

Alapos megfigyelési gyakorlat

Egy gyűjtött növény vagy növényi rész megfigyelése

Cél: A feladat célja, hogy a gyerekek növeljék koncentrációs és megfigyelési képességüket, és tapasztalatokat szerezzenek a jelenben levésről.

Szükséges eszközök:

- Növények a kertből, iskolaudvarról

Feladat:

- Sétáljatok egyet a közeli parkban vagy az iskolaudvaron, és keressetek egy vadrózsabokrot, vagy ha az épp nem virágzik, akkor más virágzásban lévő növényt.
- Miközben a gyerekek keresik a növényt, koncentrálniuk kell arra, amit látnak és hallanak, és érzéseiket megoszthatják társukkal.
- Ha találtak egy alkalmas növényt legalább egy percig csöndben és mozdulatlanul közelről meg kell figyelniük azt, csak a virágra koncentrálni.
- Következő lépésként szedjétek le egy-egy virágot, majd páronként egy virágot közösen zárjanak a markukba. Szintén mozdulatlanul és némán legalább egy percig tartsák a kezükben. Mit éreztetek ez után?
- Végül szagoljátok meg a virágot, vegyetek egy nagy lélegzetet és éreztétek, ahogy az illata átjárja a tüdőtöket. Csendben heveredjétek le a fűbe, és gondoljatok a virágra, és helyére a világ körforgásában.



Kulcsszavak:

Koncentráció, fókusz, szíromlevél

Sikerkritériumok

- ✓ Ki tudom fejezni, mit érzek egy szíromlevél megszagolásakor vagy megtapintásakor.
- ✓ Legalább néhány percig tudok folyamatosan koncentrálni egy tárgyra csöndben, mozdulatlanul.

Rajzolás és írás alapos megfigyeléssel

Alapos megfigyelés utáni rajzolás

Cél: A feladat célja, hogy a gyerekek növeljék memória és rajzképességeiket, és tapasztalatokat szerezzenek a jelenben levésről.

Szükséges eszközök:

- Növények a kertből, iskolaudvarról
- Zene, zenelejátszó
- Rajzeszközök, festék a kiválasztott művészeti módszernek megfelelően

Feladat:

- A vadrózsa vagy más növény alapos, elmélyült megfigyelése után a gyerekek ceruzát és papírt kapnak. A lapra le kell rajzolniuk és írniuk valamit, valamilyen speciális formában a látottakról. Például egy művészi növényábrázolást kell készíteniük vagy egy japán haikut költeniük.
- A munka közben játssz le nekik valamilyen relaxáló zenét. Az elindítás előtt bátorítsd őket arra, hogy 15 percig kizárólag a feladatra koncentrálnak.
- Amikor mindenki befejezte, készíttetek a tanteremben egy "mindfulness" kiállítást a munkákból.



Kulcsszavak:

Koncentráció, fókusz, művészeti alapszókincs

Sikerkritériumok

- ✓ Vissza tudom idézni és el tudom mondani milyen érzéseket váltott ki a növény, amit választottam.
- ✓ Meg tudom osztani az ötleteimet és gondolataimat másokkal.