**Zajęcia rozwijające aktywność twórczą dla uczniów klas I-III**

**Temat: Rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi – Moja mandala.**

1. Zajęcie miejsc w kręgu, siad po turecku – wyciszenie przy spokojnej muzyce relaksacyjnej .
2. Ćw. Oddechowe

– wdech i wydech z podnoszeniem i opuszczaniem rąk

- przeciągnięcie się kilkakrotne dla rozluźnienia napięcia w mięśniach.

1. Uczniowie zamykają oczy. Prosimy, aby przypomnieli sobie miłą sytuację. Prosimy, aby chętni ją opowiedzieli. Następnie pytamy, jakie uczucia im towarzyszyły podczas owej sytuacji. Możemy też zapytać, czy pojawiły się jakieś barwy, gdy mieli zamknięte oczy (jakie to były kolory).
2. Następnie rozdajemy każdemu po szablonie z mandalą i wyjaśniamy, czym jest mandala.

**Mandala**

**Mandala to rysunek na planie koła wypełniony** symetryczną kompozycją figur, obrazów, kształtów. **Słowo to** oznacza: okrąg, koło życia, obwód o znaczeniu magicznym, kosmos, centrum. Tworzenie mandali służy wyciszeniu, łatwiejszemu skupieniu uwagi, rozwijaniu wyobraźni. Mandalę można kolorować, a także wypełniać różnymi materiałami.

1. Prosimy, by uczniowie pokolorowali swoje mandale – dobór kolorów niech oddaje towarzyszące uczucia (te, które towarzyszyły owej miłej sytuacji).
2. Po skończeniu pracy, uczniowie siadają w kręgu, chętne osoby opowiadają o swojej pracy.
3. Na pożegnanie dzieci chwytają się w kręgu za ręce i przesyłają uśmiech swojemu sąsiadowi z prawej strony.

Mgr Ewa Tomaszewska