| TYTUŁ | RĘCE\_WARSZTATY AROMATYCZNE TOREBKI | | |
| --- | --- | --- | --- |
| DATA I MIEJSCE |  | CZAS TRWANIA | 1 GODZ. – 1 GODZ. 30 MIN. |
| OSOBA PROWADZĄCA |  | | |
| WIEK I LICZBA UCZESTNIKÓW | 10 UCZESTNIKÓW  WIEK OD 15 DO 20 LAT | | |
| TEMATYKA | KREATYWNOŚĆ, UMIEJĘTNOŚCI MOTORYCZNE, ĆWICZENIE CIERPLIWOŚCI | | |
| CELE | Pobudzenie kreatywności i wyobraźni uczestników, wybieranie spośród różnych zapachów.  Rozwijanie zmysłu węchu przez ekspozycję na różne zapachy.  Rozwijanie cierpliwości i skrupulatności, aby w odpowiedni sposób wykonać aromatyczne torebki.  Trening umiejętności takich jak mała motoryka czy trwała uwaga w celu prawidłowego opracowania czynności. | | |
| EFEKTY  UCZENIA SIĘ | Uczestnicy są zachęcani do rozwijania swojej kreatywności i wyobraźni oraz do pracy nad uwagą. Ponadto uczestnicy będą rozwijać swój zmysł węchu, eksperymentując z różnymi zapachami. | | |

MATERIAŁY, NARZĘDZIA I ZASOBY:

* Torby lub worki z tkanin takich jak bawełna, len lub jedwab.
* Do wypełnienia torebki: lawenda, tymianek, cytrynowy olejek eteryczny, skórka z cytrusów, oregano itp.
* Sznurek lub tasiemka do ich zawiązania

| OPIS DZIAŁAŃ | |
| --- | --- |
| WPROWADZENIE  (czas trwania 5 minut ) | W tej sesji będą trenowane różne umiejętności praktyczne takie jak psychomotoryka czy sprawność manualna.  Ponadto będziemy pracować nad cierpliwością, skrupulatnością i kreatywnością. Z drugiej strony ćwiczenie to sprzyja uważności i pobudza zmysł węchu.  Do rozpoczęcia warsztatów niezbędne będą torby lub worki, które nie są ani za cienkie, ani za grube, aby aromat mógł się wydostać. Zaleca się wykorzystanie takich materiałów jak len, bawełna, jedwab czy konopie. |

| DZIAŁANIE GŁÓWNE  (czas trwania 30 minut ) | Torebki mogą być wcześniej przygotowane, albo uszyte na zajęciach przez uczestników.  Do wypełnienia torebek można użyć lawendy, tymianku, cytrynowego olejku eterycznego, skórki z cytrusów oraz przypraw takich jak oregano, bazylia i koperek. Można również dodać suszone kwiaty.  Każdy uczestnik użyje wybranego przez siebie wypełnienia, zgodnie ze swoimi preferencjami.  W ten sposób uczestnicy będą mogli wykonać własne torebki zapachowe o wybranym przez siebie zapachu. |
| --- | --- |
| ZAKOŃCZENIE + OCENA  (czas trwania 25 minut ) | Na koniec uczestnicy podzielą się procesem tworzenia swoich torebek. Prowadzący powinien zachęcić uczestników do komunikacji i interakcji (sam też może wykonać taka torebkę i opowiedzieć o niej). Uczestnicy wyjaśnią powody wyboru zapachu dla swojej torby i będą mogli wysłuchać innych uczestników.  OCENA  Dodatkowo uczestnicy odpowiedzą na następujące pytania:  Oceń, jak bardzo podobały Ci się zajęcia w skali od 1-10: .....  Co najbardziej podobało Ci się w tych zajęciach?    Co ci się najmniej podobało?  Czego nauczyłaś?  Czy dodałabyś coś do tego ćwiczenia? |