



# PIRMOJI PAGALBA: KULTŪRA



the **Whitworth**



The University of Manchester



Gide rasite dvidešimt keturias idėjas, kaip kūrybiškai ir sveikatai naudingu būdu praleisti laisvalaikį.

Pirmoji pagalba: kultūra gidas buvo parengtas Jungtinėje Karalystėje, bendradarbiaujant Mančesterio muziejui, Whitworthui, Mančesterio universitetui ir Mančesterio universiteto NHS fondui.



the **Whitworth**



The University of Manchester



Gidas išverstas į lietuvių kalbą Kurk Lietuvai projekto „Socialinis receptas“ metu. Projektas vykdytas bendradarbiaujant su Sveikatos apsaugos ministerija bei Kultūros ministerija.

Projekto vadovės: Karolina Zakaruskaitė, Justė Krančiukaitė.



---

# ĮŽANGA

---

Šiame rinkinyje rasite 24 kūrybingus ir linksmus pratimus bei užduotis, kuriuos galima atlikti namuose, sveikatos priežiūros įstaigoje ar globos centruose. Šias menininkų, muzikantų ir terapeutų sukurtas užduotis žmonės gali atlikti vieni arba drauge su šeimos nariais ir draugais.

Kūrybingumas turėtų būti integruojamas į kasdienę priežiūrą ir reabilitacijos procesus. Kiekvienas iš mūsų turi turėti galimybę visuose savo gyvenimo etapuose užsiimti prasminga ir kūrybinga kultūrine veikla.

Dėl savo turinio rinkinys „Pirmoji pagalba: Kultūra“ bus naudingas slaugytojams, veiklų koordinatoriams, ergoterapeutams, logopedams, socialiniams darbuotojams ir savanoriams. Kiekvieno pratimo tikslas – išmokyti paprastų ir kūrybingų būdų sveikatai ir gerai savijautai sustiprinti. Įvairios užduotys aprašytos detalčiai, taigi jas bus nesunku suprasti. Šalia rasite ir išsamų reikiamų priemonių bei vietų, kur jų galima gauti, sąrašą.

Visas čia aprašomos veiklos yra išbandytos ligoninių pacientų, jų lankytojų, sveikatos priežiūros specialistų, veiklų koordinatorių, socialinių darbuotojų, slaugytojų ir savanorių. Kūrybingumą ir vaizduotę skatinančias užduotis galima įtraukti į kasdienę insultą patyrusių, demencija ar psichinėmis ligomis sergančių žmonių kasdienę priežiūrą bei reabilitaciją.

Kūrybinė veikla lavina:

- Kojų ir rankų judesius
- Pusiausvyrą
- Kalbą
- Gebėjimą susikaupti
- Pasitikėjimą savimi bei savigarbą
- Emocinę ir psichinę sveikatą
- Kartu praleidžiamo laiko kokybę

Pirmąjį „Pirmoji pagalba: kultūra“ rinkinį sukūrė Wendy Gallagher, Kate Eggleston-Wertz, Nikki Colclough ir Rachel Swanick iš Vitvorto ir Mančesterio muziejaus, kuris priklauso Mančesterio universitetui. Šį projektą rėmė Anglijos menų taryba ir Trafordo ligoninė, priklausanti Mančesterio universiteto NSPT (Nacionalinės sveikatos priežiūros tarnybos) patikos fondui.

Šis darbas paremtas Anglijos menų tarybos finansuojamo tyrimo projekto „Not So Grim Up North“ rezultatais. Šio tyrimo tikslas – ištirti, kaip muziejų ir galerijų veikla gali prisidėti prie sveikatos ir gerovės puoselėjimo.



---

# TURINYS

---

## MUZIKOS PRATIMAI

---

- 1 „Daryk, kaip aš“
- 2 „Žemyn keliaujanti muzika“
- 3 „Treniruotė viršutinei kūno daliai“
- 4 „Mėgstamiausia daina“

## KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ PRATIMAI

---

- 1 „Įvairialypis medis“
- 2 „Permatomas plastikinis rėmelis – kišenėlė“
- 3 „Mėgstami dalykai: dėžutė – širdelė“
- 4 „Objektai: apibrėžk ir nuspalvink“
- 5 „Objektai: apibrėžk, nuspalvink, iškirpk“
- 6 „Batai: mano kelionė“
- 7 „Rėmeliai iš popierinio puodelio“
- 8 „Butelis, kamuoliukas ir puodelis“
- 9 „Popierinis maišelis“
- 10 „Istorijų kortos“

## MENŲ PRATIMAI

---

- 1 „Popierinis koliažas“
- 2 „Kūrybiniai raštai“
- 3 „Stebėk, mąstyk ir kalbėk“
- 4 „Monospauda“
- 5 „Gamtos koliažas“
- 6 „Darbas su savaime džiūstančiu modelinu“
- 7 „Dėmesingumą lavinanti fotografija“
- 8 „Iškiliaspaudis raštas“
- 9 „Origamio širdelė“
- 10 „Saulės fotografija“



MUZIKOS PRATIMAI

---

PATARIMAI, KAIP  
SUDOMINTI PACIENTĄ  
MUZIKINE VEIKLA

---

# PATARIMAI, KAIP SUDOMINTI PACIENTĄ

- Pirmiausia, apgalvokite priežastis, kodėl pacientas nenori dalyvauti. Gal jam neramu? Gal ką nors skauda? Gal trukdo jutiminės priežastys, pvz., nuovargis arba alkis? Jūsų profesinė patirtis padės suprasti, kodėl pacientas atsisako bendrauti. Aptarkite šias priežastis drauge – taip pacientas pasijus išgirstas, ir, galbūt, labiau norės išbandyti veiklas.
- Muzika natūraliai kuria motyvaciją: pabandykite uždėti mėgstamą paciento dainą ir pasėdėkite drauge tol, kol jis pajus norą bendradarbiauti – šį norą žmogus gali išsakyti žodžiais arba parodyti judesiais, pvz., pereidamas į kitą vietą. Tai gali užtrukti, todėl būkite kantrūs ir nuoseklūs.
- Gražus būdas kažkieno dėmesiui patraukti – išdainuoti žmogaus vardą. Iš pradžių pabandykite prisilietimais siunčiamus signalus, švelniai tardami paciento vardą. Tada pradėkite vardą tyliai dainuoti. Stebėkite jo kūno pokyčius – ar pacientas kitaip kvėpuoja? Ar pasuko galvą link ar toliau nuo jūsų? Ar galūnės bei pirštai nors kiek juda? Visa tai parodys, ar pacientas nors kiek susidomėjo. Laikas ir nuoseklumas padės pacientą įtikinti, kad norite jam padėti.
- Atlygis: už dalyvavimą kažką pasiūlykite. „Jei užsiimsime šia veikla dešimt minučių, po to galėsime eiti drauge pasivaikščioti/pažiūrėti televizorių/pasigaminti valgyti...“
- Naudokite laikmatį, kad pacientas galėtų stebėti einantį laiką. Taip jis jausis ramiau ir saugiau.
- Naudokite regimuosius signalus: artimųjų ir bendrų veiklų nuotraukos padės pacientui pasijusti geriau ir mažiau nerimauti dėl naujų užduočių.
- Kitos pagalbinės priemonės:

Atsipalaidavimą skatinantis kvėpavimas: kvėpkite orą vidun 4 sekundes, sulaukykite kvėpavimą 4 sekundėms, iškvėpkite orą per 8 sekundes. Įvaldę šią techniką, sekundžių skaičių didinkite nenukrypdami nuo santykio.

Įsitempimas įtampai mažinti: jei pacientas įsitempęs, paprašykite jo įtempti visus raumenis ir pabūti taip kaip galima ilgiau. Mintis paprasta – išbūti šioje būsenoje ilgai neįmanoma, ir kūnas pats atsipalaiduos raumenis atleidus.

Fizinės būklės ženklai: sugalvokite paciento silpnumą padėsiančių nustatyti muzikinių užduočių. Pavyzdžiui, paprašykite paimti instrumentą – taip pamatysite jo judesių spektrą. Taip pat pririšę ant lašinės stovo varpelių ir būgnelių, galite paprašyti paciento judinti jį į skambančios muzikos ritmą. Pamojuokite ir sugrokite būgneliu ar tamburinu paciento regos lauke – taip pamatysite, ar pacientas gali sekti garsą, ar galimai nėra aklas. Pasitelkite vaizduotę!



---

# MUZIKOS PRATIMAI

---

Šias muzikines užduotis namuose arba sveikatos priežiūros įstaigoje galite atlikti vieni, su draugu arba šeimos nariu. Reikiamų priemonių galima nusipirkti vietinėse muzikos prekių parduotuvėse ar komisuose.

Jei norite pamatyti, kaip pacientą gali paveikti muzikos terapija, spustelėkite šią nuorodą:

<https://www.youtube.com/watch?v=fbDKHGg9upQ>

# PRATIMAS

Rekomendacinės pastabos

Atsiliepimai

Penki keliai gerovės link

Remdamiesi surinktais įrodymais, NEF (Naujosios ekonomikos fondo) specialistai įvardino svarbiausius veiksmus, puoselėjančius asmens gerovę ir psichikos būklę bei skatinančius gyventi kokybiškesnį gyvenimą. Penki to siekti padėsiantys žingsniai yra šie:

- **Užmegzti ryšį:** užmegzkite ryšį su aplinkiniais
- **Aktyviai gyventi:** atraskite jums patinkančią fizinę veiklą
- **Atkreipti dėmesį:** stebėkite aplinkinį pasaulį ir savo jausmus
- **Nenustoti mokytis:** išbandykite naujus dalykus
- **Duoti:** padarykite kažką malonaus savo draugui

Pasistenkite šiuos penkis veiksmus inkorporuoti į savo kasdienį gyvenimą.



PIRMOJI PAGALBA: KULTŪRA





MUZIKOS PRATIMAS

---

DARYK, KAIP AŠ

---



# 1 PRATIMAS

## DARYK, KAIP AŠ

### TIKSLAS:

Išlaikyti sukauptą dėmesį ir mokytis klausytis, tuo pačiu vystant kognityvinius gebėjimus.

### JUMS

Kito žmogaus

Dviejų instrumentų (būgnelių, varpelių, marakų)

### REIKĖS:

### PRADĖKIME:

- 1 Nuspręskite, kas bus Lyderis, o kas – Sekėjas (vėliau galėsite apsikeisti).
- 2 Lyderis pradeda groti. Groja greitai, lėtai, garsiai, tyliai, judindamas rankas ar judėdamas visu kūnu.
- 3 Sekėjas turi viską atkartoti – net ir kūno judesius!
- 4 Apsikeiskite vaidmenimis.



2

MUZIKOS PRATIMAS

---

ŽEMYN KELIAUJANTI  
MUZIKA

---



## 2 PRATIMAS

# ŽEMYN KELIAUJANTI MUZIKA

### TIKSLAS:

Padidinti regos lauką ir gebėjimą tiesti ranką.

### JUMS REIKĖS:

Metalofono, kurį galima išmontuoti į atskiras daleles  
Belstuko  
Stalo

### PRADĖKIME:

- 1 Padėkite metalofoną ant prieš jus esančio stalo.
- 2 Sudėliokite metalofono dalis iš dešinės į kairę tolėliau vieną nuo kitos. Tarp jų turi būti bent 5 cm. tarpai.
- 3 Grokite iš eilės belsdami į daleles savo silpnesniaja ranka (puse). Pavyzdžiui, jei jūsų kairė ranka yra silpnesnė, arba prasčiau matote kairiąja akimi, pradėkite nuo dešinės ir judėkite į kairę.
- 4 Jei norite iššūkiu, padidinkite tarpus tarp metalofono dalelių.
- 5 Kartokite keisdami rankas.



3

MUŽIKOS PRATIMAS

---

VIRŠUTINĖS KŪNO  
DALIES TRENIRUOTĖ

---



## 3 PRATIMAS

# VIRŠUTINĖS KŪNO DALIES TRENIRUOTĖ

### TIKSLAS:

Lavinti viršutinės kūno dalies raumenis, gerinti koordinaciją, lankstumą ir atliekamų judesių spektrą.

### JUMS REIKĖS:

Patogios vietos atsisėsti ir mėgstamos dainos.

### PRADĖKIME:

- 1 Neilgą laiko tarpą klausykitės muzikos. Stenkitės įsiminti dainos ritmą.
- 2 „Plazdenantys“ pirštai: pradėkite lėtai krutinti pirštus. Tempą pagreitinkite, tada vėl sulėtinkite. Kartokite 3-5 kartus.
- 3 **Rankos:** sugniaužkite abi rankas į kumščius ir į orą smūgiuokite pagal muzikos ritmą. Padėkite sau, tardami žodžius „Į priekį, atgal... į priekį, atgal“. Kartokite 8 kartus.
- 4 **Iššūkis:** ar galite rankas kaitalioti? Kaire ranka smūgiuokite į priekį, dešine ranka – atgal...
- 5 **Siekimas:** kaire ranka įstrižai palaipsniui siekite įsivaizduojamo daikto dešinėje, viršuje. Pilnai ištiesę ranką, pasistenkite ją ištempti kiek galėdami smarkiau, o tada atleiskite. Kartokite sau: „siek... siek... siek... siek... tempk! Atgal.“ Pratimą su kiekviena ranka atlikite 5-8 kartus.
- 6 **Žiūrėjimas:** pasukę galvą į kairę, palaikykite ją taip keturis muzikos taktus. Tada pasukite į dešinę ir vėl pabūkite taip keturis muzikos taktus. Atvertę galvą keturis taktus žiūrėkite į viršų, o tada keturis – į apačią. Pakartokite.
- 7 Pabaigai pasipurtykite, kad raumenys atsipalaiduotų.



PIRMOJI PAGALBA: KULTŪRA.

4

MUZIKOS PRATIMAS



MĖGSTAMIAUSIA DAINA





## 4 PRATIMAS

# MĖGSTAMIAUSIA DAINA

### TIKSLAS:

Lavinti gebėjimą įsiminti žodžius ir atsipalaiduoti.

### JUMS REIKĖS:

Mėgstamiausios dainos ir, galbūt, kito žmogaus kompanijai palaikyti.

### PRADĖKIME:

- 1 Paleiskite savo mėgstamiausią dainą.
- 2 Ar prisimenate jos žodžius? Ką ji primena? Ar klausant mintyse kyla kažkokie vaizdai ar spalvos?
- 3 Papasakokite tai savo kompanjonui arba kilusias mintis užsirašykite.
- 4 Gilus kvėpavimas: klausydami dainos, kvėpuokite į taktą, t.y. įkvėpkite per keturis taktus, iškvėpkite irgi per keturis. Stenkitės atsikratyti visų minčių ir tiesiog mėgaukitės muzika.
- 5 Iššūkis: ar galite savo mylimai dainai pritarti būgneliu? Ar pavyks mušti į taktą?





---

# KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ PRATIMAI

---

Šias istorijų pasakojimo ir rankdarbių užduotis reikia atlikti su draugu arba šeimos nariu. Jų galite imtis namuose arba sveikatos priežiūros įstaigoje.

# PRATIMAS

Rekomendacinės pastabos

Atsiliepimai

## Penki keliai gerovės link

Remdamiesi surinktais įrodymais, NEF (Naujosios ekonomikos fondo) specialistai įvardino svarbiausius veiksmus, puoselėjančius asmens gerovę ir psichikos būklę bei skatinančius gyventi kokybiškesnį gyvenimą. Penki to siekti padėsiantys žingsniai yra šie:

- **Užmegzti ryšį:** užmegzkite ryšį su aplinkiniais
- **Aktyviai gyventi:** atraskite jums patinkančią fizinę veiklą
- **Atkreipti dėmesį:** stebėkite aplinkinį pasaulį ir savo jausmus
- **Nenustoti mokytis:** išbandykite naujus dalykus
- **Duoti:** padarykite kažką malonaus savo draugui

Pasistenkite šiuos penkis veiksmus inkorporuoti į savo kasdienį gyvenimą.



1

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

---

ĮVAIRIALYPIŠ MEDIS

---

# 1 PRATIMAS



## ĮVAIRIALYPIŠ MEDIS

### TIKSLAS:

Lavinti smulkiosios motorikos įgūdžius prisilietimais tyrinėjant skirtingas tekstūras.

### JUMS REIKĖS:

1 šviesiai mėlyno ar balto A4 formato ypač storo kartono lapo

1 A4 formato perdirbto gofruoto kartono ar rudo švitrinio popieriaus lapo (medžio kamienui)

Struktūrinių medžiagų medžiui, debesims, žolei pagaminti (pvz., vaškuotų ir blizgančių maisto pakuočių, kaspinių, veltinio, medžiagos skiaučių, sagų, įvairaus šiurkštumo švitrinio popieriaus, burbulinės plėvelės, žurnalų iškarpu ir pan.)

Brangių/ypatingų žmonių, augintinių, daiktų nuotraukų ir paveikslėlių

Žirklių

Klijų pieštuko

Flomasterių (nebūtina)

### PRADĖKIME:

- 1 Storąjį lapą padėkite ant plokščio paviršiaus.
- 2 Medžiagas kamienui padėkite ant plokščio paviršiaus.
- 3 Ant rudo kartono/švitrinio popieriaus nupieškite kamieną.
- 4 Iškirpkite jį.
- 5 Iškirptą medį užklijuokite ant storojo lapo.
- 6 Ant skirtingų medžiagų (įskaitant nuotraukas) nupieškite lapus.
- 7 Juos iškirpkite.
- 8 Ant medžio ir jį supančio fono klijuokite iš įvairių medžiagų iškirptus objektus.

Medžius kurkite įvairiems metų laikams:

Rudenii (su auksiniais, raudonais ir geltonais lapais), žiemai (su snaigėmis danguje ir baltu sidabru spindinčiomis šakomis), pavasariui (su žiedais ant medžio ir gėlėmis prie jo šaknų), vasarai (su daugybe žalumos ir giedančiais paukščiais).



Pasitelkę vaizduotę, kurkite išstis istorijas!



2

KALBĒJIMO IR RANKDARBIŪ  
PRATIMAS

---

PERMATOMAS  
PLASTIKINIS RĒMELIS -  
KIŠENĒLĒ

---

## 2 PRATIMAS



# PERMATOMAS PLASTIKINIS RĖMELIS - KIŠENĖLĖ

### TIKSLAS:

Sutelkti dėmesį į metodišką, pasikartojančią užduotį, stiprinant akių-rankų koordinaciją per prisilietimus.

### JUMS REIKĖS:

1 A4 + dydžio užsegamo maišelio  
Vilnonio siūlo (rūšis ir spalva - nesvarbu)  
Plastikinės siuvimo adatos  
Vyniojamojo popieriaus  
Skylamušio  
Žirklių  
Liniuotės  
Flomasterio  
(tamsaus, vidutinio storio)  
Kaspino  
Nuotraukų  
Karoliukų (nebūtina)



*Medžiagų nusipirkti galima „Tiger“, „Amazon“, „eBay“, „Hobbycraft“, „Office Outlet“ el. parduotuvėse arba vietinėje siuvimo reikmenų krautuvėje. Rekomenduojama adata: PANYTOW (6 vienetai, 2 dydžių, gaminio pavadinimas – plastikinės rankinės siuvimo adatos).*

### PRADĖKIME:

- 1 Užsegamą maišelį padėkite ant plokščio paviršiaus.
- 2 Paimkite liniuotę, flomasterį ir pamatavę ant maišelio nubraižykite kvadratą arba stačiakampį. Matuoti pradėkite nuo apatinio dešiniojo arba kairiojo kampo (siūlomi išmatavimai: 12 cm x 18 cm).
- 3 Keturkampį iškirpkite. Kad siūti būtų lengviau, dviejų lakštų neatskirkite. Keturkampių gali būti ir daugiau – pagaminkite rėmelius ir draugams!
- 4 Pakiškite liniuotę po keturkampiu maždaug per 1 cm nuo krašto.
- 5 Flomasteriu pažymėkite 1 cm nuo kairiojo apatinio kampo ir dešiniojo apatinio kampo.
- 6 Flomasteriu kas 2 cm padėkite tašką. Tai darykite ties abiem šoniniais kraštais ir palei keturkampio apačią.
- 7 Skylamušiu ties kiekvienu taškeliu išmuškite skylutę.
- 8 Įvėrę vilnonį siūlą į plastikinę adatą, tris kraštus „susiūkite“. Eksperimentuokite, keisdami siūles.
- 9 Vidun įdėkite nuotrauką (kad matytųsi joje pavaizduoti objektai), o už jos – vyniojamąjį popierių. „Kišenėlę“ apvertę, dėkite kitą nuotrauką taip, kad ir jos vaizdas matytųsi išorėje. Pritvirtinkite rankenėlę iš kaspino.



3

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

---

MĖGSTAMI DALYKAI:  
DĖŽUTĖ-ŠIRDELĖ

---

## 3 PRATIMAS

# MĖGSTAMI DALYKAI: DĖŽUTĖ-ŠIRDELĖ

### TIKSLAS:

Pasikalbėti apie mylimus žmones, mėgstamas vietas ir daiktus. Užduotis padeda lavinti rankų-akių koordinaciją, dirbant su dvimačiais ir trimačiais paviršiais.

### JUMS REIKĖS:

1 papjė mašė širdelės formos dėžutės su dangteliu (matmenys: 7.5 cm x 8 cm x 4 cm)

1 1,5 mm ir bent 20 cm skersmens storio kartoninio apskritimo (pvz., nuo torto)

Klijų pieštuko ar PVA klijų

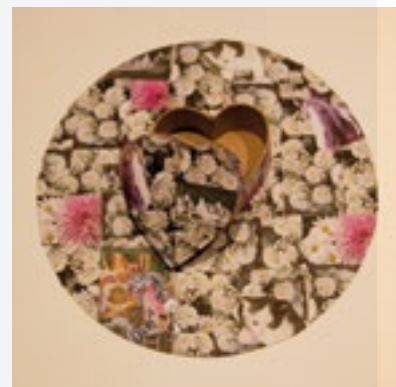
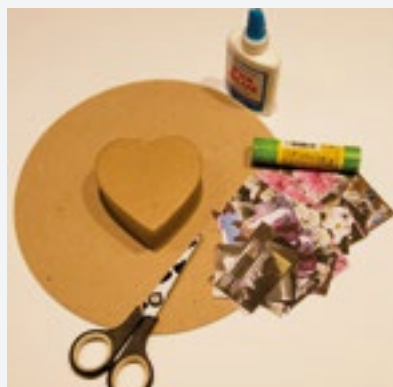
Žirklių

Ant plono balto popieriaus atspausdintų nuotraukų su mylimais žmonėmis/daiktais.

Lako ir teptuko dažams (nebūtina, nebent norite koliažą sutvirtinti)

### KAIP DARYTI:

- 1 Pasirinkę nuotraukas, jas apkarpykite.
- 2 Klijuodami ant kartoninio apskritimo, iš iškarpų darykite koliažą.
- 3 Apklijuokite iškarpomis ir širdelės formos dėžutę (dangtelį – atskirai).
- 4 Apklijuokite sudėliotomis iškarpomis ir dėželės vidų (nebūtina).
- 5 Dėželę priklijuokite prie kartoninio apskritimo.
- 6 Pripildykite dėželę jums brangiomis smulkmenomis.





4

# KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ PRATIMAS

---

OBJEKTAI:  
APIBRĖŽK IR  
NUSPALVINK

---

## 4 PRATIMAS

# OBJEKTAI: APIBRĖŽK IR NUSPALVINK

### TIKSLAS:

Mokytis susikaupti ir lavinti dominuojančios rankos ir akių koordinaciją. Diskutuoti apie praeities ir dabarties pomėgius (pvz., muziką, maistą ir pan.)

### JUMS REIKĖS:

1 A4 (arba A3, jei apėmė entuziazmas) formato balto popieriaus arba kartono lapo

Įvairių spalvų flomasterių

Siūlomi objektai figūroms kurti:

Pieštukas

Rašiklis

Skalbinių spaustukas

Šakutė

Šaukštas

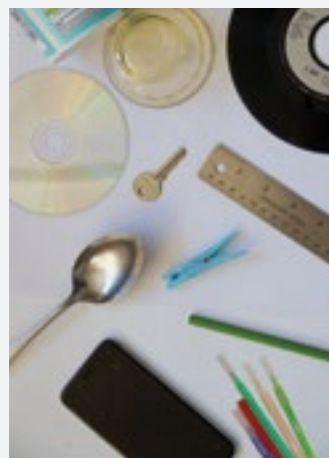
Mobilus telefonas

Muzikos plokštelė

CD diskas

### PRADĖKIME:

- 1 Popieriaus/kartono lapą padėkite ant plokščio paviršiaus.
- 2 Paėmę vieną iš daiktų, padėkite jį ant lapo ir apibrėžkite. Taip padarykite su visais. Nebijokite eksperimentuoti – dėliokite, kurkite kompozicijas.
- 3 Susidariusias figūras nuspalvinkite.



5

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

---

OBJEKTAI: APIBRĖŽK,  
NUSPALVINK, IŠKIRPK

---

## 5 PRATIMAS

# OBJEKTAI: APIBRĖŽK, NUSPALVINK, IŠKIRPK

### TIKSLAS:

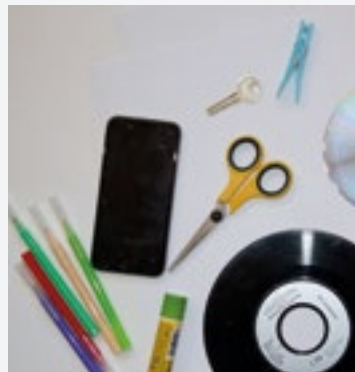
Didinti gebėjimą susikaupti ir lavinti dominuojančios rankos ir akių koordinaciją. Diskutuoti apie praeities ir dabarties pomėgius (pvz., muziką, maistą ir pan.)

### JUMS REIKĖS:

1 A4 (arba A3) formato popieriaus lapo  
1 A4 (arba A3) formato bet kokios spalvos kartono lapo  
Įvairių spalvų flomasterių  
Žirklių  
Klijų pieštuko  
Kasdienių daiktų (mažesnių už popieriaus lapą)  
Siūlomi objektai figūroms kurti:  
Pieštukas  
Rašiklis  
Skalbinių spaustukas  
Šakutė  
Šaukštas  
Mobilus telefonas  
Muzikos plokštelė  
CD diskas

### PRADĖKIME:

- 1 Popieriaus/kartono lapą padėkite ant plokščio paviršiaus.
- 2 Po vieną apibrėžkite daiktus, pasidėję juos ant lapo.
- 3 Nuspalvinkite susidariusias figūras.
- 4 Figūras iškirpkite.
- 5 Išdėliokite figūras ant kartono lapo ir prikljuokite.



6

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

---

BATAI:  
MANO KELIONĖ

---

## 6 PRATIMAS

# BATAI: MANO KELIONĖ



### TIKSLAS:

Dalyvauti pokalbyje, tuo pačiu sukaupiant dėmesį į metodišką ir pasikartojančią užduotį.

### JUMS REIKĖS:

Žemėlapis (vietos, kurioje gyvenate, gyvenote ir/arba atostogavote)

Bato kontūro (iškarpos)

*Jį rasite, „Google“ svetainės paieškos eilutėje įrašę „bato siluetas“.*

Piešimo priemonės (pieštuko, rašiklio, flomasterio ar pan.)

Guminio bato formos antspaudo (ar kelių)

Žirklių

Skylamušio (nebūtina)

Vilnonio siūlo (nebūtina)

1 A4 formato bet kokios spalvos kartono lapo (nebūtina)

### PRADĖKIME:

- 1 Žemėlapi padėkite ant plokščio paviršiaus.
- 2 Kompiuteryje atsidarę „Google“, įrašykite žodžius „bato siluetas“.
- 3 Pasirinkę patinkantį bato kontūrą, atspausdinkite ir iškirpkite. Arba galite naudoti pačių nusipieštą bato formą.
- 4 Uždėję bato kontūrą ant žemėlapio, apibrėžkite.
- 5 Iškirpkite batą iš „žemėlapio“.
- 6 Pasiėmę guminį bato formos antspaudą, priglauskite jį prie paspaudės. Tada, naudodami antspaudą, bato kraštus pažymėkite mažų „batukų“ eilutėmis. Vėliau galite išbandyti ir kitokius ornamentus.
- 7 „Batą“ užklįjavę ant kito popieriaus lapo, ir toliau antspaudu kurkite aplink jį įvairius raštus. Arba, skylamušiu išmušę skylutę jo viršuje, pasikabinkite savo „batą“ ant vilnonio siūlo.



7

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

---

RĖMELIAI IŠ  
POPIERINIO PUODELIO

---



## 7 PRATIMAS

# RĖMELIAI IŠ POPIERINIO PUODELIO

### TIKSLAS:

Lavinti smulkiosios motorikos įgūdžius, pasitelkiant rankų-akių koordinaciją.

### JUMS REIKĖS:

Balto popierinio puodelio (kuris liko išgėrus kavą)

Žirklių arba skalpelio

Įvairių spalvų flomasterių

Klijų pieštuko arba PVA klijų

1-6 nedidelių nuotraukų

### PRADĖKIME:

- 1 Žemėlapij suplėšykite į nedidelius maždaug 2 cm keturkampius gabalėlius.
- 2 Šiais gabalėliais apklijuokite puodelį.
- 3 Puodelio išorėje pritvirtinkite nuotrauką/as.





8

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

---

BUTELIS, KAMUOLIUKAS  
IR PUODELIS

---

## 8 PRATIMAS

# BUTELIS, KAMUOLIUKAS IR PUODELIS

### TIKSLAS:

Naudojant abi rankas ir stimuliuojant pojūčius prisilietimais, lavinti smulkiosios motorikos įgūdžius ir akių-rankų koordinaciją.

### JUMS REIKĖS:

500 ml permatomo plastikinio lengvo ir lengvai pjaustomo butelio (geriausia – rumbuoto)

Žirklių

Maistinės plėvelės

Permanentinių žymeklių

plonomis ir storomis galvutėmis Vyniojimo popieriaus (bet kokios spalvos)

Liniuotės

Skylamušio

Plastikinės siuvimo adatos

Vilnonio siūlo (bet kokios spalvos)

Klijų pieštuko

Karoliuko (maždaug 2 cm skersmens)



### PRADĖKIME:

- 1 Butelio kamštelį išmeskite (nepamirškite rūšiuoti atliekų).
- 2 Perkirkite butelį pusiau (maždaug 10 cm nuo viršaus).
- 3 Palei visą kraštą maždaug kas 2 cm. skylamušiu išmuškite skylutes.
- 4 Paimkite butelį už kaklelio nedominuojančia ranka.
- 5 Pieškite ant butelio įvairių spalvų žymekliais, kurkite raštus.
- 6 Iš vyniojamojo popieriaus padarę nedidelius (maždaug 1,5 cm skersmens) rutuliukus, užklijuokite juos ant butelio.
- 7 Kad rutuliukai tvirčiau laikytųsi, ir reljefas taptų įvairesnis, apvyniokite maistine plėvele.
- 8 Į adatą įverkite vilnonį siūlą.
- 9 Siūlą perverkite per vieną iš išmuštų skylučių ir užriškite mazgą. „Apsiuvę“ visą kraštą, palikite 22 cm siūlo kabėti. Jo gale pervėrę pritvirtinkite karoliuką.
- 10 Stenkitės pagauti kabantį „kamuoliuką“ pasigamintu „puodeliu“. Arba, laikydami „puodelį“ dominuojančia ranka, kita bandykite vis iš naujo įdėti „kamuoliuką“ vidun. Laikydami „puodelį“, siūbuokite „kamuoliuką“ į šonus, tada – į priekį ir atgal. Apkeiskite rankas.



9

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

---

POPIERINIS MAIŠELIS

---

## 9 PRATIMAS

# POPIERINIS MAIŠELIS

### TIKSLAS:

Pasitelkti vaizduotę ir lavinti gebėjimą priimti sprendimus, puošiant maišelį ir diskutuojant apie savo svajones. Pagamintą maišelį galima padovanoti arba naudoti daiktams susidėti.

### JUMS REIKĖS:

Balto popierinio maišelio/ių

Dekoratyvinio skylamušio  
(žvaigždžių iškarpoms)

Klijų pieštuko

Flomasterių

Bet kokios spalvos popieriaus  
(žvaigždėms gaminti)



### PRADĖKIME:

- 1 Popierinį maišelį padėkite ant plokščio paviršiaus.
- 2 Skylamušiu pridarykite žvaigždžių iškarpų.
- 3 Klijuokite žvaigždes ant maišelio atsitiktine tvarka arba kurdami raštą.
- 4 Flomasteriais ant maišelio ką nors užrašykite arba nupieškite.



10

KALBĖJIMO IR RANKDARBIŲ  
PRATIMAS

ISTORIJŲ  
KORTOS

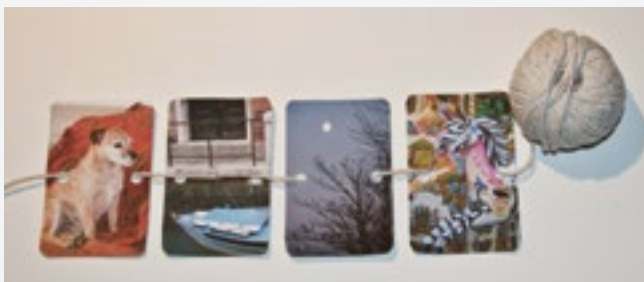
---

# 10 PRATIMAS

## ISTORIJŲ KORTOS

### TIKSLAS:

Lavinti kalbėjimą, vaizduotę ir prisiminimus, tuo pačiu mokantis identifikuoti žmones, vietas ir daiktus.



### JUMS REIKĖS:

Kortų kaladės

Žirklių

Klijų pieštuko

Nuotraukų (iš žurnalų, laikraščių, taip pat atspausdintų iš interneto)

Siūlomi vaizdiniai: pavieniai žmonės, žmonių grupės, gyvūnai, objektai, pastatai, medžiai ir gėlės.

Virvelės, vilnonio siūlo arba kaspino

Skylamušio

### PRADĖKIME:

- 1 Vaizdinius iškirpkite. Jie turi būti šiek tiek didesni už kortas.
- 2 Nusprendę, ar vaizdinys turi būti vertikalus, ar horizontalus, užklijuokite jį ant kortos.
- 3 Apkirpkite nereikalingus kraštus.
- 4 Kortos viduryje, prie abiejų kraštų, išmuškite po skylutę.
- 5 Taip pagaminkite bent 4 kortas. Arba daug daugiau – jei tik norite.
- 6 Pradėkite kurti istoriją pasirinkdami vieną iš kortų ir ją aptardami.
- 7 Perverdami virvelę per dešinę pirmosios kortos skylutę, suriškite ją su kita korta, paaiškindami, kas šiuos vaizdinius sieja. Tęskite istoriją, ir toliau verdami kortų „karolius“.



---

# MENŲ PRATIMAI

---

Šiuos meninius pratimus galite atlikti vieni arba pasikviesti į kompaniją draugą ar šeimos narį. Visas išvardintas priemonės be vargo rasite vietinėse raštinės prekių, dailės reikmenų arba „Viskas po 1 eurą“ parduotuvėse (jose dažnai prekiaujama pagrindinėmis piešimo ir rankdarbių medžiagomis). Be to, daug įdomių daiktų meno kūriniais kurti (pvz., knygų, žurnalų, senų drabužių ir įvairių niekučių) galima rasti komisuose arba dėvėtų prekių krautuvėse. Juos vėliau galima išrūšiuoti išmesti.

# PRATIMAS

Rekomendacinės pastabos

Atsiliepimai

## Penki keliai gerovės link

Remdamiesi surinktais įrodymais, NEF (Naujosios ekonomikos fondo) specialistai įvardino svarbiausius veiksmus, puoselėjančius asmens gerovę ir psichikos būklę bei skatinančius gyventi kokybiškesnį gyvenimą. Penki to siekti padėsiantys žingsniai yra šie:

- **Užmegzti ryšį:** užmegzkite ryšį su aplinkiniais
- **Aktyviai gyventi:** atraskite jums patinkančią fizinę veiklą
- **Atkreipti dėmesį:** stebėkite aplinkinį pasaulį ir savo jausmus
- **Nenustoti mokytis:** išbandykite naujus dalykus
- **Duoti:** padarykite kažką malonaus savo draugui

Pasistenkite šiuos penkis veiksmus inkorporuoti į savo kasdienį gyvenimą.



PIRMOJI PAGALBA: KULTŪRA





MENŲ PRATIMAS

---

POPIERINIS KOLIAŽAS

---



# 1 PRATIMAS

## POPIERINIS KOLIAŽAS

### TIKSLAS:

Lavinti rankų-akių koordinaciją, smulkiosios motorikos įgūdžius, vaizduotę ir kūrybingumą.

### JUMS REIKĖS:

Popieriaus arba kartono lapo  
Žirklių  
Klijų pieštuko  
Senų žurnalų ar knygų

Patarimas: pratimui pasirinkite temą. Tema gali būti, pvz., viena valstybinių švenčių.

### PRADĖKIME:

- 1 Popieriaus lapą (kuris bus pagrindas) padėkite ant stalo. Kad dirbant nejudėtų, galite pritvirtinti jį prie paviršiaus lipnios gumos gabalėliais.
- 2 Žurnaluose ir knygose suraskite įdomių vaizdinių. Savo koliažui galite pasirinkti temą. Tai gali būti konkreti spalva, medžiaga arba objektų rūšis. Tada išsikirkite tai, kas atitiks jūsų pasirinktą kategoriją.
- 3 Baigę karpyti, vaizdinių iškarpas susidėkite ant popieriaus lapo. Stumdykite ir kaitaliokite jas tol, kol sukursite norimą kompoziciją.
- 4 Tada kiekvieną iškarpą priklijuokite.



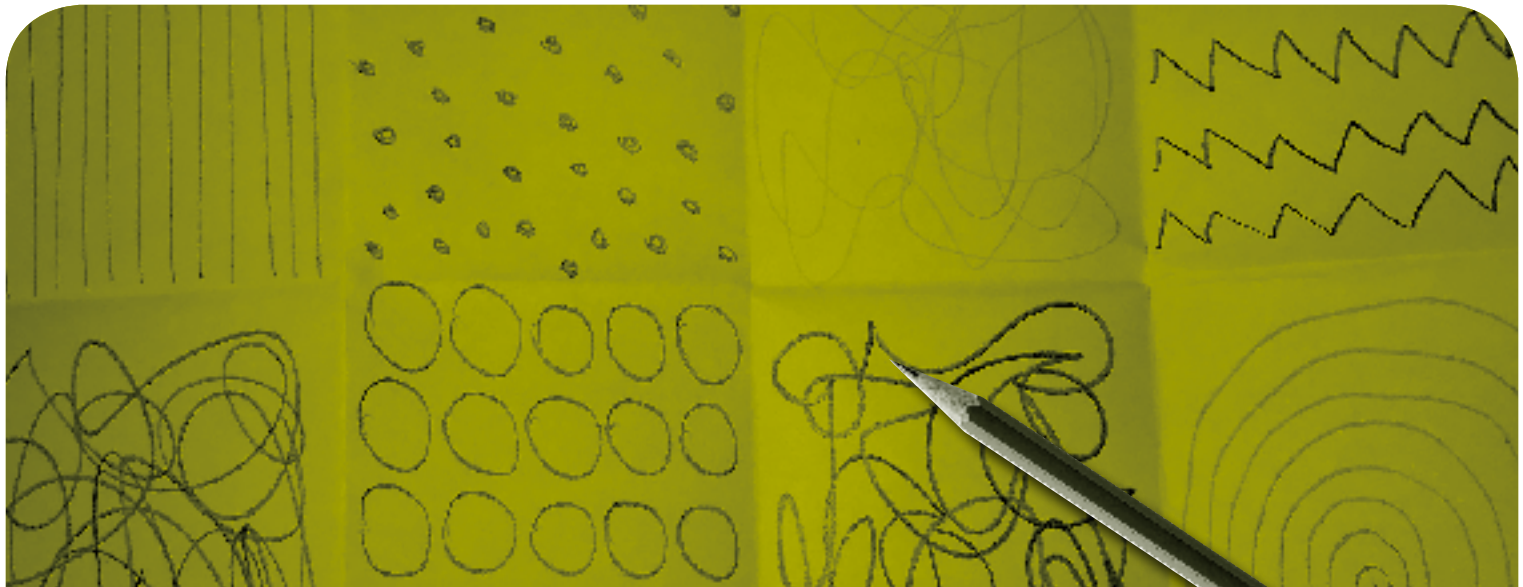
2

MENŲ PRATIMAS

---

KŪRYBINGI  
RAŠTAI

---



## 2 PRATIMAS

# KŪRYBINIAI RAŠTAI

### TIKSLAS:

Atsipalaiduoti ir išreikšti save.

### JUMS REIKĖS:

Paprasto A4 formato lapo ir pieštuko.

### PRADĖKIME:

- 1 Iš pradžių perlenkdami horizontaliai, o tada dukart – vertikaliai, sulankstykite A4 formato lapą į 8 dalis. Tada išlankstykite ir pasiruoškite piešti.
- 2 Paėmę pieštuką, kiekvienoje iš dalelių pieškite vis kitos rūšies ženklus. Pasistenkite atsipalaiduoti ir pernelyg neplanuoti savo veiksmų. Stenkitės ženklais užpildyti visą dalelės plotą.
- 3 Pirmą dalį: visoje pripieškite keverzonių.
- 4 Antrą dalį: pripieškite ilgų linijų.
- 5 Trečią dalį: pripieškite apskritimų.
- 6 Ketvirtą dalį: pripieškite taškų.
- 7 Penktą dalį: kiek galėdami stipriau spausdami pieštuką, pripieškite keverzonių.
- 8 Šeštą dalį: pripieškite keverzonių, vos liedsdamiesi pieštuku prie popieriaus.
- 9 Septintą dalį: pradėję viduryje, aplink pieškite vis didėjančią spiralę tol, kol visa dalelė bus užpildyta.
- 10 Aštuntą dalį: visą ją pripieškite zigzagų.



3

MENÜ PRATIMAS

---

STĚBĚK, GALVOK,  
KALBĚK

---

**3**

## PRATIMAS

# STEBĖK, GALVOK, KALBĖK

### TIKSLAS:

Išlaikyti sukaupią dėmesį ir kartu su draugu arba šeimos nariu lavinti klausymo įgūdžius.

### JUMS REIKĖS:

Bet kokio meninio vaizdinio, kuris jums atrodo įdomus.

### PRADĖKIME:

- 1 Pasirinkite jus dominantį meninį vaizdinį iš šio rinkinio arba paieškoję internete.
- 2 Dvi minutes tylėdami jį atidžiai patyrinėkite.
- 3 Papasakokite savo kompanionui, ką matote.
- 4 Pamažtykite apie vaizdinio spalvas, atvaizduotas formas, temą.
- 5 Kuri paveikslėlio dalis jums įdomiausia? Kodėl?
- 6 Dabar paveikslėlį apverskite aukštyn kojomis arba pasukite šonu.
- 7 Ar dabar paveikslėlis atrodo kitoks? Ar jūsų akį traukia kažkuris prieš tai nepastebėtas paveikslėlio elementas?
- 8 Pagalvokite apie medžiagas, kurias autorius naudojo paveikslėliui sukurti.
- 9 Pamažtykite, kokius jausmus jums kelia šis vaizdinys.
- 10 Kartokite šį pratimą su skirtingais paveikslėliais kiek tik širdis geidžia.



4

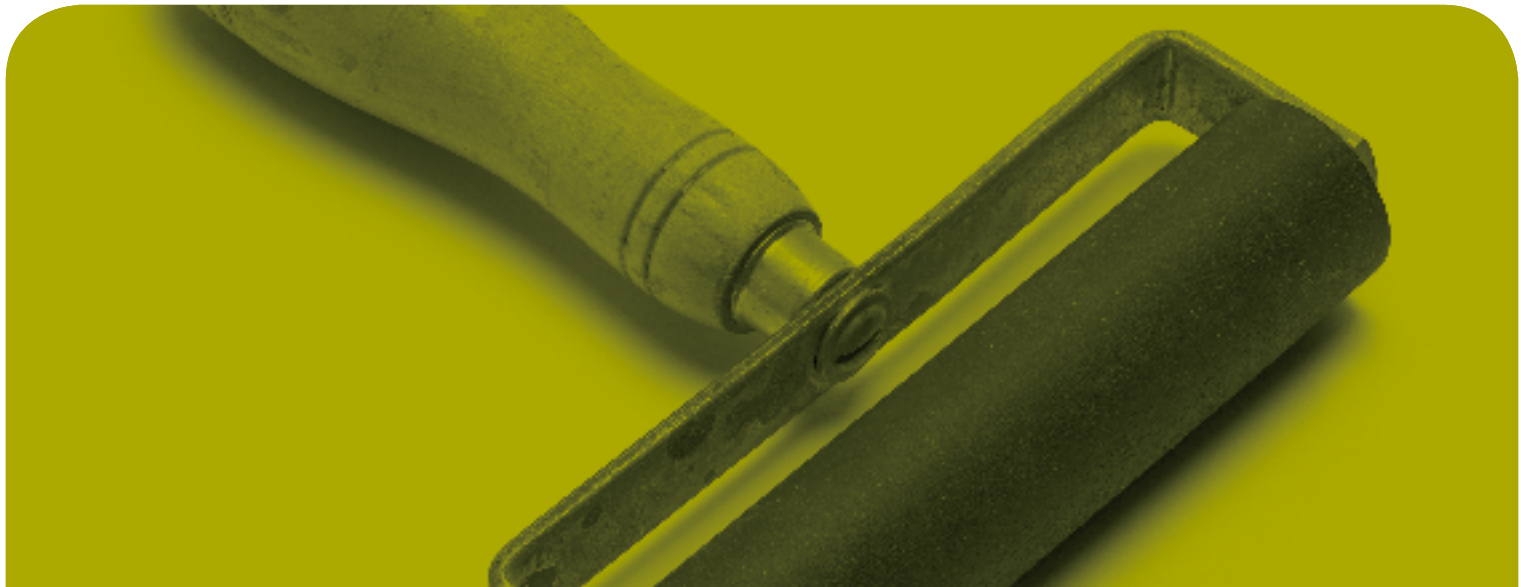
MENŲ PRATIMAS

---

MONOSPAUDA

---





## 4 PRATIMAS

# MONOSPAUDA

### TIKSLAS:

Sustiprinti viršutinę kūno dalį, praplėsti regos lauką ir lavinti gebėjimą žingsnis po žingsnio atlikti procedūrą reikiama tvarka.

### PRADĖKIME:

- 1 Sugalvokite, ką norite piešti, arba susiraskite paveikslėlį, kurį norėtumėte atkartoti. Patarimas: stambesnių formų vaizdiniai atrodo geriau už smulkių detalių kupinus paveikslėlius.
- 2 Ant savo lengvai valomo stalelio ar plastikinio kilimėlio išspauskite maždaug 10 cnt. monetos dydžio tušo dėmę.
- 3 Voleliu paskleiskite tušą ant paviršiaus – iš pradžių voluodami vertikaliai, tada horizontaliai, kad tušas pasklistų vienodai.
- 4 Ant tušuoto paviršiaus uždėkite tuščią popieriaus lapą.
- 5 Ant popieriaus pieškite tai, ką esate sugalvoję. Turite užtrukti ne ilgiau 5 min., kol tušas nepradėjo džiūti.
- 6 Nuimkite popierių nuo tušuoto paviršiaus ir pažvelkite, ką pavyko sukurti.
- 7 Jei norite procesą kartoti, vėl voleliu paskleidę šiek tiek tušo, ant viršaus uždėkite naują popieriaus lapą.

### JUMS REIKĖS:

Lengvai valomo stalo arba A3 formato lygaus plastikinio kilimėlio  
Grafikos darbams skirtu tušo vandens pagrindu  
Nedidelio guminio volelio  
Aštraus pieštuko  
Paprasto bet kokios spalvos popieriaus  
Prijuostės ar senų marškinėlių





5

MENŲ PRATIMAS

---

GAMTOS KOLIAŽAS

---



## 5 PRATIMAS

# GAMTOS KOLIAŽAS

### TIKSLAS:

Lavinti raumenis, kad sumažėtų pavojus parkristi. Skatinti daugiau laiko praleisti lauke ir užmegzti ryšį su gamta. Galima atlikti su ramentais ir vaikštyne arba be jų.

### JUMS REIKĖS:

Sodelio, parko netoliese ar gamtos rezervato.

Nedidelės taros (pvz., priešpiečių dėžutės arba medžiaginio pirkinių krepšio).

Spalvoto popieriaus arba kartono lapo.

### PRADĖKIME:

- 1 Išeikite trumpam pasivaikščioti į lauką. Atidžiai stebėkite jus supančią gamtą.
- 2 Stenkitės pastebėti įdomias gamtoje pasitaikančias formas, spalvas ir raštus.
- 3 Pasirinkite šiek tiek jums patikusių dalykų, pvz., lapų, šakelių, žiedlapių, akmenukų.
- 4 Grįžę namo, išsidėliokite visas surinktas gėrybes, ten, kur žadate dirbti.
- 5 Ant spalvoto popieriaus ar kartono lapo (kuris bus jūsų kūrinio pagrindas) išdėliokite surinktų dalykų kompoziciją.
- 6 Kad išsaugotumėte savo kūrinio atvaizdą, nufotografuokite kompoziciją telefonu arba fotoaparatu.



# 6

MENŲ PRATIMAS

---

DARBAS SU SAVAI  
DŽIŪSTANČIU  
MODELINU

---

## 6 PRATIMAS

# DARBAS SU SAVAIME DŽIŪSTANČIU MODELINU

### TIKSLAS:

Stiprinti delnus ir rankas.

### JUMS REIKĖS:

Savaime džiūstančio modelino (polimerinio molio)  
Plastiko lakšto (arba lengvai valomo paviršiaus)

### PRADĖKIME:

Prijuostės, kočėlo, daiktų atspaudams kurti  
Dažų (nebūtina)

Čia aprašyti du pratimai su ore džiūstančiu modelinu. Tačiau, jei neplanuojate išsaugoti sukurto kūrinio, o tiesiog norite pasidžiaugti kažką gamindami, galite dirbti su plastilinu. Tai labai minkšta, lengvai naudojama, tąsi medžiaga, su kuria smagu dirbti.

#### Pirštais išminkytas indelis

- 1 Paėmę šiek tiek molio, voliodami jį tarp delnų arba voliodami kamuoliuką viena ranka į stalo paviršių, sulipdykite jį į kamuoliuką.
- 2 Laikydami molio kamuoliuką vienoje rankoje, kitos rankos nykščiu jo viduryje įspauskite duobutę (duobutės gylis – maždaug trys ketvirtadaliai kamuoliuko).
- 3 Tada smiliumi ir nykščiu pradėkite spausti molį. Sukdami kamuoliuką rankoje, kartokite šį veiksmą palei visą kraštą.
- 4 Darykite tai tol, kol išgausite norimą storį ir formą, ir kamuoliukas taps indeliu.

#### Ornamentuota plokštė:

- 1 Ant stalo padėkite audinio gabalą arba plastiko lakštą, tada ant viršaus uždėkite gabalą molio.
- 2 Kočėlu išvoliokite molį, kol jis taps plokščias.
- 3 Tada pasirinktais daiktais plokštėje pradėkite spausti įvairias žymes. Tai daryti galima su spaudais arba sausainių formelės arba su atsitiktiniais aplinkoje randamais daiktais, pvz., rastais lauke, burbuline plėvele ar kitais skirtingus paviršius turinčiais objektais. Daiktais žymes molyje galite daryti spausdami juos ranka arba kočėlu.
- 4 Baigę palikite molį džiūti ant pakuotės nurodytam laikui. Dauguma modelino rūšių visiškai išdžiūsta per 24 valandas. Tuomet, jei norite, savo kūrinį galite dar ir nudažyti.





MENÜ PRATIMAS

---

DĒMESINGUMA  
LAVINANTI  
FOTOGRAFIJA

---



## 7 PRATIMAS

# DĖMESINGUMĄ LAVINANTI FOTOGRAFIJA

### TIKSLAS:

Lavinti dėmesingumą, žodinę atmintį ir judėti visu kūnu.

### JUMS REIKĖS:

Aparato nuotraukoms daryti, pvz.:  
Skaitmeninio fotoaparato  
Fotoaparato mobiliajame telefone  
Planšetės  
Vienkartinio fotoaparato

### PRADĖKIME:

- 1 Atlikdami šią užduotį, mokysitės atidžiau pažvelgti į jus supančius kasdienius daiktus ir savo aplinkoje atrasti iki šiol nepastebėtų objektų. Tuo užsiimti galima tiek nedidelėje, tiek didesnėje teritorijoje – pavyzdžiui, viename kambaryje, visame name, sode ar pasivaikščiojimo iki netoliese esančios parduotuvės metu.
- 2 Jūsų tikslas – nufotografuoti tai, kas atspindėtų kiekvieną iš apačioje nurodytų žodžių/aprašymų:
  1. Pūkuotas
  2. Mėlynas
  3. Apvalios forma
  4. Atspindys
  5. Spindintis
  6. Šiurkštus
  7. Lygus
  8. Tai, kas juda
  9. Kietas
  10. Sunkus
  11. Šviesus
  12. Aukštas
  13. Mažas
  14. Geltonas
  15. Tai, ką pamačius norisi šypsotis





MENŲ PRATIMAS

---

IŠKILIASPAUDIS  
RAŠTAS

---

## 8 PRATIMAS

# IŠKILIASPAUDIS RAŠTAS

### TIKSLAS:

Sugebėti žingsnis po žingsnio atlikti procedūrą nustatyta tvarka ir stiprinti delnus bei rankas.



### JUMS REIKĖS:

Grafikos darbams skirto tušo vandens pagrindu

Dviejų nedidelių guminių volelių

Putplasčio lakštų

Plokščios dažų vonelės

Popieriaus

Tušinuko

*Patarimas: galite naudoti didesnius indus iš polistireno, kuriuose pristatomas maistas į namus.*

### PRADĖKIME:

- 1 Ant putplasčio lakšto tušinuku ką nors nupieškite.
- 2 Baigę popierių, kuriame žadate savo piešinį įspausti, pasidėkite šalia plokščios dažų vonelės.
- 3 Išspaudę šiek tiek tušo į vonelę, voluokite joje tol, kol tušas tolygiai pasiskirstys ant volelio.
- 4 Tada pradėkite voleliu voluoti putplasčio lakštą. Stenkitės, kad tušas pasklistų lygiai. Būtinai tušu padenkite visą paviršių, nepamirškite kraštų ir kampų.
- 5 Padėkite lakštą ant popieriaus tušuota puse į apačią. Tada pavoluokite viršų kitu, tušu neišterliotu, voleliu.
- 6 Išvolavę visą paviršių, galite lakštą atsargiai nuimti nuo popieriaus – štai ir jūsų sukurtas raštas ar piešinys.
- 7 Kartoti šią procedūrą galite tiek, kiek širdis geidžia. Išbandykite įvairaus dydžio piešinius, skirtingas figūras ir kompozicijas.





9

MENŲ PRATIMAS

---

ORIGAMIO ŠIRDELĖ

---



## 9 PRATIMAS

# ORIGAMIO ŠIRDELĖ

### TIKSLAS:

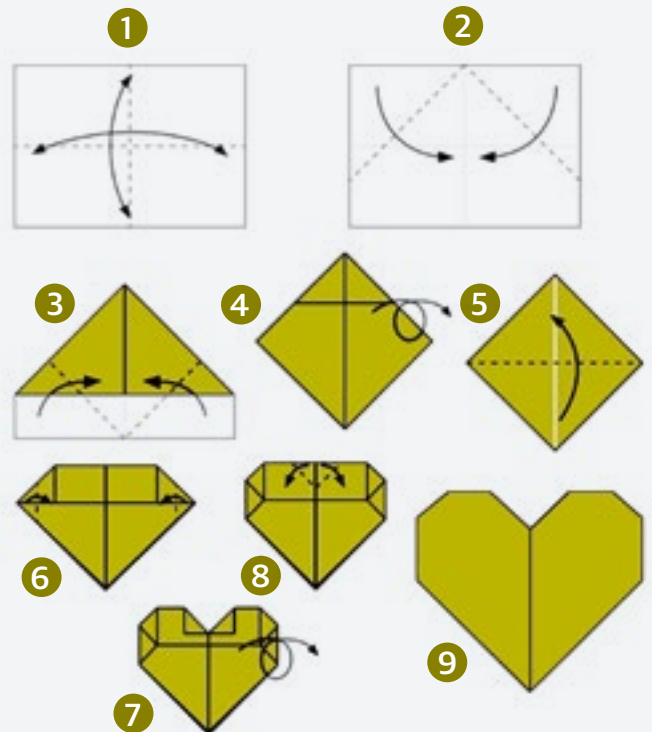
Lavinti smulkiosios motorikos įgūdžius ir gebėjimą žingsnis po žingsnio atlikti nustatytą procedūrą.

### PRADĖKIME:

- 1 Sekdami dešinėje pavaizduotą instrukciją, išlankstykite origamio širdelę.
- 2 Baigę, ant širdelės, ką nors užrašę, galite ją padovanoti ar kam nors išsiųsti. Arba galite papuošti ją lipdukais ar nedideliais įvairių spalvų popieriaus gabalėliais.
- 3 Jei jums patinka origamis, daugiau įvairių formų lankstymo instrukcijų galite rasti „YouTube“ platformoje internete. Taip, sekdami gausybės vaizdo įrašų nurodymus, sukursite ir sudėtingesnes figūras.

### JUMS REIKĖS:

Origamio popieriaus



10

MENŲ PRATIMAS

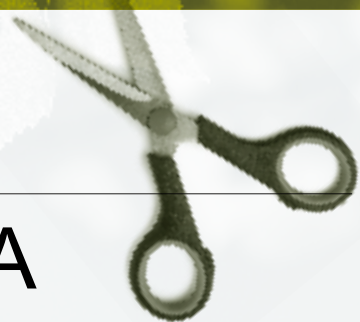
---

SAULĒS FOTOGRAFIJA

---

# 10 PRATIMAS

## SAULĒS FOTOGRAFIJA



### TIKSLAS:

Išeiti į lauką, judėti visu kūnu ir lavinti smulkiosios motorikos įgūdžius.



### PRADĖKIME:

Prieš pradėdami, perskaitykite saugos instrukcijas ant pakuotės. Procedūra nėra pavojinga, tačiau popierius įsotintas silpnais ryškinimo chemikalais.

Kaip tai veikia? Vaizdinys sukuriamas, uždėjus daiktus ant popieriaus ir palikus juos tiesioginėje saulėkaitoje, kuri išryškina nuotrauką. Daiktais uždengtos popieriaus vietos nepakis, tuo tarpu tiesioginių saulės spindulių paveiktos vietos pakeis spalvą.

- 1 Iš paprasto popieriaus iškirpkite norimą figūrą arba pasirinkite daiktų, kuriuos galėtumėte uždėti ant viršaus.
- 2 Saulei jautrų popierių padėkite ant plokščio paviršiaus tiesioginėje saulėkaitoje (pvz., ant palangės). Patarimas: kuo intensyvesni spinduliai, tuo greičiau nuotrauka išryškės.

### JUMS REIKĖS:

Specialaus saulės šviesai jautraus popieriaus, žirklių, popieriaus ar iš aplinkos surinktų daiktų.

- 3 Ant viršaus išdėliokite savo kompoziciją.
- 4 Palikite, kad vaizdas išryškėtų. Patikrinti, ar procesas jau baigėsi, galite švelniai kilstelėdami vieną ant viršaus išdėliotų daiktų – spalva turėtų būti pasikeitusi. Saulėtą vasaros dieną nuotrauka išryškėja per 10 minučių. Žiemą vaizdinį ryškinti reikėtų bent 2 val.
- 5 Saulei atlikus savo darbą, laikydamiesi nurodymų ant pakuotės, įmerkite lapą į šaltą vandenį, tada palikite ant plokščio paviršiaus džiūti. Patarimas: jei jūsų oda jautri, tai darykite užsidėję gumines pirštines.
- 6 Procedūrą galite atlikti stebėdami šį vaizdo įrašą:  
<https://www.youtube.com/watch?v=c8xAFBeJJUA>

