



empatia

Tydzień #7

Jestem częścią natury

Natura jest wokół nas – drzewa, trawa, powietrze, woda. Dzięki niej możemy oddychać, bawić się i odpoczywać. Czasem jednak zapominamy, że ona też potrzebuje naszej troski.

Jesteśmy częścią przyrody i to, co robimy, ma na nią wpływ, dlatego dziś przyjrzymy się jej bliżej, spróbujemy ją poczuć i zastanowimy się, jak możemy o nią dbać i dlaczego jest to ważne. Zobaczymy też, jak natura może nam pomagać się wyciszyć i poczuć lepiej.

1. Na naszym podwórku jest wiele ciekawych rzeczy, których nie widać z daleka. Dopiero gdy się zbliżymy, przyjrzymy uważnie lub dotkniemy, możemy odkryć różne powierzchnie, które mają swoje wzory i faktury. Wyrusz na ich poszukiwanie! Delikatnie przyciskaj glinkę do interesujących Cię miejsc. W ten sposób powstaną odciski, które zatrzymają wzory znalezione w naturze i otoczeniu.
2. Czasem zdarza się, że czujemy smutek, złość albo zmęczenie. Natura może nam pomóc – drzewa, wiatr i przestrzeń wokół nas potrafią uspokoić i dodać siły.

Zbudujmy na podwórku instalację przestrzenną inspirowaną kojącymi właściwościami przyrody. Co kojarzy Wam się ze spokojem, odpoczynkiem i lekkością? Może to być wzór na ziemi, mała konstrukcja, sieć zapleciona między drzewami lub coś zupełnie innego.

3. Stwórzmy razem girlandę podwórkowych wspomnień! Jakie uczucie lub wspomnienie zostaje z Tobą po dzisiejszym spotkaniu? Narysuj lub zapisz je na pasku papieru. Wszystkie paski połączymy w kolorową girlandę, która będzie rosnąć przez całe lato.



LATO
NA PODWÓRKU
10 LAT



Jestem częścią natury