

PRIEKA SAITE

Élményakadémia



grupa
3-60



āra
aktivitātes



1,5 stundas - 3 stundas



dabas pieredzes
izglītība



MĒRKIS

- Saite
- radošums
- daba kā skolotājs

MATERIĀLI

- mazas virves (garums - 1 metrs), tik daudz, cik ir dalībnieku piemērots āra apģērbs aktīvai atpūtai (rāpošanai, dejošanai, skriešanai)
- svilpe - laika uzskaitēi un dalībnieku sasaukšanai ūdens pudele dalībniekiem (ja nepieciešams, aizsardzība pret sauli)
- atrast lielu āra vietu - vietu mežā, pļavu, strauta krastu vai lielāku parku, kur nav daudz cilvēku, vēlams - vispār.

SAGATAVOŠANA

missing transl.: find a big outdoor spot - a part of a forest, meadow, shore of a creek or a bigger park where there are not many other people, preferably no other people at all.

ĪEVADS

Prieķa saite ir uz pieredzi balstīta izglītojoša aktivitāte, kurā dalībnieki var eksperimentēt, veidojot saikni ar citiem un sevi neparastā veidā. Aktivitāte notiek pilnīgā klusumā, tādējādi meža klusums var ievest jūs un jūsu grupu nezināmos apvidos. Nodarbība veicina radošumu, pārkāpjot pāri nevajadzīgām robežām un mudina darboties un domāt.



DARBĪBAS

Atrodiet lielu vietu ārā, kur jūsu dalībnieki var "pazust" uz 1,5 - 3 stundām. Iespējams, kādu vietu mežā, kur jūsu dalībnieki jau bija. Jūs varat atzīmēt teritoriju, kas tiek izmantota aktivitātei - izmantojiet skaidrus orientierus, lai parādītu un aprakstītu aktivitātes zonas robežas (pakalni, ezeri, dažādas vietas mežā, koki, upes utt.)

1. Atvediet dalībniekus uz izvēlēto vietu.

2. Palūdziet viņiem izveidot trio grupas (varat arī atļaut 4 cilvēku grupas)

Uzmanīgi sasieniet viņus kopā - iespējams, drēbes pie drēbēm - piemēram, bikses pie biksēm gurnu augstumā ar 1 metra virvē - mazajām grupām ir jāveido līnija (nevis aplis)

3. Palūdziet viņus staigāt pa aprakstīto teritoriju noteikto laiku, viņi nedrīkst atgriezties sākuma punktā pirms tam.

4. Vienīgais, ko jūs varat viņiem ieteikt - ir baudīt un klusēt (darbības laikā nedrīkst runāt). Kopā viņi pavadīs salīdzinoši ilgu laiku un vienīgais uzdevums ir pētīt mežu un koncentrēties uz prieku: kā dalībnieki var radīt priecīgu pieredzi sev un viens otram. Lūdziet dalībniekus neizmantojot mobilos tālruņus (fotografēšanai vai laika pārbaudīšanai), tomēr drīkst izmantot parastos pulkstenus.

5. Viņi var skriet, dejot, rāpot, staigāt, ripot, darīt jebko - no gulēšanas un nekā nedarīšanas ir jāizvairās (komforta zona).

6. Viņu darbība ir beigusies, kad laiks ir beidzies. Varat izmantot svilpi, lai sasauktu dalībniekus.

PRIEKA SAITE

REFLEKSIJA

- Kā šī aktivitāte jums patika? Cik grūti bija atrasties kopā klusumā ar 2-3 citiem cilvēkiem?
- Ko jūs atklājāt par sevi?
- Kā šī aktivitāte veicina jūsu labklājību?

KOMENTĀRI

Šī darbība dažiem var būt ļoti izaicinoša, bet citiem - ļoti priecīga un dziļa pieredze. Pārliecinieties, ka jūs kā koordinators uzraugāt mazās grupas no attāluma, un jums var būt nepieciešams iejaukties emocionāli vai fiziski nepatīkamā gadījumā. Ieteicams grupēt cilvēkus tā, lai viņi būtu simpātiski viens otram un labi pazīst viens otru. Aktivitāte tiek izmantota, kad grupa jau ir sākusi labi darboties kopā, un tas dod viņiem papildu iespēju atklāties viens otram no citas puses.