

Téli séta

Egészséges választások a test és a lélek számára

A hideg téli időben az érzékek kiéleződnek. Ezt tapasztaljuk meg a séta során.

Kellékek:

Természeti környezet

Tevékenység:

Nagyon sok érv szól amellett, hogy hóban, hidegben, jeges időben is sétáljunk. A növényeket dér fedi, a levegőben frissesség érződik, megtapasztalhatjuk a metsző hideget, és számos növényt és természet láthatunk csodás téli ruhába öltözve.



A növényeknek az élőhelyeken és a táplálékláncban elfoglalt szerepe nem csupán egy természettudományos tudnivaló. A hideg téli levegőn járva, beszélgethetünk a gyerekekkel az ember ökológiai szerepéről, a természetre és a növényvilágra gyakorolt hatásáról, és arról, hogy a növények hogyan járulnak hozzá a földi élet fenntartásához. Gondoljunk el az embernek a fajunk fennmaradását évről évre, évszakra évszakra lehetővé tevő, az ökoszisztémára gyakorolt hatásáról.

A Növénytáblák segítségével nézzük meg, hogy az egyes növények hogyan néznek ki az őszi és a téli időszakban.

Hasonló tanítási segédletek:

- Utaljunk vissza a **Pappus növénytáblákra** és az évszakonkénti fényképekre.

Sikerkritériumok:

- ✓ Tudok beszélni róla, hogy milyen frissítő tud lenni egy téli séta, mennyire fel tud tölteni testileg és lelkileg.
- ✓ El tudom mondani, hogy miket láttam és hogy éreztem magam a séta során.



Felhő és fa figyelése

Beszélgetések a halálról és a veszteségről

Célunk, hogy felhők és fák látványában elmerülve a beszélgetést a halál és elmúlás témájára tereljük és közösen elmélkedjünk ezekről.

Kellékek:

Ülőpárnák vagy matracok, régi takarók, pulóverek, amiket magunk alá tehetünk, amíg a földre fekszünk.

Tevékenység:

Feküdjünk hanyatt, nézzük a felettünk elúszó felhőket, vagy a felénk magasodó fák lombkoronáját.

- Egy derűs napon, amikor a felhők lassan mozognak felettünk, kérjük meg a gyerekeket, hogy eresszék szabadon a fantáziájukat, mondják el milyen alakokat látnak a felhőkbe, nézzék a felettük elszálló madarakat, hallgassák a rovarok zümmögését és a természet különféle hangjait.
- Ha szeles napunk van, a felhők sietve váltanak alakot és szállnak el fölöttünk. Tavasszal és nyáron a virágok szél által szállított lebegő magvait is megfigyelhetjük.
- Készítsünk fényképeket vagy videofelvételt a folytonosan változó felhőformákról.
- Kössük össze ezt a tevékenységet a leíró nyelvezet használatával és a költészettel. Olvassuk el Nemes Nagy Ágnes: Az éjszakai tölgyfa című versét és keressünk más, fákról szóló verseket.
- Beszélgessünk a múlandóságról és az élet körforgásáról.

Kulcsszavak:

Elmúlás, halandóság, múlandóság, körforgás

Sikerkritériumok:

- ✓ Tudok nyugodtan, csendben feküdni, és nézni, ahogy a felhők tovaszereglenek.
- ✓ Tudok róla beszélni, hogy milyen felhőalakzatokat vélek felfedezni.
- ✓ Tudok róla beszélni, hogy milyen érzéseket kelt bennem, amikor csendben és mozdulatlanul fekszem.

Nemes Nagy Ágnes: Az éjszakai tölgyfa

Éjszaka történt, hogy a járókelő valami zajt hallott és visszafordult: egy tölgyfa jött mögöttem.

Megállt, bevárta. Úgy jött ez a tölgy ahogy gyökereit frissen kihúzta s még földes, hosszú kígyólábakon hullámszott az aszfaltos útra, mint egy idomtalan sellő, igyekezett, túlságosan széles feje surolta a néma boltredőnyöket, mikor elérte a járókelőt, a lámpaoszlopnak mindjárt nekidőit, aztán haját széthárította. A haj mögül egy tölgyfa arca nézett.

Nagy, mohos arc. Talán. Vagy másmilyen. Érezte akkor a járókelő saját körvonalait lazulni, köd úszta be folyékony partjait, mint aki hirtelen erdei tóvá sötétül, mert egy ilyen arcot tükrözhetett.

És lélegeztek mindaketten.

Néhány madárfészek a tölgy hajában, bennük alvó madár, mintegy gondatlanul, ott-feledetten. Mert sürgető volt. Oly sürgetően állt ott mozdulatlan, mint egy hír, tölgy-alakban, amely elfárad megfjejtetlenül.

Hajfüggönyét visszaengedte már. Megfordult. Indult. Furcsa lába. Vitte fészkeit, madarait, s a járókelő szilárduló szeme előtt fénnyel szórta a neonlámpa-sor. Már várta az elhagyott gödör, amelybe visszaforr.