



1 Kapka na dlani¹

CÍL: Žáci si utváří větší citlivost a vztah k přírodě přes smyslové vnímání.

ČAS: 15 min.

POMŮCKY: Miska/sklenička s vodou

POSTUP: Všichni žáci se posadí do kruhu, udělají si pohodlí. Pedagog žáky vyzve ke ztišení, měli by zůstat pár minut mlčky a zavřít oči. Pak pedagog požádá, aby každý žák nastavil ruku dlaní nahoru. Pomalu obejde kruh a kápne každému do dlaně jednu kapku vody. Až mají všichni kapku, vybídne k vnímání "co to může být": za strukturu, tvar, teplotu, váhu apod. Po chvíli vyzve žáky, aby otevřeli oči, a následuje sdílení. Nechte prostor pro vyjádření pocitů, co žáci cítili a předpokládali, než zjistili, co mají opravdu v dlani. Během této aktivity se lze dotknout širokého okruhu témat - vody v našem těle a jejímu množství, kvality vody, kde se voda bere, kudy proudí, jaké je množství sladké vody na Zemi a jaká je její dostupnost pro člověka, co hrozí při nedostatku vody a zda může mít voda radost ad. Variace: je možno začít s různými přírodninami a kapku použít na závěr.

2 Tekuté tělo

Úvodní pohybová aktivita k pokusu.

CÍL: Žáci zažijí přes vnímání vlastního těla propojení s vodou v krajině/přírodě.

ČAS: 30 min.

POMŮCKY: průhledný balónek nebo sáčky či PET lahev, aby byla uvnitř vidět voda

POSTUP: Pedagog předem napustí do balónku trochu vody a nafoukne ho. Ukáže balónek s vodou žákům a zeptá se, co v nich balónek evokuje, co jim připomíná, co by mohl představovat? Žáci se vyjádří a pedagog doplní (pokud to nezazní), že si jako balón mohou představit své tělo obalené kůží a tekutinu v něm. Může s žáky probrat propustnost kůže, doptat se na tělesné tekutiny. Pak vybídne k pohybu. Žáci si představí sebe/své tělo jako balónek, nebo jinou nádobu s vodou. Pedagog hýbe balónkem a žáci napodobují pohyb, pak sami párkrát pohyb zopakují, přičemž se soustředí na vnímání těla. Představa vody v těle na základě balónku jim v tom pomůže. Pedagog vyjadřuje pohyby, např.:

- převalování vody z jedné strany na druhou – žáci se pohybují ze strany na stranu, hrají si s těžištěm
- zahrkání/třesení vodou – žáci poskočí, klidně, pak dynamičtěji
- víření vody – žáci se točí na různé způsoby
- chození s vodou

Žáci dostanou prostor sami vymyslet a předvést pohyb, který dělá voda v jejich těle, ale i v přírodě.

REFLEXE: Co jste zažili? Co se vám líbilo? Můžeme žít bez vody? Jaký je vztah mezi vodou v těle a vodou v prostředí, jak může kvalita vody ovlivnit moje zdraví? (pro menší žáky formulujte jednodušeji).

