

Hyvinvointia lähiluonnosta Harjoitekortti

1. Metsätwister

Kuinka moni on pelannut joskus Twister-lautapeliä?

Siinä pyöräytetään spinneriä, jonka antaman ohjeen mukaan toimitaan pelimatolla, jossa on erivärisiä ympyröitä. Esimerkiksi "vasen jalka vihreään ympyrään".

Tässä metsäversiossa annetaan ohje, jonka mukaan toimitaan lähiympäristössä mahdollisimman nopeasti.

Ohjeita voi antaa yhden tai useamman peräkkäin. Välillä voi ohjeistaa palaamaan alkupiiriin, jolloin luovutaan menneistä ohjeista ja lähdetään liikkeelle uudestaan. Ohjeenantajaa voidaan vaihtaa kesken leikin. Myös oppilaat voivat vuorollaan keksiä ohjeita.

Esimerkkejä ohjeista:

Oikea jalka vihreään.
Vasen peukalo valkoiseen.
Oikea kämmen johonkin terävään.
Poski johonkin pehmeään.
Molemmat jalkapohjat harmaaseen.
Kyynärpää johonkin kylmään.
Kädet jonkin korkean ympärille.



2. Äänet ympärillä

a) Kokoonnutaan piiriin ja kuunnellaan yhdessä hetki silmät kiinni ympäristön ääniä. Tämän jälkeen yksi osallistuja keksii lyhyen lauseen, joka kuvailee hänen äsken kuulemaansa. Hän lähettää viestin kiertämään ringissä rikkinäisen puhelimen läpi: kuiskaamalla sen eteenpäin vierustoverille yhden kerran. Seuraava leikkijä kuiskaa lauseen eteenpäin sellaisena kuin on sen kuullut. Viimeinen leikkijä sanoo lauseen ääneen.

b) Jakaannutaan pareihin ja kuunnellaan parin kanssa yhdessä hetki silmät kiinni ympäristön ääniä. Avataan silmät ja esitetään parille joko piirtäen tai pantomiimina jotain, mitä kuultiin. Kun pari on arvannut äänen lähteen oikein, vaihdetaan arvaajan ja arvuuttelijan roolit toisin päin.

c) Jokainen etsii oman paikan luonnosta ja kuuntelee hetken silmät kiinni ympäristön ääniä. Tämän jälkeen jokainen piirtää paperille kuulemansa äänimaiseman.



3. Tuoksunäyttely

Etsikää itseänne miellyttäviä luonnon tuoksuja ja järjestäkää metsässä tuoksunäyttely.

Tuoksut voi osoittaa metsästä tai ne voi kerätä kivien päälle tai purkkeihin näyttelyksi. Purkkeina voi käyttää esimerkiksi pilltipurkkeja, jogurttipurkkeja, tulitikkuaskeja tms.

Muistakaa jokaisenoikeudet: irtomateriaalia ja pieniä kasveja saa kerätä maasta, mutta puita ei saa vahingoittaa tai sammalta ja jäkälää kerätä.



4. Metsän sävyjä

Etsikää metsästä eri värejä ja värisävyjä:

- Etsikää parin kanssa luonnosta kaikki värit, jotka löytyvät ulkovaatteistanne.
- Etsikää värikorttien mukaiset värit luonnosta. Värikortteja voi tulostaa esimerkiksi Värinauttien nettisivuilta.
- Luuppien avulla voidaan etsiä värejä esimerkiksi puiden rungoilta ja kivien pinnoilta.



5. Honkien huminaa

Jokainen valitsee läheltä tukevan puun.

Asettukaa selkä puuta vasten tai halatkaa puuta.

Sulkekaa silmät ja levätkää hetki.



6. Puuksi eläytyminen

Tässä harjoituksessa eläydytään puun rooliin. Ohjaaja lukee harjoituksen ohjeen rauhalliseen tahtiin. Asetutaan väljään piiriin, jossa kaikilla on tilaa ympärillään vähintään metrin verran joka suuntaan. Ohjaaja aloittaa kerronnan:

”Seiso rennosti jalat tukevasti maassa. Kuvittele kasvattavasi juuret jalkojesi pohjasta syväälle maahan.

Aluksi olet pieni taimi: kyyristy mahdollisimman pieneksi pitäen jalkasi juurtuneena maahan.

Saat valoa auringosta, hiilidioksidia ilmasta ympärilläsi ja vettä ja ravinteita maasta, joten alat kasvaa hitaasti isommaksi: nouse ylöspäin, kunnes seisot suorana ja levität vielä oksasi yläviistoon. Päivän aikana kurotat lehtiäsi ylemmäs kohti aurinkoa: levitä sormesi auki ja kuvittele kasvattavasi lehdet niiden kärkiin.

Syysmyrsky lähestyy ja alkaa havisuttaa lehtiä sormiesi kärjissä. Sitten se saa oksasi heilumaan kevyesti ja lopulta runkosikin huojumaan tuulen mukana. Myrskyn tyynnyttyä saapuu viileä ilma ja lyhenevät päivät ja alat valmistautua talven tuloon. Pudotat lehtesi maahan ravistellen ja lasket oksiasi alemmas.

Käperryt lepäämään talven ajaksi oksat ja latva painavina. Talven aikana tunnet lumen painon oksillasi ja annat sen taivuttaa runkoasi kaarelle. Voit antaa sormiesi laskeutua kohti maata.

Vihdoin kevätaurinko sulattaa lumen ja pitenevä päivä herättää runkosi talvilevöltä. Nouse taas suoraksi ja kuvittele kasvattavasi silmut oksiesi kärkiin. Kurota ylemmäs ja kuvittele silmuista kasvavan lehdet.

Nyt voimme palata ihmisiksi: laske kädet vartalon viereen ja ravistele niitä hiukan. Nostele jalkoja irti maasta ja ravistele niitä kevyesti. Me ihmiset olemme yhteydessä puihin hengityksemme kautta. Me hengitämme sisään happea, jota puut ovat tuottaneet ja ulos hiilidioksidia, jota puut tarvitsevat. Otetaan yhdessä pari syvää hengitystä. Tunnustele, miltä hengitys tuntuu.”

