



Patirk, kurk, augink

Socialinis ir emocinis ugdymas taikant
ugdymą lauke ir meną

Mokytojo knyga

Sigita Girdzijauskienė, Stina Lindbad, Lotta Carlegard, Anna Alden,
Mursel Koca, Burak Delier, Mindaugas Kazlauskas, Akvilė Girdzijauskaitė,
Laura Stašaitytė, Mamerta Ralytė



Erasmus+ Cooperation partnerships in school education project:

**EmpowerED: Building Emotional Strength and Social Resilience
through Art and Outdoor Education**

Projekto nr. 2024-1-LT01-KA220-SCH-000253448

Partneriai:

Vilniaus universitetas (Lietuva)

Miško Briedžio mokykla, MB (Lietuva)

L2 Consulting AB (Švedija)

Uppsala Kommun (Švedija)

Sakarya Universitesi (Turkija)

Sigita Girdzijauskienė, Stina Lindbad, Lotta Carlegard,
Anna Aldén, Mursel Koca, Burak Delier, Mindaugas Kazlauskas,
Akvilė Girdzijauskaitė, Laura Stašaitytė, Mėra Ralytė

*Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Šis kūrinys atspindi tik autoriaus nuomonę,
todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už
jame pateiktą informaciją.*

© Copyright 2025 EmpowerED



Finansuoja
Europos Sąjunga



Vilniaus
universitetas



Turinys

Pratarmė	5
Socialinės emocinės kompetencijos	6
Socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas	7
Ugdymas lauke	10
Socialinės emocinės kompetencijos ir ugdymas lauke	11
Socialinių emocinių kompetencijų ugdymas per meną	13
Literatūra	16
Praktiniai patarimai ugdymui lauke	18
Veiklos	19
 Tai – aš!	21
 Kur aš gyvenu?	23
 Sėdėti ant kelmo	25
 Siūlų dažymas	27
 Virvelių pynimas	29
 Mano mažylis pirštelis – tavo mažylis pirštelis	30
 Sukurk žaidimą!	32
 Vandens paveikslas	35
 Pasaulio vanduo	36
 Įrėmink vaizdą	38
 Pažink medį	39
 Sukurk personažą!	40
 Mikrofonas	42
 Sukurk žaidimą	44

 Pelėdos ir varnai	48
 Šešėlių vaizdai	51
 Laiko pojūtis	54
 Sukurk mišką!	56
 Nusikaltimo vieta	58
 Stebėtojo akimis	60
 Maistas lauke	61
 Sukurk mandalą!	63
 Kvapų indelis	65
 Kur kūne jaučiamos emocijos?	66
 Minčių takas	68
 Fotografas	70
 Gamtos spalvos	72
 Mano gamtos užrašinė	73
 Mes esame miškas, o miškas – tai mes	75
 Slaptas draugas	77
 Mūsų paminklas	79
 Ko nori mano draugas?	82
 Emocijų raiška	83
 Nuotraukų teatras	85
 Gamta kaip gyva skulptūra	87
Emocijų kortelės	88
Minčių tako kortelės	90



Pratarmė

Ši knyga gimė iš įsitikinimo, kad mokykla turi būti vieta, kur harmoningai ugdomas visas žmogus – ne tik protas, bet ir jausmai, santykiai, kūryba bei ryšys su aplinka. Šiandienos pasaulyje, kuriame vaikai ir jaunuoliai susiduria su nuolat besikeičiančiais iššūkiais, socialinės ir emocinės kompetencijos yra ne mažiau svarbios nei akademiniai pasiekimai. Vis dėl to mokyklose šie gebėjimai neretai atsiduria antrame plane – užleidžia vietą akademinių žinių kontroliniams darbams, testams, egzaminams. Menas ir ugdymas lauke, kaip gyvas, patyriminis mokymasis, tampa vertingu būdu grąžinti pusiausvyrą. Tai padeda mokiniams geriau pažinti save, ugdyti empatiją, kritinį ir kūrybinį mąstymą, bendradarbiavimo įgūdžius – visa tai, kas būtina ne tik mokykloje, bet ir gyvenime.

Knygoje pateikiamos veiklos yra lengvai įgyvendinamos mokyklinėje aplinkoje arba gali tapti įkvėpimo šaltiniu mokytojams, norintiems eksperimentuoti. Nors jos kurtos galvojant apie vyresnių klasių mokinius, daugelį siūlomų metodų nesunkiai galima pritaikyti bet kuriame amžiaus tarpsnyje. Šia knyga siekiame parodyti, kaip mokytojai gali stiprinti mokinių emocinę gerovę, įsitraukimą ir vidinę motyvaciją, derindami kasdienį ugdymą su menine raiška ir veiklomis gamtinėje aplinkoje. Tikime, kad toks ugdymas kuria prasmingus ryšius su savimi, kitais ir pasauliu.

Nuoširdžiai dėkoju kolegoms Stinai Lindbad, Lottai Carlegard, Annai Aldén, Mursel Koca, Burak Delier, Mindaugui Kazlauskas, Akvilei Girdzijauskaitei, Laurai Stašaitytei, Mamertai Ralytei, kurių žinios, patirtis ir kūrybiškumas buvo neįkainojami dirbant projekte ir rašant šią knygą.

Projekto vadovė Sigita Girdzijauskienė



Socialinės emocinės kompetencijos

Šeimos, pedagogai ir bendruomenės siekia ugdyti vaikus, kurie būtų išsilavinę, atsakingi, rūpestingi ir socialiai kompetentingi, kad jie taptų atsakingais šeimos nariais, aktyviais ir sąžiningais piliečiais bei produktyviais darbuotojais. Sutariama, kad šiuolaikinė mokykla turėtų pasiūlyti daugiau nei tik akademinį ugdymą, bet ir parengtų mokinius gyvenimui ir darbui.

Kitaip tariant, socialinės ir emocinės kompetencijos yra gebėjimas atpažinti ir valdyti emocijas, efektyviai spręsti problemas ir užmegzti teigiamus santykius su kitais – įgūdžiai, kurie yra būtini visiems mokiniams. Pasak J. E. Zins ir M. Elias (2007), tai yra bazinis šių kompetencijų apibrėžimas, kuriam pritaria ir kiti mokslininkai (Durlak et al., 2015, Zins&Elias, 2006 ir kt.), tęsiantys šios srities tyrimus.

1994 m. mokslininkai įsteigė Bendradarbiavimo akademiniam, socialiniam ir emociniam ugdymui organizaciją CASEL (angl. Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). CASEL siekia užtikrinti, kad mokyklos ugdytų ne tik akademines žinias, bet ir socialinius bei emocinius mokinių gebėjimus. Organizacija išskyrė penkias pagrindines socialinių ir emocinių kompetencijų grupes, kurios yra esminės lavinant visapusišką asmenybę:

Savivoka

1.

Tai gebėjimas suvokti savo emocijas, vertybes ir mintis, kurios daro įtaką elgesiui. Savivoka apima savo stiprybių ir silpnybių suvokimą, pasitikėjimą savimi bei optimizmo lygį.

Savitvarda

2.

Gebėjimas efektyviai valdyti savo emocijas, mintis ir elgesį įvairiomis aplinkybėmis. Tai apima streso valdymą, impulsų kontrolę, savęs motyvavimą ir discipliną siekiant asmeninių ir akademinių tikslų.

3.

Socialinis sąmoningumas

Gebėjimas jausti empatiją ir suprasti kitų žmonių būseną, pripažinti skirtingų kultūrų socialines ir etnines normas bei elgesio ypatybes. Socialinis sąmoningumas skatina atsakomybę už kitus.

4.

Bendravimo įgūdžiai

Tai gebėjimas kurti ir palaikyti draugiškus santykius su įvairiais žmonėmis ar grupėmis. Bendravimo įgūdžiai apima gebėjimą bendradarbiauti, konstruktyviai spręsti konfliktus, atsispirti netinkamam socialiniam spaudimui bei suteikti pagalbą kitiems.

5.

Atsakingas sprendimų priėmimas

Gebėjimas priimti konstruktyvius ir moralės normų nepažeidžiančius sprendimus, susijusius su asmeniniu ir socialiniu elgesiu. Tai taip pat aprėpia atsakomybės prisiėmimą bei gebėjimą identifikuoti ir spręsti problemas.



Socialinių ir emocinių kompetencijų ugdymas

Socialinis ir emocinis ugdymas (SEU) yra neatskiriama švietimo ir žmogaus raidos dalis. SEU procesas padeda jauniems žmonėms ir suaugusiems įgyti bei taikyti žinias, įgūdžius ir nuostatas, būtinas kurti savo tapatybę, valdyti emocijas, siekti asmeninių ir kolektyvinių tikslų, jausti ir rodyti empatiją, palaikyti santykius bei priimti atsakingus ir atjaučiančius sprendimus (Weissberg et al., 2015).

Joseph A. Durlak kartu su kolegomis (2011) atlikę išsamią 213 mokyklose besimokančių įvairaus amžiaus 270 034 mokinių metaanalizę apie SEU programų poveikį, nustatė, kad, palyginus su kontrolinėmis grupėmis, SEU dalyviai turėjo žymiai

geresnius socialinius ir emocinius įgūdžius, rodė geresnį elgesį ir akademinius pasiekimus. Kitoje metaanalizėje Durlak, Weissberg ir Pachan (2010) ištyrė neformalaus ugdymo programas, siekiančias stiprinti vaikų ir paauglių asmeninius bei socialinius gebėjimus. Rezultatai parodė, kad, palyginus su kontrolinėmis grupėmis, reikšmingai išaugo dalyvių savęs vertinimas ir įsitraukimas į mokyklines veiklas, pagerėjo pažymiai bei sumažėjo probleminis elgesys.

Ypač svarbus šių mokslinių tyrimų atradimas, kad programas vykdytų mokyklų mokytojai. Vadinas, ugdant vaikų socialines ir emocines kompetencijas, nebūtina kviesti specialistus, nes tai efektyviai daro mokyklų mokytojai. Tačiau norint užtikrinti sėkmingą Socialinio ir emocinio ugdymo (SEU) integraciją į ugdymo praktiką ir klasės kultūrą, mokytojams būtina suteikti tinkamus mokymus ir nuolatinę pagalbą. Be to, SEU programos turėtų atitikti tam tikrus kriterijus: jos turi būti nuoseklios – apimančios tarpusavyje susietas ir koordinuotas veiklas, kurios palaipsniui ugdo SEU įgūdžius; aktyvios – suteikiančios mokiniams galimybę reguliariai praktikuoti naujus įgūdžius; tikslingos – užtikrinančios, kad SEU įgūdžiams būtų skiriamas pakankamas dėmesys mokymo programoje; ir aiškiai apibrėžtos – nukreiptos į konkrečius socialinius ir emocinius įgūdžius, įgyvendinamos per aiškias pamokas, pratimus ir veiklas, kurios padeda mokytis.



Apibendrinus galima teigti, kad sėkmingas socialinio ir emocinio ugdymo integravimas į mokyklų programas gali pagerinti mokinių akademinius pasiekimus, elgesį ir emocinę gerovę, taip pat sukurti palankesnę mokymosi aplinką. Mokytojai atlieka pagrindinį vaidmenį įgyvendinant SEU programas, mat jie tiesiogiai bendrauja su mokiniais ir gali padėti jiems ugdytis svarbias socialines bei emocines kompetencijas.





Ugdymas lauke

Ugdymas lauke – tai pedagoginis požiūris, kurio nauda vaikų raidai, sveikatai ir gerovei vis plačiau pripažįstama (Becker et al., 2017; Gustafsson et al., 2012; Mann et al., 2021, 2022; Mygind et al., 2019). Vaikai, kurie neleidžia laiko gamtoje, praranda galimybę patirti naudą, kurią teikia sąlytis su gamta: stipresnis priklausymo vietai jausmas, geresnė fizinė ir psichikos sveikata, platesnės ekologinės žinios bei palankesnės aplinkosauginės nuostatos suaugus (Gill, 2014).

Ugdymas lauke remiasi tiesioginiu patyrimu autentiškose situacijose ir jų refleksyvumu. Ugdymo(si) procese svarbūs keturi elementai: aplinka, turinys, metodika ir refleksija.

Aplinka

Būti lauke reiškia būti gamtoje, parke, mokyklos kieme ar mieste.

Turinys

Veiklos kyla iš realaus gyvenimo situacijų. Jos grindžiamos tuo, ką galima rasti konkrečioje aplinkoje, kas aktualu ir ką galima patirti bei atlikti lauko sąlygomis.

Metodika

Veiklose aktyviai dalyvauja visi mokiniai. Kiekvienas mokinys į veiklą įsitraukia asmeniškai ir kartu mokosi bendradarbiauti su kitais.

Refleksija

Žinioms įtvirtinti vien veiklos ir patirties nepakanka – būtinas apmąstymas ir aptarimas.

Šiais laikais dauguma mokinių juda per mažai. Tačiau būnant lauke, į ugdymo procesą daug lengviau įtraukti fizinį aktyvumą, kūrybiškumą ir žaidimą. Klingberg (2011) įvardijo, kaip fizinis aktyvumas teigiamai veikia mokymąsi. Fizinis aktyvumas stimuliuoja augimo faktorių (angl. growth factors) gamybą, kurie daro poveikį nervinėms ląstelėms, o tai gerina pažintinius gebėjimus. Be to, fizinis aktyvumas teigiamai veikia darbinę atmintį ir padeda geriau išsimiegoti.

Švedijos Linköping universiteto mokslininkė Nina Nelson teigia, kad buvimas gamtinėje aplinkoje skatina bendradarbiavimą ir komunikaciją. Suaktyvėja visas

mokinio kūnas ir visi pojūčiai, tad lengviau suprantama ir įsimenama informacija. Gärdenfors (2010) teigia, kad pastebėję dėsningumus ir struktūras galime pritaikyti turimas žinias naujų problemų sprendimui. Jei mokinys suprato ir atpažino tam tikrą dėsningumą, jis geba pritaikyti ankstesnes žinias naujose situacijose. Dėsningumai ar modeliai padeda perkelti patirtį iš vienos situacijos į kitą. Naujų mokymosi būdų atradimas skatina mokinių motyvaciją ir žadina smalsumą. Gebėjimas įveikti konkrečias užduotis ugdo pasitikėjimą savimi ir savivoką. Kai mokiniai atlieka užduotis savarankiškai ir bendrai aptaria skirtingus sprendimo būdus, stiprėja jų bendravimo gebėjimai ir socialinis sąmoningumas.



Socialinės emocinės kompetencijos ir ugdymas lauke

Mokslininkai vis dažniau pradeda tirti ugdymo lauke naudą vaikų socialinei ir emocinei raidai bei tai, kaip šis ugdymo būdas gali būti taikomas jų socialiniam ir emociniam ugdymui (Lohr ir kt., 2020). Mokytojai pastebi, kad sąlytis su gamta padeda vaikams stiprinti pasitikėjimą savimi, patirti sėkmės jausmą, mažinti stresą ir geriau jį valdyti, skatina laisvę ir kūrybiškumą, ryšio su kitais žmonėmis jausmą, rūpestingumą ir gebėjimą rūpintis kitais (Maller, 2009). Toliau bus analizuojama, kaip atskiros socialinio ir emocinio ugdymo kompetencijos siejasi su ugdymu lauke.

Komandinis darbas ir bendradarbiavimas

Šis aspektas siejasi su tarpasmeniniais gebėjimais – viena iš pagrindinių socialinio ir emocinio ugdymo (SEU) sudedamųjų dalių. Ugdymo lauke veiklos skatina vaikus bendradarbiauti, bendrauti ir veiksmingai dirbti komandoje. Dažnos socialinės sąveikos lauke padeda vaikams suprasti komandinio darbo ir bendradarbiavimo svarbą (Park Academy Childcare, 2017). Vienas iš naudingiausių ugdymo lauke aspektų yra mokinių atsakomybės už juos supančią aplinką ugdymas. Būdami gamtoje, vaikai pradeda jausti, kad yra jos dalis, išmoksta ja rūpintis, o tai stiprina bendruomeniškumą ir komandinį darbą.

Pasitikėjimas savimi ir atsparumas

Ugdymas lauke padeda vaikams stiprinti savivoką ir mokytis valdyti savo elgesį bei emocijas. Įtraukdami į įvairius iššūkius gamtinėje aplinkoje, vaikai pasirenka veiklą, atitinkančią jų gebėjimus ir patiria sėkmę ją atlikdami. Tokia patirtis skatina pasitikėti savimi, moko atkaklumo, drąsos bandyti dar kartą ir lavina gebėjimą įveikti nesėkmes. Tokiu būdu ugdomas ir atsparumas bei formuojama augimo mąstysena.

Savarankiškumas ir rizikos vertinimas

Šis aspektas susijęs su atsakingu sprendimų priėmimu ir savitvarda. Kai vaikai lauke patiria iššūkių, jie tampa savarankiškesni ir įgyja pasitikėjimo patiemis atlikti užduotis.

Ugdymo lauke veiklose rizikos vertinimas atlieka svarbų vaidmenį – vaikams reikia išmokti įvertinti galimas pasekmes prieš imantis veiksmų. Rizikos prisiėmimas yra būtinas vaikų raidai, nes jis skatina savivoką, savireguliaciją ir atsakomybės už savo veiksmus jausmą, o tai galiausiai stiprina savivertę ir pasitikėjimą savimi.

Psichologinė ir emocinė gerovė

Ugdymas lauke reikšmingai prisideda prie vaikų psichologinės ir emocinės gerovės, stiprindamas jų ryšį su gamta. Lauko aplinka leidžia vaikams susitelkti į veiklas, pasinerti į patirtis ir mažina streso lygį. Tyrimai rodo, kad laikas praleistas gamtoje gali nuslopinti stresą ir padidinti vitamino D kiekį organizme.

Kalbant apie penkis svarbiausius socialinio ir emocinio ugdymo elementus, savęs pažinimas apima savivokos, savivertės ugdymą ir vis gilėjantį supratimą apie kitus. Kitos kompetencijos taip pat gali būti sėkmingai ugdomos lauko veiklomis. Pavyzdžiui, savireguliacija – gebėjimas išlaikyti dėmesį – yra viena iš jų. Tyrimai rodo, kad vaikams, kurie mokosi gamtoje ar natūralioje aplinkoje, dažnai pavyksta geriau išlaikyti dėmesį, net esant dėmesio sutrikimams.

Ugdymas lauke yra veiksminga priemonė socialinių ir emocinių kompetencijų formavimui. Integruodami gamtines veiklas į ugdymo programą, mokytojai gali prasmingai skatinti mokinių emocinę, socialinę, savęs ir kitų pažinimo raidą.





Socialinių emocinių kompetencijų ugdymas per meną

Menas ir muzika daro didelę įtaką vaikų ir jaunimo gyvenimui. Įtraukus meninį ugdymą į kasdienį mokyklos gyvenimą galima veiksmingai stiprinti mokinių socialines ir emocines kompetencijas (Farrington et al., 2019). Meninės veiklos padeda mokiniams lavinti savivoką, savitvardą, socialinį sąmoningumą, bendravimo įgūdžius ir atsakingą sprendimų priėmimą – pagrindines SEU kompetencijų sritis.

Meninis ugdymas padeda įgyvendinti šiuos tikslus keliomis esminėmis kryptimis:

Per saviraišką – į savivoką

1.

Meninė veikla – tai saugi erdvė vaikams ir jaunimui tyrinėti savo vidinį pasaulį. Kurdami jie mokosi atpažinti, įvardyti ir išreikšti emocijas: džiaugsmą, liūdesį, pyktį, baimę. Piešinys, šokis ar muzikinė improvizacija tampa tiltu į savivoką.

Per bendradarbiavimą – į socialinius įgūdžius

2.

Kuriant, ar tai būtų teatro etiudas, grupinis piešinys ar muzikinis pasirodymas, ugdomi tokie gebėjimai kaip klausymasis, empatija, pagarba kito idėjoms, kompromiso paieška. Meno projektai tampa socialinio mokymosi laboratorija.

Per meninę refleksiją – į emocinį raštingumą

3.

Analizuojant kūrybą (savo ar kitų), skatinamas gebėjimas kalbėti apie jausmus, situacijas, tarpusavio santykius. Meninė refleksija padeda ugdyti emocijų atpažinimą, jų priėmimą ir adekvatų išreiškimą.

4.

Per vaidmenų žaidimą – į empatiją

Vaidybiniai žaidimai, improvizacijos ar teatro praktikos leidžia įsijausti į kito žmogaus situaciją, lavinti empatiją, suprasti skirtingas perspektyvas – tai ypač svarbu formuojantis socialinei brandai.

5.

Menas kaip veidrodis – identitetui ir vertybėms pažinti

Kuriant meną vaikai ir jaunuoliai tyrinėja savo tapatybę, santykį su pasauliu, svarsto apie teisingumą, draugystę, savivertę. Šios temos natūraliai skatina dialogą apie vertybes, atsakomybę, elgesio pasekmes.

Farrington ir kt. (2019) atliktas tyrimas parodė, kad menų mokymosi patirtys gali skatinti vaikų socialinį ir emocinį augimą. Jie aiškina šį ryšį teigdami, kad, viena vertus, menų integracija leidžia mokytojams naudoti paprastas, bet tikslingas veiklas, kurios tiesiogiai ugdo empatiją, bendravimą ar savireguliaciją. Kita vertus, meninis ugdymas skatina įsitraukimą, o tai stiprina ryšius klasėje ir socialinius gebėjimus.

Visgi svarbu pažymėti, kad socialinis emocinis ugdymas per meną neatsiranda savaime. Pasak Omasta ir kt. (2021), norint pasiekti apčiuopiamų rezultatų, reikalingas sąmoningas planavimas ir kryptingas veiklų struktūravimas. Jie pabrėžia, kad meninis ugdymas neturėtų būti vertinamas tik kaip priemonė pasiekti kitų tikslų, pavyzdžiui, pagerinti akademinius pasiekimus, sumažinti elgesio problemas ar sustiprinti socialinius įgūdžius. Jie akcentuoja, kad tikroji meninio ugdymo vertė glūdi pačiame kūrybiniame procese ir jo poveikyje asmeniniam vaikų augimui. Karkou ir Glasman (2004) teigia, kad meninis ugdymas padeda mokiniams ugdyti kūrybiškumą, gebėjimą spręsti problemas, bendradarbiauti, pasitikėti savimi ir dirbti savarankiškai. New (2007) akcentuoja, kad menas leidžia vaikams atrasti savo autentišką savastį, išreikšti kultūrinę tapatybę ir ugdyti pasaulio suvokimą. Remiantis Catterall ir kt. (2012) tyrimais, mokiniai, kurie nuosekliai dalyvauja meninėse veiklose visą mokymosi mokykloje laiką, tampa visapusiškesniais ir pasiekia geresnių akademinių rezultatų nei tie, kurie tokių galimybių neturėjo.

Apibendrinant, meninis ugdymas – tai daugiau nei meninių gebėjimų lavinimas. Tai visapusiška vaikų ir jaunimo augimo erdvė, kurioje vystomos socialinės ir emocinės kompetencijos, ugdomas sąmoningumas, empatija bei gebėjimas kurti prasmingus ryšius. Kryptingai taikant menines veiklas mokyklose ne tik stiprinama mokinio asmenybė, bet ir kuriama palankesnė, atviresnė bei labiau įtraukianti mokymosi aplinka.



Literatūra

Becker, C., Lauterbach, G., Spengler, S., Dettweiler, U., & Mess, F. (2017). Effects of regular classes in outdoor education settings: A systematic review on students' learning, social and health dimensions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 485. <https://doi.org/10.3390/ijerph14050485>

Catterall, J. S. (2012). *The Arts and Achievement in At-Risk Youth: Findings from Four Longitudinal Studies*. Research Report# 55. National Endowment for the Arts.

Dickenson, D. (2017). *The Power of the Arts in Education*.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. The impact of enhancing students' social and emotional learning: a meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Dev.* 2011 Jan-Feb; 82(1):405-32. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x. PMID: 21291449.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *Am J Community Psychol.* 2010 Jun;45(3-4):294-309. doi: 10.1007/s10464-010-9300-6. PMID: 20300825.

Farrington, C. A., Maurer, J., McBride, M. R. A., Nagaoka, J., Puller, J. S., Shewfelt, S., Weiss, E. M., & Wright, L. (2019). *Arts Education and Social-Emotional Learning Outcomes among K-12 Students: Developing a Theory of Action*. Chicago, IL: Ingenuity and the University of Chicago Consortium on School Research.

Gill, T. (2014). The Benefits of Children's Engagement with Nature: A Systematic Literature Review. *Children, Youth and Environments*, 24(2), 10–34. <https://doi.org/10.7721/chilyoutenvi.24.2.0010>

Gärdenfors, P. (2010). *Lusten att förstå: Om lärande på människans villkor*. Natur & Kultur.

Gustafsson, P. E., Szczepanski, A., Nelson, N., & Gustafsson, P. A. (2012). Effects of an outdoor education intervention on the mental health of schoolchildren. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 12(1), 63–79. <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.532994>

Karkou, V., & Glasman, J. (2004). Arts, education and society: The role of the arts in promoting the emotional wellbeing and social inclusion of young people. *Support for Learning*, 19(2), 57-65.

Klingberg, T. (2011). *Den lärande hjärnan: Om barns minne och utveckling*. Natur & Kultur.

Maller, C. J. (2009). Promoting children's mental, emotional and social health through contact with nature: A model. *Health Education*, 109(6), 522–543. <https://doi.org/10.1108/09654280911001185>

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Bryce, C., & Breunig, M. (2021). A systematic review protocol to identify the key benefits and efficacy of nature-based learning in outdoor educational settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1199. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031199>

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Brymer, E., Passy, R., Ho, S., Sahlberg, P., Ward, K., Bentsen, P., Curry, C., & Cowper, R. (2022). Getting out of the classroom and into nature: A systematic review of nature-specific outdoor learning on school children's learning and development. *Frontiers in Public Health*, 10, Article 877058. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.877058>

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & Place*, 58, 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>

New, R. S. (2007). Children's Art as Symbolic Language: Action, Representation, and Transformation. *Visual Arts Research*, 65, 49–62

Omasta, M., Graham, M., Milling, S. L., Murray, E., Jensen, A. P., & Siebert, J. J. (2020). Social emotional learning and the national core arts standards: a cross-disciplinary analysis of policy and practices. *Arts Education Policy Review*, 122(3), 158–170. <https://doi.org/10.1080/10632913.2020.1773366>

Weissberg, R., Durlak, J., Domitrovich, C., & Gullotta, T.P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. *Handbook for social and emotional learning: Research and practice*. 3-19.

Zins, J. E. & Elias, M. (2007). Social and Emotional Learning: Promoting the Development of All Students. *Journal of educational and psychological consultation*. 17. 233-255. DOI:10.1080/10474410701413152

Zins, J. E. & Elias, M. (2006). *Social and emotional learning Children's needs III: Development, prevention, and intervention*. 1-13. https://www.researchgate.net/publication/284593261_Social_and_emotional_learning
<https://www.parkacademychildcare.ie>





Kaip vyksta pamoka lauke?

Kad ugdymas lauke būtų prasmingas, jis turėtų papildyti įprastą mokymą klasėje, atitikti ugdymo turinį ir remtis ankstesne mokinių patirtimi.

Veikla lauke turi remtis šiomis gairėmis:



Teorinis pagrindas

Nuspręskite, į kokią temą gilinsitės ir ką norite pasiekti veiklos lauke metu. Instruktuokite mokinius, atsižvelgdami į grupės ypatumus.



Susibūrimas

Visų pirma, suburkite mokinius į glaudų ratą, kad visi jaustųsi įtraukti ir matytų vieni kitus. Pradėkite nuo paprastos, pozityvios veiklos, kuri padėtų grupei įsitraukti.



Entuziazmas

Rodykite džiaugsmą ir susidomėjimą veikla – tai įkvepia mokinius. Pateikite trumpus, aiškius nurodymus, kad mokiniai galėtų greitai imtis veiklos.



Savarankiška veikla

Tegul mokiniai dirba mažesnėmis grupėmis ir sprendžia užduotis bendradarbiaudami. Palaikykite juos ne kaip nurodinėjanti(s) mokytoja(s), o kaip kartu besimokanti(s) ir atrandanti(s) bendrininkė(as).



Žinių patikrinimas ir refleksija

Pradėkite nuo paprastų užduočių, o vėliau pereikite prie sudėtingesnių. Veiklos pabaigoje visi bendrai reflektuokite, kad įvertintumėte, kokias žinias, gebėjimus mokiniai įsisavino.



Tolesnė veikla

Lauke – autentiškoje aplinkoje – mokiniai gali pritaikyti teorines žinias. Toliau gilinkite jas ir tęskite mokymąsi klasėje, ruošdamiesi kitai veiklai lauke.

Praktiniai patarimai ugdymui lauke

Prieinamumas

Naudokitės artima mokyklos aplinka. Svarbu rasti ne tobulą vietą, o kad pamokos iš tiesų vyktų lauke.

Padalykite pamokas į trypas veiklas lauke

Trumpi užsiėmimai lauke padeda atgauti energiją arba nurimti tarp ilgesnių pamokų klasėje.

Išnaudokite kelią į lauką

Kelias į lauką ir iš jo – puiki galimybė mokytis: bendraukite, stebėkite ar užsiimkite paprastomis veiklomis.

Sukurkite ritualus mokinių saugumo jausmui užtikrinti

Užsiėmimus lauke paverskite įprasta praktika. Pasikartojančios veiklos, pažįstami ritualai padeda mokiniams jaustis saugiai tiek lauke, tiek klasėje.

Susiburkite į ratą

Veiklą lauke visada pradėkite suburdami grupę į ratą, kad visi matytų ir girdėtų vieni kitus.

Duokite po vieną nurodymą

Vienu metu skirkite po vieną užduotį ar nurodymą, kad mokiniai susitelktų į tai, ką reikia daryti dabar.

Dirbkite mažose grupėse

Padalinkite mokinius į 3-5 asmenų grupes, kad kiekvienas turėtų galimybę dalyvauti ir išlikti aktyvus.

Naudokite tai, kas po ranka

Išnaudokite gamtinę aplinką ir paprastą įrangą, pavyzdžiui, popieriaus skiautes, lapus, akmenėlius, siūlus ar virves.

Grupinės prezentacijos

Leiskite grupėms pristatyti savo darbą viena kitai, o ne visai klasei. Tai padeda išlaikyti daugiau mokinių įsitraukusių ir aktyvių.

Aiškus pabaigos signalas

Naudokite garsą, pavyzdžiui, švilpuką, šūksnį ar sutartą garsą mokiniams sukviesti, kai laikas baigti užduotį.

Reflektuokite kartu

Pabaigoje atlikite žodinę arba rašytinę refleksiją apie tai, ką mokiniai mokėsi ir kokių dalykų žinias pritaikė veiklos metu.



Veiklos

Žengti per slenkstį į lauko klasę tampa lengviau, jei mokytojas turi žinių apie vietinę aplinką, įsivaizduoja, ką galima veikti lauke, mokant savo dalyką. Projekto metu sukūrėme veiklas, kuriose, pasirenkant skirtingą aplinką, ugdomi socialiniai emociniai įgūdžiai susieti su pagrindinėje mokykloje ar gimnazijoje dėstomais dalykais. Mokytojas pats pasirenka, kur, kada ir kaip veiklos bus vykdomos, atsižvelgdamas į savo poreikius ir galimybes.

Kai kurios veiklos jau gerai žinomos mokytojams, kurie taiko ugdymo lauke principus, kitos yra visiškai naujos. Siekėme daugiau dėmesio skirti socialiniam tvarumui, todėl veiklose naudojamos medžiagos naudingos daugelyje mokomųjų dalykų, nes visos tvarumo formos turėtų būti šiandienos pamokų dalis. Stiprėjant gerovės jausmui, mokymasis tampa lengvesnis, smagesnis ir ilgalaikis.

Kiekviena knygoje aprašoma veikla turi tą pačią struktūrą: tikslą, apytikslę veiklos trukmę, mokomuosius dalykus, kuriuos integruoja veikla, reikiamas priemones, galimą aplinką veiklai, tinkamiausią metų laiką, pasiruošimo gaires, pažingsniui pateikiamą veiklos eigą, praktinius patarimus ir idėjas refleksijai.

Veiklos pritaikytos įvairaus amžiaus moksleiviams. Jas galima adaptuoti tiek jaunesniems, tiek vyresniems mokiniams.

Kai kurioms veikloms reikalingos iliustracijos ar papildomos priemonės (žr. žemiau).

Visoms veikloms būtina iš anksto suplanuoti vietą, kur jos vyks.

Žaidimo ir mokymosi svarba

Daugelis toliau pateiktų veiklų gali būti suvokiamos kaip žaidimai – ir tai teisinga. Tyrimai rodo, kad žaidimai yra lygiai taip pat svarbūs vyresnio amžiaus mokiniams. Jie naudingi ir ugdymui, ir raidai. Veikloje „Sukurk žaidimą“ pateikiama daugiau informacijos, kodėl žaidimas svarbus mokymosi požiūriu, tačiau visada prisiminkite, kad žaidimai:

- didina mokinių įsitraukimą ir mokymosi turinio supratimą;
- skatina problemų sprendimą ir kūrybiškumą;
- parengia sudėtingiems realaus pasaulio iššūkiams;
- padeda valdyti stresą ir reguliuoti emocijas;
- skatina socialinius ryšius ir gerina gebėjimą bendradarbiauti;
- palengvina aktyvų mokymąsi ir kritinio mąstymo formavimąsi;
- didina motyvaciją ir gerina savijautą.

Reflektyvaus mokymosi svarba

Sąmoninga refleksija yra būtina, kad patirtis, veikla ir žaidimas virstų ilgalaikėmis žiniomis. Refleksija yra būtina kiekvienos knygoje siūlomos veiklos dalis. Todėl po kiekvienos veiklos pateikiami refleksijos klausimų pavyzdžiai, kurie padeda apibendrinti veiklą, toliau ją plėtoti. Papildomai refleksijai siūloma naudoti rankos, obuolio ir širdies simbolius.



Ranka simbolizuoja klausimą, ką mokiniai veikė (darė) užsiėmimo metu;



Obuolys simbolizuoja klausimą, ką mokiniai išmoko;



Širdis simbolizuoja klausimą apie tai, kas buvo kiekvienam ypatinga, vertinga ir ką mokinys „įsidėjo“ į savo širdį.

Mokiniai gali reflektuoti tiek asmeninę patirtį, tiek tai, ką pastebėjo kituose. Visos mintys ir įspūdžiai yra priimtini. Suburkite visus drauge ir pakvieskite skirtingas grupes pasidalyti savo pastebėjimais. Padėkokite pasidalijusiems ir paprašykite kitų grupių sureaguoti. Pasiteiraukite, ar tai paskatino moksleivius susimąstyti apie ką nors.





Tai – aš!

Tikslas

savivokai, savitvardai ir socialiniam sąmoningumui stiprinti. Ši veikla ugdo vienybės jausmą ir supratingumą bei drąsina kalbėtis su visa grupe. Veikla dažnai naudojama ledams pralaužti, skatina žmones laisvai kalbėti ir reikšti jausmus, mat kalbant apie objektą, situacija tampa kur kas mažiau asmeniška. Veikla puikiai tinka po atostogų ar naujai grupei.

Trukmė

15-25 minutės.

Dalykai

biologija, kalbos, fizinis ugdymas ir sveikata, dailė.

Vieta

gamtinė aplinka, kur galima rasti įvairių natūralių medžiagų. Tai gali būti pagaliai, lapai, akmenys, žvyras ar bet koks augalas žemėje.

Sezonas

visus metus.

Eiga

Suburkite grupę į ratą. Paaiškinkite mokiniams, kad jie ieškos gamtos objektų, kurie kaip nors juos atspindi. Tarkime, gamtos objektas galėtų:

- būti panašus į mane koku nors būdu – išvaizda, savybėmis ir gebėjimais.
- kaip nors atskleisti dabartinę mano savijautą.
- atspindėti mano pomėgį.

Mokiniai kviečiami pasivaikščioti po vietą, surasti gamtos objektą, kuris juos atspindėtų ir atnešti jį grupei.

Kai visi sugrįš, vėl sueikite į ratą. Kiekvienas asmuo parodo savo objektą ir papasakoja, kodėl jį pasirinko. Kuo aš ir šis gamtos objektas panašūs?

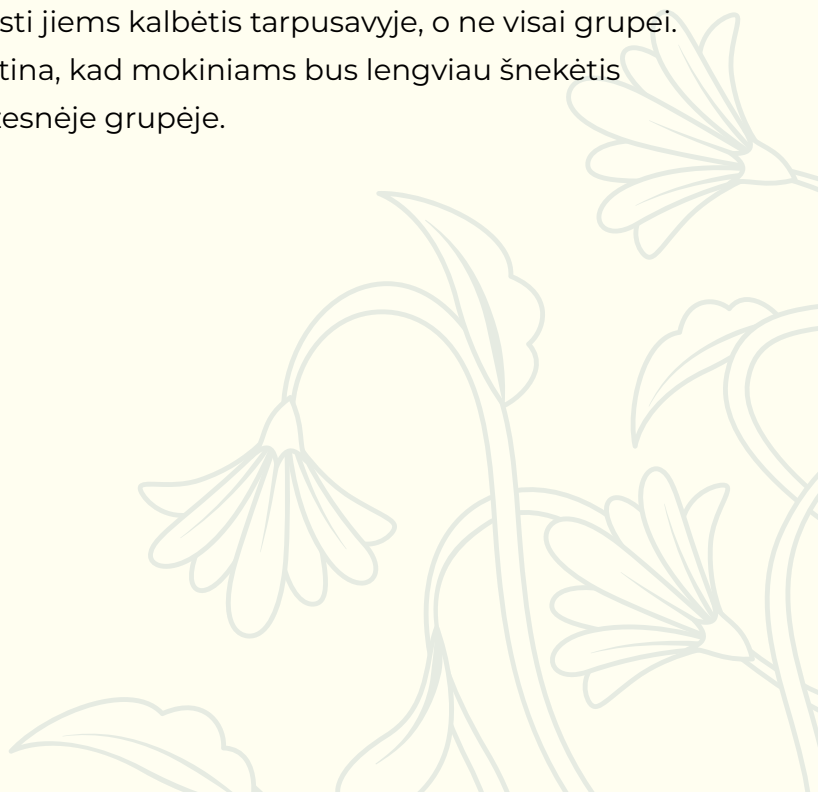
Patarimai ir idėjos

Prieš mokiniams išeinant ieškoti gamtinių objektų, paprašykite jų įvardinti ir įvairius jausmus, gebėjimus ar savybes, kuriomis jie pasižymi.

Galbūt grupę reikia paruošti tinkamai sureaguoti į skirtingus pristatymus?

Mokiniai grįš skirtingu greičiu. Jei grupė didelė, geriausia moksleivius suskirstyti į mažesnes grupes ir leisti jiems kalbėtis tarpusavyje, o ne visai grupei.

Tikėtina, kad mokiniams bus lengviau šnekėtis mažesnėje grupėje.





Grupei pabaigus užduotį, mokiniai gali sukurti meno kūrinį iš surinktų objektų laisva tema arba remiantis viena iš emocijų, kurią objektai vaizduoja. Pavyzdžiui, sukurti raštą, mandalą ar meno kūrinį, priešingą jų atspindimiems jausmams.

Ši veikla puikiai tiks ir keliaujant iš vienos vietos į kitą. Leiskite mokiniams pakeliui rinkti objektus.

Refleksija

Ar visi išdrįso pasakyti tai, ką norėjo?

Kaip galime užtikrinti, kad visi norėtų pasidalinti savo mintimis ir jausmais?

Ar lengviau apibūdinti jausmą per objektą nei be jo?

Kuo naudinga šiek tiek daugiau papasakoti apie save?

Ar įžvelgiate ką nors neigiamo pasakojant apie save?





Kur aš gyvenu?

Tikslas

ugdyti savivoką, savitvardą, socialinį sąmoningumą, bendravimo įgūdžius, komandinius gebėjimus ir bendradarbiavimą.

Trukmė

30 minučių.

Dalykai

geografija, istorija, pilietinis ugdymas.

Priemonės

ilga virvė (apie 20 m) arba kelios trumpesnės, surištos tarpusavyje. Figūrėlės arba kūgiai, skirtingų spalvų virvės.

Vieta

pakankamai didelė erdvė, kurioje visa grupė tilptų sukurtame žemėlapyje.

Sezonas

visus metus.

Pasiruošimas

Atsineškite šalies, kurioje gyvenate, žemėlapi. Paprašykite mokinių įsiziūrėti į sienas, upes, ežerus, kalnus ir didžiuosius miestus.

Eiga

Kartu su mokiniais iš virvės sudėkite savo šalies kontūrą. Dar galite naudoti smėlį, sniegą arba kreideles. Suskirstykite mokinius į grupes ir paprašykite jų pažymėti svarbias šalies vietas: ežerus, upes, miestus, kalnus, kelius, lankytinas vietas ir pan.

Išdalinkite figūrėles ar kūgius – kiekvienam mokiniui po tiek, kiek klausimų užduosite. Kol jūs klausite, mokiniai žymės vietas žemėlapyje, pvz.:

Kur gimėi?

Iš kur yra tavo mama?

Iš kur yra tavo tėtis?

Kokia tavo mėgstamiausia vieta šalyje?

Kokią vietą norėtum aplankyti?

Kur norėtum gyventi?

Kur visai nenorėtum gyventi?

Tęsinys

Ar pavyks atpažinti vietą per gestus arba dainą? Mažose grupėse pasirinkite vietą ir ją suvaidinkite pantomima, gestais, citatomis ar dainomis. Kiti turi atspėti, kokia tai vieta.



Patarimai

Jei mokinių gimtoji vieta yra už šalies ribų, padėkite jiems įvertinti atstumą iki jos. Jei vietovė labai toli, pakanka atsistoti jos kryptimi.

Refleksija

Ar visi mokiniai iš to paties regiono?

Kokie to privalumai ir trūkumai?

Ar visų svajonių vietos vienodos? Kuo jos skiriasi?

Paprašykite mokinių pagrįsti savo atsakymus.

Smagu tęsti veiklą gilinantis į tas vietas, su kuriomis mokiniai jaučiasi susiję ar kurias nori geriau pažinti.





Sėdėti ant kelmo

Tikslas

trumpai būnant vienumoje pajusti gamtos ir savo vidinį ritmą. Užmegzti ryšį su gamta. Ugdyti savęs savivoką, savitvardą, socialinį sąmoningumą.

Trukmė

30 minučių.

Dalykai

kalbos, fizinis ugdymas ir sveikata, menas.

Priemonės

kilimėlis sėdėjimui, galbūt popierius ir rašiklis arba kreidelės.

Vieta

lauko erdvė, kurioje visa klasė gali išsiskirstyti ir sėdėti atokiau vieni nuo kitų, pavyzdžiui, parkas ar miškas.

Sezonas

tinkamiausia, kai lauke malonu ir nelyja.

Pasiruošimas

Pasakykite mokiniams, kad jie trumpam pasėdės vieni pasirinktoje gamtos vietoje. Jie reflektuos tylėdami. Paskirkite užduotį – pasirinktu būdu vizualizuoti savo mintis ar patirtis. Galima parašyti eilėraščių, nupiešti ką nors, ką jie mato ar girdi arba aprašyti jausmą, kurį sukelia ta vieta.

Eiga

Išdalinkite kilimėlius, popierių ir rašiklius ar kreideles. Tada suburkite mokinius ir kartu tyliai eikite ramia vieta. Paeiliui palikite po vieną mokinį skirtingose vietose, šiek tiek nutolus vienas nuo kito. Iš savo buvimo vietos mokiniai gali matyti vieną ar kelis žmones. Leiskite visiems pasėdėti 10-20 minučių. Vėliau grįžkite tuo pačiu keliu ir suburkite visus.

Kai visi susieis, pakvieskite moksleivius pasidalinti refleksijomis, eilėraščiais ar piešiniais.

Jei mokiniams nedrąsu dalytis išgyvenimais, galite ant virvės skalbinių segtukais sukabinti jų darbus ir surengti parodos atidarymą!

Patarimai ir idėjos

Veiklą verta kartoti kelis kartus. Daugybei mokinių iš pradžių bus sunku tiesiog sėdėti ir reflektuoti, tad pirmą kartą veiklai skirkite trumpesnę laiką ir palaipsniui jį ilginkite.

Refleksija

Kada aplink jus tikrai tylu?

Kaip jautėtės negalėdami naudotis mobiliuoju telefonu?

Kokiais pojūčiais naudojotės būdami vieni?

Kaip jautėtės ilgiau pabuvę tyloje?

Ar buvo jauku netoliese matyti bendraklasius, o gal geriau sėdėti vieniui vienam?



Nuorodos

Mental Health Benefits of Nature – Straipsnis iš NAMI California, apibendrinantis tyrimus apie gamtos poveikį psichinei sveikatai: depresijos ir nerimo mažinimui.

namica.org

Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders – Bandomasis tyrimas apie gamtos terapijos įtaką psichikos sveikatai ir ryšio su gamta pojūčiui.

pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Associations between Nature Exposure and Health – Apžvalginis straipsnis apie gamtos poveikį pažinimo funkcijoms, smegenų veiklai, kraujospūdžiui, fiziniam aktyvumui ir miegui.

pmc.ncbi.nlm.nih.gov

Nature and Mental Health: An Ecosystem Service Perspective – Straipsnis Science Advances žurnale apie tai, kaip gamta veikia žmogaus psichikos sveikatą, ir, kad sąlytis su gamta yra svarbi visuomenės psichinės gerovės palaikymo dalis.

<https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>

Healthier Cities Will Require a Strong Dose of Nature – Straipsnis žurnale Wired apie tai, kaip žaliųjų erdvių prieinamumas miestuose stiprina fizinę ir psichinę sveikatą.

wired.com





Siūlų dažymas

Tikslas

ugdyti savivoką, savitvardą, bendravimo įgūdžius, komandinius gebėjimus, pasitikėjimą savimi, atsparumą, psichologinę ir emocinę gerovę.

Trukmė

paruošimas – apie 90 minučių,
veikla – 45-90 minučių.

Dalykai

biologija, technologijos, menai, chemija, fizika, fizinis ugdymas ir sveikata.

Priemonės

nebalinti, balti ar šviesiai pilki vilnoniai siūlai (palaidi), šiek tiek medvilninių siūlų ar kitų plonų virvelių, alūnas, vanduo, didelis puodas, viryklė arba laužas ir tuščios skardinės

Vieta

ten, kur galima rinkti gamtines medžiagas. Reikalinga vieta su virykle arba laužu.

Sezonas

visus metus.

Pasiruošimas

Siūlus reikia iš anksto apdoroti alūnu (kalio aliuminio sulfatas – $KAl(SO_4)_2 \cdot 12H_2O$), kad dažai geriau įsigertų. 100 g siūlų reikės 25 g alūno. Į didelį puodą įpilkite vandens ir ištirpinkite alūną. Siūlus keliose vietose reikia aprišti virvele, kad būtų lengviau juos išimti. Siūlus sudėję į puodą, kaitinkite vandenį ir bent valandą palaikykite juos karštame vandenyje. Vėliau siūlus reikia išskalauti ir išdžiovinti.

Eiga

Mokinius suskirstyti poromis arba grupėmis. Pakvieskite juos ieškoti gamtinių medžiagų, kurios, jų manymu, nudažys siūlus. Aptarkite, kokias medžiagas galima rinkti ir kokie apribojimai galioja pasirinktoje vietovėje. Į tuščias skardines sudėkite palaidus siūlus, o ant viršaus – surinktas medžiagas, viską užpilkite vandeniu. Užkurkite laužą ir padėkite skardines šalia ugnies, kad vanduo kaistų. Kaitinkite bent 15 min, o dar geriau – ilgiau. Dažyti siūlus galima ir puode ant viryklės arba lauko virtuvėje.



Patarimai

- Naudokite storas pirštines skardinėms nuo ugnies nukelti.
- Jei kiekvienas mokinys turi po keturias vieno metro ilgio siūlų sruogas, galima imtis veiklos „Virvelių pynimas“.
- Skirtingi augalai, kerpės ir grybai dažo skirtingomis spalvomis. Net tas pats augalas skirtingais metų laikais vis kitaip nuspalvina.



Idėjos

Jei norisi iššūkio – kiekvienai grupei paskirkite po spalvą: žalią, geltoną, rudą, oranžinę, pilką – priklausomai nuo aplinkoje esančių augalų ir uogų. Vėliau aptarkite, kaip sekėsi išgauti norimą atspalvį.

Refleksija

Kokią spalvą išgavote iš skirtingų gamtos objektų?

Kas nudažė siūlus?

Kaip rinkotės, kurias gamtines medžiagas naudoti?

Ką naujo sužinojote apie šią vietovę?

Ar vieni kituose atradote ką nors naujo?

Kas jus nustebino?

Šaltinis

Carlegard et al. (2015), Learning in the outdoor classroom. Dye some yarn, p. 145.





Virvelių pynimas

Tikslas

ugdyti savitvardą, bendravimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą, komandinius gebėjimus ir bendradarbiavimą.

Trukmė

30 minučių.

Dalykai

technologijos, kalbos, istorija, fizika.

Priemonės

siūlai, svareliai, mediniai pagaliukai vietoj rankenų ar kiti svoriai, pvz., vandens sklidini plastikiniai buteliukai. Galima naudoti ir ilgą virvę.

Vieta

atvira erdvė ir šaka arba virvė, įtempta tarp dviejų medžių ar stulpų.

Sezonas

tinka bet kuris metų laikas ir bet koks oras.

Pasiruošimas

Naudoti veikloje „Siūlų dažymas“ nudažytus siūlus arba kitas spalvotas siūlų sruogas. Siūlus sukarpyti maždaug metro ilgio juostelėmis, pageidautina – skirtingų spalvų. Paruošti svarelius/rankeną: nupjauti ir nušlifuoti 15 cm ilgio, 3-5 cm skersmens pagaliukus arba naudoti 0,33 l vandens sklidinus buteliukus.

Eiga

Mokinius suskirstyti poromis. Kiekvienai porai duoti keturis vienodo ilgio, apie 1 m, skirtingų spalvų siūlus. Kiekvieno siūlo gale pritvirtinti po svarelį. Kitame siūlo gale surišti po mazgą – visi svareliai nuo mazgo turi kabėti vienodu atstumu. Mazgą pakabinti ant šakos ar virvės, arba duoti trečiam mokiniui laikyti jį virš pynėjų. Mokiniai poroje atsistoja vienas prieš kitą, kiekvienas laiko po du siūlus (po vieną kiekvienoje rankoje). Tada svareliai mėtomai įstrižai vienas kitam – nuo kairės rankos kairei partnerio rankai, o po to nuo dešinės – dešinei, ir taip toliau, kol visi siūlai susipins. Pabaigoje reikia surišti abu siūlų galus, kad pynė neišsileistų ir nukirpti svarelius. Iš pynės galima pasigaminti apyrankę, raktų pakabuką ir pan.

Patarimai

Užtikrinkite, kad kiekviena pora turėtų pakankamai erdvės veiklai.

Refleksija

Ką norėtumėte aptarti po veiklos? Kokie įspūdžiai? Kaip sekėsi bendradarbiauti? Ar įmanoma pinti virvelės didesnėje grupėje? Virvelių pynimas – sena technika. Kaip manote, kam seniau naudotos virvelės?



Mano mažylis pirštelis – tavo mažylis pirštelis

Tikslas

ugdyti savitvardą, socialinį sąmoningumą, bendravimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą.

Trukmė

20-45 minutės.

Dalykai

matematika, menas, fizinis ugdymas ir sveikata, biologija.

Priemonės

maišelis skirtingo ilgio pagaliukų, po 2-20 cm Pagaliukų turi būti bent tiek, kiek yra grupių.

Vieta

lauko erdvė, kurioje yra veiklai reikalingų gamtinių medžiagų: šakelių, kankorėžių, lapų, sniego ir kt.,

Sezonas

visus metus.

Pasiruošimas

Pasiruoškite įvairaus ilgio pagaliukų (2-20 cm).

Eiga

Suskirstyti mokinius į grupes po penkis. Vienas mokinyš iš kiekvienos grupės išsitraukia pagaliuką iš maišelio. Grupės užduotis – sukonstruoti pagaliuką ištraukusio mokinio modelį, naudojant vietoje rastas medžiagas.

Modelis kuriamas ant žemės. Pagal pagaliuko ir mokinio mažylio piršto ilgio santykį apskaičiuokite modelio mastelį. Tarkime, jei pagaliukas yra 2 cm ilgio, o mažylis pirštas – 4 cm, dydžio, mastelis yra 1:2 (modelis yra dvigubai mažesnis). Jei pagaliuko ilgis – 20 cm, o piršto – 4 cm, mastelis bus 5:1 (modelis yra penkis kartus didesnis).

Visoms grupėms baigus užduotį, pakvieskite apžiūrėti vieni kitų modelius ir palyginti naudotus mastelius.

Patarimai ir idėjos

Patarimai ir idėjos:

- Jei yra sniego, bus smagu piešti ant sniego vandens dažais.
- Aptarkite, kokias gamtines medžiagas galima rinkti ir naudoti.
- Šią veiklą galima paversti labiau meniška piešiant pagal proporcijas. Piešimo pamokose dirbdami su „gyvu modeliu“, mokiniai pieštuku išmatuoja realius ilgius. Tam reikia nejudraus modelio, pavyzdžiui, žmogaus, bet puikiai tiks ir gėlė, akmuo ar krūmas. Taip daugiau dėmesio bus skiriama gamtos objekto estetikai ir masteliui.



Refleksija

Užduotis buvo lengva ar sudėtinga? Kodėl?

Kaip pasiskirstėte užduotis?

Gal kas nors buvo aktyvesnis? Kodėl?

Kaip užtikrinti, kad visi įsitrauktų?

Ar turėjote pakankamai žinių užduočiai atlikti?

Nuoroda

Carlegard L. et al. (2015). *Learning in the outdoor classroom, My little finger, your little finger* p. 30





Sukurk žaidimą!

Tikslas

ugdyti socialinį sąmoningumą, santykių kūrimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą ir savitvardą. Skatinti gebėjimą bendradarbiauti ir bendrauti, kalbėti paeiliui, laikytis taisyklių, priimti bendrus susitarimus ir stiprinti tarpusavio ryšius.

Trukmė

40-120 minučių. Gali būti padalinta į kelias sesijas.

Dalykai

fizinis ugdymas ir sveikata, istorija, technologijos, menai, socialiniai mokslai.

Priemonės

popierius, rašikliai, užrašų lapai kiekvienai grupei, kilimėliai sėdėjimui. Gali būti bet kokios kitos priemonės žaidimo kūrimui.

Vieta

geriausia – lauko erdvė su natūraliomis ar dirbtinėmis medžiagomis, kurias galima įtraukti į žaidimą (pvz., šakos, akmenukai, lapai). Aplinka gali nulemti žaidimo turinį.

Sezonas

tinkamas oras – kai nėra per šalta, karšta ar lietinga.

Stalo žaidimas nėra tikrasis žaidimas, tačiau daugelis stalo žaidimų turi savybių, kurias galime lavinti laisvai žaisdami. Pavyzdžiui, judėjimo įgūdžius, susikaupimą ir ištvermę. Taisykles lengviau suprasti, kai aiškiai nurodoma, ką daryti, kiek laiko tam reikia skirti ir kas dalyvauja.

Žaidimas dažnai nelaikomas būtinu, bet yra esminis ir gyvybiškai svarbus malonios vaikystės aspektas, o taip pat labai svarbi fizinio, socialinio, pažintinio, emocinio ir dvasinio vystymosi dalis. (JT Vaiko teisių komiteto bendroji pastaba Nr. 17 (2013 m) dėl Vaiko teisių konvencijos 31 straipsnio) Nuoroda: čia

Pasiruošimas

Pagalvokite, kaip mokiniai pristatys sukurtus žaidimus. Gal yra galimybė juos išbandyti su jaunesniais mokiniais? Taip pat apsispręskite, kokiai tikslinei auditorijai žaidimai bus skirti.

Eiga

Užduotis – grupėje sukurti lauko žaidimą.

Pakvieskite mokinius papasakoti apie jiems žinomus įvairius žaidimus. Paskatinkite visus pasidalinti idėjomis, kad visi pradėtų galvoti apie būsimą žaidimą.

Tolesnių klausimų, kuriuos galite naudoti kalbėdami apie mokinių žinomus žaidimus, pavyzdžiai:

- Kiek laiko, jūsų manymu, žmonės žaidžia tokio tipo žaidimus?
- Kodėl žmonės žaidžia? Kodėl jūs žaidžiate?
- Kuo lošimas skiriasi nuo žaidimo?
- Kas svarbu, kad lošimas ar žaidimas būtų smagus?

Padalykite mokinius į 5 žmonių grupes. Kiekviena grupė pasirenka savo vietą, kurioje gali dirbti netrukdoma. Savarankiškam darbui skirkite apie 15 minučių. Grupės pristato savo žaidimus, gauna grįžtamąjį ryšį ir pasiūlymus, kaip žaidimą patobulinti ar supaprastinti.



Keletas būdų, kaip pradėti diskusiją grupėse:

- Kiekvienas mokinys užrašo kelis pasiūlymus, ką reikėtų įtraukti į žaidimą. Idėjas užrašykite ant įvairių popieriaus lapelių ir įdėkite į stiklainį / maišelį. Ištraukiamos 3 idėjos – grupė bando jas sujungti į vieną žaidimą.
- Parodykite ir turėkite po ranka papildomų priemonių, kurias būtų galima įtraukti į žaidimą, pavyzdžiui, įvairaus dydžio kamuoliukų, kreidos, virvelę, virvę, popierių, standžių kartoninių kortelių, spalvotų pieštukų, kreidelių, kilimėlių sėdėjimui, kūgių vietoms žymėti, kauliukų, kibirų ir kt.
- „Slaptas maišelis“ su daiktais – žaidime objektai ką nors simbolizuoja. Grupės gali naudoti vieną, kelis ar visus objektus.
- „Slaptas maišelis“ su lapeliuose užrašytais žaidimo elementais – kiekviena grupė išsitraukia vieną ar kelis elementus, kuriuos turi įtraukti į savo žaidimą.

Idėjos simboliams, daiktai sudėti mažame medžiaginiame maišelyje:

- *Septyni maži akmenėliai*
- *Užrašų knygelė*
- *Rašiklis*
- *Šakelė iš gamtos*
- *Sudžiūvę ir švieži pušų spygliai*
- *Virvelės gabalėlis*
- *Kankorėžis*
- *Samanų gabalėlis*
- *Sausas lapas*
- *Mažas medžio gabalėlis*
- *Žolės stiebelis*
- *Baltas audinys*
- *Maišelis*



Įvairios idėjos žaidimui, „žaidimo ingredientai“:

- *Visi turi būti tylūs*
- *Žaidžiama užsimerkus*
- *Kauliukas*
- *Trys komandos*
- *Popierinis lėktuvėlis*
- *Turi rinktis iš dviejų kelių*
- *Į žaidimą įtraukti bėgimą*
- *Įvairios spalvos*
- *„Švelnus“ fizinis kontaktas*
- *Koks nors palyginimas*
- *Maišelis*

Patarimai ir idėjos

Tam, kad grupės nesiblaškytų, leiskite teikti pasiūlymus tik viena kitai, bet ne visoms grupėms. Pabrėžkite, kad pirmasis žaidimo variantas – tik eskizas. Reikia išbandyti savo idėjas, kad įvertintumėte, ar žaidimas pasiteisino. Paprastai, pirmąkart niekas neišeina tobulai.

Padrąsinkite grupes išbandyti savo idėjas!

Pabandymui skirkite gana trumpą laiką – mokiniai jaus mažesnę spaudimą dėl rezultato! Išbandę, toliau tobulinkite žaidimą!

Refleksija

Ar žaidžiant viskas buvo taip, kaip įsivaizdavote?

Ar ši užduotis buvo kuo nors sudėtinga?

JT Vaiko teisių komitetas, pateikdamas komentarą dėl Vaiko teisių konvencijos 31 straipsnio dėl vaiko teisės į poilsį, laisvalaikį, žaidimą ir pramogas, taip pat į kultūrinį ir meninį gyvenimą, teigia, kad pagrindinės žaidimo savybės yra malonumas, netikrumas, iššūkiai, lankstumas ir neproduktyvumas. Kaip patobulinti jūsų veiklas, kad jos atspindėtų žaidimo esmę?

Pritaikymas skirtingoms amžiaus grupėms

Jaunesniems vaikams gali būti lengviau kurti žaidimus bendraamžiams.

Šaltiniai ir nuorodos

Harvard Graduate School of Education

<https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/05/embracing-learning-through-play>

Frontiers

<https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2022.751801/full>

Brookings

<https://www.brookings.edu/articles/why-play-is-serious-work>

TeacherVision

<https://www.teachervision.com/blog/morning-announcements/integrating-play-based-learning>





Vandens paveikslas

Tikslas

ugdyti savivoką, savitvardą, socialinį sąmoningumą, bendravimo įgūdžius. Suprasti aplinkoje esančias medžiagas ir pajusti jų savybes.

Trukmė

20 minučių.

Dalykai

menas, geografija, socialiniai mokslai.

Priemonės

teptukai, indeliai su vandeniu.

Vieta

sausas, saulėtas vieta, geriausia – su kietu paviršiumi (asfaltas, betonas).

Sezonas

pavasaris arba vasara (šiaurės šalyse).

Pasiruošimas

Pradėkite pamoką pokalbiu apie vandens apytakos ratą, o vėliau praktiškai stebėkite, kaip piešiamas vanduo išgaruoja nuo žemės paviršiaus.

Eiga

Pakvieskite mokinius sukurti trumpalaikius kūrinius, tapant vandeniu ant įkaitusio asfalto ar betono. Duokite kiekvienam mokiniui ribotą kiekį vandens. Leiskite mokiniams pagalvoti, kiek laiko laikysis jų kūriniai. Išdalinkite moksleiviams indelius su vandeniu ir duokite kiekvienam po teptuką. Visi turi vienodą galimybę išreikšti save.

Patarimai ir idėjos

Tegul mokiniai nupiešia po kelis meno kūrinius individualiai arba kartu, be nurodymų, ką piešti.

Refleksija

Kiek išsilaikė kūrinys?

Ar verta kurti meną, jei jis netrukus išnyks?

Ar svarbu, kad be autoriaus dar kas nors pamatytų meną?

Kaip jautėtės kurdami ir matydami, kad kūrinys išnyksta?

Koks tapymo vandeniu, kuris išgaruoja, tikslas?

Kokį kitą trumpalaikį (efemeršką) meną pažįstate?

Kaip šią veiklą galima susieti su išteklių naudojimu ar demokratijos principais?



Pasaulio vanduo

Tikslas

ugdyti savivoką, atsakingą sprendimų priėmimą, socialinį sąmoningumą. Atliekant eksperimentą su vandeniu ir druska, vizualiai parodyti, kokie riboti yra pasaulio ištekliai.

Trukmė

10 minučių.

Dalykai

gamtos mokslai, socialiniai mokslai, biologija, geografija.

Priemonės

1 litro indas, mililitrų matavimo indas, vanduo, druska, pasirinktinai – gaublys.

Vieta

nesvarbu.

Sezonas

nesvarbu.

Pasiruošimas

Pristatykite mokiniams, kad Žemė iš esmės yra vandens planeta – apie 70 % jos paviršiaus dengia vanduo, o likusi dalis (30 %) – sausuma. Iš viso Žemėje yra apie 1 400 mln. kubinių kilometrų vandens, iš kurių tik 35 mln. km³ yra gėlas vanduo. Vadinasi, 97,5 % yra sūrus vanduo, o 2,5 % – gėlas vanduo.

Kiek kasdien vandens suvartoja žmogus?

Eiga

Pakvieskite mokinius paspėlioti, kiek procentų Žemės paviršiaus sudaro vanduo. Parodykite gaublį ir kartu aptarkite atsakymą.

Paklauskite: kiek vandens mūsų šalyje kasdien sunaudoja žmogus?

Lietuvoje žmogus vidutiniškai sunaudoja 120-150 litrų per dieną, Švedijoje - apie 140 litrų, tuo tarpu Turkijoje - 229 litrų per dieną.

Apytikslis paskirstymas:

60 l – asmens higienai

30 l – tualetu nuleidimui

15 l – indų plovimui

15 l – skalbimui

10 l – maistui ir gėrimams

10 l – kita

Paaškindite mokiniams, kad bendrų Žemės vandens išteklių modelį galima iliustruoti naudojant vieno litro vandens indą.

Į matuoklį įpilkite 2,5 % (tai yra 250 ml) vandens.

Likusį vandenį 1 litro inde pasūdykite. Paklauskite mokinių, ką vaizduojate ir paaškindite, kad tai simboli-zuoja sūrųjį pasaulio vandenį.

Paimkite 250 ml vandens ir išpilkite 2 / 3 šio kiekio – tai ledynuose sukauptas vanduo.

Talpoje liko tik prieinamas žmonėms vanduo.

Dabar išpilkite beveik visą likusį vandenį, palikite tik lašelį:



Išpilta dalis – gruntinis vanduo, dalis jo – neprieinama dėl jo gylis.

Vienas lašas – tai ežerų, upių, upelių vanduo, kurį naudoja augalai, gyvūnai ir žmonės. Tai mūsų gyvybės pagrindas!

Jei pasaulio vandenį atstotų 1 litras, tuomet:

600 ml – gėlas vanduo, iš jo 200 ml – sukauptas ledynuose, o 200 ml – gruntinis ir dirvožemio vanduo.

Įmerkite pirštą į vandenį ir užlašinkite ant rankos 3 lašus – tai mums prieinamas ir matomas vanduo: upės, ežerai, atmosfera.

Porose kelias minutes aptarkite šią informaciją. Kokių minčių kilo? Po to pristatykite savo pastebėjimus visai klasei. Kaip galime taupyti mums prieinamą vandenį? Kaip užtikrinti, kad vandens užtektų visiems? Iš kur vanduo atsiranda? Kaip jį išvalyti?

Patarimai ir idėjos

Leiskite mokiniams paragauti sūraus vandens. Ar įmanoma jį gerti?

Kas nutinka organizmui geriant sūrų vandenį? Kokius klausimus dar galime apsvarstyti? Kokių refleksijų kyla?

Nuorodos ir šaltiniai

https://www.lrt.lt/naujienos/mokslas-ir-it/11/14140/kas-bus-kai-pasaulyje-baigsis-vanduo?srsId=AfmBOopblmB5fwre-oNBnEw9N5G5OEEE_nyUoeOA8U3VyTO9O9xvg4WC

Hidrogeologai: ar žinote, kiek metų vandeniui, kurį geriate? - Lietuvos geologijos tarnyba prie Aplinkos ministerijos

8 faktai apie vandenį - Vilniaus miesto savivaldybė



Įrėmink vaizdą

Tikslas

ugdyti savivoką, savitvardą, bendravimo gebėjimus, komandinius įgūdžius ir bendradarbiavimą, psichologinę bei emocinę gerovę, socialinį ir kultūrinį sąmoningumą. Gilinti vizualinį suvokimą, susitelkiant į konkretų objektą ar vaizdą aplinkoje ir gebėjimą papasakoti apie pasirinktą kadrą. Akcentuoti, kad net jei visi matome, girdime ar patiriame tą patį, interpretacijos gali būti skirtingos.

Trukmė

20 minučių.

Dalykai

menas, kalba, biologija.

Priemonės

rėmeliai be stiklo. Jų galima pasigaminti iš kartoninės dėžės.

Vieta

bet kuri gamtinė ar miesto erdvė.

Sezonas

veikla gali būti atliekama bet kuriuo metų laiku.

Pasiruošimas

Galite pasiruošti kartoninius rėmus arba paprašyti mokinių patiems juos pasidaryti.

Eiga

Suskirstykite mokinius poromis arba po tris. Kiekvienai grupei duokite po rėmelį.

Paprašykite moksleivių 5 minutes apsidairyti aplinkui ir surasti ką nors, ką jie norėtų parodyti kitiems. Tai gali būti labai mažas objektas: augalas, tekstūra, detalė arba kai kas didesnio ir tolimesnio: kraštovaizdis ar pastatas. Mokiniai padeda rėmelį taip, kad stebėtojas stovėdamas tam tikroje vietoje matytų tą patį vaizdą, kurį grupė pasirinko.

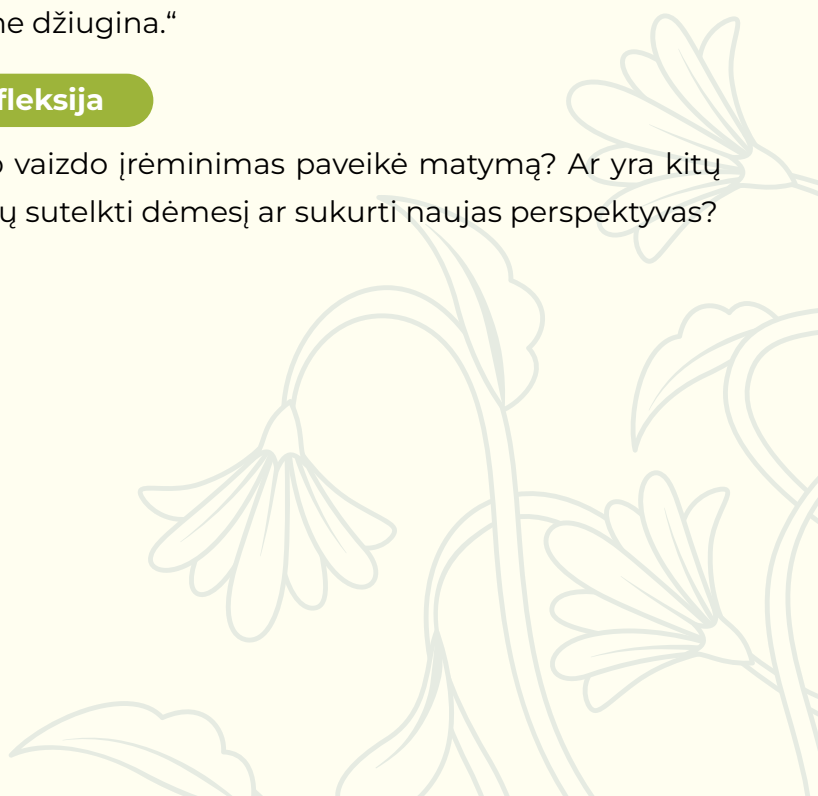
Visoms grupėms sudėjus rėmelius, mokiniai keliauja nuo vieno prie kito, žiūrėdami į pasirinktus vaizdus – tarsi parodos atidaryme. Paskatinkite mokinius duoti savo darbui pavadinimą ir paaiškinti, kodėl pasirinko būtent tą objektą.

Patarimai ir idėjos

Užduotis gali būti visiškai laisva – mokiniai ieško to, kas jiems įdomu. Galite pateikti konkrečią temą, pavyzdžiui: „Miestas“, „Tai, ko dar nesu matęs“, „Tai, kas mane džiugina.“

Refleksija

Kaip vaizdo įrėminimas paveikė matymą? Ar yra kitų būdų sutelkti dėmesį ar sukurti naujas perspektyvas?





Pažink medį

Tikslas

ugdyti savivoką, savitvardą, socialinį sąmoningumą, santykių kūrimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą ir bendravimą. Stiprinti ryšį su gamta naudojant visus pojūčius. Atrasti, kuo medžiai ypatingi ir svarbūs aplinkai. Skatinti socialinį tvarumą pažįstant gamtą ir ją gerbiant.

Trukmė

20 + 20 minučių ar ilgiau.

Dalykai

kalba, biologija, istorija, geografija.

Priemonės

Akių raiščiai (pvz., perkirptos skarelės)
Didinamieji stiklai
(medžiams tyrinėti iš arti)
Personažo kortelė (klausimai, padedantys sukurti medžio personažą)
Pasirinktinai: specialios priemonės, knygos apie vabzdžius, fotoaparatas.

Vieta

teritorija, kurioje yra daugiau medžių nei dalyvių. Tinka miškinga vieta, tačiau bus didesnis iššūkis, jei visi medžiai panašūs (pvz., pušynas) arba jei vietovė kalvota, tankiai apaugusi.

Pasiruošimas

Pabrėžkite, kad ši veikla yra bendradarbiavimo pratimas, o kartu ir galimybė patirti, ką reiškia būti aklam – kaip svarbu laikytis, palaikyti vienas kitą. Aptarkite žodžius ir sąvokas, kurios gali būti naudingos (ypač jei veikla vykdoma kita kalba).

Eiga

- Padalykite grupę poromis. Vienas dalyvis užsiriša akis arba užsimerkia, kitas – veda jį prie pasirinkto medžio. Pasirinktas medis gali būti įdomus, gražus, keistas ar kažkuo patrauklus.
- Kaip palaikyti porininką: stovėkite vienas šalia kito, akklasis uždeda savo dilbį ant vedlio dilbio. Tai tampa atramos ir orientacijos tašku, tarsi vairu.
- Vedlys balsu ir ranka nukreipia akląjį prie pasirinkto medžio. Atidžiai apibūdinkite kelią ir ratu judėkite medžio link. Vedlys pasirenka iššūkio sunkumą.
- Akklasis tyrinėja medį visais pojūčiais, išskyrus regą: koks jausmas liesti kamieną, žievę, žemę aplink? Ar medis skleidžia kvapą? Koks galėtų būti medžio skonis?
- Žodžiais apibūdinkite: šiurkštus, lygus, kietas, minkštas, aštrus, apvalus. Ar įmanoma pajusti jo spalvą?
- Kai akklasis jaučia, kad jau pažino medį, grįžtama į pradžios tašką. Vedlys veda kitu keliu, kad būtų sudėtingiau.
- Pradžios taške akklasis nusiima raištį ir turi pabandyti atrasti tą patį medį. Jei per sunku – padėkite užuominomis! Suradę medį, apsikeiskite vaidmenimis ir kartokite su kitu medžiu.



Sukurk personažą!

Pasirinkite vieną iš medžių, su kuriuo jau susipažinote arba abu, jei yra užtektinai laiko. Kartu patyrinėkite medį: kas jame gyvena? Ieškokite gyvybės ženklų: vabzdžių, vabalų, paukščių lizdų... Naudodamiesi didinamuoju stiklu, apžiūrėkite medį iš arčiau. O tada pagal personažo kūrimo lentelę paverskite personažu bet ką, ką radote ant medžio arba šalia jo. Vėsesniu metų laiku personažu gali tapti ir pats medis arba paieškokite kitų gyvybės pėdsakų.

Šią schemą galima naudoti kaip pagrindą istorijų kūrimui ir rašymui. Personažo kūrimas padeda demistifikuoti ir sužmoginti vabzdžius ar kitus padarus, kurie kitaip galėtų pasirodyti nemalonūs ar baugūs. Naudinga turėti rūšių atpažinimo gaires ar knygas apie vabzdžius. Rastus padarus dar galima nufotografuoti ir toliau mokytis apie juos klasėje.

Patarimai ir idėjos

Visada būkite atsargūs ir pagarbūs gamtai. Padėkite vieni kitiems ir mėgaukitės procesu!

Refleksija

- Kaip jautėtės negalėdami matyti?
- Kaip jautėtės būdami priklausomi nuo kito žmogaus?
- Kas padėjo atpažinti medį?
- Kaip sekėsi bendradarbiauti? Kas buvo sunkiausia?

- Panaudokite savo sukurtus personažus istorijų kūrimui ar pamėgdžiojimui.
- Surenkite parodą apie savo medžius ir sukurtus personažus!

Personažo kūrimo lentelė

Naudokite šią lentelę gyvybės formai (vabzdžiui, vabalui, medžiui ir pan.) aprašyti personažo pavidalu. Daugelį klausimų galima pritaikyti ir ankstesnėje veikloje pažintam medžiui.

Mano vardas...

Aš esu...

Fizinė išvaizda:

- *Kojų skaičius:*
- *Sparnai:*
- *Akys:*
- *Ilgis:*
- *Forma:*
- *Lytis:*
- *Amžius:*

Asmenybė:

Koks aš esu? Kas aš toks? Apibūdink mano asmenybę ir savybes. Pavyzdžiui: talentai, silpnybės, stiprybės, pomėgiai.

Poreikiai:

- *Ko man reikia, kad galėčiau gyventi?*
- *Ką aš valgau?*
- *Kaip bendrauju?*
- *Kaip gyvenu, kur slepiuosi?*

Socialinis gyvenimas:

- Šeima, draugai, priešai, kaimynai

Daugiau apie mane:

- Svarbūs mano gyvenimo įvykiai
- Ateities svajonės
- Paslaptys
- Ką veikiu žiemą / vasarą / pavasarį / rudenį?
- Ko man trūksta?
- Ko turiu per daug?
- Blogiausia, kas galėtų nutikti
- Geriausia, kas galėtų nutikti
- Kaip aš save matau
- Mano darbas
- Įpročiai – geri ar blogi

Šaltinis

Learning in the Outdoors series, The series
“Learning in the outdoors” Outdoor teaching,
<https://www.outdoorteaching.com>





Mikrofonas

Tikslas

ugdyti savivoką, savitvardą, atsakingą sprendimų priėmimą, pasitikėjimą savimi ir atsparumą. Skatinti savarankiškumą, rizikos vertinimą, psichologinę ir emocinę gerovę. Mokiniai lavina asociatyvų mąstymą, dalijasi turimomis žiniomis, reiškia mintis žodžiu ir mokosi klausytis vieni kitų. Naudojamas mikrofonas, pagaliukas ar kitas objektas, į kurį kalbama. Jis veikia kaip emocinė atrama, nes palengvina kalbėjimą prieš grupę. Dar mikrofonas padeda nustatyti eiliškumą – kas kalba, tas laiko mikrofoną.

Trukmė

15 minučių.

Dalykai

kalba, istorija, biologija, socialiniai mokslai.

Priemonės

pagaliukas iš miško ar kitas objektas, galintis tapti „mikrofonu“, maišelis su faktų lapeliais pasirinkta tema.

Vieta

pasirenkama pagal temą. Visa grupė turi galėti susėsti ratu.

Sezonas

veikla tinkama bet kuriuo metų laiku.

Pasiruošimas

Jeigu grupė mažai žino pasirinktą temą, naudinga turėti faktų lapelius – kiekviename jų užrašyta svarbi informacija. Pravers pasiruošti bent tiek lapelių, kiek yra dalyvių.

Eiga

Suburkite grupę ratu, arčiau vieni kitų, kad visi matytų ir girdėtų, net jei pučia vėjas ar yra kitų trukdžių.

Pristatykite temą, apie kurią kalbėsime. Tai gali būti: konkretus gyvūnas / augalas, geografinė vietovė ar kartu patirtas įvykis. Ypač gerai, jei veiklos vieta susijusi su tema (pvz., apie beržus – kai aplink auga beržai, apie istorinį įvykį – toje vietoje, kur jis vyko).

Pasirinkite „mikrofonu“ pagaliuką ar kitą objektą. Tik tas, kuris jį laiko, gali kalbėti. Pirmasis dalyvis pasako sakinį pasirinkta tema. Tada mikrofonas perduodamas kitam, kuris taip pat dalijasi faktu ar refleksija. Taip tęskite tol, kol visi pasakys bent po sakinį.

Jeigu grupei sunku pradėti kalbėti arba ji mažai išmano temą, naudokite faktų lapelius – kiekvienas dalyvis išsitraukia lapelį ir garsiai perskaito užrašą.

Patarimai ir idėjos

Leiskite kiekvienam kalbėti be pertraukimo ar komentavimo.

Faktai gali būti labai paprasti (pvz., tai, ką matome aplink) arba gilesni – visi požiūriai yra vertingi!

Refleksija

Ar šiandien sužinojai ką nors naujo?

Ar tai buvo geras būdas pažinti šios dienos temą?

Kaip norėtum tęsti šią temą?

Ką jautėte laukdami savo eilės?

Ar būtų buvę taip pat veiksminga kalbėti be mikrofono?

Kodėl?

Šaltiniai ir nuorodos

Learning in the Outdoors series, The series

“Learning in the outdoors” Outdoor teaching,

<https://www.outdoorteaching.com>





Žaidimas – 36

Tikslas

ugdyti santykių kūrimo įgūdžius ir atsakingą sprendimų priėmimą. Ši veikla gali būti naudojama žinių įtvirtinimui ar patikrinimui, tačiau taip pat skatina mokinius diskutuoti ir klausytis vieni kitų.

Trukmė

nuo 30 minučių.

Dalykai

visi!

Amžius / klasės

tinka visiems, kurie moka skaityti.

Priemonės

36 kortelės su klausimais ar užduotimis. Skalbinių segtukai ar virvelės kortelėms pakabinti, galima jas tiesiog padėti ant žemės. 1-2 kauliukai ir vieta, kur juos ridenti.

Vieta

erdvi vieta, kur galima pakabinti ar išdėlioti korteles, pavyzdžiui: už medžių ar akmenų. Reikia, kad teritoriją būtų galima natūraliai apriboti takeliais, krūmais, upeliukais ar medžiais. Rekomenduojamas plotas: apie 40-50 metrų.

Pasiruošimas

Atspausdinkite 36 klausimus ar užduotis (jei laminuosite – tarnaus ilgiau). Sunumeruokite užduotis ir iškirpkite po vieną atskirais lapeliais. Mokytojui patogiu turėti visą 36 klausimų sąrašą.

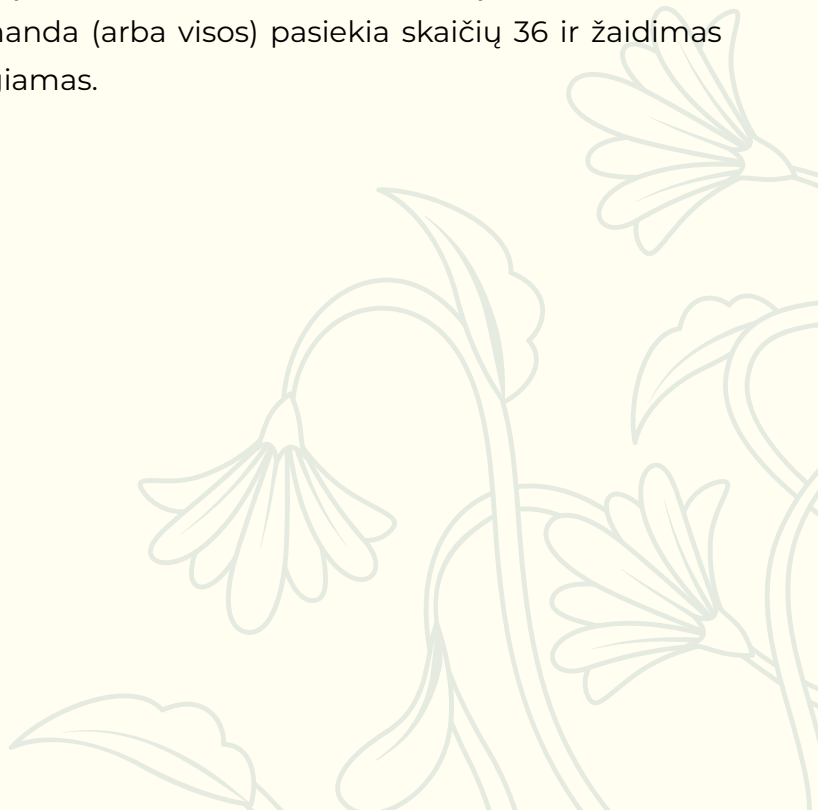
Eiga

Tegul mokiniai padeda iškabinti korteles – išdalinkite po kelias kiekvienam ir nurodykite paskirstyti jas po visą teritoriją.

Padalinkite klasę į mažas 3-5 mokinių grupes. Prieš pradėdamos, grupės turi susitarti dėl savo iškvietimo signalo, kad galėtų šauktis vieni kitų, kai randama užduotis. Jei užduotis reikalauja rinkti daiktus, grupė turi susikurti „lizdą“ – vietą, kur juos dėti.

Grupė ridena kauliukus. Taškų skaičius nurodo, kurią užduotį reikia įvykdyti. Kauliukai lieka mokytojo zonoje, kuri tampa baze. Visi ieško numeriu nurodytos užduoties. Ją radęs, mokinyssušaunkia sutartu ženklu komandą – visi susirenka ir atlieka užduotį.

Po kiekvienos užduoties grupė vėl meta kauliukus, prideda naują taškų skaičių prie ankstesnio ir pagal jų sumą ieško naujos užduoties. Taip tęsiama, kol viena komanda (arba visos) pasiekia skaičių 36 ir žaidimas baigiamas.





Patarimai ir idėjos

Jei turite mažiau nei 36 užduotis arba daug laiko – naudokite tik vieną kauliuką.

Jei norite greitesnio užduočių pasiskirstymo – naudokite du kauliukus.

Refleksija

Ar žaidimas jums priminė varžybas? Kaip tai paveikė jūsų grupės diskusijas?

Kuri užduotis sukėlė daugiausia diskusijų?

Ar buvo užduotis, dėl kurios atsakymo nesutarėte?

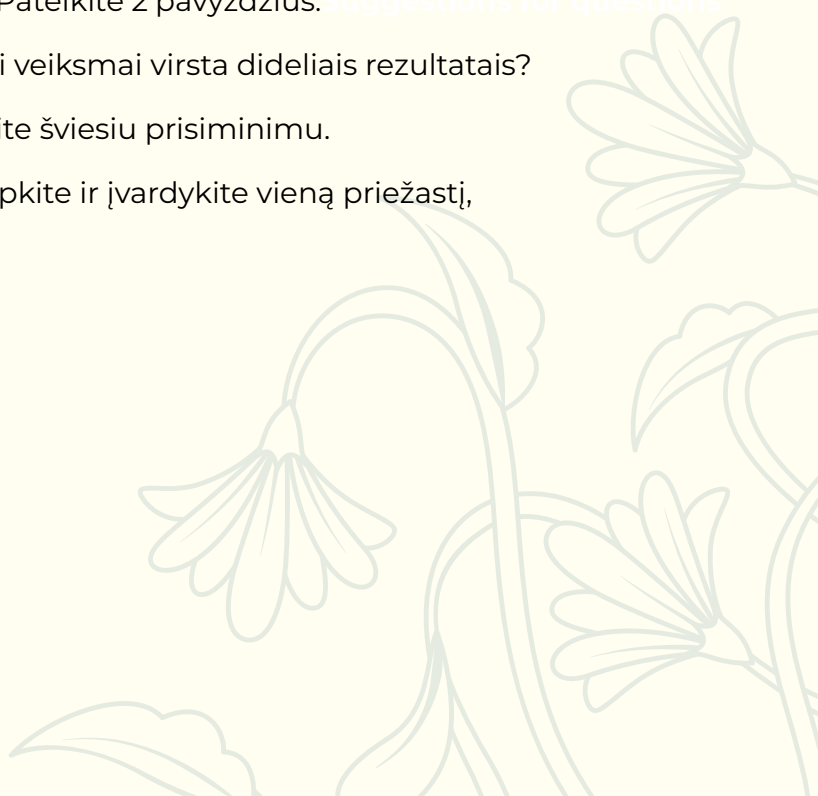
Šaltinis

The series “Learning in the outdoors”, Swedish Nature School Association and Outdoor teaching,
<https://www.outdoorteaching.com/>



Idėjos klausimams ir užduotims

- Medžiai gauna energiją iš saulės. Visa komanda apsikabinkite medį ir pasidalinkite, kas jums suteikia energijos ar džiaugsmo.
- Medžiai išskiria deguonį. Kaip parodome, kai esame įsitempę ar laimingi?
- Medžiai per mažyčius plyšelius įsiurbia CO₂. Parodykite, kur jie yra? O kaip jūs geriate teigiamus dalykus iš aplinkos?
- Iš kur teka saulė – iš Šiaurės, Pietų, Rytų ar Vakarų? Parodykite kryptį. Kaip jūsų buvimo vieta keičia pasaulio matymą?
- Kur saulė leidžiasi? Parodykite. Kas jums padeda atsigauti po sunkios dienos?
- Suraskite lapą, žiedą ar akmenį. Pasidalinkite prisiminimu, susijusiu su gamta.
- Kūnu pavaizduokite vieną iš keturių emocijų: ramybę, džiaugsmą, susierzinimą, nuostabą.
- Surinkite 10 daiktų, kurie atspindi, kam skiriate laiką. Kiek iš jų yra naudingi jūsų gerovei, o kiek – tik blaškymasis? Kiek, jūsų manymu, jūsų energijos skiriama dalykams, kurie iš tikrųjų svarbūs?
- Kuo skiriasi laikina emocija nuo nuolatinės būsenos? Kaip jaučiatės šiandien?
- Kokios buvo emociškai sunkiausios dienos šiais metais? Kaip tai įveikėte?
- Kada paskutinį kartą buvo lengva ir sklandi diena? Kodėl?
- Įvardykite keturis metų laikus. Su kokia emocija kiekvienas jums asocijuojasi?
- Kaip mus veikia per didelis negatyvumas?
- Raskite daiktą, kuris simbolizuoja emocinę apsaugą. Paaiškinkite savo pasirinkimą.
- Iš kur kyla jūsų emocijos? Pasidalykite patirtimi.
- Kodėl palengvėja, kai pasidalijame tuo, ką ilgai kaupiamo savyje?
- Kodėl pozityvūs žmonės svarbūs kaip saulė? Pateikite 2 pavyzdžius. *Suggestions for questions*
- Pagalvokite apie kankorėžį ir sėklą. Kaip maži veiksmai virsta dideliais rezultatais?
- Įvardinkite dainą su žodžiu „saulė“. Pasidalykite šviesiu prisiminimu.
- Prisiminkite dainą su žodžiu „oras“. Giliai įkvėpkite ir įvardykite vieną priežastį, kodėl esate dėkingas.



Idėjos klausimams ir užduotims

- Stovėdami rate susikibkite rankomis ir paeiliui spustelėkite vienas kitam ranką.
- Įvardykite 3 dalykus, kurie jus emociškai sušildo.
- Patrinkite delnus. Kokie veiksmai sušildo jūsų širdį?
- Nubėkite kartu 15 žingsnių. Kaip fiziškai atsikratote įtampos?
- Raskite 3 dalykus, kurie suteikia jums energijos.
- Raskite objektą, kuris simbolizuoja jūsų stiprybę ar motyvaciją.
- Įvardykite, kas pastaruoju metu slegia jūsų mintis.
- Kur keliavote pastarąją savaitę? Kuri kelionė labiausiai pradžiugino?
- Nuoširdžiai ką nors pagirkite.
- Raskite, kas šiame žaidime simbolizuoja bendradarbiavimą.
- Įvardykite 3 būdus, kaip žmonės švaisto emocinę energiją. Kaip to išvengti?
- Ką reikia daryti, kad sustiprėtų emociškai?
- Klausykitės aplinkos garsų. Kaip būti geru klausytoju?
- Susiburkite į ratą. Kiekvieną komandos narį pagirkite vienu žodžiu už įdėtas pastangas.
- Apkabinkite didžiausią medį ir pajuskite gamtos galią.
- Kiek laiko užtrunka perdirbti stiprią emociją?
- Visi kartu garsiai sušukite: „Mes esame ateitis!“





Pelėdos ir varnai

Tikslas

ugdyti savivoką, savigarbą, santykių kūrimo įgūdžius, komandinį darbą, atsakingą sprendimų priėmimą bei socialinį sąmoningumą.

Trukmė

15 minučių.

Dalykai

visi!

Priemonės

keturi virvėmis, pagaliais ar nupieštomis linijomis pažymėti žaidimo aikštelės kraštai.

Vieta

atvira erdvė, kurioje galima bėgioti.

Pasiruošimas

Jei reikia – sugalvokite apie 20 teiginių, susijusių su dėstomu dalyku. Vieni turi būti teisingi, o kiti – klaidingi.

Eiga

Padalinkite klasę į dvi komandas. Viena komanda bus pelėdos, o kita – varnai.

Aptarkite: kokie šie paukščiai? Jie išmintingi ir gudrūs, ar ne?

Komandos aikštelės galuose turi savo „lizdus“. Juostomis ar virvėmis pažymėkite lizdų ribas – už šios ribos pagauti negalima. Aikštelės centre pažymėkite dvi vidurio linijas, maždaug 2 metrų atstumu viena nuo kitos.

Komandos išsirikiuoja viena prieš kitą centre, prie savo linijos. Mokytojas garsiai perskaito vieną teiginį. Mokiniai turi nuspręsti: teiginys teisingas ar ne.

Jei teiginys teisingas, pelėdos vejasi varnus.

Jei teiginys klaidingas, varnai vejasi pelėdas.

Pagautas mokinyss pereina į kitą komandą ir tampa kitu paukščiu.

Jei pavyko pabėgti į savo „lizdą“, tavęs niekas nebegali pagauti.

Patarimai ir idėjos

- Pradėkite nuo paprastų teiginių, kuriuos lengva įvertinti.
- Jei teiginiai yra iš neseniai mokytojos temos – tai gali būti temos apibendrinimas.
- Jei žaidimas vyksta dėstomos temos pradžioje – galima priminti turimas mokinių žinias. Situacija gali tapti šiek tiek chaotiškesnė, jei mokiniai nežino atsakymų.
- Jei teiginys gali būti ir teisingas, ir neteisingas – tai puikus pagrindas tolimesnei diskusijai.

Kokie klausimai verti tolesnių diskusijų? Ką galite reflektuoti?

- Ar kuris nors teiginys buvo netikėtas ar stebinantis?
- Ar buvo sunku nuspręsti: teiginys teisingas ar klaidingas? Kodėl?
- Kaip elgiatės, kai nuomonės išsiskiria? Kaip mokytis priimti kitų nuomonę?
- Kaip žinoti: teiginys teisingas ar ne?

Nuoroda, šaltinis

šios veiklos idėja iš pradžių kilo Džozefui Korneliui.

<https://www.sharingnature.com/sharing-nature.html>

Idėjos teisingiems arba klaidingiems teiginiams (su mokytojo atsakymais ir komentarais)

- Kartais pykti yra normalu.

Teisinga — visi jausmai yra natūralūs, svarbu, ką su jais darome.

- Visada reikia slėpti savo jausmus.

Klaidinga — sveika dalytis jausmais su tais, kuriais pasitiki.

- Geri draugai padeda jaustis saugiai ir priima.

Teisinga — draugystė teikia stiprybės ir džiaugsmo.

- Galima visiškai kontroliuoti savo jausmus.

Klaidinga — bet galime kontroliuoti, kaip į juos reaguojame.

- Gilus kvėpavimas padeda nusiraminti, kai jaučiamės įsitempę.

Teisinga — tai paprastas ir veiksmingas būdas.

- Socialiniai įgūdžiai svarbūs tik mažiems vaikams.

Klaidinga — jų reikia visiems, nepriklausomai nuo amžiaus.

- Lengviau spręsti problemas, kai klausomės kitų idėjų.

Teisinga — komandinė dvasia padeda rasti geresnes išeitis.

- Galima pasirinkti, kaip reaguoti į jausmus.

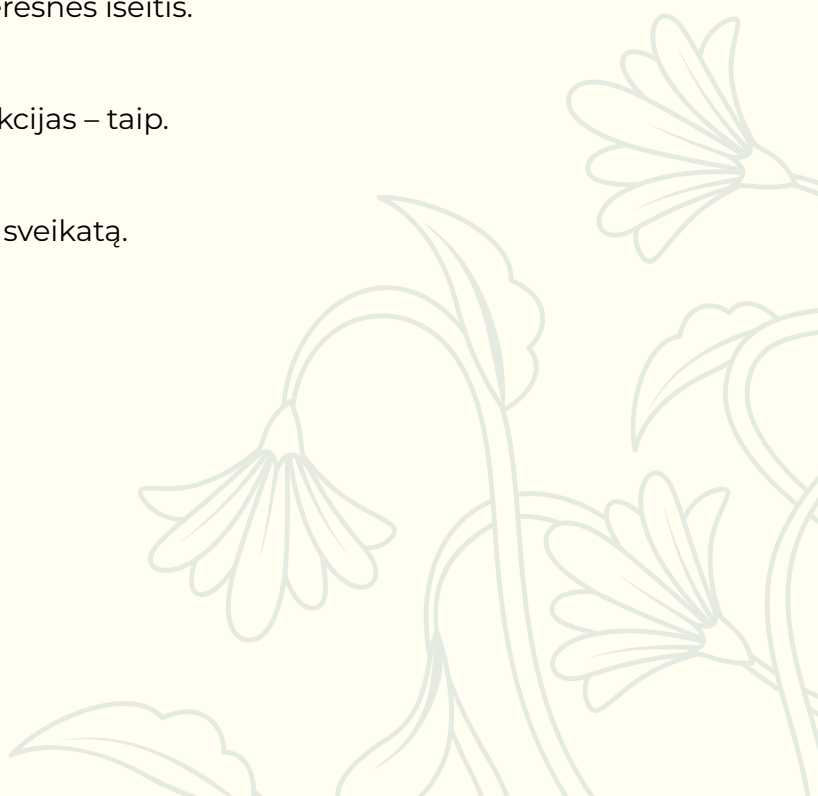
Teisinga — jausmų nekontroliuojame, bet reakcijas – taip.

- Nesvarbu, ar esi geras sau.

Klaidinga — savęs priėmimas gerina psichinę sveikatą.

- Kalbėti apie jausmus – silpnumo ženklas.

Klaidinga — Istiprybė yra gebėti būti atviram



Idėjos teisingiems arba klaidingiems teiginiams (su mokytojo atsakymais ir komentarais)

- Empatija reiškia supratimą, ką jaučia kitas.

Teisinga — ji stiprina santykius.

- Kai liūdna, nereikia kitų pagalbos.

Klaidinga — kartais visiems reikia palaikymo.

- Psichinė sveikata tokia pat svarbi kaip fizinė.

Teisinga — sveikas protas = sveikas kūnas.

- Kartais visi jaučiasi nervingi ar susirūpinę.

Teisinga — tai natūralu.

- Problemų ignoravimas jas išsprendžia.

Klaidinga — jos dažnai didėja, jei jų nesprendžiame.

- Galima išmokti tvarkytis su sunkiais jausmais.

Teisinga — emociniai įgūdžiai stiprėja, kaip raumenys.

- Jei padarai klaidą, reiškia, esi nevykėlis.

Klaidinga — klaidos yra mokymosi galimybės.

- Padėkos žodžiai gerina nuotaiką.

Teisinga — dėkingumas stiprina ryšius.

- Draugystės keičiasi bėgant laikui.

Teisinga — žmonės auga ir keičiasi.

- Tai, kaip elgiesi su kitais, neturi įtakos tavo jausmams.

Klaidinga — geri darbai pagerina ir mūsų pačių savijautą.





Šešėlių vaizdai

Tikslas

ugdyti smalsumą, kūrybiškumą, savitvardą, socialinį sąmoningumą, gebėjimą kurti santykius, komandinius įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą, mokyti atkreipti dėmesį į šviesą.

Trukmė

60-80 minučių.

Dalykai

fizinis ugdymas ir sveikata, dailė, fizika, kalba.

Priemonės

kreidelės, lazdos arba ilgos virvės šešėlių kontūrams žymėti. Popierius ir pieštukai kiekvienam mokiniui. Jei vietovėje nėra natūralių objektų, kiekvienam mokiniui reikės daikto, kuris mestų šešėlį, tarkime, popieriaus lapo.

Vieta

saulėta erdvė, kurioje aiškiai matomi šešėliai – kiemas, parkas ar kita atvira vieta.

Pasiruošimas

Pristatykite mokiniams šešėlių istorijas, patarles, meno kūrinius ar tradicijas apie šešėlius. Arba po šios veiklos suplanuokite gamtoje tęsti temą apie šešėlius kultūroje.

Eiga

Paprašykite kiekvieno mokinio pasiimti objektą iš aplinkos: šakelę, ledo kubelį, akmenėlį, lapą arba duokite kiekvienam po popieriaus lapą.

Leiskite moksleiviams eksperimentuoti su šešėliais ant žemės.

Suburkite visus į ratą trumpai refleksijai:

- Kaip objekto forma susijusi su šešėlio forma?
- Kas dar gali nulemti šešėlio formą?

Mokiniai sustoja į eilę, nugara į saulę. Suporuokite visus ir duokite nurodymus iš šešėlių formuoti įvairias formas: geometrines figūras, raides, skaičius, daiktus, daržoves, transporto priemones.

Veikla bus gyvesnė, o ir mokiniai labiau įsitrauks, jei paversite tai lengvomis varžybomis: kas greičiausiai sukurs formą? Kartais žaismingas iššūkis stipriai motyvuoja.

Vėliau suskirstykite mokinius į mažas grupes. Pavyzdžiui, dvi poras sujunkite į keturių asmenų grupę arba tris poras į šešių asmenų grupę. Paprašykite kiekvienos grupės aplinkoje rasti formą ar objektą, kurį norisi atkartoti savo kūnu. Mokiniai kartu stengiasi ant žemės mesti šešėlį, kuris būtų panašus į jų pasirinktą formą.

Paraginkite grupes eksperimentuoti su keliomis skirtingomis formomis ir interpretacijomis. Pasiūlykite išbandyti tą pačią formą daugiau nei kartą, bet iš kito kampo, kitoje formoje ar pakeitus pozicijas.

Po to, kai kiekviena grupė išbandė kelias formas ir metodus, sukvieskite visus į bendrą ratą.

Leiskite didelei grupei vėl išsiskirstyti, paprašykite mažų grupių dirbti atskirai.

Kiekviena grupė pasirenka vieną formą, kurią sukuria bendru šešėliu. Ši forma gali reikšti ką nors realaus ar įsivaizduojamo.

Kai grupė patenkinta savo šešėlio forma, ji pažymi jos kontūrą. Ant kietų paviršių galima piešti kreida. Vienas grupės narys gali laikinai išeiti ir nupiešti dalį kontūro, o tada grįžti, kol kitas tęsia.

Jei įmanoma, nufotografuokite grupę ir jos šešėlį.

Kontūras gali likti toks, koks yra arba grupė gali jį toliau plėtoti. Formą galima užpildyti aplinkoje esančiomis biriomis natūraliomis medžiagomis arba naudoti kreideles spalvoms, tekstūrai ar detalėms pridėti.

Nufotografuokite baigtus šešėlius – įamžinsite akimirką ir turėsite pagrindą apmąstymams.

Surenkite nedidelę parodą po atviru dangumi! Tegul mokiniai vaikšto, stebi ir apmąsto skirtingus šešėlių meno kūrinius.

Pabaigai – individuali rašymo užduotis. Paprašykite kiekvieno mokinio užrašyti, kokias asociacijas ar jausmus vaizdai jiems sukėlė. Kiekvienas asmuo sulanksto savo užrašytą pastebėjimą ir anonimiškai įdeda jį į bendrą dėžutę.

Patarimai ir idėjos

Kada tinkamiausias paros laikas šiai veiklai? Kai pakankamai šilta? Kai būsite „laisvas“? Ar kai švies saulė ir galėsite išeiti į lauką? Pats metas tuo pasinaudoti!

Jei debesuotas metų laikas, pabandykite atlikti užduotį patalpose su dirbtinėmis šviesomis, projektoriais ir pan. Tuomet galėsite palyginti šviesą ir šešėlius lauke bei patalpose.

Refleksija

Kaip skirtingos grupės atliko užduotį? Koks jausmas buvo kūnu formuoti šešėlius? Kaip jautėtės savo kūnu veikdami grupėje? Kas buvo lengva? Su kokiais iššūkiais susidūrėte?

Kas yra šešėlis, kaip jis atsiranda?

Ar buvo sunku atpažinti kai kuriuos šešėlių vaizdus? Kodėl?

Ar svarbu, iš kur žiūrima į šešėlį?

Ar šešėlis pasikeistų, jei kristų ant sienos?

Ar šešėliai turi naudingą funkciją, be estetinės?

Šešėliai geri ar blogi?

Mokinių pastebėjimus sudėkite į bendrą aplanką, kad užrašai išliktų anonimiški. Naudokite tai kaip pagrindą tolesniam darbui.

Nuorodos

Šviesos ir šešėlio meistrai:

- Caravaggio (1571–1610) – žinomas dėl savo dramatiškos šviesotamsos technikos, kurioje ryškiai kontrastavo šviesa ir šešėlis, tuo siekta sukurti gylį ir dramą.
- Rembrandt (1606–1669) – tenebrizmo meistras, portretuose šviesa ir šešėliu sustiprindavo emocijas bei realizmą.
- Georges de La Tour (1593–1652) – siekdamas sukurti paslaptinę ir intymią atmosferą, savo paveiksluose naudojo žvakių šviesą.

Modernūs ir šiuolaikiniai menininkai:

- Jamesas Turrellas (g 1943 m) – dirba su šviesos instaliacijomis, kurios manipuliuoja suvokimu ir kuria erdvės iliuzijas.
- Olafuras Eliassonas (g 1967 m) – kuria didelio masto instaliacijas, kuriose šviesa, šešėliai ir atspindžiai vaidina gyvybiškai svarbų vaidmenį.
- Kumi Yamashita (g 1968 m) – kuria meno kūrinius, kuriuose šešėliai formuoja portretus ir figūras, projektuodami šviesą ant kasdienių objektų.
- Timas Noble'as ir Sue Webster – naudoja šiukšles ir atraižas, kurios, tinkamai apšviestos, meta šešėlius ir formuoja detalius portretus.





Laiko pojūtis

Tikslas

ugdyti savivoką, socialinį sąmoningumą, tarpasmeninius įgūdžius.

Trukmė

iš viso apie 75-90 minučių.
15 minučių – tada bent 30 minučių pertrauka (gali būti ilgesnė, bet geriausia tęsti tą pačią dieną), po kurios – 30-45 minučių dalis.

Dalykai

fizinis ugdymas ir sveikata, biologija, fizika, matematika, kalbos, istorija.

Priemonės

objektas, metantis šešėlį. Tai gali būti nejudinamas arba kilnojamas objektas, prieš perkeliant jį, pažymima jo padėtis. Priemonės šešėlio padėčiai žymėti, pavyzdžiui, virvė, kreida, linijos žvyre. Laikrodis. Popierius ir pieštukas. Maža dėžutė.

Jei norite papasakoti apie saulės laikrodžio veikimą, gali prireikti ilgos matavimo juostos, apie 2,5 m ilgio virvės, apie 1 m virvės, matlankio, 24 vienodo ilgio pagaliukų, virvelių, tušinukų ir pan. Su šiomis priemonėmis bus lengviau įgyvendinti mokinių pasiūlymus.

Vieta

saulėta vieta, kur aiškiai matosi šešėliai – mokyklos kiemas, parkas ar kita atvira erdvė.

Eiga

1 žingsnis – 10 min:

Pasirinkite saulės apšviestą vietą ir objektą, kuriame vienodais intervalais pažymėsite šešėlio padėtį – taip pavaizduosite laiko tėkmę. Šešėlį metantis objektas gali būti žibintas, pieštukas ar pagaliukas. Gerai, jei šešėlis turi pradžią ir pabaigą, tuomet ant žemės kris viso objekto šešėlis.

Tegul kiekvienas mokinys iškelia hipotezę, kaip šešėlis judės arba keisis. Bus paprasčiau, jei pagalvosite apie kaitą, kuri įvyksta per valandą. Mokiniai užrašo savo spėjimus ant popieriaus lapo ir įsideda juos į galinę kišenę.

Kurį laiką pereikite į kitą vietą ir atlikite kitą veiklą. Pageidautina – bent 30 minučių.

2 žingsnis – 3 min:

Grįžkite į vietą ir stebėkite, kaip pasikeitė šešėlis. Pažymėkite naują šešėlio padėtį.

3 žingsnis – 12 min:

Surenkite refleksiją individualiai, porose ir bendrai.

Individualiai: įsižiūrėk ir pagalvok, ar tavo spėjimas atitiko rezultatą? Jei ne, kuo jis skiriasi? Ar rezultatas iškėlė naujų klausimų?

Porose: pasidalinkite savo mintimis ir jas aptarkite. Pora užsirašo mintis ar neaiškumus. Pastebėjimus įdėkite į mokytojo dėžutę.

Visi: laisvai dalinkitės mintimis ir apmąstymais. Mokytojas dar gali nupiešti pastebėjimus ir perskaityti juos bendram svarstymui.

4 žingsnis – 10-15 min:

Jei norite pakalbėti apie laiko matavimą pagal saulę, imkitės to, kai visi susirinks ratu aplink šešėlį ir žymeklius.

Paklauskite mokinių, ar jie turi pasiūlymų, kaip saulės šešėlį panaudoti vietoj laikrodžio. Išbandykite tai, ką iškart lengva padaryti! Kaip tai padarytumėte? (Atminkite, kad saulės šešėlis apsisuka vieną kartą per 24 valandas, o ne per 12 valandų, kaip laikrodžio su rodyklėmis).

5 žingsnis – 15 min:

Leiskite kiekvienam pasirinkti patinkančią vietą netoliese, atsisėsti su popieriumi bei pieštuku ir apmąstyti klausimus apie laiką:

Kaip suvoki laiką?

Kas tau yra laikas?

Tavo gyvenimas iki šiol atrodo ilgas ar trumpas?

Ar laikas svarbus? Kada ir kodėl?

Anonimiškai surinkite užrašus ir išsaugokite juos, jei norėsite vėliau aptarti idėjas.

Šią konkrečią užduotį visi baigia pamažu, tad pravartu pasiūlyti palikti savo užrašus ir išeiti.

Refleksija

Užrašykite savo pamąstymus apie laiką.

Kaip atrodytų šešėlis, į kurį šiandien žiūrėjote, po mėnesio, po trijų mėnesių – ar jie kuo nors skiriasi?

Užuot bandę kartu pasidaryti saulės laikrodį, paverskite tai ilgesne atskira veikla, kurią mokiniai gali atlikti mažose grupėse. Pasiūlykite sukurti saulės laikrodžius iš vietoje rastų birių medžiagų.

Plačiau pasidomėkite daugiau apie istorinį ar šiuolaikinį laiko matavimą, istorijas, patarles, meno kūrinius, tradicijas apie laiką.

Kuo skiriasi mūsų mąstymas apie laiką ir santykis su juo skirtingu metu ir skirtingose šalyse?

Šaltiniai, nuorodos

Om Tiden. Runstavar, solur och andra föremål ur samlingarna - Värmlands Museum

Edukacinės programos vidurinių ir vyresnių klasių mokiniams | Lietuvos nacionalinis dailės muziejus





Sukurk mišką!

Tikslas

kurdami mišką, mokiniai supranta gamtos ekosistemų sudėtingumą ir tai kaip glaudžiai esame priklausomi vieni nuo kitų. Ši veikla ugdo savivoką, socialinį sąmoningumą, bendravimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą, psichologinę ir emocinę gerovę, bendradarbiavimą.

Trukmė

30 minučių ar ilgiau.

Dalykai

dailė, geografija, biologija.

Priemonės

natūralios medžiagos.

Vieta

miškas arba parkas, kuriame galima rinkti pavienes gamtines medžiagas.

Pasiruošimas

Šakomis arba virve pažymėkite maždaug vieno kvadratinio metro rėmelį. Po rėmelį kiekvienai grupei. Paaiškinkite, kuo vertingi miškai. Skirtingose šalyse kitokie ir miškai, maža to, jie ir naudojami skirtingai. Klimatas, geologija ir dirvožemis veikia tai, kas auga miške ir kas jame gyvena. Viskas, kas egzistuoja ir gyvena miške, yra cikliškai tarpusavyje priklausomi. Lygiai taip, kaip mes, žmonės, esame priklausomi vienas nuo kito ir aplinkos, kurioje gyvename. Miškai yra svarbūs daugelio šalių ekonomikai miškininkystės srityje, o taip pat yra poilsio, veiklų ir nuotykių vieta. Tai rami aplinka, kurioje yra erdvės būti ir gerai jaustis.

Kaip atrodo tavo miškas? Kaip norėtum, kad jis atrodytų? Ar yra idealus miškas, kuriame žmonės, augalai ir gyvūnai sugyventų?

Eiga

Susiskirstykite mokinius į grupes po 3-4 žmones. Grupės turi pagalvoti, kokį mišką nori sukurti. Galbūt tai veikianti ekosistema? Jei taip, ko jai reikia? O gal grupė kurs fantastinį mišką, kurį norėtų aplankyti!

Kartu grupė kuria daugiamaatį mišką, kuris pažymėtame rėmelyje tampa meno kūriniumi. Vėliau aplankykite vieni kitų miškus, tegul grupės pristato, ką sukūrė ir kaip tai sugalvojo.

Patarimai ir idėjos

Skatinkite kūrybiškumą ir bendradarbiavimą. Jei mokinytis nori sukurti ką nors, su kuo kiti nesutinka, diskutuokite arba leiskite mokiniams įgyvendinti savo viziją ir pažiūrėkite, ar skirtingos vizijos gali būti sujungtos arba susietos.



Jei įmanoma, grįžkite prie miško rėmų kitu metu ir toliau juos kurkite. Galbūt sužinojote daugiau apie tai, kaip miškas atrodo ir ko jam reikia, kad augtų ir keistųsi.

Norėdami sukurti versiją patalpose, žiūrėkite veiklą: „Mes esame miškas, o miškas – tai mes.“

Refleksija

Kokie artimiausi mūsų miškai?

Kokių ekosistemų juose yra?

Kokių dar miškų yra pasaulyje? Kaip jie atrodo?

Kaip mes esame priklausomi nuo miškų?

Kiek miškai veikia klimatą?





Nusikaltimo vieta

Detektyvo darbas – narplioti nusikaltimus ir paslaptis, atskleisti faktus apie įvykius ir žmones. Yra daugybė garsių išgalvotų detektyvų: Šerlokas Holmsas, ponas Puaro, Mis Marpl.

Tikslas

nesvarbu ar situacija tikra, ar išgalvota – kad išspręstų užduotį, mokiniams prireiks atviro mąstymo, geros vaizduotės ir gebėjimo struktūruoti savo veiksmus. Naudodamiesi strategijomis ir pojūčiais, mokiniai ieško užuominų, kurios padėtų išaiškinti įvykį. Veikla lavina socialinį sąmoningumą, bendravimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą, problemų sprendimą.

Trukmė

nuo 30 minučių.

Dalykai

kalbos, socialiniai mokslai.

Priemonės

5-6 virvės, 1-3 metrų ilgio. Papildomai aplinką galima „paaštrinti“ cinamonu, kava, senu batu ar kitais objektais.

Vieta

mokyklos kiemas, parkas, miškas.

Pasiruošimas

Mokytojas gamtoje ar mokyklos kieme iš anksto išdėlioja virves skirtingose vietose (po vieną kiekvienai grupei). Iš virvės formuojama kokio nors objekto forma – tai gali būti šuo, paukštis, žmogus ar fantastinė būtybė. Tai tarsi „kūno kontūras“, kuris liudija, kad kažkas čia kadaise gulėjo.

Eiga

Padalykite klasę į 3-5 mokinių grupes. Mokiniai tampa detektyvais ir atsistoja šalia savo „nusikaltimo vietos“. Jie turi apie 10 minučių apžiūrėti teritoriją naudodamiesi visais penkiais pojūčiais: rega, klausa, lytėjimu, uosle ir skoniu – ir tuo remdamiesi sukurti tikėtiną scenarijų, kuris paaiškina, kas įvyko.

Vėliau prie kiekvienos virvės grupės viena kitai pristato savo išvadas. Mokytojas gali atlikti vyriausiojo detektyvo vaidmenį, kuris reikalauja greitai paaiškinti įvykį.

Patarimai ir idėjos

Šią veiklą galima paversti vaidybiniu žaidimu, ypač vyresniems mokiniams. Jie gali atlikti nusikaltimo inspektoriaus, asistento ar mediko vaidmenį. Tolesnė veikla gali būti oficialaus pranešimo rašymas.

Virvių išdėstymas turi įtakos scenarijų įvairovei, tad rinkitės skirtingas vietas: stačios uolos papėdė, suoliukas po medžiu ar gėlynas prie valgyklos atvers skirtingus kontekstus.

Refleksija

Ar tai galėjo įvykti tikrovėje? Kur ir kada?

Ar lauke esate radę ką nors paslaptingo? Ką darėte?

Kaip jautėtės būdami detektyvais? Kokius gebėjimus teko naudoti?

Kaip sprendėte užduotį?

Kodėl, jūsų nuomone, gamtoje žmonės vis dažniau jaučiasi nesaugūs?

Pritaikymas skirtingoms amžiaus grupėms

Mažesniems mokiniams šią veiklą galite pavadinti „Paslaptinga vieta“. Prie kiekvienos vietos galima pritvirtinti simbolinius ženklus, vaizduojančius penkis pojūčius – tai padės jaunesniems mokiniams lengviau įsitraukti. Prieš veiklą klasei parodykite virvę, kad mokiniai žinotų, ko tikėtis. Pateikite ir trumpą pavyzdinę istoriją.

Šaltiniai, nuorodos

<https://www.outdoorteaching.com/>





Stebėtojo akimis

Tikslas

paskatinti mokinius iš meno semtis įkvėpimo kūrybai ir lavinti vaizduotę. Šis užsiėmimas ugdo savitvardą, bendravimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą, pasitikėjimą savimi ir atsparumą.

Trukmė

30 minučių.

Dalykas

dailė.

Priemonės

8-10 laminuotų meno kortelių, popierius ir rašikliai.

Vieta

bet kur.

Pasiruošimas

Pasiruoškite meno korteles (laminuotas meno kūrinių reprodukcijas) ir reikalingas priemones veiklai.

Eiga

Suskirstykite klasę į grupes ir kiekvienai duokite po meno kortelę. Paprašykite išanalizuoti, ką mokiniai mato paveiksle. Skirkite tam apie 5 minutes. Po to kiekvienai grupei paskirkite vieną iš šių užduočių:

1-2 grupės atkuria paveikslą savo kūnais: sukuria skulptūrą ar trumpą vaidinimo eskizą.

1-2 grupės sukuria garsų kompoziciją (ar muzikos fragmentą), atitinkančią meno kortelę ir atlieka ją chorą.

1-2 grupės iš gamtinių medžiagų sukuria paveikslo tęsinį.

1-2 grupės surenka gamtos objektus, kurių spalvos ar atspalviai atitinka paveikslo paletę.

Po 10 minučių kiekviena grupė pristato, ką matė savo meno kortelėje, kokią užduotį gavo, kaip ją įgyvendino ir kokie to rezultatai. Paskutinis žingsnis – išdėlioti visas meno korteles ant žemės ir kartu su mokiniais sukurti bendrą ekspoziciją – tarsi didelę dėlionę.

Patarimai ir idėjos

Tęsdami veiklą, pereikite prie tvarumo temų. Ar mokiniai savo kūriniuose pastebi ką nors, kas susiję su aplinkosauga ar klimatu? Kokių idėjų kyla?

Remdamiesi meno kortelėmis ir supančia aplinka, paprašykite mokinių parašyti penkių-septynių eilučių eilėraštį. Eilėraštį mokiniai pavadina ir pradeda kurti pasitelkdami vieną mintį. Pabaigoje mokiniai parodo savo piešimo korteles ir garsiai perskaito savo eilėraščius.

Pavyzdys:

„Audringa giria“ (pavadinimas)

Juodakūnis paukštis sukosi tarp tamsių medžių...



Maistas lauke

Tikslas

supažindinti mokinius su skirtingomis maisto kultūromis, paskatinti apgalvoti savo mitybos įpročius. Valgymas kartu stiprina grupės, kaip socialinio vieneto, ryšius.

Trukmė

40 min-2 valandos.

Dalykai

technologijos, istorija, geografija, matematika, kalbos, fizinis ugdymas ir sveikata, biologija.

Priemonės

maisto gaminimo produktai ir įrankiai. Organizuokite veiklą taip, kad būtų galima pasirūpinti šiukšlėmis, laikytis higienos ir saugumo.

Vieta

bet kur. Reikės stalo ir galimybės atsisėsti ant žemės. Geriau, jei nelyja ir ne per daug vėjuota.

Valgymas kartu, dalijimasis duona – bendrystės ir rūpesčio vieni kitais išraiška. Mes kartu valgome, kai švenčiame ar gedime. Maisto ruošą reikalauja daug laiko, darbo, ji apima tradicijas ir viltį gyventi! Visgi pasaulyje maistas tampa vis labiau standartizuotas ir dažnai nepaisoma vietinių gamtinių sąlygų.

Aktyviai užsiimant veiklomis ir būnant gamtoje išauga apetitas, o maistas tampa dar skanesnis!

Pasiruošimas

Suplanuoti ir įsigyti maisto. Kai ką galima pasiruošti iš anksto patalpose, pavyzdžiui, nuplauti daržoves, užmaišyti tešlą.

Eiga

Į veiklos procesą įtraukite planavimą. Nusibrėžkite ribas: kiek laiko turite? Kiek ši veikla gali kainuoti? Kokius įrankius naudosite? Ar vietovėje galima kurti ugnį, ar naudositės lauko virtuve?

Padalykite klasę į 4-6 mokinių grupes. Nuspręskite: kiekviena grupė gamins atskirai ar darbus pasiskirstys.

Pristatykite naudojamus įrankius ir taisykles, kada ir ką reikia padaryti. Apgalvokite, ką mokiniai veiks baigę užduotį? Gal padės kitoms grupėms, susitvarkys, padengs stalą, be-laukdami pailsės ir pan.

Paprastesnė alternatyva be ugnies ar viryklės: pietums – maistingos salotos arba vaisių salotos užkandžiui.

Duonos kepimas keptuvėje – senas, iki šiol įvairiose pasaulio vietose naudojamas būdas. Švedijos samių tradicinis duonos kepiny s Gahkku – plokščia, minkšta, netrupi duonelė tinkama neštis į kelionę (samiškai „Gahkku“ reiškia „duona“). Ji kepama iš kvietinių miltų, mielių, vandens, druskos, riebalų ir saldiklio (pvz., medaus). Dažnai kepama ant plokščių akmenų prie laužo, bet galima kepti ir keptuvėje. Iškočiokite tešlą ar suplokite ją nykščiu ir kitais pirštais. Apibarstykite miltais, kad tešla neprisviltų. Kuo karštesnė keptuvė – tuo plonesnė turi būti tešla. Duonelę skanausite dar šiltą, su gabalėliu sviesto!



Kada žmonės turėtų priimti atsakomybę už maisto, kurį valgo, ruošimą?

Koks maisto poveikis aplinkai? Kaip valgyti tvariau, paliekant mažesnį anglies pėdsaką?

Sensorinis receptas: pasigamink pilvo duonelę!

10 porcijų:

390 g kvietinių miltų

325 g rupių viso grūdo kviečių miltų

1 pakelis sausų mielių (atitinka 50 g šviežių mielių)

45 g cukraus

1 šaukštelis druskos

Duonos prieskonių pagal skonį (pankolio, anyžių)

Dideliame dubenyje sumaišykite visus ingredientus, po to tešlą padalykite į mažus plastikinius maišelius – po vieną kiekvienam mokiniui. Į kiekvieną maišelį įdėkite po 150 g tešlos. Prieš kepimą į maišelį įpilkite apie 50 ml karšto vandens (~50 °C) ir minkykite tešlą maišelyje. Ji bus gana sausa – taip ir turi būti.

Užriškite maišelį ir pasikiškite jį po megztiniu prie pilvo – palaukite bent 25 minutes, kol tešla iškils. Pilvo duonelė pakils nuo kūno šilumos. Ar tešla pakyla tik nuo šilumos?

Kai tešla pakils, maišelyje šiek tiek ją paminkykite, o tada išimkite ir suplokite ~1 cm storio blynelius. Kepkite be riebalų keptuvėje ar ant plokštės.

Patarimai ir idėjos

Maisto gaminimas lauke – puiki proga integruoti įvairius dalykus, pvz., visos veiklos metu kalbėti tik angliskai.

Refleksija

Ar yra patiekalų, kuriuos valgote tik lauke? Kaip į šį klausimą atsakytų žmonės Švedijoje ar Turkijoje?

Ar ši duona jums ką nors primena? Gal smalsu paieškoti kitų receptų ir išsikepti plokščių duonų iš įvairių pasaulio kraštų? Ar visuose žemynuose žmonės kepa plokščias duoneles?



Sukurk mandalą!

Tikslas

rinkdami gamtines medžiagas ir ieškodami skirtingų, bet panašios formos ar spalvos objektų, mokiniai geriau pažįsta aplinką. Ši veikla padeda ugdyti savitvardą, socialinį sąmoningumą, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, atsakingą sprendimų priėmimą bei stiprina psichologinę ir emocinę gerovę.

Trukmė

30 minučių.

Dalykai

dailė, kalbos, matematika, biologija.

Priemonės

gamtinės medžiagos ir baltas audinys (1x1 m).

Vieta

ne vėjuota vieta, kurioje yra birių gamtinių medžiagų.

Pasiruošimas

Aptarkite su mokiniais, kaip ir kur toje vietoje, kurią lankysite, galima rinkti gamtines medžiagas. Paaiškinkite, kas yra mandala – dažnai tai būna simetriškas vaizdinys, simbolizuojantis harmoniją ir visumą. Žodis „mandala“ kilęs iš sanskrito kalbos ir reiškia „ratą“.

Eiga

Padalinkite mokinius į 3-5 asmenų grupes. Paprašykite kiekvienos grupės surinkti bent trijų skirtingų rūšių gamtines medžiagas, po mažiausiai penkis kiekvienos rūšies objektus. Kiekvienai grupei duokite baltą staltiesę ar kitą pagrindą, ant kurio būtų galima kurti. Jei yra stalų ar suolų, mandalą galima kurti ant jų. Paskirkite užduotį – bendradarbiaujant grupėje sukurti simetrišką raštą iš surinktų gamtinių objektų. Jei grupė pageidauja, galima kurti ir asimetrišką mandalą arba tiesiog menišką kompoziciją. Svarbiausia – kūrybiškas komandinis darbas.

Jei grupė nori surinkti daugiau objektų, nei buvo nurodyta pradžioje – tai puiku. Skatinkite mokinius kūrybiškai naudoti gamtines medžiagas – tiek tokias, kokios jos yra gamtoje, tiek atskiras objektų dalis. Pavyzdžiui, galima nuskinti gėlės žiedlapius ar sulaužyti šakelę į mažesnes dalis. Kai visos grupės baigs kurti savo mandalas, apžiūrėkite ir pasigrožėkite kitų grupių kūriniiais.



Patarimai

Leiskite mandaloms atgyti! Suskirstykite mokinius poromis, tada poros išsiskiria į dvi komandas. Kiekviena komanda sugalvoja mandalos raštą – mokiniai tampa viena mandalos puse, o kita komanda ją atkartoja. Simetrijos liniją pažymėkite virve, žyme ant žvyro ar kreidelėmis ant asfalto.

Pora turi atrasti tą pačią vietą, kur stovi jų partneris kitoje linijos pusėje ir atkartoti simetrišką mandalos raštą. Vėliau komandos apsikeičia vaidmenimis ir kuria naują raštą.

Refleksija

Ar jūsų mandalos buvo vienodos?

Kodėl taip (ne)atsitiko, jei visos grupės turėjo panašias gamtines medžiagas?

Kaip jautėtės kurdami mandalą kartu?

Ar būtų buvę lengviau kurti vienam?

Ar rinkdami gamtines medžiagas atradote ką nors naujo šioje vietovėje? Jei taip, ką?





Kvapų indelis

Tikslas

pažinti aplinką ir gamtą pasitelkiant kitus pojūčius nei regą, klausą ar lytėjimą. Kvapas sužadina prisiminimus ir padeda mokytis – tai vienas svarbiausių pojūčių, nors šiandien juo pasikliaujame vis rečiau. Ši veikla padeda ugdyti savivoką, socialinį sąmoningumą, bendravimo įgūdžius, komandinį darbą ir bendradarbiavimą bei atsakingą sprendimų priėmimą.

Trukmė

30 minučių.

Dalykai

biologija, kalbos.

Priemonės

puodeliai arba stiklainėliai ir gamtinės medžiagos.

Vieta

vietovė, kur leidžiama rinkti birias gamtines medžiagas.

Pasiruošimas

Aptarkite su mokiniais, kaip ir kur vietoje, kurią lankysite, galima rinkti gamtines medžiagas.

Eiga

Suskirstykite mokinius poromis ir duokite kiekvienai porai po puodelį. Paprašykite jų pripildyti gamtinėmis medžiagomis. Mokiniai gali pasirinkti dėti tik vienos rūšies medžiagą arba maišyti skirtingas. Svarbu: kitos poros neturi matyti, kas dedama į puodelį. Kai puodelis pripildomas, mokiniai jį uždengia delnu ir grįžta į pradinį tašką.

Pradiniame taške pora apsikeičia puodeliu su kita pora, kuri užsimerkia ir pauosto, kas yra viduje. Tuomet kviečiama apibūdinti kvapą: ką jis primena, ar jis pažįstamas, ar sukelia kokių nors prisiminimų apie vietą, įvykį ar žmogų. Galiausiai pora pabando atspėti, kokios medžiagos yra inde ir patikrina, ar spėjimas teisingas.

Patarimai

Viskas turi kvapą! Atpažįstame kvapus ir siejame juos ne tik su gėlėmis.

Refleksija

Ar kas nors kvėpėjo kitaip, nei tikėjotės?
Ar kvapai sužadino kokius nors prisiminimus?
Ar pavyko atpažinti kokias nors gamtines medžiagas?

Nuorodos

1. Smells of Nature Lower Physiological Stress | The Scientist
2. Dofter visar vägen till både minnen och att leva i nuet - Psykologiska institutionen
3. The Big Idea: looking for a better life? Follow your nose | Health & wellbeing | The Guardian



Kur kūne jaučiamos emocijos?

Tikslas

Ši veikla padeda pažinti emocijas. Kai kalbame apie tai, kaip jaučiamės, aiškiau suprantame, kad emocijos egzistuoja bei daro įtaką mūsų kūnui ir mintims. Išreiškiant savo emocijas kitiems, apie jas tampa lengviau kalbėti. Ši veikla ugdo savivoką, socialinį sąmoningumą ir bendravimo įgūdžius.

Trukmė

30 minučių.

Dalykai

biologija, kalbos, fizinis ugdymas.

Priemonės

8-10 metrų ilgio virvė ir emocijų kortelės – po vieną rinkinį kiekvienai grupei. Pavyzdžiui: Kada man liūdna? Kada jaučiu kaltę? Kada jaučiuosi laimingas? **Emocijų kortelės pateiktos knygos pabaigoje.**

Vieta

pakankamai erdvi, kad kiekviena grupė galėtų ištiesti kontūrą ir susiburti aplink.

Sezonas

visus metus.

Pasiruošimas

Pasirinkite, kokias emocijų korteles naudosite – išrinkite savo grupei tinkamiausias.

Eiga

Padalinkite klasę į maždaug keturių mokinių grupes. Vienas mokinys atsigula ant žemės, o kiti grupės nariai išdėlioja virvę aplink jį kuo arčiau kūno. Kai kontūras baigtas, mokinys atsistoja.

Grupė sustoja aplink ant žemės likusį „virvinį žmogeliuką“. Iš maišelio ištraukiama viena emocijų kortelė. Mokiniai paeiliui perskaito garsiai ir atsako į klausimą: „Kur kūne, tavo manymu, jaučiama ši emocija?“. Po diskusijos susitarkite, kuri kūno dalis atitinka šią emociją ir užrašą pritvirtinkite prie atitinkamos „žmogeliuko“ vietos. Tą patį atlikite su visomis kortelėmis.

Tęsinys

Nueikite prie kitų grupių ir apžiūrėkite jų sprendimus. Ar pastebite skirtumų, palyginti su savo grupe? Skatinkite mokinius sužinoti daugiau apie įvairias emocijas. Kaip sunkios emocijos gali padėti geriau suprasti save ir santykius su kitais?

Patarimai

Užtikrinkite, kad kiekviena grupė dirbtų pakankamai atokiai, idant susitelktų į savo veiklą. Pasikalbėkite su mokiniiais apie tai, kaip jaučiasi tas, kuris guli ant žemės, kai kiti stovi aplinkui. Kaip jis ar ji norėtų, kad su juo būtų elgiamasi? Kaip aplinkiniai gali parodyti rūpestį?

Galima alternatyva – kiekvienas mokinys (ar pora) gauna po vieną kortelę. Tada visa klasė kartu aptaria kortelėse aprašytas emocijas ir palygina savo pastebėjimus. Ar sutinkate su kitų nurodyta emocijos vieta kūne? Kuo skiriasi jūsų pojūčiai?



Refleksija

Kuri kūno dalis buvo pažymėta daugiausia kartų?

Ar skirtingos emocijos gali būti jaučiamos toje pačioje vietoje, bet kitaip?

Ar viena emocija gali būti jaučiama keliose kūno vietose?

Ar liko kūno vietų be jokių emocijų?

Kaip manote, ar tikrai tos vietos be jausmų?

Kaip galime vieni kitiems padėti jaustis gerai?

Šaltinis

Nummenmaa ir kt., 2018: Maps of subjective feelings. Proceedings of the National Academy of Science, 115 (37), 9198–9203.





Minčių takas

Minčių takas – tai tam tikras apie 500-1000 metrų ilgio atstumas, kuriame pakabinamos minčių kortelės. Ant šių kortelių pateikiamos įkvepiančios citatos ir patarlės, kviečiančios apmąstyti gyvenimą ir mūsų kasdienybę.

Tikslas

minčių taku einama tyloje. Tylos būseną leidžia pabūti vieniems su savo mintimis ir ramiai reflektuoti. Refleksijai reikia laiko ir erdvės, o šiuolaikinėje kasdienybėje tai retai įmanoma. Šios veiklos metu mokiniams suteikiama galimybė skirti laiko apmąstymams, įvertinti turinį ir aktyviai išreikšti savo mintis diskusijoje. Skatinama savivoka, savitvarda, socialinis sąmoningumas, psichologinė ir emocinė gerovė.

Trukmė

60 minučių ar ilgiau.

Dalykai

kalbos, fizinis ugdymas, psichologija, socialiniai mokslai.

Priemonės

: laminuotos kortelės su citatomis, patarlėmis arba klausimais apie gyvenimą, egzistenciją, visuomenę ir / arba tvarų vystymąsi. **Minčių tako kortelės pateiktos knygos pabaigoje.**

Vieta

bet kur, kur galima vaikščioti ir mąstyti – geriausia gamtoje, tačiau miesto aplinka gali pasiūlyti kitokio pobūdžio klausimų ir citatų refleksijai.

Pasiruošimas

Išdėliokite minčių korteles palei taką. Tarp jų palikite pakankamai erdvės apmąstymams ir susikaupimui. Kuo trumpesnis atstumas – tuo mažiau kortelių. Veiklai reikia dviejų suaugusiųjų, pradžioje ir pabaigoje (nebent einate žiediniu maršrutu ir grįžtate į pradžios tašką).

Eiga

Padalykite klasę į tris dideles grupes po 7-10 mokinių. Mokytojas kviečia po vieną grupę prie tako pradžios. Čia vyksta pokalbis apie tylą. Mokytojas gali užduoti tokius klausimus kaip:

- *Kada tu tyli?*
- *Ar tu mąstai, kai tyli?*
- *Ko tu bijai?*

Po įžangos parodoma viena minčių kortelė. Mokytojas perskaito tekstą ir kartu su mokiniais aptaria, ką jie mano apie šios kortelės žinutę.

Tuomet mokiniai po vieną leidžiasi minčių taku, kuriame išdėliota daugiau kortelių. Labai svarbu, kaip mokytojas pradeda šią dalį. Aplinka turi būti kiek įmanoma ramesnė, kad būtų galima nusiteikti refleksijai. Mokiniai turi eiti po vieną. Matymas, kad kitas mokinytis priekyje gali suteikti saugumo jausmą. Jei priartėjama per arti – sustokite ir luktelkite, kol atstumas vėl padidės. Tako pabaigoje kiekvieną mokinių pasitinka kitas mokytojas ir užduoda klausimus:

- *Kaip jauteisi eidamas minčių taku?*
- *Kuri minčių kortelė tau patiko labiausiai?*

Visi mokiniai susėda ratu ir tyliai laukia, kol visi užbaigsėjimą. Kai visi susirinka, aptariama paskutinė minčių kortelė, kurioje parašyta: „Gyventi – reiškia rinktis.“

Patarimai

Labiau savimi pasitikintis mokinyss gali eiti pirmas arba paskutinis, o mažiau pasitikintys – viduryje. Galima eiti poromis – pabandykite keliauti drauge tylėdami. Ar tai įmanoma? Kaip jaučiatės? Kaip jaučiatės eidami tyloje – ką pastebite apie vietą ar gamtą aplink? Maršrutas jums pažįstamas ar naujas? Kokių jausmų sukelia?

Refleksija

Atsižvelgiant į klausimus, amžiaus grupę ir tai, kas buvo aptarta veiklos metu, diskusija tęsiama klasėje arba kitame užsiėmime lauke. Ar buvo bendrų minčių, kurias verta toliau gvildinti?

Klausimams apie tvarumą, visuomenę ir gyvenimo sąlygas pasaulyje – šiandien, anksčiau ar ateityje – įkvėpimo galite rasti svetainėje: <https://www.gapminder.org/>.





Fotografas

Tikslas

pažinti aplinką ir gamtą pasitelkiant regėjimo pojūtį, gebėti apibūdinti tai, ką regime ir suprasti, kaip skirtingai interpretuojame tą patį vaizdą. Šiuo užsiėmimu ugdomas socialinis sąmoningumas, bendravimo įgūdžiai, komandinis darbas ir bendradarbiavimas.

Trukmė

10-30 minučių.

Dalykai

dailė, kalbos.

Priemonės

akių raiščiai (nebūtina).

Pasiruošimas

pagalvokite, kokie būdvardžiai padėtų detaliau apibūdinti objektą ar vaizdą. Prieš veiklą klasėje galima pasiruošti: aptarti meno kūrinius ar nuotraukas, stengiantis vartoti kuo įvairesnius būdvardžius.

Eiga

Mokiniai suskirstomi poromis. Vienas užsimerkia ir tampa „fotoaparatu“. Kitas tampa fotografu, kuris pasirenka motyvą – tai gali būti kas nors įdomaus, gražaus arba perteikiančio tam tikrą emociją. Fotografas palydi „fotoaparata“ prie vietos, iš kurios gerai matyti pasirinktas vaizdas. Kai pora sustoja, fotografas „nufotografuoja“ – pavyzdžiui, spustelėdamas draugo petį. Paspaudus dar kartą, „fotoaparatas“ trumpam atmerkia akis ir vėl užsimerkia – tai trunka vos sekundę ar dvi.

Tada mokiniai poroje atsisuka vienas į kitą. Fotografas mato, kas yra už „fotoaparato“, o „fotoaparatas“ kuo detaliau pasako, ką pamatė. Ar jis matė tai, ką fotografas norėjo parodyti? Kiek detalių įmanoma pastebėti vienu žvilgtelėjimu?

Jeigu fotografas nori, kad „fotoaparatas“ iš tikrųjų pamatytų tą vaizdą, kuris buvo sumanytas, veiklą galima pakartoti. Priešingu atveju – mokiniai apsikeičia vaidmenimis ir veikla atliekama iš naujo kitoje vietoje.

Patarimai

Lauke gali praversti kitokie žodžiai nei klasėje, mat lauke aktyvuojasi daugiau pojūčių, tad apibūdinimai tampa kitokie nei atliekant panašią veiklą patalpoje.

Pirmiausia veiklą išbandykite mokyklos kieme, o vėliau – ir skirtingose aplinkose.

Galite paskirti temą, žodį ar sąvoką, kurią mokiniai turi interpretuoti. Taip pat iš anksto nuspręskite, ar objektas turi būti arti, ar toliau.

Refleksija

Gyvename apsupti gausybės įspūdžių – ką iš tiesų pastebime?

Kiek daug spėjame užfiksuoti vos vienu žvilgsniu ir ką mūsų smegenys pasirenka matyti?

Kai fotografas pasirenka jam įdomų vaizdą, „fotoaparatas“ gali tai pamatyti ir interpretuoti visiškai kitaip.

Ar „fotoaparatas“ pamatė tai, ką fotografas norėjo perteikti?

Šaltiniai, nuorodos

Pojūčiai: regėjimas – Dana Foundation

Rega – vienas svarbiausių žmogaus pojūčių, lemiantis tai, kaip suvokiame ir sąveikaujame su aplinka. Pateikiame pagrindinius aspektus, pabrėžiančius regos svarbą:

Pagrindinis informacijos šaltinis:

Apie 80 % informacijos iš aplinkos gauname per regėjimą. Tai leidžia mums:

- *Sutelkti dėmesį į objektus: nukreipti žvilgsnį į tai, kas mums svarbu;*
- *Sekti judėjimą: stebėti judančius objektus – tai būtina, pvz., einant per gatvę ar sportuojant;*
- *Suvokti detales ir visumą: aplinkoje gebėti matyti tiek bendrą vaizdą, tiek smulkmenas;*
- *Vertinti atstumus ir kryptis: regos pagalba nustatome, kaip toli ir kur yra daiktai;*
- *Matyti spalvas: spalvų rega praturtina patirtį ir padeda atpažinti objektus;*
- *Prisitaikyti prie apšvietimo: akys geba prisitaikyti prie ryškios ar blausios šviesos, užtikrinamas aiškus matymas skirtingomis sąlygomis.*

Evoliucinė reikšmė:

Per visą istoriją regėjimas buvo gyvybiškai svarbus žmonijos išlikimui, padėdamas mums:

- *Atpažinti pavojus:* greitai pastebėti plėšrūnus ar kitus grėsmių šaltinius;
- *Rasti maisto:* surasti maisto šaltinius, atskirti valgomuosius augalus nuo nuodingų;
- *Orientuotis aplinkoje:* judėti saugiai ir efektyviai skirtingose vietovėse.





Gamtos spalvos

Tikslas

sujungti mokslą ir meną, stebint gamtą ir renkant informaciją apie aplinką. Supažindinti mokinius su medžiagų savybėmis – jų tankiu, struktūra ir plastiškumas. Kūrybinio proceso rezultatas tampa tarsi mokslinis meno kūrinys. Ši veikla ugdo savivoką, bendravimo įgūdžius, psichologinę bei emocinę gerovę.

Trukmė

30 minučių.

Dalykai

dailė, kalbos, biologija, fizika.

Priemonės

smulkiagrūdis švitrinis popierius (geriausia – šviesaus fono), padėklai.

Vieta

geriausia vykdyti, kai nėra sniego.

Pasiruošimas

Aptarkite, kas yra spalva ir kiek skirtingų atspalvių, mokinių nuomone, galima rasti gamtoje. Pagalvokite, kaip galėtumėte nudažyti švitrinį popierių natūraliomis medžiagomis. Ar geresnis efektas gaunamas trintant gamtos objektus švitriniu popieriumi, ar spaudžiant juos prie paviršiaus?

Eiga

Mokinius suskirstykite poromis. Kiekvienai porai duokite po nedidelį padėklą su švitrinio popieriaus lapu. Paprašykite mokinių ieškoti natūralių objektų, kuriuos būtų galima trinti į švitrinį popierių, taip kuriant piešinį su įvairiomis spalvomis. Naudodami skirtingas medžiagas, vien iš spalvotų linijų ar raštų mokiniai gali sukurti paprastą piešinį. Taip pat galima kurti ir sudėtingesnes kompozicijas.

Paskatinkite mokinius pažadinti visus pojūčius: kaip tai kvepia, skamba, koks jausmas kyla? Kaip medžiagos tankis ir struktūra veikia piešinį ant švitrinio popieriaus?

Patarimai

Skatinkite mokinius išbandyti kuo daugiau skirtingų objektų – galbūt kai kurie sukurs netikėtą atspalvį.

Refleksija

Kaip jautėtės „tapydami“ gamtinėmis medžiagomis? Kokius pojūčius pasitelkėte? Gal atradote kokį nors gamtos objektą, kuris netikėtai nuspalvino?



Mano gamtos užrašinė

Tikslas

skatinti smalsumą ir empatiją per tiesioginį kontaktą su gamtos elementais. Veiklos metu gamta patiriama ne kaip statiškas objektas, o kaip išraiškingas, gyvas ir dinamiškas subjektas. Ugdoma savivoka, pasitikėjimas savimi, atsparumas, psichologinė ir emocinė gerovė.

Trukmė

45 minutės.

Dalykai

dailė, kalbos, biologija, fizinis ugdymas.

Priemonės

po 10 popieriaus lapų kiekvienam mokiniui, vaško kreidelės, lapų susegimo priemonė (segiklis arba virvelė), pirmosios pagalbos rinkinys.

Vieta

miškas arba parkas.

Sezonas

visus metus.

Pasiruošimas

Mokytojas susipažįsta su vieta, kur vyks veikla – mišku ar parku: kas ten auga, gyvena, kokios ten vyrauja ekosistemos ir gamtiniai ciklai. Mokiniai pasirenks vieną gamtos objektą ir stebės jo savybes, fiksuodami jas užrašinėje, kurią patys pasigamins.

Eiga

1 žingsnis (apie 10 min): Atvykite į mišką ar parką ir sustokite ratu. Mokytojas trumpai pristato vietovės augaliją ir gyvūniją.

2 žingsnis (apie 30 min): Mokiniai išsiskirsto po teritoriją ir kiekvienas pasirenka vieną gamtos objektą, į kurį sutelks dėmesį: tai gali būti medis, akmuo, krūmas, upelis, ežeras ir t.t. Užduotis – sukurti 10 šio objekto raiškos elementų ir užfiksuoti juos ant atskirų lapų.

10 raiškos elementų:

- *Pavadinimas ir aprašymas (jei reikia, mokytojas padeda įvardinti tikslų pavadinimą).*
- *Paveikslas (objekto vaizdavimas piešiniu).*
- *Spalvų gama (kokios spalvos vyrauja – pvz., įvairūs žalios ir rudos atspalviai ant medžio).*
- *Tekstūra (pridėjus lapą prie objekto ir piešiant pieštuku, galima perkelti paviršiaus tekstūrą; jei objektas – vanduo, galima pabandyti perteikti vandens tėkmę).*
- *Abstrakti forma (geometrinės figūros, pvz., trikampis ar apskritimas, tinkamos medžiui apibūdinti).*
- *Raštai (pvz., gyslelės lapuose, taisyklingi ar netaisyklingi įtrūkimai medžio žievėje).*
- *Garsai (rašytinė forma – pvz., TOK! TOK!, naudojant onomatopėjas).*
- *Šokio figūra (kaip šis objektas judėtų, jei būtų žmogus?).*
- *Siluetas (forma, išreiškiama spalvotame fone).*
- *Laisvas apibūdinimas (Ką pajutai? Laisva išraiška – piešiniu, tapyba, rašymu ar poezija).*

3 žingsnis (apie 5 min): Pabaigoje mokiniai susega savo 10 lapų į užrašinę naudodami segiklį arba virvelę.



Refleksija (apie 10 min):

Ką sužinojau?

Kaip jaučiausi būdamas (-a) tiesioginiame kontakte su gamtos elementu?

Kodėl pasirinkai būtent šį objektą (pvz., akmenį, nuvirtusį medį)?

Ką dar galiu papasakoti apie šį gamtos elementą?

Patarimai ir idėjos

Pristatydamas veiklą, mokytojas turėtų paminėti kuo daugiau skirtingų gamtos objektų, kad mokiniai atkreiptų dėmesį į gamtos įvairovę.

Aiškindamas užduotį, kaip pavyzdį, mokytojas gali parodyti vieną ar dvi galimas išraiškas.

Siekiant išvengti atliekų, galima naudoti vieną popieriaus lapą. Tokiu atveju vieną iš dešimties išvardytų raiškos elementų galima praleisti, o lapą padalyti į devynias dalis, kuriose bus sutalpinami devyni elementai.





Mes esame miškas, o miškas – tai mes

Tikslas

ugdyti smalsumą, atkreipti dėmesį į ekologinių sistemų – tokių kaip miškai ir bendruomenės – įvairovę. Veikla skirta socialiniam sąmoningumui, bendravimo įgūdžiams ir atsakingam sprendimų priėmimui stiprinti.

Trukmė

45 minučių.

Dalykai

dailė, kalbos, geografija, biologija.

Priemonės

kiekvienam mokiniui po maišelį ar krepšelį;
2 × 2 m dydžio storas kartonas arba putplastis;
Klijai ir viela;
Pirmosios pagalbos rinkinys mokytojui, jei veikla vyksta lauke.

Vieta

miškas ir klasė.

Sezonas

visus metus.

Aprašymas

Naudodami surinktas medžiagas iš gamtos, įkvėpti gamtos ir visuomenės, mokiniai kuria idealią, įvairovę pasižyminčią miško skulptūrą. Veiklos metu nuolat kuriama paralelė tarp bendruomenės ir miško, pabrėžiant, kokią vertę turi įvairovė.

Pasiruošimas

Mokytojas turėtų iš anksto susipažinti su lankomu mišku: kokie medžiai jame auga ir gyvūnai gyvena, ar yra akmenų, upių, ežerų, kokios ekosistemos bei augalijos ir gyvūnijos rūšys. Taip pat rekomenduojama pasiruošti pavyzdžių, kurie iliustruotų panašumus tarp miško ir bendruomenės.

Klausimai pradžiai:

1 žingsnis (apie 10 min):

Miške mokiniai susiburia ratu. Mokytojas kalba apie įvairovę ir skirtingų elementų sugyvenimą, pateikdamas paralelę tarp miško ir visuomenės. Reikėtų atkreipti dėmesį į miško įvairovę ir po vieną įvardyti medžius bei gyvūnus.

Tarkime, migruojantys paukščiai gali būti susiejami su migracija visuomenėje, sezoniniai darbuotojai – su vasaros grįžimu „namo“, o interneto tinklas – su medžių šaknų komunikacijos sistema. Wood wide web: Trees' social networks are mapped

2 žingsnis (apie 15 min):

Mokiniai vaikšto po mišką, stebi, tyrinėja, renka norimus objektus, jų nepažeisdami ir susideda juos į maišelius.

3 žingsnis (apie 15 min):

Grįžę į klasę, mokiniai visi kartu įsivaizduoja idealų, kuo įvairesnį mišką. Visa klasė siūlo idėjas, mokytojas jas užrašo lentoje.

Klausimai:

- Kas yra šiame miške?
- Kur teka upė?
- Kokie akmenys?
- Kokie medžiai, gėlės ir gyvūnai čia gyvena?

4 žingsnis (apie 20 min):

Klasėje, ant 2 × 2 m paviršiaus, mokiniai konstruoja savo mišką iš putplasčio arba kartono, panaudoja vielą, klijus ir perdirbtas medžiagas – tiek iš miško, tiek iš mokyklos aplinkos.

Refleksija (apie 10 min)

Ko išmokau?

Kas sudėtingesnė ir įvairesnė – bendruomenė ar miškas?

Kas nutiktų, jei neliktų įvairovės?

Patarimai

Paskatinkite mokinius tyrinėjant mišką užsi-
rašyti, ką jie mato, girdi, jaučia, užuodžia.

Įžanginiai tekstai labai praverčia! Jie skatina mokinius pasitelkti visus savo pojūčius. Galima remtis žinomų poetų ar rašytojų eilėraš-
čiais apie gamtą. Kodėl gi nepaprašius kalbos mokytojų prisidėti?

Šį veiklos planą galima pritaikyti ir kitiems gamtos objektams: krūmams, gėlėms, gyvū-
nams ar net negyvajai gamtai. Dar veiklą ga-
lima perkelti į kitas aplinkas: prie jūros, upelio,
daržo ar sodo.





Slaptas draugas

Tikslas

mokiniai patirs santykių formą, kuri nėra tiesiogiai abipusė. Tokiu būdu jie ugdo atsakomybę ir dosnumo jausmą bei yra kviečiami pažvelgti į socialumą kaip į sudėtingą tarpusavio santykių pusiausvyrą. Ši veikla ugdo empatiją, atsakomybę ir atsakingą sprendimų priėmimą.

Trukmė

45 minutės.

Dalykai

technologijos, dailė, kalbos, pilietinis ugdymas.

Priemonės

popierius, pieštukas, maišelis.

Vieta

miškas ir klasė

Sezonas

visus metus

Veiklos aprašymas

Mokiniai miške arba parke rūpinasi vieni kitais ir gamta. Tokiu būdu jie atkreipia dėmesį tiek į gamtos, tiek į savo pačių trapumą ir svarsto, kaip atsakingai elgtis.

Eiga

1 žingsnis (apie 5 min): Visi sustoja ratu miške arba parke. Mokytojas trumpai paaiškina apie mūsų tarpusavio priklausomybę gamtoje ir rūpinimosi vieni kitais svarbą. Ką galime iš gamtos imti, o ką turėtume palikti? Kaip galime rūpintis vieni kitais?

2 žingsnis (apie 5 min): Mokytojas pakviečia žaisti žaidimą, kuriame mokiniai turi rūpintis vieni kitais. Padalykite klasę į grupes, daugiausiai po 10 mokinių. Kiekvienos grupės nariai užrašo savo vardus ant lapelių ir įmeta juos į grupės maišelį. Tuomet kiekvienas išsitraukia po vieną vardą. Mokytojas paaiškina: visos veiklos metu mokiniai turi slapta stebėti ir rūpintis tuo draugu, kurio vardą išsitraukė, neatskleisdami, kas ką ištraukė.

3 žingsnis (apie 10 min): Mokiniai eina pasivaikščioti arba lieka toje pačioje erdvėje. Užduotis – sukurti dovaną savo slaptajam draugui, panaudojant gamtoje rastas medžiagas: gėles, akmenėlius, lapus, šakeles. Dovana gali būti bet kas – nuo gražaus akmens ar gamtos kampelio iki sudėliotos mandalos.

4 žingsnis (apie 15 min): Kai visi baigia, įteikiamos dovanos – besirūpinęs asmuo įteikia dovaną tam, kuriuo buvo rūpinasi. Prie dovanos galima pridėti pozityvų pastebėjimą, ką mokinys pamatė ar pajuto stebėdamas savo draugą.

Refleksija (apie 10 min):

Kaip jaučiausi rūpindamasis (-a) savo draugu?

Kaip jaučiausi, kai draugas rūpinosi manimi?

Į ką atkreipiau dėmesį rinkdamas (-a) gamtoje objektus?

Kaip ši patirtis gali paveikti mano gyvenimą?

Su kokiais iššūkiais susidūriau?

Ar sunku daryti du dalykus vienu metu?

Ar jaudinausi, kad mane stebi?

Ar buvo sunku daryti dovaną?

Rinkitės vietą, kur leidžiama rinkti ir naudoti laisvai gulintįs gamtines medžiagas.

Mokytojas turėtų būti pasirengęs aptarti mūsų priklausomybę nuo gamtos ir vienas kito – tiek natūralioje, tiek socialinėje aplinkoje.

Nuorodos

Šiai veiklai įkvėpė Children in Permaculture, Lusi Alderslowe, Gaye Amus, Didi A. Devapriya: The Children in Permaculture Manual | Permaculture Association

Darnos jausmas (SOC) – sociologo Aaron Antonovsky sukurta sąvoka, kuri daugiausia dėmesio skiria žmogaus suvokimui apie gyvenimą kaip suprantamą, valdomą ir prasmingą. Šios srities tyrimai išryškino kelis pagrindinius aspektus:

3 pagrindiniai SOC komponentai:

- **Suprantamumas (aiškumo jausmas):** kiek žmogus jaučia, kad pasaulis aplink jį yra struktūruotas ir nuspėjamas.
- **Gebėjimo kontroliuoti situaciją jausmas:** kiek žmogus jaučia, kad turi išteklių ir gebėjimų įveikti gyvenimo iššūkius.
- **Prasmingumo jausmas:** kiek žmogus jaučia, kad gyvenimas turi emocinę prasmę ir kad verta įsitraukti į iššūkius.

Šie komponentai kartu formuoja bendrą žmogaus darnos jausmą, darydami įtaką asmens sveikatai ir gerovei.

Sense of Coherence - Health Promotion in Health Care – Vital Theories and Research - NCBI Bookshelf

Darna ir sveikata. Tyrimai rodo, kad aukštas darnos jausmas siejasi su geresne sveikata, gebėjimu tvarkytis su stresu, pasitikėjimu savimi.

The relationship between sense of coherence and mental health problems from childhood to young adulthood: A meta-analysis - ScienceDirect

Darnos jausmas taikomas įvairiose srityse:

- **Darbovietė:** stiprus darnos jausmas darbovietėje gali padidinti pasitenkinimą darbu ir produktyvumą. *Frontiers | Positive mental health and sense of coherence among emergency medical service professionals*
- **Išsilavinimas:** tyrimai nustatė ryšį tarp mokinių mokymosi darnos ir jų akademinių pasiekimų. Žemas darnos jausmas gali sukelti susvetimėjimo jausmą ir neigiamai paveikti savigarbą. *A study on the examination of sense of coherence-related factors in Japanese junior high school students and their mothers | Scientific Reports*
- **Sveikatos priežiūra:** remiantis darnos jausmo konstruktu siekiama suprasti pacientų gebėjimų įveikti ligą ir pasveikti. Tyrimai tęsiami, bandant ištirti, kaip ilgainiui keičiasi pacientų, kuriems diagnozuotos įvairios diagnozės, SOC jausmas. *The Sense of Coherence in the Life Course - The Handbook of Salutogenesis - NCBI Bookshelf*



Mūsų paminklas

Tikslas

ugdyti mokinių socialinį sąmoningumą, atsakingą sprendimų priėmimą bei gebėjimą mąstyti ir veikti drauge. Mokiniai supras, ką reiškia būti aktyviu piliečiu ir išmoks kūrybiškai panaudoti antrines žaliavas.

Trukmė

90 minučių.

Dalykai

technologijos, dailė, istorija, pilietinis ugdymas.

Priemonės

perdirbamos medžiagos, įrankiai. Mokiniai atsineša medžiagų, pavyzdžiui: kiaušinių dėžučių, kartono, skardinių, tekstilės ir kt. Reikės klijų, dažų, kreidelių, popieriaus, žirklių, peiliukų. Surinktos medžiagos iš mokyklos aplinkos.

Vieta

mokyklos kiemas.

Sezonas

visus metus.

Aprašymas

Mokiniai kuria laikiną viešąjį paminklą – mažose ar didesnėse grupėse kartu nusprendžia dėl jo turinio ir gamybos proceso. Veiklos metu jie kartu reflektuoja, kokią žinutę norėtų skleisti visuomenei, jei turėtų tokią galimybę, kartu plėtoja idėją ir ją įgyvendina turimomis medžiagomis. Panaudojant ribotus išteklius ir atrandant meninį atliekų potencialą, lavėja mokinių sprendimų priėmimo, komandinio darbo ir kūrybiško problemų sprendimo įgūdžiai. Paprastai paminklai – tai viešosios skulptūros, meno kūriniai ar pastatai, skirti įamžinti asmenis ar istorinius įvykius. Tačiau šiuolaikiniame pasaulyje egzistuoja ir antipaminklai ar kontrapaminklai – jie kelia klausimų apie tradicinių paminklų reprezentavimo galimybes ir veikimo būdus. Tokie paminklai sąmoningai kuria alternatyvią viešąją patirtį, o ne pateikia užbaigtumo ar idealizuoto grožio pojūtį. Jie skatina subjektyvų įsitraukimą, o ne moralinius pamokymus.

Pasiruošimas

Mokytojas turėtų iš anksto pasidomėti įvairių tipų paminklais ir parengti trumpą pristatymą apie jų paskirtį bei kontekstą. Rekomenduojama rinktis tiek tradicinius, tiek eksperimentinius pavyzdžius, pavyzdžiui, Jochen Gerz, Olafur Eliasson ar Maya Lin kūrinius, nagrinėjančius aktualias socialines ar aplinkosaugos temas.

Galima surengti ekskursiją po apylinkes: ar šalia mūsų yra paminklų? Ar juos pažįstame? Ką jie žymi? Kokius kitus istorinius ar šiuolaikinius įvykius atspindinčius paminklus žinome?



Eiga

1 žingsnis, apie 15 min. ar ilgiau:

Mokytojas pristato paminklą sąvoką. Kas yra paminklas? Kokią žinutę jis perduoda visuomenei? Mokiniai diskutuoja, kokią žinutę norėtų perduoti, jei patys kurtų paminklą.

2 žingsnis, apie 60 min. (10-15 min. grupei):

Formuojamos 6 mokinių grupės. Kiekviena grupė piešia ir planuoja, ką darys, kur statys, kodėl, iš kokių medžiagų ir kaip.

Po to grupės pristato savo idėjas klasei ir mokytojui, nurodydamos, kokių medžiagų reikės. Gauna grįžtamąjį ryšį iš mokytojo ir klasės draugų – idėjų, patarimų, pagalbą renkant medžiagas. Gavusios pastabų, grupės tobulina savo planus. Iki kitos pamokos jos turi surinkti medžiagas savarankiškai arba su kitų pagalba.

3 žingsnis, apie 45 min:

Grupės pasidalina užduotimis: kas atsakingas už medžiagų surinkimą, pastatymą. Skulptūra sukurama ir pastatoma numatytoje vietoje.

Refleksija

Kokią žinutę mūsų paminklas siunčia bendruomenei? Kodėl būtent tokią?

Ar sutinku su šia žinute?

Su kokiais sunkumais susidūrėme bendro mąstymo, sprendimų priėmimo ir įgyvendinimo etapuose? Kaip galėtume juos įveikti?

Kaip medžiagas ar patį paminklą būtų galima panaudoti pakartotinai? Gal tai verta apsvarstyti jau planavimo etape?

Patarimai

Veikla gali trukti kelias dienas ir pamokas, pavyzdžiui: 1-oji diena – ekskursija arba pokalbis apie paminklus, 2-oji diena – diskusijos ir pristatymai, 3-ioji diena – paminklo kūrimas. Galbūt reikės daugiau laiko, o pabaigai – galima surengti parodą ir pristatyti ją kitoms klasėms. Jei norite visą veiklą atlikti per dieną, reikia iš anksto pasirūpinti medžiagomis.

Mokytojas gali pasiūlyti įvairias temas, priklausomai nuo dėstomo dalyko ar aktualios temos, pavyzdžiui: „tvarumas“, „demokratija“, „draugystė“, „matematika“, „bendradarbiavimas“, „solidarumas“, „dalijimasis“.

Pristatomi paminklų pavyzdžiai yra orientaciniai. Svarbu supažindinti su visuomenės ir menininkų sukurtais darbais bei mažesnio masto kūriniais, pagamintais iš rastų medžiagų.

Mokinių grupėms reikėtų leisti dirbti savarankiškai, tačiau viso proceso metu svarbu jas stebėti.

Tą pačią veiklą galima atlikti ir bendrai – visai klasei kuriant vieną paminklą. Tokiu atveju, mokiniams pateikiama užduotis individualiai sukurti paminklo idėją. Klasei pristatomos ir aptariamos idėjos, o tada visa klasė kartu kuria bendrą paminklą.

Nuorodos

Antipaminklai: Anti-monumentalism - Wikipedia

Paminklas prieš fašizmą: Monument Against Fascism | Jochen Gerz

Vietnamo memorialas: Vietnam Veterans Memorial — Maya Lin Studio

Ledo instaliacija „Ice Watch“: Olafur Eliasson
Ice Watch brings melting glaciers to London | Wallpaper

Skulptūra „Kabliukas“ Vilniuje (Mindaugas Navakas)





Ko nori mano draugas?

Tikslas

ugdyti empatiją, savimone, socialinį sąmoningumą, pasitikėjimą savimi ir atsparumą, santykių kūrimo įgūdžius bei gebėjimą siekti bendro tikslo – kurti planus ir vizualizuoti vieni kitų norus, kad šie išsipildytų. Dėmesys sutelkiamas į draugo, o ne į savo norus – kartu įvardijami galimi iššūkiai ir ieškoma sprendimų. Sukuriamas ir pateikiamas konkretus veiksmų planas.

Trukmė

30-60 minučių.

Dalykai

dailė, kalbos, pilietinis ugdymas.

Priemonės

pieštukai ir popierius, kiekvienai grupei po didelį lapą (50x70 cm) ir kreideles.

Vieta

mokykla, parkas, mokyklos kiemas, miškas.

Sezonas

visus metus.

Eiga

1 žingsnis, apie 5 min:

Pradėkite nuo veiklos „Sėdėti ant kelmo“ – trumpą tylos ir susikaupimo akimirka kiekvienas apmąstys ir atsakys sau į klausimą: „*Ko aš noriu?*“

2 žingsnis, apie 20 min:

Suskirstykite mokinius po tris. Grupelėje kiekvienas mokins atsako į klausimą „*Ko aš noriu ir kaip tai pasiekti?*“. Tegu mokiniai kalbasi, aptaria savo norus, užduoda vieni kitiems klausimus.

Pokalbis bus turiningesnis, jei jie aptars visų grupės narių norus tuo pačiu metu, o ne po vieną paeiliui.

Remdamiesi atsakymais, mokiniai kartu kuria ir piešia įvairius veiksmų planus, padėsiančius įgyvendinti jų norus. Plane turi būti nurodytas ir laiko planas.

Jei reikia, galima patikslinti klausimą: „*Ko aš noriu po 2 metų?*“, „*Ko aš noriu šiandien?*“

„*Koks turėtų būti pasaulis, kai užaugsiu?*“, „*Kaip noriu jaustis mokslo metų pabaigoje? Kaip tai pasiekti?*“, „*Koks būtų pirmas žingsnis šio tikslo link?*“

Kokios galimybės, kliūtys ar iššūkiai gali turėti įtakos noro įgyvendinimui? Jei noras per daug abstraktus ar sunkiai pasiekiamas, gal galime jį koreguoti, kad jis taptų įgyvendinamas?

Patarimai

Laiko juostą galima pateikti kaip paveikslėlių seką arba komiksą. Naudokite lipnius lapelius, laiko juostoje juos bus lengva perkelti iš vienos vietos į kitą.

Turėkite slaptą klausimų maišelį, kurį mokiniai galėtų panaudoti kaip atspirties tašką, jei patys neturėtų savo idėjų

Klausimai aptarimui:

Ką tu nori pasiekti, įgyvendinti, gauti?

Kodėl tau tai svarbu?

Nuo nulinio iki dešimties – kiek tau tai svarbu?

Koks būtų pirmas mažas žingsnis, kurį galėtum žengti jau šiandien?

Kas gali padėti pasiekti šį tikslą?

Kas galėtų trukdyti ir kaip su tai įveiksi?

Kaip žinosi, kad eini teisingu keliu?

Kaip švęsi mažus pasiekimus ar tikslų įgyvendinimą?

Ką sau pasakysi, jei norėsi viską mesti?

Koks bus tavo gyvenimas, kai pasieksi šį tikslą?



Emocijų raiška

Tikslas

ugdyti emocinį sąmoningumą ir gebėjimą atskirti emocijas, o taip pat padėti ugdyti tolerantiškesnį ir lankstesnį požiūrį į save bei kitus.

Trukmė

25 minutės.

Dalykai

dailė, kalbos.

Priemonės

popierius, pieštukai ir dažai, plastikinis maišelis.

Vieta

mokykla, parkas, mokyklos kiemas, miškas.

Sezonas

visus metus.

Pasiruošimas

Prieš atliekant užduotį, mokytojai naudinga pasidomėti abstrakčiu menu. Pravartu susipažinti su tokių menininkų, kaip Vasilijaus Kandinskio ar Marko Rotko kūryba, ypač su Kandinskio knyga „Apie dvasingumą mene“.

Aprašymas

Mokiniai meninėmis priemonėmis išreiškia ir įvardija savo emocijas. Veikla sieja rašytinę, vizualinę raišką ir asmeninį išgyvenimą, skatindama mokinius mąstyti abstrakčiai. Užsiėmimo metu mokiniai atranda, kad ta pati emocija gali būti reiškiamą įvairiais būdais ir yra skirtingo stiprumo.

1 žingsnis, apie 10 min:

Sustokite ratu ir paprašykite mokinių pateikti stiprių emocijų pavadinimų – tegul žodžiai liejasi laisvai!

Mokytojas klausia: „*Kokias stiprias emocijas jūs patyrėte pastarąją savaitę?*“

Mokiniai tyliai mąsto. Kiekvienas parašo po vieną emociją ant lapelio ir įmeta jį į maišelį.

2 žingsnis, apie 15 min:

Suskirstykite mokinius poromis. Pora išsitraukia vieną lapelį iš maišelio ir kartu popieriuje bando meninėmis priemonėmis išreikšti nurodytą emociją. Emocijos išraiškų gali būti ne viena. Gal tai žvaigždė? O gal tai organiškai iš centro kylantis vaizdas, žalias ratas ar mėlyna šviesa? Grupės kuria išraiškas tarpusavyje kalbėdamos ir diskutuodamos.

Patarimai

Prieš veiklą galima parodyti meninių kūrinių, susijusių su emocijų išraiška, tai gali padėti mokiniams lengviau jas vizualizuoti.

Jei veikla vyksta lauke, galima ieškoti objekto, kuris išreiškia emociją ir naudoti jį kaip piešinio pagrindą. Tarkime, emociją galima nupiešti ar pažymėti ant žemės arba išreikšti kūno judesiais.

Refleksija

Ar geriau pažįstu save ir savo jausmus?

Ar piešiniai atitiko emocijas?

Kaip galėjo būti padaryta kitaip?

Kokios emocijos pasikartojo grupėje – kodėl?

Ar emocijos gali būti suprastos kitaip, kai jos išreiškiamos vaizdais?

Nuorodos

Hilma af Klint: Hem - Hilma af Klint Foundation

Mikalojus Konstantinas Čiurlionis: Painting

MoMa – Mark Rothko: Mark Rothko | MoMA

MoMa – Wassily Kandinsky: Vasily Kandinsky | MoMA

Įvadas į „Thought Forms“ – apie abstraktaus meno ištakas: An Introduction to Thought Forms, the Pioneering 1905 Theosophist Book That Inspired Abstract Art: It Has Returned to Print | Open Culture

Mübin Orhon: Mübin Orhon - Works | Galeri Nev İstanbul





Nuotraukų teatras

Tikslas

tyrinėti žmogaus ryšį su gamta, kuriant vaizdinius. Ugdyti bendravimo, socialinio sąmoningumo ir atsakingo sprendimų priėmimo įgūdžius.

Trukmė

65 minutės.

Dalykai

fizinis ugdymas, dailė, kalbos. Priklausomai nuo pasirodymo – gali būti įtraukti ir kiti dalykai.

Vieta

lauke.

Sezonas

visus metus.

Pasiruošimas

Nufotografuokite artimos aplinkos vaizdus arba paruoškite tekstines korteles apie situacijas gamtoje ar visuomenėje. Jos gali būti susijusios su tokiais temomis kaip: „tvarumas“, „socialinė gerovė“, „miškų naikinimas“, „klimato kaita“, „gamtos stichijos“, „smurtas“, „narkotikų vartojimas“, „gyvūnų išnaudojimas“, „baimė kažką praleisti“ (FOMO) ir kt.

Aprašymas

1 žingsnis, apie 15 min:

Padalinkite klasę į 4 grupes ir kiekvienai grupei duokite paveikslėlį arba kortelę, vaizduojančią tam tikrą situaciją. Pavyzdžiui, miško gaisrą. Grupė turi pavaizduoti šią situaciją savo kūnais. Vieni atstovauja gamtos elementus, o kiti – žmones. Veiklos metu turėtų būti kuo mažiau kalbėjimo arba visai nekalbama. Jeigu kas nors nori pasiūlyti pakeitimą, turi po vieną priėti prie draugo ir, paliesdamas jo ranką, pakoreguoti vaizdą. Kai grupė įsitikina, kad tiksliai atkūrė vaizdą, pirmasis žingsnis baigtas.

2 žingsnis, apie 45 min:

Grupės susiporuoja. Kiekviena grupė parodo savo gyvą situacijos vaizdą kitai grupei – stebinti grupė aptaria, ką ši situacija vaizduoja ir pateikia savo spėjimus. Tada jie demonstruoja, kaip ši situacija turėtų pasikeisti, pakeisdami gyvą vaizdą. Pavyzdžiui, jei rodomas „miškų kirtimas“, kaip turėtų atrodyti vaizdas, atspindintis idealų žmogaus ir miško santykį? Mokiniai ateina į sceną ir parodo savo idėjas, keisdami gyvą situacijos sceną. Jie palaipsniui pereina nuo situacijos prie idealaus vaizdo. Kokie pokyčiai turėtų būti padaryti? Kuo mažiau kalbėdamas arba visai nekalbėdamas kiekvienas mokinys pateikia pasiūlymus, pakeisdamas žmonių, kurie vaizduoja situaciją, pozicijas. Koks yra idealus žmogaus ir gamtos santykio vaizdinys? Abi grupės dirba tol, kol yra patenkintos rezultatu.

Kai prieinama prie išvados, kita grupė sukuria ir pristato savo situacijos sceną. Grupė kartoja procesą: nuo situacijos iki idealaus vaizdo.

Refleksija

Ko aš išmokau?
Kaip jaučiausi komunikuodamas(-a) vaizdais? Ar tai buvo veiksmingiau?
Kodėl pasirinkome būtent šią situaciją?
Ką dar būtų galima padaryti, kad situacija pagerėtų?

Patarimai

Renkantis situacines korteles, galima pasiremti socialine darbotvarke / pasaulio tikslais / teisėmis į bendrąjį gėrį / elgesio kodeksu.
Kiekviename veiklos etape svarbu užtikrinti visų mokinių įtrauktį, ypač kuriant perėjimo (idealų) vaizdą.
Iš anksto aptarkite, ar mokiniai gali vieni kitus liesti, ar pakeitimai turėtų būti siūlomi žodžiu.
Veikla gali būti atliekama ir patalpose, jei yra pakankamai erdvės.

Nuorodos

FOMO (EN): https://en.wikipedia.org/wiki/Fear_of_missing_out

Augusto Boal „Engiamųjų teatrą“ (EN): https://en.wikipedia.org/wiki/Theatre_of_the_Oppressed





Gamta kaip gyva skulptūra

Tikslas

šios veiklos metu mokiniai savo kūnus paverčia pasirinktu gamtos elementu. Taip jie atranda savo kūno ir gamtos panašumus bei patiria gilų buvimo šioje akimirkoje jausmą. Šis užsiėmimas padeda mokiniams geriau pažinti savo kūną ir atrasti jo išraiškos galimybes. Lavina socialinį sąmoningumą, atsakingą sprendimų priėmimą, pasitikėjimą savimi.

Trukmė

15 minučių

Dalykai

fizinis ugdymas ir sveikata, dailė, geografija, biologija, pilietinis ugdymas

Vieta

lauke, natūralioje aplinkoje – geriausia tyliame ir ramiame miške.

Sezonas

visus metus

Eiga

1 žingsnis, apie 10 min:

Paruoškite mokinius diskusijai apie tai, kaip žmonės priklauso nuo gamtos ir tuo pat metu ją išnaudoja bei alina. Ką mokiniai apie tai mano? Ar tai įmanoma pakeisti?

Mokiniai susėda ratu miške. Mokytojas garsiai vardija įvairius miško elementus, o visi bando savo kūnu ar gestu juos pavaizduoti. Pabandę pamėgdžioti, visi supranta, kaip tai daroma, bet galbūt netrukus šie elementai pasikeis?

2 žingsnis, apie 5 min:

Mokytojas paprašo kiekvieno mokinio pasirinkti vieną gamtos elementą – stebėti jį, paliesti ir pamąstyti apie jo gyvavimo ciklą. Kaip jis atrodo žiemą? Kaip vasarą? Koks jo paviršiaus tekstūros pojūtis?

3 žingsnis, apie 3 min:

Mokiniai susitapatina su pasirinktu gamtos elementu ir savo kūnu su juo tarsi susilieja – tampa tuo objektu. Jie keletą minučių išbūna šioje susikaupimo ir transformacijos būsenoje.

Patarimai ir idėjos

Svarbu, kad mokiniai stovėtų gana toli vienas nuo kito – taip jie lengviau susikaups.

Refleksija

Kaip aš jaučiausi?

Kokie panašumai ir skirtumai tarp mano kūno ir pasirinkto gamtos elemento?

Kuo skyrėsi gestai, atlikti rate, nuo kūno išraiškos susitapatinus su gamtos objektu?

Kodėl pasirinkau būtent šį gamtos elementą? (akmuo, nuvirtęs medis ir pan.)

Ką jaučiau prisilietęs prie šio elemento?

Emocijų kortelės

PIKTAS
PIKTA

PAVYDUS
PAVYDI

LIŪDNAS
LIŪDNA

SUGĖDINTAS
SUGĖDINTA

RAMUS
RAMI

MYLINTIS
MYLINTI

Emocijų kortelės

IŠSIGANDEŠ
IŠSIGANDUSI

ATSTUMTAS
ATSTUMTA

LAIMINGAS
LAIMINGA

ENERGINGAS
ENERGINGA

DRAŠUS
DRAŠI

GERBIAMAS
GERBIAMA

Minčių tako kortelės

Vieni mato rožių
spyglius,
kiti – spygliuose rožes.

Alphonse Karr

Saulė maitina gėles, o
šypsena – žmoniją.

Joseph Addison

Taip, skauda, kai
žiedpumpuriai
sprogsta.
Jei ne – kodėl
pavasaris dvejojęs?

Karin Boye

Per gyvenimą einame
tik vieną kartą, tad
nepamiršk sustoti ir
pauostyti gėlių.

Nežinomas autorius

Žemė gali apsieiti be
žmonijos, bet žmonija
negali išgyventi be
Žemės.

Nepraleisk progos
pasigrožėti vyšnių
žiedais – audra gali juos
nuplėšti dar iki aušros.

Japonų patarlė

Minčių tako kortelės

Gyventi – reiškia
nuolat rinktis.

Neik pažįstamu keliu –
atrask naują ir palik
savo pėdsaką.

George Bernard Shaw

Tvirti medžiai
neužauga ramybėje;
kuo stipresnis vėjas,
tuo tvirtesnis medis.

J. Willard Marriott

Viena karta sodina
medžius, kita
mėgaujasi jų pavėsiu.

Kinų patarlė

Paukštis pajunta
sparnus tik šokdamas į
atvirą erdvę.

Nežinomas autorius

Geriausias laikas
pasodinti medį buvo
prieš dvidešimt metų,
antras geriausias –
šiandien.

Kinų posakis



Informacija apie autorius

Anna Aldén, Švedija

Anna – kraštovaizdžio architektė ir profesijos mokytoja, jau nuo 2002 m. dirbanti savivaldybės gamtos mokyklose Švedijoje. Ji veda užsiėmimus lauke 4–9 klasių mokiniams bei mokymus pedagogams apie ugdymą gamtoje, gamtos mokslus, gamtinę veiklą ir amatus. Savo darbe Anna dažnai pasitelkia vaizdus ir modelius, padedančius geriau suprasti ir įsivaizduoti mokymosi objektą.

Lotta Carlegård, Švedija

Lotta – ugdymo lauke specialistė ir mokytoja, nuo 2003 m. dirbanti su 4–9 klasių mokiniais, dėstanti anglų ir švedų kalbas. 2005 m. ji įkūrė „Klasę be sienų“ – gamtos mokyklą, kurioje dirba kaip mokytojų rengėja, lektorė ir autorė. 2007 m. išleido vadovėlį „Att lära in engelska ute“ (Anglų kalbos mokymasis lauke), yra knygos „Teaching in the Outdoor Classroom“ (Mokymas lauko klasėje) redaktorė. Lotta veda kursus ir paskaitas pradinių bei vidurinių mokyklų mokytojams, dalyvauja nacionaliniuose ir tarptautiniuose projektuose, organizuoja gamtos ir kultūros pažintines veiklas per savo turizmo agentūrą Discover Dalarna.

Burak Delier, Turkija

Burak – menininkas ir dėstytojas Sakarya universiteto Menų, dizaino ir architektūros fakultete. Jis kuria tiek solo, tiek kolektyvinius projektus, nagrinėja meno ir politikos santykius bei kapitalizmo įtaką šiuolaikinei meno praktikai. Jo solo parodų sąrašas – „The Small Room of History“ (Karşı Sanat, 2022) ir „Freedom Has No Script“ (Iniva, Londonas, 2014), o kolektyviniuose projektuose – „Barmagazine: The Magazine That Thinks It's a Bar“ (2018). Burak dalyvavo tarptautinėse parodose, tarp jų „Istanbul. Passion, Joy, Fury“ (Roma, 2015), „Unrest of Form“ (Viena, 2013), Taipėjaus bienalėse (2008 ir 2010) bei 10-ojoje Stambulo bienalėje (2007). Savo darbuose Burak gyvenimą paverčia tyrimo objektu, kurdamas absurdiškas sankirtas, pasitelkdamas netradicines, improvizuotas taktikas ir kasdienio gyvenimo elementus.

Akvilė Girdzijauskaitė, Lietuva

Akvilė yra edukologijos magistrė, turinti patirties mokytojų kvalifikacijos tobulinimo ir projektų valdymo srityse. Aistra gamtai ir gyvūnams ją paskatino iš miesto persikelti į nedidelį kaimą, kur kartu su bendraminčiu Mindaugu Kazlausku įkūrė alpakų ūkį ir miško mokyklą „Miško Briedžio mokykla“. Čia Akvilė jungia savo pedagoginę patirtį su tvarumo, bendruomeniškumo ir mokymosi gamtoje idėjomis.

Sigita Girdzijauskienė, Lietuva

Sigita baigė psichologijos studijas ir dirba Vilniaus universiteto Psichologijos institute ir Lietuvos įtraukties švietime centre. Pagrindinės mokslinių tyrimų sritys – vaikų ir paauglių mokymasis, jų elgesio ir emociniai sunkumai kognityviniai gebėjimai, kūrybiškumas bei gabumai. Ji yra daugybės seminarų mokytojams apie gabių vaikų ugdymą autorė ir vedėja. Vilniaus universitete, bendradarbiaudama su organizacija „Miško briedžio mokykla“, Sigita įgyvendina projektus, kuriuose taikomi ugdymo lauke principai bei gyvūnų padedamo ugdymo metodai.

Mindaugas Kazlauskas, Lietuva

Mindaugas yra filosofijos mokslų daktaras. Nuo 2007 metų dirba projektų vadovu, ekspertu ir vertintoju įvairiose organizacijose. Jo moksliniai tyrimai orientuoti į patyriminį mokymąsi, netradicinius ugdymo metodus, sąmonės sampratą bei žmogaus ir gyvūno santykius fenomenologinės filosofijos kontekste. Mindaugas yra vienas iš „Miško Briedžio mokyklos“ iniciatorių ir steigėjų bei ūkininkas „Miško Briedžio ūkyje“.

Mürsel Koca, Turkija

Mürsel gimė 1985 m. Eskişehir, Turkijoje. 2003 m. baigė Eskişehir Anadolu vidurinę mokyklą ir studijavo keramiką Anadolu universitete. 2014 m. pradėjo dirbti moksliniu bendradarbiu Sakarya universiteto Keramikos ir stiklo katedroje. Šiuo metu Mürsel tęsia akademinę ir meninę veiklą, derindamas tyrimus ir kūrybą.

Stina Lindblad, Švedija

Stina yra ugdymo lauke specialistė ir biologijos mokslų magistrė, šioje srityje dirbanti nuo 2002 m. Ji įkūrė gamtos mokyklą „Sustainable Learning“, kurioje dirba kaip mokytojų rengėja, lektorė ir autorė. Stina yra kelių metodinių knygų mokytojams bendraautorė: „Att lära in svenska ute“ (Švedų kalbos mokymasis lauke), „Att lära in svenska ute 2“, „Att lära in SFI ute“ (Naujų kalbų mokymasis lauke), „Leka och lära genom fysisk aktivitet ute“ (Žaidimas ir mokymasis per fizinę veiklą lauke) bei „Teaching in the Outdoor“ (Mokymas lauko klasėje). Ji taip pat leidinio „Att lära in ute för hållbar utveckling“ (Mokymasis tvariam vystymuisi lauke) yra bendraautorė ir redaktorė. Stina veda kursus ir paskaitas mokytojams visose švietimo grandyse, daugiausia dėmesio skirdama Darnaus vystymosi tikslams. Ji yra buvusi Gamtos mokyklų asociacijos pirmininkė ir Švedijos gamtos apsaugos draugijos vicepirmininkė.

Mamerta Ralytė, Lietuva

Mamerta dirba tarptautinių projektų administravimo vadove Vilniaus universiteto Filosofijos fakultete, kur padeda mokslininkams rengti ir koordinuoti mokslinių tyrimų iniciatyvas. Ji yra baigusi edukologijos magistrantūros studijas ir turi kelerių metų mokytojos patirtį Lietuvoje ir užsienyje, įskaitant Vietnamą, Kiniją ir JAV. Ji domisi socialiniu ir emociniu ugdymu bei mokymusi už klasės ribų, matydama šiuos metodus kaip prasmingus būdus stiprinti mokinių augimą ir gerovę. Ji taip pat dalyvauja įvairiuose tarptautiniuose projektuose, skatinančiuose švietimo inovacijas.

Laura Stašaitytė, Lietuva

Laura pagal išsilavinimą – filologė, o pagal pašaukimą – vertėja ir gamtos mylėtoja. Vilniaus universitete baigusi filologijos studijas, dirba kino ir vaikiškų knygų vertėja, o taip pat dalyvauja švietimo projektuose apie gamtosaugą ir lauko pedagogiką, domisi išgyvenimo lauke tema.

