

Aistit ja rauhoittuminen metsässä



Tavoite: Oman metsäsuhteen kehittyminen ja rauhoittuminen luonnossa

Kohderyhmä: 0.–6. lk

Kesto: 20–30 min

Tarvikkeet: kehyksiä (vanhoja taulun kehyksiä tai pahvista tehtyjä kehyksiä)

Tällä rastilla päästään kehittämään omaa metsäsuhdetta rauhoittuen kuulo- ja tuntoaisteihin keskittymällä ja metsän kauneutta näköaistilla tutkien. Tarkoituksena on rauhoittua ja huomata, miten metsässä olo vaikuttaa omaan kehoon ja mieleen.

Alkukeskustelu

Ennen tehtävään ryhtymistä keskustellaan hetki oppilaiden tavoista rauhoittua ja rentoutua.:

- Millä tavalla te yleensä rentoudutte ja rauhoitutte?
- Kuinka moni teistä käy metsässä useamman kerran viikossa? Kerran viikossa? Kerran kuukaudessa?
- Oletteko huomanneet, vaikuttaako metsässä käynti teidän kehoon ja mieleen? Millä tavalla se vaikuttaa?

Tietoa

On tutkittu, että lyhytkin metsässä oleilu ja liikkuminen sekä metsän pintojen koskettaminen

- rauhoittaa mieltä ja kehoa
- lievittää stressiä
- hidastaa sykettä
- parantaa mielialaa
- virkistää oloa
- vahvistaa vastustuskykyä.

Kuuloaisti ja rauhoittuminen

Jokainen etsii metsästä hyvän paikan makoilla tai nojata istuen tai seisoen puuhun. Otetaan hyvä asento ja rauhoitutaan paikalleen.

Ohjeistetaan oppilaita rauhoittumaan. Annetaan jokaisen ohjeen jälkeen aikaa toimia sen mukaan:

- Sulje silmät. Tai valitse joku luonnon kohta, johon kiinnität katseesi.
- Hengitä muutama kertaa syvään ja puhalla uloshengityksellä keuhkot kevyesti tyhjiksi.
- Anna kehon rentoutua.
- Tunne jalat painavina maata vasten.
- Tunne käsien paino, kun ne lepäävät maassa tai roikkuvat maata kohti.
- Tunne selkä maata tai puun runkoa vasten.
- Anna myös hartioiden laskeutua ja kasvojen lihasten rentoutua.
- Seuraavaksi vietä muutama minuutti rauhassa ja keskity kuuntelemaan, mitä ääniä kuulet. Mitä luonnon ääniä kuulet? Mitä ihmisen tuottamia ääniä kuulet? Laske hiljaa mielessäsi tai sormiesi avulla, kuinka monta erilaista ääntä kuulet. Ole itse hiljaa kuuntelutehtävän ajan. Kerron, kun on aika havahtua.
- Availe silmät ja ravistele käsiä ja jalkoja.
- Jos makaat, nouse istumaan.

Keskustelu

- Montako ääntä kuulit? Mitä ääniä kuulit?
- Miltä tuntui olla hiljaa? Oliko helppo olla hiljaa ja keskittyä kuuntelemaan?

Tuntoaisti

Seuraavaksi päästään havainnoimaan metsäluontoa tuntoaistin avulla.

- Jos et vielä ole puun vieressä, siirry lähimmän puun lähelle.
- Tehdään tämänkin tehtävä hiljaisuudessa ja keskustellaan vasta tehtävän jälkeen.
- Nojaa poskesi kevyesti puuta vasten ja tunne puun pinta.
- Tunnustele pintaa myös käsilläsi.
- Seuraavaksi tutki, mitä muita luonnon materiaaleja löydät läheltäsi. Älä revi eläviä materiaaleja irti maasta. Tunnustele kevyesti silittäen ja hieroen esimerkiksi sammalta, jäkälää, varpuja, käpyjä ja keppejä.
- Valitse, mikä materiaaleista tuntuu sinusta mieluisimmalta. Käytetään hetki siihen, että keskityt hiljaisuudessa tunnustelemaan materiaalia. Kerron, kun on aika havahtua.

Keskustelu

- Minkälaisen materiaalin valitsit ja miksi?
- Miltä valitsemasi materiaali tuntui? (karhealta, pehmeältä, kuivalta, limaiselta)
- Kenen olo tuntuu nyt rauhallisemmalta kuin ennen rastia?

Näköaisti

Toimitaan pareittain tai pienissä ryhmissä. Jokainen pari/ryhmä saa omat kehykset. Tehtävänä on löytää kehysten sisään jokin kiinnostava ja kaunis kohta, taideteos. Se voi olla jokin hauskan näköinen yksityiskohta luonnossa, jokin laajempi maisema tai vaikka maassa oleva kiinnostava kasvi. Kehyksen läpi ei saa näkyä mitään muuta kuin luontoa. Jos on aikaa, voidaan ottaa kuvia taideteoksista ja/tai esitellä teoksia ryhmässä tai etsiä useampia kauniita kohtia kehyksiin. Kehys voi olla esim. pahvinpala, johon on leikattu aukko.

**4H Mennään
metsään**



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment

Valkeakosken 4H-yhdistyksen Mennään metsään 4H -hanke on saanut avustusta ympäristöministeriön hallinnonalan ympäristökasvatuksen ja -valistuksen hankeavustuksena 2025.