

IO1 Zestaw materiałów do rozwijania podstawowych umiejętności

Plany sesji dla zasobów muzycznych

Wprowadzenie

Celem Zestawu materiałów do rozwijania podstawowych umiejętności Artistic Licence jest budowanie podstawowych umiejętności i kompetencji u zmarginalizowanych dorosłych i migrantów za pomocą różnych kreatywnych mediów, w tym sztuki teatralnej, muzyki i opowiadania historii. Plany sesji prezentują różne działania i metody wykorzystania technik sztuki i muzyki opartych na muzyce w celu zbadania alternatywnych strategii edukacyjnych dla zmarginalizowanych dorosłych i uczniów ze środowisk migracyjnych.

Muzyka i techniki nauczania oparte na muzyce stanowią doskonałą alternatywę dla kształcenia migrantów i dorosłych uczących się na marginesie wykluczenia. Różne źródła wykazują, że strategie uczenia się oparte na muzyce są bardzo skuteczne w przyciąganiu uwagi uczniów i zwiększaniu ich motywacji do nauki. Co więcej, mogą one być szczególnie skuteczne we wspieraniu nauki języków obcych, co jest szczególnie ważne w pracy z grupami migrantów. Muzyka pomaga również w przekazywaniu wartości i różnic kulturowych w sposób bardziej akceptowalny i dostępny. Poprzez zajęcia muzyczne uczący się migranci mogą łatwo przyswoić sobie zrozumienie systemów wartości społecznych i dziedzictwa kulturowego krajów przyjmujących.

Ćwiczenie 1

Tytuł	Jak muzyka może rozwijać twoje umiejętności	
Grupa docelowa	Marginalizowani migranci, dorośli uczący się, osoby poszukujące pracy	
Czas trwania	20-30 min, w zależności od wielkości grupy	
Rezultaty nauki	Lepsza pamięć, lepsze umiejętności komunikacyjne	
Poziom(-y)	Pamięć, Stosowanie	
Cel	Zasoby/potrzebne materiały	
<p>Celem tego działania jest rozwijanie pamięci i umiejętności komunikacyjnych uczniów. W tym ćwiczeniu uczestnicy uczą się, jak rozpocząć rozmowę w języku obcym, mając na uwadze normy kulturowe komunikacji w kraju goszczącym. Uczniowie są zachęceni do integracji z innymi członkami klasy, poprzez angażowanie się w rozmowy. To ćwiczenie sprawdza się jako przełamanie pierwszych lodów. Dodatkowo, uczestnicy ćwiczą swoje umiejętności słuchania i mówienia. Ćwiczenie pasuje do wszystkich poziomów kompetencji językowych i może być dostosowane do różnych scenariuszy i tematów zajęć.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokój z krzesłami ułożonymi w półkolu i wolną przestrzenią pozwalającą na interakcję uczących się • Karteczki samoprzylepne, kartki i długopisy dla uczniów • Wstępnie ustalona lista pytań 	

Instrukcje dla prowadzącego

Ćwiczenie to nosi nazwę "Wywiad z jednym pytaniem na temat muzyki". Dając uczniom możliwość integracji z innymi członkami grupy, ćwiczenie to ma na celu nauczenie ich strategii, jak rozpocząć rozmowę z nieznanymi w kraju goszczącym. Uczniowie ćwiczą ponadto swoje umiejętności mówienia i słuchania, ponieważ muszą zadać pytanie każdemu członkowi grupy i wymienić swoje odpowiedzi. Dodatkowo, uczniowie ćwiczą publiczne wystąpienia, ponieważ na koniec ćwiczenia przedstawiają grupie krótkie podsumowanie.

Instrukcje do wykonania tej czynności:

- 1) Przed zajęciami prowadzący przygotowuje listę pytań dotyczących preferencji i doświadczeń muzycznych uczniów oraz muzyki w ogóle, a następnie numeruje je odpowiednio do liczby uczniów w grupie. Każdy uczeń otrzyma później jedno pytanie.

Prowadzący powinien pamiętać o dostosowaniu pytań do poziomu kompetencji językowych uczniów. Na poziomie początkującym powinny być zamieszczane tylko krótkie odpowiedzi na pytania. Prowadzący powinien jednak zachęcać uczniów do krótkiego uzasadnienia swojej odpowiedzi "tak/nie". W razie potrzeby, przedstawiając listę pytań, prowadzący powinien pomóc uczniom upewnić się, że wszyscy je rozumieją.

Przykłady pytań, które mogą znajdować się na liście: *Czy jesteś dobrą piosenkarką? Czy byłeś/aś kiedykolwiek na koncercie? Jaki jest Twój ulubiony zespół muzyczny? Czy zazwyczaj słuchasz piosenek w ... lub w swoim własnym języku?*

- 2) Prowadzący rozpoczyna ćwiczenie od wyjaśnienia norm kulturowych, w jaki sposób rozpocząć rozmowę z obcym człowiekiem w kraju goszczącym. Zachęca uczniów do rozwinięcia prostego dialogu na temat tego, jak powitać, zadać pytanie i pożegnać się z nieznanym w języku kraju goszczącego. Jeśli to możliwe, prowadzący zapisuje przykładowy dialog na tablicy.

- 3) Następnie prowadzący rozdziela pytania między uczniów (jedno pytanie na jednego ucznia) wraz z jego numerem z listy. Uczniowie przygotowują krótki formularz ankiety zawierający ich pytanie na górze strony oraz numery pozostałych pytań w rzędzie poniżej.
- 4) Na karteczkach samoprzylepnych uczniowie wpisują numer swojego pytania i umieszczają go w widocznym miejscu na ubraniu. Następnie uczniowie spacerują po sali z formularzami ankiet i zadają każdemu członkowi grupy jedno pytanie, zgłaszając odpowiedzi do formularza obok numeru osoby. Prowadzący powinien zachęcić uczniów do zastosowania w rozmowie schematu dialogu, który opracowali na początku ćwiczenia. Powinien pomagać uczniom podczas zajęć, by upewnić się, że każdy z nich rozumie zadane mu pytanie.
- 5) Po zebraniu odpowiedzi od każdego z członków grupy, uczniowie jeden po drugim prezentują krótkie podsumowanie swoich wyników. Na przykład: *"Trzy osoby mówią, że są dobrymi śpiewakami, a jedna osoba twierdzi, że jest okropna w śpiewaniu."*

Alternatywy ćwiczenia

- 1) Tematem tego ćwiczenia jest muzyka, ale w zależności od zakresu słownictwa lub struktur językowych, które prowadzący chce zaprezentować uczniom, może on zostać zmieniony. Na przykład, jeśli celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do rozmowy kwalifikacyjnej, pytania powinny bardziej dotyczyć środowiska pracy w kraju goszczącym oraz doświadczeń zawodowych lub oczekiwań uczestników.

W takim przypadku na początku zajęć prowadzący może przedstawić podstawowe zasady prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej w kraju

goszczącym, a uczący się mogą odegrać rolę prowadzącego rozmowę i rozmówcy.

Ponadto, w zależności od poziomu biegłości językowej uczniów, prowadzący może przygotować bardziej otwarte pytania, zachęcając do bardziej zaawansowanych odpowiedzi. Jeśli liczba członków klasy nie jest zbyt duża, uczniowie mogą być również poproszeni o przygotowanie jednego lub dwóch pytań uzupełniających do kwestionariusza. Wtedy również ich podsumowanie powinno być bardziej konkretne i szczegółowe.

Ćwiczenie 2

Tytuł	Uniwersalny język muzyki	
Grupa docelowa	Dorośli, zmarginalizowani migranci uczący się	
Czas trwania	20-30 min, w zależności od wielkości grupy	
Rezultaty nauki	Budowanie świadomości kulturowej	
Poziom(-y)	Zrozumienie, Ocena	
Cel	Zasoby/potrzebne materiały	
<p>Celem tego działania jest wspieranie uczących się migrantów i dorosłych w budowaniu ich świadomości kulturowej i przełamywaniu barier językowych lub kulturowych. Ponadto Ćwiczenie to pomaga stymulować inteligencję emocjonalną uczących się. W tym ćwiczeniu uczniowie tworzą proste zdania i uczą się czytać i wyrażać emocje, które towarzyszą słuchaniu muzyki. To ćwiczenie pozwala uczącym się nauczyć się nowego słownictwa i struktur gramatycznych w angażujący i zabawny sposób. Ponadto, migranci poznają kulturę muzyczną kraju goszczącego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokój z krzesłami ułożonymi w półkolu • Urządzenia elektroniczne z dostępem do Internetu w celu odtwarzania muzyki • Karteczki samoprzylepne i długopisy dla uczniów 	
Instrukcje dla prowadzącego		
<p>Ćwiczenie nazywa się "Czy słyszysz to, co ja słyszę? ". Ma ono na celu przedstawienie muzyki jako uniwersalnego języka, który może pomóc</p>		

zmarginalizowanym imigrantom i dorosłym w przełamaniu bariery kulturowej i lepszym zrozumieniu nowego środowiska kraju przyjmującego. Ponadto, uczący się migranci rozwijają swoje słownictwo w zakresie muzyki, uczuć i emocji oraz uczą się budować proste zdania w lokalnym języku.

Instrukcje do wykonania tej czynności:

- 1) Przed zajęciami prowadzący wyszukuje w Internecie 5-10 krótkich utworów muzycznych lub piosenek charakterystycznych dla kraju lub regionu goszczącego. Utwory te nie powinny być zbyt długie, ponieważ uczniowie mogą się zmęczyć lub poczuć się przytłoczeni. Optymalna długość każdego utworu powinna wynosić 1-2 minuty. Muzyka powinna obejmować szeroki zakres emocji - od smutku do ekscytacji i szczęścia. Dodatkowo, muzyka powinna odpowiadać różnym celom w kulturze danego kraju - może być włączona muzyka ceremonialna lub weselna, muzyka taneczna i popularna, muzyka dla dzieci, kołysanki, muzyka ludowa itp.
- 2) Ćwiczenie rozpoczyna się od krótkiej rozgrzewki słownictwa. Prowadzący prosi każdego z uczniów o podanie nazwy jednego z instrumentów muzycznych w lokalnym języku. Uczniowie na zmianę wskazują tyle instrumentów, ile mogą wymyślić jako grupa. Jeśli to możliwe, prowadzący wspiera ich poprzez dostarczenie grafik lub zdjęć instrumentów charakterystycznych lub tradycyjnych w kraju goszczącym oraz zapisanie nazwisk na tablicy. Prowadzący może zorganizować drugą rundę ćwiczenia rozgrzewającego i poprosić uczniów o podanie nazw np. gatunków muzycznych lub słów opisujących muzykę.
- 3) Po przećwiczeniu przez uczniów słownictwa związanego z tematem muzyki, prowadzący może poprosić ich o dalszą pracę w parach lub małych 3-4 osobowych grupach, w zależności od liczby uczniów w klasie. Prowadzący wyjaśnia, że będzie teraz grał jedną po drugiej różne melodie i piosenki, a rolą uczniów jest określenie, jak muzyka, którą słyszą, sprawia, że czują się - zrelaksowani, spięci, spokojni, smutni, podekscytowani itp.

Uczniowie powinni pracować w swoich grupach i zapisywać wszystkie swoje uczucia na karteczkach samoprzylepnych. Prowadzący powinien zrobić przerwę po każdej melodii, aby dać uczniom czas na zapisanie swoich odpowiedzi. Następnie prosi uczestników każdej z grup o zapisanie pomysłów na temat tego, co może być celem piosenki lub melodii, którą właśnie usłyszeli - na przykład: *jest to piosenka grana na weselu, jest to piosenka ludowa, jest to kołysanka dla dzieci.*

- 4) Po wysłuchaniu wszystkich melodii, prowadzący gra je ponownie jedna po drugiej, ale tym razem prosi każdą z grup uczniów o krótkie przedstawienie swoich odpowiedzi. Uczniowie powinni opisać, jakie emocje towarzyszą muzyce, co ich zdaniem jest jej celem w lokalnej kulturze i jakie instrumenty muzyczne mogą usłyszeć. Na przykład: *Ta muzyka jest szczęśliwa i ekscytująca. Jest to piosenka urodzinowa. W melodii słyszymy fortepian i skrzypce.*
- 5) Najprawdopodobniej większość uczniów doświadczy podobnych emocji słuchając określonych piosenek i będzie w stanie właściwie wskazać ich ogólne zastosowanie. Prowadzący powinien podkreślić, że muzyka może służyć jako uniwersalny język do komunikowania się i lepszego zrozumienia środowiska kraju goszczącego. W razie potrzeby, prowadzący powinien wyjaśnić znaczenie melodii dla lokalnej kultury.

Alternatywy ćwiczenia

- 1) Jako wariację tego ćwiczenia, prowadzący może przygotować 5-10 zdjęć lub obrazów różnych sytuacji z życia codziennego w kraju goszczącym. W związku z tym poszukuje 5-10 piosenek/melodii, które są związane z tymi sytuacjami.

Uczniowie powinni pracować w parach lub małych grupach. Każda z grup powinna otrzymać inny zestaw zdjęć. Uczniowie powinni zostać

poinstruowani, że ich zadaniem jest słuchanie melodii jedna po drugiej i wybieranie tych, które najbardziej odpowiadają ich zdjęciom. Uczniowie powinni krótko uzasadnić swój wybór.

- 2) Jako kolejną wariację tego ćwiczenia, prowadzący może poprosić uczniów o przygotowanie przykładów piosenek z danej kategorii - np. wesela, urodzin, muzyki dla dzieci itp. z ich własnego kraju na kolejną sesję edukacyjną, jeśli to możliwe do zorganizowania. Następnie uczniowie mogą porównać i omówić utwory muzyczne z różnych krajów, które służą temu samemu celowi w różnych kulturach.

Ćwiczenie 3

Tytuł	Nauka języka poprzez teksty piosenek	
Grupa docelowa	Dorośli, uczący się imigranci	
Czas trwania	20-30 min	
Rezultaty nauki	Budowanie kompetencji językowych	
Poziom(-y)	Zrozumienie	
Cel	Zasoby/potrzebne materiały	
Celem tego działania jest rozwijanie kompetencji językowych osób dorosłych i uczących się ze środowisk migracyjnych. Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie poznają nowe słownictwo i struktury gramatyczne w języku kraju goszczącego. Uczą się również rozumieć znaczenie tych słów z kontekstu. Dodatkowo, rozwijają i ćwiczą swoje zdolności słuchania i mówienia.	<ul style="list-style-type: none">• Pokój z krzesłami i stołem lub biurkami dla uczniów• Urządzenia elektroniczne z dostępem do Internetu w celu odtwarzania muzyki• Wstępnie ułożone arkusze ćwiczeniowe dla każdego ucznia, długopisy	
Instrukcje dla prowadzącego		
<p>Ćwiczenie nosi nazwę "Składanie w całość" i jest odmianą klasycznego ćwiczenia typu cloze, w którym uczniowie wypełniają brakujące słowa w tekście.</p> <p>Instrukcje do wykonania tej czynności:</p> <ol style="list-style-type: none">1) W tej wersji ćwiczenia tekst opowiadania zostaje zastąpiony tekstem piosenki. Prowadzący powinien przygotować dla każdego z uczniów arkusz ćwiczeniowy z wydrukowanymi na nim tekstami wybranej piosenki. Zaleca się wybranie piosenki, która opowiada historię, ponieważ jest bardziej		

prawdopodobne, że uczniowie zapamiętają nowe słowa i zwroty, jeśli będą w stanie odnieść je do fabuły. Dodatkowo, ćwiczenie to działa dobrze, gdy usunięte słowa rymują się.

- 2) Przygotowane teksty powinny zawierać puste miejsca, w których uczniowie później wypełniają brakujące części utworu. Dla poziomu początkującego prowadzący może zebrać usunięte fragmenty tekstu w banku słów. W tej wersji ćwiczenia "cloze", skierowanej na naukę języka poprzez tekst piosenki, prowadzący nie powinien usuwać słów losowo, ale raczej skupić się na usuwaniu zwrotów i form, które chce przejrzeć na zajęciach - np. tylko frazeologizmy, przymyki, artykuły itp. Zasada tego ćwiczenia mówi, że prowadzący nie powinien usuwać więcej niż 10% słów z tekstu. Aby ułatwić ćwiczenie, prowadzący może zasugerować pierwszą literę każdego brakującego słowa/zdania lub liczbę liter oczekiwanej formy.
- 3) Uczniowie powinni pracować indywidualnie lub w parach. Prowadzący powinien rozpocząć ćwiczenie od wyjaśnienia, że uczniowie będą słuchać piosenki i na podstawie tego, co usłyszą, uzupełnią brakujące słowa lub zwroty w tekście.
- 4) Prowadzący powinien wyjaśnić, że uczący się nie muszą rozumieć każdego słowa w tekście, ale raczej powinni skupić się na słowach kluczowych, które sugerują kontekst.
- 5) Prowadzący gra piosenkę dla grupy raz lub dwa razy i każe uczniom uzupełnić brakujące miejsca podczas słuchania.
- 6) Po zakończeniu ćwiczenia prowadzący powinien ponownie zagrać piosenkę i pozwolić uczniom sprawdzić, czy ich odpowiedzi były prawidłowe. Teraz nadszedł czas, aby przetłumaczyć brakujące słowa/zwroty, jak również całą piosenkę.

- 7) Na koniec ćwiczenia prowadzący powinien zachęcić uczniów do śpiewania przy muzyce lub czytania (jeśli nie czują się wystarczająco pewnie) tekstów na głos, ponieważ pomoże im to zapamiętać nowe formy. Prowadzący powinien skorygować wymowę uczniów.

Alternatywy ćwiczenia

- 1) Ćwiczenie to może się dobrze sprawdzać jako ćwiczenie przed rozmową kwalifikacyjną. W takiej wariacji tego ćwiczenia prowadzący powinien najpierw podać uczniom arkusz ćwiczeniowy z brakującymi częściami piosenki i kazać im wypełnić puste miejsca słowami lub frazami, które uważają za najbardziej odpowiednie w kontekście tekstu. Ważne jest, by przypomnieć uczniom, że nie muszą rozumieć każdego słowa w tekście, by móc zrozumieć kontekst. Aby ułatwić zadanie, prowadzący może zaproponować pierwszą literę każdego brakującego słowa/zwrotu lub liczbę liter oczekiwanej formy.
- 2) Inną odmianą tego ćwiczenia może być to, że uczniowie otrzymują tekst piosenki, w którym niektóre słowa/zwroty zostały zastąpione homonimami (słowa o podobnej strukturze lub brzmieniu, ale o innym znaczeniu). Na początku prowadzący powinien upewnić się, że uczniowie ogólnie rozumieją tekst piosenki, by móc rozpoznać struktury, które nie pasują do kontekstu. Następnie odtwarza piosenkę raz lub dwa razy i prosi uczniów o zaznaczenie słów/zwrotów, które zostały zmienione w stosunku do oryginalnego tekstu. Następnie prowadzący odtwarza piosenkę po raz trzeci i prosi uczniów o poprawienie słów piosenki poprzez wpisanie słów, które rzeczywiście w niej istnieją. Ćwiczenie powinno się zakończyć śpiewaniem/odczytywaniem tekstów na głos przez wszystkich uczniów.
- 3) Trzecia odmiana tej działalności nazywa się "Chodzące teksty". Uczniowie pracują w 3-4 osobowych grupach:
 - Prowadzący przygotowuje dla każdej grupy arkusz ćwiczeń, w którym niektóre części tekstu piosenki są zastępowane pustymi miejscami.

- Brakujące słowa/zwroty są umieszczane na osobnych kartkach papieru rozmieszczonych losowo pomiędzy grupami.
- Na początku prowadzący wyjaśnia, że uczniowie będą słuchać muzyki i będą musieli uzupełnić tekst piosenki w porządku chronologicznym.
- Słuchając piosenki, uczniowie w ramach pracy grupowej uzupełniają puste miejsca tekstami, które mają. Kiedy każda grupa skończy, uczniowie na zmianę dyktują pełny tekst piosenki pozostałym członkom grupy.
- Prowadzący odtwarza utwór, aby sprawdzić, czy kolejność słów jest prawidłowa.

Ćwiczenie 4

Tytuł	Wykorzystanie muzyki do budowania samoświadomości i pewności siebie	
Grupa docelowa	Dorośli zmarginalizowani, uczący się imigranci, osoby poszukujące pracy	
Czas trwania	20-30 min, w zależności od wielkości grupy	
Rezultaty nauki	Budowanie pewności siebie i samoświadomości	
Poziom(-y)	Zrozumienie, Zastosowanie	
Cel	Zasoby/potrzebne materiały	
<p>Ta rozrywkowa aktywność może pomóc zmarginalizowanym dorosłym i uczącym się imigrantom w budowaniu samoświadomości i wzmocnieniu wiary w swoje możliwości. Uczniowie mają możliwość ćwiczenia kluczowych umiejętności i kompetencji, takich jak praca pod presją czasu, komunikacja werbalna i niewerbalna, podejmowanie decyzji, podejmowanie ryzyka i praca zespołowa. Ponadto, ćwiczenie to pomaga uczniom w nauce nowego słownictwa i ćwiczeniu budowania bardziej złożonych zdań w języku lokalnym. To ćwiczenie sprawdza się najlepiej, gdy uczniowie znają już piosenki, które będą używane - na przykład z poprzednich zajęć.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokój z krzesłami ułożonymi w dwóch grupach • Urządzenia elektroniczne z dostępem do Internetu w celu odtwarzania muzyki • Wstępnie ułożone karty do gry • Dostęp do tekstów piosenek dla prowadzącego • Stoper 	

Instrukcje dla prowadzącego

Zadanie to nosi nazwę "Pobić czas" i ma na celu pomoc zmarginalizowanym dorosłym i uczącym się imigrantom w budowaniu pewności siebie i samoświadomości. Uczniowie mają możliwość sprawdzenia swoich kluczowych umiejętności pracy pod presją czasu, komunikacji werbalnej i niewerbalnej, podejmowania decyzji, podejmowania ryzyka i pracy zespołowej. To ćwiczenie wzmacnia samoświadomość i wiarę w siebie uczniów, ponieważ pomaga im odkryć swoje mocne i słabe strony. Dodatkowo, rozwija kompetencje językowe uczniów.

Ćwiczenie to jest odmianą popularnej gry Tabu i Charades.

Instrukcje do wykonania tej czynności:

- 1) Przed zajęciami prowadzący przygotowuje zestaw karteczek, na których umieszcza tytuł znanego utworu oraz 5-10 słów lub zwrotów z tekstu, które mogą być wykorzystane do opisu utworu (lista może zawierać również nazwisko autora, film, w którym się pojawia itp. Im więcej słów/zwrotów na karcie, tym trudniej będzie uczniom odgadnąć tytuł). Prowadzący przygotowuje również ścieżki dźwiękowe piosenek z Internetu i ich teksty.
- 2) Prowadzący wyjaśnia, że uczniowie będą pracować w dwóch konkurujących ze sobą zespołach. Wygra ta grupa, która na koniec ćwiczenia będzie miała więcej punktów.
- 3) Prowadzący wyjaśnia zasady gry: reprezentant pierwszej grupy wybiera losową kartę z kupki. Po cichu odczytuje tytuł piosenki i słowa napisane pod nią. Jego zadaniem jest poprowadzenie zespołu do odgadnięcia tytułu piosenki, ale bez użycia słów/zwrotów zapisanych na kartce. Potrafi zacytować tekst piosenki, opowiedzieć historię piosenki, nucić melodię lub spantomimizować słowa. Zabronione jest tylko używanie słów z kartki. Prowadzący ustawia stoper na 1 minutę. Jeżeli skończy się czas, zanim drużyna odgadnie tytuł, punkty zdobywa drużyna przeciwna. Drużyny

odgadują na zmianę swoje tytuły. Ćwiczenie powinno trwać tak długo, jak długo każdy uczeń w klasie będzie miał szansę na zaprezentowanie przynajmniej jednego tytułu.

- 4) Każda z grup otrzymuje 10 punktów na początku zajęć. Jeśli mają trudności z odgadnięciem tytułu piosenki, mogą otrzymać wskazówkę, ale będzie ich to kosztować kilka punktów:
 - Jeden wyraz z listy na karcie od członka zespołu - 1 punkt
 - Jeden wiersz tekstu piosenki od prowadzącego - 2 punkty.
 - Jedna minuta czasu dodatkowego - 4 punkty
 - 30 sekund nagrania audio piosenki - 5 punktów.
- 5) Jeśli drużyna odgadnie tytuł otrzymuje 10 punktów.
- 6) Prowadzący powinien moderować grę i zapisywać punkty na papierze lub, jeśli to możliwe, na tablicy/flipcharcie.

Działania uzupełniające

- 1) Po tym działaniu powinna nastąpić krótka, podsumowująca dyskusja na temat mocnych i słabych stron obu zespołów. Uczniowie powinni omówić, w jaki sposób kluczowe kompetencje przećwiczone w tym ćwiczeniu mogą być przydatne w środowisku pracy i jak osoby poszukujące pracy mogą je zaprezentować podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Ćwiczenie 5

Tytuł	Wykorzystywanie muzyki do rozwijania kreatywności i pomysłowości	
Grupa docelowa	Dorośli, uczący się imigranci	
Czas trwania	30-40 min	
Rezultaty nauki	Uczenie się kreatywnego myślenia, rozwijanie wyobraźni	
Poziom(-y)	Tworzenie	
Cel	Zasoby/potrzebne materiały	
<p>Celem tego działania jest zachęcenie uczniów do kreatywnego myślenia i budowanie pewności siebie w korzystaniu z ich wyobraźni. Uczniowie ćwiczą w ten sposób swoje kompetencje w zakresie mówienia i pisania w języku kraju goszczącego. Dodatkowo, uczniowie wzmacniają swoje umiejętności pracy w zespole.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokój z krzesłami i stołem lub biurkami dla uczniów • Urządzenia elektroniczne z dostępem do Internetu w celu odtwarzania muzyki • Papiery i długopisy dla uczniów • Słoik i karteczki samoprzylepne 	
Instrukcje dla prowadzącego		
<p>Ta czynność nazywa się "Pisanie własnych tekstów piosenek". Ćwiczenie to pozwala uczniom na wykorzystanie ich wyobraźni i kreatywne myślenie. Ponadto uczniowie ćwiczą swoje umiejętności komunikacji i pracy zespołowej, ponieważ doświadczają, że ich wkład intelektualny jako członków grupy ma wpływ na końcowe wyniki całego zespołu.</p> <p>Instrukcje do wykonania tej czynności:</p>		

- 1) Przed zajęciami prowadzący przygotowuje 3 lub 4 popularne piosenki. Zaleca się wybranie piosenki, która opowiada historię, ponieważ łatwiej będzie uczniom stworzyć własną wersję tekstu. W tym ćwiczeniu uczniowie pracują w parach lub małych 3-4 osobowych grupach.
- 2) Prowadzący zaczyna zajęcia od wyjaśnienia, że zadaniem uczniów będzie zmodyfikowanie tekstu piosenki do wybranego tematu. Na początku prowadzący prosi, aby każdy z uczniów napisał na samoprzylepnej karteczce jedno losowe słowo, które najpierw przychodzi mu do głowy. Prowadzący powinien wyjaśnić, że słowa te powinny być tylko rzeczownikami, przymiotnikami, czasownikami itp. Następnie prosi, by złożyć papier, tak by nikt nie mógł odczytać słowa, i zebrać je do słoika.
- 3) Następnie prowadzący prosi czterech wolontariuszy z grupy o wybranie jednej karteczki samoprzylepnej ze słoika. Uczniowie czytają te słowa na głos, a prowadzący zapisuje je na tablicy, wyjaśniając w razie potrzeby ich znaczenie. Następnie prowadzący wybiera jedną z przygotowanych piosenek, rozdaje uczniom teksty i odtwarza ją.
- 4) Zadaniem uczniów jest teraz praca w parach lub małych grupach w celu zmiany tekstu piosenki, aby wprowadzić cztery wybrane słowa co najmniej dwa razy każde. Kiedy uczniowie są gotowi, każda grupa prezentuje nowy tekst piosenki. Uczniowie mogą śpiewać teksty piosenek na głos do melodii piosenki lub przeczytać je, jeśli nie czują się wystarczająco pewnie. Prowadzący może również poprosić uczniów o pozwolenie na śpiewanie tekstów piosenek.
- 5) Zajęcia powinny trwać maksymalnie 3-4 rundy, ponieważ może to być trudne dla niektórych uczniów i mogą oni być przytłoczeni lub znudzeni. W każdej rundzie prowadzący powinien przedstawić inną piosenkę i poprosić uczniów o wymyślenie innych słów. Również zakres zmian wymaganych w tekstach powinien być większy w każdej rundzie. Na koniec każdej rundy uczniowie mogą zdecydować, która wersja piosenki spodobała im się najbardziej.

Alternatywy ćwiczenia

- 1) Wariacją tego działania może być to, że oprócz tworzenia tekstów, uczniowie tworzą muzykę na przypadkowych obiektach. Do tej wersji ćwiczenia prowadzący musi przygotować wiele przypadkowych przedmiotów codziennego użytku, które mogą być wykorzystane do stworzenia instrumentu muzycznego - mogą to być np. puste butelki, kapsle od butelek, folia aluminiowa, plastikowe kubki, pudełka kartonowe itp. (w celu uzyskania inspiracji zalecane jest wyszukiwanie w Internecie). Jeśli to możliwe, prowadzący może również poprosić uczniów o przyniesienie na zajęcia niektórych przedmiotów z recyklingu:
 - Jest to praca w grupach- Uczniowie tworzą kreatywne instrumenty muzyczne i prezentują, a także wyjaśniają grupie, jak można je wykorzystać.
 - Uczniowie wymyślają przypadkowe słowa i losują je, aby wybrać cztery z nich. Następnie, na zmianę, każda z grup tworzy jedną linię tekstu, używając jednego z wybranych słów. Następna grupa tworzy drugi wiersz, trzecia grupa trzeci wiersz i tak dalej. Każdy wiersz powinien być logiczną kontynuacją poprzedniego.
 - Kiedy krótkie teksty są gotowe, grupy występują jako zespół i śpiewają swój utwór przy muzyce swoich instrumentów.

Dla inspiracji prowadzący może pokazać uczniom wideo z występu *The Blue Man Band*, który wykorzystuje przypadkowe przedmioty codziennego użytku do tworzenia swojej muzyki.

Ćwiczenie 6

Tytuł	Używanie muzyki do zmniejszania stresu	
Grupa docelowa	Marginalizowane osoby dorosłe, migranci i osoby poszukujące pracy	
Czas trwania	10-20 min	
Rezultaty nauki	Zarządzanie stresem	
Poziom(-y)	Stosowanie	
Cel	Zasoby/potrzebne materiały	
<p>Celem tego działania jest nauczenie marginalizowanych dorosłych i migrantów muzycznych technik relaksacyjnych, które pomogą im zmniejszyć stres związany z życiem w nowym, nieznanym środowisku i pokonać tęsknotę za domem. Również osoby poszukujące pracy będą mogły z niego korzystać w celu zmniejszenia lęku związanego z często napiętym okresem poszukiwania pracy.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pokój z wolną przestrzenią dla osób uczących się • Urządzenie elektroniczne z dostępem do Internetu w celu odtwarzania muzyki • Stoper 	
Instrukcje dla prowadzącego		
<p>To ćwiczenie nazywa się "Strząsnąć stres". Jego celem jest pomoc zmarginalizowanym dorosłym, migrantom i osobom szukającym pracy w odprężeniu od stresu i niepokoju, z jakim spotykają się w ciągu dnia. Dobrze sprawdza się jako ćwiczenie rozgrzewające.</p>		

Instrukcje do wykonania tej czynności:

- 1) Prowadzący gra energiczną, ale niezbyt szybką muzykę do tej czynności. Uczniowie mogą wstać do tego ćwiczenia. Powinni znaleźć swoją przestrzeń w pomieszczeniu, wizualizując ją - wyciągają ręce i upewniają się, że nie mogą dotknąć żadnego z sąsiadów.
- 2) Prowadzący instruuje uczniów, że jeśli czują się dobrze, mogą zamknąć oczy na to ćwiczenie. Kiedy prowadzący gra muzykę, uczniowie mają 30 sekund na strząśnięcie całego stresu i napięcia ze swojego ciała - powinni się zrelaksować i potrząsnąć częściami ciała w rytm muzyki, zaczynając od palców u stóp. Dobrze jest, gdy uczniowie otrząsają się z napięcia jak najwięcej, ale nawet wolne i lekkie ruchy do muzyki powinny być w stanie zmniejszyć stres i niepokój uczniów.
- 3) Po 30 sekundach prowadzący prosi uczniów, aby stanęli nieruchomo i trzykrotnie głośno klaskali. Celem tej części ćwiczenia jest skierowanie uwagi uczniów na negatywne uczucia. Następnie prowadzący poleca uczniom trzy głębokie wdechy i wydechy.
- 4) Osoba prowadząca powinna poinstruować uczniów, by powtarzali ćwiczenie dwa lub trzy razy, w zależności od poziomu odczuwanego stresu.

Działania uzupełniające

- 1) Po ćwiczeniu " Strząśnij stres" można wykonać ćwiczenie oddechowe, które uczy, jak kierować swoją uwagę tam, gdzie chcą.

Instrukcje do wykonania tej czynności:

- Uczniowie powinni siedzieć na krzesłach z prostym oparciem (jeśli to możliwe, uczniowie mogą również siedzieć na podłodze ze skrzyżowanymi nogami).
- Prowadzący gra spokojną muzykę w tle z dźwiękami natury.

- Prowadzący instruuje uczniów, aby skupili się na trzech głębokich wdechach - podczas oddychania powinni skupić się na wznoszeniu i opadaniu brzucha oraz na przepływie powietrza do i z nosa.
- Po pięciu oddechach uczniowie powinni zwrócić uwagę na dźwięki muzyki. Prowadzący instruuje ich, aby myśleli o dźwiękach, które słyszą - co jest ich źródłem, gdzie się pojawiają. Prowadzący powinien dać uczniom 30 sekund na zastanowienie się, a następnie poinstruować ich, by ponownie skupili się na oddychaniu. Ćwiczenie powinno być powtórzone dwa lub trzy razy.

Źródła materiałów i inspiracji:

Ćwiczenie 1: <https://sandraheyersongs.com/one-question-interview-on-music/>

Ćwiczenie 3: <https://sandraheyersongs.com/activity-1-the-targeted-cloze-exercise/>

Ćwiczenie 4: <https://www.livestrong.com/article/176328-games-to-build-self-confidence/>

Ćwiczenie 6: <https://britannicalearn.com/blog/classroom-relaxation-exercises/>
<https://positivepsychologyprogram.com/relaxation-exercises-techniques-music-meditations/>