

Sortowanie Jesiennych Skarbów (Wzrok)



1. Ułóż linę na ziemi tak, aby stworzyła formę szachownicy.
2. Wykorzystaj zebrane liście, które spadły na ziemię.
3. Wypełnij pola szachownicy, segregując liście:
 - według koloru (np. czerwone, żółte, zielone).
 - według gatunku drzew, używając kart liści
4. Porozmawiajcie w grupie, dlaczego liście zmieniają kolory?
Sprawdźcie, czym jest unerwienie liścia?



Cicha Ścieżka Dźwięku (Słuch)

1. Rozciągnij linę pomiędzy dwoma drzewami w terenie, aby pełniła funkcję ścieżki dla dłoni.
2. Pamiętaj, aby zakończyć linę supeł – to znak, że trasa się kończy.
3. Trzymaj linę obiema dłońmi. Zamknij oczy.
4. Idź powoli wzdłuż liny, uważnie nasłuchując wszystkich dźwięków jesieni (szum drzew, wiatr, krople wody).
5. Po wykonaniu zadania odpowiedzcie sobie, jakie emocje pojawiły się, gdy słuchaliście w ciszy.



Leśni Szperacze i Krąg Prezentacji (Węch i Dotyk)

1. Ułóż linę na ziemi w duży krąg.
2. Wyruszaj na spacer i szukaj darów przyrody – szyszek, kasztanów, kory, mchu, liści i patyków. Pamiętaj: nie zrywamy liści z drzew i nie łamiemy gałęzi.
3. Poczuj, jak pachnie jesień – wilgocią, liśćmi, ziemią.
4. Po zebraniu wszystkich skarbów, zaprezentujcie je, układając je wewnątrz kręgu ułożonego z liny.



Wyścig po Jesienny Skarb (Dotyk i Szybkość Reakcji)

1. Rozłóż linę na ziemi, a na niej umieść różne dary przyrody (każdy dar symbolizuje jedną parę dzieci).
2. Ustawcie się w dwóch drużynach, naprzeciwko siebie.
3. Nauczyciel wywoła nazwę daru (np. „Kasztan!”).
4. Na sygnał biegnij do liny, aby zdobyć właściwy dar szybciej niż przeciwna drużyna.
5. W nagrodę za szybkość, drużyna otrzymuje punkt! Możecie utrudnić zadanie, skacząc na jednej nodze zamiast biegu



Oś Symetrii Przyrody (Kompetencje Matematyczne)

1. Rozciągnij linę w linii prostej na ziemi – ta lina będzie osią lustrzanego odbicia.
2. Wykorzystaj dary przyrody, które udało się wam zebrać (liście, patyki, szyszki).
3. Ułóż wzory z darów przyrody tylko po jednej stronie liny.
4. Następnie odtwarzaj ten wzór po drugiej stronie liny, tworząc dokładne lustrzane odbicie.



Uważność w Praktyce

1. Uważność w ruchu: Dzieci idą powoli, rozglądając się wokół w wybranym terenie (park, ogród, las).
2. Obserwacja wszystkimi zmysłami: Uczestnicy mają obserwować jesienną przyrodę wszystkimi zmysłami (wzrok, słuch, węch, dotyk)
3. Zasady ochrony przyrody: Uważność obejmuje także szacunek dla otoczenia, np. zbieramy tylko te liście, które spadły na ziemię.
4. Refleksja nad emocjami: Spacer uważności jest również okazją do słuchania siebie i innych. Nauczyciel zachęca dzieci do refleksji nad tym, jakie emocje im towarzyszą i czy zmieniają się po kontakcie z przyrodą.

