

Ledinski parlamentarci na 34. Območnem otroškem parlamentu

BESEDILO ZA PREDSTAVITEV NAŠE AKCIJE NA 34. OOP

MAKAR

Lepo pozdravljeni!

Smo Makar, Maša, Anej, Maks, Emma, Alina in Lena in prihajamo z Osnovne šole Ledina.

Predstavili vam bomo našo akcijo, ki smo jo izvedli v decembru 2023. Poimenovali smo jo UMETNIŠKI TRIS ZA SPROSTITEV.

ALINA

Sestavljale so jo tri delavnice:

- *sprostitev z likovno umetnostjo,*
- *sprostitev z glasbeno umetnostjo in*
- *sprostitev z umetnostjo gibanja.*

Udeležili so se je po 3 predstavniki obeh oddelkov od 4. do 9. razreda, vsak ene delavnice. In kako so se udeleženci umetniškega trisa sproščali?

MAŠA

*Na delavnici **SPROŠČANJE Z LIKOVNO UMETNOSTJO**, ki jo je vodila učiteljica likovne umetnosti Maja Trdina, smo učenci spoznali zgodovino umetniške terapije in skozi lastno likovno ustvarjanje ob treh likovnih nalogah usvojili načine, ki so nam sedaj lahko v pomoč pri sproščanju – premagovanju slabega počutja in odvrčanju slabih misli.*

Naj opišem te tri likovne naloge.

- 1. Ob mirni glasbi smo se zaprtih oči potopili v svoj notranji svet in v s svinčnikom narisanih linijah prepoznavali že znane ali namišljene oblike, jih obrisali in pobarvali.*
- 2. V že ustvarjenih oblikah (fotografija kopalniških ploščic) smo iskali prepoznavne oblike, tvorili nove podobe ...*
- 3. Na koncu pa smo na list papirja najprej zapisali čustva, ki smo se jih želeli znebiti, ga nato zmečkali in raztrgali in z lepljenjem, dorisovanjem, barvanjem ustvarili kolaž na večjem listu. Svojim mislim smo tako odvzeli moč in jih preusmerili v ustvarjalnost v danem trenutku.*

Maša vse to razloži ob umetninah, ki so nastale.

MAKS

*Delavnica **SPROŠČANJE Z GLASBENO UMETNOSTJO** je bila razdeljena na dva dela.*

V 1. uri, ki jo je vodila učiteljica razrednega pouka Manca Kavčič Zupan, smo se učenci spoznali s pojmom čuječnosti in jo poskušali preko kratke vaje doseči tako, da smo prisluhnili zvokom iz okolja, z vajo ustvarjanja zvokov s svojimi telesi smo poustvarili nevihto in tako sprostili napetost, na koncu pa smo se umirjali ob glasbi in besedilu vodene meditacije.

Maks prikaže vajo nevihta in pozove parlamentarce k aktivnemu sodelovanju.

LENA

V 2. uri, ki jo je vodila učiteljica glasbe Dalila Beus, smo spoznali, kako je petje povezano s čustvenim počutjem in kako izboljša tudi naše fizično zdravje. Usvojili smo vaje za razgibavanje in sproščanje telesa, se posvetili dihalnim vajam, vajam za jasno izgovorjavo, vajam za resonanco in opevalnim vajam. Z različnimi pevskimi vajami smo se odlično sprostili za nadaljnje ure pouka.

Maks prikaže vajo balon in pozove parlamentarce k aktivnemu sodelovanju.

EMMA

*Na delavnici **SPROŠČANJE Z UMETNOSTJO GIBANJA**, ki sta jo vodila učitelja športa Lena Založnik in Janez Podgoršek, smo spoznali poze iz joge (asane), pozabavali smo se z akrojogo in ob koncu izpeljali še sprostitveni sprehod ob Ljubljani (voda in zrak kot pomirjajoča elementa). Učenci smo se z umetnostjo gibanja notranje umirili, se povezali med seboj, prebudili svojo skrito energijo in se sprostili.*

Emma prikaže vajo iz joge 'drevo' in pozove parlamentarce k aktivnemu sodelovanju.

ANEJ

Šolski uri sproščanja s posamezno umetnostjo sta nam vsem še prehitro minili. Usvojeno bogato znanje tehnik sproščanja z različnimi umetnostmi so nekateri udeleženci delavnic že prenesli svojim vrstnikom v razredu na urah oddelčnih skupnosti, nekateri pa bodo to še storili.

MAKAR

*Tako. Upam, da vam je bila naša predstavljena akcija **UMETNIŠKI TRIS ZA SPROSTITUTEV** zanimiva in da ste se vsaj malo sprostili.*

Pripravila: Taja Užnik, vodja ŠS in ŠOP