**РЪКОВОДСТВО**

**за преподаватели и ученици от столични училища за участие в Кампания „Свързани“**

**A person holding a box

Description automatically generated with medium confidenceКАМПАНИЯТА**

“Целта ни е мотивационна. В свят на съревнования и сравнения, искаме хората да чуват желанията си. Защото без това те няма как да се сбъднат. В тази кампания са събрани две мечти.

**Първата** е хората да започнат да правят нещо много смислено за самите себе си - да отделят малко време на ден, да сгънат няколко жерава и така да стартират една много ценна лична практика - трениране на осъзнаване.

**Втората мечта**, с помощта на сгънатите жерави да съберем 50 000 лв. във фонд „Андрей“ и с тях да завъртим колелото на промяната - да осигуряваме средства за превенция, трансформация, истинско лечение на хората с Множествена Склероза.“

Биляна Савова, създател на фондация “Мога сам“ и самата тя, диагностицирана с множествена склероза от 2008 г.

**ИСТОРИЯТА НА САДАКО**

**A picture containing person, outdoor

Description automatically generated**„***Ще напиша мир върху крилете ти***

***и ти ще полетиш около света,***

***за да не е нужно***

***хората да умират по този начин.“***

Хайку, написано с любов и надежда от 12-годишната Садако Сасаки. Нейната история започва през 1945 г., когато е хвърлена атомната бомба над Хирошима. Садако оцелява, като по чудо, и вдъхновява милиони хора по света със своята надежда да оздравее като започва да сгъва хартиени жерави.

**SENBAZURU** се превежда буквално от японски като 1000 жерава. Легендата гласи, че всеки който успее да сгъне в оригами 1000 жерава, желанието на сърцето му ще се сбъдне.

A picture containing paper, desk, office, cluttered

Description automatically generated**КАК ДА СЕ ВКЛЮЧА?**

Най-лесно е като сгънете и ни изпратите хартиени жерави - без значение от големината им, броя, цвета или вида хартия. Всеки от тях ще бъде добавен към изящни оригами арт-пана, състоящи се от 1000 жерави. Оригами паната ще бъдат предложени на частни или корпоративни дарители за набирани на средства за Фонд Андрей на Фондация „МС – Мога Сам“.

Колкото повече жерави, толкова повече сбъднати желания!

Когато сте готови да изпратите своите жерави, пишете на **MS@mogasam.org** , за да организираме доброволец на кампанията или куриер да получи на място готовите жерави.

Споделете идеята с вашите приятели, съседи, колеги и да си организирайте колективно сгъване. Създадайте свои творби от жерави, които след това да предоставите на фондацията с цел участие на творбата в специално организиран търг.

**КАК ДА СГЪНА ЖЕРАВ?**

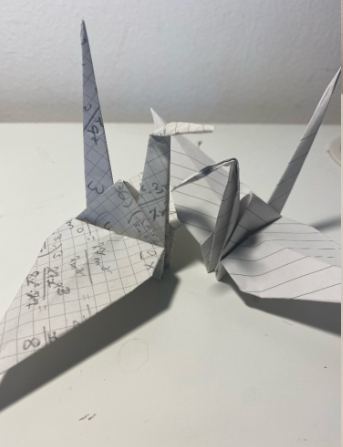
**Хартията:** няма значение каква хартия ще изберете. Важно е да не бъде твърде плътна, защото най-вероятно ще ви затрудни. Но може да опитате!

Дона на 17 г. и Борис на 11 г. вече успяха да сгънат жерави от следните подръчни материали: тетрадка за упражнения, старо списание, рекламна брошура на супермаркет, опаковъчна чанта. Могат да бъдат използвани хартия за принтер, блокче за рисуване, остатъци от опаковъчна хартия или друго, което ви хрумне.

A picture containing indoor, person

Description automatically generated A picture containing indoor, wall

Description automatically generated A picture containing indoor, stationary, pencil

Description automatically generated 

**Формата:** перфектният квадрат, всички 4 страни трябва да са равни една на друга.:)

**Размерът:** няма никакво значение. Може да сгъвате от миниатюрни до много големи жерави. Всичко зависи от вашето желание и въображение. Например, от хартиен квадрат с размери 15 см. Х 15 см. може да сгънете 10 см. висок жерав. 😊

**Правила за сгъване:** може да се водите от следната графика, или ако ви в по-лесно да изгледате видео-ръководство на български език (ще ви отнеме 5 минути за гледане).

Shape

Description automatically generated with medium confidence

<https://www.youtube.com/watch?v=zQfYBuyCJ-Q>

**Декорирането на жерави:** може да направите своя жерав уникален като го изрисувате, надпишете или декорирате по начин, който ви допада.

**Ще ви разберем, ако решите да запазите или подарите сгънат от вас жерав. Толкова са хубави, нали?! Не забравяйте да разкажете за символите и смисъла на нашата обща кампания. С първия си сгънат жерав вие ставата част от голямото ято.**

**НАГРАДИ**

**A picture containing text, box

Description automatically generatedПървите 5 ученика, който успеят сами да сгънат 1000 жерава ще получат кутия SENBAZURU** с 1000 квадрата **хартия в четири цвята - жълт, син, розов и зелен.** Квадратите са разделени на 10 теми от по 100 листа, носещи свое утвърждение – любов, здраве, смелост, увереност, доброта, доверие, знание, смисъл, радост и удовлетворение.

**A box with a graphic design on it

Description automatically generated with low confidenceПървите 10 училищни класа и техните преподаватели**, които сгънат 1000 жерава ще получат по една кутия кутия SENBAZURU. В нея ще могат да открият 1000 перфектни квадрата **бяла** **хартия.** Квадратите са разделени на 10 теми от по 100 листа, носещи свое утвърждение – любов, здраве, смелост, увереност, доброта, доверие, знание, смисъл, радост и удовлетворение.

**ИЗЛОЖБАТА**

Очакваме всички ученици, преподаватели и техните семейства и приятели на **29 май 2022 г.** в новото-арт пространство **„Топлоцентрала“,** където в рамките на един ден ще бъдат изложени всички арт-пана с вашите жерави. През деня ви очакват и много други преживявания:

Diagram

Description automatically generated

|  |  |
| --- | --- |
| 10:00-18:00 | Кът за деца и родители „Сгъни и нарисувай жерав“ |
| 10:00-12:00 | Изпълнение на барабани по техниката „дръм съркъл“ |
| 12:15-13:00 | Среща -беседа с Биляна Савова |
| 13:30 -14:30 | Среща -беседа с лектор-психолог |
| 15:00-16:00 | Историята на доброволец за живота с Множествена Склероза от първо лице |
| 16:00-19:00 | Откриване на арт-инсталация на открито „Жерав“ |
| 09:00-21:00 | Изложба на арт-творби, изработени по време на Кампанията „Свързани“‘ |
| 09:00-21:00 | Интерактивни занимания: калиграфско писане, чаена церемония, японски кимона, юмейхо терапия, изкуството да се изрязва хартия |
| 19:30-21:00 | Концерт на известни български изпълнители |
|  |  |

**ЗА ДА ПОМОГНЕМ НЯКОЙ ДРУГ, ПЪРВО Е ДОБРЕ ДА ПОМОГНЕМ НА СЕБЕ СИ. КОГАТО ПОМАГАМЕ, ДАВАМЕ НАЙ-ВАЖНОТО - ЛЮБОВ И СЪПРИЧАСТНОСТ!**

**Благодарим на преподавателите в Софийските училища, на Столична община и РУО София -град за времето и вдъхновението, което ще дарите на тази кампания!**

**A picture containing indoor

Description automatically generated**