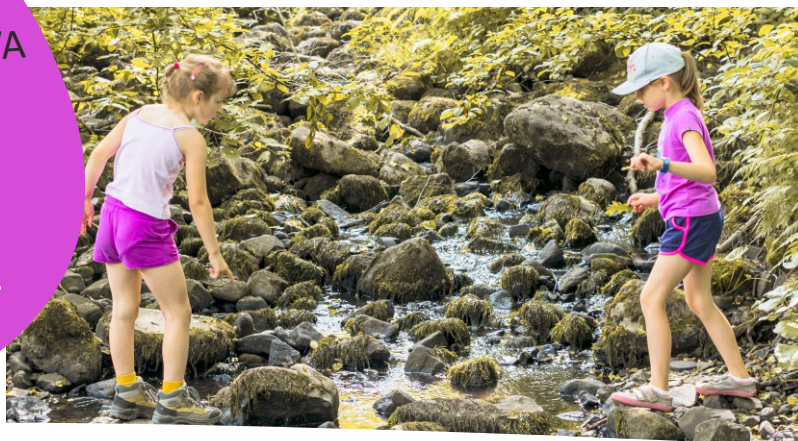


ETIKA, OBČIANSKA NÁUKA,
ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA

Mindfulness (všímavosť) a klimatická zmena



- **TÉMA:** všímavosť k prírodným javom a citlivejšie vnímanie regeneračných prírodných procesov
- **CIEĽ:** Posilniť vedomú všímavosť k prírode, uvedomiť si prepojenia s ňou a posilniť nádej a motiváciu jedinca pri hľadaní riešení klimatickej krízy.
- **ROČNÉ OBDOBIE:** počas vegetačnej sezóny
- **VEK:** 9. ročník ZŠ, 1. - 2. ročník SŠ
- **ČASOVÁ DOTÁCIA:** 30 - 90 minút (podľa vzdialenosti prírodnej lokality od školy)
- **POMÔCKY:** vhodný terén - mestský park, les alebo školský ovocný sad, či lúka, podsedačky, karimatky na sedenie na zemi

POSTUP:

1. So žiakmi sa vyberieme do prírody - na tichšie miesto, mimo ruch mesta - postačí aj menší lesík pri škole, park alebo ovocný sad či lúka. Vezmeme so sebou pri vhodnom počasí podložky na sedenie alebo karimatky.
2. Žiakov najskôr rozdelíme do menších skupín po 5 a požiadame ich, aby si v tichosti našli ako skupina príjemné a zaujímavé miesto v blízkosti (max. 30 - 40 m podľa terénu) a na 5 minút v tichu spoločne (posediačky alebo poležiačky) pozorovali všetkými zmyslami okolitú prírodu - vnímali šum lístia na stromoch vo vetre, spev vtákov, žblnkot vody, praskanie vetvičiek, vôňu kvetov, obloky na oblohe... Na dohodnutý signál sa skupiny vrátia naspäť a spoločne si zdieľame dojmy zo zotrvania v tichu a vnímania zvukov prírody. Aké rôzne zvuky, vône či detaily si všimli?
3. Následne žiakov vyzveme, aby sa tentokrát vzdialili každý samostatne. Ak má niekto problém zostať úplne sám/sama, umožníme im to vo dvojiciach. Tentokrát dostanú za úlohu pomaly a potichu kráčať (z nohy na nohu) a vnímať nielen zvuky prírody, ale aj svoj vlastný dych a dotyk nôh pri kontakte s pôdou, lístím... Po 5-7 minútovej chôdzi v tichu sa na dohodnutý signál znovu zídeme a spoločne opäť zdieľame, aké dojmy a pocity to v nás zanechalo a či sme boli schopní v jednom okamihu vnímať svoj dych a zároveň aj šum vetra či spev vtákov.

pokračovanie
na ďalšej
strane >

> pokračovanie

Diskusia:

Po takomto tréningu všímavosti môžeme so žiakmi diskutovať o tom, aký vplyv na nich mal krátky pobyt vonku, a či sa po ňom cítia uvoľnenejšie a sústredenejšie, prípadne viac prepojení s prírodou.

1. Všimli si, ako v prírode fungujú regeneračné mechanizmy a ako sa hlavne počas vegetačnej sezóny dokáže príroda obnovovať a rásť?
2. Ako môžeme využiť tento potenciál rastu a obnovy prírody pri adaptácii na klimatickú zmenu?
3. Motivoval ich tento zážitok v prírode k aktívnejšiemu prístupu pri jej ochrane?
4. Aké aktívne kroky môžu oni sami podniknúť pre zníženie svojej ekologickej stopy a pre ochranu klímy?

Čo je to mindfulness (všímavosť)?

Je to schopnosť plne vnímať dianie v danom okamihu. Umožňuje nám starostlivo sledovať naše myšlienky a pocity a rozvíja sebauvedomenie. Možno ho aplikovať kdekoľvek a nevyžaduje žiadne špeciálne vybavenie. Vo vzťahu k pobytu v prírode posilňuje tento prístup odolnosť voči stresu a úzkosti - napr. aj v spojení s globálnymi environmentálnymi problémami.

Aj európski úradníci a politici z Bruselu absolvujú pravidelné meditácie a kurzy všímavosti (mindfulness) v prírode, ktoré im pomáhajú lepšie vnímať ich prepojenie s prírodou, scitlivujú ich k hlbšiemu porozumeniu problémov súvisiacich s klimatickou zmenou a motivujú ich prijímať zodpovedné rozhodnutia v oblasti ochrany prírody:

<https://www.theguardian.com/world/2022/may/04/eu-bureaucrats-being-trained-meditate-help-fight-climate-crisis>

Autorka: Ivana Poláčková, CEEV Živica