

Rozcvička: relaxace

Aktivita, která poslouží jako úvod pro mnoho *Pappus* Podnětů pro výuku v oblasti Gramotnosti

Cíl: Žáci relaxují, zamýšlí se a propojují s přírodou

Vezměte skupinu dětí ven a požádejte je, aby se porozhlédly okolo sebe a našly rostlinu nebo strom, se kterým by se chtěly 'spojit'. Pokud máte k dispozici podložky na sezení, žáci si mohou sednout pod vybranou rostlinu nebo vedle ní.

Každý by měl věnovat nějaký čas detailnímu pozorování svého vybraného stromu nebo rostliny. Mezitím jim povykládejte o tom, jak mohou použít dýchání k relaxaci a zklidnění. Například:

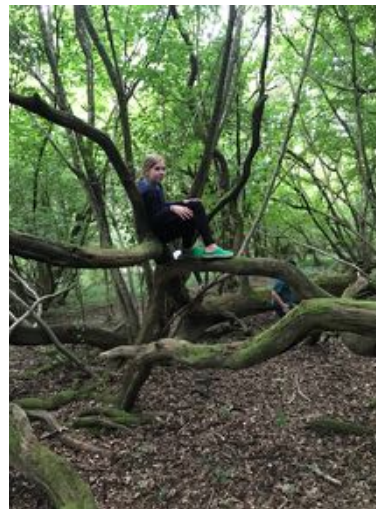
- *"Pomalou se nadechněte nosem a vydechněte ústy, vnímejte, jak se vaše plíce a hrudník rozšiřují a stahují. Při výdechu se soustřeďte na detaily, které vidíte, ať už jsou to okvětní lístky, trny, větve, listy, kořeny nebo pupeny... stále nechte dech plynout, pociťte, jak naplňuje vaše plíce a vaše oči se plní barvou, pohybem, tvarem a detailem rostliny. Nyní zavřete oči a v duchu si svou rostlinu představte, dýchejte plně a jemně, stále v duchu pozorujete detaily, které jste viděli a propojujete se s nimi."*

Pobavte se o navázání spojení s rostlinou se záměrem nalézt pocit pohody:

- Propojení – s přírodním světem a s druhými navzájem
- Být tiše aktivní ve venkovním prostředí – navracet něco ze sebe do přírody
- Všimání si – přírodního světa ve veškerých jeho detailech, druhých a našeho vlastního růstu
- Učení se – o světě přírody a o sobě navzájem

Více:

Na internetu najdete řízené meditační techniky vhodné pro děti a mládež.



Zdroje:

- Venkovní prostor s rostlinami a stromy
- Podložky na sezení (pokud žádné nemáte, můžete použít čtverce ze starých kobereců nebo starší karimatku)

Kritéria úspěchu:

- ✓ Žáci se umí ztišit, zklidnit a soustředit se na bedlivém pozorování přírody.
- ✓ Dokáží popsat, co slyší, vidí a cítí, když tiše a klidně sedí venku.



Řízená meditace