

HÄLSA

Med alla sinnen i skogen – syn och hörsel

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: Pappkort i olika färger, vit duk, askar med lock

Gör så här:

SYNSINNET

Dela ut en bunt med olika färgs pappkort. Be barnen springa och leta efter något i naturen som har samma färg som varje kort! Be dem hämta det som de hittat till den vita duken. Diskutera era fynd! Var någon färg svår att hitta i naturen? Hittade någon något spännande?

HÖRSELSINNET

A. Bilda en cirkel, slut ögonen och lyssna! Vad hör ni? Varifrån kommer ljudet (avlägset/nära)? Är det ett ljud som människan åstadkommer eller kommer det från naturen?

B. Sätt något i en ask och låt de andra gissa vad det är på basen av hur det låter när man skakar på asken! Många har säkert samma innehåll i askarna, gruppera deltagarna enligt askarnas innehåll. Gör en orkester och spela tillsammans och enskilt. Lekledaren leder orkestern genom att bestämma vem som spelar: "Nu är det barren och bärens tur." "Nu har sandkornen solo." osv.

Att reflektera över i slutet av träffen:

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