

## Zimná prechádzka

### Telesne a duševné zdravé voľby

**Cieľ:** Zmysly žiakov sú silnejšie stimulované v chladnom počasí.

#### Zdroje a pomôcky:

Vonkajší priestor s prírodnými prvkami.

#### Aktivita:

Existuje niekoľko veľmi dobrých dôvodov, prečo vziať žiakov na prechádzku v mrazivom počasí a snehu. Rastliny sú pokryté námrazou, vzduch vonia veľmi čisto a ostro a na niektorých kríkoch, ktoré väčšinou bývajú hole, rastú červené šípky alebo iné zimné plody.



Prínos, ktorý majú rastliny pre životné prostredie a potravinové reťazce, nie je len záležitosťou biológie a geografie. Pri prechádzke v mrazivom zimnom počasí podnecujte žiakov k zamysleniu and miestom človeka vo svete a náš vplyv na planétu i na rastliny, vďaka ktorým na nej prebýva život. Uvažujte and vplyvom na ekosystémy, ktoré nám pomáhajú prežiť v každom ročnom období.

Použite niektoré dokumenty o rastlinách Pappus Plant ID, aby ste získali lepšiu predstavu o tom, ako vybrané rastliny vyzerajú na jeseň a v zime.

#### Ďalšie učebné materiály:

- Dokumenty o rastlinách Pappus Plant ID a fotografie rastlín v rôznych ročných obdobiach.

#### Kritériá úspešnosti:

- ✓ Dokážem popísať, aký vplyv má zimná prechádzka na moje psychické a fyzické zdravie a aké bezprostredné pocity vo mne vyvoláva.
- ✓ Viem popísať, čo som počas prechádzky videl a cítil.



## Pozorovanie stromov a oblakov

### Úvahy nad smrťou a stratou blízkych

**Cieľ:** Využiť pozorovanie stromov a oblakov na diskusiu o tom, čo si žiaci myslia o smrti a ako vnímajú stratu blízkeho.

#### Zdroje a pomôcky:

Dlhé podložky na sedenie, plachty z trampolíny alebo kabáty na rozloženie na zemi.

#### Aktivita:

Žiaci si ľahnú na chrbát a zahľadia sa na oblohu, a/alebo koruny stromov nad nimi:

- V bezvetří, keď sa oblaky pohybujú pomaly, majú deti za úlohu hľadať oblaky podobné zvieratám a sledovať prelietajúce vtáky; zároveň počúvajú okolité zvuky, hmyz atď.
- Keď je veterno, oblaky letia rýchlo a rýchlo menia tvary. Na jar alebo v lete môžu žiaci vidieť semená rastlín prenášané vetrom.
- Odfotografujte meniace sa oblaky
- Prepojte túto aktivitu s rozvíjaním deskriptívneho jazyka a poézie: Prečítajte si báseň „Whosoever Plants A Tree“ od Felixa Dennisa. Na internete nájdete aj video a audionahrávky v pôvodnom znení.
- Rozjímajte o pominuteľnosti života a kontinuálnom kolobehu života.

#### Kľúčové pojmy:

Strata blízkeho, smrteľnosť, spomínanie.

#### Kritériá úspešnosti:

- ✓ Viem potichu ležať a venovať sa pozorovaniu oblohy.
- ✓ Viem popísať, čo na oblohe vidím.
- ✓ Viem opísať svoje pocity z tejto činnosti.

Každý, kto strom zasadí  
Životom smrť nahradí.

Lesné plody, pestrý kvet,  
Žiadnu pýchu nevidieť

Liesky v tajnej čistine,  
Dobry osud neminie –

Sú nevinné – a žiaden rýľ  
Nenapadne ťať do žíl.

Márne by ste rátali  
Po Londýne platany,

Plody, miazga, tieňa sklon  
Hluché všetkým potleskom,

Žiaden zámer, žiaden dlh  
Nemá um a predsa mu

Chóry vtákov deň čo deň  
Rozpäté kým sa nepreč...