**«ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆ ԱՌԱՆՑ ՍԱՀՄԱՆԻ» ՀԿ**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**ԹԵՄԱ-** Ուսուցչի համագործակցությունը գործընկերների հետ միջառարկայական կապը ճիշտ կազմակերպելու հարցում:

**ՈՒՍՈՒՑԻՉ-** Սվետլանա Թադևոսյան

**ԱՌԱՐԿԱ-** Կերպարվեստ

**ԴՊՐՈՑ-** «Երևանի Խրիմյան Հայրիկի անվան թիվ 10 հիմնական դպրոց»ՊՈԱԿ

**ՂԵԿԱՎԱՐ-** Սոնա Հակոբյան

**ԵՐԵՎԱՆ 2022**

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

[ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ 3](#_Toc115271692)

[ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱԶՄԻ ՆԵՐԳՐԱՎԱԾԾՈՒԹՅՈՒՆԸ «ԿԵՐՊԱՐՎԵՍՏ» ԱՌԱՐԿԱՅՈՒՄ 4](#_Toc115271693)

[ԴԵԿՈՐԱՏԻՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ԱՐՎԵՍՏ 5](#_Toc115271701)

[ՄԱՆԴԱԼԱ 6](#_Toc115271703)

[ՄԱՆԴԱԼԱՆ՝ ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԺԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍ 7](#_Toc115271704)

[ԳՈՒՆԱՅԻՆ ՕՂԱԿ3 8](#_Toc115271705)

[ԳՈՒՅՆԵՐԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ 4 9](#_Toc115271706)

[ՆՅՈՒԹԵՐ 10](#_Toc115271707)

[ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ 15](#_Toc115271709)

[ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀՂՈՒՄՆԵՐ 16](#_Toc115271710)

# ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ուսուցչի գործունեություն սկսելու, մասնագիտական զարգացման և կարիերային առաջընթացը նպաստում է ուսուցչի մասնագիտության միասնական համակարգի ներդրմանը: Այն հիմնվում է ուսուցիչների մասնագիտական չափորոշչի վրա: Ուսուցչի մասնագիտական զարգացման և գնահատման նոր համակարգի ներդրումը հնարավոր կդարձնի, որ ուսուցիչներն իմաստավորեն, թե որքանով արդյունավետ են օգտագործում իրենց գիտելիքը, կարողությունները և հմտությունները պրակտիկայում և ինչ պետք է արվի նրա համար, որ բարելավվեն աշակերտի արդյունքները: Դպրոցում ուսուցչի գործունեության գնահատման ճկուն համակարգի ներդրումը կնպաստի ուսումնական արդյունքների բարելավմանը և, միևնույն ժամանակ, այն կրթության որակի կառավարման պարտադիր նախապայմանն է: Կարևոր է, որ ուսուցչի մասնագիտության հետ կապված կարևոր գործառույթներ փոխանցված են դպրոցին: Կրթական գործընթացի արդյունավետ ճանապարհը համագործակցային աշխատանքն է: Այսօր արդիական պահանջ է աշակերտի կրթական մակարդակի վերջնարդյուքը:

Լինում է այնպես, որ մեր սաները առանց մեզ էլ՝ ինքնուրույն ձեռք են բերում կարողություններ, հմտություններ, որոնք ուսուցանելու մասին մենք գուցե չենք էլ մտածել: Սովորողը գործունեության ընթացքում կիրառում է իր տիրապետած գործիքները, դրանց հնարավորությունները, ինչ-որ պահի ինչ-որ կարողության պակաս է ունենում, որը լրացնում է ինքնուրույն պրպտելով կամ մեկի օգնությամբ /կամ այլ առարկայաում կրառելով/:

Սա արդեն նպաստում է այն գաղափարին, որ կազմակերպի միջառարկայական համագործակցային աշխատանք և աշակերտը հստակ կարողանա ստացած գիտելիքը կիրառի մեկ այլ միջավայրում:

Միջառարկայական համագործակցության ճիշտ կապը նպաստում է կրթական գործընթացի զարգացմանը, որակի բարձացմանը, աշակերտները հետքրքրություն են ցուցաբերում մյուս առարկաների նկատմամբ, հասկանալով, որ ձեռք բերված գիտելիքը, կարողունակությունը և հմտությունը կիրառելի է և արդյունավետ:

# ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՀԱՄԱԿԱԶՄԻ ՆԵՐԳՐԱՎԱԾԾՈՒԹՅՈՒՆԸ «ԿԵՐՊԱՐՎԵՍՏ» ԱՌԱՐԿԱՅՈՒՄ

# Ներկայիս ժամանակներում «Կերպարվեստ» առարկան «կորցրել» է իր ուրույն տեղը դպրոցական առարկայացանկում, սակայն չմոռանանք երեխայի տարիքային զարգացման փուլերում իր կարևորագույն դերը ունի գեղագիտական դաստիարակությունը (զարգացում): Հետևաբար կերպարվեստ դասավանդող ուսուցչի դերը կրկնակի անգամ մեծանում է:

# Համագործակցային աշխատանքը նպաստում է տարբեր առարկաներ դասավանդող ուսուցիչների միջոցով աշակերտի գեղագիտական դաստիարակությունը առավել մատչելի ու հետաքրքիր դարձնելու և որակապես ավելի բարձր մակարդակի հասցնելու համար:

# «Կերպարվեստ» առարկայի ծրագիրը թույլ է տալիս շատ թեմաներ մատուցելիս տարբեր առարկաների գիտելիքներ կիրառել առաջադրանքը ավելի հանգամանալից ու ճիշտ կատարելու համար:

# Համագործակցությունը տարբեր առարկաների ուսուցիչերի հետ ամրապնդում է միջառարկայական կապը և նպաստում վերջնարդյունքին:

# Համագործակցային աշխատանքի նպատակն է նպաստել առարկայական գիտելիքների համատեղումը մի աշխատանքում, որտեղ իրենց մասնակցությունն ունեն թե՛ աշակերտները և թե՛ ուսուցիչները: Այն ամրապնդում է թիմային մտածելակերպին, դարձնում հանդուրժող և նպաստում առաջադրված թեմայի համակողմանի ուսումնասիրմանը: Այս առումով ձեռնարկեցինք հետազոտական աշխատանք դեկորատիվ արվեստ թեմայով, զարդանախշերի մասին:

# Ծրագրի շրջանակներում ստեղծվեց համագործակցային մեծ թիմ, որն իր մեջ ընդգրկել էր «Կերպարվեստ», «Ֆիզիկա», «Պատմություն», «Ինֆորմատիկա», «Աշխարհագրություն», «Տեխնոլոգիա», «Հայոց լեզու և գրականություն» առարկաների ուսուցիչներին:

# Աշակերտներին ոգեշնչեց այս բազմամասնագիտական թիմը և ավելի շահագրգռեց նրանց հետաքրքիր աշխատանքներ ստանալուն:

# 

# 

# ԴԵԿՈՐԱՏԻՎ ԿԻՐԱՌԱԿԱՆ ԱՐՎԵՍՏ

**/6-րդ դասարան/**

**ՆԱԽՇԵՐ: ՄԱՆԴԱԼԱ**

Հետազոտական աշխատանքի հիմքում ընկած է մանդալան:

Ի՞նչու մանդալա:

Մանդալան  (սանսկրիտ Maṇḍala, «շրջան»), [տիեզերքը](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8F%D5%AB%D5%A5%D5%A6%D5%A5%D6%80%D6%84) ներկայացնող հոգևոր և ծիսակարգային խորհրդանիշ է։[[1]](#footnote-1) Առօրյայում մանդալան դարձել է ընդհանուր տերմին ցանկացած սխեմայի, աղյուսակի, երկրաչափական նմուշի համար, որը ներկայացնում է տիեզերքը մետաֆիզիկական և խորհրդանշական ձևով. մի փոքրիկ պատկեր տիեզերքից։

Մանդալա տերմինը առաջին անգամ հայտնվել է [Ռիգվեդայում](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%8C%D5%AB%D5%A3%D5%BE%D5%A5%D5%A4%D5%A1)՝ որպես աշխատանքի տարբեր մասերի անվանում, բայցի այն նաև օգտագործվում է ուրիշ կրոններում, փիլիսոփայություններում, հատկապես [բուդդիզմում](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B2%D5%B8%D6%82%D5%A4%D5%A4%D5%AB%D5%A6%D5%B4)։

Դեկորատիվ արվեստը հնագույն արվեստի տեսակներից է,  այն դարերի ընթացքում զարգանալով մեր օրերում նոր շունչ ու կիրառական նոր նշանակություն է ստացել:

Մենք շրջապատված ենք առարկաներով, որոնցից շատերը օգտագործում ենք մեր ամենօրյա կենցաղում, բայց երբ այդ առարկաներն անցնում են լավ դիզայների ձեռքի տակով դառնում են դեկորատիվ արվեստի նմուշներ:

Դեկոր բառը գալիս է լատիներեն դեկո բառից, որը թարգմանաբար նշանակում է զարդարել  
 Զարդարվեստում օգտագորում են նախշեր՝



# 

# 

# ՄԱՆԴԱԼԱ

****

Մանդալան հին մշակույթ է և մեզ տանում է դեպի անհիշելի ժամանակներ, երբ մարդկանց հավատը բարձր ուժերի նկատմամբ ուժեղ էր;

Մանդալա բառը Սանսկրիտից նշանակում է շրջան, սկավառակ:

* Այն խորհրդանշում է տիեզերքը, նրա հետ մարդու միասնությունն ու ամբողջականությունը:
* Մանդալան բարդ երկրաչափական պատկեր է այն ունի  համակենտրոն դիզայնի կառուցվածք:
* Կրկնվող երկրաչափական նախշերի օգտագործումը մանդալաների բնութագիրն է:

Մանդալաները բացառիկ չեն եղել Արևելքի կամ որոշակի կրոնի համար, քանի որ նման երկրաչափական պատկերներ հայտնաբերվել են այլ մշակույթներում և տարբեր կիրառություններով :

Հյուսիսային Միացյալ Նահանգներում և Կանադայի հարավային հնդկացիները ստեղծեցին ‹‹բուժիչ անիվներ›› կամ ‹‹բժշկության անիվները››: Այս մանդալաների ձևավորումը նախատեսում էր կենտրոնական քարե շրջան, որը միացված էր ավելի մեծ շրջանի ՝ ճառագայթների, բաժանարար գծերի միջոցով



**Հայերենում դիզայնի այս տեսակը անվանում են վարդակ**։



* Դեկորատիվ արվեստում օգտագործվում է որպես զարդանախշ։
* Հայկական մշակույթում այն օգտագործել են հնագույն ժամանակներից։
* Վարդակներ հանդիպում ենք անգամ քարանձավների պատերին, հաճախ տեսնում ենք մանրանկարներում, խաչքարերի զարդանախշերում, ճարտարապետության մեջ։
* Վարդակները օգտագործում են կենցաղային ժանրում։
* Այն կարող ենք տեսնել կերամիկական ափսեների, սափորների , ոսկե, արծաթե, փայտե, ապակյա զարդերի վրա։

# ՄԱՆԴԱԼԱՆ՝ ՈՐՊԵՍ ԲՈՒԺԱԿԱՆ ՌԵՍՈՒՐՍ

Շվեյցարացի հոգեբան և հոգեբույժ Կառլ Գուստավ Յունգը[[2]](#footnote-2) (1875-1961) 20 տարի շարունակ ուսումնասիրել է մանդալայի նմուշները տարբեր մշակույթներից և գտել է ընդհանուր բնութագրեր.

Այն փաստը, որ դիզայնը միշտ սկսվում է կենտրոնից, այն սահմանափակվում է երկրաչափական պատկերով, որը սովորաբար շրջան է, կամ բազմանկյուն, իսկ մնացած գործիչները կարող են փոխարինվել դրանց նմանվող գործիչներով, ինչպիսիք են ծաղիկները, խաչերը, կենդանիները և այլն։

Ըստ հոգեբան Կառլ Գուստավ Յունգի, մանդալաները բացահայտում են տեղեկություններ իրենց հեղինակի անգիտակից գործընթացների մասին:

Մեր օրերում մանդալաները օգտագործում են նաև որպես բուժական և հակասթրեսային տեխնիկա:

Վերջին տարիներին հայտնի է դարձել նոութբուքերի օգտագործումը մանդալաներ ստեղծելու կամ գունավորելու համար, որպես հակասթրեսային գործիք։

Մանդալայի կենտրոնը ներկայացնում է մեր ոգին:

Շատ կարևոր է մանդալայի ստեղծման ընթացքը: Մի տեսակ մեդիտատիվ ու հանգստացնող է, ու ամեն մանդալա իր մեջ պարունակում է ստեղծողի էներգիայից մի մաս:

Գույները մանդալայում շատ կարևոր են, և հենց իրենց մեջ իմաստ են պարունակում և կապ ունեն մեր մարմնի էներգետիկ կենտրոնների հետ: Տեխնիկապես գույներ գոյություն չունեն:

Գույնը ստեղծվում է մեր ուղեղի կողմից, երբ այն փորձում է հասկանալ արտաքին աշխարհից ստացվող լույսի ազդանշանները: Այլ խոսքերով, գույնը այն է՝ ինչ գոյություն ունի մեր գլխում: Առանց դրա մեր աշխարհը մի մոնոքրոմ վայր է, որը ավելի շատ հիշեցնում է «Մատրիցա» ֆիլմից մի տեսարան՝ լեցուն տարբեր ինտենսիվության և երկարության էլեկտրամագնիսական ալիքներով:

# ԳՈՒՆԱՅԻՆ ՕՂԱԿ

Գունային օղակը ամենալավ միջոցն է գունային կողմնորոշման համար։ Այն առաջին անգամ ստեղծել է անգլիացի ֆիզիկոս, մաթեմատիկոս, աստղագետ, ալքիմիկոս, փիլիսոփա և աստվածաբան [Իսահակ Նյուտոնը](https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%BB%D5%BD%D5%A1%D5%B0%D5%A1%D5%AF_%D5%86%D5%B5%D5%B8%D6%82%D5%BF%D5%B8%D5%B6) և հետագայում բարելավվել այլ մասնագետների կողմից։ Գունային օղակը ցույց է տալիս, թե ինչպես են հիմնական գույները խառնվում՝ ստեղծելով այլ ակնառու երանգներ։[[3]](#footnote-3)

Այն բաղկացած է.

* Հիմնական գույներից (կարմիր, դեղին, կապույտ),
* Երկրորդական գույներից (կանաչ, նարնջագույն, մանուշակագույն),
* Օժանդակ գույներից - դրանք երանգներ են, որոնք ստացվում են հիմնական գույների խառնումից երկրորդական գույների հետ:

Գունային օղակը խիստ կիրառելի է «Ինֆորմատիկա» առարկայի AdobePhotoshop և CorelDrow գրաֆիկական խմբագրիչներում:

RGB/ կարմիր, կանաչ, կապույտ/ գույնը իր կառուցվածքով տարբերվում է հիմանակ գունային օղակից, որտեղ հիմանական գույները կարմիր, դեղին, կապույտն են և տվյալ դեպքում կանաչը ստանում ենք կաույտի և դեղինի համադրությունից:

Երկրորդական գույներից ՝ կանաչ, նարնջագույն, մանուշակագույն, Cmyk համադրության հիմանակն գույնը ծրագրում հանդիսանում է սևը:[[4]](#footnote-4)

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9\_%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3

# 

# ԳՈՒՅՆԵՐԻ ՄԵԿՆԱԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

* Կարմիր-կյանքի, էներգիայի գույնն է, կրակ հարուցող և էմոցիաները բուժող:
* Նարնջագույնը- ցույց է տալիս ջերմություն, ուժգնություն և կրակ: Հպարտ գույն է, որը զարգացնում է ինքնաճանաչումը:
* Դեղինը-գրեթե ակնհայտ է, որ լույսի, ջերմության և արևի գույնն է: Այսպիսով այն լույսի աղբյուր է:
* Կանաչը-անթիվ իր երանգներով բնության մասն է և խորհրդանշում է առողջություն, աճ և նորացում:
* Կապույտը-արտահայտում է հավատարիմ սեր, հանգստություն և խաղաղություն:
* Մանուշակագույնը-կյանքի գույնն է, աշխուժության և ուժգնության, այն խորհրդանշում է վեհությունն ու հեղինակությունը:
* Սպիտակը-թերևս տեխնիկապես գույն չէ, լույսի խորհրդանիշն է, ներկայացնում է անմեղություն և մաքրություն:
* Սևը-նշանակում է զայրույթ, խավար:

Իհարկե, գույները մանդալայի ընդամենը մի կողմն են ներկայացնում: Մանդալայում պարունակվող նախշերը նույնպես իմաստալից են:[[5]](#footnote-5)

**Ամենատարածված նախշերն են շրջանները, եռանկյունիներն ու քառակուսիները**

Եռանկյունը կապված է երազանքների, նպատակների և մտապատկերների հետ

Քառակուսին կայունությունն է և ամրությունը, ցույց է տալիս ապահովություն և մտքերի հաստատումը:

****

# ՆՅՈՒԹԵՐ

Մանդալաները կարող են լինել ասեղնագործված գործվածքի վրա, ներկված ավազի վրա, պատրաստված գունավոր փոշիներով և պատրաստված մետաղից, քարից, փայտից։ Այն նույնիսկ կարելի է փորագրել յուղից, որը ներկված է համապատասխան ծիսական գույներով:

Տիբեթում հայտնի են ավազի մանդալաները, Դրանք պատրաստելու համար օգտագործվում են ավազ կամ մանրացված և բնական գունավոր քարեր:



Մանդալա գործելը լրիվ մեդիտացիա է ու ամեն մանդալա պարունակում է գործողի էներգիան ու կարծես թե կենդանի օրգանիզմ լինի: Նշենք, համագործակցելով «Տեխնոլոգիա» առարկայի ուսուցիչների հետ, 6-րդ դասարանի տղաները պատրաստել են մանդալա ավազից, իսկ աղջիկները՝ թելերից:

Նշեմ, որ «Կարպարվեստ» առարկայի «Դեկորատիվ կիրառական արվեստ» բաժնի

«մանդալա» ենթաբաժնի դասավանդման ընթացքում խիստ անհրաժեշտ էր միջառարկայական համգործակցությանը: Աշխատանքի ընթացքում ստեղծվեց համագործակցային թիմ՝ պատմություն, հայոց լեզու և գրականություն, ինֆորմատիկա, ֆիզիկա, երկաչափություն, աշխարգահրություն, տեխնոլոգիա, հոգեբանություն դասավանդող մասնագետներից:

Յուրաքանչյուրը յուրովի ներկայացրեց և նպաստեց թեմայի արդիականությունը և այն կիրառվեց գործնականում:

Նախապես աշակերտներին ներկայացվեց մանդալա թեման:

Պատմության ուսուցիչը բերեց մի շարք պատմական ակնարկներ, ուղորդեց, որ որտեղից կարող են օգտվել գտնելու մանդալայի ստեղծման սկզբնաղբյուրը:

Երկրաչափության ուսուցիչը ներկայացրեց մանդալայի կառուցման ձևերը, որտեղ առկա են երկրաչափական պատկերներ և յուաքանչյուրն ունի իր նշանակությունը:

Ինֆորմատիկայի ուսուցիչը ներկայացրեց համացանցից տեղեղեկություն ստանալու ճանապարհը, թե՞ որ կայքերից օգտվեն, որպեսզի տեղեկությունը լինի հավաստի և ինչպես բուսական և կենդանական մանդալաներ ներբեռնել համացանցից: Այնուհետև մանդալայի գույները ներկայացվեց գրաֆիկական խմբագրիչների գույների ստեղծման տեսքով:

Գունային սկավառակի մասին առաջինը խոսել է Իսահակ Նյուտոնը, այդ մասին տեղեկացրեց ֆիզիկայի ուսուցիչը և հաղորդեց, նման տեղեկության մասին մանրամասն կարող են ծանոթանալ համացանցից:

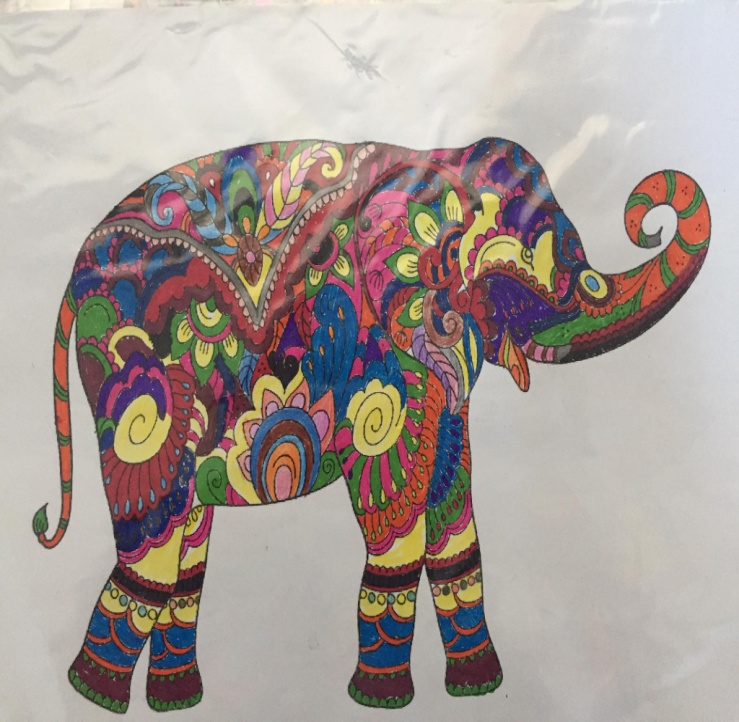
Աշխարհագրության ուսուցիչը ներկայացրեց այն պետությունները, որտեղ տարածված են և կիրառելի են մանդալայի տեսակաները:

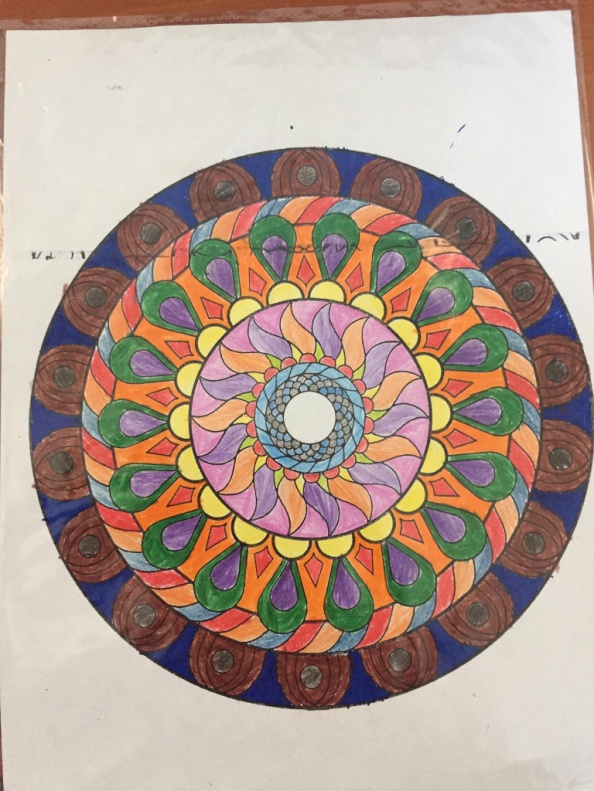
Հայոց լեզվի ուսուցչուհին նպաստեց աշակերտների նյութի ներկայացման հայեցի տարբերակին:

Սա թիմային մեծ աշխատանք է, որտեղ սեմանում ենք սեր արվեստի նկատմամբ, նպաստում ենք համագործակցային, թիմային աշխատանքին: Ուսուցիչները սիրով ներառվեցին աշխատանքային թիմում և յուրաքանչյուրը իր ուրույն դերը ունեցավ մատուցվող թեմայի ընկալմանը: Աշակերտները նախնական գիտելիքների հիման վրա ձեռք բերեցին կարողունակություններ և իրենց կողմից ձեռք բերված հմտությունների շնորհիվ ստեղծեցին մանդալաներ՝թելերից, ավազից, գույներից:

**** 

# 305542341_564843162108501_5138153355797044772_n.jpg

# 305087813_1234696780706757_2504468207686944048_n.jpg

# 

# ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մանդալան կիրառելի արվեստ է, այն ընկալելի է աչքի համար: Գունային համադրությունը նպաստեց հետաքրքրություն առաջացնել երեխաների շրջանում: Այն ունի հոգեբանական մեծ ազդեցություն ուստի համագործակցային թիմին՝ ուսուցիչներին հեշտ եղավ աշակերտներին ներգրավել տվյալ հետազոտական աշխատանքին:

Դպրոցում գտնվում էին ԵՊՄՀ-ի հոգեբանության ֆակուլտետի 5-րդ կուրսի ուսանողները, ովքեր ևս մասնակցեցին և հիացած էին երեխաների թեմայի ընկալումից, վերաբերմունքից, կատարված աշխատանքից: Յուրաքանչյուր աշակերտ յուրօրինակ գույներով էր ներկայացրել իր աշխատանքը իսկ գունաթերապիան՝ վերևում նշված, լաբագույնս ներկայացնում է աշակերտի հոգևիճակը: Մանկավարժական հմուտ թիմը այնպես էր կազմակերպել աշխատանքը, որ նույնիսկ ամենապասիվ, ամաչկոտ և գերակտիվ աշակերտը սիրով,համբերությամբ էր աշխատում, ստեղծելով մի քանի առաջադրանք:

Այս աշխատանքը կայացավ, քանի որ համագործակցային թիմի մասնակիցների նպատակը մեկն էր՝ վերջնարդյունքը, որը կունենար աշակերտը, իսկ դա իր իսկ ձեռքերով պատրաստած մանդալան էր:

# ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀՂՈՒՄՆԵՐ

1.Чудова А.  [Искусство рисования](https://www.labirint.ru/series/26956/), АСТ 2016г

2. Деви Айлуна Мандалы. 36 шаблонов, 108 узоров и орнаментов для рисования |

3. Ավետիսյան Ինֆորմատիակ 9-րդ դասարան-2020թ

4.Ավետիսյան Ինֆորմատիակ 8-րդ դասարան-2018թ

5. <https://thestrip.ru/hy/pomada/mandaly-dlya-raskrashivaniya-slozhnye-mandaly-dlya-raskrashivaniya-mandala/>

6.<https://boombate.com/boomagazine/mandala-nastroisya-na-ispolnenie-zhelanii-142873>

7. <https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/tekhnika-samopoznaniya-yunga-mandala/>

8.https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9\_%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3

1. https://boombate.com/boomagazine/mandala-nastroisya-na-ispolnenie-zhelanii-142873 [↑](#footnote-ref-1)
2. .https://www.live-and-learn.ru/catalog/article/tekhnika-samopoznaniya-yunga-mandala/ [↑](#footnote-ref-2)
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9\_%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3 [↑](#footnote-ref-3)
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9\_%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B3 [↑](#footnote-ref-4)
5. **.https://thestrip.ru/hy/pomada/mandaly-dlya-raskrashivaniya-slozhnye-mandaly-dlya-raskrashivaniya-mandala/** [↑](#footnote-ref-5)