

ODZIVI UDELEŽENCEV AKCIJE UMETNIŠKI TRIS ZA SPROSTITEV

Odziv udeležencev delavnice SPROŠČANJE Z GLASBENO UMETNOSTJO

Udeležila sem se glasbene delavnice. Na delavnici smo se učili, kako se z glasbo sproščajo. Najbolj sem uživala, ko smo se učili vaje za jasno izgovorjavo, vaje za resonanco in opevalne vaje. Pridobljeno znanje bo koristilo meni in mojim sovrstnikom zato, ker so to take vaje, da te sproščajo, ko si napet ali imaš tremo. Na delavnici sem uživala, bila sproščena, srečna, počutila sem se varno v svojem okolju. Všeč mi je bilo, da so bile učiteljice sproščene, da so nam lepo razlagale, da smo si lahko zapomnili, kaj bomo povedali na oddelčni skupnosti. Priporočila bi jo vsem, ki ste pod stresom in ki ste v mravljincah in ki se hočete sproščati ob drugih,
Rona, 4. b

Udeležila sem se delavnice sproščanja z glasbo. Najprej smo na delavnici preizkušali različne tehnike sproščanja ob glasbi/zvokih:

- miže smo poslušali različne zvoke okoli nas (avte, govorjenje iz drugih prostorov, škripanje tal ...),
- oponašali smo nevihto z glasovi, ki smo jih proizvajali z našim telesom (dež, grmenje, blisk ...),
- "meditiranje" ob glasbi (mižanje in poslušanje glasbe).

Potem smo preizkušali različne vaje:

- vaje za razgibavanje in sproščanje telesa (poza telesa pri petju, sproščanje vratu ...),
- dihalne vaje (vdih skozi nos, izdih skozi usta ...),
- vaje za jasno izgovorjavo,
- vaje za resonanco,
- opevalne vaje.

Najbolj sem uživala in najbolj mi je bilo všeč meditiranje ob glasbi. Na delavnici mi je bilo všeč, ker bom lahko pridobljeno znanje o sproščanju z glasbo/zvoki delila in priporočila še drugim, ki jim bo koristilo.

Take vrste sprostitve bi priporočila vsem, ki bi se želeli sprostiti (sošolci, učitelji, starši).

Iva, 6. a

Udeležil sem se delavnice sproščanje z glasbo. Na delavnici smo najprej meditirali ob glasbi, nato pa se poučili o tem, kako se sproščajo pevci pred nastopi, in ugotovili, da lahko to metodo uporabimo v vsakdanjem življenju. Najbolj sem užival v meditaciji, ker sem se zelo sprostil in tudi užival. Mislim, da bi to pomagalo vsem ljudem in mislim, da bi moji vrstniki zelo uživali v tem. Na delavnici je bilo prav sproščujoče in to znanje mi je in mi bo zelo koristilo.

Maks, 7. b

Odločila sem se, da se bom izmed treh delavnic akcije trisa za sprostitve udeležila glasbene delavnice.

Na delavnici smo pri prvi uri delali vaje za sprostitve, npr.: najprej smo poskusili slišati čim več različnih zvokov, nato pa smo s telesom ustvarili zvok nevihte. Na koncu te ure smo izvajali meditacijo. Vsak si je našel prostor, kjer se je dobro počutil, tam pa je z zaprtimi očmi poslušal glasbo in besedilo z navodili.

Pri drugi uri pa nam je gospa Dalila povedala, kako lahko drža, dihalne vaje in opevalne vaje vplivajo na sproščanje in kvaliteto petja.

Najbolj se uživala v meditaciji, saj sem se res uspela sprostiti in se dobro počutiti.

Mislím, da bo pridobljeno znanje meni in mojim vrstnikom lahko pomagalo, saj se vsi kdaj najdemo v situaciji, kjer res potrebujemo konkretno sproščanje, sploh v stresnih obdobjih, npr. v času ocenjevanj.

Na delavnici mi je bilo všeč, saj sem se lahko malo umirila pred prihajajočim spraševanjem, sem pa tudi spoznala, da mi meditacija res lahko pomaga.

Za sprostitev bi to delavnico priporočila tudi ostalim, saj nas verjetno večina potrebuje kvalitetno sproščanje.

Zala, 8. b

Udeležila sem se delavnice sproščanja z glasbo. Prvo uro smo z gospo Manco preizkušali tri načine za sprostitev in odganjanje stresa, drugo uro pa nam je gospa Dalila povedala, kako petje in glasba vplivata na naš razvoj in življenje. Najbolj sem uživala, ko smo prvo uro izvajali vajo »nevihta«. Naučila sem se veliko uporabnih stvari in vaj. Zagotovo mi bo to kdaj prišlo prav, tudi mojim vrstnikom. Delavnica mi je bila všeč, bila je poučna in zanimiva. Za sprostitev bom vaje sama kdaj uporabila in tudi drugim jih bom priporočila.

Vanja, 9. b

Odziv udeležencev delavnice SPROŠČANJE Z LIKOVNO UMETNOSTJO

Udeležil sem se delavnice sproščanje z likovno umetnostjo. Na delavnici sem iskal like, živali, ljudi ... Najbolj sem užival v iskanju likov. Zame je bila delavnica zelo koristna. Tak način sproščanja priporočam tudi ostalim.

Abiel, 4. b

Udeležila sem se sproščanja z likovno umetnostjo, kjer sem spoznala 3 metode, kako se sprostiti, če sem pod stresom. Najprej smo na A4 list narisali linije in potem smo po linijah iskali podobe ljudi, živali in predmetov. Za drugo metodo nam je gospa Maja razdelila natisnjene slike kopalniških ploščic, v katerih smo iskali različne oblike. Zadnja metoda je bila meni zelo všeč: na A4 listu smo napisali svoja čustva in ta papir po občutku strgali na kose. Potem smo na A3 list te liste nalepili ali jih uporabljali kot šablone in potem smo gor risali, kar smo videli. Najbolj sem uživala v prvi metodi, ker je bilo risanje linij zame zelo sproščujoče. Na delavnici sem se imela lepo, spoznala sem nove metode sproščanja, ki so mi pomagale. Priporočila bi jih vsem, ki so kdaj pod stresom.

Bora, 8. a

Udeležil sem se delavnice sproščanja z likovno umetnostjo. Na delavnici smo se z ustvarjanjem sproščali na 3 načine:

- z risanjem linij in iskanjem risb v njih,
- z iskanjem risb v sliki kopalniških ploščic,
- da smo na list formata A4 napisali slaba počutja, ga zmečkali in raztrgali ter iz njega naredili umetnino; zelo sem užival pri delanju umetnine iz raztrganega lista z zapisanimi slabimi počutji.

Dobljeno znanje mi bo zelo koristilo, ker se z risanjem lahko zelo sprostiš in preženeš stres. Na delavnici sem se imel super in mi je bila zelo všeč. Najbolj všeč mi je bilo iskanje oblik v čačkah. Priporočil bo jo vsem, ki radi rišejo in so velikokrat pod stresom.

Taras, 6. a

Odziv udeležencev delavnice SPROŠČANJE Z UMETNOSTJO GIBANJA

Na delavnici je bilo super. Spoznali smo jogo in akrojogo ter se sproščali na svežem zraku ob vodi (sprehod ob reki Ljubljanici). Pridobljeno znanje nam bo zelo koristilo, tudi sovrstnikom. Najbolj smo uživali v akrojogi. Take načine sproščanja bi priporočili vsem, ki so pod stresom. Nikolas, 4. b, Emil, 5. a, Anna, 5. b, Vadim, 6. a, Tine, 7. a, Emma, 7. b, Ines, 8. a, Ajna, 8. b in Tisa, 9. b