

# Sztuka dla uzdolnionej młodzieży

PODREČZNIK  
UMIEJĘTNOŚCI



2024

# Spis treści

- 2-3** O podręczniku
- 4** Konsorcjum
- 5-6** Kontekst
- 7-18** Przegląd literatury
- 19** Zajęcia
- 20-30** Zajęcia fotograficzne dla młodzieży (Cypr)
- 31-41** Zajęcia taneczne dla młodzieży (Polska)
- 42-50** Zajęcia plastyczne dla młodzieży (Grecja)
- 50-51** Bibliografia



# O podręczniku

**Tytuł: Sztuka dla uzdolnionej młodzieży – podręcznik umiejętności**

Nazwa projektu: Rola sztuki w rozwijaniu kompetencji miękkich: wykorzystanie siły sztuk interdyscyplinarnych w celu wzmocnienia umiejętności miękkich

Autor: Dimitra Papadopoulou

Opublikowano: maj 2024

Dołożono wszelkich starań, aby zweryfikować dokładność informacji zawartych w tym zestawie narzędzi. Wszystkie dane uznano za prawidłowe na maj 2023 r. Niemniej jednak

Członkowie Konsorcjum:

Kipriakos Organismos Kentron Neotitas – KOKEN, Centrum Informacji Młodzieżowej – Gmina Kordelio Evosmos – Grecja i Fundacja Teatru Wschodniego – Polska nie mogą brać odpowiedzialności za konsekwencje jego użycia do innych celów lub w innych kontekstach.

Współautorzy: Dimitra Papadopoulou, Marina Kritharidou, Georgia Papadopoulou, Sofia Giannouchidou, Gkanatsios Georgios, Mariia Lozova, Wojtowicz Łukasz



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności (Project Number: 2023-1-CY02-KA210-YOU-000164877)



© 2024 Kipriakos Organismos Kentron Neotitas (KOKEN).

Wszelkie prawa zastrzeżone.

EASTERN  
THEATRE  
FOUNDATION



MUNICIPALITY OF  
KORDELIO-EVOSMOS  
EDUCATION & SOCIAL PROTECTION  
DIRECTIONATE



# SZTUKA DLA UZDOLNIONEJ MŁODZIEŻY PODRĘCZNIK

Niniejszy podręcznik zawiera praktyki i zasoby dotyczące wykorzystania sztuki w celu doskonalenia umiejętności miękkich takich jak: umiejętności komunikacyjnych, umiejętności przywódczych, umiejętności pracy zespołowej, umiejętności rozwiązywania problemów, umiejętności krytycznego myślenia, umiejętność zarządzania czasem, empatii, poczucia odpowiedzialności, uczciwości, poczucia własnej wartości, samozarządzania, motywacji, elastyczności, towarzyskości i podejmowania decyzji. Podręcznik ten jest skierowany do młodych pracowników i osób w wieku od 18 do 30 lat, a w szczególności jego aspekt związany z komunikacją, zdolnością adaptacji oraz pracą zespołową.

W tym podręczniku zaprezentowane zostaną nieformalne techniki i zajęcia z trzech dziedzin sztuki: fotografii, rysunku i tańca, które mogą być wykorzystywane przez osoby pracujące z młodzieżą i przez młode osoby w celu doskonalenia swoich umiejętności miękkich. Podręcznik jest dostępny do ponownego przeglądania, stanowi wsparcie dla młodych pracujących osób oraz młodzieży chcącej udoskonalać swoje umiejętności miękkie poprzez sztukę interdyscyplinarną.

---

## Kipriakos Organismos Kentron Neotitas (KOKEN) – Cypr

KOKEN, Partner Wiodący, jest organizacją non-profit, bezstronną, pozarządową (NGO), która stanowi centralny organ koordynujący 70 klubów młodzieżowych na obszarach miejskich i wiejskich Cypru. Organizacja skutecznie koordynuje, wspiera i dostarcza eksperckich wskazówek grupom wolontariuszy, które aktywnie uczestniczą w klubach młodzieżowych. Dodatkowo organizacja rozwija i oferuje zajęcia integracyjne, seminaria edukacyjne, kampanie uświadamiające, mające na celu poprawę dobrobytu młodych osób.



## Centrum Informacji Młodzieżowej – Gmina Kordelio Evosmos – Grecja

Podstawowe cele CENTRUM INFORMACJI MŁODZIEŻOWEJ - Gmina Kordelio - Evosmos w sprawach dotyczących młodzieży to:

- 1) Aktywizowanie młodzieży i propagowanie jej udziału w bieżących wydarzeniach na terenie miasta,
- 2) Promowanie różnorodności i jej szerszej akceptacji.
- 3) Kształtowanie świadomości europejskiej.

Ponadto Centrum Informacji Młodzieżowej działa w ramach Wydziału Edukacji Urzędu Miejskiego, ponieważ Centrum Informacji Młodzieżowej należy do Wydziału Edukacji UM. Organizowane są zarówno wydarzenia kulturalne, zajęcia lokalne, jak i zajęcia w szkołach.



## Fundacja Teatr Wschodni – Polska

Teatr Wschodni (Fundacja Teatr Wschodni) promuje świadomość o wpływie sztuk performatywnych na środowisko naturalne i zmiany klimatu. Bada również metody adaptacji i zieloną politykę dla sztuk performatywnych. Główne działania prowadzone przez organizację są związane z 3 obszarami: 1) produkcja i prezentacja spektakli teatralnych, muzycznych, koncertów i innych sztuk performatywnych, festiwali, 2) projekty edukacyjne dla utalentowanej młodzieży, takie jak: letnie obozy i półkolonie teatralne, warsztaty, międzynarodowe wymiany młodzieży dla młodzieży utalentowanej i zainteresowanej sztuką, szkolenia dla młodych artystów, menadżerów sztuki, pracowników kultury i wolontariuszy, 3) projekty kulturalno- społeczne prowadzone ze społecznościami lokalnymi, lokalnymi liderami i instytucjami publicznymi.



Unia Europejska ustanowiła rok 2023 Europejskim Rokiem Umiejętności, **dostrzegając** jak istotne znaczenie ma wzmacnianie umiejętności młodych dorosłych.

Umiejętności miękkie są niezbędne do zatrudnienia, utrzymania pracowników i ich awansu.

Przydają się one nie tylko na polu zawodowym, lecz są korzystne dla jednostek we wszystkich aspektach życia oraz umożliwiają im niezależne i produktywne życie w społeczeństwie.

Dlatego projekt Rola sztuki w rozwijaniu kompetencji miękkich będzie skupiać się w szczególności na wzmacnianiu umiejętności miękkich młodych dorosłych, głównie w zakresie pracy zespołowej, zdolności adaptacyjnych i komunikacji, wykorzystując sztuki interdyscyplinarne.

W ramach Europejskiego Roku Umiejętności 2023, projekt Rola sztuki w rozwijaniu kompetencji miękkich ma na celu wzmocnienie umiejętności miękkich młodych pracowników i młodych osób w wieku 18–30 lat.



## **Rola sztuki w rozwijaniu kompetencji miękkich: wykorzystanie siły sztuk interdyscyplinarnych w celu wzmocnienia umiejętności miękkich**

**Głównym celem** tego projektu jest przygotowanie młodych pracowników i młodzieży do efektywnego wykorzystania swoich umiejętności.

### **Cele**

- Podnoszenie i przekwalifikowanie umiejętności miękkich młodych dorosłych (18–30 lat) w zakresie komunikacji i zdolności adaptacyjnych poprzez sztukę interdyscyplinarną.
- Oferowanie uczestnikom szkoleń nieformalnych i zapewnianie im możliwości rozwoju komunikacji, uczestnictwa, poczucia własnej wartości, pewności siebie i talentu poprzez sztukę.
- Włączenie sztuki interdyscyplinarnej w promowanie i zwiększanie zdolności adaptacyjnych i innych miękkich umiejętności interpersonalnych wymaganych na rynku pracy.
- Wzmacnianie umiejętności młodych osób, by pomóc im dostosować się do potrzeb rynku, zwiększając tym samym ich szanse na zatrudnienie.

### **Grupa docelowa**

Pracownicy młodzieżowi, młodzi dorośli w wieku 18–30 lat, w tym: pracownicy młodzieżowi, wolontariusze, artyści, bezpośredni beneficjenci młodzieży, jednostki indywidualne i osoby o ograniczonych możliwościach, pragnące poprawić swoje umiejętności miękkie (komunikację, pracę zespołową, kreatywne myślenie, zdolność adaptacji, współpracę, pewność siebie).

---

# Przeegląd literatury

Fotografia, rysunek i taniec:

jak sztuka wpływa na rozwój umiejętności miękkich?

---



## PFOTOGRAFIA, RYSUNEK I TANIEC: JAK SZTUKA WPLYWA NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH?

Kompetencje miękkie nazywane są także „umiejętnościami życiowymi”, „umiejętnościami XXI wieku”, „umiejętnościami emocjonalnymi” lub „umiejętnościami interpersonalnymi”. Są to cechy ogólne, które nie są dostosowane do konkretnego zawodu. Pomagają pracownikom osiągać sukcesy w każdym miejscu pracy, a także w sytuacjach codziennych i interakcjach międzyludzkich.

Umiejętności miękkie są ważne w niemal każdym zawodzie, ponieważ pokazują, w jaki sposób odnosimy się do siebie i jak sobie radzimy z naszym środowiskiem i otaczającymi nas ludźmi. Należą do nich: przywództwo, praca zespołowa, komunikacja, rozwiązywanie problemów, zarządzanie czasem, zdolność do adaptacji, kreatywność, umiejętności interpersonalne, inteligencja emocjonalna, rozwiązywanie konfliktów, krytyczne myślenie, podejmowanie decyzji, zarządzanie stresem, automotywacja.

Istnieje dobrze ugruntowany materiał dowodowy dotyczący powiązania sztuki z działaniami i tematami tj. rozwój osobisty, umiejętności, tożsamość, przynależność, włączenie społeczne, spójność społeczna, zdrowie i dobre samopoczucie.



## PFOTOGRAFIA, RYSUNEK I TANIEC: JAK SZTUKA WPLYWA NA ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKICH?

Innymi słowy, podejście oparte na sztuce wiąże się z bardziej aktywnymi, ucieleśnionymi i afektywnymi procesami uczenia się i nauczania (np. uczenie się poprzez tworzenie i odczuwanie). Takie procesy mają na celu kultywować i generować umiejętności miękkie i sposób myślenia (refleksyjne myślenie, zdolność adaptacji), które są niezbędne w radzeniu sobie z kontekstami i praktykami biznesowymi i organizacyjnymi (np. odpowiedzialne radzenie sobie ze złożonymi kontekstami biznesowymi czy rozwijanie myślenia polegającego na uczeniu się przez całe życie).

W ostatnich latach wzrasta ich efektywność w społeczeństwie, zwłaszcza wśród młodych ludzi. Jednocześnie zajęcia związane ze sztuką zyskują coraz większe znaczenie jako środek przekazu dla młodych ludzi, dając im możliwość wyrażania siebie, a badania pokazują, że istnieje związek pomiędzy poprawą zdrowia, a akcjami społecznymi takimi jak wolontariat lub udział w kampanii politycznej będących wynikiem obcowania ze sztuką.



## Umiejętności miękkie & taniec

Cechą szczególną zajęć z zakresu edukacji tanecznej jest to, że uczniom często trudno jest zidentyfikować i nazwać umiejętności, które rozwijają poprzez taniec. Jednak wiele ukrytych umiejętności miękkich występujących we współczesnych praktykach tanecznych i ruchowych, uważa się za najważniejsze umiejętności potrzebne obecnie w społeczeństwie tj. kreatywność, elastyczność, radzenie sobie ze złożonością i niepewnością, zrozumienie i docenienie różnic, cierpliwość i wytrwałość itp.



## Umiejętności miękkie & taniec

**Spośród różnych wspomnianych efektów kształcenia związanych z powyższymi umiejętnościami miękkimi, które można osiągnąć poprzez edukację taneczną, chcielibyśmy skupić się na 3 aspektach w naszych przyszłych badaniach:**

- **Twórcze wyrażanie siebie** - to artystyczna pogoń za emocjami. Ten sposób wyrażania siebie pobudza twoje serce, umysł i świadomość. Chodzi tu o twórcze wyrażanie siebie poprzez prezentowanie siebie jako jednostki; to działanie definiuje Twoją wyjątkowość, Twoją istotę. W tańcu i ruchu wyrażanie siebie jest bezpośrednio związane z wyobraźnią. Tancerz/uczeń za pomocą ekspresji i ruchu ciała( komunikacja niewerbalna)komunikuje się z odbiorcą przekazując emocje i oddziałując na jego sferę intelektualną. W tym przypadku wyrażanie siebie ma wydźwięk indywidualny i nie uwzględnia konieczności posiadania partnera ani publiczności – taniec wyrażający siebie i ruch może być wykonywany przez ucznia wyłącznie dla niego samego i dla jego satysfakcji, radości i kreatywności.

Przykładami umiejętności twórczych są: wyobraźnia, ciekawość, eksperymentowanie.



## Umiejętności miękkie & taniec

- **Komunikacja niewerbalna** (w ramach kompetencji miękkich komunikacji) - jest umiejętnością miękką, niezbędną do budowania relacji osobistych i zawodowych. Jest ona przeniesieniem informacji poprzez mowę ciała, mimikę, gesty, stworzoną przestrzeń i nie tylko. W przeciwieństwie do komunikacji werbalnej, komunikacja niewerbalna opiera się na ekspresji i ruchu. Taniec i ruch wykonywane są solo, w parach i w grupach, a co do ich funkcji komunikacyjnej, zawsze rozważa się ją na poziomie społecznym – w relacjach z innymi ludźmi, będącymi odbiorcami przekazywanej wiadomości.

- **Samoświadomość** (jako część inteligencji emocjonalnej) - polega na zrozumieniu siebie, tego, jak postrzegamy nasze wartości, pasje, aspiracje, dopasowanie do otoczenia, reakcje (w tym myśli, uczucia, zachowania, mocne i słabe strony) oraz wpływ na innych. Naukowcy odkryli związek między samoświadomością, a wyższą satysfakcją z pracy i związku, kontrolą osobistą i społeczną oraz szczęściem; Jest negatywnie powiązana z lękiem, stresem i depresją. Podkategorią tego terminu jest samoświadomość zewnętrzna – umiejętność zrozumienia, jak postrzegają nas inni ludzie, w kontekście tych samych czynników, które zostały wymienione powyżej. Nasze badania pokazują, że ludzie, którzy wiedzą, jak widzą ich inni ludzie, potrafią bardziej okazywać empatię i przyjmować czyjś punkt widzenia. W kontekście zajęć z zakresu edukacji tanecznej samoświadomość wiąże się z umiejętnością panowania nad własnym ciałem i świadomością, w jaki sposób prowadzić interakcje w oparciu o własne intencje.

## Umiejętności miękkie & malowanie

Oto niektóre korzyści i umiejętności miękkie, które młodzież może rozwinąć poprzez malowanie:

- **komunikacja** - najważniejszą umiejętnością rozwijaną w sztuce malarstwa jest komunikacja. W szczególności chodzi o przechwycenie i zinterpretowanie komunikatu albo dosłownie, albo w bardziej abstrakcyjnej formie. Malując możemy przekazać komunikaty i informacje, których nie jesteśmy w stanie przekazać za pomocą mowy lub innych środków, **współpraca** - umiejętność, którą powinien posiadać każdy człowiek. Niezbędny atut, aby być uważanym za członka zespołu i rozwijać ducha współpracy i szacunku. Poprzez malarstwo możemy rozwijać umiejętności kooperacji w ramach interakcji z innymi, **dobre maniere** - właściwe zachowanie jest uważane za niezbędną umiejętność we wszystkich procesach i etapach naszego życia. Malowanie zobowiązuje nas do spokoju i życzliwości przez większość czasu. Potrafimy nauczyć się szanować i akceptować sztukę, a także różnorodność innych ludzi, **zdolność słyszenia** - ze względu na szybki rozwój technologii, jesteśmy przyzwyczajeni do wydawania jedynie poleceń. W ten sposób zapomnieliśmy słuchać i komunikować się za pomocą wszelkich dostępnych nam środków. Pomocna wydaje się w tej kwestii wspomniana już sztuka malarstwa, **empatia** - umiejętność postawienia się na miejscu drugiej osoby i spojrzenia z jej perspektywy staje się jedną z najtrudniejszych umiejętności. Proces rozpoznawania przeciwstawnych poglądów i akceptowania ich może być łatwiejszy dzięki uprawianiu różnych sztuk, w tym malarstwa,

## Umiejętności miękkie & malowanie

- **rozwiązywanie problemów** - w naszym codziennym życiu jesteśmy narażeni na stres i nieskończoną liczbę problemów. Praktyka artystyczna, podobnie jak malowanie, pomaga nam na chwilę uciec od stresującego środowiska i oczyścić umysł. Dzięki temu później będziemy mogli myśleć jaśniej i znajdować bardziej produktywne rozwiązania, **krytyczne myślenie** - jest to także jedna z najważniejszych
- umiejętności w naszym życiu. Zdolność krytyczna oznacza przetwarzanie i filtrowanie informacji. Później należy zdecydować, jak i gdzie ich używać. Sztuka pomaga nam poszerzać nasze „krytyczne” horyzonty oraz ćwiczyć krytyczne myślenie i przetwarzanie informacji,
- **pewność siebie** - u większości ludzi brakuje tej umiejętności. Trudno jest ją nabyć, a nawet jeśli nam się uda, to nigdy nie osiągniemy jej w 100%. Umiejętność ta wiąże się ze stopniowym progresem. Jest efektem ciągłego i intensywnego wysiłku. Należy motywować dziecko do malowania, nawet przy niezbyt dużych osiągnięciach,
- **samomotywacja** - automotywacja jest jedną z najpotężniejszych umiejętności profesjonalistów, którzy osiągnęli sukces. Przeciwności losu, nauczyć się ulepszać i rozpoznawać swoje mocne strony, zwiększyć optymizm, kreować bardziej pewny obraz swojej osoby i doświadczyć większego ogólnego szczęścia w swojej pracy i w życiu. Kiedy zajmujesz się sztuką, którą kochasz, na przykład malarstwem, wynagradzasz siebie.

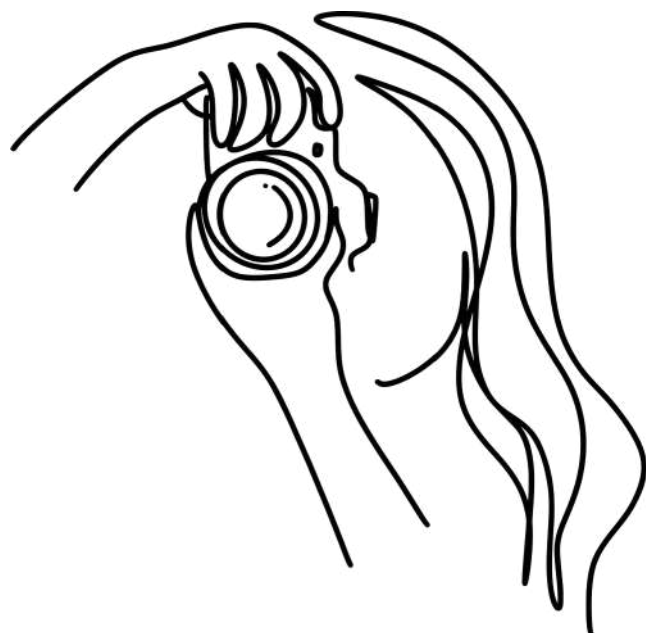


## Umiejętności miękkie & fotografia

Wykorzystanie fotografii w systemie edukacyjnym, w tym kilku metod tej dziedziny tj. Photovoice, to wciągająca metoda uczenia się, która promuje aktywne rozwiązywanie problemów w świecie rzeczywistym, wykazuje wyjątkowe zalety w aspekcie interdyscyplinarnym i rozwija zespoły kierowane przez studentów oraz wzbogaca doświadczenia edukacyjne.

Ponadto, korzystając z metody Photovoice można wpływać na rozwój osobisty, osiąganie sukcesu, pamięć długoterminową, umiejętności nawiązywania relacji, umiejętności akademickie, rozwiązywanie problemów i dobre samopoczucie. Wszystkie te zmienne ułatwiają zmiany psychoemocjonalne, umożliwiając uczestnikom wypowiedzenie się, dzielenie się wiedzą i pomysłami oraz uczenie się od siebie nawzajem za pomocą zdjęć.

Model edukacyjny wykorzystuje narzędzia fotograficzne, które są obecnie dostępne prawie dla każdego, przez co mogą przyczynić się znacznie do uczenia się i lepszej komunikacji między uczniami oraz do tworzenia pozytywnego środowiska do uczenia się.







***Fotografia i doskonalenie umiejętności miękkich: fotografia może być potężnym narzędziem do rozwijania szerokiego zakresu umiejętności miękkich u młodych ludzi tj.:***

**Kreatywność:**

Ekspresja - fotografia zachęca do wyrażania swojej kreatywności poprzez uchwycenie unikalnych perspektyw, kadrowania i kompozycji.

Rozwiązywanie problemów - znajdowanie interesujących obiektów, kątów i warunków oświetleniowych wymaga kreatywnych umiejętności rozwiązywania problemów.

**Komunikacja:** Komunikacja wizualna - fotografia to język wizualny, a tworzenie fascynujących obrazów wymaga skutecznego przekazywania wiadomości lub historii bez użycia słów. Informacje zwrotne- dzielenie się zdjęciami i otrzymywanie opinii na ich temat może poprawić umiejętności komunikacyjne.

**Krytyczne myślenie:**

Obserwacja - fotografia polega na uważnej obserwacji otoczenia, ćwiczeniu zwracania uwagi na szczegóły.

Analiza - ocena kompozycji, oświetlenia i ogólnej estetyki zdjęcia wymaga krytycznego myślenia.



**Cierpliwość:** Czekanie na właściwy moment - fotografia często wiąże się z czekaniem na idealne oświetlenie, kompozycję lub uchwycenie decydującego momentu, co sprzyja rozwijaniu cierpliwości u młodych osób.

**Dbłość o szczegóły:**

Precyzja - dostosowywanie ustawień aparatu, ustawianie ostrości i kadrowanie wymaga dbłości o szczegóły, aby zapewnić wysoką jakość zdjęcia.

Montaż - czynności związane z przetwarzaniem końcowym wymagają szczególnej dbłości o szczegóły, w celu ulepszenia ostatecznego obrazu.

**Empatia:** Perspektywa - fotografia zachęca ludzi do patrzenia na świat z różnych perspektyw, sprzyjając empatii i zrozumieniu. Uchwycenie emocji - fotografowanie ludzi lub sytuacji wymaga wysokiej wrażliwości i otwartości na emocje, a także umiejętności przekazywania ich za pomocą obrazów.

**Zdolność adaptacji:** Zmieniające się warunki - fotografowie często muszą dostosowywać się do zmieniającej się pogody, warunków oświetleniowych i nieoczekiwanych sytuacji, rozwijając tym samym zdolność adaptacji.

### **Zarządzanie czasem:**

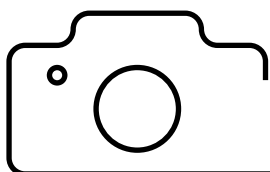
Planowanie, sesji zdjęciowych - organizowanie sesji uwzględnienie ograniczeń czasowych i zarządzanie sprzętem wymaga umiejętności skutecznego zarządzania czasem.

Przetwarzanie końcowe - edycja i porządkowanie kolekcji zdjęć wiąże się z efektywnym zarządzaniem czasem.

### **Wyrażanie siebie:**

Styl osobisty - fotografia pozwala ludziom rozwinąć niepowtarzalny styl i wyrazić swoją osobowość poprzez swoją pracę, promując wyrażanie siebie.

**Pewność siebie:** Prezentacja - prezentowanie zdjęć na wystawach lub platformach internetowych może zwiększyć pewność siebie u młodych fotografów. Akceptowanie krytyki - otrzymywanie konstruktywnej krytyki i wyciąganie z niej wniosków może zwiększyć pewność siebie i odporność. Zajmując się fotografią, młodzi ludzie mogą rozwinąć całokształt umiejętności miękkich, które mogą być cenne w różnych aspektach ich życia osobistego i zawodowego. Proces robienia i udostępniania zdjęć może być satysfakcjonującą podróżą, która sprzyja rozwojowi osobistemu i rozwojowi umiejętności.



# Zajęcia

W tym podręczniku zawarto nieformalne techniki i zajęcia z trzech rodzajów sztuk: fotografii, malarstwa i tańca, które mogą być wykorzystywane przez osoby pracujące z młodzieżą i młode osoby, w celu doskonalenia swoich umiejętności miękkich.



# Zajęcia fotograficzne dla młodzieży



W tej części używamy fotografii jako narzędzia rozwijającego umiejętności miękkie.

## Ćwiczenie fotograficzne nr 1

“Wybierz swój kolor”



**Opis ćwiczenia:** W tym ćwiczeniu wykorzystujemy siłę kolorów i opracowujemy koncepcję w jaki sposób możemy ich użyć, traktując je jako podstawowy element fotografii.

**Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

Aparat cyfrowy lub telefon z aparatem.

Laptop i projektor.

**Czas trwania ćwiczenia:**

1,5 godziny (10 min przygotowanie, 50 min wdrożenie, 30 min prezentacja)

---

## Ćwiczenie fotograficzne nr 1

“Wybierz swój kolor”

**Instrukcje dotyczące wdrożenia:** W tym ćwiczeniu definiujemy pięć kolorów: żółty, czerwony, niebieski, biały, pomarańczowy. Naszych uczestników dzielimy na pięć zespołów (po 3-4 osoby w każdym zespole, w zależności od tego, ile osób mamy w drużynie) i nadajemy każdemu zespołowi nazwę jednego koloru. Mamy więc drużynę żółtą, drużynę czerwoną, drużynę niebieską, drużynę białą i drużynę pomarańczową. Każdy członek drużyny musi zrobić jedno zdjęcie z elementem w kolorze nazwy swojej drużyny. Zdjęcia muszą być różne, nie można zrobić zdjęcia z tym samym elementem (każda grupa musi porozumieć się ze swoimi członkami i wybrać, które zdjęcia zaprezentować). Na koniec, każdy lider zespołu musi zaprezentować grupie zdjęcia członków zespołu i omówić z grupą: wyzwania związane z realizacją działania i komunikacją oraz to, czego się dzięki temu nauczą.

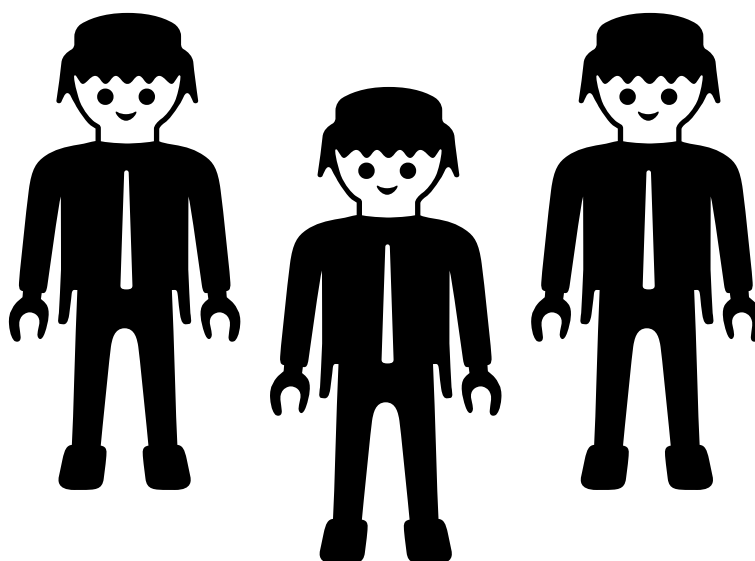
### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w tym ćwiczeniu:**

kreatywność, pewność siebie, dbałość o szczegóły, umiejętności komunikacyjne, zdolności przywódcze.



## Ćwiczenie fotograficzne nr 2

“Liczby opowiadają historię”



### **Opis ćwiczenia:**

W tym działaniu moc cyfrowego opowiadania historii została wykorzystana jako praktyka wyrażania siebie i swojej kreatywności.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

Aparat cyfrowy lub telefon z aparatem, laptop, projektor.

10-15 figurek: playmobil/plusz lub inne.

Kartony, ołówki, długopisy – po jednym dla każdego uczestnika.

### **Czas trwania ćwiczenia:**

2 godziny (10 min. przygotowanie, 80 min. realizacja, 30 min. prezentacja).

## Ćwiczenie fotograficzne nr 2

“Liczby opowiadają historię”

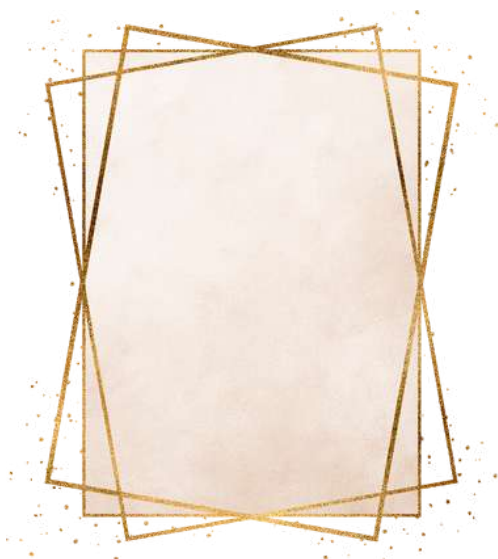
**Instrukcje dotyczące wdrożenia:** Uczestnicy wybierają postać, która będzie bohaterem ich historii. Uczestnicy biorą długopis i kartkę papieru. W ciągu 15 minut muszą przygotować opowiadanie, które będzie zawierało wybraną przez siebie postać. Muszą także nadać nazwę „historii”. Mogą stworzyć historię, wykonując szkice obrazków: opracowanie koncepcji jak stworzyć scenę, jak umieścić postać w scenerii. Muszą opowiedzieć historię używając tylko 6 zdjęć. Za pomocą aparatu/telefonu każdy uczestnik spacerując po obiekcie/ogrodzie/budynku zaczynając tworzyć historię wykreowaną przez postać. Uczestnicy mogą wykorzystać kilka elementów otoczenia, aby za pomocą swoich obrazów stworzyć potężną historię (40 min). Na zakończenie ćwiczenia każdy uczestnik przedstawi grupie swoją historię. Po prezentacji odbędzie się spotkanie poświęcone wymianie refleksji, omówione zostaną wyzwania stojące przed tworzeniem historii oraz wnioski, jakie z niej wyciągnięto.

### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w tym ćwiczeniu:**

wyobraźnia, kreatywność, wyrażanie siebie, pewność siebie, umiejętności komunikacyjne, zarządzanie czasem, rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji.

## Ćwiczenie fotograficzne nr 3

“Wybierz ramkę”



**Opis ćwiczenia:** W tym ćwiczeniu fotografowanie w czasie rzeczywistym pomoże uczestnikom zrozumieć znaczenie pokonywania przeszkód w tworzeniu takiego obrazu, jaki sobie wyobrażą.

**Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

Aparat cyfrowy lub telefon z aparatem, laptop, projektor.

Przestrzeń do tworzenia: środowisko naturalne lub pomieszczenie.

**Czas trwania ćwiczenia:**

1,5 godziny (10 min przygotowanie, 50 min wdrożenie, 30 min prezentacja).

## Ćwiczenie fotograficzne nr 3

“Wybierz ramkę”

**Instrukcje dotyczące wdrożenia:** Wszyscy uczestnicy podzielą się na dwuosobowe grupy. Krótka dyskusja pomiędzy uczestnikami pomoże przełamać lody( zapytajcie się nawzajem, co Wam się podoba w fotografii, jaka jest wasza ulubiona książka, ulubiony film, hobby, ulubiona słodycz itp.). Przed rozpoczęciem sesji zdjęciowej uczestnicy będą mieli 5 minut na obserwację przestrzeni i zastanowienie się nad kadrem zdjęć, które zostaną przez nich wykonane. Jedna z grup wcieli się w rolę modela, druga będzie fotografem. Za pomocą telefonu komórkowego lub aparatu cyfrowego fotograf wybierze miejsce, przekaze modelowi instrukcje, jak pozować, jak zareagować i wykona kilka zdjęć. Później fotograf A wybierze 3 najlepsze zdjęcia z sesji i zaprezentuje je całej grupie uczestników. Wtedy model przyjmie rolę fotografa B, a fotograf A będzie modelem! Będą postępować według tej samej procedury: fotograf wybierze miejsce, przekaze modelowi instrukcje, jak pozować, jak zareagować i wykona kilka zdjęć. Później fotograf B wybierze 3 najlepsze zdjęcia z sesji i zaprezentuje je całej grupie uczestników.

**Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:**

kreatywność, wyrażanie siebie, umiejętności komunikacyjne, zarządzanie czasem, rozwiązywanie problemów, podejmowanie decyzji.

## Ćwiczenie fotograficzne nr 4

“Kształty wokół nas”



### **Opis ćwiczenia:**

W tym ćwiczeniu wykorzystujemy kształty znajdujące się wokół nas i opracowujemy koncepcję, jak je użyć, traktując je jako podstawową bazę naszych fotografii.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

Aparat cyfrowy lub telefon z aparatem, laptop i projektor.

Kwadrat, koło, walec, krzyż, sześciąt, stożek, trójkąt, serce – wydrukowane, bądź w formie cyfrowej. Do zaprezentowania uczestnikom.

### **Czas trwania ćwiczenia:**

1,5 godzin (60 min. wdrożenie, 30 min. prezentacja).

## Photography Activity No 4

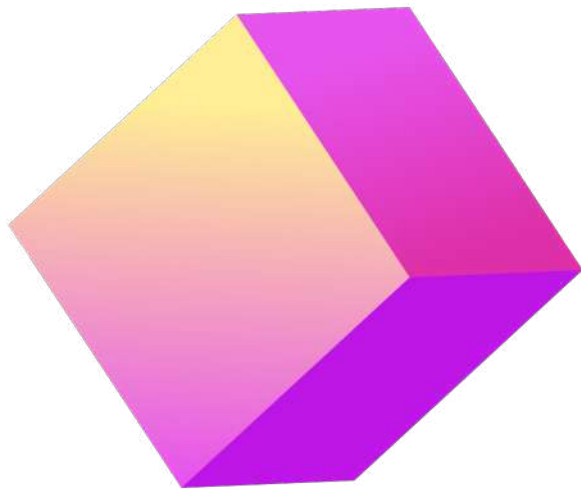
“Shapes around us”

**Instrukcje dotyczące wdrożenia:** W tym ćwiczeniu definiujemy 4 kształty: np. sześciąt, kwadrat, stożek. Każdy członek zespołu musi pracować sam. Zadanie polega na zrobieniu 3 zdjęć (każde zdjęcie będzie zawierało jeden z czterech kształtów), które zostaną zaprezentowane grupie. Uczestnik ma za zadanie odnaleźć w otoczeniu 3 elementy, które mają pożądaną kształt z punktu widzenia ćwiczenia. Na koniec każdy uczestnik musi zaprezentować 3 zdjęcia i omówić z grupą wyzwania związane z tym zadaniem.

**Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:** kreatywność, pewność siebie, dbałość o szczegóły, umiejętności komunikacji.

## Ćwiczenie fotograficzne nr 5

“Kąt”



### **Opis ćwiczenia:**

W tym ćwiczeniu obserwujemy rzecz lub osobę i staramy się ją zaprezentować pod różnym kątem.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

Aparat cyfrowy lub telefon z aparatem, laptop i projektor.  
Kilka przedmiotów z lokalu (można przynieść coś z domu).

### **Czas trwania ćwiczenia:**

1 godzina (40 min na wdrożenie, 20 min na prezentację).

ją

## Ćwiczenie fotograficzne nr 5

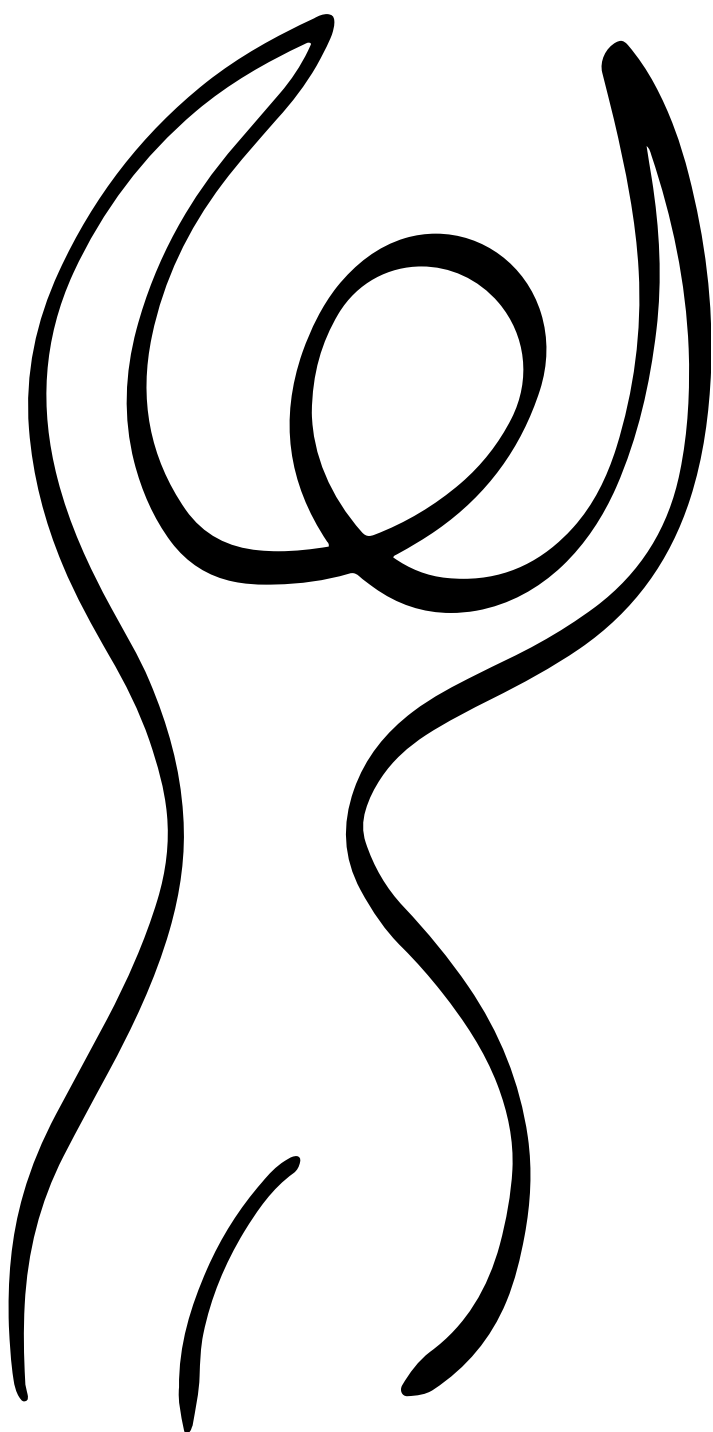
“Kąt”

**Instrukcje dotyczące wdrożenia:** Każdy uczestnik wybiera temat lub osobę. Po obserwacji obiektu każdy uczestnik będzie eksperymentował fotografując pod różnym kątem. Głównym zadaniem jest wykonanie 3 zdjęć tego samego obiektu/tej samej osoby z 3 różnych perspektyw. Na zakończenie sesji zdjęciowej uczestnicy zaprezentują swoje zdjęcia i dadzą sobie chwilę na refleksję.

**Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:** wyobraźnia, kreatywność, pewność siebie, dbałość o szczegóły, umiejętność prezentacji.



# Zajęcia taneczne dla młodzieży



---

W tej części używamy praktyki tanecznej jako narzędzia rozwijającego umiejętności miękkie.

### Ćwiczenie taneczne nr 1

“Nieważkość”



**Opis ćwiczenia:** Zajęcia wspomagające mogą być wykorzystane jako wprowadzenie lub zakończenie całodniowych warsztatów taneczno-ruchowych, a także mogą być stosowane oddzielnie. Ćwiczenia grupowe pozwalają nam mocno poczuć swoje ciało w nowej jakości poprzez techniki relaksacyjne. Otwiera się wówczas przestrzeń do budowania relacji opartych na zaufaniu w grupie. Spróbuj znaleźć sposób na komunikację niewerbalną, dzięki czemu będziesz wysłuchany w grupie, w której każdy głos jest ważny.

#### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

- opcjonalnie materace piankowe lub koce – po jednym na grupę,
- opcjonalnie – głośnik do muzyki w tle,
- uczestnicy ubrani w wygodny/sportowy strój.

#### **Czas trwania ćwiczenia:**

1-1,5 godziny.

## Ćwiczenie taneczne nr 1

### “Nieważkość”

#### **Instrukcje dotyczące wdrożenia:**

- podziel uczestników na grupy po 5 osób,
- podzielcie role pomiędzy uczestnikami: jedna osoba leży i rozluźnia ciało; inni biorą: lewą nogę, prawą nogę, obie ręce, głowę,
- uczestnicy po kolei w każdym zespole zaczynają manewrować częściami ciała leżącej osoby,
- uczestnicy poddający się manewrowaniu nie używają głosu, komunikują się ze sobą w sposób niewerbalny ~~manewrowanie nie jest koordynowane~~ może wziąć osobę leżącą na plecach w pozycji stołu, a pozostali
- kontynuują manewrowanie różnymi częściami ciała tego uczestnika, po 15 minutach zmieńcie role w grupach bez komunikacji werbalnej.

•

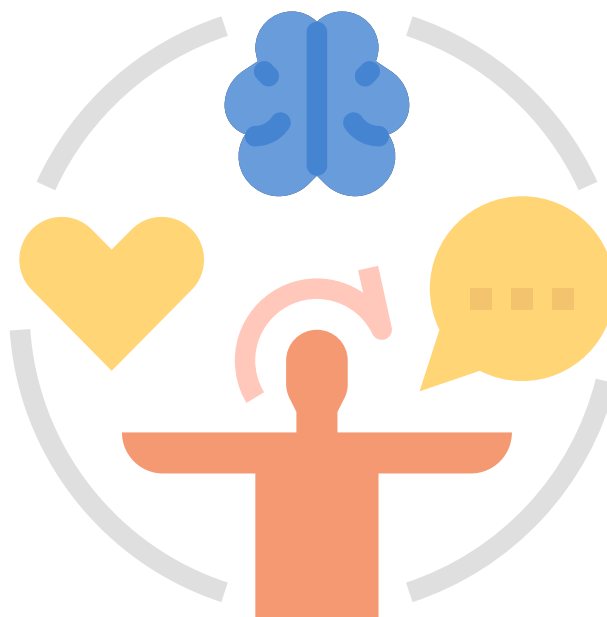
Przez cały czas uczestnicy komunikują się ze sobą niewerbalnie i starają się znaleźć konsensus w pytaniach: jak manewrować ciałem, czemu służy owe manewrowanie i jak dużo uwagi powinniśmy poświęcać częściom ciała.

#### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:**

kreatywność, pewność siebie, świadomość, umiejętności komunikacyjne, zdolności przywódcze.

## Ćwiczenie taneczne nr 2

“Zmiana!”



### **Opis ćwiczenia:**

Aktywność fizyczna, intelektualna i emocjonalna, rozwijająca wyobraźnię uczestników oraz świadomość wyjątkowości i piękna natury ludzkiej, co z kolei odblokowuje strach przed autoprezentacją.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

- uczestnicy ubrani w wygodny/sportowy strój,
- wielkość miejsca powinna umożliwiać wszystkim grupom nie kolidowanie ze sobą,

### **Czas trwania ćwiczenia:**

25 minut.

## Ćwiczenie taneczne nr 2

„Zmiana!”

### **Instrukcje dotyczące wdrożenia:**

- podziel uczestników na grupy po 5 osób, wszyscy uczestnicy w każdej
- grupie tworzą okrąg (A, B, C, D, E), założmy, że A wchodzi w środek koła i zaczyna poruszać się w ich stronę, wtedy każda osoba pozostająca w kręgu może powiedzieć: „Zmień się!” w przypadkowych
- momentach ruchu A, „zmiana” oznacza, że A powinien znaleźć nowy sposób poruszania się. Zmiana może dotyczyć różnych poziomów lub
- konkretnych stylów ruchu, zmiana może dotyczyć różnych stylów tańca i kierunku – bez ograniczeń, tę praktykę należy powtórzyć pięciokrotnie, aby kolejni uczestnicy mogli znaleźć się w kręgu. Każda osoba w kręgu powinna przewodzić pozostałym przez 5 minut lub
- dłużej.

### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:**

kreatywność, wyrażanie siebie, zdolność adaptacji, radzenie sobie ze stresem.

## Ćwiczenie taneczne nr 3

“Stwórz figurę taneczną (Podążaj za mną)”



### **Opis ćwiczenia:**

Zajęcia związane są z mową ciała i ruchem, które pomagają uczestnikom stać się liderem grupy. Zalecane dla 15-20 osób. W przypadku większej liczby uczestników może to zająć więcej czasu.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

- uczestnicy ubrani w wygodny/sportowy strój,
- wielkość miejsca powinna umożliwiać wszystkim grupom nie kolidowanie ze sobą.

### **Czas trwania ćwiczenia:**

110 minut (25 minut na kreację + 45 minut na prezentację).

## Ćwiczenie taneczne nr 3

“Stwórz figurę taneczną (Podążaj za mną)”

### **Instrukcje dotyczące wdrożenia:**

- podziel uczestników na grupy po 5 osób,
- każdy zespół realizuje jeden temat przygotowany wcześniej przez prowadzącego lub wymyślony przez uczestników na miejscu,
- jedna osoba w każdej grupie próbuje zbudować statyczną lub dynamiczną figurę taneczną z pozostałych uczestników, w celu zaprezentowania tematu zadanego przez prowadzącego (~ 5 minut),
- każdy z uczestników musi stworzyć statyczny lub dynamiczny obraz („żywy posąg”) i wykorzystać ciała innych uczestników grupy,
- powtarzamy to samo zadanie dla każdego uczestnika grupy,
- prezentacja wszystkich postaci statycznych i dynamicznych oraz informacje zwrotne od innych uczestników dla twórców - komentarze i opinie (co mi się podoba? czego nie lubię? co to dla mnie oznacza?).

### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:**

pewność siebie, zarządzanie czasem, podejmowanie decyzji, praca zespołowa, przywództwo, komunikacja, kreatywność.

## Ćwiczenie taneczne nr 4

“Elementy”



**Opis ćwiczenia:** Zajęcia indywidualne, prowadzone w dużej grupie miały na celu podniesienie poziomu wyobraźni, kreatywności i samoświadomości. Ruch podąża za podkładem muzycznym związanym z 4 żywiołami.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

- uczestnicy ubrani w wygodny/sportowy strój, głośnik i urządzenie do
- muzyki, w tle muzyka relaksacyjna: 4 różne motywy powiązane z 4
- żywiołami: wiatrem, wodą, ogniem, ziemią. Możesz dodać więcej (bądź kreatywny).

### **Czas trwania ćwiczenia:**

30 minut.

---



## Ćwiczenie taneczne nr 4

“Elementy”

### **Instrukcje dotyczące wdrożenia:**

- wszyscy uczestnicy swobodnie poruszają się po przestrzeni,
- prowadzący opowiada historię o 4 elementach, by zwiększyć koncentrację i wyobraźnię, uczestnicy podążają ruchem za muzyką, aby
- przedstawić pewne elementy poprzez ruch i postawę ciała, w ostatniej części tego ćwiczenia prowadzący może wprowadzić interakcje
- pomiędzy uczestnikami, jeśli już się znają. Interakcje mogą obejmować kontakt fizyczny, ostatnie 5 minut ćwiczenia jest przeznaczone na podsumowanie, w ramach którego można podzielić się uczuciami i obserwacjami.

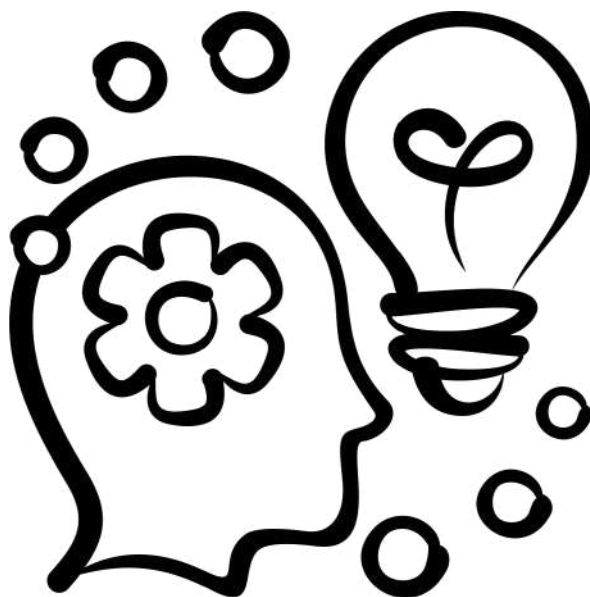
**\*Kluczowy moment:** uświadomienie sobie i skomentowanie własnych intencji, uczuć i ruchów, a nie innych osób. Staraj się to robić bez oceniania i osądzania.

### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:**

wyrażanie siebie, samoświadomość, kreatywność.

## Ćwiczenie taneczne nr 5

“Inicjatywa”



### **Opis ćwiczenia:**

Aktywność grupowa, podczas której każda osoba ma szansę przejąć rolę lidera, sprawdzić i rozwinąć swoje umiejętności przywództwa, w trakcie gdy inni uczestnicy badają swoje możliwości adaptacji.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

- uczestnicy ubrani w wygodny/sportowy strój,
- wielkość obiektu powinna umożliwiać przyjęcie wszystkich uczestników.

### **Czas trwania ćwiczenia:**

1 godzina.

---

## Ćwiczenie taneczne nr 5

### “Inicjatywa”

#### **Instrukcje dotyczące wdrożenia:**

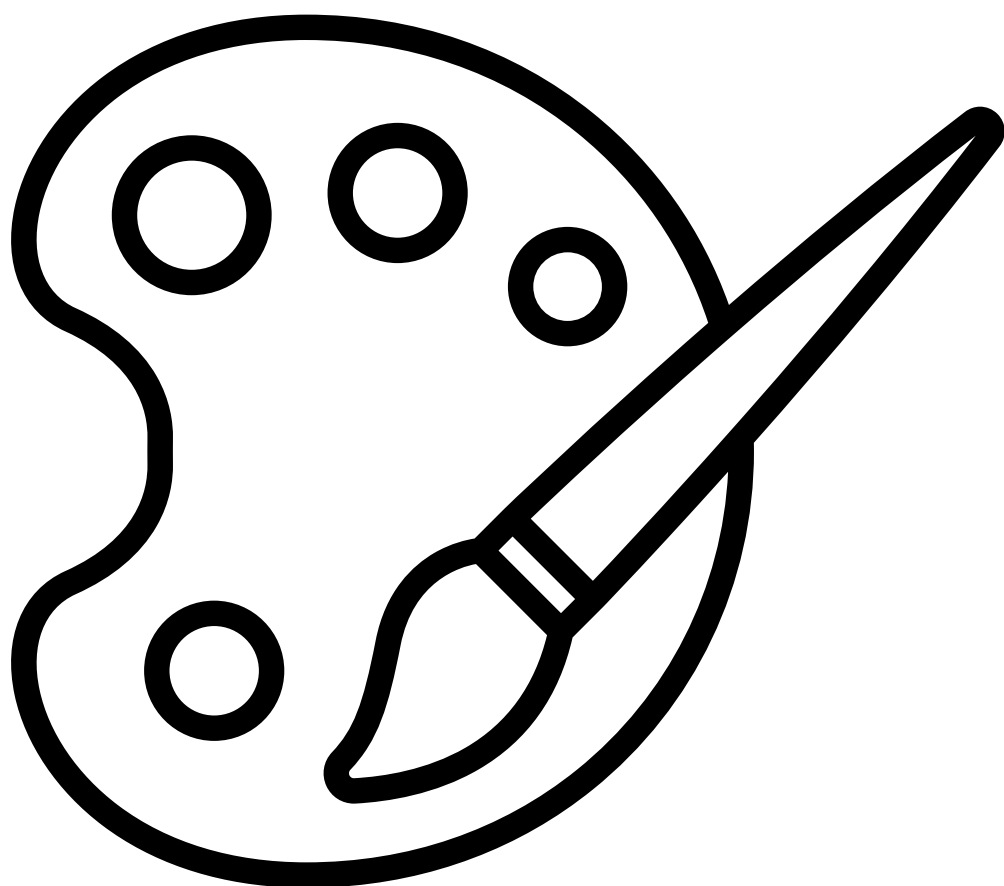
- wszyscy uczestnicy pozostają w kręgu,
- jedna osoba przejmuje inicjatywę i jednocześnie proponuje dowolne ruchy (bez mówienia), inni uczestnicy próbują powtórzyć tę czynność na swój własny sposób, ale podobny do ruchu, który został pokazany,
- 3-5 minut dla jednej osoby, która staje się liderem grupy. Następnie wchodzi kolejny uczestnik ze swoją inicjatywą, o ile poprzednia się zakończyła.

\*Ruchy mogą być bardzo różne, pozwól swojemu ciału przemówić: bądź bardziej statyczny, przejdź do środka kręgu, odwróć się, wejdź w interakcję ze swoim partnerem lub turlaj się po podłodze – nie krępuj się i rób, co chcesz, ale ważne jest znalezienie sposobu, aby było to powtarzalne dla innych.

#### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:**

przywództwo, praca zespołowa, zdolność adaptacji, kreatywność, zarządzanie stresem.

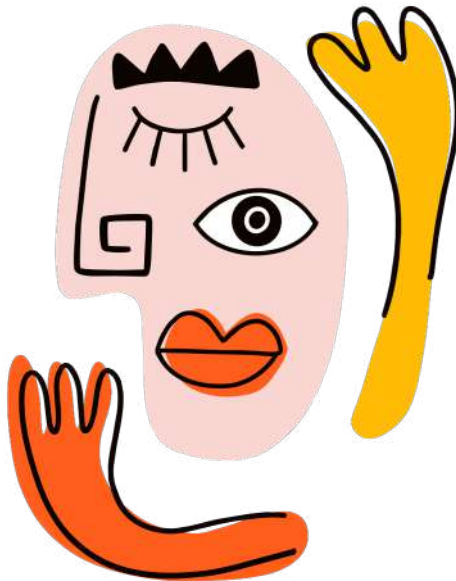
# Zajęcia malarzkie dla młodzieży



W tej części używamy praktyki malarskiej jako narzędzia rozwijającego umiejętności miękkie.

### Ćwiczenie malarskie nr 1

“Puentylizm”



#### **Opis ćwiczenia:**

W tej technice patrzenie na pojedynczą kropkę nie daje żadnego efektu, natomiast patrząc z daleka na całe dzieło widać jak kropki łączą się ze sobą i powstaje obraz. Kiedy patrzymy na obrazy z dystansu, dostrzegamy wyłącznie krajobrazy i kolory, ale gdy się zbliżamy, zaczynamy zauważać, że składają się one z kropek.

#### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

papier ksero, blok akwarelowy, karton lub małe płótno,

tempera, farby akrylowe, markery, pastele

miski drewniane (w zależności od tego, co masz) paleta lub talerz papierowy.

ręczniki papierowe kuchenne, rolka lub płótno, szklanka z wodą, jednorazowy

obrús lub ściereczki, wilgotne chusteczki do rąk, ołówek z gumką lub

pędzelek.

## Ćwiczenie malarskie nr 1

“Puentylizm”

**Czas trwania zajęć:** 2 godziny.

**Instrukcja wykonania:** Najpierw połóż szmatkę lub obrus, a następnie nadaj kolory. Weź kartkę papieru i wybierz motyw, delikatnie narysuj duży kontur, bez większych szczegółów. Możesz narysować prosty projekt (kwiat, serce itp.). Możesz także tworzyć bez konturu, jeśli czujesz się pewnie i tak Ci jest najlepiej rozwijać swoją wyobraźnię. Weź waciki i plastikowy spodek, zastanów się, w jakich kolorach chcesz wykonać pracę i rozłóż farby daleko od siebie. Bierzesz wacik, zanurzasz go w farbie, dotykasz i kontynuujesz, zaczynasz pracować po jednym obszarze na raz, np. tło lub pierwszy plan, a następnie przejdź do następnego.

Jeżeli jeden element jest pomarańczowy, to za pomocą czerwonych i żółtych kropek naniesionych tuż obok siebie uzyskamy dokładnie taki sam kolor, dzięki złudzeniu optycznemu. Jeśli jest zielony, umieścimy niebieskie i żółte kropki, jeśli jest fioletowy, to niebieskie i czerwone. Zanurz wacik w farbie, wykonaj kilka kropek i ponownie zanurz i powtórz. W razie pomyłki weź mokrą rękę wytrzyj i napraw. Jeśli zrobisz kropki obok siebie (lub na sobie, w zależności od tego, jaki kolor chcesz uzyskać), to wypełnią one równomiernie przestrzeń i staną się projektem idealnym!

**Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego działania:**

wyobraźnia, kreatywność, wyrażanie siebie, alternatywność, ekstrawersja, współpraca.

## Ćwiczenie malarskie nr 2

“Szkic”



### Opis ćwiczenia:

Rysunek wykonany bardzo prostymi i szybkimi liniami, będący pierwszą próbą uspoźnienia podstawowych elementów przyszłej pracy.

### Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:

Blok projektowy z matowego papieru, wiele ołówków w różnych rozmiarach, gumka.

### Czas trwania ćwiczenia:

2 godziny.

### Instrukcje dotyczące wdrożenia:

Ćwicz i poprawiaj koordynację ręka-oko!

Zacznij od prostych form i cienkich linii.

Edytuj, dokładnie sprawdzaj rogi i kąty, dodawaj objętość i linie ciągłe do swojego rysunku.

Wykonuj wiele bezsensownych, szybkich szkiców.

Detale, kontrast i ostrość.

Wielokrotnie ćwicz i ucz się na swoich błędach.

### Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:

poczucie własnej wartości, elastyczność, kreatywność, dbałość o szczegóły, wyrażanie siebie.

---

## Ćwiczenie malarskie nr 3

“Malowanie tekstury przędzą”



### **Opis ćwiczenia:**

Rysowanie linii, które ostatecznie stworzą wzór/kształt poprzez połączenie ich ze sobą, co może poszerzyć naszą pomysłowość i kreatywność.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

Przędza, karton, farby olejne.

### **Czas trwania ćwiczenia:**

2 godziny.

### **Instrukcje dotyczące wdrożenia:**

Zaczynamy od pocięcia przędzy, uzyskując różne jej długości.

Zanurz przędzę w farbach olejnych.

Formujemy różne linie z nitkami, które finalnie zaskoczą nas swoim designem przez nas stworzonym.

Przedyskutujemy, jak z prostej włóczki powstał tak pomysłowy obraz.

### **Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:**

komunikacja, zdolność adaptacji, kreatywność.

---



## Ćwiczenie malarskie nr 4

“Malowanie z zamkniętymi/zawiązanymi oczami”



### **Opis ćwiczenia:**

Zasłanianie oczu i malowanie bez użycia wzroku silnie wzmacnia naszą empatię wobec osób niewidomych.

### **Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:**

Wstążka do zawiązania oczu, pędzle malarskie, płótna, farby.

### **Czas trwania ćwiczenia:**

2-2,5 godziny.

## Ćwiczenie malarskie nr 4

“Malowanie z zamkniętymi/zawiazanymi oczami”

**Instrukcje dotyczące wdrożenia:** Zawiazujemy sobie oczy wstążkami. Ostrożnie siadamy przed płótnami. Zaczynamy zanurzać nasze narzędzia w kolorach i malować „na ślepo”. Kiedy obraz jest już ukończony, otwieramy oczy i patrzymy na nasze obrazy. Rozmawiamy o stopniu trudności tego zadania. Omawiamy rezultaty malowania. Uświadamiamy sobie, jak trudno jest niewidomym pracować twórczo bez wzroku.

**Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:** empatia, niezawodność, umiejętności komunikacyjne, cierpliwość, kreatywność, zdolność adaptacji.

## Ćwiczenie malarskie nr 5

“Wylewanie akrylu”



### **Opis ćwiczenia:**

Stosując technikę pouringu, malarze malują przez wylewanie farb na różne powierzchnie. Po wylaniu powstaje nieskazitelnie równa, błyszcząca powłoka lakiernicza, pozbawiona niedoskonałości.

Szczególnie podoba się to początkującym artystom, gdyż można szybko tworzyć efektowne, unikatowe obrazy.

**Materiały/narzędzia, których potrzebujemy:** Płótno, farba akrylowa, medium do pouringu, płynny silikon, woda, kubki, patyczki do mieszania, palnik, rękawiczki, folia do przykrycia miejsca pracy.

### **Czas trwania ćwiczenia:**

2 godziny.

## Ćwiczenie malarskie nr 5

“Wylewanie akrylu”

**Instrukcje dotyczące wdrożenia:** Przygotuj miejsce pracy, przykrywając je folią i mieszaj farbę. Wlej farbę do różnych kubków i dodaj żądane kolory. Dobrze wymieszaj farbę w kubkach. Do rozcieńczenia farby dodajemy wodę, a do oddzielenia warstw farby dodajemy silikonu. Użyj lubrykantu (jako silikonu), ale upewnij się, że nie wpływa to na kolor i że nie zjeżdża. Mieszaj ponownie, aż wszystko dobrze się wymiesza ze sobą. Weź pusty kubek i dodaj różne kolory farb w dowolnej kolejności, aż kubek będzie w połowie pełny. Odwróć płótno na kubku, trzymając je mocno i upewnij się, że kubek stoi do góry nogami na płótnie, nie powodując nadmiernego rozlania. Dodaj do płótna kolor podstawowy wokół kubka, np. biały, i za pomocą noża paletowego rozprowadź farbę po płótnie, umożliwiając wybranie dowolnego koloru. Uwolnij farbę, podnosząc kubek, pozwalając jej spłynąć po płótnie, dodaj ją do rogów i boków i nie bój się pozwolić jej spaść po bokach. Użyj palnika, żeby uzyskać efekt komórek na obrazie i żeby wybić powstałe pęcherzyki powietrza. Załóż rękawiczki i przechyl płótno, aby stworzyć różne wzory farb. Gdy

już ~~nie~~ będziesz usatysfakcjonowany, użyj palnika, aby wybić pęcherzyki powietrza, a następnie użyj go ponownie, aby zakończyć proces.

Proces malowania wymaga co najmniej dwa dni. Najlepiej jest przechowywać prace w pozycji leżącej, aby zapobiec przemieszczaniu się farby.

**Umiejętności miękkie, które rozwijamy w ramach tego ćwiczenia:** kreatywność, elastyczność, dbałość o szczegóły.

---

### **Przegląd literatury na temat tańca i umiejętności miękkich**

15 rodzajów zawodowych umiejętności miękkich (wraz z definicjami) | Indeed.com

9 rodzajów komunikacji niewerbalnej i jak je zrozumieć | Indeed.com

Taniec wzmacniający 2 | communicatingdance.eu

Eurich T., „Czym naprawdę jest samoświadomość (i jak ją udoskonalać)”, Harvard Business Review, Czym naprawdę jest samoświadomość (i jak ją udoskonalać) | hbr.org

Giguere M., „Wpływ zaangażowania społecznego na nastoletnich i młodych- -dorosłych tancerzy- rola tańca”, w: „Taniec, a jakość życia”, wyd. Bond K., Springer, Filadelfia 2019

Kim S. H. i Sherman K. D., „Wyraź siebie”: Wpływ kultury i autoekspresji na podejmowane wybory”, w czasopiśmie Osobowość i Psychologia Społeczna · styczeń 2007

Czym są umiejętności miękkie? Definicja, znaczenie i przykłady | investopedia.com

### **Przegląd literatury z zakresu malarstwa i umiejętności miękkich**

Umiejętności, H.T. T.S. (2021, 1 listopada). Η Τέχνη των Umiejętności miękkie. ImpactTalk.

<https://impacttalk.gr/el/stories-talk/i-tehni-ton-soft-skills> Akademia Europejska. (nd). Κατηγορίες

μαθημάτων Umiejętności miękkie – Akademia Europejska | Ευρωπαϊκό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Akademia Europejska | Europejski Uniwersytet Otwarty,

<https://www.academyeurope.org/el/course-category/business-career/soft-skills/>

Μπούλια, Έ. (2020, June 4). Καλός μαθητής το παιδί σου μπορεί να είναι – Έχει, όμως, τα

απαραίτητα Umiejętności miękkie που θα το απογειώσουν; Infokids.gr.

<https://www.infokids.gr/kalos-mathitis-to-raidi-sou-mporei-na-ei/>

Νικόδημος Αχιλλέως, Λεμεσός, Μάιος 2017. Η ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΑΙ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ. Νικόδημος

Αχιλλέως.pdf (cut.ac.cy)

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, UPF, Σύλλογος Κοινωνικής Υποστήριξης Νεολαίας ΑΡΣ ΗΣ, CAI, Δήμος Θεσσαλονίκη, 31.12.2019, Κοινωνικο-πολιτιστική εκμάθηση της νεολαίας σε

κινητές κοινωπίες. [http://slyms.uth.gr/wpcontent/uploads/2021/04/Social-Events-Learning-Pathways\\_EL.pdf](http://slyms.uth.gr/wpcontent/uploads/2021/04/Social-Events-Learning-Pathways_EL.pdf)

**Przegląd literatury z zakresu fotografii i umiejętności miękkich** Wartość i znaczenie zaangażowania młodych ludzi w dziedzictwo, przegląd literatury, czerwiec 2022, Historyczna Anglia Metody oparte na sztuce wykorzystywanej w edukacji biznesowej: Refleksja nad projektem fotoelicytacyjnym, Georgia Stavraki Ioanna Anninou, 13 marca 2022 r.  
[https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/13505076221075046?](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/13505076221075046?fbclid=IwAR179mVKURTEpFYf6EEhsamc)  
<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/ET-07-2018-0149/full/html>  
[https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epes.23056.36?](https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epes.23056.36?fbclid=IwAR0KrEoLY_H38WtbDRiPMdW5LKNeiTsq-Ca1ZnggGGBWeKo1qCDXFgoldxs)  
Mercedes Mareque, Elena de Prada Creo, Maria Beatriz Gonzalez-Sanchez, (2019) „Wspieranie kreatywności i komunikacyjnych umiejętności miękkich poprzez zajęcia rekreacyjne na studiach z zakresu zarządzania”, Edukacja + Szkolenia  
Ca1ZnggGGBWeKo1qCDXFgoldxs Jakie umiejętności muszą posiadać fotografowie: poza zdolnością obsługi

aparatów i obiektywów, <https://mirrorlessportraits.com/what-skills-do-photographers-need-to-have-beyond-cameras-and-lenses/>

# Sztuka dla uzdolnionej młodzieży

Podręcznik  
2024



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności

(Project Number: 2023-1-CY02-KA210-YOU-000164877)

