

Wyprawa wzrokowa

Scenariusz 5-minutowej przerwy przy oknie · dla nauczycieli i opiekunów grup

Krótką wspólną chwilą dla oczu — bez rekwizytów i bez przygotowań. Wystarczy okno z widokiem i pięć minut. Sprawdza się po dłuższej pracy z zeszytami lub ekranami, między lekcjami i w świetlicy.

1

Najdalszy punkt · ok. 1 min

Zaproś grupę do okna. Wspólnie poszukajcie najdalszego punktu, jaki widać — komina, drzewa, wieży. Kto znajdzie coś jeszcze dalej?

2

Trzy odległości · ok. 2 min

Każde dziecko znajduje po jednej rzeczy: coś blisko (na parapecie), coś w średniej odległości (na podwórku) i coś daleko (na horyzoncie) — i nazywa je na głos.

3

Coś, co płynie · ok. 1 min

Wybierzcie razem coś, co powoli się porusza — chmurę, gałąź na wietrze, ptaka — i śledźcie to spokojnie wzrokiem, w ciszy.

4

Minuta z dalą · ok. 1 min

Na zakończenie minuta spokojnego patrzenia w dal, z kilkoma powolnymi oddechami. I można wracać do zajęć.

Dla prowadzącego

Wolne tempo jest tu zaletą — nie ma nic do zaliczenia. Jeśli za oknem niewiele widać, równie dobrze działa wyjście na podwórko albo spacer wzrokiem po najdłuższym korytarzu.