

JÓGYAKORLAT-GYŰJTEMÉNY

A „Tanuljunk emberséget az állatoktól”-projekt résztvevői számára



Erasmus+ project
2016-3-HU02-KA205-002032

Jógyakorlat- Gyűjtemény

A Jógyakorlat-gyűjtemény szerzői

Balázs Lilla
Borvák Mária
Szabon Márta
Szekeres Eszter
Suhajda Virág
Vastag Zsuzsa
Papp Judith
Komáromi Réka
Aczél-Fridrich Zsuzsanna

Szerkesztők:

Balázs Lilla
Borvák Mária

Szakmai segítő:

Wolfram Adelman



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Az Európai Bizottság támogatást nyújtott ennek a projektnek a költségeihez. Ez a kiadvány a szerzők nézeteit tükrözi, és az Európai Bizottság nem tehető felelőssé az abban foglaltak bármilyen felhasználásáért."

Jógyakorlat- Gyűjtemény

TARTALOMJEGYZÉK

A LEHUA projekt bemutatása	4
A konzorcium tagjai	5
Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány	6
“Milvus Group” Madár- és Természetvédelmi Egyesület	7
Fővárosi Állat- és Növénykert	8
TANDEM, n.o.	11
A jógyakorlat-gyűjtemény bemutatása	12
Sablon a gyakorlatok leírásához	14
Jégtörő és energetizáló gyakorlatok	15
Állókép	16
Karvaly	17
Cica	18
Halászat	19
Viharos tenger	20
Az alvó tigris	21
Súgd tovább!	22
Hosszabb, csapatépítő és stratégiai gyakorlatok	23
A környezet érzékelése	24
Jávai lövőhal-labda	25
Huszárlabda	26
Biológiai activity	27
Az állatok mozgása	28
A jegesmedvék és a jég	29
Állati edzés	30
Békaugrás	31
Táplálékhaló	32
Varázsjátékok	33

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Play-back.....	34
Hozz létre egy új állatfajt!.....	35
Vak sas.....	36
Bölcs békák	37
Erőltetett analógiák	38
Gyapjú pókháló	39
Kormányos	40
Állati színjáték	41
Denevérek és pillangók	43
Vedd kézbe a pókot!	44
A vakok és az elefánt	45
A sakál és a zsiráf.....	47
Webkamera	48
Párkereső játék	50
Madáretető készítése	51
Hogyan esznek a madarak? (Játék csőrökkel)	52
Bagolyköpet analízis.....	53
Növénygyűjtés.....	55
Vadászkutya	56
Cápatámadás	58
A négy elem vonzása	60
Tedd le a telefont, és tartsd a vonalat!.....	61

A LEHUA PROJEKT BEMUTATÁSA

Folyamatosan változó környezetben élünk. Személyes életünket különböző globális tényezők befolyásolják, amelyek összefüggnek egymással, és egyben függnek is egymástól: klímaváltozás, migráció, terrorizmus, háború - és minden ezekből a jelenségekből származó szociális tényező: félelem, idegengyűlölet, zárt társadalom.

Foglalkozhatunk ezekkel a témákkal a félelem csökkentése érdekében a racionalitás szintjén is, például információszolgáltatáson keresztül, azonban a félelem az észszerű részünknel sokkal mélyebben gyökerezik biológiai lényünkben.

Féltjük az életünket, a kultúránkat, a családjunkat, az életmódunkat, és az említett tényezők egyértelműen hatást gyakorolnak ezekre a mindennapok szintjén.

A félelem leküzdése, az érzelmekhez való kapcsolódás, a pozitív életszemlélet megtapasztalása az alapja az empátiára való képességnek és mások elfogadásának. Az érzelmi intelligencia a saját érzelmeink és mások érzelmeinek megértésére való képesség, aminek segítségével képessé válunk hatni az érzelmekre, és azok alapján cselekedni.

Következésképpen a legfontosabb terület, amin dolgoznunk kell: a fiatalok segítése abban, hogy megértsék önmagukat, az érzéseiket, a világlátásukat, és hogy jobban érezzék magukat a bőrükben - mindezt azért, hogy képessé váljanak önmaguk tudatosabb irányítására.

Ezek a tapasztalatok érkehetnek olyan területekről, melyek projektünk részét is képezik: találkozás másokkal, találkozás állatokkal - és találkozás önmagunkkal ezeken az élményeken keresztül.

Fő fókuszunk az állat és ember közti interakció, a célunk pedig egy tanfolyam és az ahhoz tartozó tananyagok kidolgozása, abban a témában, hogy miként tudja segíteni a proszociális intra- és interperszonális készségek fejlődését, például az empátiáét, az önreflexióét, a rezilienciáét (megküzdési képességét) az állatokhoz és a természethez való kapcsolódás.

A projekt során anyagokat fejlesztettünk és teszteltünk fiatalokkal dolgozó szakemberek számára, ilyen szakemberek segítségével, melyeket felhasználhatnak munkájuk során a fent említett fejlesztési célok elérése érdekében.

Hisszük, hogy az állat és ember közti interakcióban komoly átalakító potenciál rejlik, és hozzájárulhat az érzelmi intelligencia mélyrétegeihez tartozó kompetenciák fejlesztéséhez. Az alternatív tudásrendszerek (találkozás élő állatokkal, valamint az irodalomban, játékokban és mesékben lévő állatokkal) döntően befolyásolják az önmegvalósítást.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

A KONZORCIUM TAGJAI

Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány
(Koordináló szervezet) - Magyarország

<http://www.rogersalapitvany.hu/hu/>



Fővárosi Állat- és Növénykert - Magyarország

<http://www.zoobudapest.com/>



„Milvus Group” Madár- és Természetvédelmi
Egyesület - Románia

<http://milvus.ro/en/>



TANDEM n.o. - Szlovákia

<https://www.tandemno.sk/hu>



A következő fejezetben olvashatóak a partnerek bemutatkozóí, és motivációí: mi hozta őket ebbe a projektbe. További információkról a résztvevők honlapján lehet tájékozódni.

Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány

Carl R. Rogers nyomdokain haladva úgy gondoljuk, hogy az ember élő, személyes tapasztalatok, elfogadó kapcsolatok mentén érti meg, és teljesíti ki önmagát.

Küldetésünk ezen elfogadó kapcsolat megélésének biztosítása, fontosságának tudatosítása, illetve az ezzel szemben felmerülő akadályok megértése és elhárítása. E cél elérése érdekében oktatási, és a közvetlen megtapasztalást elősegítő tevékenységeket (kutatást, szolgáltatásokat, projekteket) szervezünk és bonyolítunk le.

Állandó oktatási intézményünként működik a Rogers Középiskola utódja, a Rogers Akadémia, ahol a hagyományos középiskola helyett alternatívát kereső fiatalok találhatják meg a helyüket. Tapasztalataink szerint a keresés alapja lehet értékcentrikus, vagy akár tanulási zavarok, beilleszkedési probléma is. Regisztrált tehetségpontként rendszeresen tehetséggondozó programokat szervezünk.

Emellett az elmúlt tíz évben több, mint ötven hazai és nemzetközi projektet bonyolítottunk le különböző, ám kapcsolódó területeken: drámapedagógia, művészet-terápia, szabad játék, játékalapú tanulás, érzelmi intelligencia, rendszergondolkodás, szabadidő-pedagógia, tehetséggondozás, e-learning, környezeti nevelés, emberi jogok és esélyegyenlőség, személyközpontú szervezetfejlesztés témákban.

A projekt a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány honlapján: [LEHUA](#)

Iroda:

1126 Budapest, Beethoven utca 6.

Magyarország

Tel: +36 30 243 2590

E-mail: info@rogersalapitvany.hu

Web: [Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány](#)

Facebook: [Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány](#)

“Milvus Group” Madár- és Természetvédelmi Egyesület

A Milvus Group Egyesület egy nonprofit civilszervezet, ami természetvédelemmel, kutatással, oktatással és tanácsadással foglalkozik annak érdekében, hogy Románia mind a vadvilág, mind az emberek számára jobb helyé váljon.

A Milvust néhány lelkes fiatal madarász alapította 1991 őszén. 2001 vége óta a „Milvus Group” Madár- és Természetvédelmi Egyesület független civil szervezetként működik.

Az oktatás az egyik legértékesebb a Milvus számtalan tevékenysége közül. Fő célunk a szemléletformálás, a természeti és környezeti problémák iránti érzékenyítés a lakosság körében, különös tekintettel a fiatal generációkra.

Marosvásárhely közelében működtetjük az ország legnagyobb Vadállat Rehabilitációs Központját, amelyben bizonyos madárházakat elsősorban oktatási céllal üzemeltetünk. Ezekben nem rehabilitálható sérüléssel együtt élő madarak kapnak állandó helyet. Úgy gondoljuk, hogy ez nagyszerű lehetőség érzelmi kapcsolódás kialakítására ember és állat, illetve ember és a természet között.

A projekt a Milvus Group honlapján: [LEHUA](#)

Iroda:

str. Crinului 22 540343/str. Márton Áron nr. 9B 540058,
Tîrgu Mureş, Romania
Postázási cím: O.P.1 C.P.40 540600 Tîrgu Mureş, Romania
Tel: +40 265 264726,
E-mail: office@milvus.ro
Web: www.milvus.ro
Facebook: www.facebook.com/MilvusGroup

Fővárosi Állat- és Növénykert

A Fővárosi Állat- és Növénykert az országban elsőként, és a világon is az elsők között, 1866. augusztus 9-én nyitotta meg kapuit a látogatók előtt.

Az 1866-os nyitás idején az állatkertben 500 állat lelt otthonra. Napjainkban 870 faj összesen 8542 képviselője él a csodálatos kertben, ami az ország első számú kulturális és turisztikai látványosságaként, évente több, mint egymillió látogatót vonz.

Az állatállomány a legváltozatosabb Közép- és Kelet-Európában, ráadásul a tenyésztések eredményei is kiválóak voltak az elmúlt évek során. 67 faj vesz részt nemzetközi tenyésztési programban. Budapesten született a világ első három mesterséges megtermékenyítésből származó orrszarvúja.

Oktatási alapelv az Állatkertben: játékon keresztül tanuljunk a környezet és a természet védelméről.

Az Európai Állatkertek és Akváriumok Szövetségének és az Állatkertek és Akváriumok Világszövetségének tagjaként a Fővárosi Állat- és Növénykert elfogadja az EAZA Oktatási Standardokat és a WAZA Stratégia oktatási alapelveit.

Szakmai háttér: A Fővárosi Állat- és Növénykert zoopedagógiai csoportja 5 teljes munkaidőben dolgozó oktatóval és 12 demonstrátorral működteti oktatási programját. Ezen kívül számtalan önkéntes vesz részt az Állatkerti Mesék programban. A gyakorlók a fesztiválok és az egyéb állatkerti programok lebonyolítását segítik, az egyetemi kurzusok hallgatói pedig saját projekteket találnak ki. A zoopedagógiai csapat állandó oktatói mind biológia vagy földrajz szakos tanárok, illetve zoológiai és kertészeti szakemberek.

Az állatkertben való nevelés szerepe olyan, mint az íj és a nyíl - a tudományos és az élővilág megőrzésére vonatkozó üzenetünk nem ér semmit célzott eszközök használata nélkül. A budapesti Állatkertben mindent megteszünk azért, hogy az élet sokszínűségének bemutatásával lenyűgözzük látogatóinkat, és bevonjuk őket az élővilág megőrzését célzó munkánkba. A zoopedagógia minden erőfeszítést megtesz ezeknek a céloknak az elérése érdekében: a közvélemény figyelmét felhívó kampányoktól kezdve egészen a kifejezetten iskoláknak szóló programokig.

Az állatkerti oktatás koncepciójának ki kell terjednie a látogatás egészére. Ennek érdekében született meg az „Állatkerti Mesék” ötlete, melynek során a munkatársakkal és az állatokkal való személyes találkozás lehetőséget teremt a tapasztalatokon keresztül tanulásra.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Informális oktatás: az oktatási szempontok mind az állatkerti design kialakításában, mind az állomány tervezésében fontos szerepet játszanak. Természetesen a Fővárosi Állat- és Növénykert sokszínű információs rendszerrel áll látogatói rendelkezésére: irányjelzők, fejlécek, állatfaj-ismertető és természettörténeti tájékoztatók, a megőrzés fontosságát hirdető üzenetek, interaktív és érzékenyítő tárgyak sora segít az eligazodásban.

Formális oktatás: a Fővárosi Állat- és Növénykert formális oktatási tevékenységei a nemzeti alaptanterven és az életen át tartó tanulás koncepcióján alapszanak. Csoportos beszélgetéseket, tanórákat és vezetéseket tartunk minden korosztály számára. Különböző állatbemutatókat és showkat szervezünk szinte minden nap április és november között. Minden évszakban tartunk egy adott téma köré épülő egyhetes fesztivált. A speciális igényű látogatók számára az Állatkert különböző, az igényeket figyelembe vevő napokat szervez, és állandó projekteket (például speciális információs rendszert) tart fenn, illetve a Dreamnight rendezvénysorozat szervezésében is részt vesz.

A tanárokat szeretnénk támogatni zoopedagógiai kompetenciáik fejlesztésében, és arra bátorítjuk őket, hogy minél több programjukat szervezzék az Állatkertbe. Ennek érdekében 60 órás posztgraduális képzést és Zoopedagógiai Klubot is szervezünk tanárok számára. Ezen felül egynapos tréningeket, szemináriumokat és workshopokat tartunk, illetve a helyi tantervek kialakításában is segítséget nyújtunk.

Az Állatkert oktatási programjának támogatása érdekében különböző publikációkat, oktatási segédanyagokat és munkalapokat is megjelentet.

Oktatási innováció: 2012-ben nyílt meg a Varázshegy, ami egy harmincöt méter magas mesterséges kőszikla, és egyike a legsajátságosabb állatkerti struktúráknak a világon. A Varázshegyben található kiállítás 3200 négyzetméteren, 16 teremben vonzza évente háromnegyed millió látogatóját.

Ez a hatalmas interaktív, a biológiai sokféleséggel és az evolúcióval foglalkozó élettudományi központ gazdag keveréke az élő állatani kiállításoknak, akváriumoknak, terráriumoknak, diorámáknak, interaktív kiállításoknak, múzeumi tereknek, természettörténeti vitrineknek, mozinak, játszóháznak és osztálytermi elemeknek.

Ez a kiállítási forma fontos része az oktatási programoknak, és számtalan látogatót csalogat az óvodástól kezdve a főiskolai csoportokig. 2014-ben a Fővárosi Állat- és Növénykert Prima Primissima díjazásban részesült az oktatás kategóriájában.

A Fővárosi Állat- és Növénykert védelmi és oktatási projektjeiben kiemelkedő partnerekkel: nemzeti parkokkal, tudományos és szakmai szervezetekkel dolgozik együtt. A projektek közül a rákosi vipera, a parlagi sas és a griffon keselyű védelmével foglalkozók a legjelentősebbek. Az Állatkert védelmi és mentő munkáját nagy tisztelet övezi, az állatkórház például az elmúlt öt évben hétezer sérült vagy elárvult védett madár, emlős és hüllő ellátásáról gondoskodott.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Kapcsolatok: az Állatkert tagja a Nemzetközi Zoopedagógusok Egyesületének (IZE www.izea.net), az Európai Zoopedagógusok Egyesületének (EZE www.eaza.net) és a Magyar Állatkertek Szövetségén belül működő Zoopedagógiai Munkacsoportnak. Ezeken kívül együttműködik egyéb intézményekkel, köztük múzeumokkal, egyetemekkel és civil szervezetekkel is.

Iroda:

Állatkerti krt. 6-12.,
1146 Budapest

Postacím: H-1371 Budapest 5., Pf. 469

Tel: +36 1 273 4900, E-mail: info@zoobudapest.com

Honlap: <http://www.zoobudapest.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/allatkert>

Jógyakorlat- Gyűjtemény

TANDEM, n.o.

A TANDEM, n.o., egy fejlesztéssel és képzésekkel foglalkozó nonprofit szervezet, amely 2009 augusztusában alakult Pozsonyban. Jelenlegi székhelye Komáromban található. A TANDEM megnevezés egy mozaikszó. Minden betű egy, a szervezet által képviselt értéknek felel meg: T-tudatos, A-alternatív, N-nem-formális, D-dinamikus, E-emberközpontú, M-megerősítő.

A világ harmonikus működéséhez elengedhetetlen összetevők közül a TANDEM saját fő érdeklődési területe az emberi identitás, melynek különböző területeire koncentrálnak a szervezet munkatársai az egyének fejlesztése, támogatása, megerősítése során. A magánszemélyeken kívül, közösségekkel és szervezetekkel is foglalkozunk.

Különösen fontos számunkra, hogy a Szlovákiában élő magyar kisebbség számára az anyanyelvükön elérhető önismereti, pályaorientációs és szervezeti fejlődési lehetőséget biztosítsunk.

A szervezet fő célkitűzései három csoportba sorolhatók:

Az első terület a személyiségfejlesztés. Az elmúlt években kifejlesztettünk egy nagyon összetett személyiségfejlesztési modellt, amelyben különböző szolgáltatásokat kínálunk, köztük például önismereti tréningeket is. Ezek a tevékenységek egyénileg és csoportosan is igénybe vehetők.

A második terület a szervezet- és közösségfejlesztés. Szervezetfejlesztési tréningeket és tanácsadási lehetőséget kínálunk nonprofit szervezetek számára. Ilyen irányú tevékenységeinkre jó példa régóta tartó együttműködésünk a Diákhálózat szervezetével, az alábbi tevékenységekben: vezetői coaching, stratégiai tervezés, projektmenedzsment, jövőtervezés és csapatépítés. Ezen a területen kutatások lebonyolításával és saját események szervezésével is foglalkozunk.

A harmadik terület a karrier- és egyéb tanácsadás. Egyéni tanácsadást, csoportos tevékenységeket és jövőtervezési tréningeket kínálunk a középiskolás korosztály számára, az egyetemi hallgatók pedig karriertanácsadási szemináriumon vehetnek részt. Az egyik innovatív programunk ezen a téren egy egész napos, fesztiválszerű karriertanácsadó program, az úgynevezett „Mesterségem CÍMERRE”.

A projekt a Tandem, n.o. honlapján: [LEHUA](#)

Iroda:

Komárno, Dunajské nábrežie 12. - Danubius building

1st floor - door no.209

Postacím: Mesačná 521/10, 94501 Komárno, Slovakia

E-mail: tandemno@tandemno.sk Honlap: www.tandemno.sk Facebook: [TANDEMno](#)

A JÓGYAKORLAT-GYŰJTEMÉNY BEMUTATÁSA

Ebben a Jógyakorlat-gyűjteményben **39 darab** olyan **változatos és sokoldalú gyakorlatot** szedtünk csokorba, a tanulási témák széles skálájáról válogatva, amelyek mind **fiatalokkal dolgozók számára**, mind **szakemberek képzésével foglalkozók számára** hasznosak lehetnek. Ezekkel a gyakorlatokkal fejleszteni szeretnénk a fiatal korosztály proszociális intra- és interperszonális készségeit, mint például empátia, önreflexió, reziliencia (megküzdési készség), mivel ezek a kompetenciák szükségesek az érett, autonóm személlyé váláshoz, ahhoz, hogy a fiatalok képesek legyenek saját sorsukat a kezükbe venni.

Az egymással és a környezetükben élő állatokkal való találkozásokon keresztül segíthetünk a fiataloknak jobban megismerni önmagukat, megteremtve ezzel egy magasabb színvonalú életminőség lehetőségét.

Minden gyakorlat számtalan képzési igény és menetrend részét képezheti, szabadon válogathatunk belőlük, mivel különböző tanulási témákra adaptálhatók, amelyek között néhányat akár mélyebben is fel lehet tárni a tevékenység, és az azt kísérő javasolt gyakorlatok segítségével. Ezek a gyakorlatok különféle célokra, különféle módokon felhasználhatók kapcsolódó tanulási célok eléréséhez. Az összes gyakorlatot 13 és 29 év közöttieknek szánjuk.

A tevékenységek jellege a drámai egyszerűségtől a kihívást jelentő komplexitásig terjed. Vannak köztük egyszerű játékok, és akadnak fizikai vagy egyéb kihívással járó feladatok is. A gyakorlatok egy része kifejezetten benti tevékenység, míg mások szabad térben ideálisak, vagy állatkerti látogatás során játszhatók.

Mindezek a célok egyértelműen szerepelnek a gyakorlatok leírásában, de persze a feladatok szabadon felhasználhatók egyéb odaillő célokra is. Egyéb segítségeket is kapunk például a megfigyelők szerepével kapcsolatban, a csoportbontáshoz vagy épp a feldolgozás strukturálásához. Vannak gyakorlatok kis csoportok (akár három fő) és nagycsoportok (minimum 15 fő) számára is.

Az összes gyakorlat csak minimális eszköz használatát és elkészítését igényli. Bizonyos játékokhoz szükség van vezetőre, a többi önállóan is működik. A vezetőnek nincs szüksége különleges képességekre ahhoz, hogy ezeket a tevékenységeket sikeresen és magabiztosan irányítsa. Ezek a játékok szórakoztatóak a vezető és a résztvevők számára is.

Minden gyakorlat leírása tartalmazza a megvalósításához szükséges összes információt, beleértve a résztvevők és az állatok biztonságát garantáló utasításokat is. **Az összes feladatot többszörösen, széles körben teszteltük in vivo az ajánlásként szolgáló csoportokban.**

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Amennyiben élő állatokkal is szeretnél dolgozni, hogy pozitív tapasztalatokhoz juttasd a résztvevőket, figyelj oda az állatok szükségletire (víz, élelem, pihenési idő)! Nem ajánlott az állatokat hosszú ideig kézben tartani, simogatni vagy megütni. Ezen kívül tartsd tiszteletben a résztvevők érzéseit is, félelmét vagy akár undorát egy-egy állat iránt! Soha ne kényszerítsd őket arra, hogy olyan tevékenységben vegyenek részt, amiben nem szeretnének!

Sablon a gyakorlatok leírásához

Mind a 39 gyakorlatot a következő sablon szerint írtuk le. Az egyes leírásoknál az adott gyakorlat szempontjából nem releváns pontokat elhagytuk.

A gyakorlat neve

Időtartam: A teljes tevékenység hozzávetőleg pontos időtartama.

Létszám: Az ideális csoport, vagy ha releváns, akkor részcsoporth létszámmegjelölése.

Eszközök: A gyakorlat elvégzéséhez szükséges eszközök (például labdák, kendők) listája, illetve a különleges eszközök beszerzési helyének ismertetése.

A gyakorlat célja: A gyakorlat elvégzésével fejleszthető területek megnevezése.

A gyakorlat menete:

Ez a rész hosszabb, részletgazdag leírást tartalmaz, és élénk képet fest a résztvevők előtt álló kihívásról.

Változat: A tevékenység változatainak minden lényeges információt tartalmazó ismertetése.

Buktatók és balesetek elkerülése: Itt olvashatók azok a problémák és lehetséges buktatók, amelyek elkerülésére figyelmet kell fordítani a gyakorlat folyamán. Ez a rész konkrét emlékeztetőket tartalmaz a biztonsággal kapcsolatos megelőző intézkedésekről, amelyek biztosítják a balesetek elkerülését.

Hasznos honlapok

Szakirodalom és filmográfia

JÉGTÖRŐ ÉS ENERGETIZÁLÓ GYAKORLATOK

JÉGTÖRŐ ÉS ENERGETIZÁLÓ GYAKORLATOK

Az energetizáló és jégtörő gyakorlatok oldják a hangulatot, és segítik a csoporton belüli interakciókat, így jó kezdetei lehetnek bármely csapattalálkozónak. Ezek a játékok remek lehetőséget nyújtanak a csapatépítésre, az ismerkedésre, egy adott témán való gondolkodásra, vagy egyszerűen egy álmos és fáradt csoport felfrissítésére.

Mikor használj energetizáló gyakorlatokat?

- Gyakran használj energetizálókat a workshop vagy a találkozó során, ha a résztvevők álmosnak vagy fáradtnak tűnnek, és akkor is, ha egy szép ívben szertnél váltani a tevékenységek között!
 - Használj energetizálókat a pozitív légkör kialakításához!
- Használj energetizálókat, hogy motiváld a résztvevőket, és segíts nekik relaxálni, feltöltődni!

Milyen előnyökkel jár az energetizáló gyakorlatok használata?

- Lebontja a szociális korlátokat.
 - Segít a sémákon kívül gondolkodni.
- Segít abban, hogy a jelenlévők jobban megismerjék egymást.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Állókép

Időtartam: legalább 10 perc

Létszám: legalább 5 fő (nagyobb csoportok számára ideális)

Eszközök: zene és lejátszó eszköz

A gyakorlat célja: jégtörés

A gyakorlat menete:

Válassz egyet a résztvevőid által kedvelt zenék közül, és tekerd fel a hangerőt! Kérd meg őket, hogy táncoljanak addig, amíg le nem kapcsolod a zenét! Amikor ez megtörténik, meg kell állniuk abban a pozícióban, amiben vannak - akkor is, ha éppen a fél lábuk még a levegőben van. A játék kihívási szintjét emelheted azzal, ha speciális pózok: állatok, alakzatok, betűk vagy akár jóga pózok felvételére kéred a résztvevőket.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Karvaly

Időtartam: 10-15 perc

Létszám: minimum 6, maximum 30 fő (15-16 fővel ideális)

Eszközök: babzsákok vagy puha labdák

A gyakorlat célja: jégtörés, energetizálás

A gyakorlat menete:

Válasszatok egy karvalyt a csoportból! A többiek szóródjanak szét a térben, és álljanak úgy, mintha fák lennének! A karvaly megpróbálja elkapni azt a madarat (babzsák vagy labda), ami a *most* vezényszó elhangzásakor egyik fától át Dobnak egy másik fához.

Ha a karvaly elkapja a madarat, helyet cserél azzal a fával, ahonnan a madár repült.

Próbáljátok ki egynél több *madárral* (labdával) is!

Változat: A *Cica* nevű játék, aminek a leírása a következő oldalon olvasható, a *Karvaly* egy változata.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Cica

Időtartam: 10-15 perc

Létszám: 5-6 fő

Eszközök: kisebb tér, nagy labda

A gyakorlat célja: jégtörés, energetizálás

A gyakorlat menete:

A játékosok körben állnak, egyikőjük kivételével, ő a *cica*. A többiek egy labdát dobálnak, amit a *cica* próbál megszerezni. Ha sikerül elkapnia, helyet cserél azzal a játékosal, aki utoljára dobta a labdát.

Hasznos honlapok:

<http://www.heritagewoodsonline.co.uk/Environmental%20games%20and%20activities.pdf>

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Halászat

Időtartam: 15-20 perc

Létszám: 6-8 fő

Eszközök: közepes terem

A gyakorlat célja: energetizálás

A gyakorlat menete:

Két horgász van a játékban, a többiek a halak. A horgászok szorosan együtt haladva futnak a halak között, és egyesével próbálják meg elkapni őket. Az elkapott halakból is halász lesz, így már hárman futnak a megmaradt halak után. Egyszerre akár 2-3 hal is akadhat a hálójukba.

Ahogy a halászok száma növekszik, a halak helyzete egyre nehezebbé válik. A halászok láncá nem hagyhatja el a játék terét.

Az utolsó két halból lesznek a halászok a következő kör kezdetén.

Viharos tenger

Időtartam: 15 perc

Létszám: 5-6 fő

Eszközök: közepes terem, kavicsok

A gyakorlat célja: energetizálás

A gyakorlat menete:

Minden játékos kap egy halnevet. A *tengerben* (játéktér) ülnek, helyüket - fedezéküket - egy kis kavicssal, egy darab fával vagy krétával jelölik.

A játékvezetőnek nincsen saját helye. Ő *a tengerben* sétál, és egyesével hívja a halakat, hogy kövessék, az úszás mozdulatait vagy az általa mutatott mozdulatokat utánozva.

A játékvezető hirtelen azt kiáltja: „Zavaros a tenger!”

A halak a lehető leggyorsabban menedéket keresnek maguknak. Bárki, akit a játékvezető elfog, mielőtt menedéket találna, kiesik a játékból, és egy menedéket megszüntetnek. Minden fordulóban egy menedék szűnik meg.

Az utolsó megmaradt hal a játék nyertese.

Azért, hogy valaki helyet találjon magának, nem lökheti meg a többi játékost.

Az alvó tigris

Időtartam: 15-20 perc

Létszám: kb. 6-10 fő

Eszközök: kendők

A gyakorlat célja: energetizálás

A gyakorlat menete:

A játékosok körben állnak. Egyikőjük a *tigris*, ő középén helyezkedik el, bekötött szemmel. A többiek lassan sétálni kezdenek a tigris körül egy verset ismételve:

*„Elaludt az álmos tigris, játszhatunk,
De ha fölkel, akkor bizony szaladjunk!
Rajta tehát, táncoljunk most kedvünkre,
De vigyázzunk a vén gonosz körmére!”*

A vers végén a játékosok abbahagyják az éneklést, egyikőjük felébreszti a tigrist, aki feláll, és az egyik játékoshoz sétál egy állat hangját utánozva: például ugat, turbékol, nyávog, kukorékol, stb. A játékos megismétli a hangot, a bekötött szemű tigrisnek pedig ki kell találnia, kinek a hangját hallja.

Ha a tigris eltalálja, ki ismételte meg a hangot, szerepet cserélnek. A tigris egy körben háromszor tippelhet.

Ha minden esetben téved, akkor visszamegy aludni, és az egész folyamat (a vers és a találgatás) megismétlődik.

Buktatók és balesetek elkerülése:

A tigrisnek és a többi játékosnak tudniuk kell egymás nevét.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Súgd tovább!

Időtartam: minimum 5 perc

Létszám: minimum 6 fő

Eszközök: -

A gyakorlat célja: jégtörés és csapatépítés

A gyakorlat menete:

Találj ki egy 4-5 mondatos történetet valamelyik állatfajról, és súgd a melletted álló fülébe, aki utána tovább súgja azt a következő játékosnak - ezzel a módszerrel továbbítva az információt.

Általában, mire a történet megérkezik az utolsó emberhez, valami teljesen új információ születik. Ez a játék rávilágít arra, hogyha az információ torzul, akkor könnyen pletykává válik.

CSAPATÉPÍTŐ ÉS STRATÉGIAI GYAKORLATOK

HOSSZABB, CSAPATÉPÍTŐ ÉS STRATÉGIAI GYAKORLATOK

A csapatépítő játékok elősegítik a csapattagok mélyebb kapcsolódását, és a közös munka eredményességének növekedését. A Jógyakorlat-gyűjteménynek ebben a felében a stratégiai játékok néhány típusával is megismerkedhetsz. Ezekben a gyakorlatokban a játékosok döntéshozatali készsége nagyon fontos az eredményesség szempontjából. Szinte minden stratégiai játék teljesítéséhez szükség van arra, hogy rendszerben tudjunk gondolkodni, és nagyon magas szituációs tudatosság is szükséges.

Mikor használj csapatépítő gyakorlatokat?

A csapatépítő és a stratégiai játékok segítik az együttműködő, motivált csoportkultúra létrejöttét, mivel ezek a tevékenységek közelebb hozzák egymáshoz az egyéneket. Fejlesztik a gyors problémamegoldást és a döntéshozatalt is, hiszen sok ember járul hozzá a feladat megoldásához. Ezek a gyakorlatok erősítik az adaptív és érdemi kommunikációt, a játékosok megismerik egymás személyiségét, vágyait, erősségeit és gyengeségeit is.

Milyen előnyökkel jár a csapatépítő gyakorlatok használata?

- Növeli a résztvevők morálját, mivel a játékok hatására úgy érzik, társaik érdeklődnek tudásuk iránt, és közben fejlődnek is általuk, ami valódi motivációja lehet az aktivitásnak.
- Fejleszti a kreativitást és a sablonokon kívüli gondolkodást.
- Az, amit a csapatépítő játékokból tanulunk, és azok alapján felismerünk, bekerülhet mindennapi életünkbe, javítva ezzel az állatokkal, a természettel és a társadalommal való együttélésünk minőségén.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

A környezet érzékelése

Időtartam: 10-15 perc

Létszám: 25-30 fő

Eszközök: 2-2 bambuszbót és különböző alakú tárgyak

A gyakorlat menete:

A fókák, a harcsák vagy akár a patkányok kifinomult érzékeit játékkal is lehet bizonyítani. A gyakorlat során kipróbálhatjuk, hogyan érzékelik a tárgyakat azok az állatok, amelyek fényhiányos, sáros vagy zavaros vizű helyeken élnek.

A játékosok párokat alkotnak. Egyikőjük beköti a szemét, és mindkét kezébe kap egy-egy bambuszbót. Ezzel a bottal próbálja meg *letapogatni* azt a tárgyat, amit partnere letesz elé. Ha elsőre nem sikerül kitalálni, milyen tárgy van előtte, segítőtje áthelyezheti a bambuszbótok végét a tárgynak egy olyan pontjára, ami alapján könnyebben felismerhető.

Ha a bekötött szemű játékos nem boldogul az adott tárggyal, kaphat helyette egy egyszerűbbet, vagy le is veheti a kendőt, és megnézheti, mi van előtte.

Az érintés: anyag, keménység, hőmérséklet akár a látásnál is fontosabb szerepet tölthet be a fejlődés és a szociális interakciók során. Szerencsére a percepció - életkortól függetlenül - gyakorlással fejleszhető.

Buktatók és balesetek elkerülése: Nem szabad a játékot törékeny tárgyakkal játszani.

Hasznos honlapok:

www.waza.org

www.eaza.net

www.izea.net

Jávai lövőhal-labda

Időtartam: 20-25 perc

Létszám: 2-10 fő

Eszközök: kisebb tér, 3-4 tenisz- vagy bőrlabda

A gyakorlat célja: csapatépítés

A gyakorlat menete:

A játékosok két csoportot alkotnak: bogarak és jávai lövőhalak. A két csoport tagjai 2-4 méter távolságban szemben állnak egymással. A bogarak felváltva hol a bal, hol a jobb lábukon állnak.

A jávai lövőhalak célja, hogy eltalálják a bogarakat azon a lábukon, amelyiken éppen állnak. Minden egyes találat egy pontot ér a halak számára. A bogarak mindig vagy csak a bal, vagy csak a jobb lábukon állnak.

A jávai lövőhalak és a bogarak 2-3 percenként szerepet cserélnek. Az a csapat nyer, amelyik többször találja el a bogarakat.

Az egyik halnak mindig a bogarak mögött kell állnia, hogy visszaadogassa a labdákat.

Huszárlabda

Időtartam: 40 perc

Létszám: 8-10 fő

Eszközök: kis tér, gumilabda

A gyakorlat menete:

A játékosok párokat alkotnak. Fontos, hogy mindenki nagyjából azonos fizikumú párt találjon magának. A páros egyik tagja a ló, a másik tagja a huszár. A huszárok felülnek a lovak hátára (vagy csípőjére), és a csapat egy nagy kört alkot úgy, hogy a párosok távol állnak egymástól.

Egy adott jelre, a huszárok egy labdát kezdenek dobálni egymás között, miközben a lovak sétálnak vagy futnak a térben. Ha egy huszár elejti a labdát, a lovasok leszállnak a lovakról, és menekülni kezdenek.

Ugyanebben a pillanatban egy ló felkapja a labdát, és megpróbálja eltalálni valamelyik huszárt. Ha nem sikerül neki, akkor szerepet cserél a lovasával (most ő lesz a huszár, a volt lovasa pedig a ló). Ha sikerül neki, akkor viszont az összes huszár helyet cserél a lovával, és a játék tovább folytatódik.

A lovak nem tudják megakadályozni sem azt, hogy a huszárok a hátukra ugorjanak, sem azt, hogy elszaladjanak. A huszárok viszont nem érhetnek hozzá a labdához, miután az megérintette a talajt.

Buktatók és balesetek elkerülése: Ez egy komoly fizikai kihívással járó játék. Csak akkor szabad játszani, ha mindenki beleegyezik, és élvezzi a játékot.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Biológiai activity

Időtartam: 10-15 perc (növelhető)

Létszám: 25-30 fő

Eszközök: olyan fogalmakat vagy fajokat tartalmazó kártyák, mint például biodiverzitás, fenntarthatóság, ökológiai szerep, agyarak, kitartás, európai hiúz, édesvízi rákok, rénszarvas, stb. - attól függően, hogy milyen témákat szeretnénk megvitatni a résztvevőkkel

A gyakorlat menete:

A résztvevők 4-5 fős csoportokat alkotnak. Minden csoportból szükség van egy önként vállalkozóra, aki elkezdi a játékot. Húz egy kártyát, és eljátssza vagy mutogatja a kártyán szereplő kifejezést/szót a többieknek. Aki a csapatából először kitalálja a helyes választ, húz egy új kártyát, és ő következik.

Az a csapat nyer, amelyik a legtöbb kifejezést/szót tudja eljátszani vagy elmutogatni a rendelkezésére álló idő alatt.

Változat: A kártyákat nehézségi szint szerint osztályozhatjuk, és készíthetünk nagyon nehezeket a nagyon intelligens játékosok számára.

Hasznos honlapok:

www.waza.org

www.eaza.net

www.izea.net

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Az állatok mozgása

Időtartam: 15- 20 perc

Létszám: 25-30 fő

Eszközök: állatkártyák

A gyakorlat menete:

Készíts különböző állatkártyákat! A játékosok választanak egy-egy kártyát, és megpróbálják utánozni a kártyán szereplő állat mozgását. Győződj meg róla, hogy a kártyákon szereplő állatok mozgása különbözik egymástól, beleértve azokat is, amiknek ritmusa vagy lépéseinek sorrendje nehezebben ismerhető fel, például: sétáló zsiráf, zebra, vágató víziló, sétáló tigris, futó oroszlán, kenguru, oroszlánfóka, fóka! Készíthetsz olyan kártyákat is, amik olyan állatok csoportját tartalmazzák, amiknek a mozgása nagyon hasonló, mint például a kígyó és a százlábú, stb.

Változat: Nehezítheted a játékot azzal, ha olyan kártyákat készítesz, amelyek az állatoknak csak a lábnyomát ábrázolják. A játékosoknak először ki kell találniuk, milyen állat lábnyomát látják, annak milyen a mozgása, majd azt a mozgást kell utánozniuk.

Hasznos honlapok:

www.waza.org

www.eaza.net

www.izea.net

Jógyakorlat- Gyűjtemény

A jegesmedvék és a jég

Időtartam: 15- 20 perc

Létszám: 25-30 fő

Eszközök: olyan szőnyegdarabok, amik nem csúszkálnak a padlón (például gumiból vannak), és két lábbal rájuk lehet állni

A gyakorlat menete:

A gyakorlatot a székfoglaló szabályai szerint játsszuk. A játék vezetője a szőnyegdarabokat elhelyezi a padlón úgy, hogy mindenkinek egy darab jusson. A játékosok a jegesmedvék, a szőnyegdarabok pedig a jégtáblák. Minden játékos vadászterülete a jégtáblája környéke.

Az előre megbeszélte jel elhangzása után a jegesmedvék elhagyják jégtábláikat, és vadászatra indulnak.

Amíg a jegesmedvék vadásznak, a játékvezető eltávolít néhány jégtáblát. Az újabb egyezményes jelzés elhangzásakor a jegesmedvéknek vissza kell térniük egy jégtáblára. Azok, akiknek nem jutott, kiesnek a játékból.

A játék addig folytatódik, amíg már csak egy vagy két jégtábla marad. A vezetőnek figyelnie kell arra, hogy a jégtáblák ne kerüljenek egymásra.

A játék végén megbeszélhetitek a populáció hosszú távú túlélési lehetőségeit a játékosokkal.

Hasznos honlapok:

www.waza.org

www.eaza.net

www.izea.net

Állati edzés

Időtartam: 15- 20 perc

Létszám: 25-30 fő

Eszközök: különböző hangok kiadására alkalmas klikker

A gyakorlat menete:

Válasszunk egy önként jelentkezőt a csoportból, és küldjük olyan helyre, ahonnan nem hallja a többieket!

Eközben a többiek megbeszélik a vezetővel, hogy az illetőnek mit kell tennie, amikor visszaérkezik: hová és milyen pózba álljon, fogjon-e valamit a kezében, csináljon-e valamit, stb. A klikkelő (a játékvezető) csak akkor ad ki hangot a klikkerrel, ha a csoport által kitalált pózt vagy mozgást látja, vagyis a játékvezető a hanggal megerősíti a mozgást. Nem megfelelő mozgás esetén nem szabad hangot kiadni. A játékot beszélgetés és más egyéb jelek használata nélkül kell játszani, a klikker hangja az egyedüli kommunikációs eszköz.

A játék az önként jelentkező visszatértekor kezdődik, akit a játékvezető előzetesen tájékoztat a szabályokról. Ennek a játékosnak lassan kell majd mozognia, hogy mozgásait a többiek tisztán tudják észlelni és jelezni.

A játék lényege, hogy az önként jelentkező résztvevő a megerősítéseken keresztül rájöjjön, milyen mozgást szeretne tőle látni a csoport.

Buktatók és balesetek elkerülése: Ez a játék elég nehéz, ugyanakkor nagyon szórakoztató is. Először nagyon egyszerű mozdulatokat és pózokat érdemes kitalálni, hogy gyakorolhassuk a szabályokat. Ugyanígy a klikker használata sem egyszerű, ezért érdemes a megerősítést adó szerepét is váltogatni a játékosok között.

Változat: A játék még nehezebb, ha több játékos is egyidejűleg mozog, és próbálja a maga klikkelőjének hangjait követve megoldani a feladatot. Ebben az esetben a klikkelők szinkronizálhatják jelzéseiket és a kitalált mozgásokat.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Békaugrás

Időtartam: 5-15 perc

Létszám: 8-10 fő

Eszközök: kis tér, 2 db kendő

A gyakorlat célja: együttműködési készség fejlesztése, és különböző békafajok megismerése

A gyakorlat menete:

A csoportot elosztjuk két egyenlő létszámú kisebb csoportra. Mindkét csoport tagjai felsorakoznak egy-egy sorban. Abban az irányban, amerre a játékosok néznek, elhelyezzük a két sálat, körülbelül 3 méter távolságra a csapattól.

Az előre egyeztetett jel elhangzásakor mindkét sor kezdő játékosa békaugrásban (a kezével stabilan fogva a bokáját, és békaként ugrálva) a sálak felé indul.

Amikor odaérnek, a sálat felemelik a földről a lábujjaikkal anélkül, hogy közben elengednék a bokájukat, majd a sálat elengedve visszatérnek a sorukba, ekkor akár már futhatnak is. Megérintik az első játékos vállát, aki ekkor elkezdhet ugrálni a sál felé, amit ő is megemel a lábujjaival. Ez a folyamat folytatódik a sorban utolsó játékosig. Az a csapat nyer, amelyiknek az utolsó játékosa hamarabb éri el, és emeli meg lábujjaival a sálat.

Változat: Büntetés adható azoknak a játékosoknak, akik hamarabb indulnak el, őket vissza lehet küldeni a kezdő pozícióba. Ugyanígy azokat is, akik nem végig békaugrásban érik el a sálat, vagy nem csak a lábujjukkal emelik meg azt.

Mielőtt elkezdenék a játékot, röviden bemutathatjuk a békákat és jellemzőiket.

Buktatók és balesetek elkerülése: Amennyiben a csoportban vannak mozgásukban akadályozott résztvevők, függetlenül attól, hogy részt kívánnak-e venni benne, érdemes velük megbeszélni a játékot. A gyakorlat könnyen versenybe fordulhat, aminek hatására a játékosok elfelejtkezhetnek az ugrálásról.

Szakirodalom és filmográfia: <https://www.youtube.com/watch?v=bwvBA5LmMg>

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Táplálékhaló

Időtartam: 30 perc

Létszám: 8-15 fővel ideális, de játszható akár 30 fővel is

Eszközök: fonalgombolyag, állatkártyák

A gyakorlat célja: Az állatok (és az emberek) közötti komplex kapcsolatok bemutatása, annak megértése, hogy a fajok kihalása hogyan hat a rendszer egészére

Tipp eszközkészítéshez:

Készíts állatkártyákat: írd fel kis papírdarabokra állatok nevét, vagy nyomtass állatfotókat! Olyan fajokat válassz, amelyek egy táplálékhaló részei, így egyik sem fog kimaradni a játékból! Lehetőleg olyan állatokat válassz, amik a saját országodban is fellelhetők.

A gyakorlat menete:

A csoport egy nagy kört alkot. Mindenki kap egy állatkártyát. A vezető a fonal végét az egyik játékos kezébe adja, aki most növény lesz, és megkérdezi tőle: "Ki akar megenni téged?". A vezető különböző kérdésekkel segítheti a folyamatot. Amikor a növény válaszol, tovább dobja a gombolyagot a kiválasztott növényevőnek. Ezzel a módszerrel végig megyünk a táplálékhaló minden szintjén. A csúcsragadozókat a lebontó szervezetek, a szerves anyagokat pedig a növények hasznosítják, majd a kör újraindul. Egy játékhoz többször is kerülhet a fonál. A játékot addig folytatjuk, amíg az összes résztvevő be nem tud kapcsolódni a táplálékhalóba. A gyakorlat végére a fonalak segítségével egy feszes hálót szövünk, ami a természet bonyolult egyensúlyát jelképezi. Nézzük meg, mi történik, ha eltávolítunk egy fajt - valamelyik résztvevő elengedi a fonalat! Az egyensúly felborul, a szerves anyag körforgása és újrahasznosítása sérül.

Ez a gyakorlat bemutatja az állatok közötti komplex kapcsolatokat. Ezen kívül a játékvezető arról is kezdeményezhet beszélgetést, hogy az emberek világa mennyi hasonlóságot mutat komplex hierarchiáival, leszámítva azt, hogy mi - remélhetőleg - nem esszük meg egymást.

Változat:

Az első szakaszban a résztvevők nem fedik fel egymás előtt állatkártyáikat, hanem megpróbálnak az adott állatként viselkedni, és közben kitalálni, hol helyezkednek el a táplálékhalóban.

Varázsjátékok

Időtartam: 10-20 perc

Létszám: a gyakorlatnak nincsenek létszámkorlátai

Eszközök: a relaxáció/meditáció szövege

A gyakorlat célja: kapcsolódás önmagunkhoz, relaxáció, meditáció

A gyakorlat menete:

Göbel Orsolya: Varázsjátékok című könyvsorozatában számtalan relaxációs/meditációs gyakorlat szerepel, amikhez gyakran használja fel állatok jellegzetességeit.

Ezek közül néhány bemelegítő, jégtörő feladat (például párokba állunk és masszírozzuk egymást - egy csapat hattyú vagyunk, ami épp leszáll a tóra, vagyis a masszírozók a hattyúk, a masszírozottak pedig a tó).

De akadnak olyanok is, amelyek komolyabb elmélyülést igényelnek és eredményeznek. Ilyenkor a résztvevők lehunytt szemmel, csendben ülnek, és például virágként vagy éppen méhecskeként képzelik el magukat. Ezeknek a gyakorlatoknak az esetében a vezető felolvassa vagy fejből mondja az utasításokat. (Például: „Képzeld el, hogy egy kis méhecske vagy. Hol vagy? Nézz szét magad körül! Mit láatsz? Merre szeretnél menni? Láatsz valami érdekeset, amit közelebbről is megnéznél? Milyen illatot érzel?” stb.) Ezeknek a kérdéseknek a segítségével a résztvevők olyan belső képeket alkothatnak az adott helyzetről, ami tükrözi aktuális gondolataikat, helyzetüket, vágyaikat.

Minden gyakorlat után tartsunk megbeszélést az átélt élményekről! A gyakorlatvezető bátoríthatja a résztvevőket arra, hogy találják meg a párhuzamot a belső képek és a mindennapi életük között.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Play-back

Időtartam: 30 perc

Létszám: 5-15 fő

Eszközök: -

A gyakorlat célja: állatokhoz kötődő attitűdök, érzelmek tudatosítása

A gyakorlat menete:

Mindenki keressen egy olyan emléket a múltjából, ami fontos számára, és valamilyen formában állat(ok)hoz köthető! A csoport választ egy mesélőt, 3-5 résztvevő pedig színészként fog közreműködni. Aki szeretné, megosztja a történetét a többiekkel. Miután befejezte, a mesélő foglalja össze az elhangzottakat öt mondatban! Ismétlje meg az első mondatot, amit aztán a színészeknek egy állóképben kell megjeleníteniük! Ismétlje meg a második mondatot, a színészek változtassák meg az állóképet ezek alapján, majd folytatódjon a gyakorlat a következő mondattal!

Ebben a folyamatban az, aki a történetét elmondta, kívülről láthatja az eseményeket, ami fontos lehet számára önismereti szempontból, hiszen más nézőpontba helyezkedhet, mint mikor megtörtént. A gyakorlat azt is bemutatja, hogy egyéneként mennyire különböző módon tudjuk látni ugyanazt a szituációt. Ezen kívül megjelenhetnek az állatokhoz kapcsolódó tipikus érzelmek/ attitűdök. A csoport a gyakorlat végén vitassa meg, ki hogyan reagált volna az adott helyzetben! 30 perc alatt nagyjából 4-5 történet dolgozható fel.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Hozz létre egy új állatfajt!

Időtartam: 15 perc

Létszám: 10 fővel ideális

Eszközök: papír és ceruzák

A gyakorlat célja: az adaptációról való beszélgetés támogatása

A gyakorlat menete:

A csoport körbeül, mindenki kap egy darab papírt és egy ceruzát. A játékosok a lapjukat vízszintesen négy részbe hajtják. A legfelső negyedbe egy állat fejét rajzolják - madárét, oroslánét, krokodilét, stb. A második negyed legtetejére két vonallal berajzolják a nyakat, majd a saját rajzukat lehajtják úgy, hogy ne látszódjon, és továbbadják a papírt a tőlük balra ülőnek. Ő lerajzolja egy állat felsőtestét, lehajtja a lapot és szintén továbbadja eggyel. Egy állat lábszára, majd egy másik állat lábfeje is rákerül a rajzra ugyanezzel a módszerrel. Ezután az elkészült állatot átveszi a balra ülő résztvevő, aki kihajtogatja a teljes rajzot, majd eldönti, milyen élőlényt lát a képen. Hol él? (Úszóhártyás a lába? Vagy inkább egy fa megmászására alkalmas?) Mit eszik? (Csőre van vagy nektár ivására alkalmas nyelve? Esetleg húsevésre alkalmas éles fogakkal rendelkezik?) Mi az, ami meg tudja enni ezt az állatot? (Próbáljátok meg összekapcsolni az összes rajzot egy táplálékhálóvá!) Mi az állat neve?

Hasznos honlapok:

<http://www.heritagewoodsonline.co.uk/Environmental%20games%20and%20activities.pdf>

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Vak sas

Időtartam: 5-10 perc

Létszám: 12-16 fő

Eszközök: szembekötő kendők, egy kavics vagy egy fadarab

A gyakorlat célja: az adaptációról való beszélgetés támogatása

A gyakorlat menete:

A bekötött szemű sas törökülésben ül, a kincs (a kavics vagy fadarab) előtte található. A többiek 5-6 méter távolságból kezdik megközelíteni a sast azért, hogy ellopják tőle a kincset anélkül, hogy a sas meghallaná őket. Akiket meghall, azokra a sas rámutat, és ők kiesnek az adott körből. A vezető a sas mellett helyezkedik el, hogy el tudja dönteni, tényleg hallhatók voltak-e a kiesett játékosok. A sas nem lóbálhatja a kezét, konkrétan oda kell mutatnia, ahonnan a hangot hallja! A tolvajoknak pedig nem szabad futniuk! Ez a játék hasznos lehet az adaptációról való beszélgetés bevezetéséhez. Ki a legalkalmasabb a kincs ellopására? Miért? Mi tette volna könnyebbé a lopást?

Hasznos honlapok:

<http://www.heritagewoodsonline.co.uk/Environmental%20games%20and%20activities.pdf>

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Bölcs békák

Időtartam: 15-30 perc

Létszám: 15-30 fő

Eszközök: drót, madzag, kréta

A gyakorlat célja: erősíti a csapatmunkát, és fejleszti az együttműködési képességeket

A gyakorlat menete:

Két csapatra botjuk a csoportot: barna varangyok és gyepi békák. Téli álomból ébrednek éppen, és ugrálni kezdenek. Mindkét faj különbözőképpen: kétlábon, egylábon, guggolva, kezüket a vállukra téve, stb. Miután begyakorolták az ugrálásukat, el kell indulniuk egy vizes helyre, ahol a békák párosodni szoktak, és tojást raknak. A vizes területnek válasszunk ki egy részt a teremből, az oda vezető utat pedig cikk-cakk alakban krétával rajzolt kövekkel jelöljük ki, vagy bármivel, ami nem akadályozza az ugrálást!

A játék célja: a békák egyik kőről a másikra ugrálva ériék el a vizes területet. Egy kövön egyszerre egy béka lehet.

Az első békafaj elindul; el kell érniük a vizes területet, hogy elhelyezzék a tojásaikat. Miután elfoglalták a kövek felét, a második békafajnak is el kell indulnia. Ezután egy logikai kihívás következik, aminek a megoldása közös munkát és együttműködést igényel: hogyan tud minden egyed célhoz érni? Fontos, hogy a köveket valóban cikk-cakk alakban helyezzük el, így abban az esetben, ha a második kő foglalat, az első kövön álló béka könnyen át tud ugrani a harmadik kőre.

Változat: A békák útját egy autópálya keresztezi, amin néha egy kocsi halad át: a játékvezető megérinti egy béka vállát, akinek újra kell kezdenie az ugrálást.

Fontos, hogy beszéljünk a békák életciklusáról, és a rájuk leselkedő veszélyekről!

Erőltetett analógiák

Időtartam: 15 perc - 1 óra

Létszám: 1-10 fő

Eszközök: papír, egy toll vagy ceruza, szembekötő kendők

A gyakorlat célja:

Az emberi gondolkodás sajátossága, hogy kategóriákba rendezzük a világ jelenségeit, például típusuk és funkciójuk alapján. A repülőgép hasonlít a helikopterhez: mindegyik repül. Mindkettő hasonlít egy madárra, hiszen az is repül. Ugyanígy például a földigiliszta, ami egy csúszómászó és egyben alagútfúró is. Az erőltetett analógiák játék megtöri ezeket az egyértelmű asszociációkat, és lehetővé teszi, hogy új szempontok alapján lássuk a dolgokat, ezzel új lehetőségeket nyitva az ötletelés és a problémamegoldás számára.

A gyakorlat menete:

A résztvevők véletlenszerű lista összeállításával kezdik a gyakorlatot - állatok, tárgyak vagy személyek szerepeljenek rajta. Minden tételt egy külön kartondarabra írnak fel, és tulajdonságokkal, jellemzőkkel látják el - például: "Egy repülőgép repül a levegőben, előre meghatározott útvonalon mozog, és robotpilóta-funkcióval rendelkezik." Hasonlóképpen egy tölgyfát is fel lehet ismerni elágazó felépítéséről, mélyen futó gyökereiről, és arról, hogy egy nagyon kicsi magból nő ki. A játékosok megkeverik a kártyákat, és véletlenszerűen kiosztják azokat, majd a kártyán lévő probléma vagy helyzet analógiáját fejtik ki, kérdések alapján:

- Milyen a kártyán szereplő problémához [random tárgyhoz] hasonló problémát ismersz még?
- Hogyan lehetne megoldani ezt a problémát [random tárgy]?

A résztvevők csoportként is dolgozhatnak egy analógiával, mint például: "Hogyan használhatunk egy gémkapcsot az adatintegrációs problémák megoldására?"

Stratégia:

Egy igazán véletlenszerű lista, a csoport gondolkodásának határait fogja feszegetni, és ezáltal új perspektívák jönnek létre. Ha szükséges, a listát a játék előtt elkészítheti egy a csoporttól független személy is.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Gyapjú pókháló

Időtartam: minimum 10 perc

Létszám: minimum 8 fő

Eszközök: gyapjúfonál

A gyakorlat célja: csapatépítés, önkifejezés fejlesztése, ötletmegosztás, egymás megismerése

A gyakorlat menete:

Üljünk le körben, és egy gyapjúfonál kezdjen el körbejárni a játékosok között! A vezető hozzon fel egy témát, amiről a véleményét foglalja össze kulcsszavakban! Ezután adja tovább a fonalat, és a következő résztvevő mondja el a véleményét, de a fonal vége maradjon a vezető kezében, hiszen a cél az, hogy fokozatosan egy pókhálót építsünk a résztvevők között. A beszélgetés, brainstorming után emeljék meg a pókhálót, és feszítsék ki egy pillanatra, ez jelképezi a csapat összetartozását. A játék alkalmas lehet jégtörőnek egy éppen alakuló csoport számára éppúgy, mint reflektálásra egy gyakorlat lezárásaként.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Kormányos

Időtartam: minimum 15 perc

Létszám: minimum 2 fő

Eszközök: szembekötő kendők

A gyakorlat célja: az egymás közti bizalom építése, az összpontosítási képesség és a térbeli tájékozódás fejlesztése

A gyakorlat menete:

Párokat alkotunk. A pár egyik felének bekötött szemmel át kell haladnia a szobán, megkerülve a különböző akadályokat, például szék, asztal. Szabály: a pár irányító fele csak a társa könyökét foghatja meg, és ezen kívül beszéddel navigálhatja: „Most fordulj kicsit jobbra! Menj egyenesen néhány lépést!” stb.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Állati színjáték

Időtartam: 30 perc

Létszám: 5-25 fő

Eszközök: laptop/projektor rövidfilmek bemutatásához

A gyakorlat célja:

- úgy tanulni az állatok viselkedéséről, hogy eljátsszuk azt
- érzelmek kifejezése a testünk használatával
- a hiányosságok iránti érzékenység fejlesztése
- csapatmunka, együttműködés fejlesztése

Előkészületek:

Keressünk olyan rövidfilmeket, amelyek bizonyos állatok tipikus viselkedését mutatják be! A legjobb, ha szociálisan fontos jegyekre koncentrálnunk, például: a hangyák összekapaszkodnak, hogy képesek legyenek a víz felszínén maradni egy tóban / a pingvinek úgy védelmezik kicsinyeiket, hogy körbeállják őket stb.

A gyakorlat menete:

A csapatnak bemutatjuk a rövidfilmeket, majd a résztvevőket öt csoportba osztjuk. Minden csapat egy állatcsoportot képvisel (olyanokat, amelyek az általunk keresett rövidfilmekben található), és problémát kell megoldania: hogyan keljen át a csapat a folyón stb. Kapnak pár perc gondolkodási időt, azalatt kitalálhatják, hogyan próbálják megmegoldani a helyzetet. A rövid előkészületek után be kell mutatniuk a többi csoportnak a szituációt, majd ezek alapján a többieknek ki kell találniuk: milyen állatról van szó, és mi az a probléma, amit megoldanak.

Változat: A csoportok különböző témákkal is dolgozhatnak.

- Például az egyik csoport megmondja a másoknak, milyen állatot jelenítsen meg, előkészületek nélkül (pl.: elefánt). Utána a második csoport is mondhat egy állatot a harmadiknak. Javasoljuk, hogy őshonos állatokat kelljen mondani.
- A szimbiotikus kapcsolatokra is lehet fókuszálni (pl.: a madarak hogyan tisztítják meg a krokodilok fogait). Egy ilyen gyakorlat a fogyatékkal élő emberekről is szólhat -

Jógyakorlat- Gyűjtemény

hogyan lehetnek ők is az egész fontos alkotóelemei, hogyan válhat fogyatékoságuk a csoport erősségévé.

- A csoportok azt is mondhatják, hogy nem csak egy állatot mutatnak be, hanem egy bizonyos érzelmű állatot. Például: „Egy nyúl, aki elveszítette minden reményét.”

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Denevérek és pillangók

Időtartam: 20 perc

Létszám: 10-20 fő

Eszközök: -

A gyakorlat célja: más érzékszerveinket használjuk a szemünk helyett, önmagunkra és a környezetre való hangolódás, csapatépítés, bizalom mélyítése

A gyakorlat menete:

A csoport körben áll, egymás kezét fogva, ők alkotják a hálót/ketrecet/barlangot. Választanak maguk közül egy denevért és egy pillangót. A denevérnek bekötik a szemét, így kell elfognia a pillangót a mozgásának hangjai alapján.

A csoport segíthet a denevérnek, hangokat adhatnak ki, ha a pillangó megérinti őket.

Változat:

A pillangónak is be lehet kötni a szemét, ezzel nehezítve a játékot. Ilyenkor a csoportnak két külön hangot kell használnia, egyikkel a denevérnek, másikkal pedig a pillangónak jeleznek.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Vedd kézbe a pókot!

Időtartam: 40 perc (15 perc az állattal, 25 perc feldolgozás)

Létszám: 4-15 fő

Eszközök: -

A gyakorlat célja: a negatív érzések leküzdése (félelem, undor)

Előkészületek: Szükség van egy pókra/kígyóra és egy személyre, aki tud bánni az adott állattal

A gyakorlat menete:

A résztvevők körben ülnek. Maguk elé tartják tenyerüket úgy, hogy a kezek is kört alkossanak. A pók tulajdonosa tenyerről tenyérre haladva hagyja körbe mászni az állatot.

Senkit ne kényszerítsünk a részvételre, ha nem szeretné, hagyjuk kiállni! Viszont bátorítani tudjuk a csatlakozásra.

A gyakorlat után beszéljük meg tapasztalatainkat, érzéseinket! Mindenki elmondhatja, hogyan érezte magát, könnyűnek vagy nehéznek tartotta-e a feladatot, és sikerült-e (ha igen, hogyan) félelmét, undorát leküzdenie.

Változat: A gyakorlat kígyóval is végezhető.

Buktatók és balesetek elkerülése: Mindenképp jelen kell lennie hozzáértőnek, aki ismeri az állatot, biztonsággal tud vele bánni! Ez az állat érdeke is (nem szabad, hogy túl nagy stressz érje), és a résztvevők érdeke is (nem szabad, hogy a helyzet veszélyes legyen a számukra).

Jógyakorlat- Gyűjtemény

A vakok és az elefánt

Időtartam: 20-30 perc

Létszám: 5-8 fő

Eszközök: Egy nagy, összetett tárgy. A legjobb, ha van egy nagy szobrunk egy állatról. De lehet egy polc vagy egy szoba is különböző tárgyakkal.

A gyakorlat célja: Rámutatni arra, hogy különböző perspektíváink vannak, szubjektív tapasztalataink alapján alkotunk véleményt a külvilágról. Néha éppen emiatt konfliktusokba keveredünk, amit megelőzhetünk azzal, ha képessé válunk egymás nézőpontjának megértésére is.

Előkészületek: A tárgyat, tárgyakat úgy kell elhelyeznünk, hogy a résztvevők ne lássák azokat.

A gyakorlat menete:

A résztvevőknek be van kötve a szemük. Fontos, hogy ne lássanak semmit! A játékvezető egyesével bevezeti őket a terembe, és rárakja kezüket a tárgyra. A játékosoknak nem szabad mozogniuk, kizárólag a kezüket mozdíthatják egy kicsit!

Miután a játékvezető kikíséri őket a teremből, el kell dönteniük, hogy mi volt a tárgy, amit fogtak, milyen szobában jártak? Természetesen különböző tapasztalataik lesznek, így különböző eredményre juthatnak. Kérjük meg őket, hogy jussanak közös nevezőre - mit tapintottak!

Figyeljük meg, a játékosok hogyan jutnak megállapodásra, hogyan igyekeznek összerakni tapasztalataikat!

Ezek után a vezető felolvassa a hat vak ember és az elefánt történetét, ami arról szól, hogy a saját nézőpontunk mindig a történetnek csak az egyik oldala.

Változat: A résztvevőknek bekötik a szemét, és egy műanyag állatot adnak körbe. Ki kell találniuk, hogy mi az. Ha nehezíteni szeretnék a feladaton, akkor nem mozgathatják a kezüket, csak annyira érhetnek a tárgyhoz, amíg továbbadják.

Megtehetjük azt is, hogy egyszerűen felolvassuk a történetet, és beszélgetünk róla a résztvevőkkel.

Buktatók és balesetek elkerülése: Elképzelhető, hogy nehezen találunk megfelelő tárgyat, és az is, hogy a szobát a gyakorlat előtt át kell rendezni.

Szakirodalom és filmográfia:

A történet:

Volt egyszer hat vak ember. Egy városban éltek, Indiában. Azt hitték magukról, hogy nagyon okosak. Egy napon egy elefánt érkezett a városba. A vak emberek nem tudták, hogy az elefánt milyen állat, csak a szagát érezték, és a hangját hallhatták. „Milyen állat ez?”-kérdezték. Mindegyikük az elefánt más-más részét fogta.

Az első ember az elefánt törzsét.

Keménynek, nagynak és szélesnek érezte. „Az elefánt olyan, mint egy fal.” - mondta.

A második ember az elefánt agyarait fogta, amik simák, kemények és élesek voltak. „Az elefánt olyan, mint egy lándzsa.” - mondta.

A harmadik ember az elefánt ormányát fogta. Hosszúnak, vékonynak és kígyózónak érezte. „Az elefánt olyan, mint egy kígyó.” - mondta.

A negyedik ember az elefánt lábát fogta. Vastagnak, durvának, nehéznek és kereknek érezte. „Az elefánt olyan, mint egy fa.” - mondta.

Az ötödik ember a fülét fogta, ami vékony volt, és mozogni kezdett. „Az elefánt olyan, mint egy legyező.” - mondta.

A hatodik ember az elefánt farkát fogta, ami hosszú vékony és erős volt. „Az elefánt olyan, mint egy köté.” - mondta.

Vitatkozni kezdtek. „Olyan, mint a fal! Nem is! Olyan, mint egy lándzsa! Nem olyan! Olyan, mint egy kígyó!” Nem tudtak megegyezni. A király figyelte és hallgatta őket. „Nem vagytok nagyon ügyesek. Mindegyikőtök az elefántnak csak egy részét fogta. Így nem érzékeltétek az egész állatot. Az elefánt nem olyan, mint a fal, a lándzsa, a kígyó, a fa, a legyező vagy a köté.”

Az emberek elhagyták a várost és tovább vitatkoztak. Arra ment egy kislány, meghallotta őket, és azt mondta: „Mindenkinek igaza van, és még sincs igaza senkinek, de értem, hogy miről beszélgettek”.

A sakál és a zsiráf

Időtartam: 30-45 perc

Létszám: 10-30 fő

Eszközök: sakálfülek és zsiráf-fülek

A gyakorlat célja: Megérteni, hogyan kommunikálunk, kommunikációs mintáink tudatosítása

A gyakorlat menete:

A játékvezető ismerteti az erőszakmentes kommunikáció modelljét, valamint a sakál- és zsiráfnyelvet. A sakálok kétféleképpen kommunikálnak: ha a másik gyengébb, akkor megtámadják, ha erősebb, akkor csendben odébb állnak. Míg a zsiráfok nagyok, ugyanakkor nagyon szelídek is - viszont egy rúgással elpusztíthatják az ellenfelet anélkül, hogy ezt szerették volna tenni.

Ez a kommunikáció két alapvető formája: erőszakos és erőszakmentes kommunikáció. Ha valaki többet szeretne a zsiráf terepén tartózkodni, a következőket kell tennie:

1. Megfigyelés - értelmezés nélkül, egyszerűen csak megfigyeli, leírja a cselekedetet: „Az elmúlt héten csak a ház takarításával foglalkoztam.”
2. Érzések - beszélj arról, amit érzel: „Magányosnak érzem magam, ha egyedül én takarítok.”
3. Szükséglet - beszélj a szükségleteidről: „Támogatásra van szükségem.”
4. Kérés - ha szükséged van valamire, kérd meg a másikat rá: „Kérlek, mosogass el háromszor a hét folyamán!”

A modell bemutatása után a vezető demonstrálja a két lehetséges kommunikációs formát valamelyik résztvevővel: kezdjenek el beszélgetni egy kitalált vagy valós helyzetről, és mutassák meg, melyik stratégiát használják, sakálként vagy zsiráfként vannak jelen! Az egész csoport látni fogja, hová vezetnek a különböző kommunikációtípusok.

A bemutató után, a résztvevők párokat alkotnak, hogy gyakorolják a kétféle kommunikációs formát, használva a sakál/zsiráf füleket. Ezek után mindannyian megosztják tapasztalataikat. Bízassuk a résztvevőket arra, hogy legyenek tudatában kommunikációs stratégiájuknak, mikor használják a sakált, és mikor a zsiráfot.

Webkamera

Időtartam: a folyamat közben: legalább 15 perc naponta az ellenőrzéshez, 90 perc a tapasztalatok megosztásának előkészületeire, 60 perc a prezentációkra (ez a csoport méretétől függően változhat)

Létszám: 4-30 fő, 1-5 fő/kamera

Eszközök: internet, számítógép

A gyakorlat célja: Megismerni egy állatot természetes környezetében - pozitív hozzáállás kialakítása („Ismerem ezt az állatot!”)

Előkészületek: Keress aktív webkamerákat!

A gyakorlat menete:

A gyakorlat folyamán a csoportból mindenki figyeljen meg egy webkamerát! Az első nap a tréner ismertesse az instrukciókat: az ellenőrzésre kiválasztott kamerát minden nap a lehető leghosszabb ideig figyeljék a résztvevők, ami legalább 15 perc kell, hogy legyen, mivel ennyi idő szükséges a nap eseményeinek feltérképezéséhez.

Használhatunk már kihelyezett kamerákat (természetes élőhelyekről, például madarakat figyelőt vagy állatkertben lévő is), amik közül minden résztvevő kiválaszt egyet, és azt figyeli. De saját kamerát is kihelyezhetünk. A játékosok csoportokban is dolgozhatnak - maximum 5 fő alkothat egy csoportot.

A több napon át tartó gyakorlat végén a résztvevők megoszthatják egymással, hogy mit tudtak meg a kiválasztott állatról. Bátoríthatjuk őket arra, hogy tapasztalataikat valamilyen alkotáson keresztül mutassák be, például csináljanak egy rövid játékot, fessenek egy plakátot, írjanak egy verset, stb. A bemutató során az alábbi pontokra fókuszáljanak:

- Miért ezt az állatot választották?
 - Mi a személyes benyomásuk az állattal kapcsolatban?
 - Mit tudtak meg az adott állatról (mindennapi szokások, mit eszik, mennyi kicsinye van stb.)?
 - Mi volt a megfigyelés időszakának legemlékezetesebb pillanata?
-

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Minden nap akkor dolgoznak a feladattal a résztvevők, amikor szeretnének, de az utolsó napra jelöljük ki egy 90 perces sávot, amikor elkészíthetik a prezentációjukat. Végül a résztvevők számoljanak be tapasztalataikról! Megbeszélhetik azt is, milyen különbségeket találtak a természetes élőhelyükön és az állatkertben megfigyelt állatok között.

Hasznos honlapok:

Élő webkamerák a nagyvilágban:

<http://explore.org/live-cams/player/african-animal-lookout-camera>

<http://www.earthcam.com/events/animalcams/>

<http://www.mangolinkcam.com/>

Webkamerák Magyarországon: <http://filmdzsungel.tv/webkamerak/>

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Párkereső játék

Időtartam: 10-15 perc

Létszám: 10-20 fő

Eszközök: szembekötő kendők, valamilyen hangot kiadó tárgy, különböző tapintású anyagok, különböző illatú üvegcsék, különböző ételek tárolására alkalmas edények

A gyakorlat menete:

A résztvevők alkossanak párokat, minden pár nevezze el magát egy növényevő állatfajról! Minden kör kezdete előtt a pároknak van 30 másodpercük stratégiát kidolgozni arra, hogy bekötött szemmel hogyan találják meg egymást a térben.

A csoport választ egy ragadozót, neki is bekötik a szemét, és megkapja a hang kiadására alkalmas eszközt. Minden növényevő pár a stratégia megbeszélése után a terem ellentétes végébe megy - nyitott tér az ideális.

Amikor elhangzik az indulást jelző hang, a bekötött szemű párok megpróbálják megtalálni egymást. A ragadozó a tér közepén áll, és igyekszik a lehető legtöbb növényevőt elkapni, megjelölni. A ragadozó, amikor áll, csöndben maradhat, de ha sétálni vagy futni kezd, azt jeleznie kell a kezében lévő tárggyal, hogy a növényevők tudják, lesen van. Ha valamelyik játékos azelőtt megjelöli, mielőtt megtalálja a párját, elveszíti egy életét. Ha egy résztvevő öt életet veszít, kiesik a játékból.

A növényevők párkereséséhez az alábbi négy módból válasszon a játékvezető - vagy akár egymás után mindegyik eljátszható, hosszabb játékidővel.

1. Hang - egy előre megbeszélt párosodásra hívó hangot ad ki, amikor a térde a talajhoz ér. Amikor a játékosok előre haladnak, nem kell hangot kiadni.
2. Érintés - csendes játékváltozatot lehet játszani úgy, hogy minden párnak van egy ugyanolyan tapintású anyagdarabja, és tapintással igyekeznek egymást megtalálni.
3. Szaglás - Minden párhoz tartozik egy jellegzetes illat. A partnereknek ugyanazt a szagot kell megtalálniuk.
4. Ízlelés - Minden pár kap egy kis edényt valamilyen étellel. A játékosok addig kóstolgatják egymás ételét, amíg megtalálják ugyanazt, ami náluk is van.

Változat: Ragadozó nélkül is lehet játszani.

Hasznos honlapok: <http://www.ultimatecampresource.com/site/camp-activities/nature-games.page-1.html>

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Madáretető készítése

Időtartam: 60 perc

Létszám: 1-25 fő

Eszközök: műanyag palack, hálós zsák (citrom, narancs, krumpli stb. csomagolásáról), zsiradék, tejesdoboz, madzag/drót, ollók, újságpapírok

A gyakorlat célja: csapatmunka, kooperáció, kreativitás, felelősség erősítése

A gyakorlat menete:

Különböző anyagok újrahasznosításával madáretetőt készítünk. Dolgozhatunk csoportokban is, de ha van elég alapanyag, akár minden résztvevő csinálhat saját madáretetőt. Az etető elhelyezhető a kertben vagy akár az ablakban is. Fontos, hogy a madáretetőt csak télen használjuk, és rendszeresen töltsük újra magokkal. Kizárólag olyan személyek számára ajánljuk a madáretető elhelyezését, akik felelősséggel tudják vállalni, hogy a tél folyamán állandóan feltöltik azt. A madarak használni fogják az etetőt és, ha üresen találják, az akár az életükbe is kerülhet egy keményebb tél idején.

Műanyag palack/tejesdoboz: eltávolítjuk a papírt a műanyag palack oldaláról. 10 cm magas ablakokat vágunk a palack oldalán, és feltöltjük magvakkal. A palack nyakára madzagot kötünk, és felakasztjuk egy fára.

Hálós zsák: a zsiradékba magvakat keverünk, és a keverékből gombócot formálunk, amit a zsákba helyezünk. Összekötjük, és felfogatjuk egy fára. A zsák kis lyukain keresztül a madarak meg tudják enni a zsíros magvakat.

Buktatók és balesetek elkerülése: Az emberek többsége nagyon lelkes az ilyen projektek kezdetén, de ha a madarak nem látogatják az etetőt, könnyen elvesztik az érdeklődésüket. Viszont a madarak számára az etető feltöltése élet-halál kérdése.

Szakirodalom és filmográfia:

<https://www.youtube.com/watch?v=7yV6V6rtpyc>

<https://www.youtube.com/watch?v=Op0lAlGDDkl>

<https://www.youtube.com/watch?v=VgWhQu-6iqY>

Hogyan esznek a madarak? (Játék csőrökkel)

Időtartam: 20-60 perc

Létszám: 5-25 fő (15 fővel ideális)

Eszközök: különböző madárfajok csőreinek modelljei, fotók ugyanezekről a madarokról

A gyakorlat célja: Ismerkedés különböző csőrtípusokkal, az ügyesség fejlesztése

Előkészületek: Készítsük el különböző madárfajok csőreinek modelljét; azt az ételt, amit az adott madárfaj fogyaszt; és a madarak fényképét is (csapatonként vagy személyenként egy modellel készüljünk). Példa: **Szalonka:** gerinctelenekkel (például férgekkel) táplálkozik, amiket hosszú csőre segítségével szed ki a homokból, földből. Ennek illusztrálására használhatunk egy hosszú, fából vagy fémből készült csipeszt, ami a madár csőrét szimbolizálja, a homokban lévő férgeket pedig kis színes drótdarabok jelképezhetik. **Pinty:** a pintyek magvakat esznek, és erős csőrük van. Ennek bemutatására sima csipeszt és magvakat használhatunk. **Fecske:** rövid, egyenes csőrük van, és rovarokra vadásznak. A hüvelyk- és a mutatóujjon elhelyezett két kis papírkúp lehet a csőr, a táplálékot pedig műanyag rovarokkal jeleníthetjük meg. **Lúd:** a víz szűrésével nyerik az élelmüket (csőrük szélén fésűszerű szerkezet található). Teaszűrőt használhatunk csőrként, teafüvet halként. **Fakopáncs:** ragacsos nyállal borított hosszú nyelvük segítségével szerzik meg táplálékukat a fák kérge alól. Kétoldalas ragasztót helyezünk egy rúdra, egy műanyagpalackba pedig lyukakat fúrunk, és megtöltjük zsinegdarabokkal.

A gyakorlat menete:

Annyi csoportba osztjuk a résztvevőket, ahány madárfajjal készültünk. Minden csapat kap egy fotót, ami alapján meg kell találnia az adott madár nevét, csőreinek típusát, és azt az ételmezt, amit fogyaszt. Ha mindent megtaláltak, kipróbálhatják a csőr működését a modellek segítségével. Egy idő után váltsunk csapatokat!

Változat: Versenyt is rendezhetünk: melyik csapat (vagyis csőrtípus) tudja a legtöbb ételmezt összegyűjteni adott idő alatt.

Hasznos honlapok:

<http://www.arkive.org/common-snipe/gallinago-gallinago/>

<http://www.arkive.org/chaffinch/fringilla-coelebs/>

<http://www.arkive.org/barn-swallow/hirundo-rustica/>

<http://www.arkive.org/greylag-geese/anser-anser/>

Bagolyköpet analízis

Időtartam: 60 perc

Létszám: 1-30 fő

Eszközök: bagolyköpet (a legjobb fülesbagoly köpettel dolgozni, de más bagolyköpet is megfelelő lehet), gumikesztyű, fogkefe (használt is jó), újságpapír, orvosi csipeszek (nem kötelező), orvosi maszk (nem kötelező), csontok fotói/kis emlősök csontváza (nem kötelező), ragasztó (nem kötelező), gyöngyfűzéshez alkalmas drót (nem kötelező), különböző színű gyöngyök

A gyakorlat célja: Küzdelem a félelem és az undor ellen, a bagoly emésztőrendszerének megértése, a kreativitás és a türelem fejlesztése

A gyakorlat menete:

A bagolyköpet a zsákmány megemésztetlen része (főleg a kisebb emlősök szőréből és csontjaiból áll), amit nem is fog tudni a bagoly megemészteni, így kis szőrlabdák formájában felöklendezi. Bagolyköpetet több különböző helyen is találhatunk. Például ott, ahol a madár fészkel, éjszakázik, templomtornyokban, régi épületek padlásán, gazdaságokban, házakban, stb.

Minden csapatban legalább két résztvevőnek kell lennie (habár a feladat akár önállóan is végezhető), akik közül legalább egyiküknek dolgoznia kell a bagolyköpettel. Miután a vezető bemutatta az adott bagolyfajt, a vadászterületét, és a lehetséges zsákmányait, minden csapat kap 1-3 bagolyköpetet, és a szétbontáshoz szükséges eszközöket. Minden csapat felvágja a köpetet, és megtisztítja a benne talált csontokat. A következő feladatokat kell teljesíteni:

- különböző állkapcsok és koponyák keresése (cickány, egér, pockok - különböző típusú fogakkal, madárcsőrök)
- kis emlősök különböző csontjainak keresése (kismedencei csont, mellső láb, lapocka, borda, csigolya, szárkapocscsont, sípcsont, combcsont)

Miután azonosítottuk a csontokat, számtalan gyakorlatot végezhetünk:

- elkészíthetjük kisebb emlősök csontvázmakettjét úgy, hogy a csontokat megfelelő sorrendben felragasztjuk egy papírra

Jógyakorlat- Gyűjtemény

- ékszereket is készíthetünk (nyakláncot, karkötőt) csontokból és gyöngyökből, a bagolyköpeteket pedig közösen is gyűjthetjük egy terepbejárás során

Buktatók és balesetek elkerülése: a bagolyköpet beszerzése nehéz lehet tapasztalatlan emberek számára, de természetvédelemmel foglalkozó személyektől, szervezetektől nyugodtan lehet segítséget kérni.

A bagolyköpetből származó szórt rögtön ki kell dobni.

Ha kint dolgozunk, a szél elfújhatja a szórt és a csontokat is a munkafelületről.

Egyes bagolyköpetek csak egyféle csontot tartalmaznak (például a fülesbaglyok télen általában a mocsarokból gyűjtenek táplálékot), emiatt az a csapat, amelyik kevesebb érdekességet talál, mint a többi, frusztrálttá válhat.

Szakirodalom és filmográfia:

<https://www.youtube.com/watch?v=V9azuEJnlQs>

https://www.youtube.com/watch?v=2dvX7j7_xpk

https://www.rspb.org.uk/Images/Owlpellets_tcm9-133500.pdf

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Növénygyűjtés

Időtartam: 60 perc

Létszám: 4-5 fős kiscsoportokban játszható

Eszközök: papír, ragasztó (kinti helyszínen)

A gyakorlat célja: A növények a formák széles skáláját mutatják, amit a levelek, a virágok, a gyümölcsök és a magvak közötti különbségek remekül illusztrálnak.

A gyakorlat célja:

A növények részeinek gyűjteményén keresztül kiválóan bemutatatható az élőhelyek sokfélesége, a különböző színek és kompozíciók. A gyakorlat végén pedig újonnan szerzett tudásunkat kreatív képek elkészítésén keresztül rögzíthetjük a gyűjtemény elemeinek felhasználásával. Természetesen kizárólag olyan növényi részeket gyűjtünk, amik a növény károsítása nélkül elérhetők.

A kisebb darabok (például a levelek) könnyebben ragadnak a papírra.

A gyakorlat lehetséges lépései:

1. A résztvevők készítsenek jegyzőkönyvet az adott élőhelyen fellelhető színekről, különböző árnyalatokról! Érdekes lehet az is, hogy a zöld szín milyen különböző variációi jelennek meg a megfigyelt területen.
2. Minden levélről készítsenek egy kártyát, ami alapján a feladat végén a különböző területek összehasonlíthatók lesznek!

Változat: A játékosok gyűjtsenek össze néhány letört fadarabot vagy lehetőleg száraz vadvirágot (esetleg gyomnövényt) a helyszínen körül! Szedjék le a virágfejeket, és helyezték őket jó nedvszívó képességű papírra! Borítsák be újságpapírral, és néhány héten keresztül préseljék le nehéz súlyok segítségével! Az így kiszáritott részekből kreatív képek, vagy akár füveskönyv is készíthető.

Buktatók és balesetek elkerülése: lehetőleg kisebb darabokat gyűjtsünk, és olyanokat, amik nem veszélyeztetik az adott növényt.

Vadászkutya

Időtartam: A listától függ: minimum 30 perc, maximum 4 óra

Létszám: 3 db 4-5 fős csoporttal ideális (minimum 1, maximum 6 csoportban vitassák meg a tanulságokat)

Eszközök: munkalap, természetközeli helyszín

A gyakorlat célja: Irányított figyelemmel sétálni a természetben. Ez a gyakorlat jó lehetőség minden korosztály számára arra, hogy a résztvevők felfedezzenek néhány érdekes ténytet és asszociációt a természet kapcsán.

Előkészületek: Csoportok kialakítása, munkalapok előkészítése, játékterület meghatározása

A gyakorlat menete:

Minden csoportnak keresnie kell a munkalapján felsorolt dolgokat. A keresendők száma határozza meg, hogy mennyi ideig fog tartani a játék. Nagyjából egy óra alatt egy 10-20 tételből álló lista teljesíthető.

Keress:

- valamit, ami a nap felé nyúlik
- valamit, ami elrejt a napot
- valamit, ami felhővé válhat
- valamit, ami megmutatja, ha fúj a szél
- valamit, ami az eső után jön létre
- egy olyan állattal/állatokkal kapcsolatos jelenséget, ami a hagyományok szerint előre jelzi az időjárást
- egy zivatar átvészelésére alkalmas helyet
- egy olyan helyet, ahol jó hűsölni
- tollakat
- egy magot, amit elfúj a szél
- valamiből kerekén 100 darabot
- juhar/ platán leveleket
- csontot
- természetes úton létrejött faodút
- madárfészkek építéséhez alkalmas anyagot
- állatok jelenlétére utaló jeleket
- hangyabolyt
- olyan állatok élőhelyét, amik többnyire a föld alatt tartózkodnak

Jógyakorlat- Gyűjtemény

- három különböző magot
- egy olyan állatot, ami álcázza magát (lehetőleg rovar)
- valami kereket
- egy tojást
- valami hegyeset
- valami bolyhosat
- prémet, szőrmét
- öt darab szemetet, amit emberek dobtak el
- valamit, ami tökéletesen egyenes
- valami gyönyörűt
- valamit, aminek nincs szerepe a természetben*
- valamit, amibe bele van harapva (De ne te harapj bele!)
- valamit, ami hangokat ad ki
- valami fehérét
- valamit, ami fontos a természetben*
- valamit, amiről azt gondolod, hogy hasonlít rád
- valami puhát
- valamit, ami összegyűjti a nap energiáját
- egy nagy mosolyt

* ez egy beugratós pont, hiszen azokon a dolgokon kívül, amit emberek találtak ki és helyeztek el, mindennek megvan a maga szerepe a természetben

Az adott pontokat össze lehet gyűjteni, le lehet fényképezni, vagy egyszerűen el is magyarázhatjuk, mit találtunk. A játék végén az egész csoport közösen beszél át a tapasztalatokat és az érzéseket, amit a résztvevők átéltek.

Változat: A gyakorlat egy időpontban is lejátszható, de ha több napon át együtt vagyunk például táborban, akkor több részre is bontható és csoportosítható (időjárás, a természetből fakadó nyereségek, állatok nyomai, stb.). A gyakorlat végezhető utazás során, vagy indulhat egy megadott ponttól, ahová vissza kell térni.

Buktatók és balesetek elkerülése: A keresési területet úgy kell meghatározni, hogy ne lehessen eltévedni a játék során. A lista pontjait pedig úgy, hogy viszonylag kis területen megtalálhatóak legyenek. Idősebb résztvevőink lehet, hogy nem akarnak majd részt venni a gyakorlatban.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Cápatámadás

Időtartam: 40 perc

Létszám: 20-25 fő

Eszközök: a csoport létszámánál kettővel kevesebb újságpapír, kis tér

A gyakorlat célja: az empátia erősítése, a csoporton belül lappangó feszültség játékon keresztüli feloldása

A gyakorlat menete:

Kérdezzük meg a csoportot: „Van egy magasabb cél, amiért közösen dolgozhatunk?” A játékot keretmesével kezdjük: „Képzeld el, hogy egy gyönyörű, forró nyári napon egy tenger friss vizében fürdünk, és élvezzük a napsütést! De sajnos ebben a tengerben egy cápa is lakik. Körbe-körbe úszkál áldozatokat keresve, de ha nem talál senkit, akkor továbbáll.” Emiatt a veszély miatt a csapatnak választania kell egy megfigyelőt, aki veszély esetén kiabálni kezd „Cápa! Cápa!” Ekkor mindenki gyorsan keres egy fadarabot, amire felmászat úgy, hogy semmije nem ér a vízbe. A fadarabok nagyon kicsik, ráadásul egyhez általában egyszerre több úszó érkezik. A játék lényege, hogy a résztvevők megtartsák egymást a fadarabon, nehogy a cápa megegye valamelyiküket.

Újságpapírokat helyezünk el a padlón, amik a fadarabokat szimbolizálják, a padló pedig a vizet. A résztvevők kiválasztják a megfigyelőt maguk közül, aki akkor kiált cápavészjelzést, amikor csak szeretne.

A játék elején mindenki úszást utánozó mozdulatokkal kezdjen el mozogni a térben, kikerülve a fadarabokat. Amikor a megfigyelő elkiáltja magát: „Cápa!”, mindenki szaladjon egy újságpapírhoz, és segítsen feljutni rá a többieknek is, annyi idő alatt, amíg a megfigyelő ötig számol! Ha valakinek valamelyik testrésze a padlón marad, a játékos a cápa áldozatává válik. (A cápa áldozatai segíthetnek a továbbiakban a játékvezetőnek ellenőrizni, hogy a többi játékos helyes pozícióban van-e az újságpapírokon.) Minden cápatámadás után egyre kevesebb újságpapír marad a padlón. Amikor már csak néhány játékos maradt játékban, befejezzük a gyakorlatot. A játékot megbeszélés követheti.

Változat: A beszélgetés vonalát például a következő kérdések vezethetik: „hogyan tudtunk segíteni egymásnak? Hagytam, hogy mások segítsenek nekem?” A megfigyelők esetében: „milyen volt nézni, ahogy a többiek megmentik egymást? Melyik volt a legjobb, legmeglepőbb, legérdekesebb, stb. pillanat?” A cápa áldozatainak esetében: „Milyen volt

Jógyakorlat- Gyűjtemény

felmászni a fadarabra? Mi történt, amikor valamelyik testrészük belélegott a vízbe?” Azok esetében, akiknek sikerült túlélni a cápatámadást: „hogyan sikerült mindig életben maradniuk? Milyen volt látni, hogy mások a vízbe esnek?” Mindenkitől megkérdezhető: „milyen párhuzamot tudnak találni a játék közben történtek és a saját élethelyzetük között?”

Jógyakorlat- Gyűjtemény

A négy elem vonzása

Időtartam: 35 perc

Létszám: 20-25 fő

Eszközök: színes ceruza, festék, papírvágó, ragasztó, olló, fonal, nagyméretű plakát, kötőtű vagy csipesz

A gyakorlat célja: hangolódás a témára, felhívni a figyelmet a természetre, kreativitás és az együttműködés fejlesztése

A gyakorlat menete:

A résztvevőket négy csoportra bontjuk. A csoportok választanak maguknak egy témát, amivel kapcsolatban alkotni fognak: mit jelent számomra a tűz, a víz, a levegő, a föld? A csoporttagok annyi információt szereznek a témájukkal kapcsolatban, amennyit csak tudnak.

Amikor mindenki befejezte a munkát, szervezünk egy kiállítást, melynek során a csoportok 5-5 percben bemutatják egymásnak az elkészült alkotásokat.

Tipp csoportbontásra: A csoport létszámának megfelelő mennyiségű és arányú, a négy elemet ábrázoló kártyákból húznak a résztvevők. A játékosok azokkal lesznek egy csoportban, akik az övéikkel megegyező kártyát húzták.

Jógyakorlat- Gyűjtemény

Tedd le a telefont, és tartsd a vonalat!

Időtartam: 40-45 perc játék + 10 perc megbeszélés

Létszám: kis csoport, maximum 10-12 fő, életkor: 10+

Eszközök: -

A gyakorlat célja: Empátiás készségek fejlesztése, és önmagunkkal való ismerkedés

A gyakorlat menete:

A játékosok körben ülnek. Egy tetszőleges sorrendben minden résztvevő felhívja valamilyen okból valamelyik társát. A játékvezető bizonyosodjon meg róla, hogy mindenki hív valakit, és mindenkit hív valaki!

A hívó igyekszik hosszabb ideig tartani a vonalat.

A hívott fél ezzel elletétben szeretné minél hamarabb befejezni a beszélgetést. A hívás addig tart, amíg érdekes a beszélgetés. A hívott fél hiába próbálja letenni a telefont, nem teheti meg, mert a beszélgetés addig tart, amíg minkét fél kielégítő eredményt ér el.

Addig kell folytatnia a beszélgetést, amíg a hívó félnek már nincs mit mondania.

Néhány perc elteltével, beszéljétek meg minden pár esetében, mi volt a probléma, amit meg kellett oldani és milyen tanácsot, segítséget tudtak felajánlani.

Változat: Ha idősebb csoporttal játszunk, a játékvezető adhat a beszélgetések mellé forgatókönyvet: „összezavarodtam a legjobb barátommal kapcsolatban, és nem tudom, mit tegyek”, „a szüleim nem akarnak elengedni egy buliba, mert megbuktam, de nekem van egy érvem, hogy miért engedjenek el mégis”, „rossz jegyet kaptam, és most beszélnem kell a tanárral”, „egy barátom valami olyasmit tervez megtenni, amit meg fog bánni, és én próbálok tanácsot adni neki”.



Jógyakorlat-gyűjtemény

LEHUA

Tanuljunk emberséget az állatoktól

2016-3-HU02-KA205-002032