

Rentoutuminen; aikuisten värityskuvat

Valmistelu:

Tulosta kuvia aikuisten värityskirjoista. Voit myös ottaa mukaan värityskirjoja, jos niitä jostain saat tai sinulla on ennestään. Voit myös pyytää kurssilaisia tuomaan omia värityskuvia, mikäli heillä on sellaisia.

Tarvittaessa suurennat kuvia, koska kuvat ovat usein erittäin pikkutarkkoja ja suurta tarkkuutta vaativia.

Hanki kunnollisia puuvärejä. Voit myös tiedustella opiston kädentaitoluokasta, voisiko sieltä lainata värejä.

Toteutus:

Kukin voi valita mieleisensä kuvan, jonka ottaa työn alle.

Laita taustalle soimaan rauhallista musiikkia, joka ei kuitenkaan häiritse keskittymistä. Värityksen aikana saa keskustella ja vaihtaa ajatuksia.

Vinkit/ sovellukset: