

Aisti- ja luottamusharjoituksia rannalla

Aistitehtävä silmät kiinni

- 🌀 Valitse rannalta mieleisesi kaunis paikka.
 - 🌀 Istu alas, sulje silmäsi.
 - 🌀 Keskity havainnoimaan ympäristöä eri aisteilla:
 - Mitä ääniä kuulet?
 - Mitkä äänistä ovat Ihmisen tuottamia?
 - Mitkä äänet ovat luonnon ääniä?
 - Miltä ilma tuntuu iholla?
 - Miltä maa tuntuu allasi?
 - Miltä tässä paikassa tuoksuu?
 - 🌀 Lopuksi voi vaihtaa havaintoja parin kanssa tai vain nauttia “maadoittumishetkestä”.
-

Tuhatjalkainen

- 🌀 Tehkää 3-5 oppilaan jono niin, että asetatte kädet edessä seisovan olkapäille.
- 🌀 Muut sulkevat silmänsä, vain jonon ensimmäinen saa pitää silmät auki.
Hän on tuhatjalkaisen pää.
- 🌀 Ensimmäinen johdattaa jonoa hitaasti maastossa. Turvallisuudesta kannattaa muistuttaa: ei kiipeilyä kiville tai räpsyviä oksia kasvoille.
- 🌀 Muut keskittyvät aistimaan ympäristöä tuntoaistin ja kuulon avulla.
- 🌀 Vaihdetaan “johtajaa” opettajan merkistä eli ensimmäinen menee viimeiseksi jne.
- 🌀 Loppuun voi ottaa lyhyen purkutehtävän: Miltä tuntui kulkea silmät kiinni ja luottaa joukon johtajaan? Miten havainnot ympäristöstä erosivat siitä kun kulkee silmät auki?



Kamera

Paritehtävä, jossa toinen on kamera ja toinen kuvaaja.

- 🌀 Kuvaaja asettuu seisomaan kameran taakse ja ottaa kameraa hartioista kiinni.
- 🌀 Kamera peittää silmät käsillään.
- 🌀 Kuvaaja kuljettaa sokkoa kameraa rauhallisesti mielestään kauniin maiseman tai luonnosta löytyvän yksityiskohdan äärelle. Kameraa voi ohjata hellästi esimerkiksi kumartamaan päätä tai nostamaan leukaa kohti taivasta.
- 🌀 Kuvaaja painaa lopuksi laukaisijaa sopimuksen mukaan esimerkiksi painamalla kameran olkapäätä tai päälakea.
- 🌀 Kamera nostaa kädet silmiltä kehykseksi silmien ympärille ja katsoo kaverin valitsemaa maisemaa/asiaa kämmenten muodostaman objektiivin läpi.
- 🌀 Vaihdetaan vuoroja. Voidaan sopia, että kumpikin ottaa X määrän kuvia.

