

3. Jedno tělo, jedna zem⁶

Cíl: Poznávání přírody přes smyslové vnímání, zvyšování senzitivity vůči přírodnímu prostředí.

Čas: 20 min

Pomůcky: lesní prostředí, teplejší roční období, píšťalka/hvízdání nebo zvonek, karimatka/deka

Postup: Na domluvený zvukový signál ve vymezené oblasti si studenti lehnou a jsou lehce zakryti větvemi, kapradím, listy apod. ležícími na zemi. Snaží se vnímat své tělo jako součást lesa, uvědomit si části ekosystému lesa na svém těle. Všichni klidně pár minut (cca 10 min) tiše leží. Jako znamení uplynutí času pedagog jemně zapíská nebo zacinká. Všichni se ve svém tempu v tichosti shromáždí v kruhu a podělí se o svůj prožitek.

Variace: Studenti si vyberou každý svůj strom, dostatečně vzdálený od ostatních, aby se nerušili, a vnímají propojení se stromem, zemí a okolím přes tělesný kontakt (dotyk rukou, nohou, může si představit spojení s kořeny přes chodidla a nohy, může s opřít..).

Tip:

Před aktivitou se doporučuje studenty naladit a namotivovat je tak, aby zůstali v průběhu aktivity v tichosti, zklidnili se.

