

4. Krajina a mapa pocitů



Cíl: Studenti si utvářejí vztah ke krajině, k místu, kde žijí. Rozvíjejí své emocionální dovednosti.

Čas: 30 min

Postup: Při procházce krajinou se pedagog vybere několik různých zastavení, kde se na pár minut všichni ztiší (např. výhled na město/obec, potůček, holoseč, les aj.)

Pedagog vyzve studenty, aby se zkusili vyladit nejdřív na sebe a pak na krajinu. Mohou si při tom zavřít oči a nejprve vnímat svůj dech. Poté se projdou blízkou krajinou a tam, kde se cítí dobře, si sednou a udělají ze svých dlaní, prstů srdce. Pokud však najdou místo, které se jim nelíbí, zůstanou u něho stát a ruce si na hrudi zkříží. Pedagog též může vyzvat studenty, ať svůj pocit vyjádří na místě svými pohyby, grimasou tváře, postojem těla apod. Takto chvíli zůstanou. Pedagog se mezi nimi projde, vnímá vyjádření studentů a poté je svolá zpět do kruhu, kde se o svých pocitech pobaví.

Reflexe: *Jaké pocity v nás okolní krajina vyvolává, jaké pocity se v nás objeví, jaký pocit přináší? Bylo pro nás těžké najít místo, kde se (ne)cítím dobře? A bylo těžké vyjádřit své pocity z místa? Proč jste se zde cítili dobře a tam ne?* Porovnávejte rozdíly mezi krajinou.



Financováno
Evropskou unií

VZDĚLÁVACÍ A KULTURNÍ
CENTRUM
KLÁŠTER BROUMOV

