hatalar, yavaşlık, istikrar eksikliği ve sert hareketler ile karakterizedir. Çünkü özgüveni düşük kullanıcılar, hareketleri konusunda tereddütlü ve kararsızdırlar. Yeni başlayanlar doğru bir şekilde hareket etseler bile, doğru uygulamaya nasıl yönlendirildiklerinden emin değillerdir.

Bu görev için toplamda iki oturum yani toplam süre 2 saat (120 dakika)

- Profesyoneller/akrabalar, belirli bir dansın nasıl edileceğini (örneğin geleneksel bir dans) öğrenmeyi içeren 3.bölümü açıklar.

Bu adımlar aşağıdaki gibidir:

- Profesyoneller / akrabalar, iki dans arasında oy kullanmalarını veya bazı danslar önermelerini ister (örneğin geleneksel danslar).
- Profesyoneller / akrabalar, kullanıcıların görmesi / okuyabilmesi için fikirlerini tahtaya yazabilir.
- Bundan sonra kullanıcılar oy kullanabilir ve profesyoneller/akrabalar bunları tahtaya yazabilir.
- Kullanıcılar karar verdikten sonra, profesyoneller/akrabalar onlara oyların sonuçlarını söyler.

Zamanlama: 30 dakika

Eğitim Malzemeleri ve kaynakları:

- Her seçenek hakkında ne düşündüklerini yazabilecekleri bir tahta
- Dizüstü bilgisayar/ masaüstü bilgisayar /tablet

Aşağıda, Yunan dansının bir örneği: üç adımda Syrtos

Üç adımda Syrtos, yavaş bir tempoya ve çok basit adımlara sahip olduğu için Yunanistan'da herkesin ilk olarak genç yaşta öğrendiği bir danstır. Müzik aletleri eşliği olmadan da sadece bir şarkı ile dans edilebilir.

Erkekler ve kadınlar bir daire içinde yer alır ve dans eder. Tutamak avuç içinde, eller yukarıda ve dirsekler bükülmüş. Ritim 3/4'tür ve altı müzikal metrede tamamlanır. Syrtos dansını üç adımda öğrenme sürecinde,

	<p>dansçılar döngü yönüne doğru ilk 3 adımı atarlar. Ardından, sonraki 3 adımda bacaklarını sağa ve sola her iki yöne çaprazlarlar.</p> <p><b>Zamanlama:</b> 60 dakika (Kullanıcılarla 45 dakika ve eylemden önce ve sonra her şeyi hazırlamak için 15 dakika).</p> <p><b>Eğitim Malzemeleri:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dizüstü bilgisayar/ masaüstü bilgisayar /tablet</li><li>▪ Dansın temel adımlarını gösteren video</li><li>▪ Syrtos dansının temel adımlarını üç adımda gösteren video örnek olarak aşağıdaki bağlantıda görebilirsiniz:</li></ul> <p><a href="https://youtu.be/efJrS6Sq3D4">https://youtu.be/efJrS6Sq3D4</a></p> <p>Bu görev için toplamda iki oturum yani toplam süre 2 saat (120 dakika)</p> <p><b><i><u>Dikkat: Akrabaların bu aktiviteye katılmaması durumunda, demans hastası bireye yardım etmek için daha fazla sağlık uzmanı yer almalıdır.</u></i></b></p> <p>Dans, her yaş için en iyi fiziksel ve zihinsel egzersiz şeklidir, çünkü dansı öğrenme sürecinde (yeni gibi) konsantrasyon geliştirir ve hafızayı geliştirir. Hareketleri ve adımları bir seanstan diğerine hatırlamalı ve koordine etmelidirler.</p>
<p><b>Deneysel Etkinlik. Bilişim ve iletişim teknolojileri ya da akıllı telefon uygulamaları da dansı geliştirmeye yardımcı olabilir</b></p>	<p>YouTube</p> <p>Akıllı telefon uygulaması:</p> <p>Rhythm Teacher: Music beats <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=net.gamya.rhythm&amp;hl=en</a></p> <p>Line Dance Steps <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedances_tepquiz&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.linedances.linedances_tepquiz&amp;hl=en</a></p> <p>Not tutmak için Word veya Not defteri</p>
<p><b>Kapanış</b></p>	<p>Eğitimin sonuçlarını diğer kullanıcılara sunun.</p>



	<p><b><u>Zamanlama</u> : 60 dakika (kullanıcılarla beraber 50 dakika ve eylem bitmeden önce ve sonra her şeyi hazırlamak için 10 dakika).</b></p> <p><b><u>Kaynaklar</u>: dizüstü bilgisayar / masaüstü bilgisayar veya müzik çalmak için cd oynatıcı</b></p>
--	---