

Všímavé pozorování

Pečlivé pozorování nalezené rostliny, květiny nebo listu

Cíl: Žáci zdokonalují své schopnosti pozorování a koncentrace a obohacují svůj prožitek přítomnosti.

Zdroje:

Květiny nebo listy – zahrady, parky, školní pozemky.

Aktivita:

- Vydejte se na procházku do parku nebo na školní pozemek a hledejte šípkovou růži – nebo jinou květinu, pokud šípkové růže zrovna nekvete.
- Během hledání by si žáci měli uvědomovat, co vidí a slyší okolo sebe a diskutovat o tom se spolužákem.
- Jakmile najdou šípkovou růži nebo jiný květ, žáci by se měli zastavit a pečlivě ji prozkoumávat po dobu alespoň jedné minuty, bez mluvení, snaží se soustředit pouze na rostlinu – květ a jeho součásti, jak sedí na stonku, tvar křoví, jeho umístění v blízkosti jiných rostlin.
- Poté by každý pár měl utrhnout JEDEN květ, jemně jej společně držet v rukách se zavřenýma očima po dobu jedné minuty a přemýšlet, jak se asi květina v jejich rukách cítí a jaký oni mají pocit z květiny.



Nakonec hluboce nadechnou květinovou vůní, vdechnou nosem a vydechnou ústy, vnímají, jak se plíce naplňují a vyprazdňují. Lehnou si a několik minut tiše zhluboka dýchají, myslí na květinu a její místo v přírodě.

Klíčová slova:

Koncentrace, zaměření, okvětní lístky.

Kritéria úspěchu:

- ✓ Žáci dokáží vyjádřit pocit, jaký v nich vyvolává vůně nebo dotek okvětního lístku.
- ✓ Dokáží se několik minut v tichu a bez pohybu soustředit na objekt.

Všímavé psaní a kreslení

Tiché pozorování následované kresbou nebo psaním

Cíl: Žáci zdokonalují svou paměť a psací nebo kreslicí dovednosti, obohacují svůj prožitek přítomnosti.

Zdroje:

- Zdroj květin nebo listů – zahrady, parky, školní pozemky.
- Zdroj hudby – například streamovací služby; CD
- Materiály na kreslení / tvorbu poznámek podle vybraného uměleckého stylu.

Aktivita:

- Po všímavém pozorování šípkové růže nebo jiných květů si žáci vezmou kousek papíru, pero a barevné pastelky a něco o této květině napíší a nakreslí – například ilustrovanou haiku nebo botanickou kresbu se štítky.
- Během tvoření pusťte relaxační hudbu a vyzvěte žáky, aby se plně soustředili pouze na svůj úkol po dobu zhruba 15 minut.
- Jakmile práci dokončí, můžete díla prezentovat před celou třídou nebo vyrobit galerii přírodní všímavosti.



Klíčová slova:

Koncentrace, zaměření, umělecký slovník.

Kritéria úspěchu

- ✓ Žáci si dokáží vybavit, jak se cítili během soustředěného pozorování vybrané rostliny.
- ✓ Dokáží jasně sdílet své myšlenky.