

POUK NA DALJAVO

RaP- ZNAMO BITI SOLIDARNI

FRAKTALNA RISBA

8. teden: 11. 5. 2020- 15. 5. 2020

Učiteljica: Julija Grm

Pozdravljeni učenci!

V času bivanja doma je pomembno, da najdemo dejavnosti, ki nas umirijo in z mislimi popeljejo v domišljjski svet. Ena izmed takšnih dejavnosti je barvno risanje z zaprtimi očmi.

Risanje z zaprtimi očmi imenujemo tudi **FRAKTALNA RISBA**. Fraktalna risba je namenjena zmanjševanju stresa in napetosti, izboljšanju kondicije, fine motorike, razvijanju ustvarjalnosti, samostojnosti in ustvarjanju pozitivne samopodobe.

Potrebuješ:

- bel list papirja velikosti A4,
- kemični svinčnik,
- barvice,
- štoparico.

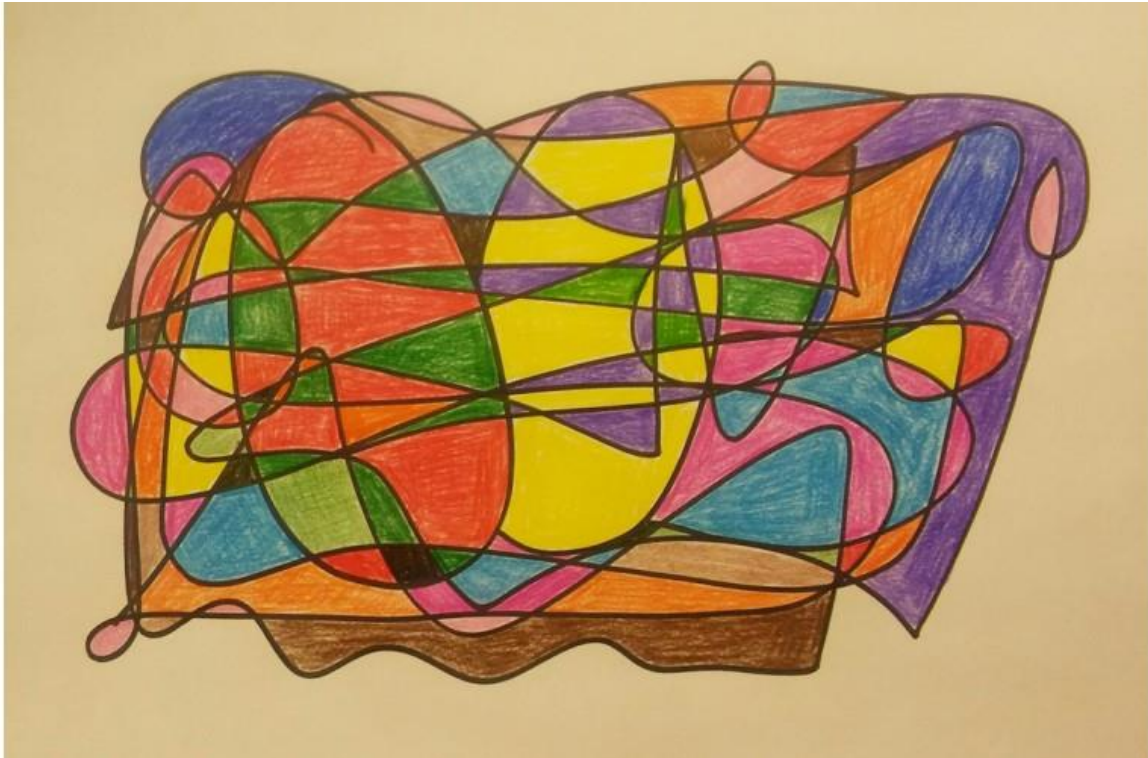
Postopek:

1. Pripravi si bel list papirja velikosti A4 in kemični svinčnik. Postavi ga ležeče. Štoparico nastavi na eno minuto.
2. Zapri oči in s kulijem vleci neprekinjeno črto v poljubno smer. Kulija ne smeš dvigniti s podlage. Če začutiš, da si risal čez list papirja, se vrneš ponovno nanj in nadaljuješ. Ko minuta mine, pogledaš izdelek in povežeš začetek s koncem, tako da dobiš neprekinjeno črta. Izgleda nekako takole.



3. Pripravi barvice tako, da jih skrbno ošiliš. Tudi barvice izbereš z zaprtimi očmi. Z eno naključno izbrano barvico pobarvaj najmanj eno in največ deset polj. Če ti je barva všeč, boš verjetno pobarval več polj, sicer pa le eno ali dve. Nadaljuj z izborom barvic z zaprtimi očmi, barvaj pa seveda z odprtimi očmi.

Potrudi se barvati čim lepše, saj bo fraktalna risba predstavljala tebe in tvoj notranji svet. Ker pa smo zelo različni, bodo tudi naše risbe zelo različne. Pomembno je le to, da se potrudimo in pobarvamo popolnoma vsa polja. Počasi in vztrajno.



Fraktalna risba je primerna tako za mlajše in starejše otroke in mladostnike, prav tako pa tudi odrasle, ki jim ta način sproščanja ustreza. Otroci povabite starše naj tudi oni rišejo z zaprtimi očmi! Primerjajte risbe in se zabavajte!