

# Zvoki iz okolice

## 3 koraki za izvedbo aktivnosti



### 1. korak: pripravljalna faza

Ta aktivnost obravnava kompetence, kot so poslušanje, veščine opazovanja in osredotočanje.

Izvedemo jo lahko individualno v okviru domačih nalog in v okviru aktivnosti uvodnega usposabljanja. Pri tej aktivnosti povabite udeležence k sodelovanju v vaji opazovanja brez obsojanja z osredotočanjem na zvoke iz okolice. S spodbujanjem njihove sposobnosti povezovanja z različnimi zvoki postavljate temelje za izboljšanje njihovega aktivnega poslušanja.

### 2. korak – faza aktivnosti

Aktivnost se lahko izvede v različnih okoljih (v zaprtih prostorih ali na prostem). Priporočamo izvajanje vaje redno vsak dan. Ker je aktivnost predvidena kot domača naloga, lahko trener pripravi kratka pisna navodila s spodaj opisanimi koraki.

Aktivnost traja do 5 minut.

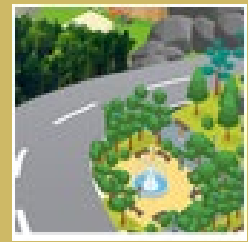
Konkretni koraki za izvedbo:

- ✓ Zaprite oči, če vam je tako udobno.
- ✓ Začnite nežno dihati. Izberite svoj slog dihanja.
- ✓ Nekaj časa preverjajte svoje telo tako, da se osredotočite na različne dele (npr. ramena, trebuh, roke, noge, prste).
- ✓ Zdaj se poskusite osredotočiti na zvok, ki je zelo oddaljen od vas. Morda na zvok avta na ulici. Zvok ptice, ki poje na drevesu. Zvok gradbenih del z druge strani ulice. Poskusite se osredotočiti le na zvok.
- ✓ Zdaj se poskusite vrniti in opazite zvoke, ki so med prvim zvokom in vami.
- ✓ Zdaj se poskusite osredotočiti le na zvoke v svojem telesu. Na primer: dihanje, srčni utrip itd.
- ✓ Ko ste pripravljeni, odprite svoje oči. Vdihnite, izdihnite.

### 3. korak – zaključna faza


To aktivnost lahko štejemo za del kategorije vaj čuječnosti.


Skušajte predstaviti in vaditi aktivnost skupaj. Udeležence spodbujajte, naj redno izvajajo aktivnost. Spodbujajte jih, naj izvajajo aktivnost v različnih okoljih.



Vrsta aktivnosti:  
Aktivnosti na prostem

Namen aktivnosti:  
S to aktivnostjo lahko izboljšate svoje sposobnosti poslušanja in opazovanja ter se povežete z različnimi zvoki.

 Trajanje:  
Do 5 minut.

 Druge komponente Škatle primerov VALUE:  
Aktivnost se lahko izvede na prostem ali v zaprtih prostorih. Trener lahko poda kratka pisna navodila.

## Vaši zapiski:

- ✓ ...
- ✓ ...