

## „Magiczne koło”

### Konspekt zajęć z wykorzystaniem mandali

Klasa I-III Szkoły Podstawowej

**Czas:** 45min.

**Cel główny:** Poznanie mandali.

**Cele szczegółowe:**

- Pobudzanie wyobraźni.
- Zapoznanie z historią mandali.
- Uwrażliwianie.
- Relaks

**Metody:** Krótki wykład, działania praktyczne.

**Formy:** Zbiorowa, indywidualna.

**Środki:** Szablony z mandalami, gotowe mandale do kolorowania, kalejdoskop dziecięcy, książki o mandalach, Indiach i Tybecie, kredki, pisaki, ewentualnie muzyka relaksacyjna.

**Przebieg zajęć :**

1. Przywitanie dzieci. Dzieci siadają w okręgu na dywanie.

2. Zapoznanie dzieci z krótką historią mandali wraz z pokazem ilustracji umieszczonych na tablicy korkowej.

3. Puszczanie w obieg kalejdoskopu dziecięcego oraz ilustracji przykładów mandali w przyrodzie, architekturze.

4. Robimy parę ćwiczeń rozluźniających :głęboki wdech i wydech, ziewamy, przeciągamy się parę razy .

5. Przechodzimy do stolików i rozdajemy dzieciom mandale do pokolorowania.

6. Porządkowanie swojego miejsca pracy i umieszczenie gotowej (i podpisanej) mandali na tablicy .

7. Zakończenie zajęć: *„Wszyscy pięknie dzisiaj pracowaliście. Widać, że włożyliście w pracę całe swoje serce, a efekt końcowy jest super* „Oglądanie wystawki prac dzieci.

## Załączniki

**Mandala** to rysunek na planie koła, wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza "koło życia, cały świat, święty krąg".

Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości. Najbardziej znane są mandale usypywane z piasku (inne to sproszkowane kwiaty, zioła lub ziarna). Czynność ta trwa nawet kilka dni i jest demonstracją przemijalności życia i tymczasowości. Tworzeniu skomplikowanych mandal z kolorowego piasku przez mnichów buddyjskich towarzyszą medytacja i modlitwy.

Podstawowa forma mandali składa się z okręgu z wpisanymi wewnątrz kwadratami (o bokach zorientowanych według stron świata).

*Mandale są to symetryczne kompozycje zamknięte w okręgu. Usypywane z kolorowego piasku, przez tybetańskich mnichów.*

*Mandale rozwijają postawę twórczą, wyrażają stan naszych uczuć i emocji za pomocą barw i kształtów. Są elementem wyciszającym i poprawiającym koncentrację. Stanowią przy tym znakomity pomysł na zabawę.*

Mandala jest uznawana za koło magiczne, ponieważ jej podstawowy wzór (koło i zaznaczony środek) można odnaleźć w naturze, czyli w przyrodzie wokół nas np.: przecięte w poprzek jabłko, pomarańcza, pajęczna sieć, śniegowy płatek, główki kwiatów itp.

Mandale można spotkać również w kościołach katolickich. Ma tam najczęściej formę przepięknych witraży. Bardzo dobrym przykładem mandali są wzory które układają się w kalejdoskopie.

### Zasada komponowania

-należy zawsze malować w określonym kierunku:

albo od środka koła ruchem spiralnym w stronę okręgu, lub od okręgu zmierzając ruchem spiralnym do środka koła. □

-malujemy tylko ulubionymi kolorami.

Każda mandala powinna mieć swój tytuł, nadany pod wpływem pierwszego wrażenia, oraz zapisaną datę jej powstania (na odwrocie kartki).

Malowanie powinno odbywać się w ciszy, skupieniu i bez pośpiechu. Tematyka tych obrazów może być bardzo różna, mogą to być sceny z życia zwierząt, ludzi,

### Inna mandala:

Dzieci otrzymują talerzyki papierowe wyklejone warstwą plasteliny w jednym kolorze. Mając do wyboru różne nasiona: fasola, kukurydza, groch, słonecznik, dynia, pszenica itp. komponują mandalę stosując się do zasad.

<https://horoskopy.gazeta.pl/horoskop/7,166677,24241720,mandale-co-to-jest-poznaj-ich-znaczenie-i-wplyw-na-nasze.html>

[Mandale http://www.mandale.info/co-to-jest-mandala/](http://www.mandale.info/co-to-jest-mandala/)

<http://annatoannatamto.pl/mandala-znaczy-centrum/>

**przykłady mandali w architekturze, przyrodzie:**

<http://www.mandale.info/mandala-w-przyrodzie/>

<http://www.mandale.info/mandala-w-architekturze/>

<http://zycposwojemu1978.blogspot.com/2017/02/fascynujace-mandale.html>