

Vnímavé pozorovanie

Blízke pozorovanie vybranej rastliny, kvetu alebo listu

Cieľ: Žiaci si zlepšujú pozorovacie schopnosti a sústredenie a lepšie naplno precitujú život v prítomnej chvíli.

Zdroje a pomôcky:

- Miesto, kde nájdeme kvety alebo listy – záhrada, park, pozemok školy.

Aktivita:

- Prejdite sa v parku alebo na pozemku školy a pokúste sa nájsť ružu šípovú – alebo akýkoľvek iný kvet, keď tá práve nekvitne.
- Pri hľadaní by si mali žiaci všimnúť veci a zvuky v okolí a hovoriť o nich s partnerom vo dvojici, prípadne s niekým nablízku.
- Keď nájdete ružu šípovú alebo iný kvet, pozorne ju so žiakmi preskúmajte – pozorujte ju do najmenších detailov aspoň minútu a nerozprávajte pri tom, len skúmajte podrobnosti – časti rastliny, jej usporiadanie na stonke, ako rastie (samostatne alebo na kríku) a jej prirodzené prostredie.
- Každá dvojica si následne vyberie jeden kvet rastliny, jeden zo žiakov opatrne okolo neho zovrie dlaň a ďalšiu minútu so zatvorenými očami rozjíma a premýšľa, aké pocity zažíva pri dotyku s rastlinou a čo preňho znamená, že si vybral práve daný kvet.
- Nakoniec sa zhlboka nadýchne vône kvetu, nadychujúc sa cez nos a vydychujúc ústami, a cíti, ako sa mu plúca sťahujú a rozťahujú. Ľahnite si spoločne na zem a precvičujte si hlboké nádychy a výdychy, niekoľko minút pri tom myslite na kvet a jeho miesto v kolobehu života.



Kľúčové pojmy:

Sústredenie, pozornosť, lupene

Kritériá úspešnosti

- ✓ Viem opísať svoje pocity z vône alebo dotyku kvetu
- ✓ Viem sa zamerať na určitý predmet a v tichosti, bez pohybu pozorovať jeho prejavy alebo vlastnosti.

Vnímavé písanie a kreslenie

Tiché pozorovanie inšpirujúce ku kresbe alebo písaniu

Cieľ: Žiaci si zlepšujú pamäťové, motorické i slohové schopnosti a lepšie naplno precitujú život v prítomnej chvíli.

Zdroje a pomôcky:

- Miesto, kde nájdeme kvety alebo listy – záhrada, park, pozemok školy.
- Hudba – napríklad z CD alebo pomocou streamovacej služby
- Potreby na kreslenie alebo písanie na základe zvolenej umeleckej formy a štýlu

Aktivita:

- Po preskúmaní šípovej ruže alebo iného kvetu si žiaci vezmú papier, farebné ceruzky a pero a napíšu/nakreslia niečo o rastline, ktorú pozorovali – napríklad ilustrované haiku alebo botanický popis rastliny s príslušnou kresbou.
- Pri kreslení a písaní zapnite žiakom upokojujúcu hudbu a podporte ich v tom, aby sa sústredili výlučne na svoju činnosť aspoň 15 minút.
- Práce prezentujte pred triedou alebo vo forme minigalérie prírodnej vnímavosti.



Kľúčové pojmy:

Sústredenie, pozornosť, umelecký slovník.

Kritériá úspešnosti

- ✓ Viem popísať, ako som sa cítil pri kontakte s rastlinou
- ✓ Viem jasne formulovať svoje nápady a myšlienky