



MUZYKA PRZECIWIW DEMENCJI

ĆWICZENIA Z MUZYKĄ

SYMULACJA PAMIĘCI

Słuchanie muzyki może być bardzo dobrą okazją do wykonywania dodatkowych ćwiczeń stymulujących pamięć i funkcje poznawcze. Przygotowaliśmy kilka propozycji ćwiczeń, które mogą być użyte w połączeniu z przygotowanymi zestawami muzycznymi.

Zachęcamy do wspólnego wykonywania tego typu ćwiczeń w trakcie sesji muzycznej lub po jej zakończeniu. Proponowane przez nas ćwiczenia to: odgadywanie tytułów piosenek, odgadywanie wykonawców utworów, uzupełnienia fragmentów tekstów. Nasze ćwiczenia stanowią jedynie wzór, można je przygotować dla dowolnej piosenki lubianej przez seniora.

Ćwiczenia mogą być wykonywane w formie ustnej lub pisemnej, najlepiej gdy towarzyszyć im będzie spokojna rozmowa i naturalna atmosfera. Należy unikać działania pod presją czasu, stresu i rywalizacji. Poziom trudności powinien być dostosowany do możliwości podopiecznego i powinny być dobierane z tzw. gwarancją sukcesu – każde ćwiczenie powinno być możliwe do wykonania dla seniora, ponieważ wykonanie zadania buduje w podopiecznym przekonanie o własnych możliwościach i zachęca do dalszej aktywności.

UZUPEŁNIENIA FRAGMENTÓW TEKSTÓW

Uzupełnij słowa, których brakuje w tekście piosenki

Cicha woda brzegi rwie

Płynął przez zielony las,
A przy brzegu leżał stukilowy głaz.
Płynął - minął jakiś czas,
Stukilowy głaz zaginął,
Strumyk tak jak płynął.

Płynął przez zielony las,
Skończył się już dla mnie kawalerski,
Teraz tylko czasem - proszę was
Kiedy mnie nie słyszy,
Śpiewam sobie jak najciszej.

Cicha woda rwie,
Nie wiesz nawet jak i gdzie,
Bo nie zna nikt metody,
By się ustrzec wody.
Cicha brzegi rwie,
Nie wiesz nawet jak i gdzie,
Ma rację, że tak powiem to przysłowie:
Cicha woda brzegi rwie.

Szła przez zielony las,
Popatrzyła na mnie tylko jeden raz.
Popatrzyła, minął jakiś czas,
Lecz widocznie jej,
Była jak ta cicha woda.

..... brzegi rwie,
Nie wiesz nawet jak i gdzie,
Bo nie zna nikt,
By się ustrzec cichej wody.
Cicha woda
Nie wiesz nawet jak i gdzie,
Ma rację, że tak powiem to przysłowie:
Cicha woda brzegi rwie.

Hej Sokoły

Hej, tam gdzieś znad czarnej wody
Siada na koń młody,
Czule żegna się z dziewczyną,
Jeszcze czulej z

Hej, hej, hej sokoły
Omijajcie góry,, doły,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój skowroneczku.

Pięknych jest niemało,
Lecz najwięcej w Ukrainie,
Tam me serce pozostało,
Przy mej dziewczynie.

Hej, hej, hej
Omijajcie góry, lasy, doły,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój stepowy

Ona biedna tam,
..... moja mała,
A ja tutaj w obcej stronie,
Dniem i nocą tęsknię do niej.

Hej, hej, hej
Omijajcie, lasy, doły,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój stepowy skowroneczku.

Żal, żal za dziewczyną,
Za zieloną,
żał, żal serce,
że jej więcej nie zobaczę.

Hej, hej, hej sokoły,
Omijajcie góry, lasy,,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój stepowy

Wina, wina, wina dajcie
A jak umrę pochowajcie
Na Ukrainie
Przy mej dziewczynie.

Szła dziewczeczka

Szła dziewczeczka do
Do zielonego, do zielonego, do zielonego.
Napotkała
Bardzo szwarneho, bardzo szwarneho, bardzo szwarneho.

Gdzie jest ta, gdzie jest ten dom
Gdzie jest ta dziewczyna, co kocham ją?
Znalazłem, znalazłem dom,
Znalazłem dziewczynę, co kocham ją.

O mój miły myśliweczku, bardzom ci,
Dałabym ci chleba z, alem już zjadła,
Alem już zjadła, alem już zjadła.

Gdzie jest ta ulica, gdzie jest ten
Gdzie jest ta dziewczyna, co kocham ją?
Znalazłem dziewczynę, znalazłem,
..... dziewczynę, co kocham ją.

Pamiętasz, była jesień

Pamiętasz, była,
Mały hotel "Pod Różami",
Pokój numer osiem,
Staruszek
Z uśmiechem dawał klucz.

Na schodach niecierpliwie
Całowałaś po kryjomu moje włosy.
Czy więcej złotych było,
Czy twych pieśczoł, miły,
Dzisiaj nie wiem już.

Odszedłeś potem, drzwi otwarte,
Liść powiewem wiatru padł mi do nóg.
I wtedy zrozumiałam: to się kończy,
Pożegnania czas już przekroczyć próg.

Pamiętasz, była jesień,
Pokój osiem, korytarza mrok,
Już nigdy nie zapomnę
..... "Pod Różami",
choć już minął rok.

Kochany, wróć do mnie, ja tęsknię za tobą.
I niech rozstania, kochany, nie dzielą nas już.
Pociągi wstrzymać, niech nigdy już listonosz
Złych listów nie przynosi pod hotelik róż.

..... potem nagle, drzwi otwarte,
Liść powiewem wiatru padł mi do nóg.
I wtedy zrozumiałam: to się kończy,
Pożegnania czas już przekroczyć próg.

Pamiętasz, była,
Pokój numer osiem, korytarza mrok,
Już nigdy nie zapomnę
Hoteliku "Pod",
choć już minął rok.

O mój rozmarynie

O mój rozmarynie,
O mój rozmarynie
Pójdę do dziewczyny, pójdę do jedynej
Zapytam się.

A jak mi odpowie: nie
A jak mi odpowie: nie
Ułani werbują, strzelcy maszerują
Zaciągnę się.

Dadzą mi cisawego
Dadzą mi cisawego
I ostrą szabelkę, i ostrą szabelkę
Do boku mego.

Dadzą mi kabacik z wyłogami
Dadzą mi kabacik z wyłogami
I czarne i czarne
Z ostrogami

Dadzą mi manierkę z gorzałczyną
Dadzą mi manierkę z gorzałczyną
A żebym nie tęsknił, a żebym nie tęsknił
Za

Pójdziemy z okopów na bagnety,
Pójdziemy z okopów na bagnety,
..... mnie ukłuje, śmierć mni.....
Ale nie ty.

JAKI JEST TYTUŁ PIOSENKI?

Podaj brakujący fragment tytułu.

- Pierwszy siwy - Marta Mirska
- Pamiętasz była - Sława Przybylska
- Gdy mi Ciebie - Ludmiła Jakubczak
- W małym - Mieczysław Fogg
- Miłość Ci wszystko - Marta Mirska
- Bella, bella - Janusz Gniadkowski
- Cicha - Zbigniew Kurtycz
- Przyjdzie na to - Violetta Villas
- Ach jak - np. Irena Santor
- Chłopiec z - Karin Stanek
- Nie bądź taki - Kasia Sobczyk
- Rudy - Helena Majdaniec
- Augustowskie - Maria Koterska
- Serduszka puka - Maria Koterbska
- To ostatnia - Mieczysław Fogg
- Ada - Albert Harris
- Umówiłem się z nią - Albert Harris
- Już taki jestem - Mieczysław Fogg

KTO JEST WYKONAWCĄ?

Podaj nazwisko lub nazwę wykonawcy.

- Cicha woda – Zbigniew
- Kochać – Piotr
- Kasztany – Natasza
- Każdemu wolna kochać – Jerzy
- Historia jednej znajomości – Czerwone
- Przyjdzie na to czas – Violetta
- Bo z dziewczynami – Jerzy
- Pamiętasz była jesień – Sława
- Do Ciebie szłam – Kalina
- W małym kinie – Mieczysław
- Miłość Ci wszystko wybaczy – Marta
- Trzynastego – Kasia
- Chłopiec z gitarą – Karin
- Wala Twist -
- Serduszko puka w rytmie cza-cza – Maria
- Powróćmy, jak za dawnych lat – Sława
- Na pierwszy znak – Hanka
- To ostatnia niedziela – Mieczysław



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN
FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



GENERATOR
INNOWACJI
**SIECI
WSPARCIA**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt Muzyka Przeciw Demencji jest testowany w ramach Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.