

# ČUJEČ SPREHOD SKOZI GOZD



Z družino ali z enim od staršev se odpravi na sprehod v gozd. Izogibaj se drugim ljudem in krajem, kjer bi lahko srečal več ljudi. Če srečate koga, poskrbite, da je razdalja med vami vsaj 1.5 m.

Ko pridete na mirno točko, se ustavite. Zaprite oči. Prisluhnite naravi in drugim zvokom, ki vas obdajajo. Tako vztrajajte 3 minute.

Naredite nalogo št. **1: SLUŠNA POZORNOST.**

V krogu se pogovorite o spodnjih vprašanjih. To naredite tako, da v krogu drug za drugim po vrsti odgovorite na posamezno vprašanje. Pozorno se poslušajte med sabo.

- ✓ Katere zvoke ste slišali?
- ✓ Kateri zvok vam je bil najbolj prijeten?
- ✓ Kateri zvok ste slišali najbližje?
- ✓ Kateri zvok je bil za vas najbolj moteč?

So vaši odgovori podobni? Se morda razlikujejo? Zakaj je tako?

Sedaj boste uporabljali oči. Čas je za nalogo št. **2: MANDALA.**

Razglejte se okoli sebe. Kaj leži okoli vas?

Uporabite predmete (kamne, liste, palčke, cvetove ...) in naredite simetrično risbo – mandalo.

Mandalo lahko naredite vsak svojo, lahko pa tudi skupaj izdelate skupinsko mandalo.

Na sliki spodaj je primer takšne mandale iz naravnih materialov.



Naloga št. **3.: REFLEKSIJA:**

- ✓ Kakšen je bil sprehod?
- ✓ Kako dolga je bila vaša pot?
- ✓ Kako ste se imeli na sprehodu? Kakšne so bile naloge, ki ste jih morali opraviti?
- ✓ Ste opazili kaj nenavadnega?

Opišite ali narišite svojo pot in občutke med sprehodom, oziroma to predstavite na kak drugačen način.

Čim večkrat si privoščite obisk narave, ki deluje vsakič znova na nas tako pomirjajoče in blagodejno!

Ostanite zdravi!