Övningar för mindfulness och sinnesupplevelser

Här är några exempel på övningar som främjar mindfulness och sinnesupplevelser i naturen för elever på högstadiet. Dessa övningar är utformade för att öka närvaro och medvetenhet, samtidigt som de ger eleverna en djupare uppskattning av naturen.

1. Ljudlandskapet

Syfte
Att öka medvetenheten om de olika ljuden i naturen.

Koppling till läroplanen
Denna övning stödjer målet i idrott och hälsa att utveckla elevernas förmåga att uppfatta och reflektera över sin egen kropp, dess möjligheter, behov och signaler. Att lyssna på naturen hjälper eleverna att öka sin medvetenhet och närvaro, vilket är viktigt för mental hälsa.

Utförande
Ta med eleverna till en lugn plats i naturen. Be dem att sitta eller ligga bekvämt och stänga ögonen. Uppmana dem att fokusera på de olika ljuden de hör i sin omgivning, från vindens brus till fågelsång. Efter några minuter, be dem att dela med sig av vad de hörde och hur det påverkade deras känslor.

2. Naturpromenad med fokus på sinnesintryck

Syfte
Att stimulera alla sinnen genom direkt kontakt med naturen.

Koppling till läroplanen
Promenaden uppmuntrar eleverna att vara uppmärksamma på sin omgivning och sina sinnen, vilket är direkt relaterat till läroplanens mål om att elever ska utveckla en förståelse för hälsa och en hållbar livsstil. Dessutom främjar den en positiv relation till naturen.

Utförande
Led eleverna på en tyst promenad där de uppmanas att uppmärksamma sinnesintrycken – vad de ser, hör, känner, luktar och kanske till och med smakar (med försiktighet). Efter promenaden, ha en cirkeldiskussion där varje elev delar med sig av sina upplevelser.

3. Medveten andning i naturen

Syfte
Att koppla av och centrera sig genom medveten andning.

Koppling till läroplanen
Denna övning ligger i linje med kursplanens fokus på att främja elevernas förmåga att hantera stress och förstå vikten av avkoppling. Genom att lära sig tekniker för mindful andning stärker eleverna sin förmåga att hantera stress och främja mental hälsa.

Utförande
Låt eleverna sitta i en bekväm ställning utomhus. Guida dem genom en andningsövning, där de fokuserar på att andas in frisk luft och släpper ut stress och spänningar. Detta kan kombineras med stängda ögon eller mjuk fokusering på ett naturligt föremål.

4. Naturdagbok

Syfte
Att reflektera över naturen och dess effekt på det inre tillståndet.

Koppling till läroplanen
Att skriva i en naturdagbok uppmuntrar till reflektion och självkännedom, vilket stödjer läroplanens mål om att utveckla elevernas förmåga att reflektera över personliga upplevelser i relation till hälsa och livsstil. Det stärker även deras kommunikationsfärdigheter.

Utförande
Ge varje elev en liten bok eller anteckningsblock. Under en naturvandring, stanna till vid olika platser och be eleverna att skriva ner eller rita vad de ser, känner och tänker. Dessa dagböcker kan sedan användas som utgångspunkt för reflektion och diskussion i klassrummet.

5. Trädmeditation

Syfte
Att skapa en känsla av förbindelse och stabilitet.

Koppling till läroplanen
Trädmeditationen hjälper eleverna att uppnå en djupare känsla av närvaro och förbindelse med naturen, vilket är relaterat till kursplanens fokus på att utveckla en förståelse för sambandet mellan livsstil och hälsa. Övningen bidrar även till att utveckla elevernas förmåga att finna ro och koncentration.

Utförande
Be eleverna att var och en hitta ett träd att "adoptera" under aktiviteten. De ska sedan stå eller sitta bredvid sitt träd, ta på det, luta sig mot det och till och med krama det om de känner för det. Uppmana dem att observera trädet noga, dess barkstruktur, lövens form, och hur det känns att vara i dess närhet.

Genom att implementera dessa övningar får eleverna möjlighet att uppleva och reflektera över olika aspekter av fysisk och mental hälsa, i enlighet med de mål som finns i läroplanen för idrott och hälsa.

Dessa övningar kan anpassas efter plats, tid och elevernas ålder och intressen. De är utformade för att främja en djupare förståelse och uppskattning för naturen, samtidigt som de bidrar till elevernas mentala och emotionella välbefinnande. De kan med fördel upprepas under olika årstider