

## Scenarij poučavanja

### Tema: „Diši i promatraj” - uvod u mindfulness

**MARIJANA KUNA**, stručna suradnica školska knjižničarka, Osnovna škola Popovac

**Ciljana skupina:** Učenici razredne nastave 1. - 4. razred

**Trajanje:** 90 minuta

**Ciljevi poučavanja:**

- upoznati učenike s osnovnim pojmom i principima mindfulnessa,
- razviti svijest o vlastitim mislima, emocijama i tjelesnim senzacijama,
- motivirati ih za primjenjivanje jednostavnih mindfulness vježbi u svakodnevnom životu.

**Tijek sata:**

#### 1. Uvod (5 minuta)

**Aktivnost:** Kratak razgovor

**Pitanje za sudionike:**

- “Što vam pada na pamet kada čujete riječ ***mindfulness***?”
- „Što za vas znači riječ opušten? Kako se vi opušate? Što radite dok se opušate?”
- “Jeste li vi ikada probali neku tehniku opuštanja ili meditacije?”

**Učitelj govori / objašnjava:**

*Mindfulness* ili usredotočena svjesnost je usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak—tehnike koje potiču svjesnost pomažu nam zapaziti svoje misli, osjećaje, reakcije tijela i okoline bez osuđivanja.

#### 2. Kratka prezentacija (6 minuta)

**Već spomenuti sadržaj na prezentaciji učenici mogu prepoznati:**

- Što je mindfulness? (*Mindfulness ili usredotočena svjesnost je usmjeravanje pažnje na sadašnji trenutak.*)
- Što znači biti mindful? Kako postati mindful? (*To znači usmjeriti pažnju i uočavati ono što se događa u okolini i u nama iz trenutka u trenutak.*)
- Što utječe na nas i naše osjećaje? (*Na nas utječe sve ono što je oko nas (okolina) i u nama (naše misli).*)
- Što potiče mindfulness? (*Mindfulness nas potiče na promatranje, dodirivanje, mirisanje i disanje, kretanje i mirovanje, slušanje i istraživanje.*)

### **1. aktivnost: Budi kao žaba – vježba mirnog sjedenja (15 minuta)**

Puno možemo naučiti promatrajući i osluškujući prirodu, a time podrazumijevam živa bića i pojave u prirodi.

#### **Pitanja:**

1. Imate li omiljenu vodenu/kopnenu životinju? Što možemo naučiti od nje?
2. Volite li gledati drveće? Što se zbiva s granama kada puše snažan vjetar?

Kako bih vam pokazala da se i od jedne malene žabice može puno toga naučiti poslušajte tekst koji ću vam pročitati. Pozorno slušajte upute i pokušajte pratiti.

Zauzmite položaj koji vam odgovara. Trebate se osjećati ugodno i dobro u tom položaju. Sumrak je. Zamislite da ste žaba koja sjedi na listu na nekoj bari. Ona samo sjedi i promatra, ne miče glavu, ne miče noge. Sjedi mirno i gleda. Čuje kreket drugih žaba, zujanje kukaca oko nje, ali ona se ne pomiče. Čeka i promatra. Odjednom kap rose s jednog lista padne na njeno oko. Ona se i dalje ne miče. Trepne i ostaje mirna. Gleda i diše. Na njenom tijelu se jedino primjeti kretanje jer diše. Ne proizvodi zvukove, Samo tiho diše, Promatra i diše, Nastavi disati kao žaba, osluškuj, gledaj.

#### **Refleksija nakon vježbe:**

- ☐ „Je li ti bilo teško ostati miran kao žaba?”
- ☐ „Što ti je smetalo?”
- ☐ „Kako se osjeća tvoje tijelo kada se svjesno ne kreće?”

- ☐ „Kako se osjeća tvoje tijelo kada svjesno miruje?”
- ☐ „Jesu li ova oba pitanja ista ili ne?” Objasni razliku.

## **2. aktivnost: Svjesno disanje (15 minuta)**

Disanje je prva aktivnost koju naučimo odmah nakon što se rodimo.

### **Uputa:**

“Zatvorite oči (ako vam je ugodno) i usmjerite pažnju na svoje disanje. Ne pokušavajte ga mijenjati. Samo promatrajte. Kad vam pažnja odluta, nježno je vratite na dah.”

### **Refleksija (nakon vježbe):**

- ☐ “Kako ste se osjećali tijekom vježbe?”
- ☐ „Koji dio tijela se pokreće disanjem?”
- ☐ “Je li vam bilo teško zadržati pažnju na disanju?”

„Zamislite kako šetate prekrasnim vrtom. U njemu se nalaze cvjetni grmovi, ruže u svim bojama. Zastajete i uživate u pogledu, a tada se sjetite kako je moguće te ruže i pomirisati. Približavate se i udahnete opojan miris.

### **Refleksija (nakon vježbe):**

- ☐ „Kako dišete dok mirišite cvijeće?”
- ☐ „Što osjećate u svome tijelu?”

Pri proslavama rođendana svi volimo imati balone. Te balone potrebno je napuhati.

### **Iskustveni razgovor:**

- ☐ Je li to teško?
- ☐ Kakav izdah trebamo imati?
- ☐ Je li vam teško započeti puhati balon?
- ☐ Umorite li se nakon nekog vremena dok pušete balon?

Disanje je jako važno. Pravilno disanje još je važnije.

Slijedi vježba vođenog svjesnog disanja „**Morska zvijezda**”.

Upute:

Pokušajmo svjesno disati uz pomoć našeg dlana! Raširimo prste na lijevoj ruci, a kažiprst desne ruke stavimo na korijen palca. Klizimo po strani palca prema vrhu i za to vrijeme udišemo, s vrha prema dlanu izdišemo, penjemo se prema kažipostu i udišemo, spuštamo se i izdišemo. Ponavljamo sve do izdisanja pri spuštanju kažiprsta nis mali prst.

Dobro, sada ste shvatili kako izvesti vježbu „Morska zvijezda” pa možete pažnju usmjeriti na disanje. Pokušajmo disati 5 puta uz pomoć dlana.

### **3. aktivnost: Skeniranje tijela (9 minuta)**

Uputa:

“Zatvorite oči. Krenut ćemo od vrha glave prema dolje. Obratite pažnju na svaki dio tijela – osjećate li napetost, toplinu, hladnoću, bilo što...”

(Vodi se polako, uz umirujući ton. Možete koristiti umirujuću glazbu u pozadini.)

**Refleksija:**

- “Je li vam neki dio tijela bio posebno napet ili opušten?”
- “Jeste li primijetili nešto novo o svom tijelu?”
- „Je li vam bilo teško slušati upute i pratiti skeniranje tijela?” Nije problem ako vam je bilo teško jer vježbom se postiže veća usmjerenost na tijelo.

### **4. aktivnost: Osvježavanje tijela uz pokret (15 min)**

Učitelj bira aktivnost koju će provesti ima slobodu pri izvođenju aktivnosti.

Prijedlog aktivnosti:

- ☐ **Spiderman** – aktiviraj svoja super osjetila i reci kako se krećeš i što osjećaš.

Učenik se kreće kao superjunak i govori što vidi, osjeća i čuje,

- ☐ **Drvo na vjetru** – nogama si ukopan u jedno mjesto i diže se lagani vjetar. Tvoje tijelo je deblo, ruke su grane, vrh glave je vrh krošnje. Vjetar se pojačava, savija grane i nakon nekog vremena se stišava i dolazi do potpunog umirenja kretanja. Učenici govore kada se njihovo tijelo osjećalo ugodno, a kada neugodno. Važno je znati prepoznati osjećaje izazvane kretanjem i izreći ih.
- ☐ **Hodaj kao kornjača** – pokušaj pažljivo hodati po travnjaku, po prtenom putu, po školskoj stazi. Hodaj polako i zapažaj.
- ☐ **Igra zrcalnih pokreta** – jedan učenik radi pokrete koji drugi učenik oponaša. Nakon nekog vremena se uloge mijenjaju. Usmjeravanje pažnje na pokret pomaže pri kvalitetnijoj izvedbi vježbe.
- ☐ **Protresi svoje tijelo** – vježba vođenog usmjerenog kretanja. Početak pokreta su stopala i završava se s pokretima glave. Moguće je vratiti se opet do pokreta stopala i time završiti kretanje tijela.
- ☐ **Zamrzni se** – učenik izabire položaj u kome se zamrzava. Ostaje tako dok voditelj ne kaže da je krenuo proces odleđivanja. Učenici prepoznaju ugodu i ne ugodu te senzacije u tijelu tijekom cijelog procesa.

## 5. aktivnost: Vježbe prizemljenja (5 minuta)

Ponekad osjećamo strah, tugu i teško nam je ostati sabran. Toliko toga nas ometa i ne možemo se posvetiti onome što radimo. Postoje vježbe prizemljenja koje nam pomažu vratiti se u sadašnji trenutak.

### 1. vježba **5-4-3-2-1**

Nabroji 5 stvari koje možeš vidjeti u ovome trenutku

4 što možeš čuti

3 što možeš dodirnuti

2 što možeš mirisati

1 što možeš okusiti

### 2. vježba **3-3-3**

- Nabroji 3 stvari koje možeš vidjeti  
3 zvuka koja možeš čuti  
3 stvari koje možeš dodirnuti

## **6. Rasprava: Mindfulness u svakodnevici (10 minuta)**

### **Pitanja za raspravu:**

- “Kada i gdje biste mogli primijeniti mindfulness u svom svakodnevnom životu?”
- “Kako bi vam mogle pomoći ove vježbe kad se osjećate napeto?”

IDEJA: Budi mindful od jutra!

Mindfulness prijedlozi za razmišljanje za svaki dan:

- ☐ Spremaš li se za školu brzo ili polako?
- ☐ Obrati pozornost kako dugo i koliko detaljno pereš ruke ili se tuširaš. Obrati pozornost na toplinu vode koja osvježava tvoje tijelo.
- ☐ Kakve je boje, mirisa i okusa tvoja zubna pasta?
- ☐ Što si jutros doručkovao? Pokušaj doručkovati u tišini i obrati pažnju na to što je na tanjuru.
- ☐ Kakve je boje bila tvoja pidžama?
- ☐ Kako si izabrao današnju odjeću? Zašto baš tu odjeću?
- ☐ Primjećuješ li pojedinosti dok hodaš prema školi?
- ☐ Sjetiš li se tijekom dana duboko disati?

## **6. Završna aktivnost: Svjesnost osluškivanja (5 minute)**

### **Uputa za malu aktivnost u školi ili kod kuće:**

1. Postanite svjesni gdje se nalazite.
2. Koje zvukove čujete? Koje zvukove iščekujete?

3. Što osjećate upravo sada (misli, emocije, tijelo)?
  4. Usmjerite pažnju na disanje.
  5. Proširite pažnju na cijelo tijelo, otvorite oči.
  6. Reci 3 riječi koje će opisati ovo tvoje iskustvo. Kako si se osjećao?
- 

## **7. Završetak i zadatak za refleksiju (5 minuta)**

### **Završna poruka:**

“Mindfulness ne traži savršenstvo. Bitno je samo primjećivati i vraćati se sadašnjem trenutku.”

### **Zadatak za realizaciju kod kuće!**

“Pokušajte ovaj tjedan svaki dan odvojiti 3 minute za svjesno disanje. Zapišite kako ste se osjećali.”

„Pogledajte neki predmet i pokušajte ga nacrtati bez ponovnog gledanja. Nakon toga gledajte predmet 2-3 minute i ponovite crtanje. Uvidjet ćete da ste opreznijim promatranjem uočili više pojedinosti i bolje nacrtali predmet. Usmjerili ste bolje svoju pažnju. Čestitam na uspjehu.”

---

### **Potrebni materijali:**

- Projektor za prezentaciju
- Tihi prostor ili prostor gdje se može udobno sjediti/ležati
- Glazba za opuštanje – po želji

Popratna prezentacija za učenike nalazi se [na ovoj poveznici!](#)

*Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.*