

Krāsainās rudens mandalas

Laima Baltiņa

Jelgavas Tehnoloģiju vidusskola

Kas ir mandala?

Mandala ir aplis – ornaments ar savu iekšējo kārtību, kurā attēloto elementu līdzsvarotība vērsta uz kopīgu centru.

Mandala ir simbols un reizē mākslas darbs, kas apzīmē Visumu.



Kāpēc veido mandalas?

- Mandalas veidošana ir viens no meditācijas veidiem, lai vingrinātu apzinātību (būt šeit un tagad)
- Mandalas veido, lai palielinātu koncentrēšanās spējas, izzinātu un nomierinātu sevi
- Mandalas samazina stresu un nemieru, normalizē sirdsdarbību un asinsspiedienu
- Mandalas uzlabo un aktivizē labo smadzeņu puslodi, kas atbild par jūtām un sajūtām, vizuālo un telpisko uztveri, seksualitāti, garīgumu, intuīciju un radošumu
- Mandalas izmanto mākslas terapijā, lai radītu mierīgu vidi

Nepieciešamās prasmes

Lai veidotu mandalas, nav nepieciešama iepriekšēja pieredze vai māksliniecisks talants, vienīgais – spēja ļauties radīšanas procesam

Veidojot mandalu, nedomā ne par ko citu, kā tikai par roku kustībām, krāsām un materiāliem, kuras piepilda mandalas kontūru

Mandalas mācību procesā

Psihologi atzinuši - aplis ir cilvēkam viena no visvieglāk uztveramajām formām

Mandalu veidošanu var izmantot kā metodi mācību procesā vizuālās mākslas, dabaszinību, matemātikas, valodu, klases u.c. stundās

Veidojot mandalas, skolēni

- eksperimentē ar materiāliem un krāsām, aplicē, zīmē, tin, ver, līmē, konstruē
- atklāj savas mākslinieciskās spējas
- attīsta fantāziju, radošumu, ritma izjūtu, tehnisko domāšanu
- attīsta koncentrēšanos, pacietību, sadarbības prasmes
- piedzīvo iedvesmu un radošu prieku

Mandala audzināšanas darbā

Tēma – stresa mazināšanas metodes



- Mērķis: iepazīstināt skolēnus ar mandalu kā vienu no meditācijas formām

Priekšstatu par mandalu skolēni gūst klases stundā

Att. 7.c klases mandala

Veidota 2021. g. 24. septembrī klases vakara laikā

Audzinātāja Laima Baltiņa

Mandala matemātikas stundā

Tēma - riņķa līnija un riņķis



Mērķis: ļaut sajust un redzēt riņķa līniju un riņķi kā reālu, paša radītu objektu

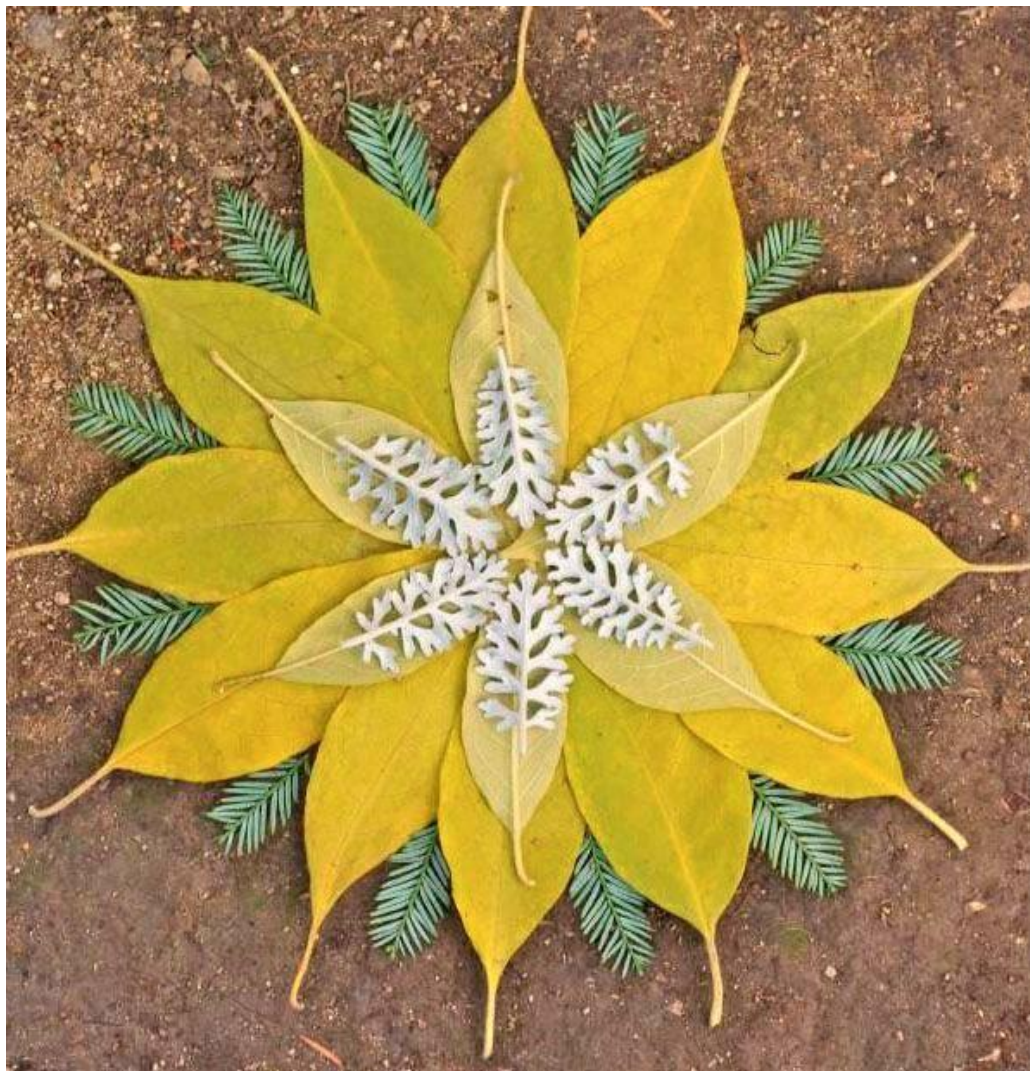
Skolēni veido mandalu no saviem iepriekš sagatavotajiem materiāliem

Att. 7.b klases mandala

Veidota 2021. g. 27. septembrī matemātikas stundā

Skolotāja Laima Baltiņa

ledvesmojies no rudens mandalām!



Ej dabā un veido pats savu Sauli!



Veido Visumu un visu, ku Tu mīli!









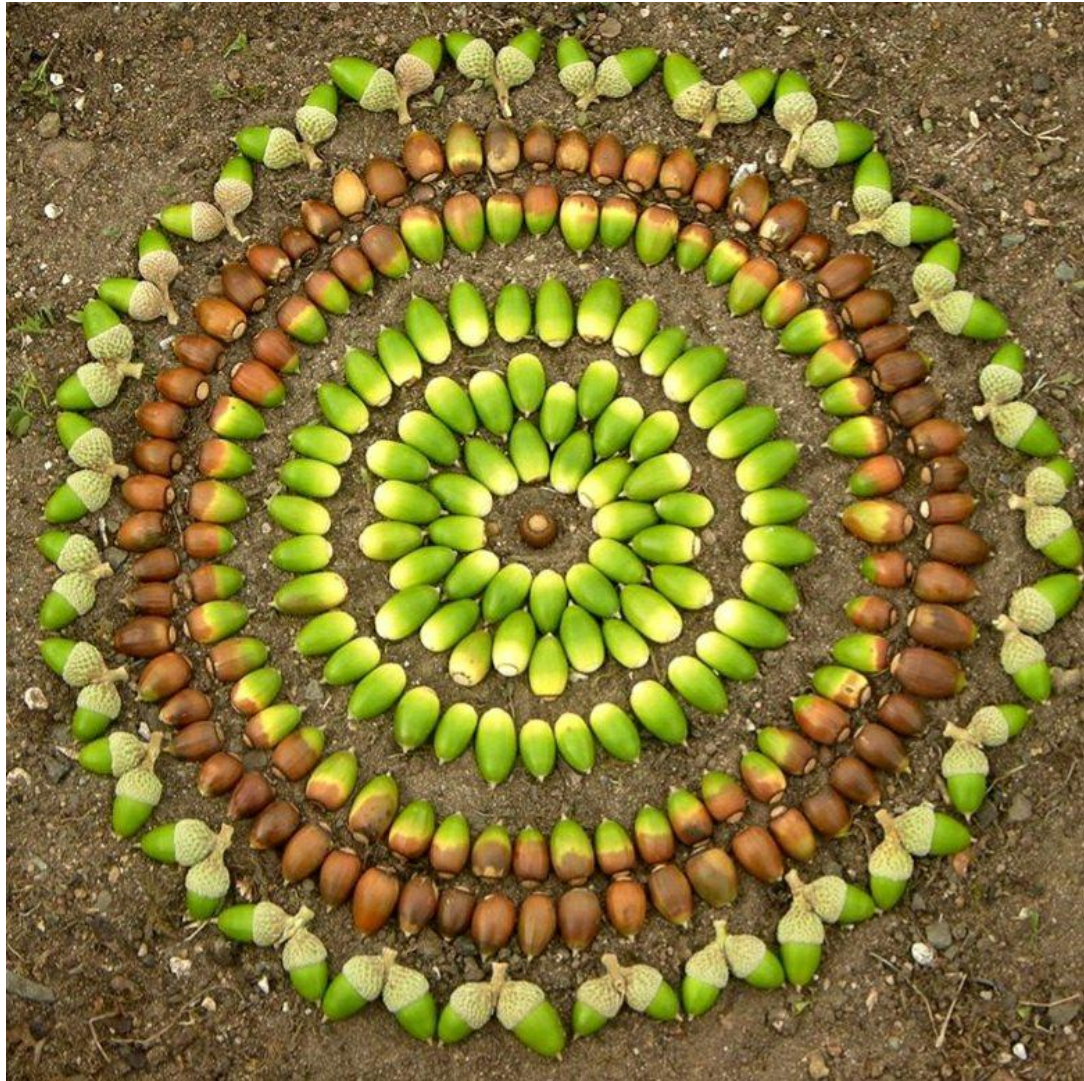














Izmantoti interneta resursi

<https://mandalupasaule.lv/2017/07/02/kas-ir-mandala/>

<https://louisegale.com/>

<https://www.facebook.com/smilsulampas/posts/2144918828979215>