



**ಚಟುವಟಿಕೆ 4: ನಿಮ್ಮ ಸೈಚ್ ಮಾಡುವುದು**

**ವಯಸ್ಸು:** ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ.

**ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು:** ಎಳ ಹಾಳೆ, ಪೆನ್ಸಿಲ್.

**ಹಂತಗಳು:**

1. ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಫೋಟೋವನ್ನು ನೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೀವು ಕುಳಿತಿದ್ದೀರಾ ಅಥವಾ ನಿಂತಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಕೂದಲು, ಬಟ್ಟೆ, ತೋಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತೋಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಆಕಾರ ಹೇಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿವೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಗುರುತುಗಳು, ಟೆಕ್ಸ್ಟರ್ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ?
3. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು/ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೈಚ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಮುಂಡ, ತೋಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಆಕಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

4. ಅದರ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಗುರುತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

5. ನಿಮ್ಮ ಕಲಾಕೃತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಫೇಸ್ ಬುಕ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು @artsparksfoundation ಎಂದು ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿ. ನಮ್ಮ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಮಾಡಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕಲಾಕೃತಿಗಳ ಚಿತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನೀವು [mtombing.artsparks@gmail.com](mailto:mtombing.artsparks@gmail.com) ಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

*ArtSparks Foundation*



[www.art-sparks.org](http://www.art-sparks.org)