

MANDALŲ SPALVINIMAS

Aprašymas

Šio užsiėmimo metu senjorai spalvinadami 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.



Trukmė

45-60 min.

Aplinka

Individualus arba grupinis užsiėmimas (3-5 dalyviai)

Priemonės



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

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 naudojamas spalvas ir raštus.

Instrukcijos

1. Paaiškinkite 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, pradedant 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, pradedami nuo paprastesnių raštų ir pereidami prie sudėtingesnių.
- Pasirūpinkite įvairiomis spalvinimo priemonėmis, atsižvelgiant į skirtingus pageidavimus.
- Paskatinkite dalyvius daryti pertraukėles, jei pastebite, kad jie pavargo.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga. Projekto nr: 2022-1-ES01-KA220-ADU-000089799.

MANDALŲ SPALVINIMAS

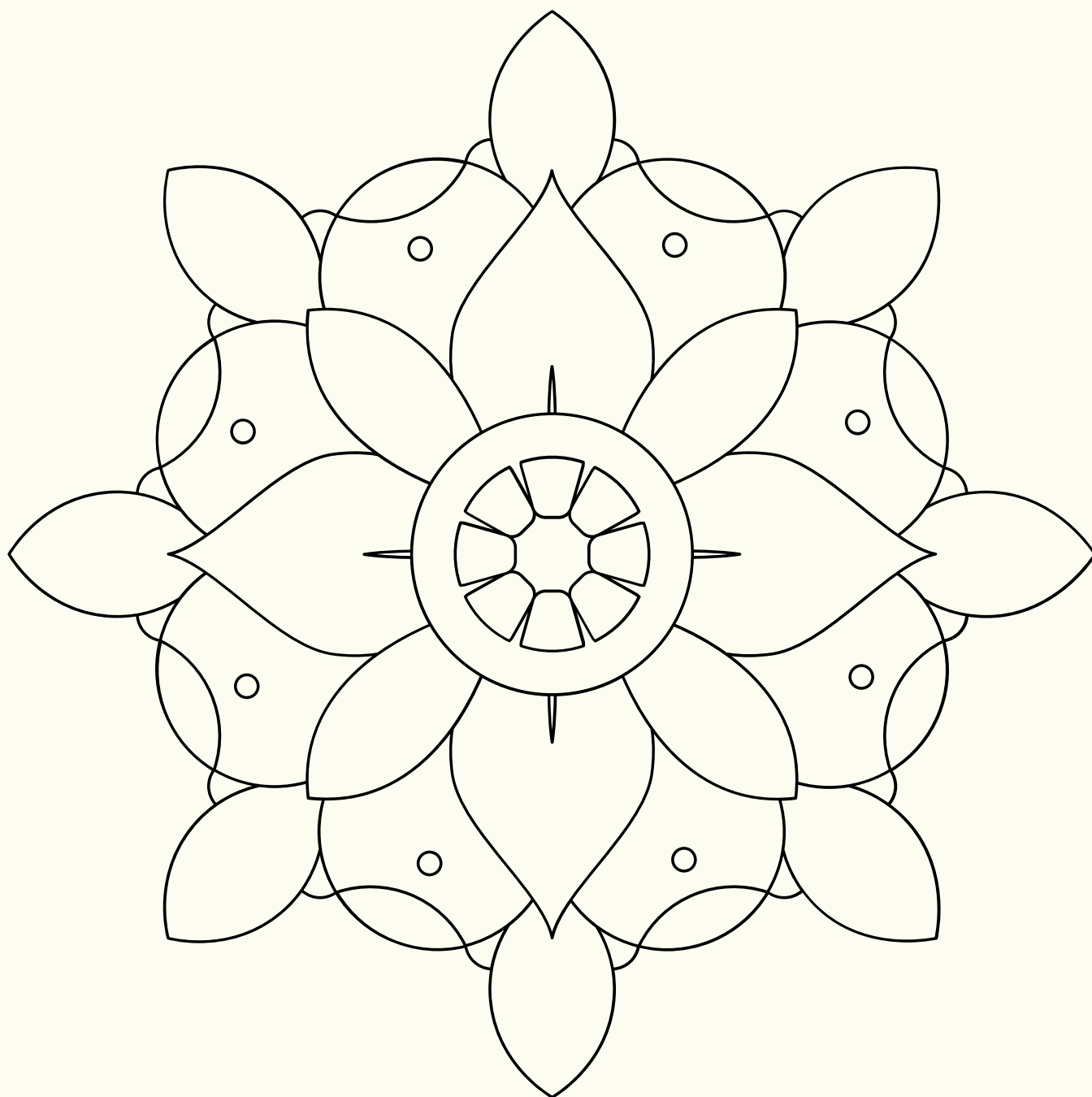
Numatomi rezultatai

- 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

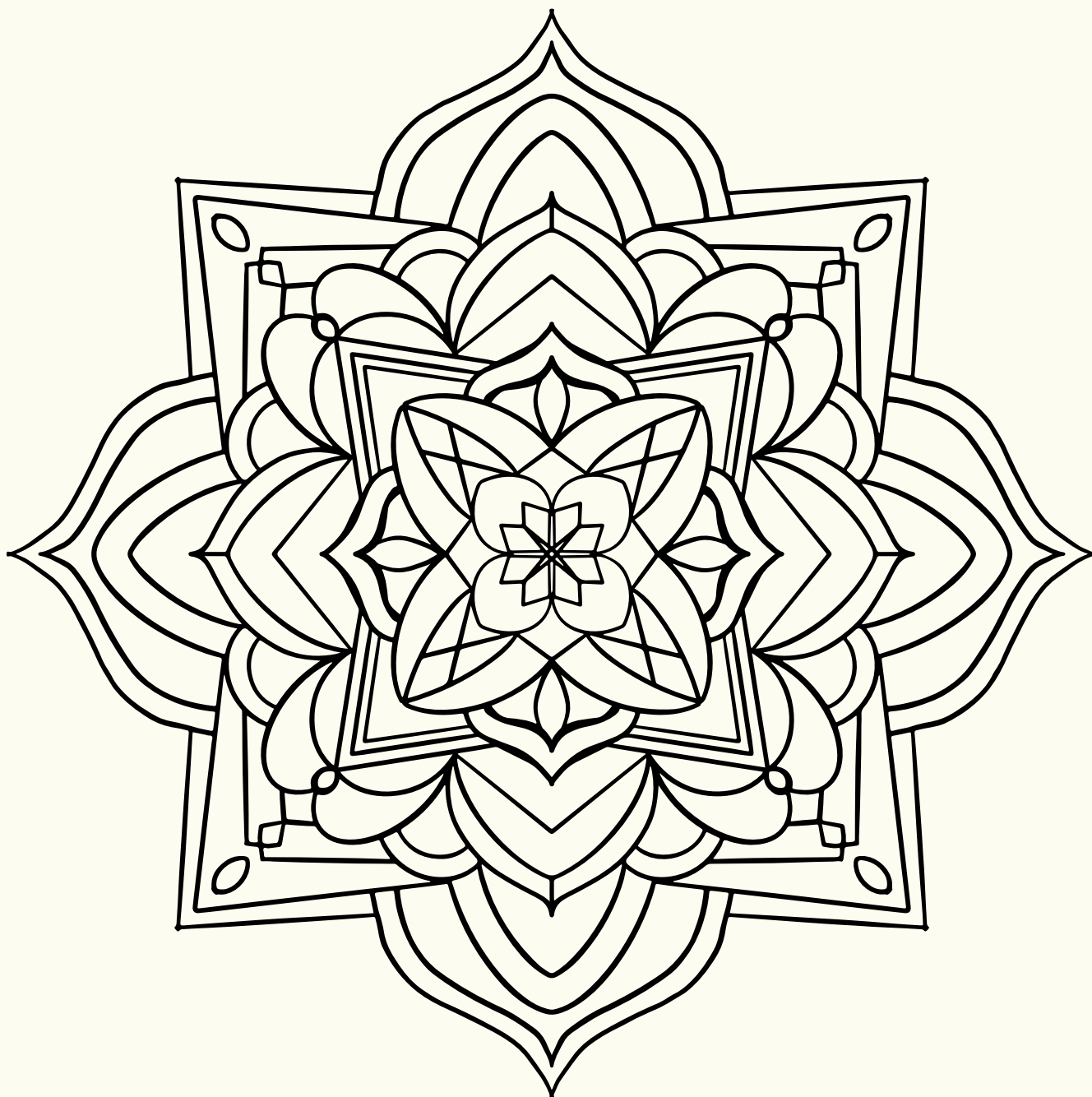
PRADEDANČIŲJŲ LYGIS



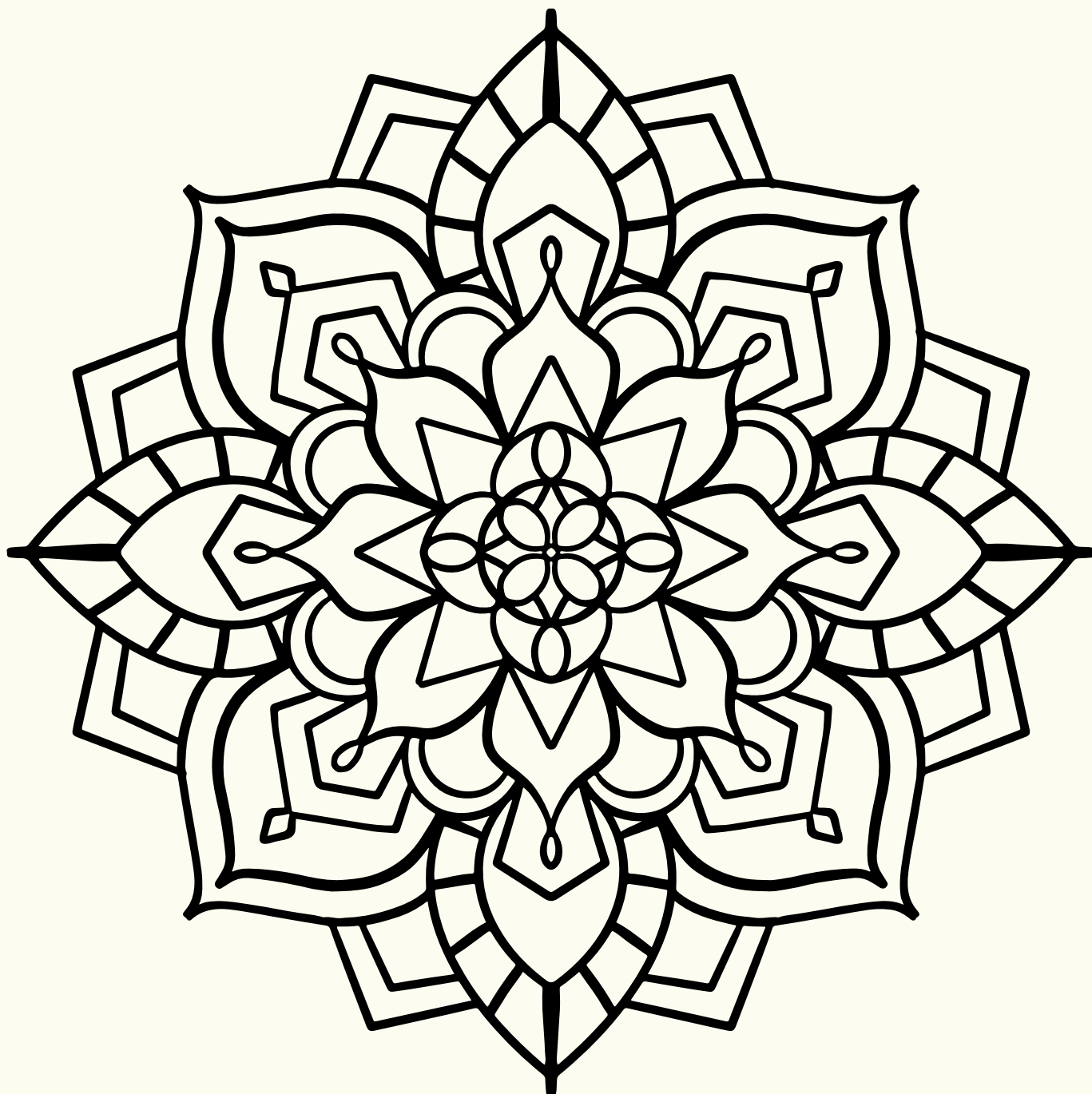
PRADEDANČIŲJŲ LYGIS



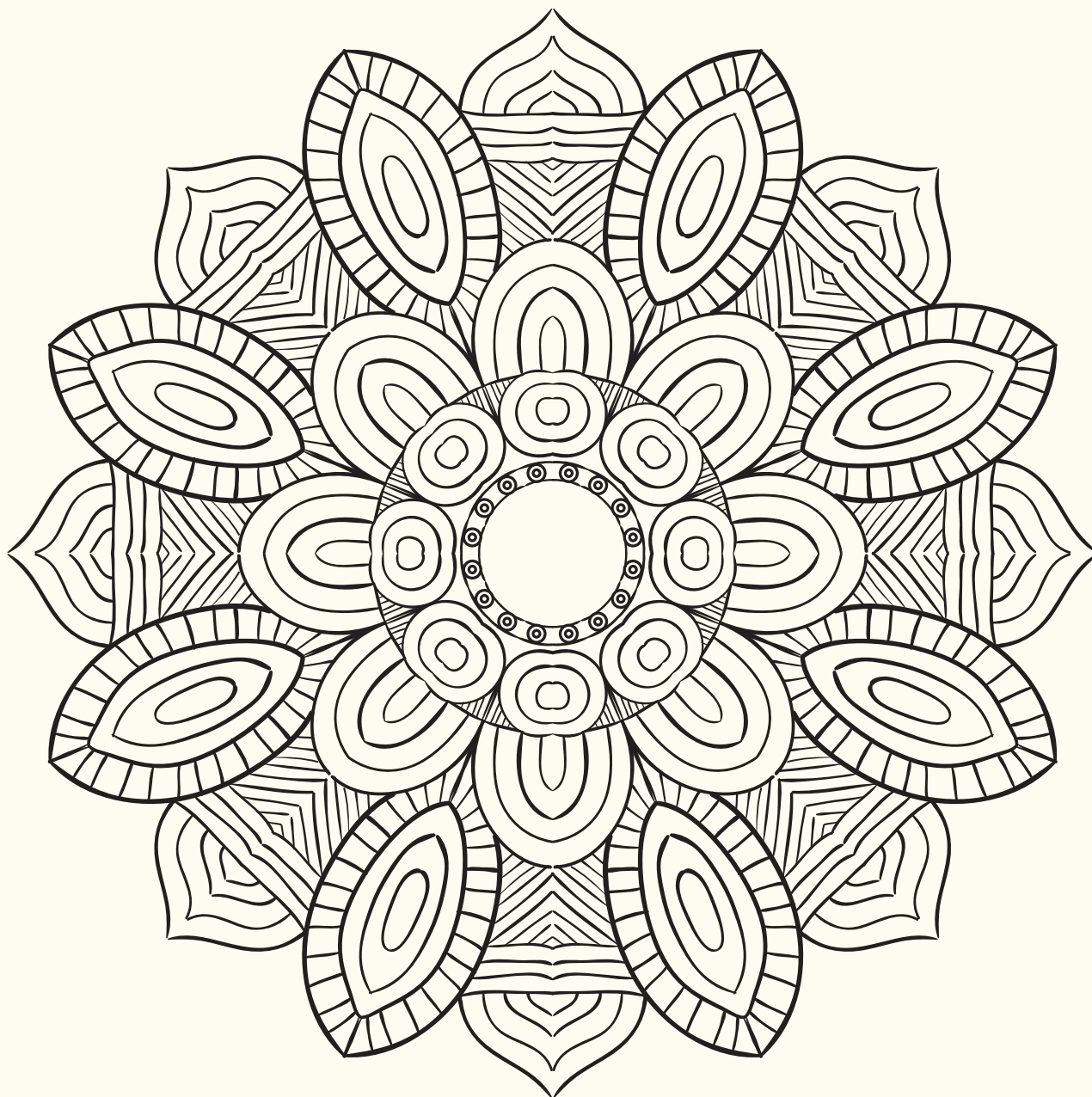
VIDUTINIO SUDĖTINGUMO LYGIS



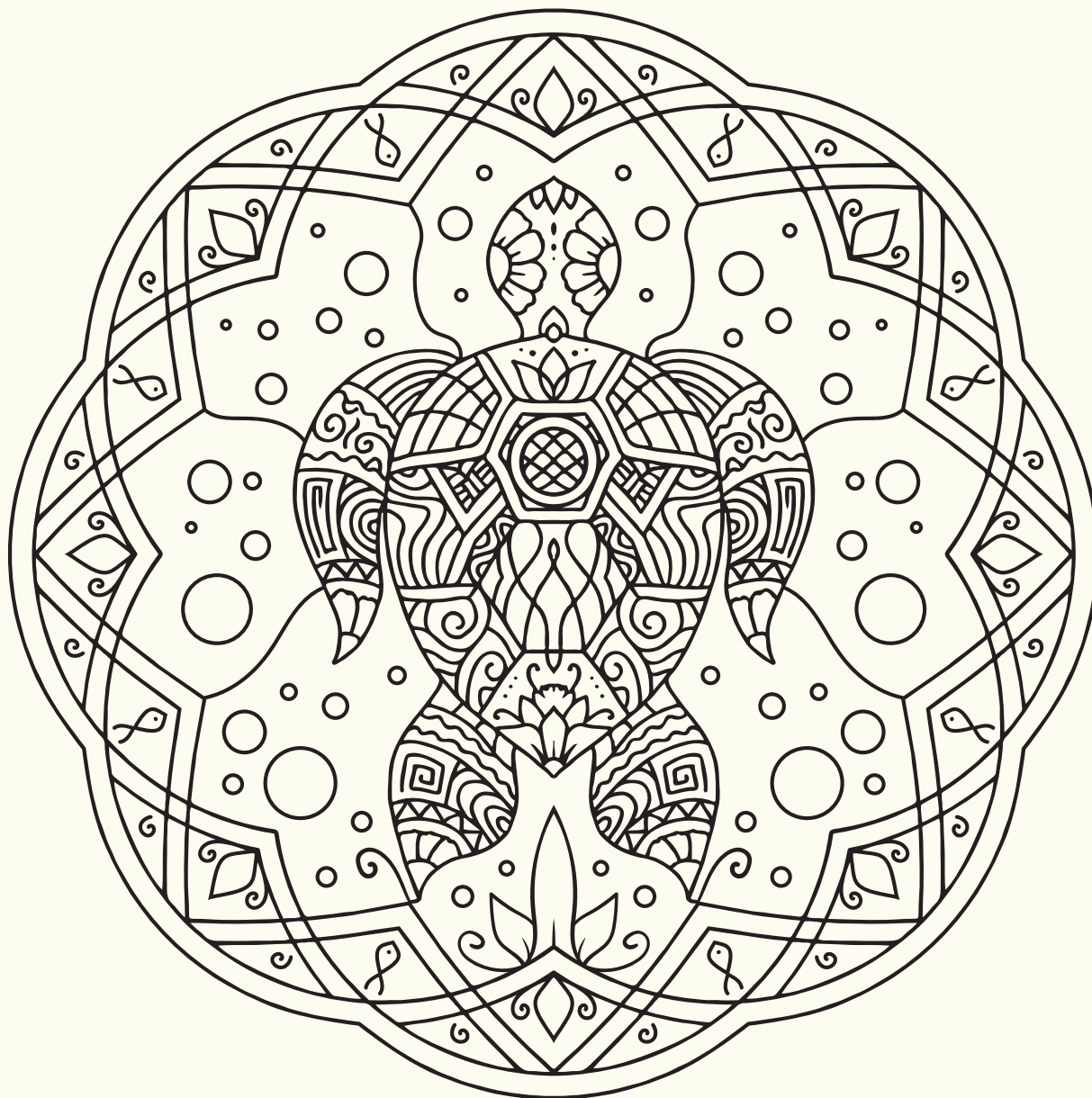
VIDUTINIO SUDĖTINGUMO LYGIS



PAŽENGUSIŲJŲ LYGIS



PAŽENGUSIŲJŲ LYGIS



PAŽENGUSIŲJŲ LYGIS

