

Sinnes- och trygghetsövningar på stranden

Sinnesuppgift med slutna ögon

- 🌀 Välj en vacker plats på stranden.
- 🌀 Sätt dig ner och blunda.
- 🌀 Fokusera på att observera miljön med olika sinnen:
 - Vilka ljud hör du?
 - Vilka av dessa ljud är producerade av människan?
 - Vilka ljud är naturljud?
 - Hur känns luften på din hud?
 - Hur känns jorden under dig?
 - Vad luktar det som på den här platsen?
 - Miltä tässä paikassa tuoksuu?
- 🌀 Slutligen kan du utbyta observationer med ditt par eller bara

.....

Tusenfoting

- 🌀 Kör en kö av 3-5 elever så att eleverna placerar sina händer på axlarna på personen framför sig.
- 🌀 De andra blundar, bara den som står först i kön får hålla ögonen öppna. Hen är tusenfotingens huvud.
- 🌀 Den som är först i kön leder kön långsamt genom terrängen. Påminn om säkerhet: klättra inte på stenar eller smälla grenar i ansiktet.
- 🌀 Alla andra fokuserar på att känna av omgivningen med hjälp av hörsel- och känselsinnet.
- 🌀 Byt "ledare" i kön på lärarens signal, dvs. den förste går sist osv.
- 🌀 I slutet kan du ta en kort genomgångsuppgift: Hur kändes det att gå med slutna ögon och lita på ledaren för gruppen? Hur skilde sig din uppfattning av omgivningen från när du gick med öppna ögon?



Kamera

Ett pararbete, där den ena är kameran och den andra fotografen.

- 🌀 Fotografen står bakom kameran och tar kameran vid axlarna.
- 🌀 Kameran täcker ögonen med sina händer.
- 🌀 Fotografen bär lugnt den blinda kameran till ett vackert landskap eller en detalj i naturen som hen tycker om. Kameran kan försiktigt vägledas, till exempel att böja huvudet eller lyfta hakan mot himlen.
- 🌀 Slutligen trycker fotografen på avtryckaren enligt överenskommelse, t.ex. genom att trycka på kamerans axel eller huvud.
- 🌀 Kameran lyfter händerna från ögonen för att rama in ögonen och tittar på landskapet/objekt som kompisen valt ut genom kameraobjektivet som händerna bildar..
- 🌀 Turas om. Ni kan komma överens om att var och en tar X antal bilder.

