

Távol keleti kultúrák

Kompetenciaterület:
Szociális, életviteli és környezeti kompetenciák

10. évfolyam

Programcsomag:
Polgár a demokráciában

A modul szerzője: Mandák Csaba

MODULLEÍRÁS

Ajánlott korosztály	15-16 évesek
Ajánlott időkeret	2 × 45 perc
A modul közvetlen célja	A távol-keleti kultúrák, a különböző meditációs irányzatok megismerése iránti igény felkeltése.
A modul témái, tartalma	Témák: Életmód – életérzés, életminőség, egészség; világkép – hit, holisztikus szemlélet; kultúra – multikulturalitás, interkulturalitás; személyiségek Tartalom: Egyszerű önismereti, koncentrációs, „meditációs” gyakorlatok kipróbálása. Alapvető ismeretek szerzése néhány keleti meditációs technikáról. A megismert gyakorlatokkal kapcsolatos személyes reflexiók megfogalmazása.
Megelőző tapasztalat	A kimerültség és idegesség érzése
Ajánlott továbbhaladási irány	Távoli kultúrák elemzése abból a szempontból, hogy mi az, amit a modern világ átvehet belőlük
A kompetenciafejlesztés fókuszai	Önszabályozás: tolerancia, nyitottság, véleményelfogadás, bizalom Énhatékonyság-érzés: optimista érzések önmagunkkal kapcsolatban A szociális kompetenciákhoz szükséges készségek: információgyűjtés, szabálykövetés
Kapcsolódási pontok	A NAT-hoz: Ember és társadalom Tantárgyakhoz: társadalomismeret Modulokhoz: Kultúrák találkozása (szka208_33)
Támogató rendszer	Spencer Kagan: <i>Kooperatív tanulás</i> . Önkonet Kft. Budapest, 2001 Bárdossy Ildikó–Dudás Margit–Pethőné Nagy Csilla–Priskiné Rizner Erika: <i>A kritikai gondolkodás fejlesztése</i> . Pécsi Tudományegyetem. Pécs, 2002

Módszertani ajánlás

Ez a modul csupán egy kaland. Nem vállalkozik igazi ismeretátadásra, „csupán csak” a figyelem, az érdeklődés felkeltésére. Azonban még így is alapos felkészülést igényel a tanártól. Aki még egyáltalán nem került kapcsolatba ezekkel a technikákkal, az a szakirodalom tanulmányozása mellett lehetőség szerint kérjen tanácsot olyan kollégától, aki rendelkezik valamilyen gyakorlattal a meditációs, relaxációs technikák valamelyikének alkalmazása terén.

A meditációs technika kipróbálásához célszerűen olyan helyet kell kialakítani, ahol kényelmesen le lehet feküdni a földre. Ehhez vagy az osztálytermet kell jó előre berendezni, vagy esetleg a tornatermet lehet használni. Ahhoz, hogy a diákok nyugodtan lefeküdhessenek, kemping-matracokra (polifoam) vagy pokrócokra van szükség.

A záró beszélgetésben adjunk helyet a gyerekeknek esetleges kételyeik megfogalmazására is, és természetesen nem kell a végén „igazságot” hirdetnünk.

A modul mellékletei

Tanári segédletek

P1 – Háttérinformációk (buddhizmus, hinduizmus, sintoizmus, taoizmus)

P2 – Útmutató (egy meditációs gyakorlat leírása)

Tanulói segédletek

D1 – Meditációs irányzatok (négyféle szöveg)

Összesen annyi példányt kell készíteni, hogy minden tanulónak jusson az egyikből.