

## Zimowy spacer

### Zdrowe wybory pod względem fizycznym i emocjonalnym

**Cel:** Zmysły uczniów są silniej stymulowane podczas zimnej pogody.

**Materiały:**

Przestrzeń zewnętrzna z elementami naturalnymi.

**Działanie:**

Istnieją bardzo dobre powody do spacerów na zewnątrz w zimnie, lodzie i śniegu. Rośliny pokryte są szronem, powietrze pachnie świeżo i ostro, a wśród zimowych gałązek, główek nasion, kolorowych liści i jagód na nagich krzewach jest wiele do oglądania.

Wkład roślin w siedliska i łańcuch pokarmowy to coś więcej niż tylko temat naukowy czy geograficzny. Wychodząc na zewnątrz i czując mroźne zimowe powietrze, zachęć dzieci do zastanowienia się nad rolą człowieka w świecie i naszym wpływem na planetę oraz na żywe rośliny, dzięki którym planeta żyje i rozwija się. Pomyśl o naszym wpływie na ekosystemy, które utrzymują nas wszystkich o każdej porze roku.

Użyj niektórych arkuszy identyfikacyjnych roślin puchu, aby stworzyć obraz tego, jak wyglądają rośliny jesienią i zimą.

**Więcej trampolin:**

- Odnies się do arkuszy identyfikacyjnych roślin puchu i zdjęć sezonowych.

**Kryteria sukcesu:**

- ✓ Potrafię opisać, w jaki sposób wyjście na zimowy spacer sprawia, że czuję się fizycznie i psychicznie odświeżony i ożywiony.
- ✓ Potrafię opisać, co widziałem i czułem podczas spaceru.



## Oglądanie chmur i drzew

### Dyskusje na temat śmierci i żałoby

**Cel:** Wykorzystaj oglądanie chmur i drzew jako punkt wyjścia do dyskusji na temat przekonań dotyczących śmierci i doświadczenia żałoby.

**Materiały:**

Długie maty, plandeki lub płaszcze do leżenia na świeżym powietrzu.

**Działanie:**

Uczniowie kładą się na plecach i patrzą w niebo i/lub na drzewa nad nimi:

- W spokojny dzień, kiedy chmury poruszają się powoli, poproś dzieci, aby wyobraziły sobie kształty i zwierzęta w chmurach; obserwuj ptaki przelatujące nad głowami; słuchaj uważnie owadów i innych dźwięków otoczenia.
- W wietrzny dzień chmury będą przemykać po niebie, a kształty będą się szybko zmieniać. Wiosną lub latem dzieci mogą zobaczyć w akcji przenoszenie nasion w powietrzu.
- Zrób zdjęcia zmieniających się formacji chmur.
- Połącz tę aktywność z rozwojem języka opisowego i poezji: przeczytaj wiersz "Kto sadi drzewo" Felixa Dennisa. W sieci dostępne są również nagrania wideo i słowa mówionego.
- Refleksja nad przemijalnością życia i jego nieustannym cyklem.

**Kluczowe słownictwo:**

Żałoba, nieśmiertelność, eulogia.

**Kryteria sukcesu:**

- ✓ Mogę leżeć nieruchomo i w ciszy obserwować przelatujące chmury.
- ✓ Potrafię opisać obrazy, które "widzę" w chmurach.
- ✓ Potrafię opisać, jak się czuję będąc w ciszy i spokoju.

Kto sadi drzewo  
Spogląda na nieśmiertelność.

Leśne czereśnie, kwiaty płoną,  
Nie mają nic wspólnego z ludzką chwałą;

Leszczyny na ukrytej polanie  
Nie myślą o kołku ani o szpadlu;

Londyńskie samoloty na gruzińskich placach  
Nie liczą patronów w swych modlitwach;

Nasiona i sadzonki nie szukają przyczyny,  
Kora i chrząszcz unikają aplauzu;

Liść i pęd nie wiedzą nic o długu,  
Gałązka i korzeń są nieme - a jednak

Chóry ptaków śpiewających witają każdy dzień  
Z eulogiami, jakby to powiedzieć:

'Kto sadi drzewo  
Wierzy w nieśmiertelność!