

sensorium

— książeczka o zmysłach

Przykłady twórczych zabaw dla dzieci i rodziców

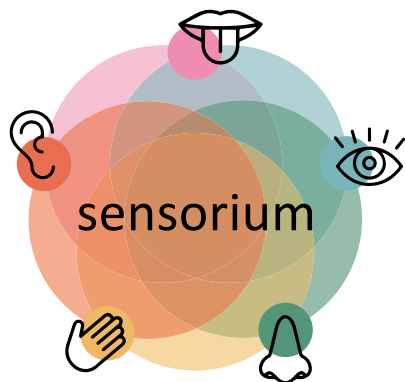


Galeria Sztuki Współczesnej BWA
Katowice 2024

Projekt sensorium

Kuratorka

Aneta Zasucha



Publikacja sensorium

Wydawca

Galeria Sztuki Współczesnej BWA

Dyrektor: Marek Kuś

al. W. Korfantego 6 • 40-004 Katowice

tel. +48 32 25 99 040 • +48 32 25 99 324

www.bwa.katowice.pl

www.ksiegarnia.bwa.katowice.pl

Redaktorka

Aneta Zasucha

Korekta

Alicja Gorgoń

Projekt i skład

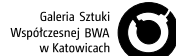
Magdalena Niglus

wydawnictwa@bwa.katowice.pl

Druk i oprawa

Zakład Poligraficzny Moś i Łuczak sp.j.

Organizatorzy projektu



Dofinansowanie projektu



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego pochodzących
z Funduszu Promocji Kultury

Patronat medialny

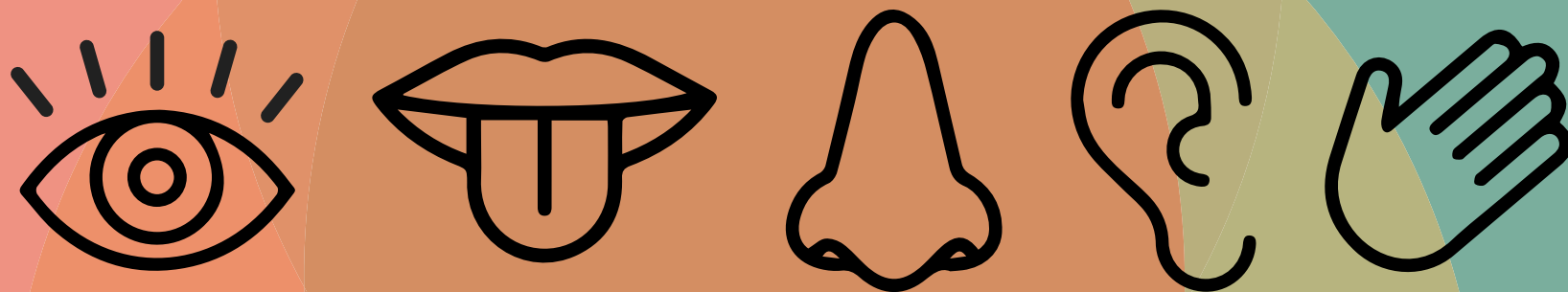


Wszystkie prawa publikacji, reprodukcji
i adaptacji zastrzeżone.

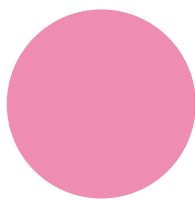
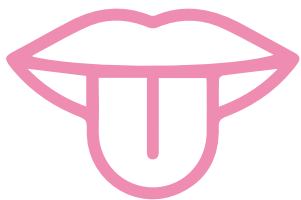
© 2024 • Galeria Sztuki Współczesnej BWA

Wydanie pierwsze • Katowice 2024

ISBN 978-83-66006-25-6



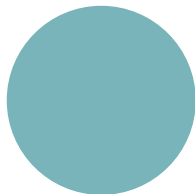
Spójrz! Skosztuj! Powąchaj! Posłuchaj! Dotknij!



Aneta Zasucha

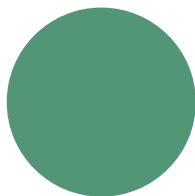
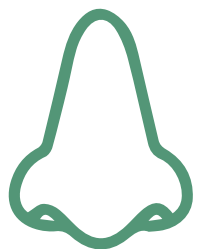
Joanna Bronisławska | Asi Mina

Barbara Lubowiecka



Krzysztof Maniak

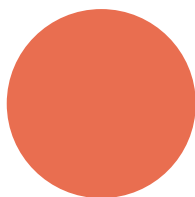
Ewa Baranowska-Jojko



Monika Fesser

Małgorzata Rozenau

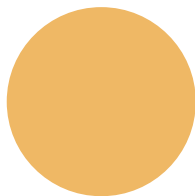
Jaśmina Wójcik



Michalina Bigaj

Pracownia Sezonowa:

**Joanna Zdzenicka-Obątek
i Paweł Szeibel**



Anna Słomka

SIEDZIBA DOZNAŃ

Czym jest **sensorium**? Możemy sobie wyobrazić, że w naszym ciele jest takie miejsce, do którego przekazywane są wszystkie wrażenia ze świata zewnętrznego. Takie siedlisko odczuć, siedziba doznań, skarbiec, w którym gromadzimy ogół wrażeń zmysłowych.

Zmysłowych, czyli jakich?

Zmysł to zdolność odbierania bodźców. Dzięki różnym narządom naszego ciała, m.in. za pomocą oczu, nosa, jamy ustnej, języka, możemy odbierać informacje o otaczającym nas świecie i na nie reagować. Już dawno, dawno temu, pewien żyjący w starożytnej Grecji filozof o imieniu Arystoteles wyróżnił pięć podstawowych zmysłów: węch, słuch, dotyk, smak i wzrok. Dziś już wiemy, że zmysłów jest znacznie więcej :) Czy słyszeliście o zmyśle odczuwania temperatury? Albo o zmyśle równowagi lub poczucia czasu? Albo o zmyśle o trudnej do wymówienia nazwie: propriocepcja, dzięki któremu wiemy jak ułożone są wobec siebie części naszego ciała. Zamknij na chwilę oczy, poczuj gdzie znajduje się Twoja prawa stopa, gdzie mały paluszek u lewej ręki, a gdzie nos. Nie musisz ich widzieć, żeby wiedzieć gdzie są, prawda? :)

Sensorium w języku łacińskim oznacza **przytomność**, tłumaczoną jako aktualnie dostępne przeżywanie siebie i świata. Możemy zatem próbować poszerzać naszą zdolność odbierania bodźców, poprawić jej jakość i zakres. Wymyśliłam projekt **sensorium**, aby aktywizować różne zmysły, przeplatać bodźce, namnażać je i włączyć uważność na to **CO** odczuwamy i **W JAKI SPOSÓB**. Celem działań było sprowokowanie do zastanowienia się czym jest doznawanie, jak sobie wyobrażamy działanie naszych zmysłów i próba zrozumienia tego, jak ich używamy – w jaki sposób jesteśmy pobudzani przez bodźce i jak doświadczamy różnych stanów i siebie samych.

Ta książeczka jest częścią projektu **sensorium**.

Dajcie się ponieść w podróż po zmysłach,

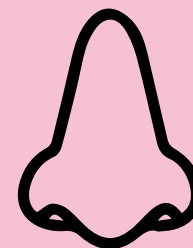
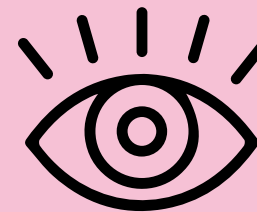
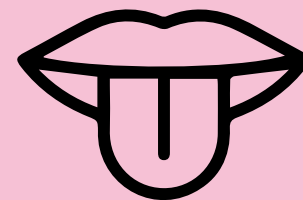
POSKAŃCZCIE, ZOBACZCIE, POCZUJCIE, USŁYSZCIE, DOTKNIJCIE! :)

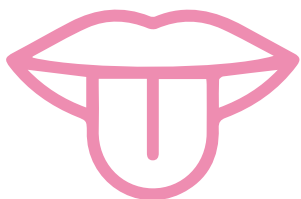
BĄDŹCIE W SOBIE

I W ŚWIECIE

TU I TERAZ.

Aneta Zasucha – kuratorka projektu





SENS ZMYŚŁÓW

Joanna Bronisławska aka Asi Mina



DO DZIECI:

Jak się czujesz? – pytają znajomi.

O czym myślisz? – prowokują do wyznań media społecznościowe.

Czego słuchasz? – słyszysz, kiedy ściągasz słuchawki.

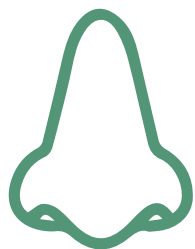
Co się tak gapisz? – mówią, kiedy na czymś zbyt długo zawiesimy wzrok.

Co tak pachnie? – zastanawiamy się.

Ale to miękkie! – podziwiamy, dotykając aksamitnego materiału.

Pycha! – zachwycamy się ulubionym przysmakiem.

Spójrz! Skosztuj! Powąchaj! Posłuchaj! Dotknij!



Cały czas, bez przerwy, ciągle coś czujemy.

Doznajemy wielu wrażeń, przyjemnych i nieprzyjemnych.

Używamy wszystkich zmysłów. W różnych kombinacjach.

To nasi przewodnicy w poznawaniu i doświadczaniu świata.

To nasze moce. Nie każdy posiada je wszystkie, ale nasze organizmy są tak genialne, że braki jednych zmysłów nadrabiają innymi. I tak, jeśli ktoś ma słabszy wzrok, to często posiada bardzo dobry słuch itd.

Zwykle mówimy o pięciu ludzkich zmysłach, ale nauka domaga się uznania większej ich ilości.

Być może zazdrościmy innym ssakom? I całemu Królestwu Zwierząt?

Osiem, dwanaście, dwadzieścia jeden, a może i więcej.

Takie liczby spotykamy próbując dowiedzieć się, ile tak naprawdę jest zmysłów.

Ludzie nauki dyskutują o zmyśle temperatury, równowagi, poczucia czasu...

Mnie najbardziej interesuje tak zwany SZÓSTY ZMYŚŁ, którym określa się wyjątkową intuicję.

Wiecie o czym mowa, prawda? :)

ZMYŚŁ to w języku angielskim SENSE.

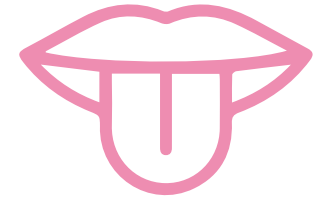
O tak, zmysły mają sens(e) i o tym nikogo nie trzeba przekonywać.



DO RODZICÓW/OPIEKUNÓW:

Od dziecka trenuję zmysł słuchu. Zajęcia w ognisku muzycznym, szkoła muzyczna pierwszego i drugiego stopnia, granie, śpiewanie, słuchanie i nasłuchiwanie, komponowanie, dyrygowanie, nagrywanie, produkowanie muzyki i w końcu od 30 lat uczenie tego wszystkiego ludzi w każdym wieku – oto, czym się zajmuję. Szczęśliwie już wiemy, że muzyka jest ważna i wspomaga rozwój na wszystkich etapach życia.





Wiemy, że muzyka pomaga uwrażliwiać, a dzięki temu możemy żyć lepiej, pełniej. Dla mnie muzyka jest pretekstem do wszystkiego, co się wokół mnie wydarza. Do spotkań, rozmów, podróży, pracy, wzrastania... Powtarzam od lat, że muzyka częściej łączy niż dzieli. Na stadionie wypełnionym po brzegi fanami, śpiewającymi tłumem piosenki swojej idolki czy idola, nie ma dwóch drużyn. Nikt o nic nie walczy. Jesteśmy razem, słuchamy i patrzymy w jednym kierunku.

Słuchanie i słyszenie można, a nawet trzeba wyćwiczyć. Obecnie, kiedy wszyscy jesteśmy przebudżeni szybkim światem i mamy trudności z koncentracją, potrzebujemy praktyki, aby na nowo móc słuchać fragmentów dźwiękowych dłuższych niż 30 sekund. Przedstawiam kilka ćwiczeń, które pomogą rozwijać i aktywizować uważne słuchanie. To proste zabawy, niewymagające wykształcenia muzycznego. Możecie je przeprowadzić właściwie wszędzie. Zwróćcie jedynie uwagę na warunki akustyczne miejsca, w którym się znajdujecie. Czy nie jest zbyt głośno, czy dźwięki nie odbijają się w sposób, który utrudniałby wykonanie niektórych ćwiczeń.

Zachęcam Was do tworzenia własnych wersji zaproponowanych zabaw.
Życzę Wam dużo radości i oby zmysły Wam nie przysły! :)

ĆWICZENIA:

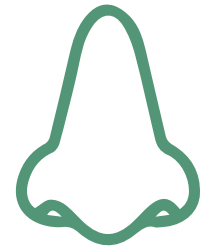
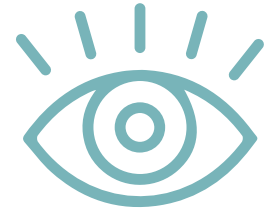
zMYślmy zMYsły (zmyślna rozgrzewka)

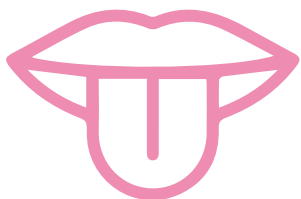
- ćwiczenie dla dzieci od 6 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, łamanie schematów
- aktywizuje zmysł dotyku, wzroku i słuchu

Wiadomo, że ciekawość to pierwszy stopień do wiedzy. A ponieważ dzieci słyną nie tylko z niesamowitej wyobraźni, ale także z wielkiej ciekawości, to idąc tropem nowych badań i odkryć, zachęcam Was do wymyślenia i wypisania na kartce jak największej ilości zmysłów. Podyskutujcie o tym. Nie ograniczajcie się! Przecież nieraz usłyszeliście, że ktoś ma zmysł do gotowania, rysowania, pływania lub szycia.

A jakie Wam zmyślnie zmysły przychodzą do głowy?

ZMYŚLAJCIE!

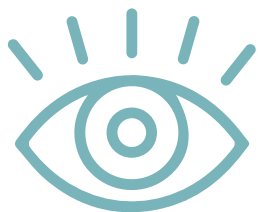




CO SŁYCHAĆ?

- ćwiczenie dla dzieci od 6 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, uważne słuchanie i dotykanie
- aktywizuje zmysł dotyku, wzroku, węchu i słuchu

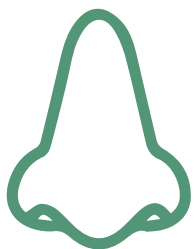
Do zabawy potrzebujesz towarzystwa przynajmniej jednej osoby, ale cała klasa, grupa czy rodzina też będzie się dobrze bawić w dźwiękowe zgadywanki.



Potrzebujesz:

- kilku małych pudełek, kubeczków papierowych lub plastikowych wielorazowego użytku,
- kamyków, muszelek, ryżu, fasoli, orzechów, małych klocków, spinaczy, koralików drewniane, szklanych kuleczek, łupinek orzechów, łupin cebuli i wszystkiego, co tylko przyjdzie Wam do głowy.

Do każdego z pojemników wsyp inny produkt. Nie mieszaj ich ze sobą. Zrób to tak, aby inne osoby nie widziały wcześniej przygotowanych rzeczy.



Wersja 1: Osoba/y zgadujące siedzą tyłem do osoby, która ma pojemniki. Kolejno każdej osobie delikatnie szeleścisz z tyłu głowy wypełnionymi pojemnikami, a jej zadaniem jest odgadnąć jakie przedmioty się w nich kryją.

Wersja 2: Jeśli bawisz się z młodszymi dziećmi, możesz wcześniej pokazać im jakie przedmioty wrzuciłś do pojemników, a potem rozpocząć zgadywanie.



Wersja 3: Dla ułatwienia najpierw wspólnie wysypujemy do pojemników różne produkty i przedmioty, przysłuchujemy się uważnie ich brzmieniu. Następnie, już bez pa-trzenia, próbujemy dopasować usłyszane dźwięki do konkretnych przedmiotów.



PALCE KONTRA PLECY, CZYLI DŹWIĘKOWY TELEFON

- ćwiczenie dla dzieci od 5 roku życia
- ćwiczenie stymuluje wyobraźnię, uwrażliwianie na wyczuwanie zapachów
- aktywizuje zmysł węchu i wzroku

Plecy są miejscem z najmniejszą ilością receptorów dotyku na naszym ciele, za to opuszki palców mają ich najwięcej. Oznacza to, że nasze palce czują najwięcej, a plecy najmniej. Wykorzystajmy zmysł dotyku i pobawmy się w rytmiczny dźwiękowy telefon. Bo rytm można nie tylko usłyszeć, ale także poczuć. Plecy będą membraną bębna, a palce zastąpią pałeczki.

Wersja 1: Zabawa w parach (dziecko– dziecko, dziecko– dorosły).

Jedna osoba wystukuje palcami lub dłońmi (najlepiej na zmianę) na plecach drugiej osoby jakiś prosty rytm. Osoba, która go poczuje i pewnie też usłyszy, ma za zadanie powtórzyć ten rytm: raz klaszcząc, raz tupiąc, raz uderzając dłońmi o uda lub „tatalizując”, czyli wypowiadając ten rytm na głoskę „ta” lub inną. Wymyślajcie też swoje sposoby z wykorzystaniem *body drummingu*.

Wersja 2: Uczestnicy zabawy siadają jeden za drugim.

Pierwsza osoba, siedząca najdalej z tyłu, wystukuje rytm na plecach osoby siedzącej przed nią, a ta przekazuje ten sam rytm kolejnej osobie, ta następnej itd. Ostatnia osoba wyklaskuje rytm, a pierwsza osoba sprawdza czy zgadza się on z rytmem, który podała na początku. Jeśli znacie zabawę w głuchy telefon, to obowiązują te same zasady.

RZUĆ OKIEM

- ćwiczenie dla dzieci od 6 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, umiejętność analizy tekstu literackiego
- aktywizuje zmysł słuchu i wzroku

Wysłuchajcie uważnie wiersza pt. „Rzuć okiem”. Wyłapcie wszystkie powiedzenia, które mówią o zmysłach. Ile ich jest? Ile nazw zwierząt i ich wyostrzonych zmysłów znajdujecie w tekście? Co oznaczają te powiedzenia? Który ze zmysłów chcielibyście mieć i dlaczego? Podyskutujcie z koleżankami i kolegami oraz opiekunami.

Na następnej stronie spróbujcie zilustrować tekst lub stwórzcie swój autoportret – czyli SIEBIE np. z sokolim wzrokiem albo zajęczym słuchem. Wykorzystajcie do tego następną stronę.

Rzuć okiem.

To trzecie oko jest.

Sokoli wzrok, co koli w ok(o)

Raz włącz i polec – gdzie?

Gdzieś!

Wytęż się.

Na rżesach może stań.

Zobaczyć chciej
zmyślony zwykły jar.

Raj.

Żaby w brzuchu
i wilczy głód.

Masz gęsią skórkę,
gdy czujesz chłód.

A w nosie muchy,
Dym, siwy dym.
Psi węch podpowie Ci,
co jest czym.

Złap oddech
i nabierz wody w usta.
Nieszczelny bądź
i jak wieloryb chlup!
Chlustaj!

Zajęczy słuch,
bo boli go, co słyszy.
W swym uchu masz
smakowy kubek, ciinii...
Ciszy.

SPRÓBUJ ZILUSTROWAĆ TEKST WIERSZA LUB STWÓRZ SWÓJ AUTOPORTRET – CZYLI SIEBIE NP. Z SOKOLIM WZROKIEM ALBO ZAJĘCZYM SŁUCHEM :)

Rzuć okiem.
To trzecie oko jest.
Sokoli wzrok, co koli w ok(o)
Raz włącz i poleć – gdzie?
Gdzieś!

Wytęż się.
Na rzęsach może stań.
Zobaczyć chcesz
zmyślony zwykły jar.
Raj.

Żaby w brzuchu
i wilczy głód.
Masz gęsią skórkę,
gdy czujesz chłód.

A w nosie muchy,
Dym, siwy dym.
Psi węch podpowie Ci,
co jest czym.

Złap oddech
i nabierz wody w usta.
Nieszczelny bądź
i jak wieloryb chlup!
Chlustaj!

Zajęczy słuch,
bo boli go, co słyszy.
W swym uchu masz
smakowy kubek, ciinii...
Ciszy.

NOTATKI Z NATURY/FAKTURY

Barbara Lubowiecka

- ćwiczenie dla dzieci od 6 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, uważne słuchanie, uwrażliwianie
- aktywizuje zmysł dotyku, wzroku, węchu i słuchu

Czy wiesz w jaki sposób poznajemy nasze otoczenie? Czy potrafisz wymienić pięć podstawowych zmysłów, którymi odbieramy świat? Jak myślisz, który zmysł dostarcza nam najwięcej informacji? To wzrok! Usiądź wygodnie i zamknij na chwilę oczy. Posłuchaj, pociągnij nosem, podotykaj różnych powierzchni wokół siebie. Czy wiesz, że dla osób niewidzących to dotyk staje się najważniejszym zmysłem? Ręce zastępują im oczy. Dotykanie przedmiotów pozwala poznać ich kształty, fakturę, ciężar, twardość i temperaturę.

To ważna umiejętność, którą warto doskonalić.

Ogrody, parki i lasy dają mnóstwo okazji do ćwiczenia zmysłu dotyku. Wybierz się więc na spacer i pozwól, żeby tym razem to Twoje dłonie dowiedziały się najwięcej o tym, co Cię otacza.

Poważny odkrywca zawsze robi notatki, dlatego zabierz ze sobą ten kołozeszyt (czyli notatnik, którego kartki połączone są metalowymi kółeczkami), miękki, dobrze zaostrzony ołówek i kredki. Najlepsze będą takie, z których można zdjąć papierową osłonkę, aby móc użyć ich całej powierzchni (np. kredki grafionowe typu „Bambino”, twarde pastele).

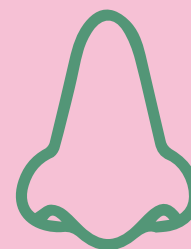
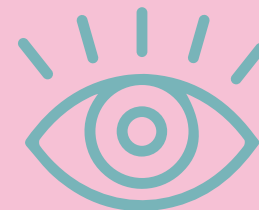
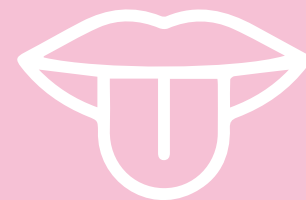
Rozglądaj się uważnie, ciekawe obiekty do zbadania są wszędzie. Ciepła i chropowata drewniana ławka, chłodna i gładka metalowa huśtawka na placu zabaw, wilgotna trawa, suchy piasek w piaskownicy, puszyste kwiatostany traw i gąbczaste poduszeczki mchu.

Przyjrzyj się mijanym drzewom i krzewom. Zobacz jakie fantastyczne kształty mają ich liście. Zauważ jak różna w dotyku może być ich kora. Dotknij jej, zamykając na chwilę oczy i spróbuj opowiedzieć co czują Twoje dłonie? Szorstkość, gładkość, ciepło, chłód? Czy to wrażenia przyjemne czy raczej nie?

Zerwij interesujący Cię listek i poddaj go dokładnej obserwacji. Ma swoją wierzchnią i spodnią stronę, które mogą się od siebie różnić. Czasem z jednej strony liście są gładkie i lśniąco, a od spodu pokryte delikatnymi włoskami i matowe. Od spodu możesz zauważyć też siateczkę wypukłych kresek – to żyłki liścia, którymi roślina przesyła ważne dla siebie składniki, np. wodę. Łatwo wyczujesz je, przesuwając palcami po powierzchni. Właśnie tą spodnią stroną do góry włóż liść pomiędzy puste kartki notatnika (3 cieńsze kartki po 46 stronie). Weź ołówek lub kredkę i, trzymając je możliwie płasko, pocieraj dość mocno po powierzchni cieńkiej kartki papieru, aż pojawi się kształt liścia oraz jego użyłkowanie. Teraz możesz obok zanotować nazwę drzewa, jeśli ją znasz lub poprosić o to rodzica/opiekuna. Jeśli jesteś w parku, rozejrzyj się czy w pobliżu nie ma tabliczki z informacjami, co to za drzewo.

Technika, której użył_s nazywa się frotaż i służy do przenoszenia na papier różnorodnych faktur, czyli nierównych, wklęsłych lub wypukłych powierzchni. Oprócz liści możesz w taki sposób odwzorować na papierze na przykład fakturę kamiennej rzeźby w parku albo słoje ściętego pnia drzewa, a w domu monetę lub powierzchnię klocka LEGO. :)

Wiesz już wszystko, co trzeba. Powodzenia!





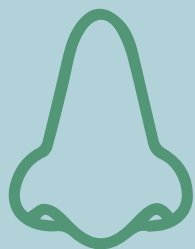
JAK PACHNIE!

Krzysztof Maniak

- ćwiczenie dla dzieci od 6 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, uważne słuchanie, uwrażliwianie
- aktywizuje zmysł dotyku, wzroku, węchu i słuchu



Wraz z bliskimi Ci osobami wybierzcie się na spacer w poszukiwaniu zapachów. Miejsce, z którego rozpoczniecie jest dowolne – możecie spacerować po Waszych najbliższych okolicach, eksplorować miasto lub przestrzeń pozamiejskie (np. lasy, pola, łąki) lub pojechać gdzieś dalej. Spacer możecie też powtarzać wielokrotnie, udając się za każdym razem w inne lokalizacje, w innej konfiguracji osób lub w innych warunkach atmosferycznych.



Ważne, aby podczas spaceru skupić się na zmyśle węchu. Kiedy podczas wędrowki znajdziecie miejsce o szczególnym zapachu, spróbujcie go zidentyfikować i nazwać – CZYM pachnie? Skąd pochodzi zapach? Kto lub co go wytwarza? (Jeśli nie wiecie, zapytajcie innych osób). Nazwijcie ten zapach. Następnie zróbcie pamiątkowe zdjęcie miejsca o tym szczególnym zapachu i zanotujcie podstawowe informacje związane z odkryciem takie jak: nazwa zapachu, jego lokalizacja (np. współrzędne geograficzne), data, godzina lub pora dnia, warunki atmosferyczne towarzyszące odkryciu (możecie wykorzystać do tego następne strony).

Stwórzcie kolekcję minimum 3 miejsc zapachowych – po to, by po roku (jeśli są w Waszym zasięgu) znowu je odwiedzić, sprawdzając czy dalej pachną tak samo.



Podpowiedź: Pamiętajcie, że niektóre zapachy mogą trwać tylko chwilę (sezonowo lub przy specyficznych warunkach pogodowych, np. po deszczu). Inne natomiast obecne są cały rok, tylko z różną intensywnością – zwłaszcza te powstałe w wyniku działalności ludzkiej. Zapachy nie muszą być przyjemne.



CHMURY*

Mam wrażenie, że już prawie nikt nie robi zdjęć chmurom. Jakby były zdyskredytowane jako fotograficzne motywy, razem z niebem. A gdyby chmur miało już nigdy nie być? Wtedy chciałbym mieć w swoich zbiorach choćby jedno ich zdjęcie. Własne, niepowtarzalne zdjęcie chmur, może nawet tych, które teraz znajdują się na niebie nade mną.

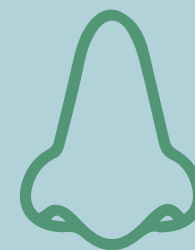
Chmury można obserwować w nieskończoność. Kto choć raz bawił się w odkrywanie kształtów innych obiektów w wyglądzie chmur, ten wie, jaki drzemie w tym potencjał, jak bardzo się można wciągnąć w takie obserwacje. Ale na niebie nie zawsze są chmury. Zdarzają się dni, czasem nawet tygodnie, kiedy niebo jest bezchmurne. Wówczas zmieniają się na nim jedynie odcienie błękitu, raz na jakiś czas poznaczone pierzastą smugą. Albo odwrotnie, kiedy niebo jest całkiem zachmurzone, wręcz jednolicie szare.



Na wymarzoną chmurę polowałem przez rok. Chciałem ją sfotografować. Wiedziałem, jak ma wyglądać. Skąd? Podobną już kiedyś widziałem. Przypominała cumulonimbusa – ten rodzaj kłębiastej chmury, który przez swą formę kojarzy się z kalafiolem (to ważne, bo są jeszcze inne cumulonimbussy, swoim kształtem przywołujące na myśl kowadła bądź grzyby). Stanowiła symetryczną, piętrzącą się bryłę. Była podszyta barwami zachodzącego słońca – przenikały się w niej ciepłe kremowo-brzoskwiniowe odcienie wychodzące od sinoróżowych kłębow jej podstawy. W najjaśniejszych miejscach chmura skrzyła się srebrzysto-perłowymi blikami światła. Była to wręcz majestatyczna, przytłaczająca swymi obfitymi barokowymi kształtami forma, której tło stanowiło niebo: granatowe od horyzontu, a ku górze przechodzące w błękit. Na pewno taka. Kiedyś taką chmurę musiałem widzieć.



Przez rok czekałem na podobny obraz, który miał się zrodzić na moich oczach. Kiedy czułem, że może się tak stać – bo aura dnia temu sprzyjała – jeśli tylko miałem możliwość, fotografowałem niebo i pojawiające się na nim chmury. Z reguły pod wieczór, na moment przed zachodem słońca. Wbrew moim oczekiwaniom takie dni nie zdarzały się często. Rzekłbym: zdarzały się raczej rzadko. Byłem daleko od znalezienia tej jedynej czy choćby zbliżonej do niej wyglądem chmury.



Zadanie zdawało się banalne (a czas na jego wykonanie długi, bo około roczny), chociaż wcale takie nie było. W dodatku nałożyłem sobie pewne ograniczenia dotyczące fotografii, jaką chciałem wykonać.



Chmura (podobnie jak ta idealna, którą widziałem wcześniej) miała być widoczna z Tuchowa – czyli z miejsca mojego zamieszkania. Nawet z podwórka. Nie wchodziło w grę jeżdżenie za chmurami. Chmura miała się przytrafić, gdy siedziałem w ogrodzie, ewentualnie w trakcie spaceru. Miałem ją fotografować wyłącznie z ziemi (czyli stojąc na ziemi obiema nogami), pilnując przy tym, by w kadrze nie znalazło się nic oprócz chmury i nieba (żadnej linii horyzontu, żadnych drzew, zabudowań, nawet ptaków czy smug po przecinających niebo samolotach). Zdjęcie miało być wykonane obiektywem o stałej ogniskowej 50 milimetrów. Nie mogło być dodatkowo retuszowane ani kadrowane.

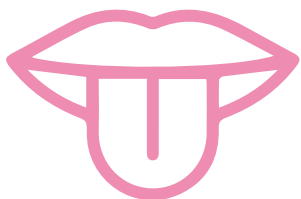
Niestety, pomimo kilkudziesięciu prób w przeznaczonym na to roku idealnego zdjęcia chmury nie zrobiłem. Posiadam kilka fotografii, lecz wszystkie – może z wyjątkiem jednej – dalekie są od oczekiwanego przeze mnie rezultatu. Od tamtej pory co jakiś czas patrzę w niebo. Być może jeszcze kiedyś taką idealną chmurę sfotografuję.



* Ćwiczenie pochodzi z książki: Krzysztof Maniak „Po naturze” (Tuchów 2023, Wydawnictwo Akademii Sztuk Pięknych im. Jana Matejki w Krakowie oraz Biura Wystaw Artystycznych w Tarnowie). W książce znajdziecie piękne opisy obserwacji natury i różnych ingerencji artysty w przyrodzie – zachęcamy do zapoznania się z publikacją! (można ją nabyć w księgarni Galerii BWA Tarnów lub wysyłkowo).



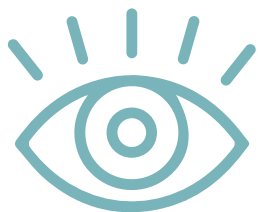
NARYSUJ SWOJĄ WERSJĘ NIEBA! JAKĄ NAJFAJNIEJSZĄ CHMURĘ WYPATRZYŁ_Ś? :)



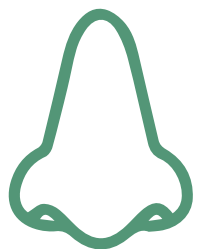
TWÓRCZA EKSPRESJA

Ewa Baranowska-Jojko

- ćwiczenia dla dzieci od 4 roku życia
- ćwiczenia stymulujące wyobraźnię, uważność, kreatywność
- aktywizują zmysł dotyku, wzroku, węchu, słuchu i smaku



Wyrusz w spokojną, twórczą podróż do lasu lub parku, gdzie natura stanie się Twoim przewodnikiem. Zabierz miękki kocyk, który da ci poczucie bezpieczeństwa i znajdź miejsce, które przyciągnie Twoją uwagę – może to być skrawek trawy, miejsce pod drzewem lub nad brzegiem strumyka. Gdy już tam będziesz, poczuj jak ciało zaczyna się rozluźniać, gdy siedzisz lub leżysz wygodnie. Zamknij oczy, aby zyskać chwilę dla siebie, odciąć się od codzienności i skupić na swoim wnętrzu. Poczuj promienie słońca, które delikatnie ogrzewają Twoją skórę albo wiatr, łagodnie otulający Cię swoim dotykiem. Zwróć uwagę na każdy wdech, wciągając do siebie spokój natury i pozwól, aby dźwięki lasu – szum drzew, śpiew ptaków, plusk wody – zaczęły wypełniać Twoje serce spokojem.



Zachęć swoje dłonie, by sięgnęły po to, co wokół Ciebie. Dotknij ziemi, poczuj pod palcami fakturę kocyka, kamyczki, piasek, może kilka listków. Każdy dotyk to nowe doznanie. Czy ta powierzchnia jest twarda, chłodna, miękka, szorstka? Spędź chwilę w tym odkrywaniu – to moment, aby zbliżyć się do natury w wyjątkowy sposób. Znajdź jedną rzecz, która przyciąga Twoją uwagę – może to być mały patyk, listek, kamyk. Weź go do ręki, poczuj jego kształt, ciepło, ciężar. W tej chwili pozwól sobie na bycie w pełni tu i teraz, dostrzegając każdy detal tego przedmiotu.

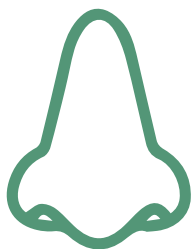
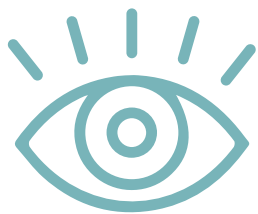
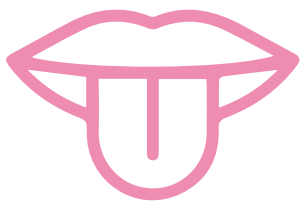


Gdy już skończysz odkrywanie, odłóż go powoli na miejsce, zwracając mu jego naturalne środowisko. Poczuj wdzięczność za tę chwilę połączenia. Usiądź z powrotem wygodnie i ponownie wsłuchaj się w dźwięki przyrody. Czy słyszysz coś nowego? Coś, co wcześniej mogło Ci umknąć? Otwórz oczy i powoli rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Może teraz Twoje oczy dostrzegają nowe kolory, kształty lub małe detale, które wcześniej były ukryte?



Na koniec, gdy już poczujesz się gotowy, weź swoje kredki. Pozwól ręką, by swobodnie poprowadziły cię w twórczej ekspresji. Nie musisz myśleć o tym, co rysować – Twoje emocje, uczucia i doświadczenia same znajdą drogę na papier. Czy to, co narysujesz, będzie odzwierciedleniem spokoju, który teraz czujesz? Może pojawią się kształty, kolory, które są echem tego, co widziałeś lub słyszałeś? Cokolwiek to będzie, pozwól aby sztuka opowiedziała Twoją historię. W tej chwili to twoja przestrzeń na wyrażenie siebie i połączenie z naturą.

TO TWOJA PRZESTRZEŃ NA WYRAŻENIE SIEBIE I POŁĄCZENIE Z NATURĄ :)



MÓJ KAMIEŃ MOCY

Do tego wyjątkowego doświadczenia przygotuj farby akrylowe, pędzle oraz gładki kamień taki jak te, które można znaleźć w rzece. Ważne jest miejsce, w którym poczujesz się swobodnie i nikt nie będzie Ci przeszkadzał, bo to chwila tylko dla Ciebie. Ale zanim sięgniesz po farby, wybierz się na spokojny spacer – taki, który pozwoli Ci zanurzyć się w świecie otaczających Cię kolorów. Spaceruj powoli, bez pośpiechu, rozglądaj się, zwracając uwagę na każdą barwę, która przyciągnie Twoje spojrzenie.

Zastanów się, które kolory najbardziej do Ciebie przemawiają. Czy są ciepłe, jak kolor malinowy, który może przypominać Ci o energii i sile? A może intensywnie żółty, cytrynowy kolor budzi w Tobie radość i świeżość? A może to chłodne odcienie błękitu lub zieleni, które wprowadzają Cię w stan spokoju? Wyobraź sobie, że te kolory mają swoje przesłania, że opowiadają Ci coś dobrego właśnie o Tobie. Czego uczysz się o sobie, gdy pozwalasz sobie zauważyć te kolory?

Gdy już wrócisz z tej podróży w świat barw, usiądź z kamieniem i farbami w swoim spokojnym miejscu. Poczuj jak te kolory, które teraz są z Tobą, chcą wyrazić się na Twoim kamieniu. Zaczniij malować, od środka kamienia, powoli, linia po linii, kropka po kropce. Każdy kolor, który wybrał_ś, ma teraz swoje miejsce. Jak się czujesz, gdy dotykasz pędzlem kamienia? Co mówi Ci kolor, który właśnie nakładasz?

Kiedy skończysz malowanie, daj sobie chwilę na kontemplację. Spójrz na swój kamień z innej perspektywy – wstań, przyjrzyj się z góry, pod różnymi kątami. Może przymkniesz oczy, by zobaczyć go jeszcze inaczej? Które kolory teraz wydają się najbliższe Twojemu sercu? Dlaczego akurat te? Co Ci mówią o Tobie, Twoich uczuciach? I jak możesz przenieść to, co teraz odkrył_ś, do swojego codziennego życia? Pozwól, by te kolory stały się Twoimi przewodnikami na drodze do wewnętrznej równowagi.

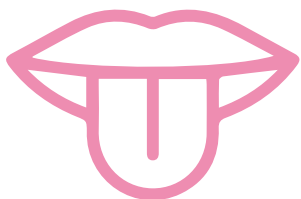
MOJE DRZEWO – MÓJ PRZYJACIEL

Zapraszam Cię na wyjątkowy spacer do lasu albo parku, gdzie czeka na Ciebie nowe przyjacielskie spotkanie. Idź powoli, pozwalając swoim nogom prowadzić Cię tam, gdzie same zechcą. Gdy się rozejrzysz, zobaczysz wiele drzew – które z nich przyciąga Twoją uwagę? Może jedno z nich stoi szczególnie prosto i wygląda na silne, a może inne ma piękne, rozłożyste gałęzie? Wybierz to, które Cię wzywa.

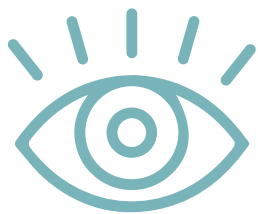
Stań przed nim i poczuj jego obecność. Co mówi do Ciebie, gdy wiatr porusza jego liśćmi? Może szepcze Ci coś miłego? Połóż dłonie na jego korze – czy jest szorstka, chłodna, a może gładka? Zamknij oczy na chwilę i wyobraź sobie, że drzewo opowiada Ci swoją historię, jakbyście byli starymi przyjaciółmi. Może chcesz mu coś powiedzieć? Może: Dzień dobry, Pani_Drzewo! Cieszę się, że Cię spotkał_{mi}? Spróbuj je objąć – jak się czujesz, będąc tak blisko niego?

Teraz usiądź pod swoim drzewem, oprzyj się o jego mocny pień i zamknij oczy. Jakie dźwięki do Ciebie dochodzą? Może śpiew ptaków, może wiatr przemykający między gałęziami? Poczuj ziemię pod sobą, jakby drzewo dawało Ci wsparcie, siłę. Jakie to uczucie, mieć takie

TO JEST MIEJSCE NA TWÓJ AUTOPORTRET POD DRZEWEM :)

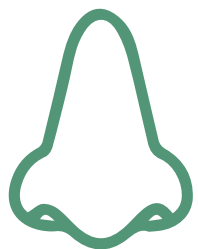


drzewo jako swojego przyjaciela? Pomyśl, kiedy znów tu wrócisz, by się z nim spotkać. Gdy wrócisz do domu, weź kartkę i kredki. Narysuj siebie pod tym drzewem – to Twój autoportret, w którym możesz pokazać, jak się czujesz, kiedy jesteś blisko swojego nowego przyjaciela. Może na Twoim rysunku drzewo będzie uśmiechać się do Ciebie? Jakie kolory najlepiej oddadzą tę relację?



DOBRA SZTUKA – MÓJ OWOCOWY AUTOPORTRET

Znajdź miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie i spokojnie – to może być Twój pokój, ogród albo ulubione miejsce w domu. Przygotuj drewnianą tacę albo talerz i połóż na nim swoje ulubione owoce: jabłko, banan, winogrona – cokolwiek lubisz. Siądź wygodnie i na moment załóż na oczy opaskę. To czas, abyś spotkał się ze sobą w inny, niezwykle sposób. Delikatnie dotknij swojej twarzy – poczuj ciepło skóry, miękkość włosów pod palcami. Przesuń palcami po czole, jakbyś je głaskał. Jakie masz brwi? Jakie to uczucie, kiedy dotykasz swojego nosa, policzków, ust? Poczuć kontur swojej twarzy, jej unikalny kształt. Czy Twoje uszy są ciepłe? Gdy dotkniesz szyi, poczuć, jak mocno połączona jest z Twoją głową. A teraz – uśmiechnij się do siebie, nawet jeśli masz zamknięte oczy. Jesteś wyjątkowy, Twoja twarz jest jedyna w swoim rodzaju!



Zdejmij opaskę i spójrz na owoce przed sobą. Teraz stwórz z nich swój autoportret! Może jabłko stanie się Twoją twarzą, a winogrona Twoimi oczami? Możesz dodać banan jako usta albo inne owoce, które ci pasują. Pozwól swojej wyobraźni działać, niech Twoje ręce układają owoce tak, jak podpowiadają Twoje zmysły. Dotykaj, wąchaj, może nawet spróbuj zanim ułożysz. Jakie kolory i kształty najlepiej oddają Ciebie? Jak się czujesz, gdy patrzysz na swoje owocowe odbicie?

Gdy skończysz, zatrzymaj się na chwilę. Jakie owoce wybrałeś i dlaczego? Co one mówią o Tobie? Może Twój owocowy portret przypomni Ci, jak jesteś unikatowy, każdego dnia.



MÓJ WYMARZONY POKÓJ

Przygotuj kartkę papieru i kredki. Zapraszam Cię w niezwykłą podróż – do Twojego wymarzonego pokoju, który jest jak magiczne miejsce, stworzone specjalnie dla Ciebie. Zanim zaczniesz rysować, zamknij oczy. Pomyśl o pokoju, który otula Cię spokojem, jakby każda jego część troszczyła się o Twoje zmysły. Jakie kolory widzisz, gdy tylko do niego wchodzisz? Jakie dźwięki słyszysz? Może szum morza albo śpiew ptaków? A może czujesz miękkość dywanu pod stopami albo zapach świeżych kwiatów, które sprawiają, że oddychasz głębiej? A co smakuje najlepiej w tym pokoju? Może coś słodkiego, co lubisz najbardziej? Teraz otwórz oczy i chwyć za kredki. Narysuj ten pokój – miejsce, które jest tylko Twoje. Nie ma żadnych zasad, po prostu pozwól swojej wyobraźni prowadzić Cię przez każdy szczegół. Może Twój pokój ma kolorowe ściany, a może jest pełen światła? A co w nim jest? Może ulubione zabawki, przytulne poduszki albo piękne obrazy? Rysuj tak, jak czujesz – to Twoje miejsce, więc wszystko jest możliwe!



Kiedy skończysz, przyjrzyj się swojej pracy. Co widzisz? Jakie uczucia wzbudza w Tobie ten pokój? Czy jest tam coś, co sprawia, że czujesz się spokojniejszy, szczęśliwszy, bezpieczniejszy? Może chcesz coś dodać, aby było jeszcze bardziej wyjątkowo?

Na koniec zastanów się, gdzie powiesz swój rysunek. To ważne, by mieć go blisko siebie – może nad biurkiem, w pokoju, gdzie śpisz, albo w miejscu, gdzie często odpoczywasz. Niech Twój wymarzony pokój przypomina Ci, że masz swoje bezpieczne miejsce, do którego możesz wrócić zawsze, gdy tego potrzebujesz. Co powiesz na to, by powracać do tego pokoju, gdy tylko masz ochotę?

A TUTAJ MOŻESZ PRZERYSOWAĆ TWÓJ OWOCOWY AUTOPORTRET :)



ZABAWY SENSORYCZNE

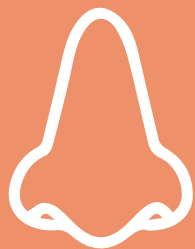
Monika Fesser

- ćwiczenie dla dzieci od 4 roku życia
- ćwiczenie stymuluje wyobraźnię, uważność
- aktywizuje zmysł dotyku i wzroku



W pogodę i niepogodę idź na spacer!

Czy wiesz, że na całej kuli ziemskiej można znaleźć glinę? Tak właśnie! Idąc na spacer do lasu, nad rzekę, na łąkę, w góry, a nawet w ogródku czy przy drodze, możesz pobawić się w małego odkrywcę. Gdy słońce świeci, możesz „wytropić” glinę nad brzegiem strumyka lub w pobliżu naturalnego zbiornika wodnego. Natomiast po deszczu zaopatrzyć się w kałosze i poszukać miejsc, np. na polu lub w lesie, gdzie stoi woda w kałużach. To oznacza, że pod warstwą ziemi znajduje się złożo gliny, które ze względu na małą przepuszczalność tworzy naturalny zbiornik wodny. Taka glina może mieć różne kolory, od szarego po czerwony. W tej ostatniej znajduje się tlenek żelaza, który nadaje jej rudawy kolor.



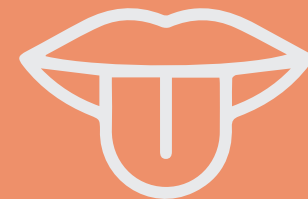
Czas na doświadczenie!

Proponuję Ci zabrać ze sobą na spacer butelkę z wodą oraz worek na glinę. Już wiesz, gdzie szukać gliny, ale jak ją rozpoznać? Dotykaj różnych rodzajów gleby, które spotkasz, i pocieraj ją w rękach. Glina najczęściej będzie w odcieniach szarych oraz rudych. Teraz czas na fakturę: gdy weźmiesz kawałek ziemi do zbadania, rozetrzyj ją w palcach i obserwuj, jak się zachowuje oraz co czujesz pod palcami. Jeśli po namoczeniu jest gładka i tłusta jak masło, to znalazł_ś glinę. Może mieć trochę zanieczyszczeń w postaci piasku lub innych materiałów, ale najważniejszą jej cechą będzie „tłusta” struktura.



Znalazł_ś! Super, teraz czas na zbiory. :) Zapakuj trochę gliny do woreczka na późniejsze doświadczenia w domu. Do wydobywania możesz użyć patyków. Teraz zbierz odpowiednią ilość gliny do ulepienia, np. leśnego zwierzątka. Do swojego dzieła możesz wykorzystać również inne materiały takich jak liście, patyki, kamienie czy ziemię do zrobienia „futra”. Jeśli nie możesz zdecydować jakiego leśnego stworzenia wybrać i nie wiesz, co ulepić, zmróż oczy i popatrz w niebo. Wypatruj chmury o ciekawym kształcie, która Cię zainspiruje do stworzenia swojego stworzenia. Podobnie możesz wpatrywać się ze zmrugniętymi oczami w głąb lasu. Niech Twoja wyobraźnia podpowie Ci odpowiedni kształt do ulepienia. Gdy już skończysz swoją pracę, możesz oczywiście zabrać ją ze sobą lub przykleić do drzewa, zostawić na ziemi, a może wrzucić do rzeki. Sam_poczuj, co chcesz z nią zrobić. Gdy zabawa dobiegnie końca, umyj ręce wodą z butelki i zabierz do domu glinę w worku.





Kiedy w domu najdzie Cię ochota na dalsze eksperymenty z gliną, rozpakuj ją i przełóż do dwóch misek. Do pierwszej dolej trochę wody i intensywnie rozgniataj glinę tak długo, aż będzie miała konsystencję plasteliny. Teraz jest gotowa do tworzenia. Glinę w drugiej misce pozostaw aż zupełnie wyschnie. Gdy to nastąpi, rozgnieć ją na proszek. Możesz do tego użyć wałka lub młotka. Jeśli znajdowały się w niej zanieczyszczenia, przesianie przez sito pozwoli uzyskać czystą glinę. Do tak otrzymanej gliny możesz dolać wody, wygnieść ją i masa do zabawy jest gotowa.

Glina ma tę cudowną właściwość, że nawet gdy wyschnie, można ją na okrągło recyklingować (czyli użyć jej ponownie) przez dodanie wody, dopóki jej nie wypalimy w wysokiej temperaturze.

Udanej zabawy! :)

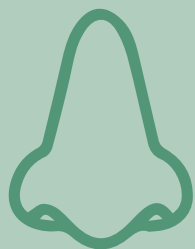
MOŻESZ WYKORZYSTAĆ TO MIEJSCE NA PROJEKT FORMY DO ULEPIENIA!



SpecjaListki

Małgorzata Rozenau

- ćwiczenie dla dzieci od 4 roku życia
- ćwiczenie stymuluje świadomy oddech, poczucie relaksu, wyobraźnię
- aktywizuje zmysł węchu i smaku



CO ŁĄCZY ODDECH I LIŚCIE?

Oddychamy przez całe życie. Można powiedzieć: oddycham, więc jestem. Ale czy wiesz, jakie znaczenie dla naszych codziennych wdechów i wydechów ma oddychanie roślin? Dzięki fotosyntezie – najważniejszemu procesowi utrzymującemu życie na Ziemi – powstaje tlen, niezbędny do życia dla większości organizmów. Fotosynteza zachodzi głównie w liściach roślin, wśród których najwydajniejszymi producentami tlenu są drzewa, zarówno liściaste, jak i iglaste. Liście mają specjalne aparaty szparkowe, które działają jak filtry. To właśnie w nich dochodzi do wymiany gazowej, w wyniku której powstaje tlen, a szkodliwe substancje, znajdujące się w powietrzu, zostają zneutralizowane. Mówiąc w skrócie – rośliny wdychają dwutlenek węgla, który wydychamy, a wydychają tlen, który bierzemy z każdym wdechem. Jesteśmy połączeni w oddechu. Jesteśmy połączeni we współistnieniu.

LIŚCIE TO ODDECHOWI SPECJALIŚCI!

Najwięcej tlenu, którym oddychasz, produkują drzewa takie jak buk pospolity, klon, robinia akacjowa, dąb, lipa i jesion, a z iglastych – świerk, jodła i sosna.

Poznaj kształty ich liści i zapamiętaj jak ważne są dla Twojego oddechu.

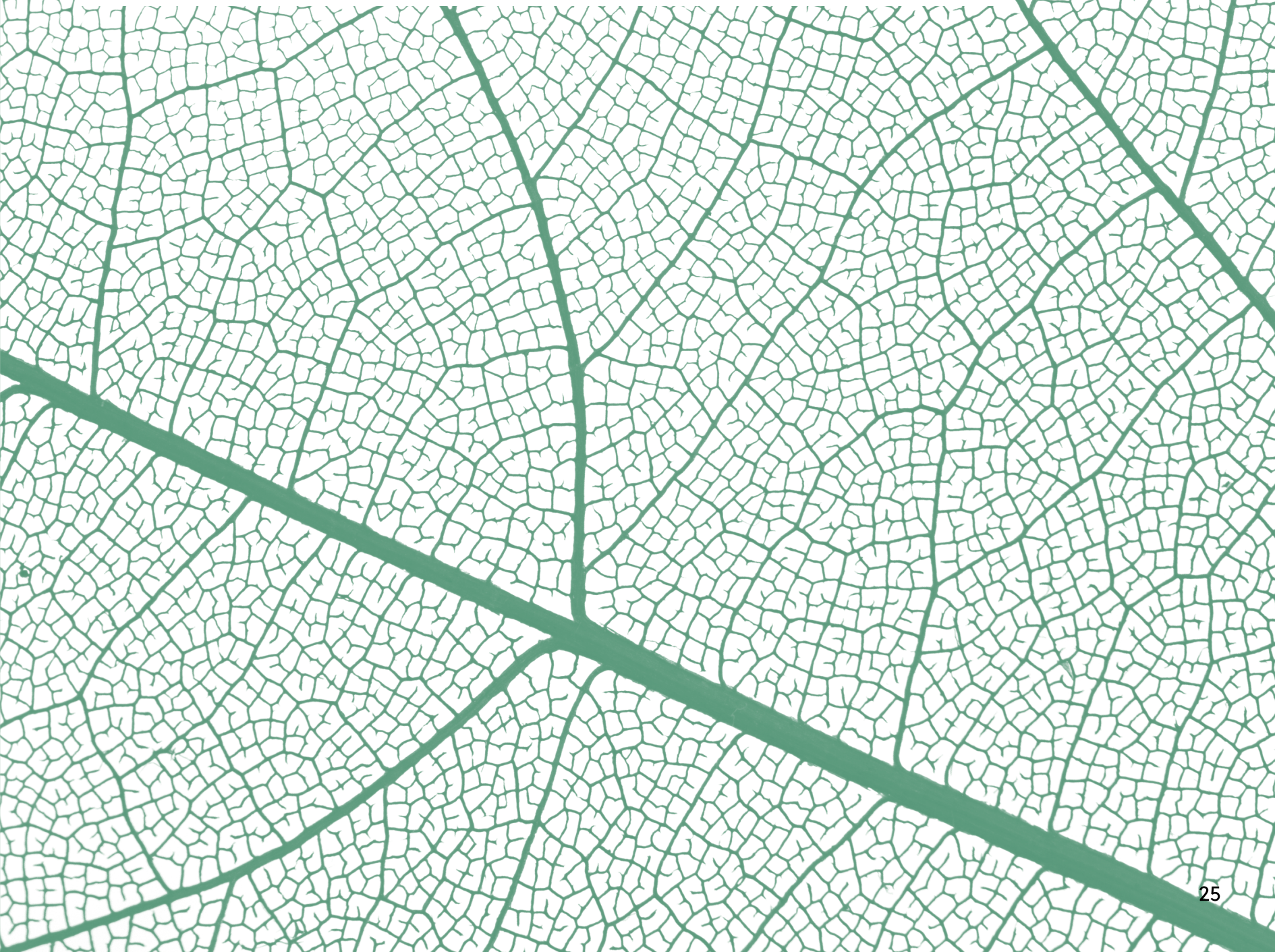
Użyj patyczka zakończonego listkiem, który posłuży do zabawy oddechem, podobnie jak przy robieniu mydlanych baniek.

Oddechowa banieczka, która powstaje podczas wydmuchiwania powietrza poprzez wybrany kształt liścia, symbolizuje także przemianę dwutlenku węgla w tlen.

ODDECH LIŚCIA

Podczas zabawy zauważ jakość swojego oddechu. Czy jest szybki, płytki, nierówny, czy spokojny i cichy? Czy ma jakiś kształt? Okrągły czy wydłużony? Przypomina owal czy igielkę? Zwróć uwagę na jego unikalną jakość. Doświadczaj każdego wdechu i wydechu jakby był obiektem wnikliwej obserwacji. Staraj się oddychać głęboko i powoli, robiąc dłuższe wydechy, aż do brzuszka. Aktywujesz wtedy nerw błędny, najdłuższy nerw w ciele i najważniejszy nerw przywspółczulnego układu nerwowego, odpowiedzialny m.in. za reakcję organizmu na odpoczynek. W ten sposób, podczas zabawy możesz także doświadczyć i pogłębić poczucie relaksu.

TO LIŚĆ W BARDZO DUŻYM POWIĘKSZENIU. Z CZYM CI SIĘ KOJARZĄ TE KSZTAŁTY?
POKOLORUJ/DORYSUJ COŚ WEDŁUG TEGO, CO PODPOWIADA CI WYOBRAŹNIA :)





INSTRUKCJA UWAŻNEGO SŁUCHANIA

Jaśmina Wójcik

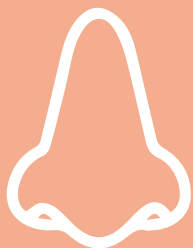


- ćwiczenie dla dzieci od 5 roku życia (pod opieką opiekuna)
- ćwiczenie stymuluje wyobraźnię dźwiękową, uważne słuchanie, komunikację
- aktywizuje zmysł słuchu

Do przeprowadzenia ćwiczenia potrzebne będą:

- materiałowe okulary do spania (lub chusteczka / apaszka / kawałek miłego w dotyku materiału do przesłonięcia oczu).

Najlepiej wyjdź na zewnątrz – może to być balkon, taras, las, łąka, ulica, park – gdziekolwiek chcesz wykonać to ćwiczenie.



1. Załóż okulary (lub przewiąż głowę chustką tak, żeby oczy były zasłonięte).
2. Policz kilka kolejnych oddechów, poczuj jak powietrze rozchodzi się po Twoim ciele.
3. Zaczynj słuchać otaczających Cię dźwięków.

4. Zastanów się jakie dźwięki do Ciebie docierają – spróbuj je rozróżnić, nazwać i umiejscowić (np. śpiew ptaka z tyłu po lewej, kosiarka sąsiada z przodu po prawej, samolot nade mną, żaby dookoła).



5. Zastanów się, które z dźwięków są dla Ciebie najprzyjemniejsze? Jakie uczucia wywołują w ciele? Które z nich przynoszą mrowienie, wzdrygnięcie, ból, zgrzyt? Postaraj się je umiejscowić w konkretnym miejscu w ciele.

6. Po zakończeniu ćwiczenia zdejmij okulary i narysuj dźwięki, które słyszał_ś (tak, tak, dobrze przeczytał_ś: narysuj dźwięki :) Wykorzystaj do tego następną stronę).



Pozdrawiam ciepło i uważnie – Jaśmina

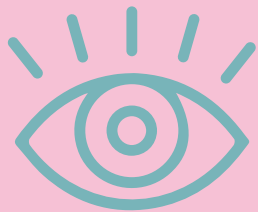
(nałogowa słuchaczka odgłosów, poszukiwaczka dźwięków, łapaczka atmosfer)

TUTAJ NARYSUJ SWOJE DŹWIĘKI :)



ROZMOWA

Michalina Bigaj



- ćwiczenie dla dzieci od 7 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, umiejętność niewerbalnej komunikacji
- aktywizuje zmysł kinestetyczny i zmysł wzroku

Rozmowa to bardzo ważna część naszego życia. Dzielimy się z innymi naszymi emocjami, radością, smutkiem, ekscytacją i potrzebami. Najczęściej używamy do tego słów. Zastanawiał_ś się kiedyś, czy znasz sposoby na przekazywanie innym niewerbalnych komunikatów (czyli takich, w których nie używamy mowy)?

Chciałam zaproponować Ci zabawę, dzięki której stworzysz z najbliższymi swój własny język, zrozumiały tylko dla Was.

Zaproponuj kilka miłych dla Ciebie komunikatów, np.:
Bardzo Cię lubię. | Tęsknię! | Zróbmy coś razem.

Następnie, razem ze swoim kompanem/kompanką, spróbujcie znaleźć zastępstwo dla tych słów. Jak to zrobić? Poniżej znajdziesz kilka propozycji.



1. GESTYKULARIUM

- miejsce: las, park lub dom

Zastąp słowne komunikaty – gestem. Mogą być to proste ruchy lub bardzo rozbudowane choreografie. Pamiętaj, że nie musisz używać tylko swojego ciała – jeśli chcesz, swój język ruchów możesz uzupełniać o znalezione w Twoim otoczeniu przedmioty.

2. MRUGANIE

- miejsce: dowolne pomieszczenie z lampką nocną lub latarką

Przyporządkuj komunikaty do sekwencji mrugania światłem. Weź pod uwagę długość znaków świetlnych oraz przerw pomiędzy nimi i ich częstotliwość.

3. SPACEROWNIK

- miejsce: gdziekolwiek na zewnątrz

Czy wiesz, że spacerując po mieście również możesz przekazać komuś komunikat?

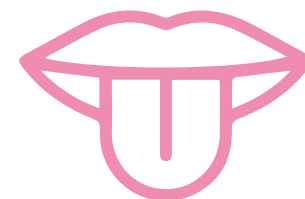
Żeby to zrobić, będziesz potrzebował_ telefonu z aplikacją Google Maps. Na czas realizacji ćwiczenia, udziel zgody na lokalizację telefonu, którą udostępnisz bliskiej Ci osobie.

Swoją trasę możesz wcześniej zaplanować, aby chodząc ulicami, pomiędzy budynkami czy parkiem, stworzyć rysunek konkretnej rzeczy. Pomyśl o mapie jak o ogromnej kartce papieru, na której możesz narysować wszystko.

Jeśli ta zabawa Ci się spodoba, możesz zainteresować się również istniejącymi już językami niewerbalnymi takimi jak: kod Morse'a, polski język migowy.



TO JEST MIEJSCE NA TWOJE KOMUNIKATY :)
LUB INNE NOTATKI...





WULKAN POMYSŁÓW

Pracownia Sezonowa – Joanna Zdzienicka-Obątek i Paweł Szeibel



- ćwiczenie dla dzieci od 5 roku życia (pod opieką opiekuna)
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię
- aktywizuje zmysł wzroku i smaku

Chcielibyśmy abyś zaprosił _ do tego ćwiczenia bliską Ci osobę. Wspólnie przygotujecie mapy Waszych skojarzeń, które przeprowadzą Was przez warsztat wróżenia z naleśników.



Potrzebne będą:

- 1 litrowy słoik z zakrętką
- 1 szklanka pszennej mąki
- 1 jajko
- 1/2 szklanki wody mineralnej gazowanej
- 1/2 szklanki dowolnego mleka
- szczypta cukru
- szczypta soli
- łyżka oleju
- patelnia
- drewniana kuchenna łyżka
- 2 talerze

Umieść wszystkie składniki w słoiku i dokładnie je połącz. Zakręć słoik i potrząsaj nim energicznie, aż do wyrobienia idealnie gładkiej masy. Rozprowadź na patelni odrobinę oleju oraz masła. Kiedy patelnia się rozgrzeje, wlej ciekłą warstwę masy na powierzchnię patelni. Odwróć naleśnika na drugą stronę i przypilnuj, aby z każdej strony był dobrze usmażony. Niech każde z Was przygotuje swojego naleśnika. Delikatnie wyłóżcie naleśniki na talerze. Zamieńcie się Waszymi daniami.



Wyobraźnia start!

Co widzicie?

Czy te kropki i brązowe plamki coś Wam przypominają?

Ja widzę wulkan, a ja – zwierzę!

Czy to foka? Nie, to lew!

Naleśnik w kropki? Nie! To śnieg!



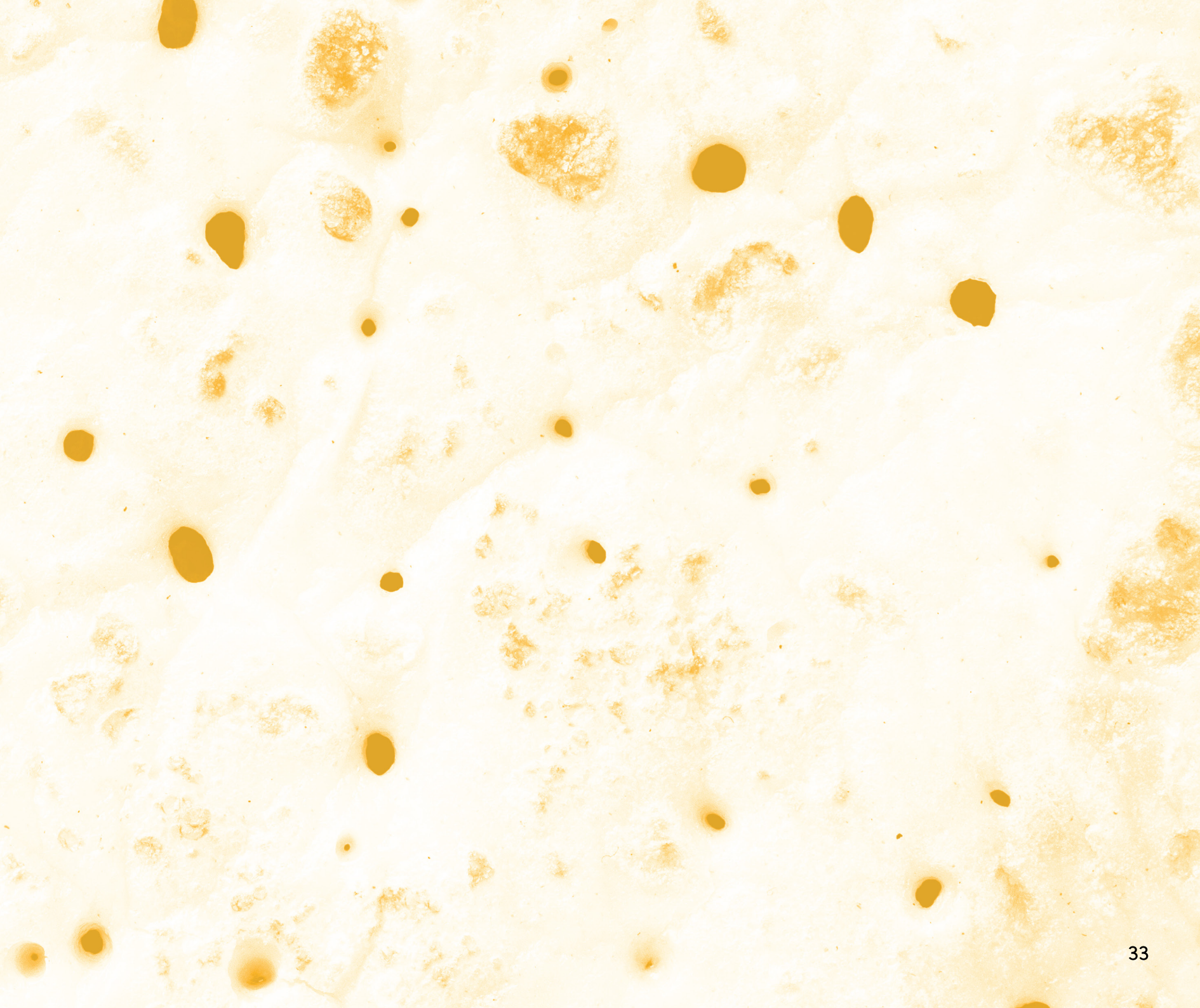
Przerysujcie zaobserwowane kształty na papier.

Czy Twój naleśnik przypomina powierzchnię Ziemi? A może fragment mapy?

Spakujcie naleśniki i ruszajcie w drogę! Zapraszamy na wycieczkę!

PRZERYSUJ CIE ZA O B S E R W O W A N E K S Z T A Ł T Y T U T A J :)

A TO NASZ NALEŚNIK :) CO CI PRZYPOMINA?
POKOLORUJ/DORYSUJ COŚ WEDŁUG TEGO, CO PODPOWIADA CI WYOBRAŹNIA :)





ZABAWY SENSORYCZNE

Anna Słomka

- ćwiczenie dla dzieci od 4 roku życia (z opiekunem)
- ćwiczenie stymuluje czucie głębokie, równowagę, poczucie więzi
- aktywizuje zmysł dotyku, propriocepcji, wzroku, słuchu



MASAŻYKI

Dziecko siedzi tyłem do opiekuna, bądź leży na brzuchu. Opiekun mówiąc wiersz, wykonuje przypisane do niego czynności (zadbajmy, by powierzchnia do leżenia była przyjemna, ale też nie za miękka).



Idą sobie mrówki drózką:

— przejdź palcami po plecach dziecka

pierwsza mrówka tupie nóżką,

— palcem wskazującym zrób kropkę na plecach dziecka i ponownie przejdź palcami po plecach

druga mrówka tupie nóżką,

— palcem wskazującym zrób kropkę na plecach dziecka i ponownie przejdź palcami po plecach

trzecia mrówka tupie nóżką,

— palcem wskazującym zrób kropkę na plecach dziecka i ponownie przejdź palcami po plecach

czwarta mrówka tupie nóżką.

— palcem wskazującym zrób kropkę na plecach dziecka i ponownie przejdź palcami po plecach



Potupały, potupały

— przejdź palcami po plecach dziecka wzdłuż kręgosłupa, od bioder ku górze

i w mrowisku się schowały.*

— dochodząc palcami do karku dziecka, przejdź nimi na głowę i schowaj palce we włosach dziecka

— dochodząc do karku dziecka szybko przełóż dłonie pod jego pachy i delikatnie połaskocz :)



* M. Barańska „Wchodzi, wchodzi Stach na dach. 103 wierszyki i zabawy kształtujące motorykę, koordynację ruchową i ruchowo-słuchową”



ZABAWY:

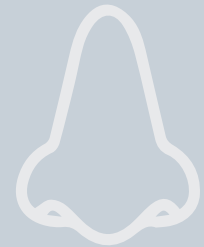
RĘKA W RĘCE

Dziecko siedzi tyłem lub przodem do opiekuna, jedną dłoń chowa w drugiej. Opiekun otacza swoimi dłońmi zamknięte dłonie dziecka.



- 1) Weźcie równomierny, głęboki wdech, na wydechu dziecko próbuje otworzyć swoje dłonie, opiekun stawia opór, nie pozwalając na otworzenie dłoni.
- 2) Ponownie weźcie głęboki, równomierny wdech, na wydechu dziecko próbuje otworzyć swoje dłonie, opiekun stawia lekki opór, pozwalając, aby dłonie lekko się otworzyły.
- 3) Zamieńcie się rolami i powtórzcie zabawę od początku.

Pamiętaj, aby zabawę przeprowadzać na głębokim wydechu, w skupieniu, bez widocznego siłowania się. Zwróćcie uwagę czy podczas zabawy napinają się mięśnie twarzy.



POCIĄG

Dziecko siedzi tyłem do opiekuna, najlepiej na podłodze bądź materacu; Opiekun obejmuje dziecko w taki sposób, aby jego dłonie splotły się pod pachami dziecka, a nogi znajdowały się pod jego nogami.

- 1) Wykonuj ruchu na boki oraz w przód i tył, zmieniając natężenie i amplitudę ruchu.
- 2) Po delikatnym kołysaniu:
 - a) energicznie przenieś się na plecy, tak aby swobodnie się na nich położyć, trzymaj dziecko cały czas blisko siebie, uważając, aby nie upadło (nogi dziecka mogą się unieść do góry),
 - b) energicznie przewróć się na prawy bądź lewy bok, pamiętając, aby nadal trzymać dziecko w uścisku.
- 3) Powróć do pozycji siedzącej i powtórz kilka razy.





Pamiętaj, aby ruch był przyjemny zarówno dla Ciebie, jak i dla dziecka. Jeśli dziecko woli spokojne bujanie i nie przepada za gwałtownymi zmianami, pozostań przy równomiernym bujaniu w różnych kierunkach.



SIŁACZ

Dziecko i opiekun siedzą tyłem do siebie, stykając się plecami. Kolana są ugięte, a stopy ustawione płasko na podłodze.

- 1) Dziecko napiera plecami na plecy opiekuna, tak aby go przepchnąć.
- 2) Opiekun stawia opór i nie pozwala się przepchnąć.
- 3) Po chwili następuje zamiana ról.
- 4) Gdy role już zostały zamienione, zarówno opiekun, jak i dziecko, próbują się wzajemnie przepchnąć na drugą stronę, napierając na siebie w tym samym czasie.



Najlepiej, aby zabawę przeprowadzać na podłodze bez dywanów czy wykładziny, na bosaka, co gwarantuje lepszą przyczepność do podłoża i większy opór oraz czucie poprzez stopy. Zwróć uwagę, ile siły w zadanie wkłada dziecko, czy podczas wysiłku oddycha. Zadbaj o jego komfort i jeśli tylko czujesz, że dziecko pcha z całej siły, możesz mu pomóc, delikatnie przesuwając się.



UWAGA! Rób to tylko wtedy, jeśli poczujesz, że dziecko wkłada w zadanie całą swoją moc, a mimo to nie jest w stanie Cię przesunąć; pozwól dziecku dojść do momentu, w którym uruchomi i napnie wszystkie swoje mięśnie, tylko wtedy ćwiczenie spełni swoją funkcję – żeby poczuć swoje ciało, dziecko musi wprawić je samodzielnie w ruch i zaangażowanie.

SKAŁA

Opiekun siedzi na podłodze, dziecko próbuje go przepchać:

- a) plecami
- b) głową
- c) rękami
- d) nogami
- e) oraz w każdy inny, dowolny, wymyślony sposób.



Najlepiej, aby zabawę przeprowadzać na podłodze bez dywanów czy wykładziny, co gwarantuje lepszy poślizg. Zwróć uwagę, ile siły w zadanie wkłada dziecko, czy podczas wysiłku

oddycha. Zadbaj o jego komfort i jeśli tylko czujesz, że dziecko pcha z całej siły, możesz mu pomóc, delikatnie przesuwając się.

UWAGA! Rób to tylko wtedy, jeśli poczujesz, że dziecko wkłada w zadanie całą swoją moc, a mimo to nie jest w stanie Cię przesunąć. Pozwól dziecku dojść do momentu, w którym uruchomi i napnie wszystkie swoje mięśnie, tylko wtedy ćwiczenie spełni swoją funkcję – żeby poczuć swoje ciało, dziecko musi wprawić je samodzielnie w ruch i zaangażowanie. Pamiętaj także o swoim komforcie; jeśli czujesz ból lub jakikolwiek dyskomfort (np. dziecko zacznie kopać), zakomunikuj to i poproś, aby tak nie robiło. Zabawa nie tylko pobudza czucie głębokie, jest także pretekstem do budowania więzi i wzajemnej informacji o tym, co jest dla nas przyjemne, a co sprawia nam ból.

NALEŚNIK

- 1) Opiekun kładzie się na podłodze, dziecko próbuje przeturlać opiekuna na drugą stronę pomieszczenia za pomocą rąk i nóg. Po zakończeniu następuje zamiana ról.
- 2) Dziecko kładzie się na brzegu rozłożonego na podłodze koca. Opiekun zawija dziecko w koc, tak jakbyś związał naleśnika. Po zakończeniu odwiń dziecko z koca lub pozwól mu samemu się z niego wyswobodzić.

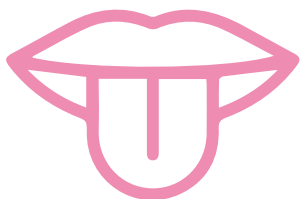
Zwróć uwagę, ile siły w zadanie wkłada dziecko, czy podczas wysiłku oddycha. Zadbaj o jego komfort i jeśli tylko czujesz, że dziecko pcha z całej siły, możesz mu pomóc, delikatnie przesuwając się.

UWAGA! Rób to tylko wtedy, jeśli poczujesz, że dziecko wkłada w zadanie całą swoją moc, a mimo to nie jest w stanie Cię przesunąć; pozwól dziecku dojść do momentu, w którym uruchomi i napnie wszystkie swoje mięśnie, tylko wtedy ćwiczenie spełni swoją funkcję – żeby poczuć swoje ciało, dziecko musi wprawić je samodzielnie w ruch i zaangażowanie. Pamiętaj także o swoim komforcie; jeśli czujesz ból lub jakikolwiek dyskomfort (np. dziecko zacznie kopać), zakomunikuj to i poproś, aby tak nie robiło. Zabawa nie tylko pobudza czucie głębokie, jest także pretekstem do budowania więzi i wzajemnej informacji o tym, co jest dla nas przyjemne, a co sprawia nam ból.

Pamiętaj także o tym, aby koc był przyjemny w dotyku – już samo zwijanie się w kocu może sprawiać lekki dyskomfort niektórym dzieciom. Tym, którym sprawia to ogromną przyjemność, można dodać na koniec delikatne ugniatanie (np. udajemy, że je zjadamy).

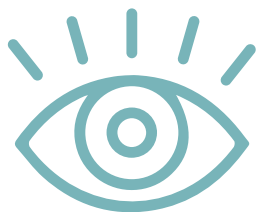
Życzę udanej zabawy i radości z przebywania ze sobą nawzajem!
Ania ;)





POJĘCIOKSZTAŁTY – DIALOG ZMYŚŁÓW

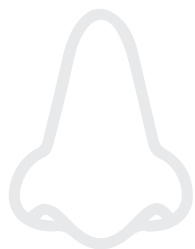
Aneta Zasucha



- ćwiczenie dla dzieci od 7 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię abstrakcyjną
- aktywizuje zmysł wzroku, słuchu, dotyku i smaku

Materiały:

- biały brystol (format A1),
- kolorowe kartki i bibuła,
- kredki,
- suche pastele,
- mazaki,
- farby,
- kleje,
- nożyczki,
- sznurek,
- materiały o różnej fakturze: folia, folia aluminiowa, tkanina gładka i szorstka, papier ścierny, wykałaczki, słomki, monety, piórka itd.,
- dostępne instrumenty oraz przedmioty wydające różne dźwięki: cymbałki, bębenki, dzwonki, folia, papier, pokrywki, słoiki itd.,
- produkty spożywcze o różnych smakach: słonym, słodkim, gorzkim, kwaśnym.

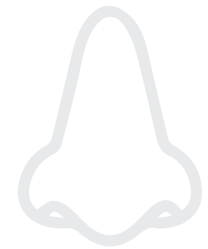
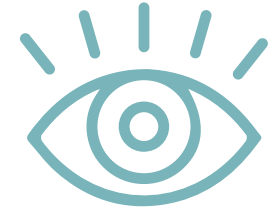
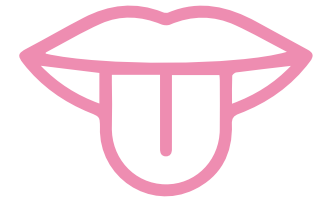


JAK WYGLĄDA DŹWIĘK?

Przygotowujemy kilka utworów muzycznych, różnych stylistycznie: muzyka klasyczna, rockowa, jazzowa, hip-hopowa. Spróbujcie (rodzic z dzieckiem) stworzyć wizualny odpowiednik każdego utworu, tworząc kompozycję złożoną z kolorów, kształtów i faktur – na płaszczyźnie kartki (możecie wykorzystać do tego następne strony) albo w przestrzeni – tworząc instalację artystyczną (nożyczki czy kredki mogą stać się doskonałym elementem kompozycji). Niedozwolone jest użycie znanych kształtów (np. nut); operujemy tylko i wyłącznie kształtami abstrakcyjnymi. Jaki kształt, kolor i fakturę ma niski dźwięk? A wysoki? Jak pokazać rytm, jak poszczególne dźwięki, a jak całą linię melodyczną? Jak dźwięki wydawane przez instrumenty dęte, a jak przez strunowe?



Następnie zastanówcie się: jaki smak mają poszczególne dźwięki?
A potem spróbujcie je zatańczyć! :)



JAK BRZMI SMAK?

Spróbujcie porównać smak poszczególnych produktów spożywczych do jakiegoś dźwięku, mając do dyspozycji różne instrumenty i przedmioty wydające różne odgłosy. Oprócz wybrania jednego, konkretnego dźwięku określającego dany smak, można stworzyć całą gamę dźwięków opowiadających o danym smaku, jego oddziaływaniu na emocje (np. radość podczas jedzenia czekolady), a nawet wspomnień (np. soczysty arbuz kojarzący się z beztroskimi wakacjami).

Następnie sięgnijcie po materiały plastyczne. Jaki kolor, kształt i fakturę ma smak gorzki? A słony? Słodki?

...a jak zatańczyć kwaśny smak? :)

TUTAJ MOŻESZ NARYSOWAĆ WYBRANY SMAK :)



MEMORY

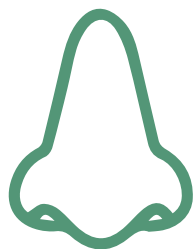
Aneta Zasucha

- ćwiczenie dla dzieci od 5 roku życia (z opiekunem)
- ćwiczenie stymuluje kreatywność i wyobraźnię
- aktywizuje zmysł słuchu i węchu



MEMORY DŹWIĘKOWE

Grę przygotowuje rodzic. Potrzebnych jest ok. 10 pudełek po zapalkach (lub większych) oraz różne sypane rzeczy, takie jak groch, koraliki, piasek, kamyczki, pestki słonecznika, itp. Wsypujemy taki sam granulat do dwóch pudełek, tak aby powstały pary pudełek z tą samą zawartością. Gra polega na tym, aby dziecko potrząsało pudełkami i poznało wszystkie odgłosy, a następnie połączyło w pary pudełka, które wydają ten sam dźwięk.



MEMORY ZAPACHOWE

Spróbujcie zrobić to samo z zapachami :) Do kilku słoiczków (znów w parach) włożcie różne pachnące produkty (np. skórkę pomarańczy, olejek zapachowy, rozmaryn, miętę, kawałek owocu). Gra polega na dopasowaniu dwóch tych samych zapachów.

MAPA DŹWIĘKOWA

Aneta Zasucha

- ćwiczenie dla dzieci od 6 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, uważność
- aktywizuje zmysł słuchu



Wracając z przedszkola/szkoły do domu, spróbuj „zamienić się w słuch”. To znaczy, że masz uważnie słuchać dźwięków, które Cię otaczają. Postaraj się rozróżnić dźwięki, które do Ciebie docierają – ich głośność, bliskość, rodzaj. Zamknij na chwilę oczy w jakimś bezpiecznym miejscu (np. usiądź na ławce), przekonaj się, że słyszysz wyraźniej kiedy nie skupiasz się na patrzeniu.

Znajdź różne dźwięki i spróbuj je nazwać (np. wycie, dudnienie, pisk, szelest, itd.) oraz odgadnąć co wydaje taki dźwięk. Zanotuj swoje wnioski na stronie obok!



ZANOTUJ SVOJE WNIOSKI TUTAJ :)

**ZNAJDŹ DŹWIĘK,
KTÓRY JEST:**

• DŁUGI

• KRÓTKI

• PISKLIWY

• DUDNIĄCY

• GŁOŚNY

• CICHY

• PRZYJEMNY

• METALICZNY

• WYSOKI

• NISKI

• WYJĄCY

• SZUMIĄCY

•
NAZWIJ INNY
USŁYSZANY DŹWIĘK

**SKĄD POCHODZI TEN DŹWIĘK?
CO/KTO GO WYDAJE?**





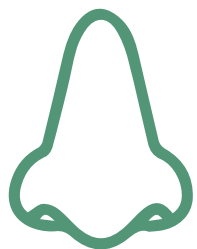
ZMYŚŁOWA MAPA

Aneta Zasucha



- ćwiczenie dla dzieci od 5 roku życia (z opiekunem)
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię, uważność
- aktywizuje zmysł wzroku, słuchu, dotyku i węchu

Rozejrzyj się wokół siebie, przyjrzyj się dokładnie przedmiotom, które Cię otaczają. Dotknij ich powierzchni (spróbuj poczuć różnicę kiedy dotykasz palcami, a kiedy np. policzkiem), powąchaj. Znajdź coś co:



- jest miękkie
- jest żółte
- jest zimne
- jest chropowate
- jest włochate
- jest gładkie
- jest długie
- ma ciekawe wzorki
- ładnie pachnie
- ma kulisty kształt
- wymyśl swoje :)



Napisz/narysuj swoje wnioski w kółeczkach!!!



ŁADNIE PACHNIE

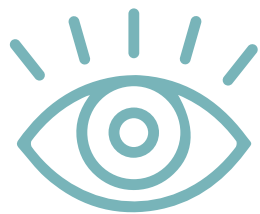
ZIMNE





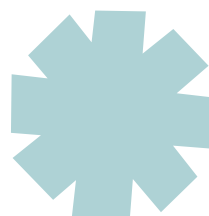
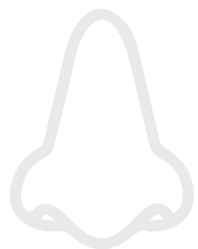
ZMYŚŁOWE ABSTRAKCJE

Aneta Zasucha



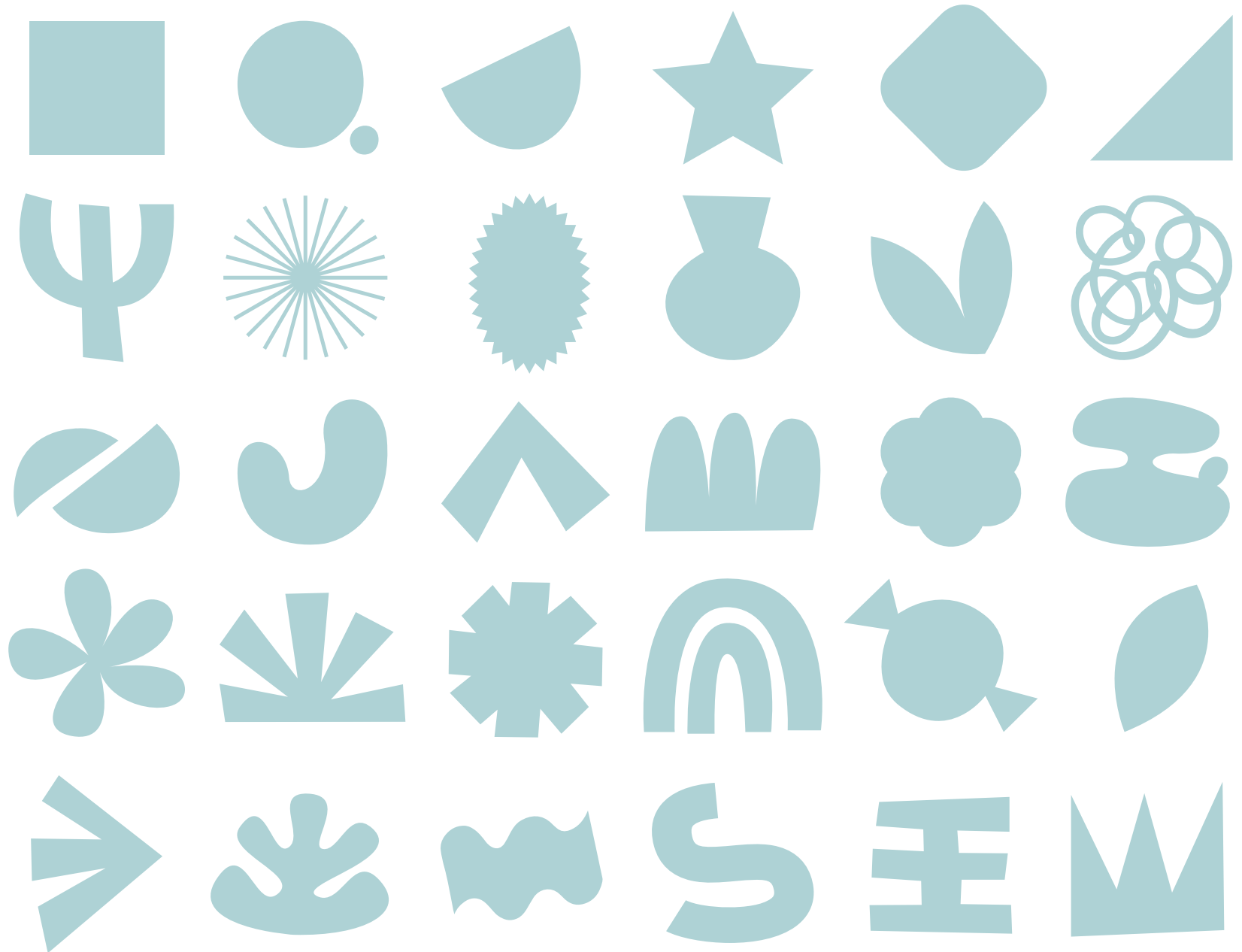
- ćwiczenie dla dzieci od 5 roku życia
- ćwiczenie stymuluje kreatywność, wyobraźnię abstrakcyjną
- aktywizuje zmysł wzroku

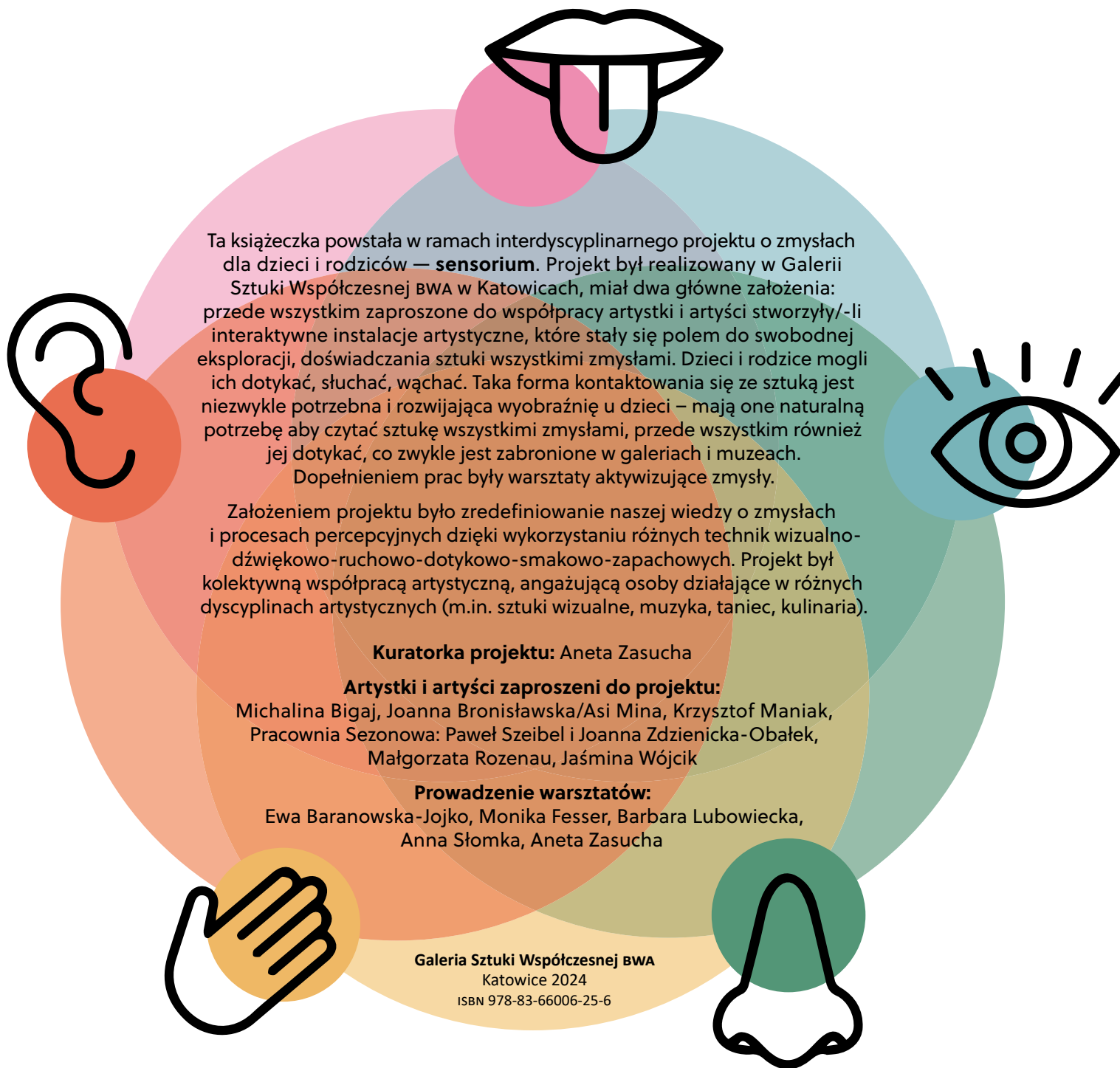
Zjedz coś słodkiego. Wyobraź sobie jaki kształt i kolor ma smak słodki.
Zaznacz kształty, które kojarzą Ci się ze słodkim smakiem.



TERAZ SPRÓBUJ NARYSOWAĆ KSZTAŁT, KTÓRY ODDAJE SMAK SŁODKI.
TO SAMO ZRÓB ZE SMAKIEM KWAŚNYM, GORZKIM I SŁONYM :)

Które z tych kształtów są dla Ciebie przyjemne, a który nieprzyjemne?
Zaznacz literką P lub N :)





Ta książeczka powstała w ramach interdyscyplinarnego projektu o zmysłach dla dzieci i rodziców — **sensorium**. Projekt był realizowany w Galerii Sztuki Współczesnej BWA w Katowicach, miał dwa główne założenia: przede wszystkim zaproszone do współpracy artystki i artyści stworzyły/-li interaktywne instalacje artystyczne, które stały się polem do swobodnej eksploracji, doświadczania sztuki wszystkimi zmysłami. Dzieci i rodzice mogli ich dotykać, słuchać, wąchać. Taka forma kontaktowania się ze sztuką jest niezwykle potrzebna i rozwijająca wyobraźnię u dzieci – mają one naturalną potrzebę aby czytać sztukę wszystkimi zmysłami, przede wszystkim również jej dotykać, co zwykle jest zabronione w galeriach i muzeach. Dopełnieniem prac były warsztaty aktywizujące zmysły.

Założeniem projektu było zredefiniowanie naszej wiedzy o zmysłach i procesach percepcyjnych dzięki wykorzystaniu różnych technik wizualno-dźwiękowo-ruchowo-dotykowo-smakowo-zapachowych. Projekt był kolektywną współpracą artystyczną, angażującą osoby działające w różnych dyscyplinach artystycznych (m.in. sztuki wizualne, muzyka, taniec, kulinaria).

Kuratorka projektu: Aneta Zasucha

Artystki i artyści zaproszeni do projektu:

Michalina Bigaj, Joanna Bronisławska/Asi Mina, Krzysztof Maniak,
Pracownia Sezonowa: Paweł Szeibel i Joanna Zdzenicka-Obałek,
Małgorzata Rozenau, Jaśmina Wójcik

Prowadzenie warsztatów:

Ewa Baranowska-Jojko, Monika Fesser, Barbara Lubowiecka,
Anna Słomka, Aneta Zasucha

Galeria Sztuki Współczesnej BWA
Katowice 2024
ISBN 978-83-66006-25-6