



3. Диван

Прошлое

1. Когда Вы приобрели свой первый диван и почему Вы выбрали именно его?
2. Какие воспоминания связаны у Вас с этим диваном?
3. Опишите первый день, когда диван доставили домой. Какие чувства возникли тогда?
4. Был ли диван свидетелем какого-нибудь особенного мероприятия?

Настоящее

1. Какой диван у Вас сейчас?
2. Что сейчас Вы изменили в диване? Например, в отношении декора или подушек.
3. В какой позе Вы любите сидеть на диване?
4. Сколько диванов у Вас было за вашу жизнь?

Будущее

1. Есть ли у Вас какие-то планы касательно дивана в будущем?
2. Какие чувства у Вас возникают, когда Вы думаете о диване в будущем?
3. Как, по-вашему, может поменяться внешний вид вашего дивана или способы его использования в связи с развитием технологий?
4. Как, по-вашему, диван будет влиять на здоровье и благополучие людей в будущем? Какие относящиеся к здоровью технологии или функции могут быть в нём реализованы?

Для людей с расстройствами памяти

1. Разместите рядом с диваном фотографии семьи и друзей. Попросите пожилого человека рассказать о том, кто эти люди и какие воспоминания с ними связаны.
2. Найдите фотографии дивана из разных эпох и попросите пожилого человека расположить их в хронологическом порядке.
3. Попросите пожилого человека назвать те предметы, которые так или иначе относятся к дивану (например, подушки, плед, пуфик для ног).
4. Попросите пожилого человека описать те чувства и эмоции, которые у него вызывает сидение на диване.

3. Диван

Завершите предложения

Диван для меня – это место, где...

Лучшее в сидении на диване это...

Если бы мой диван мог говорить, он рассказал бы мне...

В последний раз на своём диване я...

Когда я сижу на диване и расслабляюсь, мой разум наполняется...

Мой идеальный диван был бы оснащён...

Любимый момент на диване, это когда...

Если диван мог бы путешествовать, он бы отвёз меня...

Самое важное, что я нашёл на своём диване, это...

Мой диван выглядит идеально, когда на нём есть...

Связанные с диваном задания

Коллаж

Вырежьте из журналов картинки, которые связаны с отдыхом, комфортом и проведением времени на диване. Создайте из этих картинок коллаж, который будет передавать настроение вашего дивана.

Диванная драма

Вместе с пожилым придумайте и разыграйте короткую импровизацию, в которой главная роль принадлежит дивану. Позвольте дивану рассказать забавную историю!

Викторина для лежебоки

Лежебока. Что это или кто это?

1. Картошка, которая растёт на диване
2. Человек, который проводит много времени дома, в частности на диване
3. Новый сорт картофеля, который всегда вкуснее есть на диване

Какие черты характеры часто присущи лежебоке?

1. Хорошая спортивная форма
2. Страсть к активному отдыху и приключениям
3. Склонность проводить много времени дома

Как лежебока любит проводить свои выходные?

1. Заниматься скалолазанием
2. Постоянно посещать различные мероприятия
3. Отдыхать на диване, читая или смотря фильмы

Диванный ястреб

Устройтесь удобно на диване.

Глубоко вдохните и расслабьтесь.

Расправьте руки в стороны, как крылья.

Держите их так в течение некоторого времени, а затем опустите. Повторите несколько раз.

Сделайте мягкие вращательные движения руками. Расслабьте запястья и пальцы.

Осторожно склоните голову на один бок, вытянув шею.

Задержитесь на мгновение в этом положении, потом склоните голову на другой бок.

Поднимите руки вверх и слегка согните их в локтях.

Представьте, что Вы расслабленно двигаете крыльями.

Завершающая релаксация: Закройте глаза, усядьтесь поудобнее и откиньтесь назад на диван. Дышите глубоко и позвольте своему телу расслабиться.

Теперь Вы смелый диванный ястреб!