

ZVEZA ZA TEHNIČNO KULTURO SLOVENIJE
DRŽAVNO SREČANJE MLADIH RAZISKOVALCEV SLOVENIJE



Srednja šola za oblikovanje Maribor
Park mladih 8, 2000 Maribor

ODMEVI NARAVE (POBARVANKA)

Raziskovalno področje: aplikativni inovacijski predlogi in projekti (oblikovanje)

Avtorica: Sofija van Cauteren

Mentor: Jan Veselič

Maribor, 2025

KAZALO

POVZETEK	4
ZAHVALA	6
1 UVOD	7
2 TEORETIČNI DEL	8
2.1 Definicija pobarvanke	8
2.2 Zgodovina pobarvanke	8
2.3 Pobarvanka kot izobraževalno orodje	9
2.4 Zdravstvena in terapevtska uporaba	10
2.5 Pobarvanka za odrasle.....	10
3 PROGRAMI	12
3.1 Program Procreate	12
3.2 Program Pinterest	14
3.3 Adobe	15
3.4 Adobe Photoshop.....	16
3.5 Adobe InDesign.....	18
4 METODOLOGIJA DELA	19
4.1 Izbira teme is stil.....	19
4.2 Moji cilji.....	20
4.3 Raziskava.....	20
4.4 Tehnike.....	21
4.5 Ciljna publika	22
4.6 Spletni komentarji	22
4.7 Moje mnenje na komentarje in odzive	24
5 PRAKTIČNI DEL	25
5.1 Proces ustvarjanja.....	25

5. 2 Oblikovanje ilustracij in težavnost.....	27
5. 3 Postavitev ilustracij in strani	29
5. 4 Prazne strani in naloge v pobarvanki	31
5. 4 Odločitve, ki so vplivale na končni dizajn.....	32
5. 5 Težave in rešitve	32
6 REZULTATI.....	33
7 RAZPRAVA.....	36
8 DRUŽBENA ODGOVORNOST	36
9 ZAKLJUČEK.....	37
10 VIRI.....	38
11 VIRI SLIK	39

KAZALO SLIK

Slika 1: Prva pobarvanka: The Little Folks Painting Book.....	9
Slika 2: Naslovnica Secret Garden	11
Slika 3: Naslovnica Enchanted Forest	11
Slika 4: Procreate Logo	13
Slika 5: Primer dela v Procreate	14
Slika 6: Pinterest Logo.....	15
Slika 7: Primer shranjevanja slik na Pinterestu.....	15
Slika 8: Adobe Logo.....	16
Slika 9: Adobe Creative Cloud primer.....	16
Slika 10: Adobe Photoshop Logo.....	17
Slika 11: Primer aplikacije Photoshop.....	18
Slika 12: InDesign Logo.....	19
Slika 13: InDesign aplikacija primer	19
Slika 14:Skiciranje strani in ilustracij (lasten vir)	25
Slika 15:Približek ilustriranja motivov lubja (lasten vir)	26
Slika 16: Huion Kamvas 22 Digitalni zaslon za risanje	26
Slika 17:Primer lažje ilustracije (lastni vir).....	27

Slika 18:Primer težje ilustracije (lastni vir)	28
Slika 19:Primer ilustracije (lastni vir).....	28
Slika 20:Primer prehajanja iz lažje v težjo ilustracijo (od leve proti desni) (lastni vir)	29
Slika 21:Skiciranje naslovnice (lasten vir).....	30
Slika 22:Skica naslovnice (lasten vir)	30
Slika 23:Končana naslovnica (lasten vir)	31
Slika 24:Naslovnica (lastni vir).....	34
Slika 25:Ilustracija (lastni vir)	34
Slika 26:Ginko ilustracija (lastni vir)	34
Slika 27:Travnik ilustracija (lastni vir).....	35
Slika 28:Mandala ilustracija (lastni vir).....	35
Slika 29:Cvetlice ilustracija (lastni vir).....	35

POVZETEK

Odmevi narave je pobarvanka, ki združuje umetnost, oblikovanje in naravo, hkrati pa ponuja sprostitev in meditacijo. S čudovitimi ilustracijami naravnih motivov – gozdov, dreves, živali in cvetlic – spodbuja k ponovni povezavi z naravo, tudi v zaprtih prostorih. Barvanje pomaga zmanjšati stres, izboljšati koncentracijo in čustveno ravnovesje, hkrati pa deluje terapevtsko in krepi motorične spretnosti, kar je koristno za vse starosti, zlasti za rehabilitacijo starejših in ljudi po poškodbah.

Navdih za pobarvanko sem dobila, ko sem opazovala mlajše bratrance, ki veliko časa preživijo za zasloni, in primerjala to s svojim otroštvom, polnim igre na prostem. Prav tako me je navdihnila izkušnja z dedkom, ki se je soočal z izzivi motorike.

Cilj pobarvanke je ljudem omogočiti ustvarjalno sprostitev brez tehnologije, jih spomniti na pomen narave ter spodbuditi k meditaciji in iskanju notranjega miru.

Ključne besede: Pobarvanka, barvanje, narava, živali, sprostitev, notranji mir, zabava, barve, ilustracije, knjiga, cvetlice, listi, rože.

SUMMARY

Echoes of Nature is a coloring book that combines art, design, and nature, while also offering relaxation and meditation. With beautiful illustrations of natural motifs – forests, trees, animals, and flowers – it encourages reconnection with nature, even indoors. Coloring helps reduce stress, improve concentration, and promote emotional balance, while also having therapeutic effects and enhancing motor skills, which is beneficial for all ages, especially for the rehabilitation of the elderly and those recovering from injuries.

The inspiration for the coloring book came when I observed my younger cousins spending a lot of time in front of screens, which I compared to my own childhood, full of outdoor play. I was also inspired by my experience with my grandfather, who faced motor skills challenges. The goal of the coloring book is to provide people with creative relaxation away from technology, remind them of the importance of nature, and encourage meditation and the search for inner peace.

ZAHVALA

Zahvalila bi se svojemu mentorju za navodila in vodenje. Hkrati bi se zahvalila še svoji družini in svojim prijateljicam za veliko podpore ter spodbude.

1 UVOD

Dandanes nas tehnologija spremlja na vsakem koraku. Telefon, računalnik, tablica so postali naši stalni spremljevalci. Vedno manj časa preživljamo na svežem zraku, vedno manj se gibamo in smo v naravi. Tako odrasli kot otroci pozabljamo, kako pomirjujoča je lahko narava. Namesto tega ostajamo prikovani na zaslone, oddaljeni od sveta in narave okoli sebe. Zasloni in tehnologija lahko nekomu omogočajo »pobeg« iz realnega sveta, ga odtujijo od narave, tudi ljudi.

Zato sem ustvarila to pobarvanko – kot opomnik in spodbudo, da si vzamemo trenutek zase, za družino, se družimo pri ustvarjanju in s tem malo pomislimo tudi na naravo. Ilustracije v pobarvanki prikazujejo lepoto narave, živali in nas vabijo, da se odmaknemo od tehnologije ter v barvanju najdemo sprostitev in mir.

Izhajala sem iz problema v svoji družini. Mlajša generacija rojena leta 2013+ , ki ni tako oddaljena od moje generacije, je zelo odvisna od zaslonov in tehnologije. Videla sem mlajše bratrance, kako so pozabili na zunanji svet, kako so oddaljeni od igre v naravi in kreativnosti oziroma ustvarjanja z rokami. Vedno manj je moč opaziti ustvarjanja in risbic ter slik, obešenih na stenah in hladilniku.

Še en problem iz družine je pripomogel k ideji in inspiraciji za pobarvanko. Videla sem svojega dedka, kako so mu sčasoma zahtevne naloge, ki terjajo natančnost, delale težave. Hotela sem narediti izdelek ki bi pripomogel k razvijanju finomotoričnih sposobnostih, da bi starejši ljudje lažje naredili oziroma dokončali natančne naloge. S tem pa tudi lahko rešimo težavo za ljudi, ki okrevajo po poškodbi. Ilustracije so zelo krepilne in pomagajo ljudem, ki okrevajo pa kapi, prometni nesreči, nesreči, v kateri je bil prizadet del možganov za motoriko ...

Inspiracijo za motive sem dobila v naravi, ko sem se sprehajala in opazovala živali ter floro.

Ilustracije sem oblikovala v programu Adobe Photoshop ter programu Procreate.

Oblikovanje ter urejanje strani sem opravila v Adobe Indesignu.

V nadaljevanju bom podrobneje opisala zgodovino pobarvanke, motive, inspiracijo, predstavila bom ključne dele, potek oblikovanja.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Definicija pobarvanke

Pobarvanka (britanska angleščina: colouring-in book, colouring book ali colouring page), je knjiga ali delovni zvezek, ki prikazuje robove slik, ilustracij in je namenjen barvanju oziroma barvanju označenih površin na listu.

Vsebuje lahko zelo širok nabor motivov, od enostavnih sličic živali, narave, mandal do zahtevnih umetniških del.

Pobarvanke je glede na površino, na kateri so natisnjene npr. navadni papir, papir za vodene barvice, trši papir, moč pobarvati z voščenkami, s flomastri, z barvicami, vodenimi barvicami, ogljem, s kredami in podobno.

Nekatere pobarvanke imajo perforirane robove, tako da je mogoče strani odstraniti iz knjige in jih uporabiti kot posamezne liste. Druge lahko vključujejo zgodbo in so namenjene temu, da ostanejo cele.

Namenjene so predvsem otrokom, saj krepijo ustvarjalnost, umetniško izražanje, natančnost in razvoj motoričnih sposobnosti. Tovrstne otroške aktivnosti so lahko nagrajene tudi z dodatno vsebino, kot sta predhodno povezovanje števil ali vključitev logičnih zahtev, na primer barvanje ploskev glede na vsebovano število.

Pobarvanke so postale tudi terapevtsko orodje, saj pomagajo pri zmanjševanju stresa, izboljšanju koncentracije in spodbujanju finih motoričnih spretnosti. (Wikipedia contributors, 2023, para. 1)

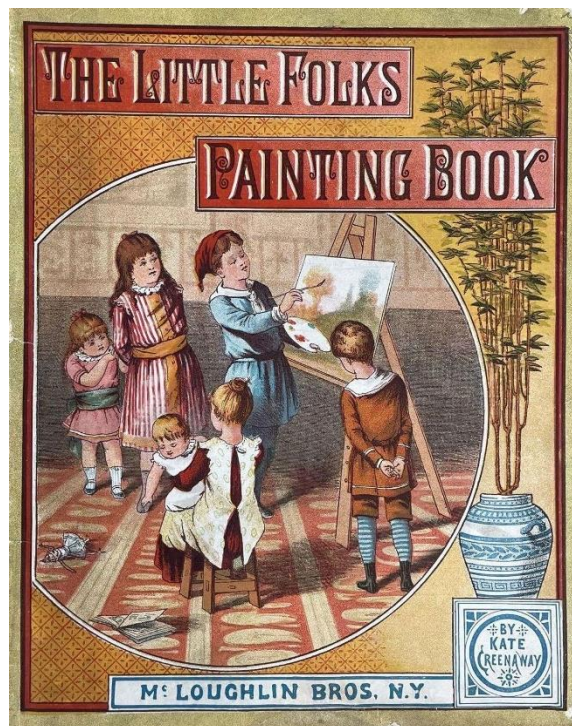
2.2 Zgodovina pobarvanke

Zgodnje pobarvanke so v bistvu bile "slikalne knjige", običajno ilustrirane z akvareli. Po nastanku pobarvank okoli 80-ih let 19. stoletja so kmalu postale ključni del otroškega razvoja na Zahodu. Masovna popularizacija in uporaba voščenih barvic v 20. stoletju sta k temu močno prispevali, do leta 1922 pa so številni časopisi že objavljali risbe, zasnovane za barvanje.

Čeprav so trenutno najboljše prodajane in modni žanr, imajo pobarvanke bogato in živahno zgodovino. Resnica je, da so z nami že od 80-ih let 19. stoletja. Slikar Sir

Joshua Reynolds je prvi predlagal koncept kot način demokratizacije umetnosti. Navdihnili so ga predavanja in dela Johannesa Heinricha Pestalozzija, švicarskega pedagoga, in njegovega študenta Friedricha Froebela. Verjeli so, da barvanje knjig spodbuja duhovno izobrazbo in izboljša kognitivne sposobnosti, s čimer se izboljša posameznikova prihodnost.

Na podlagi tega koncepta je bila prva pobarvanka, naslovljena *The Little Folks Painting Book*, katere ilustratorka je bila Kate Greenaway, izdana leta 1879 pri pionirjih McLoughlin Bros v Združenih državah Amerike. 60. leta prejšnjega stoletja mnogi štejejo za "zlato dobo" pobarvank, saj so skoraj vse znane osebe in izdelki postali del teh knjig. (Wikipedia contributors, 2023, para 2.,3.)



Slika 1: Prva pobarvanka: The Little Folks Painting Book

https://d3j17a2r8lnfte.cloudfront.net/mba/2023/9/large/zpTqJQnxnmdeOTocc6kYNZR_o.jpeg

2.3 Pobarvanka kot izobraževalno orodje

Pobarvanke se pogosto uporabljajo v izobraževanju zaradi privlačnosti. Otroci se lažje osredotočijo na slike, saj so vizualno privlačnejše in si jih bolje zapomnijo kot besedilo.

Barvanje spodbuja kreativnost, natančnost in razvoj motoričnih spretnosti, hkrati pa deluje kot zabaven način učenja.

Pobarvanke so posebej uporabne v okoljih, v katerih učenci ne govorijo učnega jezika, saj slike omogočajo neverbalno komunikacijo. Na primer v Gvatemali so pobarvanke uporabljali za poučevanje otrok o hieroglifih in majskih vzorcih. Drug primer je uporaba pobarvank za ozaveščanje otrok kmetijskih delavcev o prenosu pesticidov iz delovnega okolja v dom.

Izobraževalne pobarvanke segajo tudi na višje izobraževalne ravni, kjer se uporabljajo za učenje anatomije, fiziologije in celo programiranja. Knjige, kot je *The Anatomy Coloring Book*, uporabljajo barvno kodiranje za boljše razumevanje kompleksnih diagramov. (Wikipedia contributors, 2023, para 4., 5., 6., 7.)

2.4 Zdravstvena in terapevtska uporaba

Pobarvanke so se v zdravstvenih poklicih pogosto uporabljale kot izobraževalna orodja. Uporabljajo se tudi pri rehabilitaciji žrtev nesreč, ki se s pobarvanko ponovno učijo koordinacijo rok in oči, uporabljajo pa se tudi z avtističnimi otroki in s posamezniki tako za zabavo kot za pomirjujoč učinek.

Pobarvanke so bile uporabljene tudi za razlago otrokom o zapletenih zdravstvenih stanjih ali pojasnitvi operacij.

Ena od prvin pobarvank za odrasle je uporabnikom pomagala pri sprostitvi in razbremenitvi. (Wikipedia contributors, 2023, para 8.)

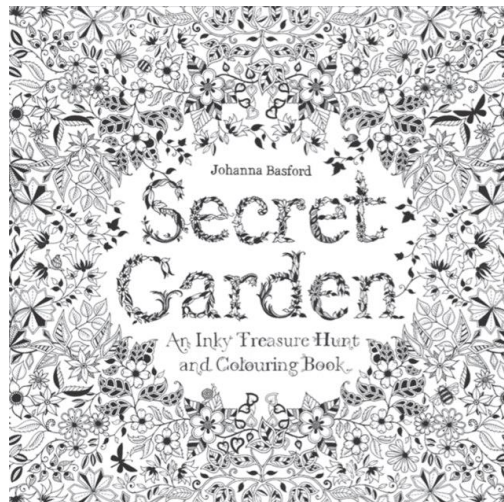
2.5 Pobarvanke za odrasle

Pobarvanke so oblika terapije za odrasle, ki je v letu 2010 postala zelo priljubljena. V ljudeh prebudijo spomin na otroštvo in pomagajo pri razvoju finomotoričnih sposobnosti. Zmanjšujejo tesnobo, ustvarjajo fokus in lajšajo stres na način, podoben meditaciji.

Osredotočanje na barvanje lahko zamenja negativne misli in podobe s prijetnejšimi. Pobarvanke se lahko uporabijo v vsakodnevnih dejavnostih. So tudi način, kako se oddaljiti od tehnologije, se umiriti in najti mir v svetu hrupa in stresa. Uporabljajo jih lahko tudi ljudje, ki jim druge oblike umetnosti niso najbolj všeč.

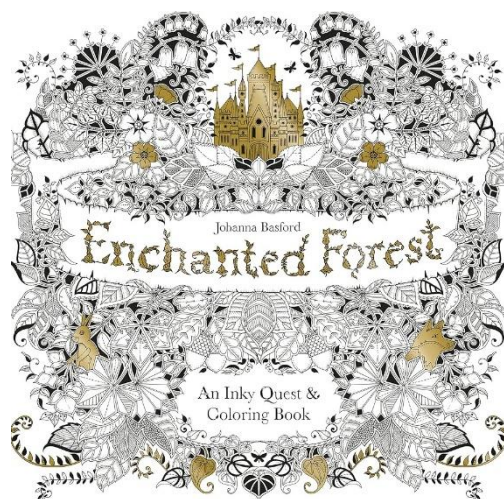
Medtem ko so bile pobarvanke za odrasle priljubljene v zgodnjih šestdesetih letih prejšnjega stoletja, so bila to satirična in ne terapevtska dela, ki se dandanes opredeljujejo kot pobarvanke za odrasle. Prve komercialno uspešne pobarvanke za odrasle so bile izdane v letih 2012 in 2013, priljubljenost pa je začela naraščati leta 2015. Aprila istega leta je Johanna Basford izdala dve pobarvanki z naslovom Secret Garden in Enchanted Forest, ki sta postali najbolj prodajani na Amazonu. Prodaja v ZDA je v začetku leta 2016 še naprej rasla, ampak je proti koncu leta začela padati.

Pobarvanke za odrasle so danes tudi na voljo digitalno, prek e-knjig, digitalnih aplikacij in pobarvank, ki jih je mogoče pobarvati na spletu ali prenesti. (Wikipedia contributors, 2023, para 15., 16., 17., 18.)



Slika 2: Naslovnica Secret Garden

<https://emka.si/cdn/shop/products/9781780671062.jpg?v=1732651360>



Slika 3: Naslovnica Enchanted Forest

https://m.media-amazon.com/images/I/A1c70SokGkL.AC_UF1000,1000_QL80.jpg

3 PROGRAMI

3.1 Program Procreate

Procreate je priljubljena aplikacija za digitalno umetnost, narejena posebej za iPad. Namenjena je profesionalnim umetnikom in začetnikom, saj ponuja enostavne funkcije in zmogljiva orodja. Vključuje širok nabor čopičev, možnosti za ustvarjanje lastnih čopičev ter funkcije za risanje, slikanje in ilustracijo. Procreate podpira delo v več plasteh, omogoča enostavno urejanje in ima funkcije, kot so simetrija, vodila za perspektivo in animacijski način. Aplikacija omogoča izvoz v različne formate, kot so PSD, PNG in PDF, kar olajša sodelovanje z drugimi programi. Izbor različnih formatov in natančnosti pri ilustriranju sta ključni pri izdelkih. (PCMag, Anderson, 2021)

Procreate mi omogoča hitro prilagajanje, širok nabor čopičev in mi daje svobodo pri ustvarjanju različnih stilov in tekstur. Funkcija za delo v plasteh mi olajša organizacijo in urejanje posameznih delov pobarvanke. Prav tako podpira natančno delo z Apple Pencil, kar mi omogoča, da dodam drobne detajle in ustvarim visokokakovostne ilustracije. Procreate je popolna izbira, ker združuje profesionalnost, uporabnost in natančnost, kar je ključno za moje ilustracije.

Najprej sem na Pinterestu poiskala inspiracijo za motive in različne stile, ki bi jih lahko uporabila pri svoji pobarvanki. Ko sem našla nekaj zanimivih referenc, sem se lotila dela v Procreate. Najprej sem narisala osnovno skico, da sem določila postavitev in oblike narave. Risala sem z Apple Pencilom, pri tem sem uporabljala izključno črno barvo, saj ustvarjam obrise likov in motivov narave ali tihožitja. Uporabila sem različne čopiče za doseganje zanimivejših linij, ki so videti čiste in natančne. Pri delu sem pogosto uporabljala plasti, da sem lažje popravljala in urejala napake ter obrise. Postopek mi je bil všeč, saj mi je Procreate omogočil veliko natančnosti in svobode pri ustvarjanju.

Procreate je odlična aplikacija za risanje in ustvarjanje digitalne umetnosti, ampak ima tudi nekaj minusov, ki jih je treba upoštevati. Prvi problem je, da deluje izključno na iPadih, kar pomeni, da je omejen samo na Appleove izdelke. Če nimaš iPada, aplikacije sploh ne moreš uporabljati. Potrebuješ še Apple Pencil, ki je precej drag, če želiš res izkoristiti vse funkcije aplikacije.

Druga pomanjkljivost je, da je Procreate plačljiv – plačaš ga enkrat (ni naročnine), vendar to lahko predstavlja oviro za tiste, ki iščejo brezplačne rešitve.

Prav tako ni del nobenega paketa za šole ali izobraževanje, kot je na primer Adobe Creative Cloud, ki ga nekatere šole omogočajo študentom.

Še en problem je, namreč Procreate je bolj usmerjen v risanje, ustvarjanje ilustracij in slikanje, nima pa naprednih funkcij za oblikovanje ali urejanje, ki jih ponujajo programi, kot sta Photoshop ali Illustrator. Prav tako ne omogoča neposrednega sodelovanja med več napravami ali uporabniki, ki uporabljajo več programov ali aplikacij za ustvarjanje.



Slika 4: Procreate Logo

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/9/9b/Procreate_icon.png/220px-Procreate_icon.png



Slika 5: Primer dela v Procreate

https://cdn.shopify.com/s/files/1/0064/1305/8166/files/procreate-tips-for-beginners_1024x1024.png?v=1706616476

3.2 Program Pinterest

Za inspiracijo pri ustvarjanju pobarvanke o naravi uporabljam Pinterest, kjer najdem ogromno različnih idej in zanimivih motivov. Najpogosteje iščem slike z naravnimi motivi, kot so drevesa, živali, rože, gore in reke. V iskalnik vpišem ključne besede, kot so "nature line art," "black and white illustrations" ali "nature drawings," in brskam, dokler ne najdem nečesa, kar me pritegne. Ko najdem slike, ki ustrezajo moji viziji, jih shranim v posebno mapo na Pinterestu, ki sem jo ustvarila samo za ta projekt pobarvanke.

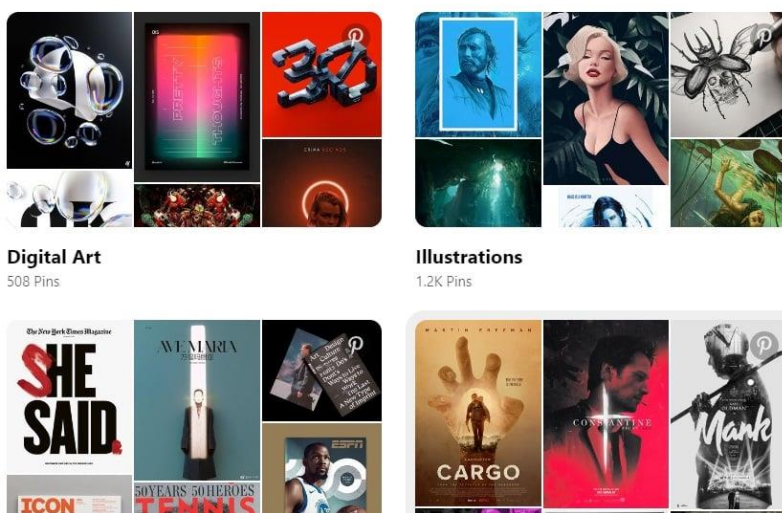
Shranjene slike pomenijo tudi referenco pri risanju v Procreate. Med ilustriranjem pogledam, kako so upodobljeni detajli, kot so oblika listov, vzorci na živalih ali tekstura dreves, in jih prilagodim svojemu slogu. Pri risanju uporabljam samo črno barvo, saj ustvarjam obrise, ki bodo kasneje osnova za pobarvanko. Pinterest mi pomaga, da ohranjam enoten stil in iščem vedno nove ideje, s katerimi lahko svoje ilustracije še izboljšam in naredim zanimivejše.

Pinterest lahko ponudi preveliko izbiro, kar vodi v zasičenost in težave pri iskanju specifične inspiracije za mojo pobarvanko. Kakovost in ustreznost slik prav tako nista vedno optimalni, saj se včasih pojavijo slike, ki niso bile primerne in uporabne za inspiracijo, ki sem jo iskala.



Slika 6: Pinterest Logo

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/08/Pinterest-logo.png>



Slika 7: Primer shranjevanja slik na Pinterestu

<https://elfsight.com/wp-content/uploads/2023/11/blog-how-to-add-pinterest-feed-on-any-website-for-free-example-6.jpg>

3.3 Adobe

Adobe je podjetje, ki je razvilo program Photoshop in je njegov lastnik. Photoshop je eden od glavnih izdelkov podjetja Adobe in je zelo močno orodje za obdelavo fotografij, grafično oblikovanje, digitalno slikanje in še več. Adobe redno posodablja Photoshop in dodaja nove funkcije, ki so del paketa Creative Cloud, v katerega poleg Photoshopa spadajo tudi drugi programi, kot so Illustrator, InDesign in PremierePro.

Ti programi se uporabljajo za različne vrste ustvarjalnega dela, kot so grafično oblikovanje, montaža videoposnetkov in uredništvo besedil. Torej, Adobe je podjetje, ki ustvarja Photoshop in ga nenehno razvija. (Wikipedia contributors, 2024, para. 1)



Slika 8: Adobe Logo

<https://1000logos.net/wp-content/uploads/2021/04/Adobe-logo.png>



Slika 9: Adobe Creative Cloud primer

https://licendi.com/media/catalog/product/cache/257f0e39ed8c8969561540a6eaa4f531/a/d/adobe_creative.png

3.3 Adobe Photoshop

Adobe Photoshop je profesionalni program za urejanje fotografij, ustvarjanje digitalne umetnosti in oblikovanje. Velja za eno najbolj priljubljenih orodij oziroma aplikacij v oblikovalski industriji, saj ponuja ogromno paleto funkcij za ilustriranje, manipulacijo slik, ilustracijo, grafično oblikovanje in še veliko več. Omogoča delo z več plastmi in »layer-ji« natančno obdelavo detajlov ter uporabo naprednih orodij, kot so maske, filtri, objekti, učinki in efekti.

Photoshop podpira različne formate datotek, kot so PSD, JPEG, PNG in TIFF, kar olajša sodelovanje z drugimi programi. Njegove funkcije vključujejo širok nabor čopičev, orodja za izbiro (selection) in izrezovanje, barvne lestvice ter ustvarjanje

vizualnih efektov. Program je zelo pomemben za fotografe, ilustratorje, grafične oblikovalce in vse, ki želijo svoje projekte dvigniti na profesionalni nivo. Zahvaljujoč svoji fleksibilnosti in zmogljivosti je Photoshop postal eden najboljših in najpopularnejših programov v svetu digitalnega oblikovanja. (AGI Training, n.d.)

Ko v Procreate dokončam osnovne obrise in motive, te ilustracije prenesem v Photoshop, kjer jih dodatno izboljšam ali izbrišem in prilagodim. Photoshop mi omogoča natančnejšo urejanje linij, dodajanje detajlov ter preizkušanje različnih kompozicij z lahkoto.

Z njim lahko natančno obrežem posamezne dele ilustracije, jih prilagodim in uredim glede na celotno postavitev in kako jih želim imeti postavljene.

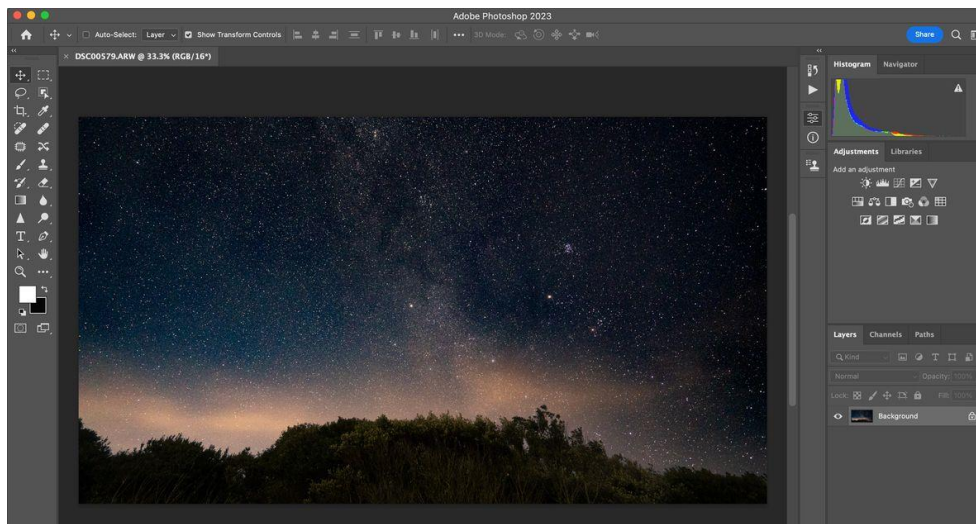
Prav tako mi Photoshop omogoča delo z več plastmi (layerji) na bolj profesionalni ravni ter uporabo naprednih orodij, kot so maske in pametni objekti. Tako poskrbim, da so moje ilustracije tehnično dovršene in primerne za tisk ali druge oblike uporabe. Photoshop je nepogrešljivo orodje, ko želim svoje projekte dvigniti na višjo raven in jim dodati končni profesionalni pridih.

Pri delu na pobarvankah in urejanju ilustracijah sem se srečala tudi s slabostmi Photoshopa. Prva je, da je program precej zapleten za začetnike, saj ima veliko funkcij in orodij, ki jih je težko obvladati brez predhodnega znanja. Druga težava je visoka poraba računalniških virov in energije – pri delu z ilustracijami se je delovanje računalnika zelo upočasnilo in kdaj tudi obstalo.



Slika 10: Adobe Photoshop Logo

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/af/Adobe Photoshop CC i
con.svg/1200px-Adobe Photoshop CC icon.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/af/Adobe_Photoshop_CC_icon.svg/1200px-Adobe_Photoshop_CC_icon.svg.png)



Slika 11: Primer aplikacije Photoshop

<https://cdn.mos.cms.futurecdn.net/7aXEiBwoFMasUh9aXtEvu8-1200-80.jpg>

3.4 Adobe InDesign

Adobe InDesign je program, ki se uporablja za oblikovanje in urejanje različnih stvari, kot so plakati, brošure, knjige, revije in druge tiskane ali digitalne vsebine. Glavna naloga tega programa je, da pomaga pri razporejanju besedila, slik in drugih elementov na straneh, da je vse videti lepo, estetsko in urejeno. (GoPublish, n.d.)

V InDesignu lahko delaš s posameznimi stranmi ali s celimi dokumenti z več stranmi, kar je odločilen dejavnik, če delaš na večjih projektih, kot so recimo knjige ali plakat za kakšen dogodek. Program omogoča, da uporabnik natančno prilagaja postavitve, spreminja velikost besedila, barve in razmike ter dodaja slike ali druge grafične elemente.

InDesign je najbolj uporaben za oblikovanje projektov, pri katerih mora biti vse organizirano in vizualno privlačno.

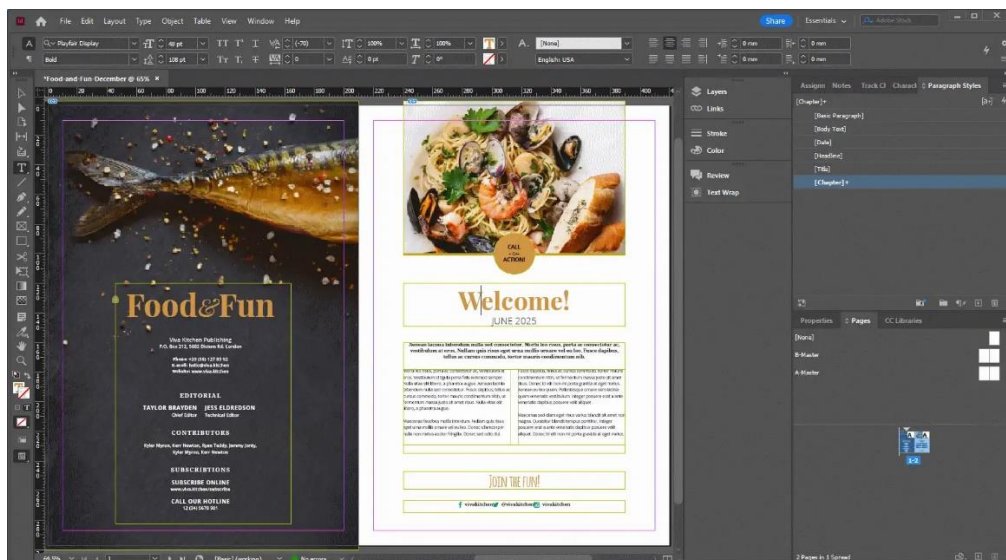
Adobe InDesign uporabljam za oblikovanje in urejanje strani v svoji pobarvanki. S programom urejam posamezne strani, oblikujem naslovnico in imam popoln pregled nad celotno vizualno podobo in postavitvijo. Omogoča mi, da natančno prilagajam postavitve, barve, velikosti naslova in druge elemente, da je vse videti lepo in

usklajeno. Tako lahko oblikujem pobarvanko točno tako, kot si jo zamislim, in poskrbim, da je oblikovanje v celoti urejeno in profesionalno.



Slika 12: InDesign Logo

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/48/Adobe_InDesign_CC_icon.svg/512px-Adobe_InDesign_CC_icon.svg.png?20210519032020



Slika 13: InDesign aplikacija primer

<https://viva.systems/wp-content/uploads/2022/12/InDesign-Comparision-2023.webp>

4 METODOLOGIJA DELA

4.1 Izbira teme in stil

Temo sem izbrala tako, da bi bila najbolj asociirana na mir, sprostitvev in notranjo tišino. Naravni motivi, kot so rastline, živali in pokrajine, se mi zdijo popolni za ustvarjanje občutka povezanosti z okoljem in notranje umirjenosti.

V pobarvanki lahko zaznamo motive gozda in večino gozdnih živali. V ospredje sem postavile gozdne živali, saj so zelo razširjene po vsem svetu in velik del prebivalstva jih pozna ter tudi prepozna.

Za stil ilustracij sem izbrala svoj običajni način risanja, saj mi je najbolj blizu oziroma ga najbolj obvladam. Osredotočila sem se na preproste, jasne linije, ki so primerne za barvanje v vseh stilih. Želela sem, da motivi niso preveč zapleteni, a vseeno dovolj zanimivi, da uporabnikom nudijo zadovoljstvo in zabavo pri barvanju.

4.2 Moji cilji

Cilj pobarvanke je ljudi oddaljiti od zaslonov in jih ponovno povezati z naravo, zmanjšati stres, vaditi motorične spretnosti. Ilustracije naravnih motivov delujejo kot opomnik na lepoto in pomembnost narave ter spodbujajo razmislek o varovanju okolja.

Zasnovala sem jo tako, da je univerzalna. Primerna za otroke, starejše in tiste, ki okrevajo po poškodbah ali pa iščejo pomirjujočo prostočasno dejavnost. Moj namen je bil ustvariti nekaj, kar hkrati izobražuje, sprošča in povezuje ljudi z naravo.

Osredotočila sem se na motive iz narave, kot so živali, rastline in pokrajine, da bi ljudje razmišljali o naravi ter njeni lepoti.

Stil sem izbrala tako, da vključuje in prikazuje preprostejše ter tudi podrobne vzorce, ki bi bili preprosti za otroke ali začetnike, hkrati pa dovolj podrobne za tiste, ki si želijo izziv.

Najpomembnejši cilj je bil narediti ilustracije, ki so enostavne za barvanje, a hkrati ponujajo prostor za ustvarjalnost. V ilustracijah sem želela zajeti podrobne detajle kot tudi velike ploskve za barvanje in za možnost barvanja na različne načine, kot so prelivanje barv, senčenje, in za različne stile barvanja.

4.3 Raziskava

Za pomoč pri ilustracijah sem raziskovala različne fizične in digitalne pobarvanke za navdih. Osredotočila sem se predvsem na naravne motive in pobarvanke za sproščanje, saj sem želela združiti estetiko, naravo in uporabnost. Kot je navedeno zgoraj, sem za inspiracijo uporabljala tudi Pinterest.

Opazila sem, da imajo nekatere pobarvanke zelo zapletene in majhne, detajlirane vzorce, ki so primerni za odrasle, medtem ko druge uporabljajo preprostejše linije za otroke ali začetnike.

Najboljše pobarvanke so bile zasnovane tako, da so motivi jasni, linije dovolj debele za enostavno barvanje. To sem prevzela, pozorna sem bila na vključevanje jasne linije pri ilustriranju.

Izhajala sem tudi iz svojega otroštva in spominov. Imela sem dve veliki pobarvanki, ki sta zajemali motive narave in vrtov ter afriških živali. Obe sta bili zelo zabavni in pomirjujoči. Iz teh spominov sem izhajala, na kakšen način lahko ilustriram pobarvanko in katere motive izbrati, da bo zanimiva za večjo množico ljudi.

4. 4 Tehnike

Za ustvarjanje pobarvanke sem začela z ročnimi skicami, kjer sem na papirju v skicirki risala osnovne oblike in motive, ki so me navdihnili. Ta začetna faza je bila pomembna, saj mi je dala vpogled v izdelek in kako naj bi bil videti. Z začetno fazo skiciranja sem z lahkoto spreminjala teme narave, zapored strani in kompozicijo pobarvanke.

Skicirala sem nekaj primerov tem iz narave in tako sem se z lahkoto odločala za nadaljnje postopke, saj je v začetni fazi lažje kaj spremeniti, dodati, odvzeti.

Nadaljevala sem s fotografiranjem ročnih skic, ki sem jih prenesla na računalnik in si z njimi pomagala pri drugi fazi skiciranja, ki je bilo digitalno. Digitalne skice so mi omogočile enostavno prilagajanje velikosti, oblik in postavitve motivov. Bile so ključne za postopek dela, saj so mi dale vpogled v končni izdelek, v napake, ki morajo biti popravljene, in na izboljšanja.

Ko sem bila zadovoljna z obliko, sem zaključila digitalne skice z digitalnim ilustriranjem, da sem dosegla čiste linije, primerne za barvanje. Ta tehnika je omogočila, da sem ustvarila ilustracije, ki so bile enostavne za tiskanje. V zadnji fazi ilustriranja pobarvank imam še možnosti spreminjanja kompozicije in oblik, ampak s tem grem izven

digitalnih skic. Zadnja faza mi v celoti prikaže končni izdelek, kot je na primer stran pobarvanke.

4.5 Ciljna publika

Moja ciljna skupina so otroci, odrasli, starejši in ljudje, ki okrevajo po kapi, prometni nesreči, možganski krvavitvi ali imajo prizadet del možganov, ki vpliva na motorične sposobnosti.

Otrokom pobarvanka pomaga pri razvoju motoričnih spretnosti, ustvarjalnosti, lahko jih učimo, jim pripovedujemo ali razložimo težje teme s pomočjo pobarvanke in barvanja. Odraslim nudi sprostitev, iskanje miru, meditacijo in priložnost za odmik od vsakodnevnega stresa, hitrega življenja in odgovornosti.

Starejši jo lahko uporabljajo za ohranjanje finih motoričnih sposobnosti in umirjanje misli, obujanje kreativnosti ter meditacijo.

Še posebej sem se posvetila tudi tistim, ki okrevajo po zdravstvenih težavah, saj barvanje spodbuja koordinacijo rok in oči, izboljšuje koncentracijo ter hkrati prinaša občutek zadovoljstva, miru in sprostitve.

4.6 Spletni komentarji

Navedla sem nekaj komentarjev, ki so zagovarjali vprašanje:

Are coloring books bad? I've heard a lot on the internet about how people shouldn't use them because they have no benefit, but I have fine motor issues and use art daily to improve them. Should I get rid of coloring books?

VIR: Quora. (n.d.). *Are coloring books bad? I've heard a lot on the internet about how people shouldn't use them because they have no benefit, but I have fine motor issues and use art daily to improve them. Should I get rid of coloring?* Quora. Retrieved January 16, 2025, from <https://www.quora.com/Are-coloring-books-bad-I-ve-heard-a-lot-on-the-internet-about-how-people-shouldn-t-use-them-because-they-have-no-benefit-but-I-have-fine-motor-issues-and-use-art-daily-to-improve-them-Should-I-get-rid-of-coloring>

Komentarji:

1.

Sillyman, W. L. W. (n.d.). Profile. *Quora*. Retrieved January 16, 2025, from

<https://www.quora.com/profile/William-Lee-Weeks-Sillyman>

»NO!!!!!!!!!!!! I'm 66 years old and I love to color. That's a crock of bullshit. Coloring helps to build creativity and imagination. My best friend will spend several hours in the morning, on his patio coloring. He says it's better than sitting on his butt looking at the tv.«

(Prevod iz angleščine: »NE!!!!!!!!!!!! Star sem 66 let in obožujem barvanje. To je neumnost. Barvanje pomaga pri razvijanju ustvarjalnosti in domišljije. Moj najboljši prijatelj zjutraj preživi več ur na svojem vrtu, kjer barva. Pravi, da je to boljše, kot da sedi na kavču in gleda televizijo.«)

2.

Whitaker, M. R. B. (n.d.). Profile. *Quora*. Retrieved January 16, 2025, from

<https://www.quora.com/profile/Melodye-Rutherford-Bailey-Whitaker>

Absolutely not! Coloring is fun, relaxing, and can be therapeutic. Some color to help quiet the voices in their head, as an alternative to watching television and just because they enjoy it. There is no bad in coloring a picture!

(Prevod iz angleščine: »Absolutno ne! Barvanje je zabavno, sproščujoče in terapevtsko. Nekateri barvajo, da utišajo glasove v svoji glavi, kot alternativo gledanju televizije ali preprosto zato, ker v tem uživajo. Nič slabega ni v tem, da pobarvaš sliko!«)

3.

Pride, L. (n.d.). Profile. *Quora*. Retrieved January 16, 2025, from

<https://www.quora.com/profile/Leo-Pride-3>

NO! Colouring is awesome and I don't know how it would hurt you. A simple google search only brings up benefits from colouring an adult. It engages your brain in a creative way, gives you something to do and is fun. Whoever you've heard this from is probably personally against it... for some reason, on an opinion basis not factual.

There's nothing wrong with coloring so don't throw your colouring books that would just be a shame.

(Prevod iz angleščine: »Barvanje je super in ne vem, kako bi ti to lahko škodovalo. Enostavno iskanje na Googlu pokaže le koristi barvanja za odrasle. Aktivira možgane na ustvarjalen način, daje ti nekaj, s čimer se lahko ukvarjaš, in je zabavno. Kdor ti je to povedal, je verjetno osebno proti temu iz določenega razloga, na osnovi mnenja, ne dejstev. Nič ni narobe z barvanjem, zato ne meči svojih pobarvank stran, to bi bila škoda.«)

4. 7 Moje mnenje o komentarjih in odzivih

Are coloring books bad? I've heard a lot on the internet about how people shouldn't use them because they have no benefit, but I have fine motor issues and use art daily to improve them. Should I get rid of coloring books?

VIR: Quora. (n.d.). *Are coloring books bad? I've heard a lot on the internet about how people shouldn't use them because they have no benefit, but I have fine motor issues and use art daily to improve them. Should I get rid of coloring?* Quora. Retrieved January 16, 2025, from <https://www.quora.com/Are-coloring-books-bad-I-ve-heard-a-lot-on-the-internet-about-how-people-shouldn-t-use-them-because-they-have-no-benefit-but-I-have-fine-motor-issues-and-use-art-daily-to-improve-them-Should-I-get-rid-of-coloring>

(Prevod iz angleščine: »Ali so pobarvanke slabe? Na spletu sem naletela na veliko mnenj, da jih ljudje ne bi smeli uporabljati, ker nimajo nobene koristi. Imam težave s fino motoriko in vsakodnevno uporabljam umetnost, da jo izboljšam. Ali naj neham uporabljati pobarvanke?«)

Moje mnenje:

Ko sem prebrala komentarje na eni od spletnih strani »Quora«, sem bila zelo presenečena glede na pozitivni odziv. Ogromno ljudi je izražalo svoja mnenja o pobarvankah, svojih izkušnjah s pobarvankami in knjigami za sproščanje.

Glede na postavljeno vprašanje na spletni strani je bilo ogromno pozitivnih odgovorov, ki so temeljili na tem, kako so pobarvanke uporabne, uporabniki »Quore« oziroma komentatorji so jih zagovarjali.

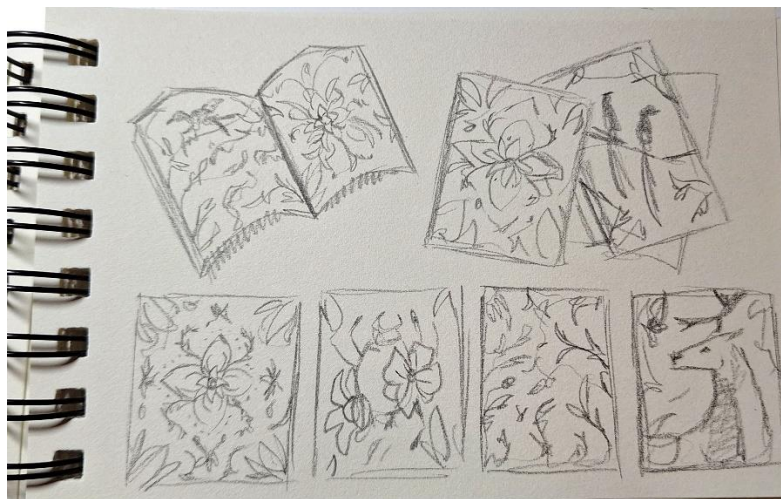
Prebrala sem tudi veliko komentarjev ljudi, ki niso vedeli, kakšne prednosti in koristi imajo pobarvanke. Veliko se jih je spraševalo, ali barvanje sploh pomaga mentalno ali fizično. Takšni komentarji so mi dali vedeti, da veliko ljudi še ne ve, kakšne so prednosti in ugodnosti pobarvanke. To mi je dalo še več motivacije in zagnanosti, da se podam v delo in oblikovanje. Da lahko ljudi ozaveščam in jih poučim o pobarvankah, o svoji pobarvanki in o prednostih, ki jih omogoča barvanje.

Te ugotovitve o pobarvankah želim oznaniti in jih razširiti med ljudi, ker je vedno možnost, da lahko moja pobarvanka pomaga tistim, ki še niso ozaveščeni o pozitivnih učinkih kreativnosti in barvanja.

5 PRAKTIČNI DEL

5.1 Proces ustvarjanja

Začela sem z izdelavo prvih skic na papirju, preizkušala sem različne motive, kot so drevesa, cvetje, stil in postavitev elementov. Skice so bile osnova za razvoj mojega stila, hkrati pa so mi pomagale organizirati elemente ilustracij.



Slika 14: Skiciranje strani in ilustracij (lastni vir)

Osredotočila sem se na detajle, kot so teksture lubja, vzorci na listih in različne oblike cvetnih listov, da bi motive naredila zanimive in privlačne za barvanje.

Ko so bile osnovne skice narejene, sem jih nato izpopolnila tako, da sem dodala čiste in jasne linije, ki so bile pripravljene za digitalizacijo. Celoten proces je bil zelo ustvarjalen, saj sem lahko svobodno eksperimentirala z različnimi motivi in tehnikami, preden sem prešla na digitalno risanje.



Slika 15: Približek ilustriranja motivov lubja (lastni vir)

Uporabljala sem grafično tablico »Huion«

https://www.huion.com/products/pen_display/Kamvas/kamvas-rds-220.html

in programe, kot sta Adobe Photoshop in Procreate, ki sta mi omogočila natančno izdelavo in digitalizacijo ilustracij. Digitalna orodja so bila ključna za ustvarjanje jasnih in natančnih linij, ki so primerne za pobarvanko, saj sem želela, da je uporabnikom barvanje čim bolj enostavno, natančno in prijetno.

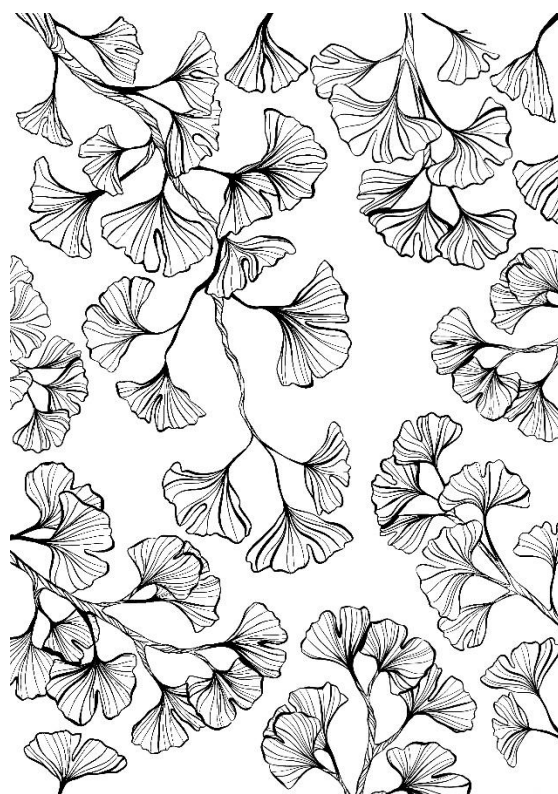


Slika 16: Huion Kamvas 22 Digitalni zaslon za risanje

5.2 Oblikovanje ilustracij in težavnost

Pri oblikovanju posameznih strani sem upoštevala različne stopnje težavnosti, da bi bile primerne za široko ciljno skupino, od otrok do starejših in tistih, ki okrevajo.

Za enostavnejše motive sem izbrala večje oblike z manj detajli, kot so večji listi, preprosta drevesa ali cvetovi. Kot prikazujejo slike ilustracij spodaj, so elementi, kot so listi, cvetovi in veje bolj narazen (med elementi in v ilustraciji je več negativnega prostora). To omogoči otrokom, starejšim in bolnikom lažje ustvarjanje in barvanje.



Slika 17: Primer lažje ilustracije (lastni vir)

Zahtevnejše strani pa vsebujejo manjše in bolj zapletene elemente, kot so vzorci v cvetovih, teksture lubja ali zapletene oblike živali. Ilustracija ima manj negativnega prostora, torej so elementi razporejeni bolj skupaj. Te ilustracije so na težji ravni, ampak so lahko prijeten izziv.



Slika 18: Primer težje ilustracije (lastni vir)

Pomembno mi je bilo, da ilustracije niso preveč ali zelo kompleksne, saj sem želela, da barvanje ostane sproščujoče in ne preveč naporno, še posebej za osebe, ki imajo težave z motoričnimi sposobnostmi, ali tiste, ki se šele spoznavajo z barvanjem.



Slika 19: Primer ilustracije (lastni vir)

5.3 Postavitev ilustracij in strani

Pri oblikovanju vrstnega reda strani sem želela, da pobarvanka sledi občutku napredovanja. Začela sem z enostavnejšimi motivi, kot so posamezni listi in cvetovi, ki so primerni za začetnike, ter postopoma prehajala na bolj zapletene ilustracije, kot so kompleksni prizori iz narave, polni detajlov. Tako sem uporabnikom omogočila občutek napredka in hkrati poskrbela, da se prilagodijo različnim težavnostnim stopnjam.



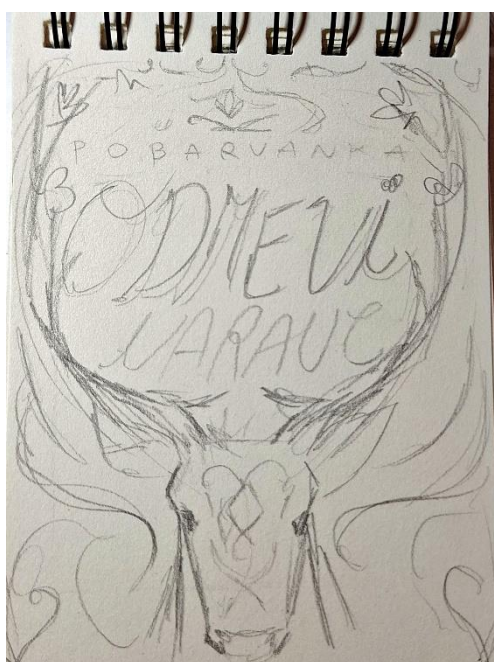
Slika 20: Primer prehajanja iz lažje v težjo ilustracijo (od leve proti desni)
(lastni vir)

Naslovnica pobarvanke prikazuje jelena v frontalni postavitvi, obdanega s cvetjem, kar simbolizira harmonijo med divjimi živalmi in naravo. Jelen, ki je pogosto simbol miru in moči, deluje kot osrednja figura, ki pritegne pozornost in uporabnika povabi v pobarvanko. Cvetje, ki ga obdaja, dodaja mehko in estetsko privlačnost.

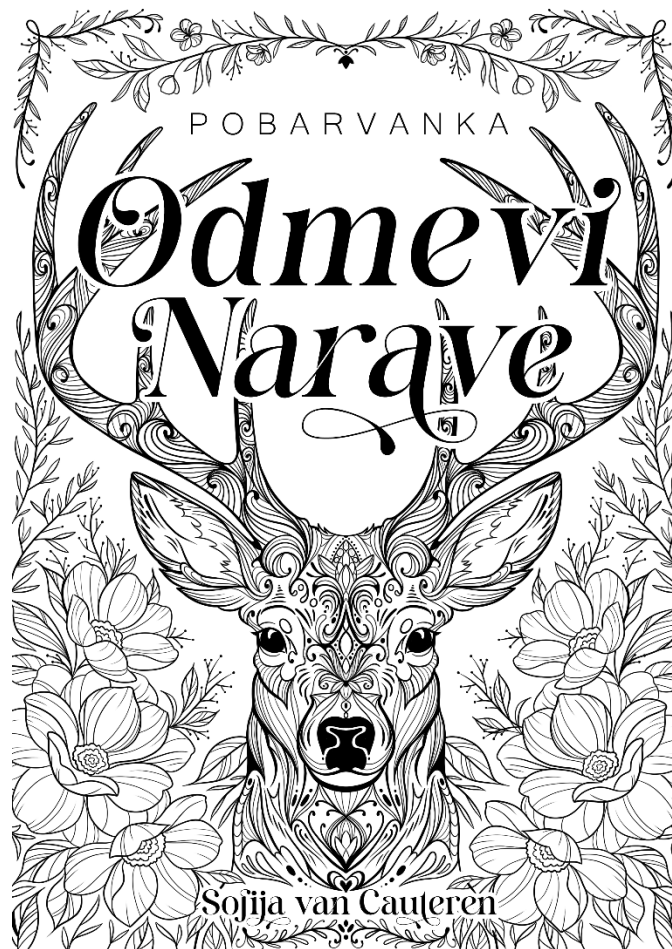
Naslovnica pobarvanke je zasnovana v celoti črno-belo, kar uporabniku omogoča, da jo pobarva po lastni želji in tako doda svoj osebni pečat.



Slika 21: Skiciranje naslovnice (lastni vir)



Slika 22: Skica naslovnice (lastni vir)



Slika 23: Končana naslovnica (lastni vir)

5.4 Prazne strani in naloge v pobarvanki

V tej pobarvanki sem pustila prazne strani z določenim namenom. Glavni razlog je preprečevanje prehajanja barve na drugo stran, saj lahko močne barve, zlasti flomastri in markerji, prodrejo skozi papir. Tako ostanejo pobarvane strani čiste in brez motečih madežev.

Poleg tega prazne strani niso le prazne. Dodala sem različne naloge, ki pobarvanko popestrijo in jo naredijo bolj interaktivno. Vsaka naloga je edinstvena in zasnovana tako, da spodbuja domišljijo ter ustvarjalnost. Nekatere naloge usmerjajo uporabnika k nadaljevanju risbe, druge spodbujajo razmišljanje o določenih temah, tretje pa vključujejo elemente igre ali raziskovanja. Na ta način pobarvanka ni zgolj sprostitvena dejavnost, ampak tudi učni pripomoček, ki ponuja nove izzive in možnosti izražanja.

Poleg nalog sem vključila tudi zanimiva dejstva, ki so povezana s tematiko pobarvanke. Vsa dejstva so skrbno preverjena, saj želim, da so informacije točne in zanesljive. Tako pobarvanka ni le prostor za barvanje, ampak tudi priložnost za učenje na zabaven in sproščen način.

Ta pristop omogoča, da vsak uporabnik pobarvanko doživi na svoj način. Nekdo bo v njej videl priložnost za izražanje skozi barve, drugi bo užival v reševanju nalog, spet tretji pa bo odkrival nova dejstva. Tako pobarvanka postane več kot le zbirka črno-belih risb – postane pripomoček, ki združuje umetnost, učenje in igr

5.5 Odločitve, ki so vplivale na končni dizajn

Pri oblikovanju končnega dizajna pobarvanke so na moje odločitve vplivali: namen izdelka, ciljna skupina in praktičnost uporabe.

Ena ključnih odločitev je bila uporaba črno-belih ilustracij z jasnimi linijami, ki omogočajo enostavno barvanje kot tudi zapleteno za vse starostne skupine, vključno z otroki, odraslimi, s starejšimi in tistimi, ki okrevajo po poškodbah ali boleznih.

Želela sem predstaviti in oblikovati motive, da bi lahko bili čim primernejši za izbrano ciljno skupino.

Pri izboru motivov sem se osredotočila na naravo, saj simbolizira mir in sprostitev, kar je skladno z glavnim ciljem pobarvanke – spodbujanje ustvarjalnosti in zmanjševanje stresa.

Dizajn sem prilagodila tudi praktičnosti. Poskrbela sem, da je vsaka ilustracija na svoji strani, kar omogoča udobno barvanje brez strahu pred prelivanjem barv ali pred prebledevanjem barv na drugo stran.

5.6 Težave in rešitve

Pri ustvarjanju pobarvanke sem se srečala z več izzivi, med katerimi so bili najpomembnejši:

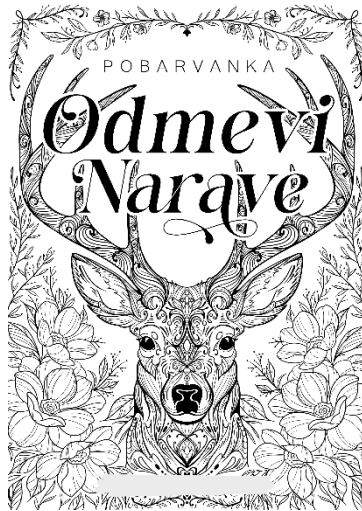
1. **Usklajevanje težavnosti ilustracij:** Ena izmed največjih težav je bila uskladitev težavnosti ilustracij za uporabnike. Sprva so bile ilustracije preveč zapletene za nekatere uporabnike, kar je pomenilo, da sem morala poenostaviti nekatere motive in povečati negativni prostor. Naslednje ilustracije so bile včasih tudi »prelahke« oziroma je bilo premalo elementov. Morala sem poskrbeti za pravilno oblikovanje, biti pozorna na negativni prostor, saj bi ilustracija lahko bila »prevelika« oziroma elementi bi bili preveliki. Na primer: list na drevesu bi bil prevelik ali cvet z ogromnimi listi.
2. **Jasnost linij za barvanje:** Občasno so bile linije prešibke ali preveč zapletene, kar je oteževalo barvanje, zlasti z barvicami ali s flomastri. To sem rešila s prilagoditvijo debeline in ponovnim oblikovanjem elementov.
3. **Prelivanje barve:** Pri uporabi flomastrov sem se soočila s prelivanjem barve na naslednjo stran. To sem rešila z izbiro debelejših, kakovostnih papirjev, ki preprečujejo prelivanje, ter z dodajanjem primerne razdalje med motivi na vsaki strani.

Iz tega procesa – delanja napak in iskanja rešitev – sem se naučila, kako pomembno je testiranje in iskanje ravnovesja med ustvarjalnostjo in funkcionalnostjo.

Poleg tega sem spoznala, da je prilagodljivost izdelka ključnega pomena za doseg najboljših rezultatov in zadovoljstva uporabnikov.

6 REZULTATI

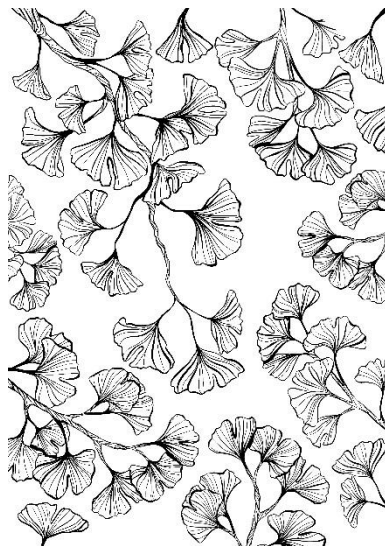
Prikazane so samo določene ilustracije.



Slika 24: Naslovnica (lastni vir)



Slika 25: Ilustracija (lastni vir)



Slika 26: Ginko ilustracija (lastni vir)



Slika 27: Travnik ilustracija (lastni vir)



Slika 28: Mandala ilustracija (lastni vir)



Slika 29: Cvetlice ilustracija (lastni vir)

7 RAZPRAVA

V procesu ustvarjanja pobarvanke sem bila zadovoljna s končnim izdelkom, saj sem uspela doseči večino svojih ciljev. Uspelo mi je oblikovati pobarvanko, ki je primerna za širok spekter uporabnikov. Ilustracije sem zasnovala tako, da nudijo ravnovesje med enostavnimi in zahtevnejšimi motivi, kar omogoča uporabnikom, da se odločijo za stopnjo težavnosti, ki jim najbolj ustreza.

Vključevala sem različne motive iz narave, ki so tako estetsko privlačni kot tudi enostavni za barvanje.

Tudi testiranje z različnimi orodji in materiali bi bilo lahko še bolj podrobno, da bi bolje prepoznala težave z barvnim prelivanjem, še preden sem izdala končno različico.

Na splošno sem zadovoljna z rezultatom in vesela, da sem uspela ustvariti izdelek, ki bo koristil ljudem različnih starosti in sposobnosti. Naučila sem se, da je proces ustvarjanja zelo dinamičen in da se moraš nenehno prilagajati.

8 DRUŽBENA ODGOVORNOST

S svojim izdelkom sem želela vplivati na ljudi tako, da bi jih spodbudila k večji povezavi z naravo, zmanjšanju stresa, iskanju notranjega miru in zmanjšanju prekomerne uporabe tehnologije.

S pobarvanko želim uporabnikom omogočiti sprostitev in ustvarjalnost, hkrati pa jih ozavestiti o pomembnosti naravnega okolja in pomenu preživljanja časa na prostem.

Poleg tega sem želela spodbuditi ljudi, da se povežejo z drugimi, bodisi z družino, prijatelji ali sočlovekom, ki morda potrebuje pomoč pri premagovanju fizičnih ovir.

S pobarvanko želim ustvariti prostor za sprostitev, mir in pobeg od stresnega in odgovornega sveta za nekaj časa. S pobarvanko želim ustvariti alternativo, neko drugo možnost za sprostitev, ki je bolj pozitivna in ima več prednosti kot pa zaslon in telefon, ki ga ogromno ljudi uporablja za sprostitev.

Hkrati sem želela, da pobarvanka postane orodje za rehabilitacijo, izboljšanje motoričnih sposobnosti in krepitev duševnega zdravja, saj je umetnost, kreativnost in ustvarjanje z rokami lahko močno terapevtsko sredstvo.

Pobarvanka tako povezuje umetnost, sprostitvev in ozaveščanje o trajnosti in odvisnosti od tehnologije v celoto, ki omogoča osebni in družbeni napredek.

9 ZAKLJUČEK

Med ustvarjanjem pobarvanke sem se naučila veliko novega, od načrtovanja do izvedbe in testiranja svojega dela. Projekt mi je pokazal, kako pomembni sta potrpežljivost in prilagajanje, saj se je v procesu večkrat pojavila potreba po spremembah.

Veliko časa sem vložila v raziskovanje, skiciranje in preizkušanje različnih idej, kar mi je pomagalo razumeti, kako pomembni so detajli v izdelku.

Zadovoljna sem z izdelkom, saj odraža trud, ki sem ga vložila, in predstavlja nekaj, na kar sem lahko ponosna. Zelo sem ponosna na ta izdelek, saj vem, da bo nekemu nekoč prišel prav.

10 VIRI

- Wikipedia contributors. (2023, December 12). Coloring book. *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Coloring_book
- Anderson, M. (2021, september 15). *Procreate review: The best iPad app for digital artists*. *PCMag*. <https://www.pcmag.com/reviews/procreate>
- Wikipedia contributors. (2024, januar 10). Adobe Inc. *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. https://en.wikipedia.org/wiki/Adobe_Inc.
- Reddit. (n.d.). *r/ProCreate*. Reddit. Dostopno na: <https://www.reddit.com/r/ProCreate/>
- AGI Training. (n.d.). *What is Photoshop? AGI Training*. <https://www.agitraining.com/adobe/photoshop/classes/what-is-photoshop?srsId=AfmBOorBv2MFBRfk5fbxSusxR6IIFL-kYd133TCdLldQzAcynWpjvohy>
- GoPublish. (n.d.). *What is Adobe InDesign? Our complete beginner's guide*. *GoPublish*. <https://www.gopublish.net/news/what-is-adobe-indesign-our-complete-beginners-guide>
- Huion. (n.d.). *Kamvas 22 series*. Huion. Dostopno na: <https://store.huion.com/products/kamvas-22-series>
- WebJump. (n.d.). *What is Adobe? Learn more about the brand*. WebJump. Dostopno na: <https://webjump.ai/en/what-is-adobe-learn-more-about-the-brand/>
- ChatGPT. <https://chatgpt.com/c/6776e9c5-21ec-8004-8acb-fd0769709f9f>
(Preverjene informacije)

11 VIRI SLIK

Slika 1:

https://d3j17a2r8Infte.cloudfront.net/mba/2023/9/large/zpTqJQnxnmdeOTocc6kYNZR_o.jpeg 10

Slika 2: <https://emka.si/cdn/shop/products/9781780671062.jpg?v=1732651360>
..... 12

Slika 3: <https://m.media-amazon.com/images/I/A1c70SokGkL.AC.UF1000,1000.QL80.jpg>
..... 12

Slika 4:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/thumb/9/9b/Procreate_icon.png/220px-Procreate_icon.png..... 14

Slika 5: https://cdn.shopify.com/s/files/1/0064/1305/8166/files/procreate-tips-for-beginners_1024x1024.png?v=1706616476.....
..... 14

Slika 6: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/08/Pinterest-logo.png>..... 15

Slika 7: <https://elfsight.com/wp-content/uploads/2023/11/blog-how-to-add-pinterest-feed-on-any-website-for-free-example-6.jpg>..... 1
6

Slika 8: <https://1000logos.net/wp-content/uploads/2021/04/Adobe-logo.png>
..... 16

Slika 9:

https://licendi.com/media/catalog/product/cache/257f0e39ed8c8969561540a6eaa4f531/a/d/adobe_creative.png 17

Slika 10:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/af/Adobe_Photoshop_CC_i
con.svg/1200px-Adobe_Photoshop_CC_icon.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/a/af/Adobe_Photoshop_CC_icon.svg/1200px-Adobe_Photoshop_CC_icon.svg.png)
.....
.. 18

Slika 11: <https://cdn.mos.cms.futurecdn.net/7aXEiBwoFMasUh9aXtEvu8-1200-80.jpg>
..... 18

Slika 12:	
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/48/Adobe_InDesign_CC_icon.svg/512px-Adobe_InDesign_CC_icon.svg.png?20210519032020	
.....	19
Slika 13: https://viva.systems/wp-content/uploads/2022/12/InDesign-Comparision-2023.webp	20
Slika 14:Skiciranje strani in ilustracij (lastni vir).....	26
Slika 15:Približek ilustriranja motivov ljubja (lastni vir).....	26
Slika 16: https://m.media-amazon.com/images/I/71tP0WHHx5L.AC_UF894,1000_QL80.jpg	
.....	27
Slika 17:Primer lažje ilustracije (lastni vir).....	28
Slika 18:Primer težje ilustracije (lastni vir).....	28
Slika 19:Primer ilustracije (lastni vir).....	29
Slika 20:Primer prehajanja iz lažje v težjo ilustracijo (od leve proti desni) (lastni vir).....	30
Slika 21:Skiciranje naslovnice (lastni vir).....	30
Slika 22:Skica naslovnice (lastni vir).....	31
Slika 23:Končana naslovnica (lastni vir).....	31
Slika 24: Naslovnica (lastni vir).....	33
Slika 25:Ilustracija (lastni vir).....	33
Slika 26:Ginko ilustracija (lastni vir).....	34
Slika 27:Travnik ilustracija (lastni vir).....	34
Slika 28:Mandala ilustracija (lastni vir).....	34
Slika 29:Cvetlice ilustracija (lastni vir).....	35