



# Malování na obličej jako novodobá relaxační metoda a forma sebevyjádření

V rámci odpoledního programu měli účastníci možnost zapojit se do netradiční aktivity zaměřené na malování na obličej. Tato kreativní činnost nabídla nejen prostor pro zábavu, ale také možnost vyjádřit své pocity, nálady a emoce prostřednictvím barev a motivů přímo na vlastním těle.

Malování na obličej je v současné době stále častěji vnímáno jako forma relaxace a sebeprezentace. Účastníci si mohli vybrat motivy podle své fantazie, aktuální nálady nebo osobních preferencí. Samotný proces malování přispíval k uvolnění, podpoře kreativity a vzájemné komunikaci mezi účastníky.

Aktivitu si připravila bývalá studentka čtvrtého ročníku oboru Hotelnictví, která po úspěšném složení maturitní zkoušky plánuje pokračovat ve studiu na pedagogické fakultě. Pro budoucí studentku pedagogiky byla tato akce zároveň cennou zkušeností, protože si mohla v praxi vyzkoušet vedení volnočasové aktivity a organizaci odpoledního programu.

Při realizaci programu prokázala schopnost komunikovat s účastníky, motivovat je k zapojení a vytvářet příjemnou atmosféru. Získala tak první zkušenosti, které jistě využije ve svém dalším studiu i budoucí pedagogické praxi.

Odpoledne se neslo v přátelském duchu, nechyběla kreativita, smích ani zajímavé výtvarné nápady. Aktivita ukázala, že i jednoduchá forma uměleckého vyjádření může přinést radost, relaxaci a posílit sebevědomí účastníků. Malování na obličej se tak stalo nejen zábavnou součástí programu, ale také prostředkem k rozvoji fantazie a vyjádření vlastní osobnosti.



