

Tichá prechádzka v prírode alebo meditácia v interiéri

Rozvoj ohľadupnosti a trávenie času vonku

Cieľ: Žiaci skúmajú, aké má ich správanie dopady na iných aj na okolie a ako život v demokratickej spoločnosti umožňuje človeku vyjadriť svoj názor a naplňať svoj potenciál prostredníctvom slobodných a informovaných rozhodnutí.

Čas strávený vonku: Ak máte k dispozícii čo i len malý priestor so zeleňou, pravidelne berte žiakov na pomalé a tiché prechádzky – a to za každého počasia. Pre žiakov môže byť splnenie nevyhnutných podmienok – teda pomalé a tiché prechádzanie sa – spočiatku náročné, no pravidelným opakovaním si na to zvyknú. Pravidelná prechádzka sa môže stať súčasťou každodennej školskej rutiny, napríklad počas veľkej prechádzky, keď majú žiaci viac času na obúvanie a obliekanie, alebo po obede.

Pred prechádzkou:

- Dohodnite sa na gestách, ktoré žiakom naznačia, čo môžu počas prechádzky robiť (napr. ovoňať kvet).
- Pripomeňte žiakom, na čo sa majú počas prechádzky zameriavať, aby využili jej potenciál – ticho je nevyhnutnou podmienkou rozvoja schopnosti načúvať a vnímanie okolia je kľúčové pre nabranie dojmov a ich adekvátne vyhodnocovanie.
- Povedzte žiakom, že po prechádzke môžu zdieľať svoje dojmy a pozorovania z tichej prechádzky – vlastnosti listov, rastlín, výskyt hmyzu...pamätajte však, že spätná väzba nie je vždy nevyhnutná. Tichá prechádzka bez nutnosti povedať, čo sme počas nej zažili, je sama o sebe veľmi užitočná a má pozitívny vplyv na duševný i fyzický rozvoj žiakov – mala by byť zameraná najmä na poskytnutie času tráveného v prírode.

Po prechádzke (vonkajšie a vnútorné aktivity):

Diskutujte o tom, ako správanie iných ovplyvnilo schopnosť žiakov zostať potichu a pozorovať okolie. Pomohlo im alebo ich naopak rozptyľovalo? Poznanky z cvičenia môžu zahŕňať:

- Veci, ktoré sú rovnaké alebo sa naopak od poslednej prechádzky zmenili
- Úvahy a myšlienky, ktoré žiakom pri prechádzke napadli
- Vonkajšie vplyvy, ktoré žiakom pomohli k väčšej vnímavosti (napríklad: ostatní žiaci boli potichu / správali sa ohľaduplne / neponáhľali sa). Ako správanie ostatných ovplyvnilo moje vlastné správanie alebo náladu?

V kruhu sa rozprávajte o tom, ako prechádzka na žiakov vplývala. Použite otázky typu: „Páči sa mi, keď...“ a „nepáči sa mi, keď...“

- Odporúčania na nasledujúcu prechádzku môžu zahŕňať vety typu: „Nabudúce by pomohlo, keby... (som bol viac ticho, sústredil sa viac na okolie, dával si pozor, kam kráčam)“
- Postupom času môžete žiakom určiť tému, na ktorú sa môžu počas prechádzok sústrediť a následne ju môžete rozoberať na hodine v kruhu: napríklad rozhodnutia, následky alebo odmena.

Vo vnútri: Ak nemáte k dispozícii vonkajší prírodný priestor alebo je počasie škaredé, prineste dovnútra izbové rastliny či iné prírodné prvky a pozorujte ich odporúčaným spôsobom (v tichu). Následne sa podelite o svoje zážitky v kruhu.

- Mladší žiaci sa môžu zamerať na listy, konáriky alebo šišky a preskúmať ich do podrobností a v tichu.
- Starší žiaci sa zameriavajú na konkrétnu rastlinu alebo kvet, ktorý umiestnite do stredu ako stredobod ich pozornosti.



Ďalšie učebné materiály:

- Hravé učebné materiály PSHE: Rozjímanie posediačky, nasledované diskusiou v kruhu o tom, ako rastliny žiaci videli a ako sa rastliny zmenili od poslednej prechádzky.

Kľúčové pojmy: rešpekt, ticho, rozhodnutie, následky, činy, odmena.

Kritériá úspešnosti:

- ✓ Žiaci prejavujú rešpekt voči ostatným aj voči prírode a životnému prostrediu.
- ✓ Žiaci objavujú a osvojujú si možnosti, ako vyjadriť svoj súhlas alebo nesúhlas so správaním druhých a ako sa správať v situáciách, keď chcú svoje reakcie adekvátnym spôsobom vyjadriť.

Zdroje a pomôcky:

- Vonkajší priestor – alebo si dovnútra prineste izbové rastliny či bylinky.

