

Академия за Нова здравна култура

Здравето ни идва отвътре!

АПОЗ и приятели

Съдържание:

Академия за нова здравна култура	2
Какво е „Английски език с музика“ и защо се прави?.....	3
Какво е „Йога на Смеха“ и защо се прави?.....	4
Какво е „Театър на импровизациите“ и защо се прави?	4
Какво е „Работа с Емоциите“ и защо се прави?	4
Какво е „Дарплей“ и защо се прави?.....	5

Академия за нова здравна култура

Здравето ни идва отвътре!

Защо е необходима Академията? Досегашните пациентски организации са изпълнили своята роля, време е за нещо ново. Време е за изграждане на нова здравна култура - понятие, което трябва да се осъзнае като необходимост. Култура, която позволява на хората да вярват, че лечението е възможно.

Целите на Академията са:

- Предоставяне на обучения, лекции, семинари
- Дейности за личностно развитие с цел отвлечане на вниманието от натрапчиви, ежедневни проблеми
- Обединяване на пациенти, медицински специалисти и здрави хора с цел подобряване на диалога между всички групи
- Социализация и ре-социализация в естествена среда, където всеки участник се чувства част от групата
- Място, където хората получават интересни неща, които ги интересуват
 - Лекции за хранене, дишане, семейно консултиране и др.
- Профилактика – грижа сам за себе си. Идваш да се забавляваш, а после да мислиш какво означава думата здраве

Академията издава сертификати за участие и организира връчвания на награди. Дейности:

- Езиково обучение с музика
- Йога на смеха
- Дарплей
- Театър на импровизациите
- Работа с емоциите
- Народни танци и песни
- Литературен салон - актьорско четене



Какво е „Английски език с музика” и защо се прави?

Като част от двата милиарда души по света, които учат английски език, за да могат да общуват и да обменят информация, участниците **развиват своите комуникативни умения; подобряват произношението си; обогатяват лексиката си; усвояват граматически модели, необходими за общуване; и, най-важното, придобиват увереност в собствените си възможности.**

Анна Кънчева и Румяна Кънчева, създатели на семинари за преподаване на английски език чрез музика на живо, пеене на известни песни и общуване с диалози, предлагат нов подход на обучение, в рамките на което участниците **активират, усвояват и практикуват езика** в стимулираща творческа атмосфера.

Такива са целите на настоящия семинар. Новото в „Английски език с музика” е, че участниците се потапят в една изключително приятна атмосфера, която съчетава музикалното изкуство с усвояване на реалния английски език. В центъра на занятията е музиката, съчетана с дихателни упражнения и допълнена с езикова практика. Пеенето разтоварва, създава психологическа нагласа за работа, ритъм и условия за подобряване на артикулацията. Езиковата практика, която следва работата с песните, обогатява лексиката, изгражда граматическа система и **трансформира езиковите знания в комуникативни умения.**

Основни предимства на подхода „Английски език с музика” са:

- **работа по нива** – преминаване от контролирана към реална комуникация - според своето ниво участниците работят по модели и в хода на работа преминават от моделите към реална комуникация.
- **повтаряемост при пеенето** - спомага за неусетно усвояване на нови знания и тяхното автоматизиране.
- **работа на фразово равнище** – фразата като основна комуникативна единица в рамките на изречението (вместо „редене дума по дума” – използване на цели „панели”)
- **изграждане на разговор с помощта на мини-диалози** – усвояване и самостоятелно използване на набор от граматически конструкции, думи и изрази.

Семинарът включва специално подбрани песни, които, освен че създават приятна атмосфера в час, служат за контекст при въвеждане на основните английски времена. Така се очертава **координатната система** от сегашни, минали и бъдещи времена, която се надгражда в различните модули на семинара „Английски с музика”.

„Английският език представлява надежда за по-добро бъдеще. Бъдеще, където светът има общ език за разрешаване на общите си проблеми”. Jay Walker



Какво е „Йога на Смеха” и защо се прави?

Йога на смеха е **лесна** практика, която съчетава техники за **дишане** и **смях**. Действа много тонизиращо и **сближава**, както нищо друго, хората в групата. Резултат след една сесия – **масирано** отделяне в мозъка на **щастливи** хормони, **обновено** тяло, **пречистен** ум. „Животът е **Чудо**», а „**Смехът** е най-доброто лекарство”. За съжаление, чудото си минава, а ние все не намираме време да го **усетим** и да му се **зарадваме**. Сесиите по Йога на Смеха **върщат** човек към това усещане на удоволствие и радост от Живота. Сесиите се водят от сертифицирани лидери.

Какво е „Театър на импровизациите” и защо се прави?

Това са **игри** с елементи на театър. Играят се в **група** и пускат по един уникално лек, забавен начин **въображението**. Развиват приемане, **позитивизъм**, присъствие в момента, създаване на **история**, **празнуване** на провала, **възприемане** и премахване на страха, грижа за партньора ни да изглежда **добре**.

На пръв поглед изглежда, че всичко е просто **забава**. Под нея обаче текат много процеси, които **изчистват** съзнанието, хармонизират, **балансира**т и лекуват. В процеса на игра участниците реагират спонтанно на момента. Това **освобождава** напрежението на мозъчно и емоционално ниво и създава **нови** връзки в мозъка, които от своя страна водят към нов – свеж, забавен и **цветен** поглед към света.

Какво е „Работа с Емоциите” и защо се прави?

„Работа с Емоциите” е практика, развита и разпространявана от Маршал Розенберг и организацията за общуване без агресия. На сесиите използваме средствата на **изкуството** и създаваме пространство за **свободно** споделяне на емоциите, които изпитваме. **Описват** се ситуации от деня, без елемент на оценка, **назовават** се чувствата, които те генерират в нас. Стига се в дълбочина до нашите изначални човешки нужди, общи за всички хора. Нуждите са нашия жизнен ресурс и затова е много важно да ги **осъзнаем** и да се свържем с тях. Упражняваме се във формулиране и отправяне на **молба**, за да могат нашите нужди и тези на хората, с които общуваме, да бъдат **удовлетворени**. И така да се свържем по-пълно с **Красотата** на Живота.



Какво е „Дарплей” и защо се прави?

Играта Дарплей е създадена от Деница Александрова, Анна Кънчева и Румяна Кънчева и има за цел да предостави на обществото един различен метод за комуникация между хората.

Дарплей осигурява на участниците платформа за изказване на своето и изслушване на чужди мнения чрез определяне на темите и времето, за което се правят изказванията. Всеки участник има три минути, през които **не бива прекъсван** и **коментиран** впоследствие. Правилата на Дарплей-методът регламентират освен времето за изказване и големината на групите, на които се делят участниците, да е от двама до четирима души. Въпросите могат да бъдат от различни модули както и да бъдат съставяни от самите участници.

Ползите от играта Дарплей превръщат този метод на общуване в силен инструмент в институции както в държавния и частен сектор, образователната система – училища и университети, така и в социални структури каквито са семейството, приятелските кръгове и всички видове колективи. Всеки има нужда да бъде **изслушан**.

В играта всеки се поставя в ролята на оратор и слушател, изпитвайки трудността и удоволствието на всяко от двете предизвикателства. Уникалното е, че със завъртането на пясъчния часовник, ние преоткриваме себе си/респективно човека, с когото играем, в нова светлина и това ни помага **да се свържем** по добре един с друг.

Основни характеристики на Дарплей според отзиви на участници:

- ✓ Играта на бъдещето
- ✓ Самоучител по толерантност
- ✓ Предизвикателство за вътрешния ни глас
- ✓ Възможност да говориш, без да те прекъсват
- ✓ Иновативно средство за изразяване на мнение
- ✓ Свободно изказване на мисли и чувства
- ✓ Спонтанно споделяне на становище

Играта цели да показва доброто в хората. Всички въпроси, които се задават по Дарплей, са **положителни**. Три минути са достатъчно много, за да отговориш пълноценно, с нужното внимание и концентрация да изчерпаш темата, но и да не доскучаеш на себе си и на околните, да останеш стегнат и точен. Поставянето на времева рамка мобилизира участниците и организирани срещи под формата на игри Дарплей по предварително подбрани теми спомагат за лично израстване и опознаване на външния свят.

В играта няма точки, **няма състезание**. Всеки участник печели, защото изслушва околните и себе си, защото се изказва и наблюдава света в спокойната рамка на изказвания, в които не бива прекъсван. Това е личната награда на всеки участник.