

Joga i Pilates

Uważne ćwiczenia na świeżym powietrzu w celu opanowania złożonych uczuć

Cel: Znajdź spokój i zadбай o siebie dzięki jodze lub pilatesowi

Materiały:

Maty do jogi lub miękkie podłozę do pozycji siedzących; do pozycji stojących nie są potrzebne żadne środki.

Przeprowadź badania nad wprowadzeniem sesji jogi i pilatesu na świeżym powietrzu jako części zajęć wychowania fizycznego i PSHE. Pozycje "stojące" jogi lub pilatesu sprawdzają się również jako zajęcia "rozluźniające" na koniec przerwy w zabawie lub biegu na "codzienną milę", w którym bierze udział wiele szkół.

Pozy odpowiednie dla wieku mogą być ćwiczone na zewnątrz na matach lub prostych arkuszach plastiku / starej plandeki przyciętych do odpowiedniego rozmiaru. Alternatywnie, przepracuj serię póz stojących, gdy dzieci ustawiają się w szeregu pod koniec przerwy. Jeśli wybierzesz ciche miejsce w otoczeniu przyrody, dzieci mogą być zachęcane do uświadomienia sobie własnego oddechu, roślinności, mikroklimatu i dźwięków otoczenia, w cichej kontemplacji.



Więcej trampolin:

- PSHE Trampolina do nauki: Znajdź czas na uważność (Mindfulness)

Kluczowe słownictwo:

Odporność, stres, rozciąganie, terminy anatomiczne

Kryteria sukcesu:

- ✓ Znam i potrafię utrzymać kilka pozycji jogi na stojąco.
- ✓ Potrafię wykorzystać jogę jako czas na wyciszenie się i przygotowanie do nauki.

Stolik przyrodniczy

Ekspozycje przyrodnicze dla inspiracji, sztuki i duchowości

Cel: Incorporate opportunities to explore the variety and wonder of plants into everyday life in the classroom.

Materiały:

- Materiały przyrodnicze zebrane przez uczniów.
- Karta do wykonania etykiet dla przedmiotów.

Działania:

- Wyzwanie dla dzieci, by co tydzień przynosiły do szkoły coś ciekawego ze świata przyrody i przechowywały to w słoikach z dżemem w klasie.
- Przygotuj tablicę przyrodniczą, do której uczniowie będą mogli wnieść swój wkład. Przedmioty mogą pochodzić ze spaceru do szkoły, z miejsca, które odwiedzili w weekend lub na wakacjach, lub mogą być zebrane z terenu szkoły.
- Opieka nad żywymi okazami na stole jest również pouczająca i może zwiększyć zaangażowanie uczniów w sprawy przyrody.
- Jeśli masz jakiś szczególny projekt, temat lub zagadnienie, które nadaje się do refleksji na tonie natury, zaprojektuj stół przyrodniczy tak, by wspierał proces uczenia się.
- Wykorzystaj stół jako inspirację do nauki o artystach znanych ze swoich interpretacji przyrody, takich jak Andy Goldsworthy, Walter Mason, Claude Monet i Nils Udo.

Kryteria sukcesu:

- ✓ Potrafię wyrazić, jak przyroda wpływa na moje samopoczucie.
- ✓ Potrafię wyjaśnić, jak doceniam świat wokół mnie i jak "małe rzeczy" w przyrodzie są ważne dla "większego obrazu".

