

# ΜΟΥΣΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



## Το έργο DIGITAL AGEING

στοχεύει στην ενίσχυση βασικών γνωστικών ικανοτήτων που φυσιολογικά φθίνουν με την πάροδο της ηλικίας. Η πρωτοβουλία αυτή επιδιώκει να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση των ατόμων άνω των 65 ετών στην εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης τεχνολογίας. Το έργο έχει σχεδιαστεί για να διατηρηθούν οι γνωστικές ικανότητες των ηλικιωμένων, μέσω ανάπτυξης δραστηριοτήτων που ενσωματώνουν **τέσσερις από τις κατηγορίες της πολλαπλής νοημοσύνης του Howard Gardner**: λεκτική, λογικο-μαθηματική, χωρική και μουσική. Το έργο επικεντρώνεται τώρα στη Μουσική Νοημοσύνη.

## Μουσική Νοημοσύνη

είναι μία από τις πολλαπλές νοημοσύνες του Howard Gardner, η οποία περιγράφεται ως η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται, να εκτιμά, να δημιουργεί και να εκφράζει μουσική. Περιλαμβάνει την ευαισθησία στους ήχους, τους ρυθμούς, τους τόνους και τις μελωδίες, καθώς και την ικανότητα αναγνώρισης και σύνθεσης μουσικών μοτίβων. Τα άτομα με υψηλή μουσική νοημοσύνη συχνά διαπρέπουν στο παίξιμο μουσικών οργάνων, στο τραγούδι, στη σύνθεση μουσικής ή στην κατανόηση των τεχνικών πτυχών του ήχου.

Μάθετε ποιες δραστηριότητες είναι επωφελείς για την μουσική νοημοσύνη  
[digital-ageing.eu](http://digital-ageing.eu)



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



## Γωνιά Ειδικού

Σε αυτή τη συνέντευξη, ο εκπαιδευτικός ψυχολόγος **Darío Salguero García** από την Ισπανία αναλύει τα οφέλη της ανάπτυξης της μουσικής νοημοσύνης στους ηλικιωμένους, με βάση τη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης του Howard Gardner. Μεταξύ άλλων, αναφέρει την **τόνωση της μνήμης** και τη **βελτίωση της συναισθηματικής κατάστασης**.

Στη συνέχεια δίνει παραδείγματα δραστηριοτήτων που προάγουν την ανάπτυξη της μουσικής νοημοσύνης. Αυτές θα μπορούσαν να είναι οι εξής: εξάσκηση σε **ασκήσεις ρυθμού**, όπως η ακολουθία μοτίβων με παλαμάκια ή τύμπανα, και η **συνειδητή ακρόαση μουσικής**, η ανάλυση των οργάνων και της δομής των τραγουδιών. Διαβεβαιώνει ότι **υπάρχει σύνδεση μεταξύ των μουσικών ικανοτήτων και των ψηφιακών δεξιοτήτων**, καθώς μπορεί κανείς να ενισχύσει την κατανόηση της μουσικής μέσω διαφόρων εφαρμογών, βελτιώνοντας παράλληλα τις δεξιότητες πλοήγησης και διαχείρισης συσκευών.

**Σαρώστε τον κωδικό QR για να παρακολουθήσετε ολόκληρο το βίντεο:**



## Τεστ μουσικής νοημοσύνης

Ξεκινήστε με μια επίσκεψη στην ιστοσελίδα μας όπου μπορείτε να κάνετε το τεστ μουσικής νοημοσύνης. Ανακαλύψτε το επίπεδό σας και ξεκινήστε με τις δραστηριότητες!

[Κάντε το τεστ εδώ](#)

## Δωρεάν Δραστηριότητες

Στην [ιστοσελίδα](#) μας και στο Moodle, μπορείτε να εξερευνήσετε τις δραστηριότητες, που αναπτύχθηκαν με βάση στοιχεία από ομάδες εστίασης, στις οποίες συμμετείχαν εμπειρογνώμονες, κοινωνικοί λειτουργοί και ηλικιωμένα άτομα. Επιπλέον, ένα εισαγωγικό βίντεο εξηγεί περισσότερα για την μουσική νοημοσύνη. Κάντε ό,τι μπορείτε για να διατηρήσετε τις δεξιότητές σας ακονισμένες!

Σαρώστε τον κωδικό QR για να επισκεφθείτε την ιστοσελίδα Digital Ageing



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

