



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Slut ögonen och lyssna några minuter på alla ljud du kan höra i din omgivning. Vilka är de?



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Sök var för sig naturföremål som beskriver er själva. Visa sedan föremålen för varandra och berätta varför ni valt just dem.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Sätt dig ner på en sten eller en bänk. Slut ögonen. Vilka dofter kan du känna? Välj sedan ett föremål ur naturen och dofta på det. Vilka tankar väcker det?



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Välj 5 växter eller naturobjekt som ni känner till. Vad heter de och vilka egenskaper har de?



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Vilka djur kan du se i din omgivning? Skriv ned.



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Stå i en ring och håll varandras händer. Låt en person skicka en "puls" genom att trycka den ena grannens hand, som skickar pulsen vidare till nästa person. Två tryckningar ändrar riktning. Fortsätt några varv.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Gå till en plats där du kan vara för dig själv.
Stå sedan stilla och bara lyssna i cirka 1 minut.
Vad hör du?



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Kan ni hitta spår av något djur? Vad för slags spår?



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Se dig omkring. Vad har funnits här för 100 år sedan?
Vad har inte funnits i 100 år? Vad tror du kan finnas kvar om 100 år?



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Gå i grupp i naturen. En täcker för ögonen, medan de andra lugnt leder personen till ett föremål, t.ex. en trädstam, mossa eller en pinne och låter den gissa vad den känner på. Byt sedan tur.

UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Rita eller måla av något du kan se i naturen.

UTmanad
folkhälsan

UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Gå parvis eller i grupp i naturen. En blundar och den/de andra leder personen till ett träd. Krama och känn på trädet och ta er tillbaka till utgångspunkten. Nu ska den som blundade hitta tillbaka till trädet.

UTmanad
folkhälsan

UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Naturen är full av färger. Hur många kan du hitta?
Samla och räkna.

UTmanad
folkhälsan

UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Sätt er i varandras famnar så att hela gruppen
tillsammans bildar en sittande ring.

UTmanad
folkhälsan



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Sätt dig eller ställ dig stadigt och bekvämt.
Välj ett moln och följ det med blicken så länge du kan.
Föreställer molnet något? Ändrar det form?



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Tillverka tillsammans ett vackert konstföremål
med hjälp av naturens egna material.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Berätta/skriv ner en kort saga eller dikt om skogen med egna ord. Börja med "I skogen ..."



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Hämta tre föremål var. Ett som är hårt, ett som är mjukt och ett som du tycker är vackert. Berätta vad du hittat för de andra.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Kan du känna varifrån det blåser?
Vilket väderstreck tror du det är?



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Rör er fritt i naturen nära kontrollen. Utse en fasttagare. Förflyttning får endast ske i lugn takt. Man kan rädda sig genom att hålla i eller krama någon.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Välj ett föremål i naturen och smaka på det.
Beskriv vad du känner.



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Bestäm er för en melodi. Samla ihop naturföremål
som kan användas som instrument. Bilda en orkester
och framför melodin med hjälp av föremålen.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Ta av skorna eller vantarna och känn på marken under dig. Vad känner du? Sök sedan något torrt, blött, varmt, kallt, mjukt och hårt.



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Vi har 5 sinnen som upplever mycket dagligen. Vad ger dig välbefinnande när det gäller lukt, smak, känsel, syn och ljud? Skriv ned och berätta för de andra.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Handmassage. Massera ett finger i taget från knogen ut mot nageln. Massera tummens tjocka muskel. Massera och tryck i mitten av handen. Byt hand.



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Dela in er i par (bilda vid behov en grupp på tre) och bli varandras spegel. Gör samma rörelse som ditt par utan att prata. Observera att ingendera leder rörelsen, båda följer den andra.

UPPLEVSEKORT

Sinnesupplevelse

Sänk blicken mot marken och tänk på din energi just nu. Lyft blicken långsamt och upplev hur din energinivå höjs i takt med att blicken höjs mot himlen. Sträck på dig och tänk på något som gör dig glad.

UPPLEVSEKORT

Gruppaktivitet

Ställ er i en ring. Placera ditt öra på den persons mage som står på din högra sida. En börjar med att säga "ha". Följande säger "ha, ha" och därpå följande "ha, ha, ha". Så fortsätter det sedan hela varvet runt så att mängden ha:n successivt ökar. Vad händer?

UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Tänk på tre saker du är tacksam för i dag. Skriv ned.

UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Dela in er i par och bilda vid behov en grupp på tre. En är kamera och den/de andra är fotografer. Kameran blundar utom vid själva fotograferingen. Fotografen/fotograferna leder kameran till ett motiv, som kameran registrerar under högst en minut. Efteråt berättar alla kameror vad de fotograferat och alla fotografer motiverar sitt val av motiv.



UPPLEVELSEKORT

Sinnesupplevelse

Placera händerna på magen och andas 5 djupa andetag. Föreställ dig att din mage är en ballong. Ballongen växer då du andas in och krymper då du andas ut. Njut av känslan att kroppen får syre.



UPPLEVELSEKORT

Gruppaktivitet

Ställ er i en ring. Ta tag med hela handflatan i axlarna på den som står framför. Massera axlarna och ryggen på ett behagligt sätt en stund. Byt sedan uppgifter.