



लाइन आर्ट

इस गतिविधि को कौन कर सकता है?



कोई भी, जो 8 साल या उससे बड़े है

आप इस गतिविधि को कब कर सकते हैं?



- जब आप चिंतित, उलझन, बोर या फँसा हुआ महसूस करें।
- जब आपके दिमाग में बहुत कुछ चल रहा हो और आप उन्हें ढालना चाहें।

आप यह गतिविधि कैसे कर सकते हैं?



- एक कोरा कागज और एक पेंसिल लेकर लाइन खींचना शुरू करें।
- पहले लाइनें खींचें और फिर इन लाइनों को आकार दें। उदाहरण के लिए, अगर आप लाइन आर्ट से चेहरा बना रहे हैं तो पहले लाइनों का इस्तेमाल करके आँखें और नाक बनाएँ और फिर चेहरे को चित्रित करने के लिए इसके चारों ओर एक गोल बनाएँ। अक्सर हम चित्र बनाते समय पहले आकार बनाते हैं और फिर चित्र के आखिर में लाइनों का इस्तेमाल करके अपने चित्र को पूरा करते हैं, लेकिन इस बार आपको ध्यान देना है कि आप इसे अलग तरीके से करें।
- अगर आप यह गतिविधि अपने बच्चों के साथ कर रहे हैं तो पहले उन्हें लाइन से शुरू करने के लिए कहें और फिर उन्हें खुद से आकार देने के लिए कहें। उन्हें ज्यादा निर्देशन न दें और फिर आप उन्हें इस प्रक्रिया के दौरान ज्यादा शांत और स्थिर देखेंगे।

इस गतिविधि से आपको कैसे मदद मिलेगी?



यह गतिविधि आपके ध्यान को केंद्रित करने में मदद करेगी, जिससे आपको अपने सोच-विचारों को ढालने और स्पष्ट करने में मदद मिलेगी।

किन सामग्रियों या चीजों की जरूरत है?

कागज और पेंसिल

