

Mindfulness – Idő önmagunknak

Elmélyülés, saját magunk értékelése és kapcsolódás a természethez

Célunk, hogy a mozgalmas és feladatokkal teli iskolahétbe tudatosan illesszünk bele a tanárok és a diákok számára olyan időt, amelyben nincs más dolguk, mint hogy lazítsanak, elmélyüljenek és átéljék a természethez való kapcsolódás jótékony hatását.

Minden pedagógusra és tanulóra nagy súllyal nehezedik a nyomás, hogy a tanterv által előírt követelményeknek megfeleljen. A Pappus program egyik fő célja, hogy a természethez való kapcsolódással és a természetben való tanulás lehetőségével elősegítse a tanárok és a diákok feltöltődését, mentális jóllétét, és új lendületet és lelkesedést adjon számukra.

A Pappus Eszköztár és tanári segédlet egy újfajta munkaformába enged betekintést. A **játékos tanulás - tanári segédletek** a kötelező tananyag elsajátításában segítenek olyan módon, hogy közben lehetőséget biztosítanak a tanulóknak a természetben való tanulásra. Ha rendszeresen, lehetőleg naponta eltöltünk valamennyi időt a természet közelségében, az már önmagában erősítő, gyógyító hatású.

Ezeknek a gyakorlatoknak egy része az alternatív iskolák tantervének is szerves részévé válhat. A természet közelségének, a természethez való kapcsolódásnak jótékony hatásáról egyre több bizonyíték áll rendelkezésre. A növények látványa már önmagában nyugtató hatással van az elmére. A természetes környezet megnyugtatja a gyerekeket, teljesebbé teszi az életüket, megerősíti őket, és hosszú távon a jobb teljesítményhez is hozzájárul.

- A rendszeres, szabadban, természetközelen töltött tanulási idő, már néhány hét alatt pozitív hatást gyakorol a gyerekek és a felnőttek mentális egészségére és jóllétére.
- A városi környezetben és rossz szociális körülmények között élő gyerekeknek még az átlagosnál is fontosabb, hogy biztosítsuk a szabadban töltött időt.
- Ha egyáltalán nincs lehetőségünk zöld területre menni a diákokkal, ültessünk növényeket az iskolában cserépbe, illetve vigyünk be szobanövényeket az osztályba.
- Amennyiben még erre sincs lehetőségünk, már az is segíthet, ha összegyűjtött faleveleket, terméseket, növényi részeket viszünk be az osztályba, és azokat használjuk fel a tanításhoz.
- A termőfölddel való kapcsolat is nagyon fontos. Számos bizonyíték van rá, hogy az immunrendszer hatékonysága csökken azoknál a gyerekeknél, akik nem találkoznak megfelelő mennyiségű talajbaktériummal a mindennapjaik során.
- Az eszköztár és a tanári képzés számos egyszerű beltéri és kültéri növénynevelési gyakorlatot tartalmaz, illetve vannak olyan gyakorlatok, amik egyszerűen a természetben tartózkodásra irányulnak.



Kellékek:

- Külső helyszín
- Bármilyen növény

Egyéb tanári segédletek:

- A további **Sport és életvitel tanári segédletekben** találunk konkrét gyakorlatokat.
- A tantervhez igazodó gyakorlatokat az egyes tantárgyakhoz kapcsolódóan találjuk meg.
- A **játékos ismertető** a természetben és a természettel való játéklehetőségeket mutatják be, amelyek tanórákon és tanórán kívüli időkben is használhatóak.
- A **Pappus tréning programban** találunk a beltéri növényneveléshez segítséget.

Kulcsszavak:

Mindfulness
Mentális egészség és jóllét

Sikeresség:

- ✓ Erőt tudunk meríteni a természethez való rendszeres kapcsolódásból, és az órarendbe és a tantervbe bele tudjuk illeszteni ezeket az időket.
- ✓ A feltöltődéshez időt tudunk szakítani a természethez való rendszeres kapcsolódásra, és ezt be is tudjuk illeszteni az iskola feszes órarendjébe.