



ΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ MANDALA

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα καλεί τους ηλικιωμένους να χρωματίσουν mandala για να ενισχύσουν τη χωρική τους νοημοσύνη. Τα mandala είναι συμμετρικά σχέδια που προάγουν την εστίαση, τη χαλάρωση και τη γνωστική διέγερση. Ο χρωματισμός αυτών των μοτίβων μπορεί να βελτιώσει τη χωρική αντίληψη, τις λεπτές κινητικές δεξιότητες και την οπτικο-χωρική λογική.

Μαθησιακοί Στόχοι

- Βελτίωση της χωρικής νοημοσύνης με την αναγνώριση μοτίβων και την κατανόηση των σχέσεων μεταξύ των διαφόρων τμημάτων του μαντάλα.
- Ενίσχυση των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων μέσα από την πράξη του χρωματισμού εντός των γραμμών και τη διαχείριση μικρών εργαλείων ζωγραφικής.
- Προώθηση της χαλάρωσης και μείωση του άγχους μέσω μίας προσεκτικής και δημιουργικής δραστηριότητας.
- Προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της συζήτησης σχετικά με τα χρώματα και τα μοτίβα που χρησιμοποιούνται.

Χρόνος που Απαιτείται



45-60 λεπτά

Περιβάλλον Μάθησης

Ατομικά ή σε μικρές ομάδες (3-5 άτομα)

Υλικά που Απαιτούνται



- Τυπωμένα μοτίβα mandala 3 επιπέδων δυσκολίας.
- Χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι ή κηρομπογιές.

Καθοδήγηση Βήμα προς Βήμα

1. Εξηγήστε το σκοπό της δραστηριότητας και τα οφέλη του χρωματισμού των mandala. Δείξτε παραδείγματα ολοκληρωμένων mandala για να εμπνεύσετε τους συμμετέχοντες.
2. Αφήστε τους συμμετέχοντες να επιλέξουν το σχέδιο mandala και τα εργαλεία χρωματισμού που προτιμούν. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα παρεχόμενα παραδείγματα με 3 επίπεδα δυσκολίας ξεκινώντας από το πιο εύκολο.
3. Συνεδρία χρωματισμού (45-60 λεπτά):
4. Παρέχετε βοήθεια και ενθάρρυνση όπως απαιτείται.
5. Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα ολοκληρωμένα ή σε εξέλιξη mandala τους.
6. Συζητήστε την εμπειρία, εστιάζοντας στο πώς αισθάνθηκαν όταν δούλευαν πάνω στα mandala και σε τυχόν προκλήσεις που αντιμετώπισαν.

Πρακτικές Συμβουλές

- Διασφαλίστε ότι το περιβάλλον είναι άνετο και απαλλαγμένο από περισπασμούς.
- Επιλέξτε μοτίβα mandala που να ανταποκρίνονται στα επίπεδα δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, ξεκινώντας με απλούστερα σχέδια και προχωρώντας σε πιο σύνθετα.
- Παρέχετε μία ποικιλία εργαλείων χρωματισμού για να ικανοποιήσετε τις διαφορετικές προτιμήσεις.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν διαλείμματα αν νιώθουν κόπωση.

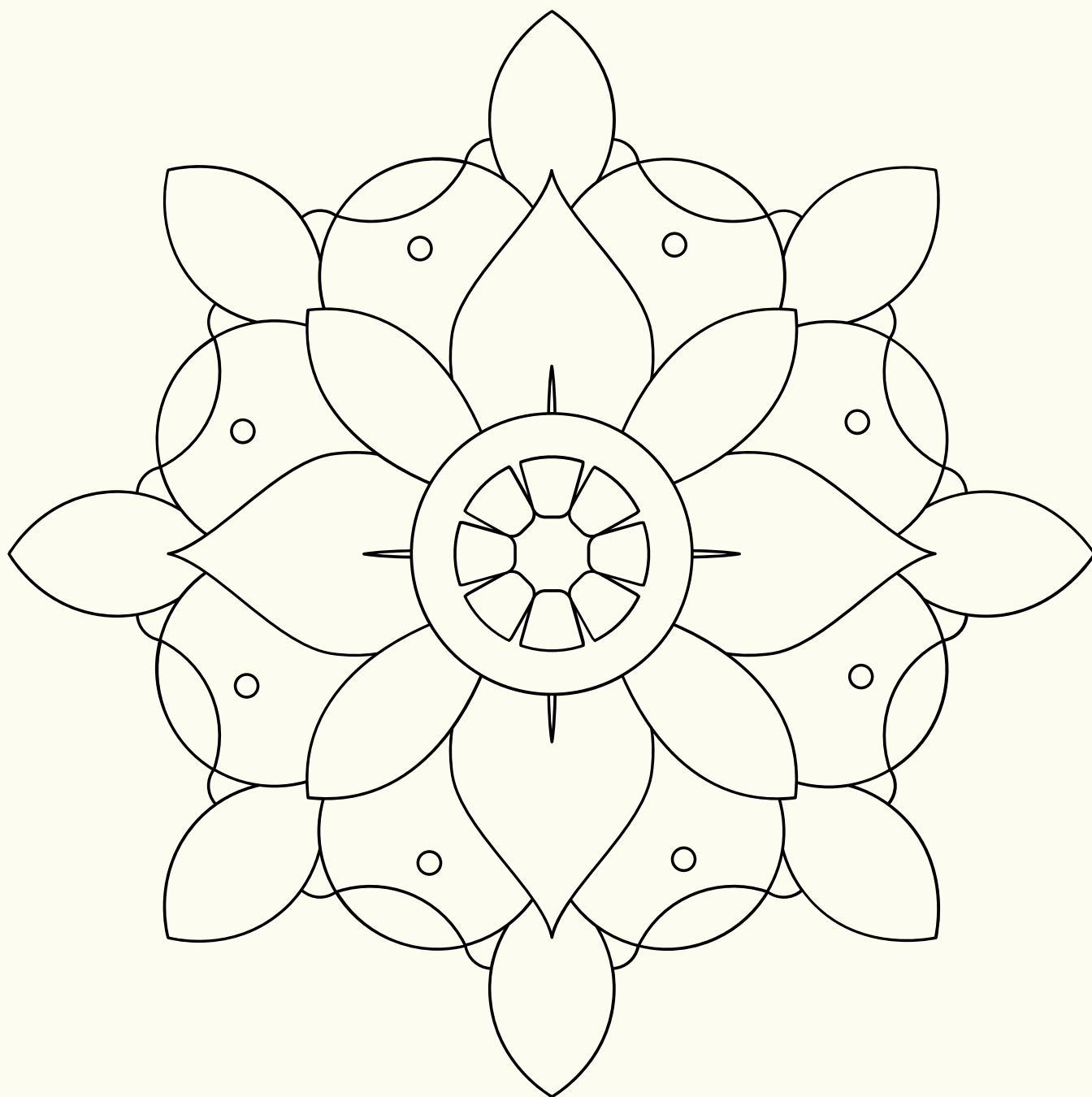
Αναμενόμενα Αποτελέσματα

- Γνωστικά οφέλη: Ενίσχυση της χωρικής νοημοσύνης και των δεξιοτήτων οπτικο-χωρικής λογικής.
- Συναισθηματική ευημερία: Μειωμένα επίπεδα άγχους και αυξημένη χαλάρωση.
- Κοινωνική αλληλεπίδραση: Βελτιωμένοι κοινωνικοί δεσμοί μέσω της κοινής δραστηριότητας και των συζητήσεων.
- Δημιουργική έκφραση: Αυξημένη αυτοπεποίθηση στις καλλιτεχνικές ικανότητες και προσωπική έκφραση μέσω επιλογών χρωμάτων και σχεδίων.

Πηγή

SIF
Mandalas - Canva

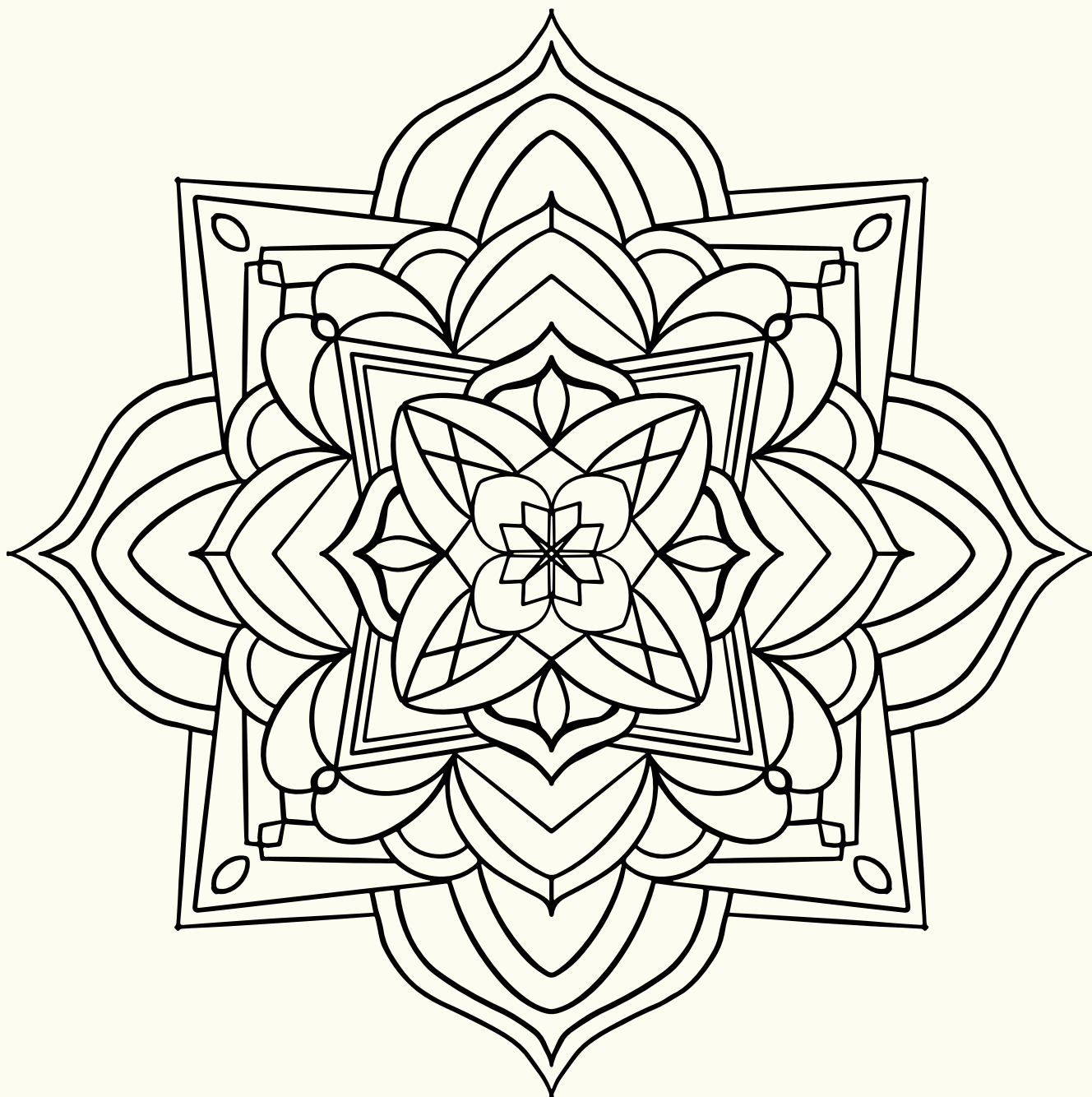
ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΡΧΑΡΙΩΝ



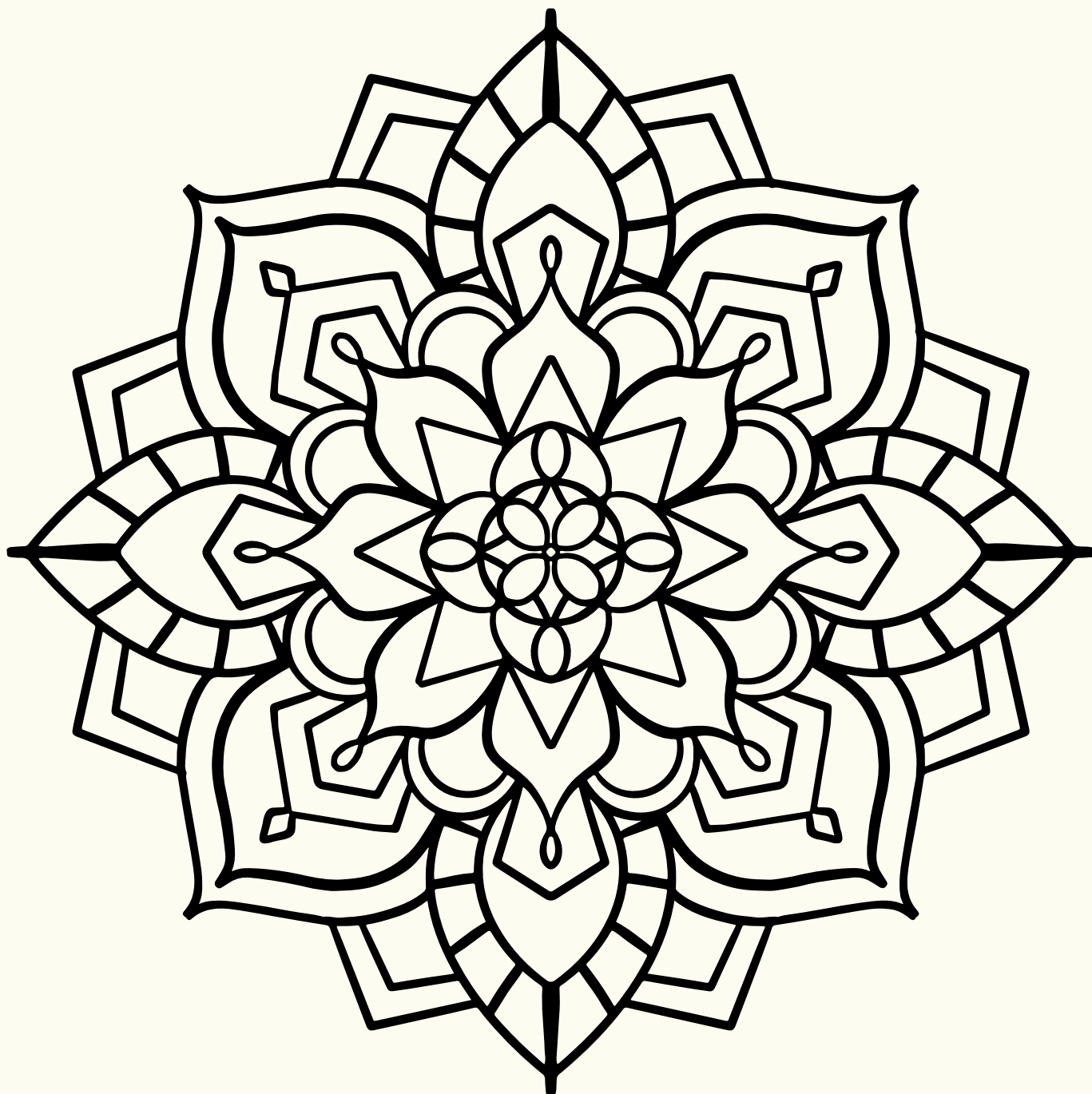
ΕΠΙΠΕΔΟ ΑΡΧΑΡΙΩΝ



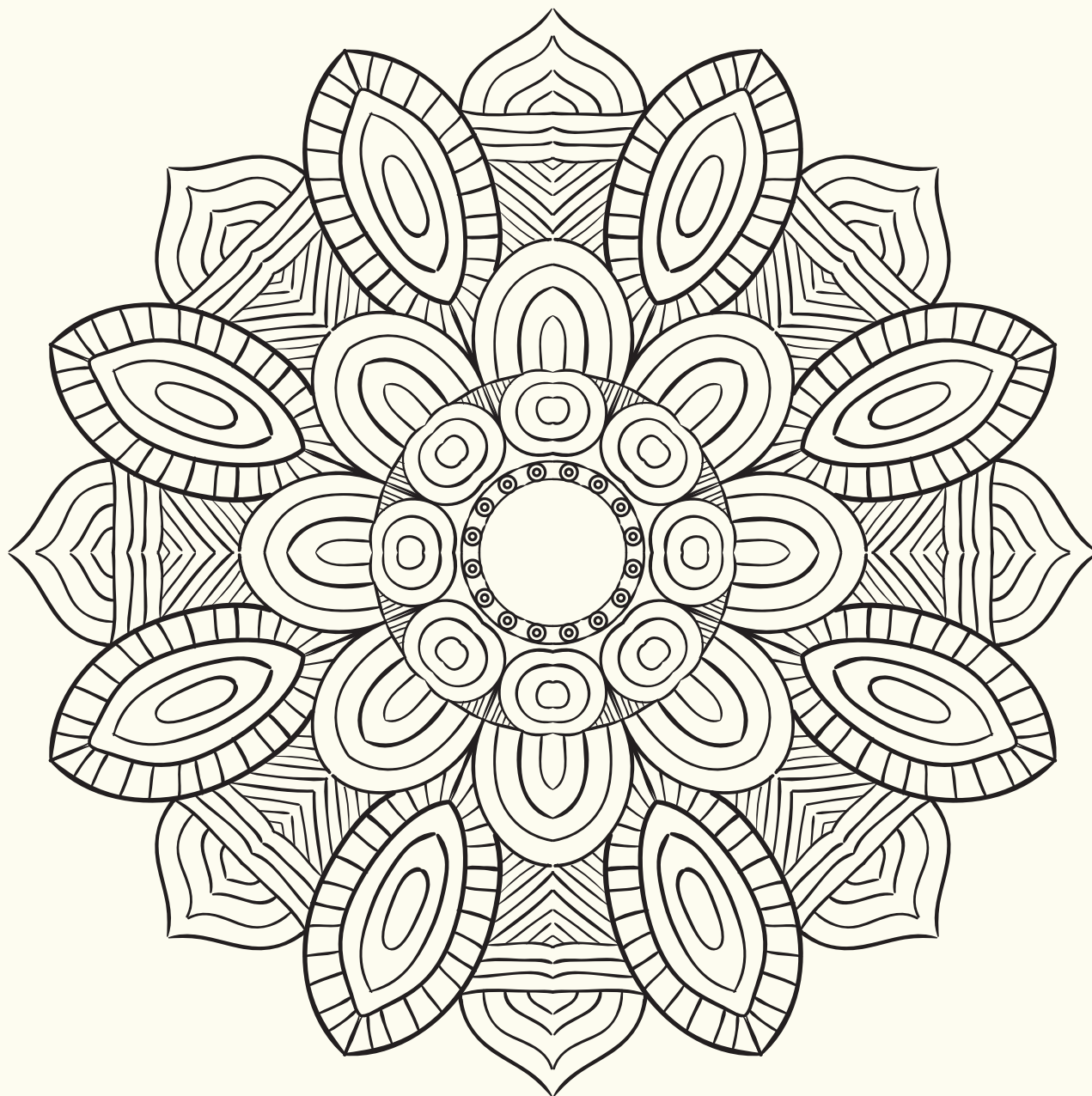
ΜΕΣΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



ΜΕΣΑΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

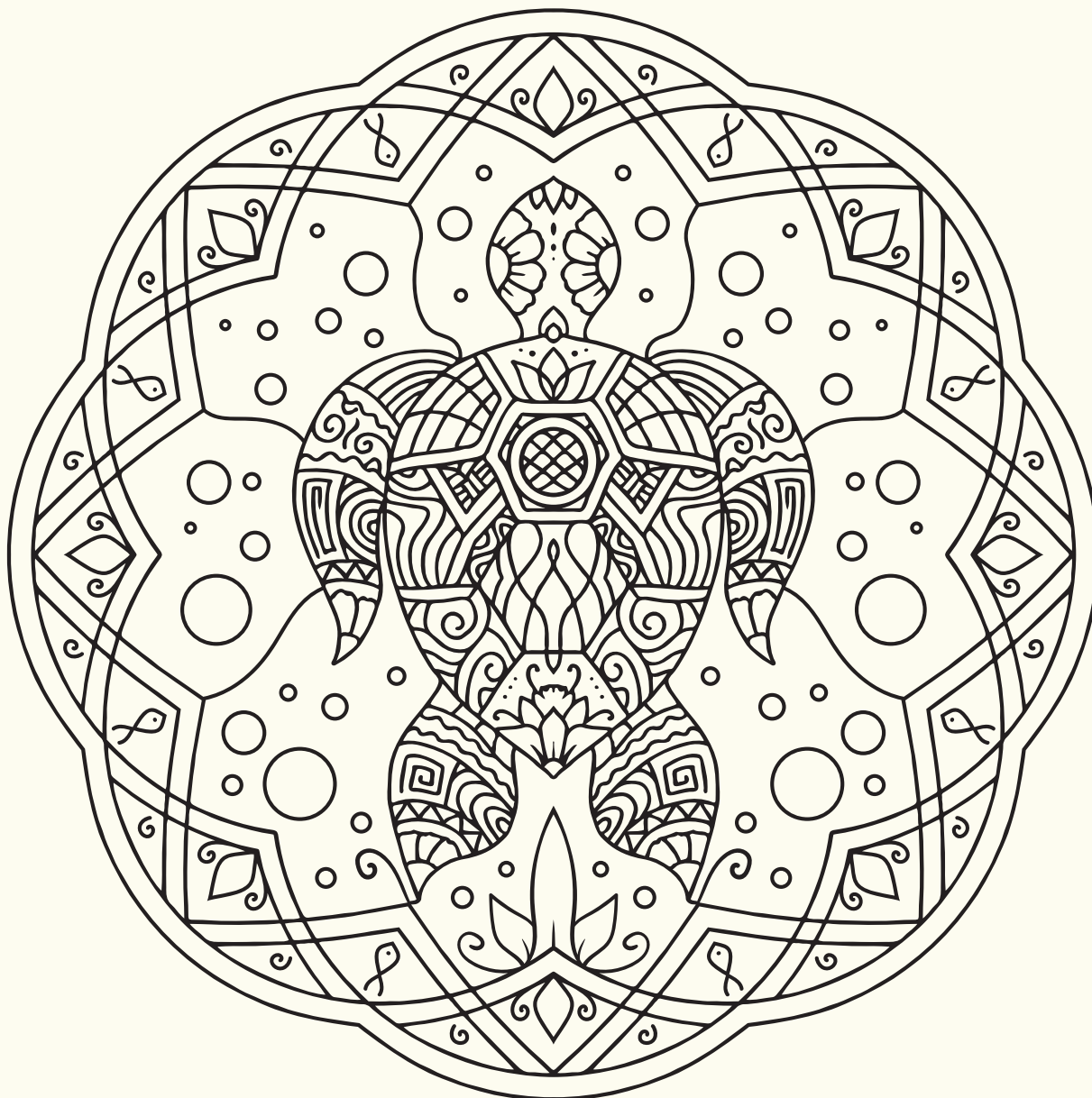


ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ





ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ



ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

