

Wybierz się na "mikro" wędrowkę

Ćwiczenie mindfulness i generator języka

Cel: Aby docenić mikroświat i doświadczyć uważności (mindfulness).

Działanie:

- Każdy uczeń wybiera niewielki obszar trawy, ogród warzywny, żywoptól lub krzewy - gdziekolwiek, gdzie może zbliżyć się do roślin.
- Każdy uczeń ma 50-centymetrowy kawałek sznurka, który układa jako "podróż" po wybranym przez siebie kawałku roślinności, przechodząc pod nim, okrążając rośliny lub trawy na swoim terenie.
- Za pomocą lupy, bardzo powoli, wykonują "spacer jak ślimak" wzdłuż tej linii, tak jakby byli ślimakiem wyruszającym na przygodę. Idąc, będą obserwować kolory, kształty i faktury oraz będą w stanie poczuć zapach roślinności. Mogą też zobaczyć owady i inne drobne organizmy.
- Jest to ćwiczenie uważności samo w sobie, ale uczniowie mogą również zbierać język opisowy (przymiotniki, przysłówki), by wykorzystać go później w ćwiczeniu umiejętności czytania i pisania..

Kluczowe słownictwo:

Uważność ("mindfulness"), refleksja, język pozycyjny i inny język matematyczny, przymiotniki, przysłówki

Kryteria sukcesu:

- ✓ Mogę sobie wyobrazić, że jestem matą istotą w wielkim słowie.
- ✓ Mogę użyć mojego "chodzenia jak ślimak", aby opisać, jak się czułem i czego doświadczyłem.

Materiały:

- 50 cm szpagatu, sznurka lub wełny dla każdego ucznia.
- Asortyment lup, w tym arkusze A4, lupy ręczne, lupy i pojemniki na lupy.



Kontemplacja na siedząco

Rozszerzenie tablicy edukacyjnej "Cichy spacer".

Cel: Uczniowie poświęcają czas na introspekcję i refleksję nad własną tożsamością i przyjęciem odpowiedzialności..

Wcześniej: Wyznacz spacer po terenie w kształcie koła, który zapewni uczniom miejsca, w których mogą usiąść sami, ale w zasięgu wzroku kolejnego dziecka.

Niosąc matę do siedzenia lub złożoną gazetę, uczniowie idą za tobą w jednym rzędzie, całkowicie bezszelestnie. Używając wyłącznie gestów, wskaż pierwszemu uczniowi wskazane przez ciebie miejsce, na którym może usiąść, a następnie poprowadź grupę do następnego miejsca. Następny uczeń w kolejce siada w tym miejscu i tak dalej, aż wszyscy uczniowie usiądą. Powoli powtarzaj spacer, po cichu podnosząc kolejno każde dziecko, aż wszystkie będą szły za tobą w jednym rzędzie. Wróć do środka lub na następną lekcję na świeżym powietrzu.

Niektórym dzieciom może to sprawiać trudność i mogą preferować pewien stopień "ukrycia" w wyznaczonej granicy, tak by czuły się schowane i niewidoczne. W rzeczywistości można zorganizować widzenie/słyszenie dzieci, jeśli ma się odpowiednio, przepuszczając wzrok obszary krzewów.

- Na początku ćwiczenie to może być trudne, ale uczniowie przyzwyczajają się do niego i powtarzając je regularnie, zyskują korzyści płynące z ciszy i zanurzenia w przyrodzie.
- Często zdarza się, że uczniowie o dodatkowych potrzebach mają trudności z uczestnictwem w zajęciach uważności ("mindfulness"), ale to właśnie oni najbardziej jej potrzebują. Zaplanuj te zajęcia tak, by były wygodne i niezagrażające, by mogli w nich uczestniczyć i cieszyć się odpoczynkiem umysłu i ciała.

Czasami można zdecydować się na to, by dać dzieciom jakiś cel do kontemplacji. Równie korzystne jest pozostawienie ich myśli otwartych i nieukierunkowanych i czekanie na to, co się z nich wyłoni, jeśli się na to zdecydują. To również powinno być opcjonalne, w przeciwnym razie dzieci mogą czuć się zmuszone do ujawnienia myśli, które mogłyby i powinny pozostać prywatne.

