



ดอกไม้กำลังจะผลิบาน

FLOWER IS BLOOMING

🕒 20 นาที



ทุกเมื่อที่ต้องการ



4 คนขึ้นไป



ผู้สูงอายุ

คำอธิบาย

เครื่องมือนี้เป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้ขยับตัว เริ่มต้นวันใหม่อย่างกระฉับกระเฉง และ มีส่วนร่วมในกิจกรรมกับผู้เข้าร่วมคนอื่นๆ

วิธีการใช้งาน (สำหรับจัด Workshop)

1. เกริ่นกิจกรรมด้วยการทำท่าดอกไม้ที่ตนเองชอบ พร้อมอธิบายว่าทำไมถึงชอบดอกไม้
2. เมื่อถามเสร็จแล้วให้ทุกคนทำท่าดอกไม้หุบดอกไม้บานพร้อมๆ กัน
3. จับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันทำท่าดอกไม้ตามโจทย์ พร้อมนำเสนอ เช่น
 - a. ดอกไม้ที่มีสีแดง
 - b. ดอกไม้ที่อยู่ในน้ำ
 - c. ดอกไม้ที่มีเมล็ด



เป้าหมาย

1. เพื่อส่งเสริมการขยับร่างกาย
2. เพื่อส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น

อ้างอิง

กนกภรณ์ ทองคุ้ม. (2564). รูปแบบการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังที่มีภาวะซึมเศร้าโดยบูรณาการทฤษฎีความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายและแนวคิดการแทรกแซงทางจิตวิทยาเชิงบวก [ปริญญานิพนธ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.