

## Jóga és Pilates

### A tudatos jelenlét gyakorlása a komplex érzésekkel való megküzdés érdekében – kültéri gyakorlat

**Cél,** hogy a Jóga és a Pilates torna segítségével törődjünk a saját testünkkel és lelkünkkel, és hogy nyugalomra találjunk.

#### Kellékek:

Jógamatrac vagy valami, amire ülni tudunk. Az álló helyzetekben végzett gyakorlatokhoz nincs szükségünk semmire.

Nézzünk utána, hogy milyen jóga gyakorlatokat ajánlanak, amik kisiskolásoknak tartott testnevelés órák keretein belül elvégezhetőek. Az álló pozíciók jól használhatóak óra elején és végén, vagy a játékidő végén levezetéshez, megnyugváshoz...

Az életkornak megfelelő gyakorlatok végezhetőek kültéren jógamatracon, egyszerű polifoamon, vagy kinti takarókon... Amennyiben nincs erre lehetőségünk, csináljuk a gyakorlatokat állásban.

Ha egy nyugodt csendes hely áll rendelkezésünkre, megkérhetjük a gyerekeket, hogy ők is csendesedjenek el és figyeljék meg a saját lélegzésüket, az őket körülvevő környezetet, a hangokat, szagokat, a hely hangulatát.



#### Hasonló springboardok:

- PSHE Learning Springboard: Idő a tudatosságra

#### Kulcsszavak:

reziliencia, stressz, nyújtás, testfelépítéshez, testtartásokhoz kapcsolódó fogalmak

#### Sikerkritériumok:

- ✓ Ismerek néhány jóga pózt, és meg is tudok állni ezekben.
- ✓ Képes vagyok rá, hogy a jóga segítségével nyugalomba kerüljek és felkészüljek a tanulásra.

## Évszakasztal – Növénytálca

### Inspiráló alkotások természetes anyagokból

**Célunk a** növényvilág változatosságának és csodálatosságának megtapasztalása, és ennek beépítése a mindennapi tantermi munkába.

#### Kellékek:

- A gyerekek által készített természetes anyagok
- Címkék az egyes tárgyak megjelöléséhez

#### Tevékenység:

- Biztassuk a gyerekeket, hogy hetente legalább egyszer hozzanak magukkal valamilyen, a természetben található érdekességet az osztályba. Gyűjtsük ezeket egy közös helyen.
- Hozzunk létre egy évszakasztalt, amire el tudják helyezni a gyerekek a növényi részeket. A gyűjtemény tartalmazhat az iskolába jövet-menet gyűjtött dolgokat, egy hétfégi kirándulásán talált terméseket, növényi részeket, de akár az iskolaudvaron is található napközben olyasmit, amivel gazdagíthatják a gyűjteményt.
- Ha élő dolgot tesznek rá, arról gondoskodni kell. (pl. egy rovar, vagy egy csiga), ez is hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek felelősséget érezzenek a természet iránt.
- Ha éppen valami konkrét, a természethez kapcsolódó témakört dolgozunk fel órán, akkor az évszakasztalt/növénytálcát is tematizálhatjuk ennek megfelelően.
- Használjuk a gyűjteményt arra, hogy említést tegyünk olyan művészek munkájáról, akik a természeti környezet formavilágát és anyagait használják alkotásaik alapjául. (land art). Mutassuk be például Michael Heizer, Andy Goldsworthy, Walter Mason, Claude Monet, Nils Udo vagy a magyar művészek közül Pauer Gyula és Konkoly Gyula egyes alkotásait



#### Sikerkritériumok:

- ✓ Kifejezésre tudom juttatni, hogy a természet milyen érzéseket kelt bennem.
- ✓ Tudok beszélni a természet iránt érzett megbecsüléséről és arról, hogy a természet apró dolgai milyen fontosak a nagy egész részeként.