Otázka k zamyšlení na úvod:

Co Vám v kontaktu s výtvarným uměním během letošního školního roku nejvíce chybělo – a co byste si chtěli dopřát právě teď, když se otevírá prostor pro Vás samotné?

Pište, kreslete, udělejte si myšlenkovou mapu,...

R.U.R. - Rychlý Umělecký Restart

(10 minut)
Cíl: Uvolnit mysl, naladit se na tvořivou vlnu a podpořit spontánní reakce.

Instrukce: Najděte si klidné místo a připravte si skicák, zápisník nebo digitální poznámky. Nastavte si časovač na 10 minut.

Zadání:
Napište si nebo nakreslete tři věci, které se vám okamžitě vybaví, když se řekne „umění“. Nemusíte dlouze přemýšlet – první věci, co vás napadnou, jsou ty správné. Může to být cokoliv: barva, slovo, obraz, zážitek, emoce, zvuk, osoba, místo…

Poznámka:
Toto je rozcvička – neřešte estetiku nebo smysl. Jde jen o to, rozhýbat svou představivost a být k sobě laskaví i hraví.

Reflexe:
Podívejte se na své odpovědi a zkuste si krátce odpovědět:

- Proč právě tyto věci?
- Mají něco společného?
- Vypovídají něco o mém vztahu k umění?
- Co mi dnes mohou říct o mé náladě nebo tvůrčím nastavení?

Přehled, jak tuto aktivitu upravit pro různé věkové kategorie:

- **1. stupeň ZŠ** *(cca 6–11 let)*
  Upravte jazyk: ***„Představ si, že slovo umění je kouzelné. Co si pod ním představíš?“***
  Žáci mohou kreslit tři věci, které se jim vybaví, a jednoduchými slovy je pojmenovat.
  Sdílení formou povídání v kruhu nebo nástěnky.
  Na co cílíme? Rozvoj slovní zásoby, představivosti, empatie.
- **2. stupeň ZŠ** *(cca 11–15 let)*
  Úvodní brainstorming: ***„Co všechno může být umění?“***
  Nechat žáky zapsat a nakreslit své asociace.
  Pak zorganizovat krátkou reflexi: mají spolužáci stejné představy? Kde se liší?
  Na co cílíme? Rozvoj schopnosti se vyjádřit, respekt k odlišným názorům, přechod ke kritickému vnímání umění.
- **Střední škola** *(15+)*
  Lze využít jako součást výtvarných deníků nebo jako začátek seminární práce.
  Reflexivní zamyšlení: ***„Jaké tři věci by vás napadly před třemi/pěti lety – a jaké dnes?“***
  Možno zadat i jako domácí úkol doplněný o krátkou vizuální interpretaci (koláž, digitální obraz, fotka, báseň).
  Na co cílíme? Rozvoj sebereflexe, osobního stylu, vnímání umění jako procesu i nástroje výpovědi.

Vidět jinak – každodenní trénink vnímání

(cca 10 minut)
Cíl: Začít rozvíjet osobní umělecký přístup bez ohledu na technické dovednosti, vnímat umění jako proces a učit se dívat jinak na běžné věci.

Instrukce: Umění není jen výsledek na papíře nebo plátně – začíná způsobem, jak vnímáme svět kolem sebe. Tato aktivita vám pomůže otevřít oči pro „malé momenty“, které běžně přehlížíme, a podpoří vaši každodenní citlivost k vizuálním podnětům.

Zadání:

1. Vyberte si jeden běžný předmět nebo výjev ze svého okolí – může to být pohled z okna, hrnek na stole, roh místnosti, kniha, detail na oblečení.
2. Dívejte se na něj 2–3 minuty bez hodnocení.
3. Zkuste si všímat: barev, tvarů, světla, stínů, textur.
4. Můžete změnit perspektivu – přiblížit se, podívat se z jiného úhlu, nebo si ho představit jako součást obrazu.
5. Zaznamenejte do svého sešitu/skicáře: Můžete udělat rychlou kresbu, barevnou skicu, nebo napsat pár slov – co jste si všimli, co vás překvapilo?
6. Neposuzujte, jak to „vypadá“. Důležitý je proces pozorování a zaznamenání.

Každodenní tip:
Pokuste se podobný „trénink vidění“ zařadit každý den – třeba při ranní kávě, cestě do práce nebo při odpočinku.
Stačí 10 minut denně, kdy se rozhodnete něco opravdu pozorně vidět jako poprvé.

Poznámka:
Tato aktivita rozvíjí vizuální citlivost a schopnost přítomného vnímání – což je základní kámen uměleckého myšlení, bez ohledu na to, kolik výtvarných škol máte za sebou.

Přehled, jak tuto aktivitu upravit pro různé věkové kategorie:

- **1. stupeň ZŠ** *(cca 6–11 let)*
  Zahrajte si s dětmi „hru na pozorovatele“. Každý den si vyberte jednu věc ve třídě nebo venku, kterou budete společně chvíli pozorovat a pak ji děti nakreslí nebo slovně popíšou. Zkuste obměny: „Jakou barvu má dnešní den?“, „Najděte tvar, který jste dnes viděli nejčastěji.“
  Na co cílíme? Rozvoj pozorování, všímavosti a radosti z tvoření.
- **2. stupeň ZŠ** *(cca 11–15 let)*
  Použijte jako úvodní cvičení k tématům jako perspektiva, světlo a stín. Než začnou žáci kreslit, vyzkoušejte s nimi krátké pozorovací cvičení – „Co přesně vidím?“ nebo „Kde je zdroj světla?“
  Založte si „vizuální deník“: každý týden jeden zápis nebo kresbu pozorování.
  Na co cílíme? Vhodné pro trénink soustředění a všímavosti u dětí, které se těžko naladí na výtvarnou práci.
- **Střední škola** *(15+)*
  Zaveďte pravidelný osobní „kreativní rituál“ – 1× týdně zachytit něco obyčejného neobyčejně (kresba, fotografie, text, zvukový záznam).
  Zadání můžete obohatit o proměnu perspektivy: „Jak by tenhle hrnek viděl impresionista?“ nebo „Co kdyby ten předmět vyprávěl svůj příběh?“
  Na co cílíme? Prohloubení osobního výtvarného vidění, zklidnění a vlastní reflexi, rozvoj výtvarného myšlení. Pomáhá i jako příprava na talentové zkoušky.

Vytvořte si svůj letní sešit wish list!

(5 – 7 minut)

Cíl: Podpořit vaši vnitřní motivaci a záměrně nasměrovat letní čas k osobnímu a tvůrčímu rozvoji.

- **Co vám aktivita přinese?**
  Ujasníte si, co vás láká a inspiruje.
  Posílíte svou motivaci tvořit.
  Položíte si základy pro smysluplné a kreativní léto.

Zadání: Vytvořte si svůj letní wishlist – tedy seznam nebo koláž toho, co byste během prázdnin rádi zažili, vytvořili nebo vyzkoušeli v oblasti umění a osobního rozvoje. Můžete si zaznamenat konkrétní umělecké cíle, tvůrčí nápady, kulturní zážitky, výlety, inspiraci z přírody nebo třeba techniky a materiály, které byste si chtěli vyzkoušet.

- **Jak můžete svůj wishlist zpracovat:**
  jako ručně psaný nebo digitální seznam
  jako vizuální koláž složenou z obrázků, slov a symbolů
  kombinací textu a kresby (například ve svém skicáku)
- **Tipy pro vás:**
  Buďte odvážní, sněte, tvořte volně a bez omezení.
  Nemusí jít o realistický plán – jde o to se inspirovat a motivovat.
  Vracejte se k wishlistu i v průběhu léta a doplňujte ho nebo si odškrtávejte, co se vám podařilo splnit.
- **Příklady přání do seznamu:**
  Navštívit muzeum moderního umění v hlavním městě. Vytvořit experimentální koláž z přírodních materiálů. Naučit se techniku akvarelu, kterou jsem vždycky chtěl/a vyzkoušet. Pozorovat západy slunce a zachytit jejich krásu do fotoknihy.

Tvoříme se žáky letní umělecký wish list /seznam přání
Doba trvání: 15–30 minut (možno rozšířit nebo zkrátit)
Zaměření: sebereflexe, plánování, motivace k vnímání umění v běžném životě

Každý žák si vytvoří vlastní wish list – seznam přání nebo nápadů na to, co by rád v létě zažil, prozkoumal nebo vytvořil v oblasti umění. Nemusí jít o velké nebo náročné věci – i malé zážitky a pozorování mohou být inspirativní.

- Wish list může mít podobu seznamu, koláže, kresby, myšlenkové mapy nebo textového, např. deníkového, zápisu. Nebo můžete využít šablonu pro miniknížku.
- Cílem je podpořit individuální vztah k umění a nasměrovat žáky k tomu, jak si i o prázdninách všímat krásy, nápadů a inspirace.

Přehled, jak tuto aktivitu upravit pro různé věkové kategorie:

- **1. stupeň ZŠ** *(cca 6–11 let)*
  Cíl: Rozvíjet vnímavost, tvořivost a schopnost představit si, co je baví.
  Zadání:
  - Nakresli nebo napiš 3–5 věcí, které bys chtěl/a o prázdninách vidět, navštívit nebo vytvořit.
  - Představ si, že jsi letní umělec. Co tě láká vyzkoušet? Co bys chtěl/a namalovat, vyrobit nebo navštívit?
    Příklady: Nakreslit si moře, i když k němu nepojedu. Udělat si doma galerii z vlastních obrázků nebo obrázků sourozenců. Podívat se na zámek nebo do galerie. Najít kámen, který vypadá jako obličej/srdce.

- **2. stupeň ZŠ** *(cca 11–15 let)*
  Cíl: Podpořit zájem o vizuální kulturu a schopnost pojmenovat osobní preference.
  Zadání:
  - Sestav si svůj letní umělecký wish list. Zapiš nebo vizuálně zpracuj 5 věcí, které tě v létě lákají v souvislosti s uměním – může to být návštěva, tvorba, pozorování, čtení nebo sledování či poslech.
  - Představ si, že máš tvořit jen pro sebe. Co bys chtěl/a zažít?
    Příklady: Navštívit street art místo ve městě. Podívat se na film o malíři. Vyzkoušet kresbu portrétu. Udělat si sketchbook z prázdnin. Projít se lesem a zkusit land art. Objevit nového tvůrce tutoriálů s výtvarnou tvorbou. Vyzkoušet si práci na hrnčířském kruhu.

- **Střední škola** *(15+)*
  Cíl: Podpořit uvědomělé plánování a osobní umělecký růst.
  Zadání:
  - Vytvořte si „Art & Soul Wish List“ – seznam 5–10 věcí, které byste rád/a v létě viděl/a, zažil/a, přečetl/a, vytvořil/a nebo navštívil/a a které vás mohou umělecky posunout.
  - Zamyslete se: Co vás inspiruje? Jaké umění chcete zkoumat? Čemu chcete dát čas? Můžete ho zpracovat jako vizuální koláž, moodboard, text nebo kombinaci.
    Příklady: Prohlédnout si výstavu, která mě zneklidní. Kreslit si denně 5 minut bez zadání. Naučit se fotografovat na starý digitální nebo analogový fotoaparát. Zajít na filmový festival nebo open air výstavu. Přečíst si knihu o umění, která není učebnice.

3 otázky na závěr:

Pište, kreslete, udělejte si myšlenkovou mapu,...

Jaký okamžik z uplynulého školního roku vám připomněl, proč učíte výtvarku?

Vzpomenete si na situaci, kdy jste se na chvíli zastavili a řekli si: „Jo, tohle má smysl?”

Kdy jste se naposledy cítili opravdu tvořivě?

Zkuste se vrátit k situaci, kdy jste cítili radost z tvorby, a podělit se o to, co vám pomohlo tu tvořivost rozproudit - prostředí, lidé, časová volnost, materiál, nálada...

Cítíte, že si zasloužíte letošní léto trochu jiný přístup – víc pro sebe, pro načerpání inspirace, pro radost z umění?

Pokud ano, přidejte se do celého kurzu. Je navržený právě tak, aby vám pomohl znovu se napojit na to, proč jste si výtvarku vybrali.

Tudy ke koupi: