

Zahrievacia činnosť: Oddych

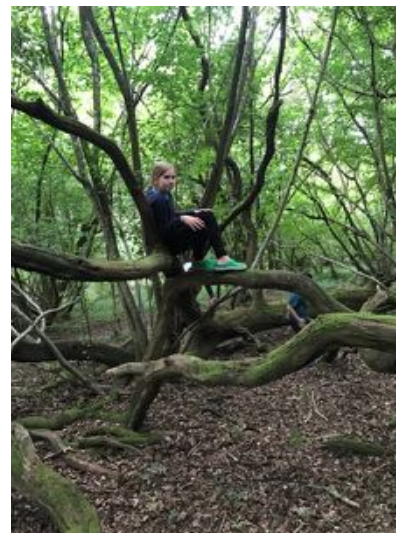
Aktivita slúžiaca ako úvod k množstvu hravých učebných materiálov Pappus na tému Sčítanosť

Cieľ: Žiaci oddychujú, premýšľajú a nadväzujú kontakt s prírodou

Vezmite skupinu žiakov von a povedzte im, aby našli rastlinu alebo strom, s ktorou by sa radi "zoznámili." Ak máte k dispozícii podložky na sedenie, žiaci sa môžu posadiť k vybranej rastline alebo stromu.

Každý by mal nejaký čas stráviť detailným skúmaním a pozorovaním vybranej rastliny, kým vy im môžete vysvetliť, ako využiť dýchanie na oddych a upokojenie. Napríklad:

- *"Pomaly sa nadýchnite cez nos a vydýchnite cez ústa. Vnímajte, ako sa vám pľúca a hrud' rozširujú a znova sťahujú. Pri výdychu si všimajte detaily vybranej rastliny, či už sú to lupene, trne, vetvy, listy, korene alebo puky...naďalej pomaly dýčajte, nechávajte pľúca naplniť sa vzduchom, ako sa vaše oči naplňajú farbami, pohybom, tvarmi a detailmi rastliny. Následne zatvorte oči a predstavte si svoju rastlinu alebo strom. Pokračujte v pomalom dýchaní a v mysli sa sústreďte na všetky detaily, ktoré ste videli naživo. Takto sa s danou rastlinou spojíte."*



Porozprávajte sa o svojom zážitku a pouvažujte, ako táto aktivita prispela k vášmu pocitu pohody:

- Spojenie – s prírodným prostredím i s ostatnými
- Pokojný spôsob aktivity – na vzduchu a v spojení s prírodou
- Vnímanie – sveta prírody vo všetkých jeho detailoch, no taktiež ostatných
- Učenie – o prírodnom prostredí a o sebe samých i sebe navzájom

Viac:

Na internete si môžete nájsť inštruované meditačné techniky vhodné pre deti a mládež.

Zdroje a pomôcky:

- Vonkajší prírodný priestor
- Podložky na sedenie (napríklad aj zo starých karimatiek alebo podložiek na cvičenie)

Kritériá úspešnosti:

- ✓ Dokážem sa dostať do stavu pokoja a vnútornej vyrovnanosti pri pozorovaní prírody
- ✓ Viem popísať, čo počujem, vidím a cítim počas sedenia v tichom a pokojnom prostredí prírody



Inštruovaná meditácia

