

**Наслов: Надвор на отворено место**

**Цел:**

Научете ги децата да употребуваат различни алатки, како би можеле да станат свесни за нивната надворешна околина. Потоа, тие ќе започната да се забавуваат и да создаваат уметност со природата.



**Извори:**

Област на отворено  
Тајмер 5-10 минути

**Вовед:**

Надвор, на отворено, е совршено место да се запознаете со убавината околу себе. Но, мора да научиме да забавиме и застанема, за навистина да ја видиме убавината на нашето окружување.

**Инструкции:**

Изберете омилено место за излегување на отворено. Тоа може да биде Градскиот парк, некоја ливада или нечиј убав и простран двор.

Водете едноставна вежба за дишење и активирање на свесноста. Прво, затворете ги очите. Направете три длабоки вдишувања, полнејќи го stomакот со воздух, а потоа целосно испразнете ги белите дробови.

Потоа, почекајте малку време за да се фокусирате на она што го слушате, мирисате или чувствувате. Прво, фокусирајте се на звуците што ги слушате, потоа на сензациите што ги чувствувате, а на крај и мирисите кои можете да ги распознаете.

Откако ќе ја завршите оваа вежба за подигнување на свесноста, одржувајте ја тишината додека шетате околу. Почувствувајте ја вредноста на свежиот воздух кој го дишете и природата која ве окружува.

**Дискусија:**

Како се чувствуваше додека престојуваше надвор во природата?

За времетраење на вежбата за подигнување на свеста што забележавте наијинтензивно: звуците, сензациите или мирисите?

Што би сакале да направите следниот пат кога ќе се најдете во природа?



**POP-UP  
FESTIVAL**

**Наслов:** Надвор на отворено место

**Цел:**



**Извори:**

**Вовед:**

Откако ќе ја забележиме убавина, можеме да создадеме од таа слика, вистинска уметност! Што е тоа што ни' помага да ги цениме малите нешта што се околу нас секој ден?

**Инструкции:**

Додека одите, соберете 5-10 парчиња од природата, за кои сметате дека се убави. Тоа можат да биде некоја гранка, некаков стап, камен, лист, цветови, тревки, ситни плодови или нешто друго, што ќе пронајдете ... што и да е, а е од природата.  
Вратете се по 5-10 минути за да направите Маңдала со сите убави парчиња собрани од природата што сте ги пронашле, секој од вас. Фотографирајте ја вашата маңдала и споделете ја со сите на Фејсбук или Инстаграм!

**Дискусија:**



# POP-UP FESTIVAL