

2. Zvuky a ticho krajiny¹



Cíl: Žáci přes smysly (sluch) vnímají a poznávají různé druhy krajiny.

Čas: 30 min

Pomůcky: Venkovní prostředí, podložky na sezení, papíry, tužky

Postup: Pedagog najde příjemné místo, prostor dostatečně velký pro všechny, místo vhodné ke ztišení, zaposlouchání se, zkoumání zvuků. Pedagog dá studentům instrukci, aby si našli místo, kde se jim bude cca 10 min pohodlně sedět a dokáží se zde uvolnit. Každý bude na chvíli sám. Pokud máte poblíž les, je vhodné zajít na kraj lesa a každý si může sednout a opřít o strom. Nejdříve je vhodné vyladit se na své tělo a dech. Pak se studenti zaposlouchají do všech zvuků kolem sebe i do zvuků přicházejících z dálky. Zvuky jen vnímají, nehodnotí jako příjemné či nepříjemné, nepřemýšlejí o nich, pouze pozorně naslouchají.

Poté mohou zvuky (své pocity) nakreslit na papír jako jednoduchou kresbu.

Reflexe: *Jak se vám pracovalo/poslouchalo? Co se vám dařilo/co vás rušilo? Je nějaký zvuk, který byste neslyšeli, kdybyste nebyli takto potichu, ale například krajinou jen procházeli? Co byste příště udělali jinak (např. našli si pohodlnější/tišíší místo)? Chodíváte často takto do přírody a uděláte si čas, abyste se takto ztišili a “nic” nedělali?*

Pedagog se zde může se studenty pobavit o psychické hygieně, o tom, jak mohou příroda a klid v přírodě pomoci ztišit i negativní pocity, nálady, emoce.



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV

