



Dabas zinības | Eksperimenti

3.14. Aklā pastaiga, aizsieto acu nodarbības (Kornels, vides spēle) NP

Es spilgti atceros savu pirmo pārdzīvojumu ar aizsietam acīm. Mani aizveda pa taku uz upes pieteku, kurā es iebrīdu līdz ceļiem un, šļakstoties ūdenim, varēju izjust straumes tecējumu. Tad mans vadītājs pajautāja, vai man ir vēlētās iet par straumi lejup. Un tad mēs devāmies tālāk. No sākuma mēs gājām pavisam piesardzīgi, bet drīz vien es jau biju spējīgs atbrīvoties un atdod sevi straumei, ļaujot tai mani nest, kur vien vēlas. Milzīgu prieku man sagādāja sātīgas straumes, kas lieca un grieza manu ķermeni, kamēr klunkstēšana, rēkšana, gaisa švīkoņa un burbuļošana visapkārt man veidoja visbrīnišķīgāko mūziku. Es nekad nebiju zinājis, ka upes pieteka var būt tik brīnišķīga!

Nepieciešams:

1

Acu aizsēji.

Darba gaita:

2

1. Ļoti vienkārši ir organizēt un vadīt pastaigu ar aizsietām acīm.
2. Sadaliet dalībniekus pa pāriem, kuros ir pieaugušais un bērns vai nobriedis pusaudzis un bērns.
3. Rūpējies, lai pavadoņi būtu atbildīgi dalībnieki.
4. Skaidro, ka ar aizsietām acīm jājūtas droši, jo par drošību rūpēsies pavadonis.
5. Demonstrē, kā droši jāvada dalībnieks, kuram ir aizsietas acis: nostājas blakus, saņem viņa roku un elkoni ar saliektu roku pie vidukļa. Tas ļauj jums būt cieši klāt vienam pie otra un dalībnieku uzmanīgi vadīt. Pavadonim ir jāuzmana ceļš – baļķi, zemi zari, akmeņi vai citus šķēršļus.
6. Katrs pāris nolemj, kurš vispirms būs pavadonis un kuram aizsies acis.
7. Pavadonis ved savu partneri jebkurā virzienā, kas šķiet pievilcīgs,
8. Vadītājs liek savam "aklajam" partnerim aptaustīt interesantus objektus un iaved viņu aizraujošu skaņu un smaržu pasaulē.

9. Izvēlas objektus, ko var sajūst ar citām maņām – sadzirdēt, sajūst smaržas un sataustīt.
10. Domas kļūst mierīgāks, tās aizstāj citu sensoro maņu informācijas pārpilnība – dalībnieka pārdzīvojums ir daudz dzīvāks.

Metodiskās norādes:

3

Sensorā apzināšanās, uzticēšanās.

- Diena, it visur.
- 2 cilvēki vai vairāk.
- 7 gadi un vairāk.

Grāmatas šīs nodaļas spēles rosina bērnu iztēli, iespējams, vairāk nekā jebkuras citas šajā grāmatā aprakstītās. Nodarbības ar aizsietām acīm novērš mūsu uzmanību no pašu domām un rūpēm tikai par sevi. Redze ir mūsu galvenā maņa. Kad tās nav, citas maņas darbojas daudz asāk un mūsu apziņu ir gatava uztvert jaunu informāciju par pasauli. Redze ir sajūta, no kuras mēs esam visvairāk atkarīgi. Ja mums tā pārstāj būt, mēs vairāk izmantojam citas sajūtas, piem., dzirdi, tausti un ožu. Mērķtiecīgi koncentrējot uzmanību uz šīm sajūtām, mūsu uztvere pateicoties tām kļūst asāka. Prāts pārstāj "burbuļot", jo tas ir aizņemts ar informāciju, ko dod mūsu pilnīgi atmodinātās sajūtas.

Adaptēts pēc J. B. Cornell. Sharing Nature: Nature Awareness Activities for All Ages. Nevada City, Crystal Clarity Publishers. 2015. Sagatavoja Jāzeps Logins
Pievienojusi: Elīza Kabakova (elizakabakova@inbox.lv)



iesniegt savu eksperimentu

Latvijas Ķīmijas un farmācijas
uzņēmēju asociācija

Dzirnavu iela 93-27, Rīga, LV-1011

(+371) 67298683

lakifa@lakifa.lv