



## 4 Na intuici<sup>5</sup>

**CÍL:** Zklidnění, soustředěnost, všímavost, zvnitřnění, hlubší prožitek v přírodě.

**ČAS:** 20–30 min. (podle počtu žáků)

**POMŮCKY:** šátek na zavázání očí

**POSTUP:** Všechna zvířata v lese mají velmi dobře vyvinuté smysly – včetně „šestého“ smyslu – intuice. Zajišťují tak přežití sobě i svým potomkům, o které v útlém věku pečují.

I my máme intuici – vnitřní pocit, který nám napovídá, že nás např. někdo zpovzdálí pozoruje nebo že se něco bude dít. Pro hru je potřeba mít dobře naladěnou skupinu – uklidněnou, vnímavou a uvolněnou. Pokud skupina v dobrém rozpoložení není, do této hry se raději nepouštějte. Je vhodné, má-li pedagog zkušenosti s meditací nebo jógou. Ke hře se hodí teplé jarní a letní dny, kdy děti zůstanou uvolněné i při delším sezení.

Posedějte si do kruhu do pohodlných pozic. Vyzvěte děti ke sdílení zkušeností s intuicí. Zda ji samy zažily nebo ji viděly, např. u psa. Poté vysvětlíte, že hra má smysl, pouze pokud se všichni dokáží úplně ztišit, a ujistěte žáky, že všichni, kdo budou chtít, se ve hře prostřídají. Následně vedte děti k vnitřnímu ztišení a naladění na sebe samé i okolí. Vyzvěte žáky k zavření očí a navnímání svého těla – např. pozorováním svého dechu a uvědomováním si jednotlivých částí svého těla. Tato fáze může trvat i několik minut.

Když je skupinka zklidněná a koncentrovaná, mohou všichni otevřít oči. Pedagog se sám poslepu zatočí v kruhu a na koho po 3 otáčkách ukáže poslepu rukou, jde dovnitř kruhu a zavře oči. Poté vyberte druhého z žáků. Hráč v kruhu nesmí vědět a vidět, o kterého spolužáka se jedná, ani kde v kruhu se nachází (lze mu zavázat oči šátkem). Ostatní žáci zavrou oči, sklopí hlavy a snaží se zůstat v tichosti a soustředit na klid, sebe nebo přírodu. Druhý vybraný žák poté začne s pozitivním naladěním upřeně hledět na spolužáka v kruhu, v mysli jej zdraví, volá na něj jménem, pomyslně na něj mává... Až bude mít hráč uprostřed pocit, že na sobě cítí odněkud upřený pohled, ukáže tím směrem. Nemusí se trefit přesně, ale leckdy se to povede. Úspěchem je i přibližný směr. Poté se žáci prostřídají. Před každým kolem je potřeba chichotání, vzrušení i nadšení zklidnit. Bez něj hra nebude fungovat.

**REFLEXE:** Po prostřídání všech, kdo mají zájem hrát, se v kruhu pobavte. *Jaký byl pocit sedět uprostřed? Co žáky vedlo ukázat nějakým směrem? Běhal někomu mráz po zádech? Jaký to byl pocit? Jaké bylo volat na žáka uprostřed? Jaké bylo jen tak tiše sedět? Zaregistroval někdo zvuky lesa, vůni, ticho...?*

Aktivita může sloužit jako napojení se na aktivitu č. 6.



**SPOLEČNĚ S DĚTI  
PROTI SUCHU**

**Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants**

**VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ  
CENTRUM  
KLÁŠTER BROUMOV**

**Živá voda**  
ROMULÉNE PRO NÁHRAD VODY DO HNANÝ

**PRAMENY**  
ZÁKLADNÍ ŠKOLA

**Namsos kommune  
Nåvnesjenjaelmien tjelste**

Projekt With children against drought financován z Programu Vzdělávání Fondů EHP