

MEDITAČNÝ KRÚŽOK

Vek 6-18

Téma:

Meditácia na školskom dvore.

Kľúčové pojmy:

meditácia, uvedomovanie si prítomnosti

Odhadovaný čas:

10 - 20 min.

Čo budeme potrebovať:

- *podložky na sedenie alebo ležanie,*
- *tiché prostredie.*

Metódy:

kruhové sedenie v prírodnom prostredí

Popis aktivity:

Na konci hodiny telesnej výchovy alebo iného vyučovacieho predmetu usporiadajte meditačný krúžok na školskom dvore. Ten môže prebiehať buď voľne alebo najmä zo začiatku, podľa inštrukcií učiteľa. Žiaci navedte, aby vnímali podnety zo školského dvora viacerými zmyslami a uvedomovali si tieto vnemy. Počúvajte napríklad vietor, okolité zvuky prírody alebo vnímajte vône, teplo alebo chlad, slnko alebo vietor atď. Zamyslite sa, ako vaše telo reaguje na tieto podnety a ako sa v danom momente cítite.

Aby sa žiaci vedeli koncentrovať, naučte ich najprv niekoľko uvoľňujúcich pozícií v ľahu alebo v sede.

Odkaz na učebné osnovy:

- Rozšírenie vnímania, uvoľnenie a relax

Tento materiál vznikol v rámci projektu Change the Grounds: Transforming spaces for learning activities spolufinancovaného z programu Európskej Únie Erasmus+. Číslo projektu: 2017-1-SK01-KA201-035316

Texty vyjadrujú len názory autorov a v žiadnom prípade ich nemožno považovať za názory Európskej komisie. Komisia nenesie nijakú zodpovednosť za použitie informácií uvedených v tejto publikácii.

