

“Víz, víz, tiszta víz...”

Mese a Víz világnapjához kapcsolódóan

Téma: Ez a mese a víz világnapjához kapcsolódóan arra próbálja felhívni a figyelmet, hogy a víz lételemünk és mennyire fontos, hogy vigyázzunk a természetes édesvíz készletünkre. Rávilágít, hogy szinte tudtukon kívül mennyi helyzetben és milyen sokféle módon vagyunk képesek pazarolni ezt a drága kincset. De mutat praktikákat és ad tanácsokat is arra vonatkozóan, hogy miképpen tudunk tudatosan figyelni arra, hogy ne éljünk pazarlóan és igenis gondoljunk a környezetvédelemre és arra, hogy az utánunk következő generációknak is megőrizzük a természeti kincseinket. Bár sokan úgy gondolják, hogy ezek olyan apró tettek, hogy mit sem számít a nagy veszteségekhez képest, ugyanakkor fontos hogy megértessük a gyerekekkel a “sok kicsi, sokra megy” elvét és azt, hogy minden egyes egyénnek van felelőssége ezekben.

Szankalpa: „Ügyelek rá, hogy a környezetemet meg kell óvniOooMmm!”

Javasolt eszközök: matrac, Mesélő jogakártyák, 4 évszak jogakártyái, relaxációhoz esetleg zene vagy csengő, **Víz világnapja mandala a Márciusi Klub anyagból**

Testhelyzetek, amik a mesében lesznek:

mondókázás a kezek bemelegítésével; víz hullámozásának utánzása a karok segítségével; keresztezett lábú ülésből felállás összekapaszkodva; cica kártya, leborulás; felfelé néző kutya póz; mocsárjárás játék; tó kártya; kutya kártya, ami itt most farkas lesz; kampós autó kártya, ami itt most kiséger lesz; mókus kártya, ami itt most borz lesz; nyuszi kártya a 4 évszak jogakártyái közül; béka kártya, ami itt most mosómaci lesz; törpejárás; forgószél kártya, ami itt most mosógép lesz; négykézláb járás; csónak kártya, ami itt most fürdőköd lesz; nyusziugrás; vulkán kártya, ami itt most a locsolás lesz; kúszás; vonat kártya, itt most a suvickolás utánzása lesz; mackójárás; vidám kártya, ami itt most mosóteknő lesz; futás magas térdemeléssel; vizesés kártya, ami itt most a zuhanyzás lesz; futás sarokemeléssel; szomorú kártya, ami itt most a víz kiöntése lesz; sasszé lépésben haladás; félős kártya, ami itt most jégkocka lesz; szivárvány kártya



Ráhangelődés

Óra ismertetése:

A mai mesében nagyon nagy baj történik Jógakaland erdejében. Egyik reggel arra ébrednek a kisállatok, hogy egyik kis lakónál sincs víz a házikóban. Egyszerűen nem folyik a csapból. Nagyon megijednek, mert kiderül, hogy annyit pazaroltak, hogy ezt már nem bírta el az erdő melletti kis patak és kiszáradt. Összefognak és kinyomozzák, hogy ki hol hibázott és hogyan tudnának együtt jobban odafigyelni és vigyázni a környezetükre.

Beszélgető kör:

Te oda szoktál figyelni arra, hogy óvd a környezetet? Miket teszel ezért, akár nap, mint nap? Belegondoltál már, hogy a vízre is vigyázni kell? Nem csak úgy, hogy nem szennyezzük, hanem hogy figyelünk arra hogy ne pazaroljuk. Mit gondolsz, te pazarlod a vizet? Ha igen, akkor hogyan? Ha nem, akkor miként figyelsz arra, hogy csak a szükséges mennyiséget fogyaszsd? Szerinted számít az, hogy egy-egy ember mennyit tesz a környezetéért? Szerinted hogyan kéne felhívni az emberek figyelmét arra, hogy ez egy fontos dolog?

Köszönés:

Gyere, induljunk is el Jógaországba, és derítsük ki, hogy a kisállatok miként kezdtek el odafigyelni arra, hogy ne pazaroljanak feleslegesen. 😊

Jógaország, vidámság,

ez vár rád itt pajtás!

Üljünk le a matracra,

kezdődjön most a jóga!

Namaste barátom, rossz kedvünk elszálljon!

Helyezkedj el keresztezett lábú ülésben, egyenesítsd a gerinced, gördíts egyet hátra a válladdal, tedd a kezedet a térdedre, hunyd le a szemed és csak lélegezz. Az orrodon keresztül szív be a levegőt és ott is fújd ki. Háromszor megzengetjük közösen a jógás varázsénekét, ami úgy hangzik, hogy OM. Végül pedig majd, összekötjük a mai mesénk lényegével, amit itt Jógaországban úgy hívunk, hogy szankalpa és így hangzik:



„Ügyelek rá, hogy a környezetemet meg kell óvniOooMmm!”

Bemelegítés

Maradjon még csukva a szemed és jól dörzsöld össze a tenyeredet. A meleg tenyeredet helyezd a szemedre és pislogj bele párat, majd lassan nyisd az ujjaidat és engedd, hogy a szemed megszokja a beszűrődő fényt. Vedd csak le a kezed, kezdődhet a nagy kaland!

***Megjegyzés az oktatóknak: A bemelegítés során csupa olyan gyakorlatot végezhetek el a gyermekekkel közösen, amelyek a vízhez kapcsolódnak, a víz mozgására emlékeztetnek.**

Bemelegítő gyakorlatok:

1. Maradjatok kereszttezett lábú ülésben. Egy rövid kéztornával kezdjétek a bemelegítést a következő mondókára:

Gyülekeznek a felhők, /magasra nyújtózkodunk a két karunkkal a fülünk mellett/

Esik az eső, /az ujjainkkal kopogunk a talajon/

Kopog a jég, /az öklünkkel kopogunk a talajon/

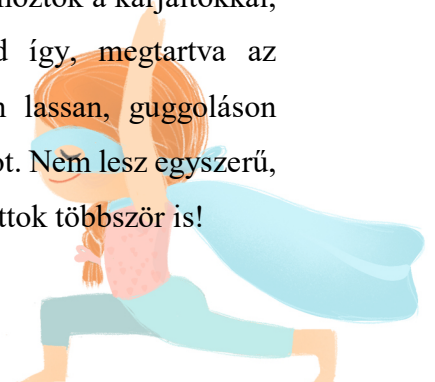
Dörög az ég, /a tenyerünkkel csapkodunk a talajon/

Villámlik, lecsap, /nagyot nyújtózunk a fejünk fölé a két karral, majd hatalmasat csapunk a földre a tenyerünkkel/

*Kisütött a nap. /részt irányba nyújtózunk a fülünk mellett a karokkal-**napocska kártya**/*

2. Egy nagy kör alakban helyezkedjétek el, de maradjatok kereszttezett lábú ülésben. Karnyújtásnyi távolságra legyetek egymástól és kapaszkodjatok össze a kezetekkel. Játsszátok el, hogy ti magatok vagytok a víz, amelyik éppen hullámszik és ezt a hullámszást elevenítsétek meg a karotokkal is. Az egymásra hangolódás ebben a hullámszásban egészen különleges élmény lesz.

Akár fokozhatjátok is a gyakorlatot azzal, hogy miközben hullámszotok a karjaitokkal, elképzelitek, hogy a víz egyre nagyobb és nagyobb. Majd így, megtartva az összekapaszkodást, megpróbáltok a hullámszás közben szépen lassan, guggoláson keresztül felállni és úgy folytatni egy kicsit a hullámszó mozgulatot. Nem lesz egyszerű, hiszen több dologra is kell koncentrálnotok közben, de nekifuthattok többször is!



3. **Cica kártya** - végezzétek el a kártyán található gyakorlatot, de azzal a vizuális képpel, mintha a gerincetek mozgása a víz hullámzása lenne.
4. “Szélesítsétek ki” cica póz gyakorlatát és vigyetek nagyobb mozgást a gyakorlatba, mintha nőne a víz hullámzása. A domborítást vigyétek el egészen a nyújtott karokkal való leborulásig, a homorítást pedig egészen felfelé néző kutya pózig.
5. A bemelegítés utolsó gyakorlataként játsszatok mocsárjárás játékot.

A játék lényege, hogy minden gyermek kap két kispárnát, karton lapot vagy esetleg szétszedhető habszivacs darabot, amit a járáshoz használni a kell. Felsorakoznak a kijelölt pálya rajtvonalánál, majd jelzésre indul a játék. A játék lényege, hogy úgy kell átjutni a két eszköz segítségével a túloldalra, hogy senki nem süllyed el a mocsárban, vagyis nem lép le a kapott eszközről, hanem csak azokat használva halad előre. Az egyikre rálép, a másikat maga elé rakja. Átlép az önmaga előtt lévőre, majd ismét felveszi az elsőt és most azt rakja maga elé. Ezt addig ismétli mindenki, míg be nem ért a célba.

Jógás mese

Jógakaland erdejében roppant nagy a baj. Egy tavaszi napon arra ébrednek a kisállatok, hogy sehol sincsen víz. Egyik kis házikóban sem. Mindenki ijedten fut ki a nagy rétre, mindig itt találkoznak, ha valami fontosat kell megbeszélniük. Az ijedtségen Szigor Tibor lesz úrrá gyorsan és az ő irányításával eldöntik, hogy majd közösen az ügy végére járnak. Az erdő büszke rendőr farkasa, azt javasolja, hogy először is nézzék meg a patakot, hogy ott folyik-e a víz. Hamar oda is érnek a nagy tóhoz, ahonnan a patak indul - **tó kártya**. Jól körbejárják a tavat - *nyújtózzatok meg mindkét lábatok irányába, amíg benne vagytok a pózban és a két lábatok közé is* - és szomorúan tapasztalják, hogy bizony nagyon sokat apadt a vize és ezért nem jut tovább a patak medrébe, ahonnan elfolyhatna az erdőig, onnan pedig a kisállatok házáig.

- Nos, valószínűleg túl sok vizet fogyasztunk és ezt már nem bírja ez a kis patak. - állapítja meg Szigor Tibor - **kutya kártya, ami itt most farkas lesz.**



- Jobban oda kell figyelnünk ezentúl, hogy mennyi vizet fogyasztunk - cincogják egyszerre a kiségek - **kampós autó kártya, ami itt most kiséger lesz (a felemelt láb lesz az egér farkincája).**
- Minden bizonnyal, túl sokat pazarol valaki és ezért fogyott el a víz! - szól közbe hirtelen okoskodva Hamuka - **mókus kártya, ami itt most borz lesz (az összekulcsolt kezek a borz farka).**
- Biztos vagyok benne, hogy mindannyiunkon múlt - mondja Hopp, aki semmilyen esetben sem tűri az igazságtalanságot, úgyhogy most is helyreteszi a nagyotmondó borzot - **nyuszi kártya a 4 évszak jógakártyái közül.**
- Akkor az lenne a legjobb, ha mindenkinek a házát megnéznénk és kiderítenénk, hogy hol rontjuk el, ki mivel pazarol a legtöbbet - tesz rendet a vitatkozó állatkák között Szappanka - **béka kártya, ami itt most mosómaci lesz (az imatartásba hozott kezekkel nyugodtan imitáljátok a mosómacikra jellemző kézmosó mozdulatot).**

Ez az ötlet mindenkinek tetszik, úgyhogy el is indulnak. Először az ötletgazda, Szappanka házához mennek - *menjetelek egy kört a teremben törpejárásban, mintha az erdőben sétálnátok.* Amikor odaérnek a takaros kis házikóhoz, a mosómacilány előremegy és rögtön elnézést is kér, de éppen most járt le a mosógép és mint mondja muszáj belőle a kimosott ruhákat és kitergetnie, mert különben nem maradnak illatosak - **forgószél kártya, ami itt most mosógép lesz.** Csak reggel a nagy ijedtség miatt ezt nem volt ideje megcsinálni. Az állatok ledöbbenve nézik, hogy Szappanka csak 3 darab ruhát vesz ki a gépből.

- Mondd csak Szappanka, te milyen gyakran mosol? - érdeklődik ekkor még nyugodt hangon Durmi.
- Jaj, hát muszáj minden nap elindítanom egy mosást, ha azt szeretném, hogy mindig frissek legyenek a ruhák és sohase legyen tele a szennyestartóm - válaszol mosolyogva Szappanka.
- DE HÁT SZAPPANKAAAAAAA! - kiabálják szinte egyszerre az állatok.
- Ez eszméletlen vízpazarlás, kérlek ígérd meg, hogy mostantól mindig megvárod, hogy összegyűljön annyi ruha, hogy tele legyen vele a mosógép és nem mosol minden nap - győzködi Röpsi.
- Megígérem így lesz, bár nagyon nehéz lesz betartanom, úgy hozzászoktam már a frissen mosott ruha illatához....De minden tőlem telhetőt meg fogok tenni! - mondja bűnbánóan Szappanka.



Mikor ezt így tisztázták, mennek is tovább a két kiséger házához - *menjeteK egy kört négykézláb a teremben, mintha az erdőben sétálnátok*. A két kiséger nagyon nyugodtan engedi be a házba az árgus szemekkel figyelő társaságot, mert úgy gondolják, hogy ők bizony nem pazarolják egyáltalán a vizet. De a fürdőszobából Durmi mackó dörmögő hangja hallatszik:

- Gyertek csak ide, Fintor és Cingi!

A két kiséger már gyorsan odasiet, bár Cingi már előre reszket....

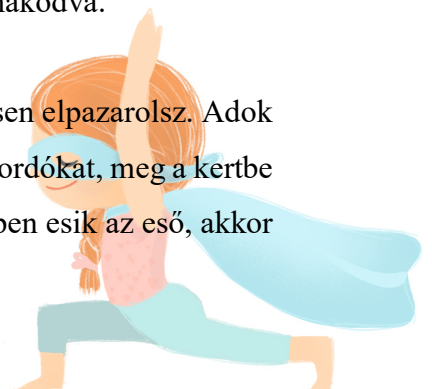
- Mondjátok csak - és a tele engedett kád vízre mutat - minden nap teleengeditek ezt a kádat? - ***csónak kártya, ami itt most fürdőkád lesz.***

Fintor még mindig azt hiszi, hogy nincsen semmi baj és így felel:

- Persze, kétszer is meg szoktuk engedni, először én pancsolok egy nagyot, ha végeztem gyorsan leengedem a vizet, aztán teleengedjük Cinginek is, hogy ő is tudjon egy jó nagyot fürdeni. Ezt minden áldott nap így csináljuk.
- Ó jaj, akkor jól sejtettem.... - dörmögi a medve - Nem is annyira a fürdéssel van a baj, hanem azzal, hogy azt a rengeteg vizet még felhasználhatnátok valamire. Például tegyétek félre felmosóvíznek vagy használjátok még fel a ruháitok kimosásához.
- Nahát Durmi, ez igazán jó ötlet, biztosan így fogjuk csinálni! - lelkesedik Cingi, és kicsit meg is nyugszik, hogy akkor van megoldás a dologra.

Nem húzza az időt a kis csapat mennek is tovább Hopp nyuszihoz - *menjeteK egy kört a teremben nyusziugrásban, mintha az erdőben haladnátok tovább*. A nyuszi alig várja, hogy megmutathassa a gyönyörű kertjét a többieknek. Bár ma egy kicsit kókadtak a virágok, mert ugye reggel nem tudott a szokásos locsolással kezdeni, hiszen nem jött víz a csapból. Látják is a többiek, hogy már oda volt készítve a slag, ami a konyhai csapra van rászerezve és olyan hosszú, hogy a házból egészen idáig kiér. Nagyon jó kis slag, csak úgy spriccel belőle mindig a víz, Hopp nagyon szereti - ***vulkán kártya, ami itt most a locsolás lesz (ahogyan spriccel ki a víz a slagból).***

- Hopp te csak ilyen formán szoktál locsolni?-kérdezi Kukker gyanakodva.
- Igen persze, mert így a legkényelmesebb - magyarázza a nyuszi.
- Ajjajjjajjj... Drága barátom, ez így rengeteg víz, amit feleslegesen elpazarolsz. Adok neked egy remek tippet: tegyél ki az ereszek lefolyólyához nagy hordókat, meg a kertbe is tehetsz ki párat, amiben gyűjthetnéd az esővizet. Tudod, ha éppen esik az eső, akkor



ebben szépen apránként összegyűlne és szárazabb időben, ezzel nyugodtan locsolhatnád a kertedet, nem kellene a vezetékes vízből locsolnod.

- Kukker, hogy te milyen okos vagy! Ez remek ötlet! - lelkesedik a nyuszi - Mindenképpen így fogok tenni és így biztosan jó sokat sprórolok majd a vízzel.

Nagyon örülnek az állatok, hogy ilyen jól haladnak, úgyhogy mennek is tovább - *menjetelek egy kört kúszva a teremben, mintha az erdőben haladnátok*. Kukker föld alatti háza a következő állomás. A vakond készségesen beenged mindenkit a házba, de megkér mindenkit, hogy a fürdőszobába ne jöjjenek még be, mert fogat szeretne előbb mosni. Ugyanis ő minden étkezés után fogat mos, nem csak reggel és este. A többiek türelmesen megvárják és kint hallgatják, ahogy suvickolja a fogait - ***vonat kártya, itt most a suvickolás utánzása lesz.*** De nem csak ezt hallják, hanem azt is, hogy Kukker bizony nem zárja el a csapot miközben mossa a fogát, hanem végig folyik a víz.

Mikor a vakond kilép, ragyogó mosolyát rájuk villantja, de rögtön lehervad az arcáról a mosoly, amikor látja, hogy kicsit mérgesek. Az állatok elmagyarázzák neki, hogy inkább használjon egy poharat az öblítéshez és akkor biztosan nem fogja elfelejteni, hogy el kell zárni a csapot. Közösen ki is választanak neki egy szép piros fogmosópoharat és folytatják útjukat - *mackójárásban tegyetek meg egy kört a teremben, mintha az erdőben haladnátok*. Durmi barlangjánál kicsit megtorpan mindenki, mert el nem tudják képzelni, hogy a mackó pazarolná a vizet. Nem is kell beljebb menniük, mert a medve töredelmesen színt vall.

- Az a helyzet, hogy én nagyon szeretek mosogatni. Megnyugtat. De nem csak az, hogy tisztává varázsolhatok valamit, hanem a lágyan csordogáló víz érzése a kezemen, no meg a hangja is! Olyan lágy és csendes. De persze most már tudom, hogy folyó vízben mosogatni nagyon nem jó dolog, mert rengeteg vizet elpazarlok. Nézzétek csak! Ki is választottam egy nagy edényt, ez lesz ezentúl a mosóteknőm - ***vidám kártya, ami itt most mosóteknő lesz.*** Ezt fogom teleengedni ezentúl vízzel és ebben fogok mosogatni.

Az állatok nagyon örülnek, hogy a mackó ilyen őszinte volt és még a megoldásra is rájött magától. Vidáman mennek tovább Hamukához - *menjetelek egy kört a teremben magas térdemeléssel, mintha az erdőben haladnátok*.



A borzhoz érve senkinek nem tűnik fel semmi különös. Kutakodnak, nézelődnek, de egyszerűen nem jönnek rá, hogy nála hol lehet a bibi. Hamuka már kezd megörülni, és vidáman újságolja:

- Nézzétek csak, milyen új szerzeményem van! - és lelkesen mutatja nekik a vízálló rádióját, amit zuhanyzás közben szokott bekapcsolni és a kedvenc beszélgetős műsorát akkor hallgatja meg - Annyira jó, mert képzeljétek, amíg hallgatom a műsort, végig tudok zuhanyozni, hiszen nem romlik el a rádió - **vízésés kártya, ami itt most a zuhanyzás lesz.**
- És mondd csak Hamuka, milyen hosszú ez a műsor? - érdeklődik gyanakodva Szappanka.
- Ó nem hosszú, csupán fél óra.
- MENNYIIIIIIII? De hát Hamuka, az rengeteg, ha te közben végig folytatod a vizet! Ígérd meg, hogy ezentúl csak egy dalt hallgatsz meg a rádióban és utána el is zárod a vizet! ANnyi idő alatt bőven le fogsz tudni zuhanyozni! - köti a lelkére a mosómacilány.

Hamuka bűnbánóan megígéri és be is állítja az az adót, ahol a legjobb zeneszámok szoktak menni, nehogy a következő zuhanyzás közben elcsábuljon. A csapat gyorsan halad, szinte futva érkeznek a következő állomáshoz Röpcsi bagoly házához - **tegyetek meg egy kört sarokemeléssel haladva, mintha csak az erdőben mennétek tovább.**

Amikor belépnek a tölgyfán lévő odúba, Röpcsi szabadkozik egy kicsit a rendetlenségért és a konyhaasztalon sorakozó kulacsából sorra elkezdi kiöntögetni a vizet a lefolyóba - **szomorú kártya, ami itt most a víz kiöntése lesz.**

- Ne haragudjatok, hogy ezt most csinálom, csak ez még tegnapi víz, ma már biztosan nem fogom meginni, úgyhogy inkább kiborítottam.
- Röpcsi neked vannak virágaid? - kérdezi gyorsan Hopp.
- Persze, szeretnéd megnézni őket?
- Nagyon érdekelnek igen, de előtte még javasolnék valamit, ha megengeded. Szerintem a kulacsaidban megmaradt vizet soha ne a lefolyóba öntsd, hanem locsold meg vele a virágokat és akkor nem pazarolod el azt a vízmennyiséget sem.
- Milyen jó ötlet Hopp, nagyon köszönöm a tanácsodat, figyelni fogok ezentúl erre!



Mivel itt is gyorsan végeztek, hiszen hamar fény derült a dolgokra, mennek is tovább - *tegyetek meg egy kört sasszé lépésben a teremben, mintha haladnátok tovább az erdőben.* Már csak Szigor Tibor maradt, aki alig várja hogy megérkezzenek hozzá, mert iszonyatosan szomjas. Behív mindenkit a konyhába, megnyitja a csapot és amíg abból folyik a víz, keres egy poharat.

- Nagyon szeretem, ha jó hideg a víz, úgyhogy jól ki szoktam engedni a csapot, hogy minél hidegebb jöjjön belőle - mosolyog.
- Na de Szigor Tibor - mondja szemrehányóan Cingi - így nagyon sok víz kifolyik feleslegesen, ha te ezt mindig így csinálod.
- Mi lenne, ha inkább jégkockát használnál arra, hogy jó hideg legyen az ivóvized? - javasolja Fintor - ***félős kártya, ami itt most jégkocka lesz.***
- No látod, ez valamiért eszembe sem jutott - mondja a farkas - de szuper ötlet! Be is teszek a fagyasztóba egy vízzel töltött jégkockatartót, hogy legközelebb már tudjak bele tenni. Köszönöm Fintor!

Nagyon elégedettek az állatok, mert mindenkinek tudtak javasolni valamit, amivel ezentúl jobban oda fog tudni figyelni arra, hogy spóroljon a vízzel. Nagy örömeikre még az eső is elkezdett esni, ami így most jól megduzzasztja a tavat és újra meg tud telni a patak medre is vízzel. Az égen még egy csodaszép szivárvány is megjelent - ***szivárvány kártya*** - ami örökre emlékeztetesse teszi nekik ezt a napot.

Relaxáció:

(most akár halkán hallgathattok is egy kis tengerparti hullámozást is közben, pl: <https://www.youtube.com/watch?v=gEQLKmQ5uss>)

Helyezkedj el kényelmesen fekve. Akár az ágyadba, de fekhatsz egy földre leterített takaróra is. Feküdj a hátadra, de ha úgy kényelmes fordulhatsz az oldaladra is. A lábaid legyenek kis terpeszben és engedd, hogy a lábfejeid kifelé billenjenek. A két karod a tested mellett pihen, tenyereid nézzenek az ég felé. Még utoljára feszíts meg és mozgass át egy picit mindent a testeden:

- *pipálj, majd spiccelj a lábfejeddal párszor;*
- *mozgass meg egy kicsit a lábszáradat és a combodat, mintha ütögetnéd a földhöz;*
- *szorítsd a derekadat a földhöz vagy az ágyadhoz, majd lazítsd el;*



- szorítsd ökölbe a kezed, majd lazítsd el az ujjaidat;
- grimaszolj az arcoddal – ráncold a homlokod, szorítsd össze a szád, húzd fel az orrod, majd lazíts el mindent;
- mozgasd meg egy kicsit az állkapcsodat is, hogy az is kellőképpen ellazuljon.

Az állatok is mind teljes kényelemben vannak és nagyon elégedetten fekszenek az ágyukban. Úgy érzik ez a nap nem is sikerülhetett volna jobban. Örömmel gondolnak arra, hogy sikerült megoldaniuk a kiszáradt patak rejtélyét és még a környezetnek is jót tesznek majd, ha valóban tényleg odafigyelnek mindenre, amit megbeszéltek.

Most már te is kényelmesen fekszel és nyugodtan pihensz. Figyeld meg a légzésed, ehhez nyitva maradhat még a szemed. Nézd ahogy belégzésre megemelkedik a pocakod, kilézésre besüpped. Ha szeretnéd, a tenyeredet is ráteheted a hasadra, hogy minél jobban érezd ezt a hullámzást. Próbálj egyre mélyebbeket lélegezni. Nagyon ügyes vagy! Figyeld meg, ahogyan lassan teljesen megnyugszol és lelassul a légzésed. Most már hagyd a légzésed magára, tud a tested odafigyelés nélkül is nyugodtan lélegezni. Fújd ki a levegőt, hunyd le a szemedet és csak pihenj.

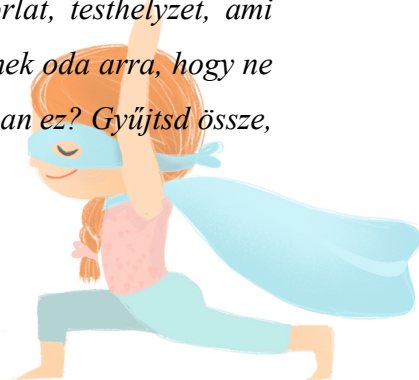
2 perc pihenés csendben.

Ugye milyen könnyen pazarlóvá lehet válni? De sokszor a megoldások is ugyanilyen könnyűek, csak egy kis odafigyelésre van szükség! Vizsgáld meg te is, hogy a saját életedben mi mindenre tudnál odafigyelni, hogy jobban óvd a környezetet. Hidd el , nagyon jó érzés lesz, hogy elmondhatod magadról, hogy te bizony felelősségteljes vagy és mindent megteszel, hogy a jövőben is élhető legyen a Föld!

Maradjon még csukva a szemed. Dörzsöld össze a két tenyeredet úgy, hogy kellemesen meleg legyen. Helyezd a meleg tenyeredet a szemeidre. Lassan nyisd ki a szemed, pislogj bele párat ebbe a puha melegségbe. Óvatosan nyisd szét az ujjaidat, engedd, hogy beszűrődjön közöttük a fény. Így, hogy már megszokta a szemed a világosságot, szép lassan engedd le a kezed magad mellé. Támaszkodj meg a földön és told fel magad keresztezett lábú ülésbe. Megérkeztél.

Befejezés

Összegzés: *Hogyan érezted magad az órán? Volt olyan gyakorlat, testhelyzet, ami nagyon tetszett? Mit gondolsz a környezetben mennyien figyelnek oda arra, hogy ne pazarolják a vizet? Neked mennyire sikerül a zűrés hétköznapiakban ez? Gyűjtsd össze,*



hogy miket tudnál tanácsolni az embereknek arra vonatkozóan, hogy jobban figyeljenek oda a környezetvédelemre!

Jutalom:

Lepd meg a gyerekeket a Márciusi Klub anyagok között található Mandala színezőnkkel, amit kifejezetten a Víz világnapjára készítettünk 😊

Jegyzet:



Csák-Iványi Réka
gyógypedagógus, gyerekjoga oktató

