

HÄLSA

Med alla sinnen i skogen – känsel, doft och smak

Skogen har hälsofrämjande effekter. Att vistas i skogen sänker både blodtryck och puls, hjälper oss att återhämta oss från stress och minskar till och med på muskelspänningar. Att regelbundet röra sig i naturen ger oss en dos nyttiga mikrober och stärker på det sättet vårt immunförsvar.

Förberedelser: Tillverka en vit duk av t.ex. ett gammalt lakan, 1 x 1 m är lagom. Alla deltagare ska ha en ask att samla föremål i. Du kan t.ex. be alla ta med en ogenomskinlig ask med lock hemifrån. Om ni planerar att äta ute i skogen, be deltagarna ta med en matsäck.

Material och redskap: Kort eller papper med lista på adjektiv, vit duk, askar

Gör så här:

KÄNSELSINNET

Dela ut listan på adjektiv och be deltagarna söka reda på och hämta något hårt, mjukt, vått, vasst, skrovligt och klubbigt.

Deltagarna får sedan lägga sina fynd på den vita duken. Jämför! Lekledaren säger ett ord, t.ex. "skrovligt" och deltagarna rör vid något skrovligt på den vita duken. Detta moment kan även utföras med slutna ögon. Undersök; kan samma föremål vara både skrovligt och hårt/mjukt och vått osv.?

DOFTSINNET

Fånga en doft från skogen i era askar och låt de andra gissa vad det är! Man kan förstärka doften genom att krossa det man har valt att sätta i burken. Var det lätt att känna igen olika dofter? Vad påminner dofterna dig om?

SMAKSINNET

I skogen finns massor att smaka på t.ex. harsyra, björklöv, granskott, rot av stensöta och olika bär. Om du är osäker på vad som är ätbart, ta med en matsäck och njut av den i skogen!

Att reflektera över i slutet av träffen:

Hur kände jag mig innan vi gick ut i skogen? Hur känner jag mig nu?