

Ohľadupnosť, sebaúcta a prepojenie

Cieľ: Identifikovať chvíle počas časovo náročného vyučovacieho dňa, ktoré sú vhodné na vytvorenie priestoru pre vnímavé aktivity, a to pre žiakov rovnako ako pre učiteľov.

Tlak na učiteľov z hľadiska zvládnutia učebných osnov by sme nemali prehliadať, a zároveň by sme si mali uvedomiť, že duševné zdravie a pocit pohody u žiakov (no aj u pedagogických zamestnancov pracujúcich s nimi) je jedným z hlavných bodov programu *Pappus*. Program sa zameriava najmä na presun určitých vzdelávacích aktivít do prírody a na využívanie životného prostredia ako inšpirácie a podnetu pre vzdelávací i osobnostný rozvoj.

Nástroje a tréningový plán *Pappus* poskytuje rady a odporúčania ohľadom zavádzania nových pracovných metód do výučby. Všetky Hravé učebné materiály majú za cieľ splniť všetky požiadavky kladené na vzdelávanie žiakov a zároveň preniesť časť fokusu výučby do prírody. Pravidelné trávenie času v prírode (hoci len na pár chvíľ) má regeneračné účinky na duševnú kapacitu žiakov i pedagogických pracovníkov.

Niektoré z týchto aktivít sú vhodné najmä pre žiakov so špeciálnymi potrebami alebo pre žiakov učiacich sa podľa alternatívnych učebných osnov. Existuje nezmerné množstvo dôkazov o dôležitosti trávenia času v prírode a o „ponorenosti“ do prírody – aj jednoduché a zdanlivo banálne aktivity ako skúmanie rastlín pozitívne vplývajú na duševné zdravie a všeobecný pocit pohody u nás všetkých. Prírodné prostredie môže mať pozitívny vplyv na upokojenie detí a zároveň na podnietenie záujmu o veci okolo nás, a z dlhodobého hľadiska môže viesť k ku kvalitnejšiemu životu a možnostiam do budúcnosti.

- Presun časti výučby von, do prírody a zároveň v súčinnosti s prírodou, plynie v priebehu niekoľkých týždňov a v tomto časovom období sa posilňujú aj významné benefity pre duševné (i fyzické) zdravie žiakov a pedagogických zamestnancov.
- Trávenie času v prírodnom prostredí je ešte dôležitejšie pre deti z mestských oblastí a sociálne znevýhodneného prostredia.
- Ak nemáte bezprostredný prístup k zeleným plochám a prírodnému prostrediu, prineste si do školy izbové rastliny.
- Ak máte limitované priestorové alebo materiálne možnosti, aj jednoduché činnosti ako skúmanie listov alebo jednoduchých rastlín zozbieraných v areáli školy alebo v blízkom okolí, môžu byť užitočnou alternatívou.
- Dôležitý je tiež kontakt s pôdou, pretože existuje množstvo štúdií a dôkazov o tom, že imunitný systém detí je náchylnejší na zdravotné problémy, ak mu chýba kontakt s prospešnými mikróbmami obsiahnutými v pôde.
- Niektoré aktivity obsiahnuté v Nástrojoch a Tréningovom programe zahŕňajú pestovanie jednoduchých rastlín (vonku aj vnútri), iné sú zamerané najmä na kontakt s prírodou a jej pozitívny vplyv na hru a vzdelávacie aktivity.



Zdroje a pomôcky:

- Vonkajšie priestory
- Akékoľvek rastliny

Ďalšie učebné materiály:

- Pozri všetky Hravé učebné materiály PSHE, obsahujúce konkrétne činnosti.
- Aktivity vychádzajúce z učebných osnov nájdete v Hravých učebných materiáloch zameraných na jednotlivé predmety.
- Hravé učebné materiály *Pappus* obsahujú nápady na obohatenie prestávok a času vyčleneného na hru.
- Pre viac informácií si prečítajte Tréningový program *Pappus*, poskytujúci rady a odporúčania týkajúce sa pestovania rastlín v interiéri.

Kľúčové pojmy:

Vnímavosť a ohľadupnosť
Duševné zdravie a pocit pohody

Kritériá úspešnosti

- ✓ Tlak rozvrhu a osnov vytvára prirodzený priestor pre čas určený na mentálnu regeneráciu v prírode.