

przyjemny? Jak się z tym czujesz?

Na ekspozycji znajdują się też inne dywany, znajdź je. Przypomnij sobie ten moment, kiedy mruzczałeś i uspokoiłeś swoje ciało. Zamknij oczy.

Czy słyszysz dźwięki, które są na wystawie? Wsłuchaj się w nie i pozwól sobie być tu i teraz. Połóż się na dywanach i odpocznij.

Zadanie 10

INNI, A JEDNAK PODOBNI

Na wystawie znajduje się wiersz o tym, że wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni.

Czy pamiętasz zadanie z rybą? Jaki był twój gest pozdrowienia? Powtórz go razem z osobą/ami, z którą/yami tu jesteś.

Czy macie coś wspólnego? Na przykład powtarza się kolor Waszych butów lub macie podobne oczy albo włosy? Czy lubicie być wśród ludzi?

ogród

Pytania przewodnie: Co kryje natura? Co daje nam natura? Jakie są twoje relacje z naturą?

Zadanie 11

EMPATYCZNI Z NATURY

Kiedy obejrzałeś już całą wystawę, wyjdź z budynku. Znajdź odpowiednie miejsce i zamknij oczy. Spróbuj wsłuchać się w szum strumienia, który płynie niedaleko wejścia. Poczuj, jak wiatr owiewa Ci twarz, ręce i włosy – weź głęboki oddech i powoli wypuszczając powietrze, zamrucz razem z wiatrem i wodą.

Czy czujesz ziemię pod nogami? Lekko ugnij nogi w kolanach, by jeszcze lepiej poczuć z nią kontakt.

Pozwól sobie tak chwilę być. Jeśli potrzebujesz możesz przytulić pobliskie drzewo. Poczuj kontakt z naturą, z Ziemią – Twoim schronieniem.

* OBSERWATORIUM

Wybierz jeden z gwiazdozbiorów, popatrz, ile punktów, gwiazd jest w rysunku. Dobierzcie się w grupki i poprzez połączenie dłoni otwórzcie konstelację gwiazd. Połączenie dłoni to jedna z gwiazd. Możecie zamieniać części ciała. Możecie też odtworzyć konstelacje w przestrzeni parku z darów natury, z tego co jest dostępne (patyki, kasztany, śnieg, liście) w zależności od pory roku.

Edukacyjna ścieżka zwiedzania wystawy

„Schronienie: dobrostan” została stworzona przez zespół edukacji Miejskiego Teatru Miniatura: Adam Gibki, Marta Jankowska, Monika Tomczyk, Anna Żukowska.

Wystawa zrealizowana w ramach projektu

„Schronienie – klimat, migracje, dziedzictwo”, który jest współfinansowany ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014–2021 oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach Programu „Kultura”, Działanie 2 „Poprawa dostępu do kultury i sztuki”. Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej, konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

wystawa

schronienie: dobrostan

ścieżka edukacyjna

- o **schronienie:
klimat,
migracje,
dziedzictwo**

Zanim poznasz wystawę **schronienie: dobrostan**, pomyśl przez chwilę z czym kojarzy Ci się to słowo.

A może Ty też jesteś **schronieniem**? Przecież kryją się w Tobie uczucia, emocje, myśli, pomysły, idee, twoja kreatywność. Jest tego znacznie więcej, prawda?

Zapraszamy Cię do uważnego obserwowania i aktywnego działania w czasie odkrywania tej wystawy. Pomyśl, co przestrzeń naszego Spichlerza-wystawy chce Ci dziś powiedzieć, pokazać, co chce w Tobie poruszyć, do czego Cię zainspirować.

Chodząc po wystawie odkrywaj opowieść o ludziach będących częścią natury, podlegających jej prawom i cyklom. Dowiedz się, czy ludzie potrafili kiedyś żyć w zgodzie z naturą. Zastanów się, jak jest teraz.

Przed Tobą wędrówka po czterech przestrzeniach. Zapraszamy do twórczego odkrywania wystawy dzięki jedenastu inspirującym aktywnościom.

start

Spójrz na makietę Spichlerza Opackiego.

Za chwilę będziesz wędrować po wystawie.

Zwróć uwagę na ścianę. Zobaczysz spichlerz i ogrody z zaznaczonymi nowymi i dawnymi współmieszkańcami. Mieszkańcy będą oznaczeni kolorowymi ptaszkami autorstwa rzeźbiarza ludowego Stanisława Śliwińskiego.

poziom 0

PARTER – WODA

Pytania przewodnie: Co kryje woda? Co daje woda? Jakie są Twoje relacje z wodą?

S

Zadanie 1

SZUM WODY

Zanim zaczniesz oglądać tę część wystawy, przypomnij sobie, kiedy byłeś ostatnim razem nad morzem, jeziorem lub rzeką. Wyobraź sobie szum fal – niech ten dźwięk wypełni twoją głowę.

Czy zastanawiałeś się kiedyś co myślisz o wodzie? Jaka ona jest dla Ciebie? Co czujesz, kiedy dotyka Twojej skóry? Czy to miłe uczucie? Teraz przypomnij sobie, kiedy ostatni raz piłeś wodę. Czy to uczucie jest dla Ciebie przyjemne?

Zamknij oczy i wyobraź sobie szum fal. Niech ten dźwięk Cię wypełni. Pozostań tak przez chwilę.

Nasze ciało prawie w 70 procentach składa się z wody. Jest nam potrzebna prawie tak samo jak powietrze.

C

Zadanie 2

CAŁE CIAŁO PŁYNIE

Stań na środku sali i spójrz na rozpościerające się pod sufitem sieci. Wyobraź sobie, że jesteś wodą, która porusza się wzdłuż splecionych ze sobą lin.

Wybierz jeden punkt, gdzie dwie linie krzyżują się ze sobą i wskaż go palcem. Ruch wody jest delikatny – przemierzaj palcem linie i staraj się, by całe ciało płynęło wraz z nim, jakby pchane prądem. Kiedy napotkasz skrzyżowanie, wybierz drogę, w którą chcesz skręcić i płyn dalej.

Teraz prądy przyspieszają. Ruch staje się dynamiczny i trudniej się utrzymać w miejscu. Przyspiesz ruch ręką w powietrzu. Kiedy dojdiesz do końca linii, ponownie zamknij oczy i weź głębszy oddech. Wiatr ustał i znów jesteś spokojny.

h

Zadanie 3

„HEJ!” – RYBIE POWITANIE

Na wystawie znajdziesz wiele przedmiotów związanych z rybami. Pamiętaj, że ryby porozumiewają się ze sobą bez słów. Wymyśl jakiś ruch, który mógłby oznaczać pozdrowienie. Pamiętaj, że ryba porusza całym ciałem. Sprawdź czy gest osoby, z którą się przywitałeś, jest podobny. A teraz płyń dalej. Bądź uważny.

poziom 1

I PIĘTRO – ZIEMIA

Pytania przewodnie: Co kryje ziemia? Co daje ziemia? Jakie są Twoje relacje z ziemią?

r

Zadanie 4

ROLNICZY MASAŻ

Ziemia jest pełna bogactw – z niej wydobywamy kamienie, z niej wyrastają drzewa, owoce i warzywa. Wyobraź sobie, że jesteś ziemią. Jakim gatunkiem ziemi jesteś? Czy potrzebujesz wody? Użyźnienia? Czy jesteś gotowy/a do wydania plonów? Pomyśl o tym.

Zamknij oczy. Sprawdź z czułością jak zachowuje się Twoje ciało – zacznijmy od dłoni. Sprawdź jaką fakturę ma skóra – po chwili delikatnie ugniataj mięśnie na palcach i nadgarstku, potem przejdź na przedramiona i ramiona. Spróbuj to robić obiema rękami. Co czujesz? Czy coś się zmieniło od czasu, kiedy zaczęło się to ćwiczenie? Jeśli chcesz, spróbuj też mocniejszego ruchu, jakbyś orał/orała ziemię albo lżejszego, jakbyś grabił/ grabiła. Jeśli przyszedłeś na wystawę z kimś, możecie stanąć jedno za drugim i wykonać to ćwiczenie razem.

WSKAZÓWKI DLA MASAŻYSTÓW:

sprawdzenie ziemi – lekki dotyk
użyźniania – ugniatanie
grabienie – drapanie
przekopywanie – mocne ugniatanie i oklepywanie

o

Zadanie 5

OPOWIEŚĆ pewnego PRZEDMIOTU

W przestrzeni wystawy znajduje się wiele przedmiotów, niektóre z nich mocniej przykuwają uwagę. Wybierz jeden i zastanów się co mógł z nim robić człowiek? Czy pomagał mu w zdobywaniu jedzenia? Czy dzięki niemu praca ze zwierzętami była łatwiejsza?

Kiedy już wybierzesz przedmiot, stań naprzeciw niego i dokładnie mu się przyjrzyj. Zobacz, jaki ma kształt. Gdzie są linie proste, a gdzie zagięcia. Zastanów się, czy umiałbyś go użyć. Wymyśl krótką historię i nazwę dla wybranego eksponatu. Zastanów się, do czego mógł służyć. Kiedy skończysz, zwróć się do osoby, z którą przyszedłeś i zapytaj, co ona myśli o tym przedmiocie. Zachęć ją do tego, by wymyśliła własną opowieść. Kiedy skończy, wymieńcie się swoimi historiami i porozmawiajcie o tym.

* Połącz ze sobą stare przedmioty z wystawy i na nowo zaprojektowane przez studentki i studentów z Akademii Sztuk Pięknych w Gdańsku. Zastanów się, co je łączy?

n

Zadanie 6

NARYSOWANE Z NATURĄ

(weź kartkę i ołówek)

Stojące w przestrzeni wystawy na podestach domki ze słomianymi dachami to ule. Czy kiedyś obserwowałeś/łaś jak leci pszczoła? Jak ląduje na kwiecie? Jak myślisz co się wtedy dzieje? Gatunek pszczoły, które najczęściej spotykamy w życiu to pszczoła miodna. Czy wiesz, że żeby powstał miód potrzeba wielu pszczół, które działają wspólnie? Pojedyncze owady latają w poszukiwaniu nektaru i pyłku z kwiatów, by potem wrócić do ula, w którym cały rój ciężko pracuje nad tym, by budować plastry miodu. Wyobraź sobie, że jesteś jak pszczoła. Poproś osobę/ osoby, z którą/którymi przyszedłeś/szłaś, żeby wspólnie z Tobą wykonała/li to zadanie.

Ustalcie jak lata pszczoła. Pamiętajcie, że pszczoły są bardzo małe i nie latają szybko. Kiedy już będziecie gotowi, wykonajcie swój lot. Powoli lećcie wzdłuż eksponatów na wystawie, aż

i

zatrzymacie się przy czymś, co ma interesujący kształt lub kolor. Narysujcie to. Kiedy będziecie gotowi, polećcie ponownie w to samo miejsce, w którym zaczęliście. Ułóżcie na podłodze rysunki tak, by ułożyły się w kształcie plastra miodu. Wspólnie zastanówcie się, czy obiekty pasują do siebie i czy mogłyby być razem używane. Porozmawiajcie o nich. Pamiętajcie, że pszczoły razem pracują, ale również świetnie się ze sobą komunikują.

Zadanie 7

INSPIRUJĄCE ZAPACHY

Na wystawie możemy zobaczyć wiele przedmiotów, których współczesne odpowiedniki znajdziemy w domu. Szczególnie ciekawe są te, za pomocą których możemy coś ugotować.

Czy masz jakąś ulubioną potrawę? Pomyśl o tym przez chwilę. Obejrzyj przedmioty, które stoją na wystawie. Czy za pomocą któregoś z nich moglibyśmy coś ugotować? Wyobraź sobie smak tej potrawy i jej zapach. Czy jest taki zapach, który kojarzy Ci się z domem i sprawia, że czujesz się dobrze i bezpiecznie?

* Na II piętrze znajdziesz relację filmową z cyklu „Dla Ciebie zawsze jest miejsce przy naszym stole” wyświetlaną na ekranie. Spróbuj powtórzyć to ćwiczenie w tamtej przestrzeni.

e

Zadanie 8

ENERGICZNI MUZYKANCY

Na wystawie wiszą długie tuby (bazuny), na których grali pasterze. Czy słyszałeś kiedyś dźwięk takiej tuby? Znajdź wygodne miejsce na wystawie. Zamknij oczy, weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że grasz na tej tubie, powoli wypuszczając powietrze, zacznij cicho mruścić. Powtarzaj tę czynność przez chwilę, staraj się wsłuchać, jak dźwięk wypełnia salę wystawową.

Za pomocą muzyki możemy mieć kontakt z powietrzem, które nas otacza. Drgania i kontrolowany oddech pozwalają nam się poczuć bezpiecznie i spokojnie.

Zainspiruj się pracą wideo *Arnested* wyświetlaną na tkaninie między filarami. Jak twoje ciało na nią reaguje?

* ODDECH I RUCH

Jak to jest? Czy Twój oddech powiększa ruch? Stań w wybranym miejscu na wystawie, spójrz na dwa wybrane obiekty i oddychając oraz rozciągając się w ciebie spróbuj je ze sobą połączyć. Pamiętaj, żeby cały czas oddychać.

poziom 2

II PIĘTRO – DOBROSTAN

Pytania przewodnie: Czym jest dobrostan? Co daje nam spokój wewnętrzny? Jakie są twoje relacje z sobą samym?

W kubiku, na sali muzealnej, znajduje się ekran z filmem z warsztatów. Obejrzyj go. Zobaczysz studentów Architektury Politechniki Gdańskiej, którzy w ogrodzie muzeum budowali zaprojektowane przez siebie schronienia. To opowieść o schowkach, skrytkach i bezpiecznych miejscach. Jak jest Twoje schronienie? Gdzie się chowasz?

* HISTORIA W KIESZENI

Zajrzyjcie do swoich kieszeni, co kryją?

Popatrzcie na przedmioty z kieszeni, zastanówcie co te przedmioty-rzeczy mówią Wam?

Co przypominają? Jakie miłe/nie miłe zdarzenia z poprzednich dni, jaką historię opowiadają?

Może mówią coś całkiem nowego?

Spróbuj odczytać historię śladów z resztek codzienności... Co pamiętają nasze kieszenie?

Jak te rzeczy mówią o naszych dniach, przygodach, codziennych historiach?

n

Zadanie 9

NATURALNIE TKANIE_ DOTYKANIE

Na wystawie znajdują się dywany. Idąc na drugie piętro, dotykaj zawieszonych instalacji. Poczuj materiał, na którym leży Twoja dłoń. Możesz wyczuć jaką ma fakturę? Czy jest dla Ciebie