

| | |
|--|--|
| A gyakorlat címe | Embervekker |
| A gyakorlat típusa | bemelegítő; energetizáló |
| Javasolt korcsoport | 12-13 éves, 14-16 éves, 17-20 éves |
| Időigény | 10-20 perc |
| Helyigény | tanteremben megvalósítható |
| Eszközigény | stopper vagy másodperc-mutatós óra |
| A gyakorlat részletes leírása | <p>Hogyan működik a mentális óránk? Meg tudjuk-e becsülni az időt?</p> <p>Vegye le az órát a falról, és kérje meg a csoporttagokat, hogy tegyék el a saját óráikat.</p> <p>A csoportvezető jelt ad, a feladat pedig az, hogy mindenki saját maga becsülje meg, mikor telik le az egy perc. Kérjük meg a csoporttagokat, hogy amikor úgy érzik, letelt az egy perc, emeljék fel a kezüket. Ha lehetséges, akkor a csoportvezető jegyezze meg (írja fel), ki mikor emelte fel a kezét, vagy ha túl nagy a csoport, akkor az első és az utolsó ember idejét.</p> <p>A végén jelezze vissza a tagoknak az egyéni idejüket, vagy az első és utolsó ember közötti idő-intervallumot.</p> |
| Javasolt reflexiós kérdések, feldolgozási szempontok | <p>Mikor érezzük úgy, hogy gyorsan vagy lassan telik az idő?</p> <p>Mitől függ a saját mentális óránk pontossága?</p> |
| Kulcsszavak (címkék) | önreflexió |
| Forrás | Matthew D. Liddle: Tanítani a taníthatatlant-Élménypedagógiai kézikönyv, Pressley Ridge Magyarország Alapítvány, Budapest, 2008 |