

MANDALŲ SPALVINIMAS

Aprašymas

Šio užsiėmimo metu senjorai spalvindami mandalas gerins savo erdvinius gebėjimus. Mandalos - tai simetriški piešiniai, kurie skatina susikaupimą, atsipalaidavimą ir kognityvines funkcijas. Šių raštų spalvinimas gali pagerinti erdvinį suvokimą, smulkiąją motoriką ir vizualinį-erdvinį mąstymą.

Mokymosi tikslai



- Ugdyti erdvinius įgūdžius atpažįstant modelius ir suprantant ryšius tarp skirtingų mandalos dalių.
- Lavinti smulkiąją motoriką spalvinant linijas ir naudojant mažas spalvinimo priemones.
- Skatinti atsipalaidavimą ir mažinti stresą užsiimant sąmoninga ir kūrybinga veikla.
- Skatinti socialinę sąveiką ir diskusijas apie naudojamą spalvas ir raštus.

Trukmė



45-60 min.

Aplinka

Individualus arba grupinis užsiėmimas (3-5 dalyviai)

Priemonės



- Atspausdinti 3 sudėtingumo lygių mandalos raštai.
- Spalvoti pieštukai, rašikliai arba kreidelės.

Instrukcijos

1. Paašškinkite dalyviams užsiėmimo tikslą ir mandalų spalvinimo naudą. Įkvėpkite dalyvius parodydami nuspalvotų mandalų pavyzdžių.
2. Leiskite dalyviams pasirinkti norimą mandalos dizainą ir spalvinimo priemones. Galite naudoti 3 sudėtingumo lygių pavyzdžius, pradėdami nuo lengviausio.
3. Spalvinimo sesija (45-60 min):
4. Jei reikia padėkite dalyviams ar padrąsinkite juos.
5. Leiskite dalyviams pasidalyti savo užbaigtomis arba dar nebaigtomis mandalomis.
6. Aptarkite šią patirtį, paskatinkite dalyvius pasidalinti, kaip jie jautėsi spalvodami mandalas ir su kokiais sunkumais susidūrė.

Praktiniai patarimai

- Pasirūpinkite, kad aplinka būtų rami ir niekas neblaškėtų dėmesio.
- Pasirinkite mandalos raštus, atitinkančius dalyvių įgūdžių lygį, pradėdami nuo paprastesnių raštų ir pereidami prie sudėtingesnių.
- Pasirūpinkite įvairiomis spalvinimo priemonėmis, atsižvelgiant į skirtingus pageidavimus.
- Paskatinkite dalyvius daryti pertraukėles, jei pastebite, kad jie pavargo.

MANDALŲ SPALVINIMAS

Numatomi rezultatai

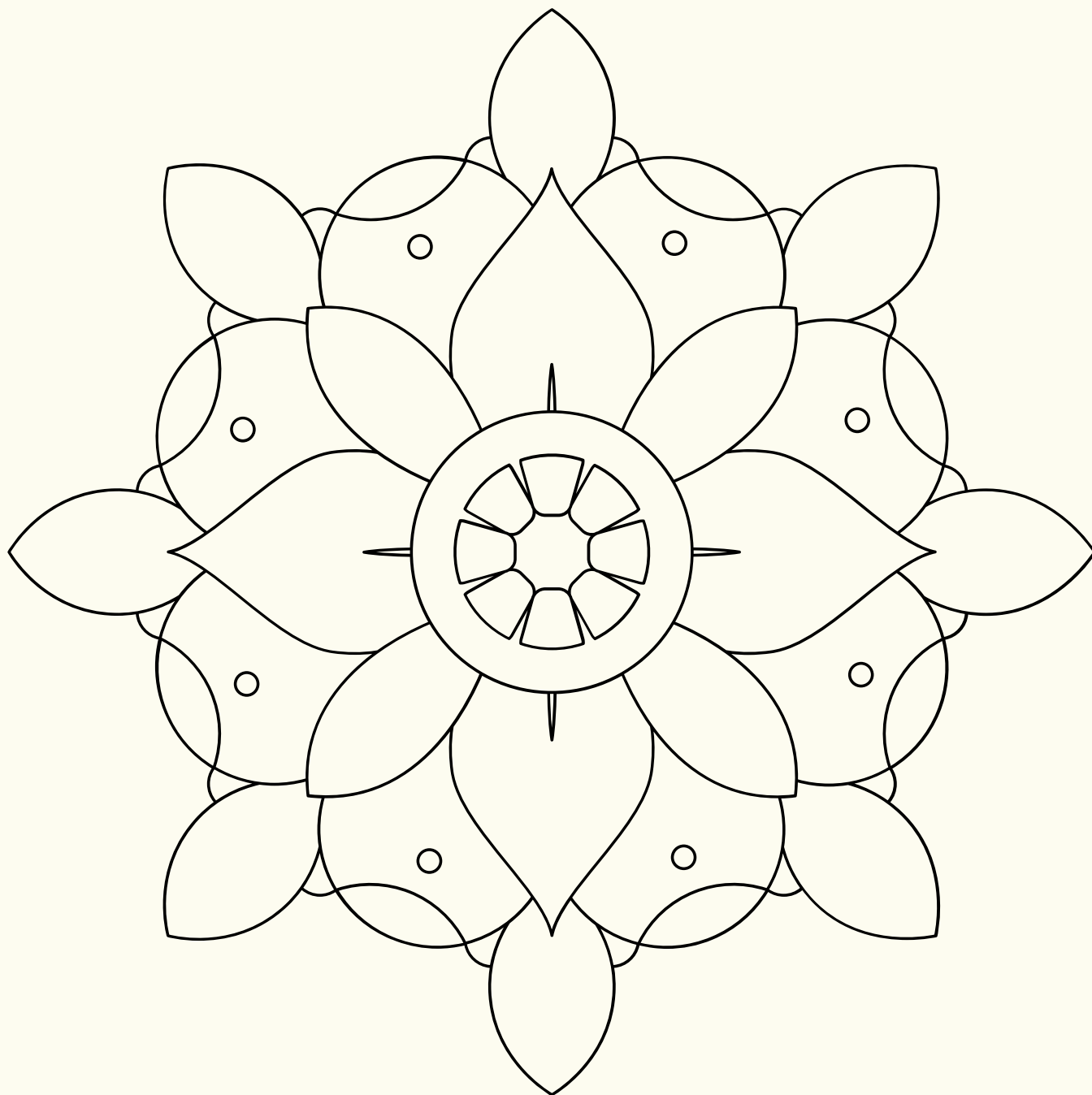
- Geresni erdviniai gebėjimai ir vizualinio-erdvinio mąstymo įgūdžiai.
- Emocinė gerovė: Sumažėjęs streso lygis ir didesnis atsipalaidavimas.
- Socialinė sąveika: geresni socialiniai ryšiai atliekant bendrą veiklą ir diskutuojant.
- Kūrybiškumas: didesnis pasitikėjimas meniniais gebėjimais ir asmenine išraiška renkantis spalvas ir raštus.

Šaltinis

SIF
Mandalos - CANVA



PRADEDANČIŲJŲ LYGIS



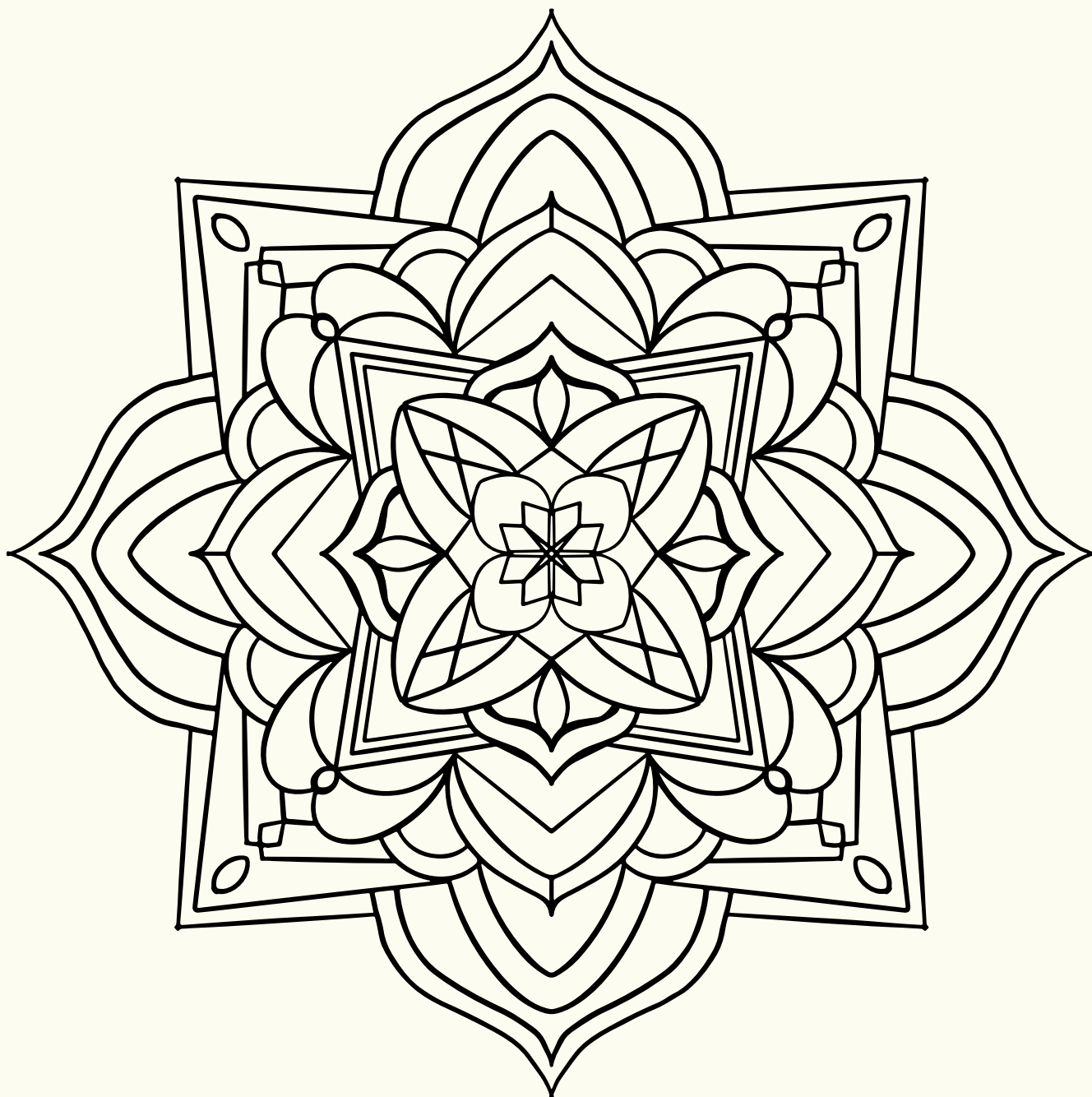


PRADEDANČIŲJŲ LYGIS



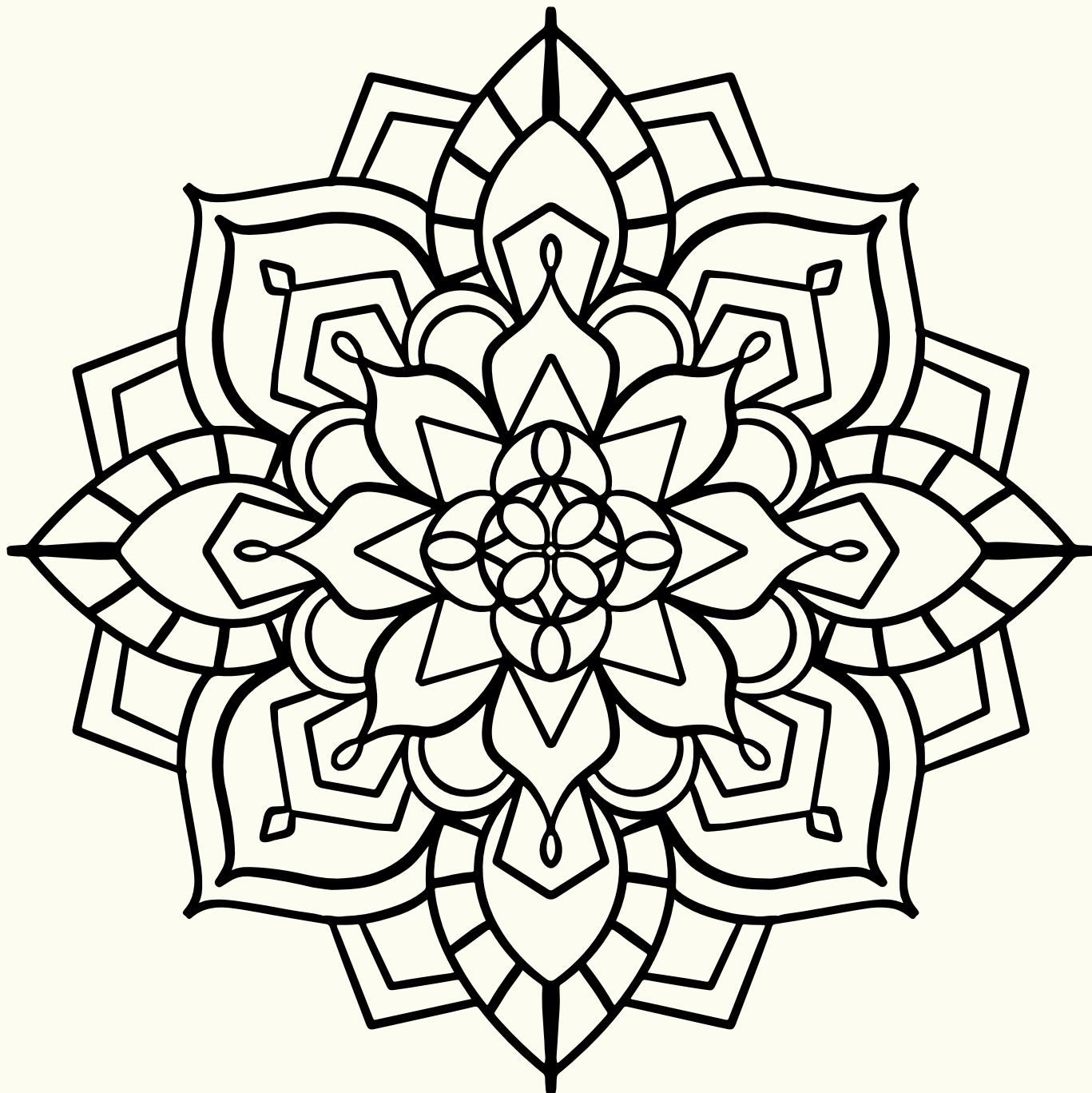


VIDUTINIO SUDĖTINGUMO LYGIS



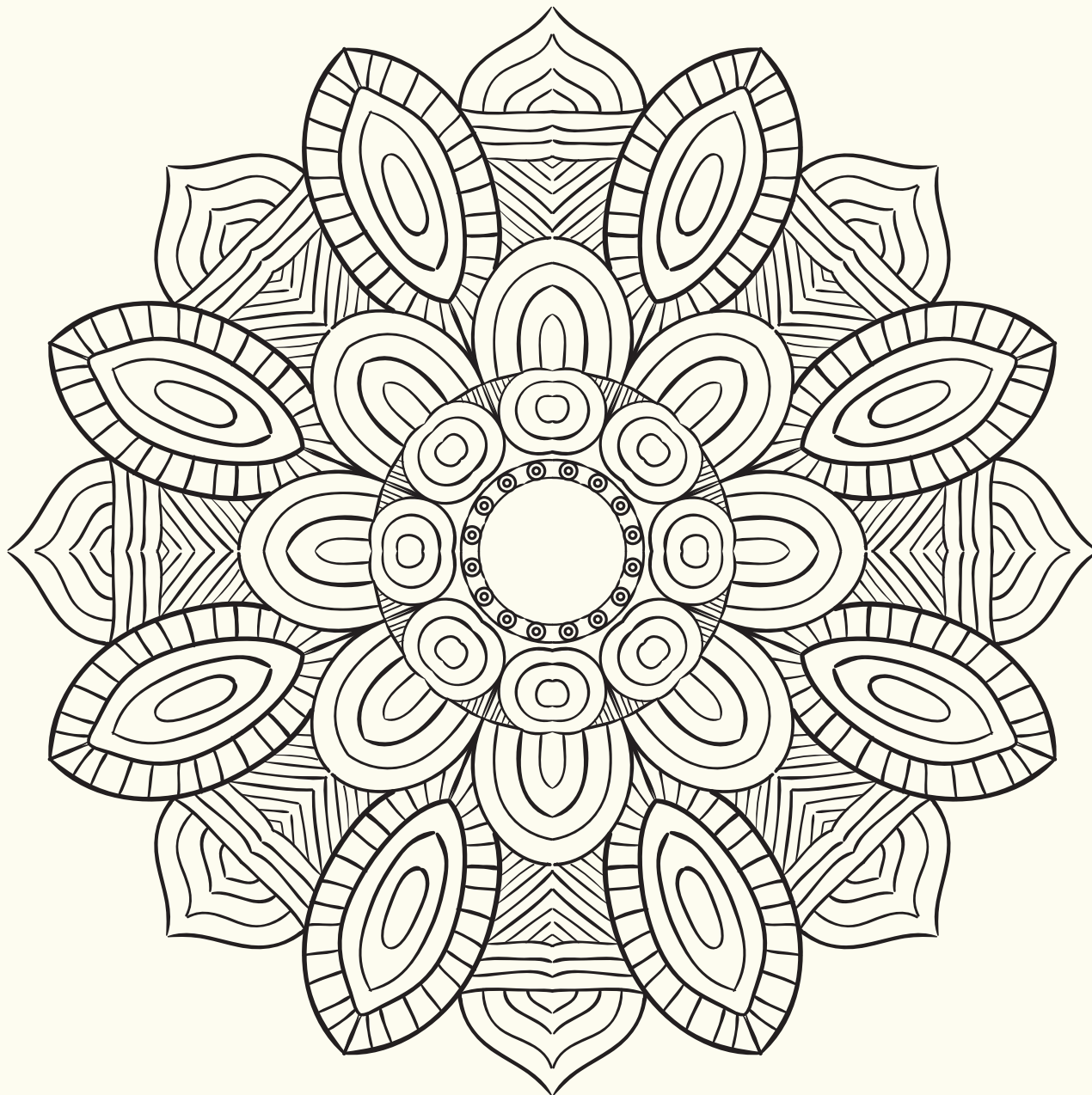


VIDUTINIO SUDĖTINGUMO LYGIS





PAŽENGUSIŲJŲ LYGIS





PAŽENGUSIŲJŲ LYGIS





PAŽENGUSIŲJŲ LYGIS

