



## УЧЕБЕН СЦЕНАРИЙ

Ръководство за арт  
ежедневен дневник

SPOMINČICA ALZHEIMER - SLOVENIA



VIBORG  
MUSEUM



OPW  
Ofis za  
javna dela  
Office of Public Works



FONDAZIONE  
PATRIZIO MOLETTI



Spominčica  
ALZHEIMER SLOVENIA



Innovation Frontiers  
Mind to the limit



CRACKLAB F.LL.

## СЪВЕТИ ПРИ ИЗПОЛЗВАНЕ НА РЪКОВОДСТВОТО

- ◆ Тук **НЯМА** грешно и вярно. Нарисувайте каквото **ЧУВСТВАТЕ**
- ◆ Нека е **ЩАРЕНО**.
- ◆ Преди всяка задача записвайте **ДАТАТА**.
- ◆ Няма проблем, ако пропуснете ден.

**„Всяко нещо е красиво, но не всеки го вижда“**

**- Анди Уорхол**



Funded by  
the European Union

ДАТА:

Нарисувайте как се чувствате днес, като използвате различни цветове



Funded by  
the European Union

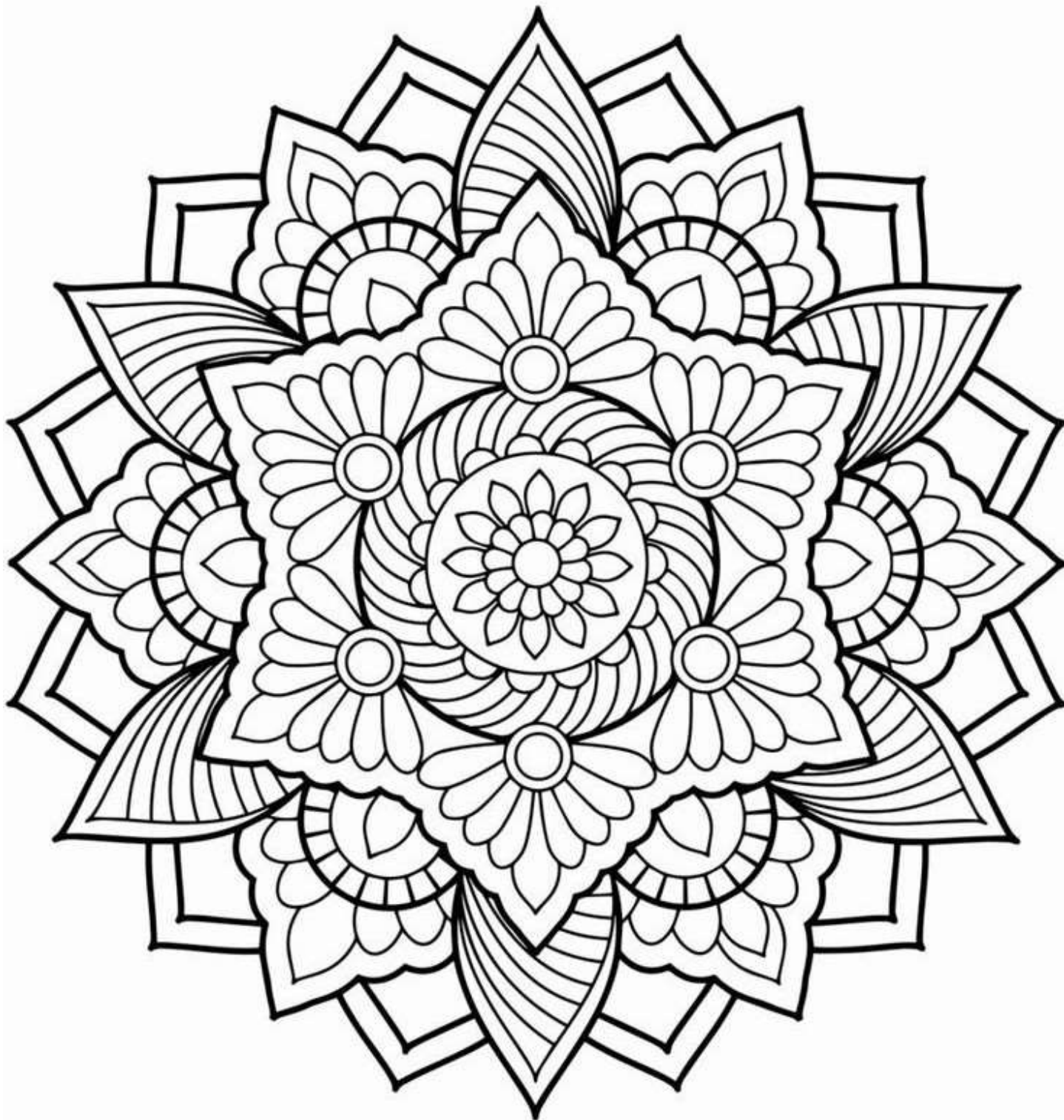
The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

ДАТА:

Нарисувайте планина и долина. Планината представлява време от деня, когато сте били щастливи, долината, когато сте били тъжни. Изградете село в долината и в планината, засадете дървета и цветя, нарисуйте хора и животни. Рисувайте с различни цветни моливи.

ДАТА:

Оцветете мандалата с цветовете, които са белязали деня ви.



Funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

Намерете неща, които ви свързват с изминалия ден в текста по-долу.  
Оградете думи или изречения с червен цвят.

Моето име е Боб. Всеки ден карам децата си на училище. Дъщеря ми ходи на училище, което е далеч от къщата ни. Отнема 30 минути, за да стигнем до там. След това карам сина си до неговото училище. Близо е до работата ми. Дъщеря ми е шести клас, а синът ми втори. И двамата са добри ученици. Дъщеря ми обикновено пее любимите си песни, докато шофирам. Синът ми обикновено спи. Пристигам в офиса в 8:30 сутринта. Казвам добро утро на всичките си колеги, след което взимам голяма чаша горещо кафе или чай. Включвам компютъра си и чета имейла си. Някои дни имам много за четене. Скоро имам нужда от още едно кафе. С приятелите ми отиваме в парка. Обичаме да играем футбол в парка. В петък ходим на кино да гледаме филм. Децата не ходят на училище през уикенда. За уикенда приготвяме закуска заедно и след това чета новините. Щастлив съм, че живея в моя град.

ДАТА:

**Изливане на емоция в редове**

**Начертайте произволно пресичащи се вертикални и хоризонтални линии. След това го боядисайте с различни цветове..**

ДАТА:

Нарисувайте място/момент, където сте се чувствали в безопасност днес



Funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



ДАТА:

Рисувайте с форми, предмети, неща,  
лица...

ДНЕС ПОЧУВСТВАХ:

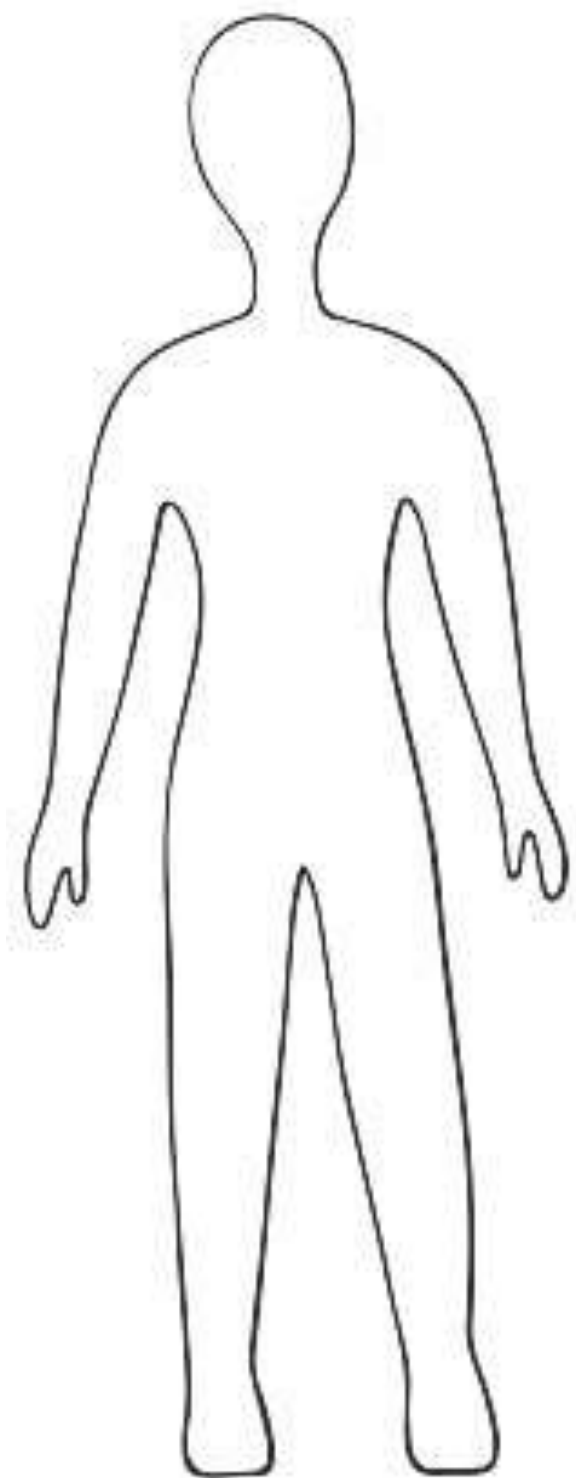
МОЯТО СУТРИН БЕШЕ:

ЗА ОБЕД ЯДОХ:

ДАТА:

Тази фигура представлява вас днес. С различни цветове маркирайте къде се чувствате:

■ ТЪЖЕН ■ ЩАСТЛИВ ■ ЯДОСАН ■ СИГУРЕН



Funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

ДАТА:

Нарисувайте деня си със затворени очи. Това ще засили плавността, интуицията, докосването и чувствителността. Няма да е перфектно и това е ОК.



Funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

ДАТА:

Създайте минал, настоящ и бъдещ автопортрет. Тази рисунка трябва да отразява къде сте били, кой сте днес и как се виждате в бъдеще.

АВТОПОРТЕТ В МИНАЛОТО

НАСТОЯЩ АВТОПОРТРЕТ

БЪДЕЩ АВТОПОРТРЕТ

ДАТА:

Нарисувайте себе си като супергерой. Изберете 3 цвята, които ще ви представят като супергерой. Нарисувайте себе си, облечен в костюм и конкретно лого. Нарисувай какви супер сили притежаваш.

ДАТА

Нарисувайте всички положителни неща в живота си. Помислете за нещата, които ви правят щастливи, след това ги нарисуйте.

ДАТА

Създайте дърво на благодарността:

- Начертайте дърво.
- Нарисувайте листа и във всяко листо напишете за какво сте благодарни.

ДАТА:

Нарисувайте 3 души, с които сте общували днес.



ДАТА

Нарисувайте 5 неща, за които сте благодарни днес

ДАТА

Рисуване с по-слабата ръка.

Начертайте деня си с по-слабата си ръка и вижте какво ще излезе.

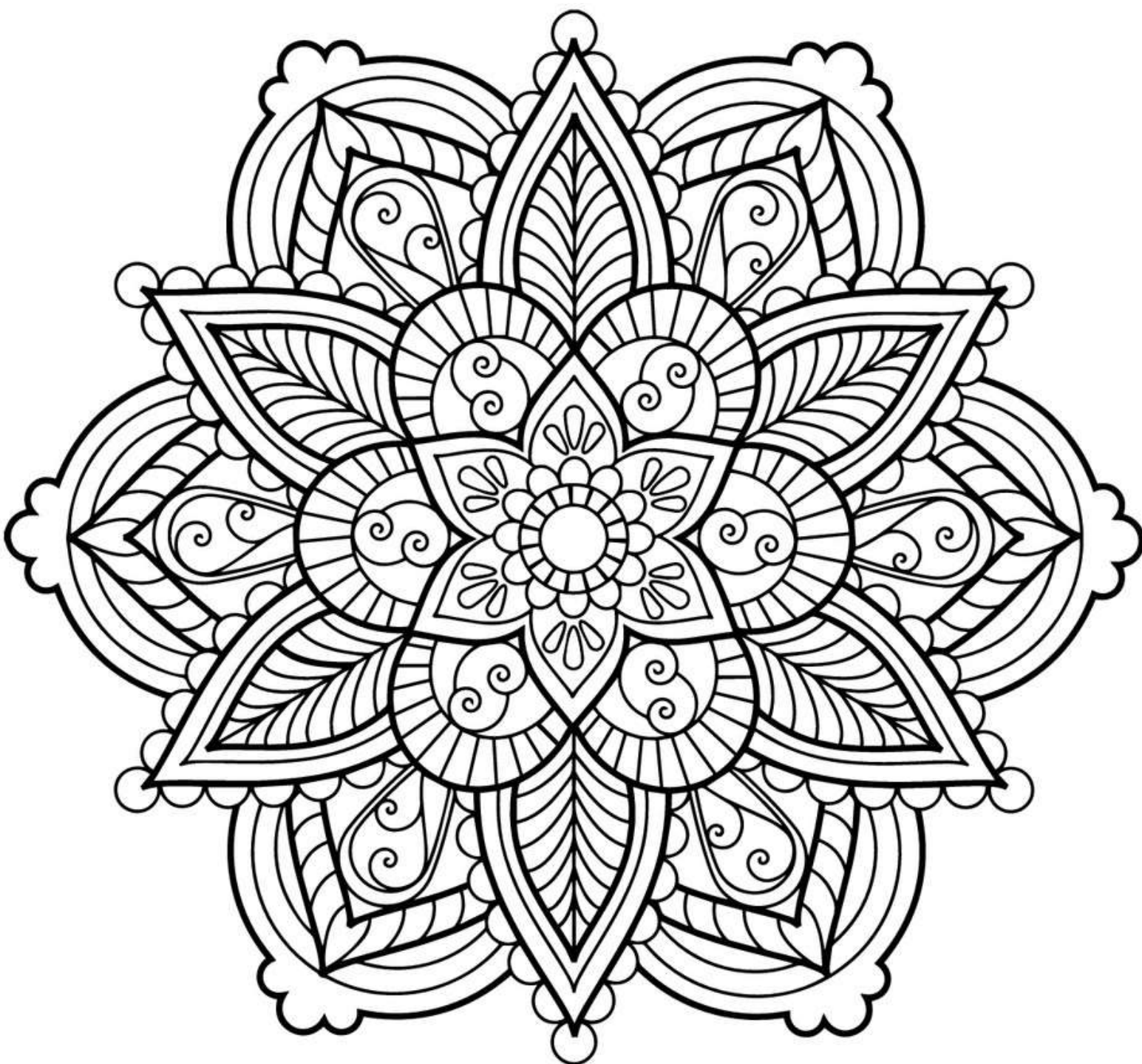
Няма да е перфектно и е ОК.

ДАТА:

Затворете очи и се запитайте: Как се чувствам в момента? Ако това чувство имаше цвят, облик, форма, тегло, температура или текстура, какво би било?

Нарисувай го.

Това е вашата мандала. Оцветете я с любимите си  
цветове.



Funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

DATE:

Нарисувайте времето днес. Погледнете през прозореца и нарисуйте времето днес. Ако се промени през деня, също го нарисуйте.

ДАТА

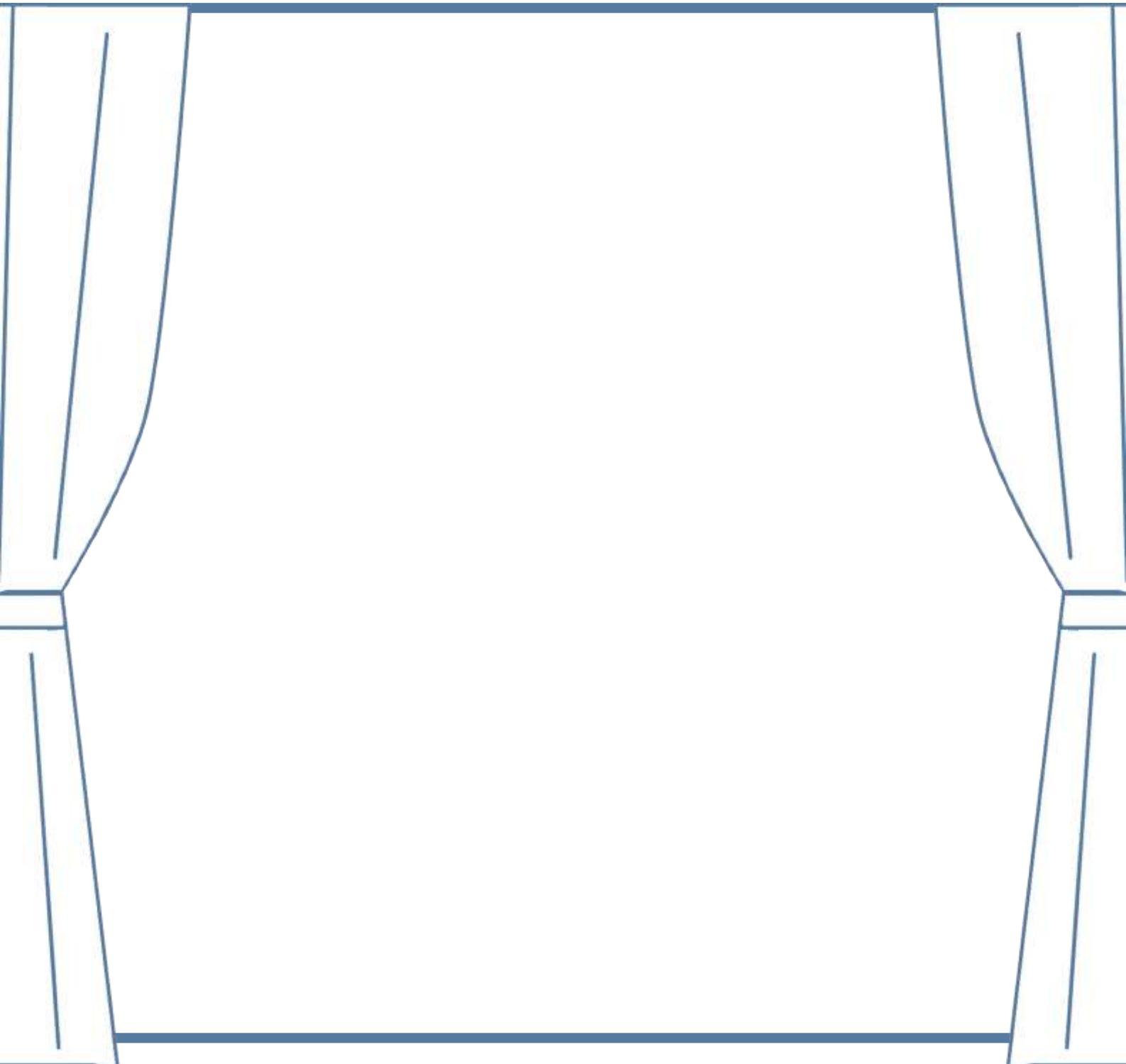
Помислете за любимата си песен. Тананикайте си я наум и ако е възможно с помощта на радиото или YouTube. След това нарисуйте чувствата и мислите, които възникват, когато слушате тази музика. Използвайте различни цветове!

ДАТА

Помислете за човек или нещо, което ви е накарало да се усмихнете днес. Нарисувай го.

ДАТА

Нарисувайте гледката от вашия прозорец.





ДАТА

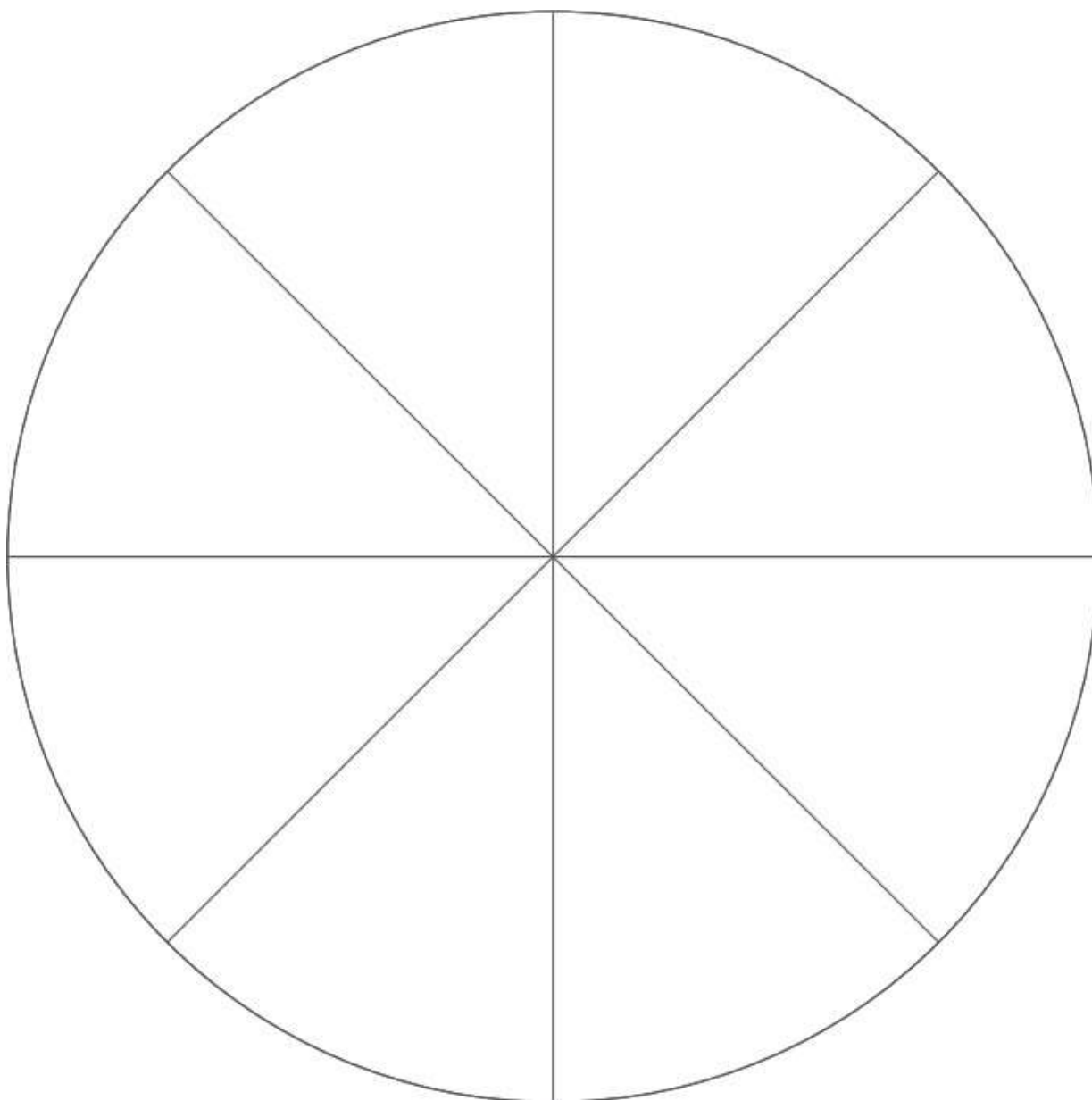
Нарисувайте 3 неща, които обичате в себе си.

ДАТА:

Нарисуйте как сте се почувствали днес с един щрих.

### Колело на емоциите

Обозначете всяка част от колелото с 8 различни емоции, които сте изпитали днес. Оцветете и/или нарисуйте картина, за да илюстрирате какво ви идва на ум, когато видите тази емоция.



ДАТА:

Нарисувайте любим момент от днешния ден.

ДАТА:

Създайте свое собствено цвете.



ДАТА:

Огледай стаята си. Кои са нещата, които ви правят благодарни?  
Нарисувайте ги.