



Домашние задания 3

Домашнее задание

Предложите участникам в течение недели вести дневник погоды, фиксируя изменения погодных условий.

Предложите им задуматься о том, как погода влияет на настроение и повседневные дела.

Домашнее задание

Выберите вместе день, в который участники будут наблюдать за цветами вокруг себя.

Попросите их подумать о том, как различные цвета влияют на их настроение и что они могут рассказать об окружающей среде.

Домашнее задание

Предложите участникам искать красоту в окружающем мире и запечатлеть свои находки в фотографиях или рисунках.

Попросите их поделиться тем, что именно сделало этот объект красивым в их глазах.

После этого вы сможете создать совместный коллаж из фотографий и рисунков.

Домашнее задание

Предложите участникам сосредоточиться на одном из своих чувств в течение дня (например, слух, зрение, осязание).

Попросите их записывать, что они замечают через выбранное чувство, и как это влияет на их восприятие окружающей среды.

Домашние задания 3

Домашнее задание

Порекомендуйте участникам выполнить собственный DIY арт-проект дома, используя доступные материалы.

На следующей встрече они смогут показать свои работы или их фотографии, а также поделиться историей, стоящей за проектами.

Домашнее задание

Попросите участников найти в своём доме вещи, которые могут получить новую жизнь через переработку.

Пусть они придумают креативные способы использования этих предметов или сдадут их на переработку.

Если хотите, можете сделать это вместе.

Домашнее задание

Попросите участников задуматься о своих надеждах и страхах относительно будущего.

Это упражнение может стать началом разговора о том, как они хотят провести предстоящие годы и как могут подготовиться к возможным трудностям.

Предложите им запечатлеть свои мысли, например, с помощью фотографий, дневников или аудиозаписей для сохранения воспоминаний. Вместе вы можете обсудить, почему важно хранить воспоминания для понимания собственной жизни и для передачи наследия.

Домашнее задание

Вместе обсудите, что значит быть на пенсии, и как участники проводят свое время.

Попросите их поделиться советами и опытом жизни на пенсии.

Гражданская активность: попросите участников выбрать важную для них проблему в обществе и подумать, какой вклад они могут внести в её решение.

Если возможно, организуйте небольшой проект, который можно реализовать вместе.