

# FIND RO I NATUREN - SLAP HELT AF OG LYT

6

*Giv eleverne en pause med tid til ro og fordybelse i naturen. I kan bruge oplevelsen til at blive ekstra opmærksomme på naturens lyde og lave lytteøvelser. Hvad kan I høre, når der er helt stille?*

Alle børn skal opleve naturens afstressende rammer og ro. Vi lever i et lydlandskab, og vi bombarderes med lyde, vi ikke engang lægger mærke til. Der er sjældent ro omkring os, og det kan være nyttigt, at vi er gode til at ignorere lyde, når vi er et larmende sted som fx en skolegård. Men når vi er et roligt sted i naturen og lytter efter baggrundslidene, kan vi opdage lyde, vi ikke ellers var opmærksomme på.

Det lydlandskab, vi lever i, påvirker os. Især menneskeskabte lyde kan genere os, og selv når vi ikke lægger mærke til dem, kan støj og irriterende lyde påvirke os. Måske har eleverne selv erfaringer med lydpåvirkning, som de kan sætte ord på? Både med behagelige og med generende lyde.

Målet med aktiviteten er, at give eleverne en pause fra den fokuserede opmærksomhed og lade dem erfare, at naturen kan bruges til ro og rekreation. Efterfølgende kan de teste, om sanserne skærpes, når man har lukkede øjne eller bind for øjnene. Der er fokus på lyde og hørelse, men I kan også snakke om, hvordan de øvrige sanser stimuleres af naturen.

## SÅDAN ARBEJDER I MED AKTIVITETEN I NATUREN

Find et egnet sted i naturen, hvor der er god plads til både afslapnings- og lytteøvelser, og hvor eleverne kan sidde eller ligge bekvemt imens. Fx et sted med træer, som eleverne kan sidde lænet op ad.

Medbring eventuelt underlag, som eleverne kan sidde eller ligge på. Når eleverne sidder godt, og mobiler og andre forstyrrelser er væk, så få eleverne til at lukke øjnene og slappe helt af i mindst fem minutter. Snak om, hvordan det føles, når der er helt ro. Nu, hvor I er i træning, kan eleverne lukke øjnene igen i fem minutter, men denne gang skal de koncentrere sig om hvilke lyde, de kan høre. Eleverne kan eventuelt notere lydene på papir og markere, hvor de tror, de kom fra.

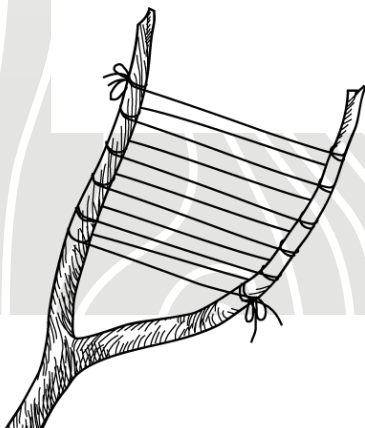
Prøv om der er forskel på at lytte med åbne og lukkede øjne.

Gentag øvelserne på forskellige steder og notér forskellene.

Fortsæt eventuelt med at være stille, når I går for at øge fokus på omgivelserne.

## Materialer

- Underlag til at sidde eller ligge på
- Evt. kopierede aktivitetsark, papir og blyanter



## HER ER SELVE AKTIVITETEN

### Slap helt af og lyt efter i naturen

I skal prøve at slappe helt af og finde ro i naturen. Nyd pausen og roen helt uden at tænke på andet eller lade jer forstyrre. Når der er helt ro, kan I koncentrere jer om at lytte. Hvilke lyde kan I høre, når der er ro omkring jer?



I har løst opgaven, når I har lavet flere forskellige øvelser med ro og lytning og svaret på spørgsmålene.

### I skal være stille i naturen sammen

Sid eller lig ned, slap af i kroppen og vær helt stille.



#### Observer og beskriv

Hvilke lyde lagde I mærke til, mens I slappede af i naturen?

Var lydene langt væk eller tæt på?

Var det naturlyde eller menneskeskabte lyde?

Kunne I genkende lydene?

### Prøv at lave samme øvelse forskellige steder.



#### Undersøg / praktisk arbejde

Hvilke forskelle er der på lydene forskellige steder?

Prøv at sammenligne lytning med åbne øjne og med lukkede øjne.

Gør det en forskel at lytte med lukkede øjne?

Hvorfor tror I, at det kan gøre en forskel?

Hvilke steder var bedst til at finde ro?

Hvilke lyde virkede forstyrrende?

Hvilke lyde virkede afslappende?



### Dine naturoplevelser

Find ro i naturen

Hvordan føltes det, da I var helt stille i naturen?

Har du prøvet at finde ro i naturen i en skov før?

Har du prøvet at finde ro andre steder i naturen?  
Hvor?

Hvad er dit bedste råd til andre om at finde ro i naturen?

### ? Tænk over

Man kan finde ro i naturen, fordi der er mindre larm end fx på en gade i en by. Er der nogle af naturens lyde, der er behagelige at lytte til?

Hvad kan ellers være rart og give ro ved at være i naturen?

Mennesker kan blive påvirket af naturens lyde, men hvordan kan dyr blive påvirket af menneskers lyde?

### Forestil dig

Har du en yndlingslyd i naturen?

Kan du forestille dig, hvordan den lyder, når du tænker på den?

Hvor kunne du godt tænke dig at tage hen for at finde ro i naturen?

Forestil dig et klasseværelse i naturen. Hvordan skulle det være?

