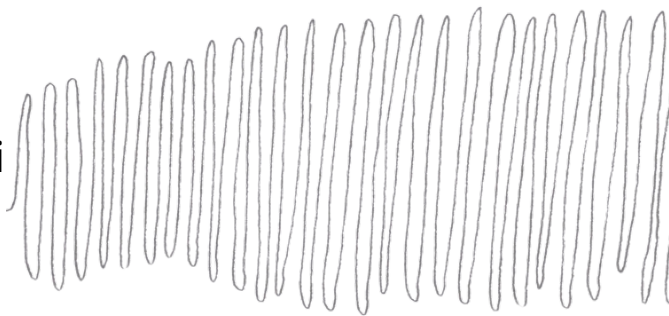


Linia respirată

Începe desenul de la marginea foii, urcă și coboară creionul sau pixul în ritmul respirației tale, fără să ridici creionul de pe foaie. Fii atent la respirația ta, nu te grăbi ca să urmezi creionul sau ca liniile să fie simetrice, ci fii atent și respectă ritmul respirației tale și continuă până la capătul foii sau până unde te duce respirația.



Exercițiu preluat din cartea: „Recreația Mare” Autor: Simona Cobîrzan.

Proiect finanțat prin

**START
ONG**
by Kaufland

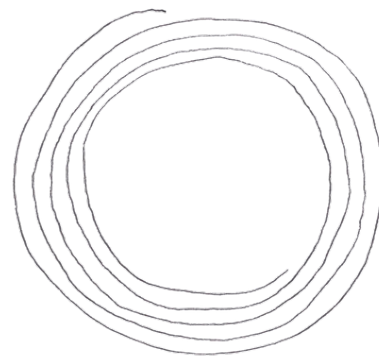


Focus în spirale

Începe cu un punct sau un cerc mic și desenează o spirală mergând din centru spre exterior. Apoi mută creionul în mâna cealaltă și fă același lucru, din mijloc spre exterior. Poți începe spiralele și din exterior, de la un cerc mare și să trasezi ușor și cu atenție linia până ajungi în centrul spiralei.

Repetă cu mâna cealaltă.

Exercițiu preluat din cartea: „Recreația Mare” Autor: Simona Cobîrzan.



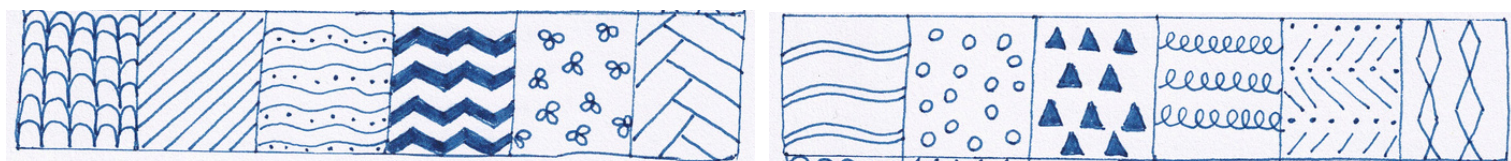
Proiect finanțat prin

**START
ONG**
by Kaufland



Conturul mâinii

Apropie palmele una de alta, freacă-le și simte căldura. Pune una din palme pe foaie și trasează conturul. Apoi trasează două sau trei linii care taie acest desen ca niște linii ale vieții. Uplete spațiile create cu modele geometrice diferite - vezi câteva exemple aici.



Exercițiu preluat din cartea: „Recreația Mare” Autor: Simona Cobîrzan.

Proiect finanțat prin

**START
ONG**
by Kaufland

Implicarea
face
diferența.



Asociația Pentru Educație
Digitală și de Mediu Edurod

Rețea sau hartă

Desenează puncte la întâmplare pe toată suprafața foii. la creionul în mână non-dominantă și unește punctele cu o linie care să nu fie dreaptă, ci șerpuitoare sau în zigzag cum îți place. La final, răsucește foaia și privește-o de la distanță de un braț. Dă-i un nume desenului.



Exercițiu preluat din cartea: „Recreația Mare” Autor: Simona Cobîrzan.

Proiect finanțat prin

**START
ONG**
by Kaufland

Implicarea
face
diferența.


Kaufland

act
for tomorrow


Asociația Pentru Educație
Digitală și de Mediu Edurod