

Sinnesfrid: Synvillor

I denna övning utmanar vi synsinnet med hjälp av några luriga bilder.

Gör så här:

Ta fram bilderna.

Betrakta varje bild enskilt eller i grupp. Det finns fyra typer av bilder.

Stereobilder (3D):

Uppåt för bilden är markerat med en pil. För att stereoperspektivet ska framträda måste ögonen luras att fokusera fel. Ett sätt att göra detta är att först hålla bilden helt nära ögonen och sedan föra den långsamt ifrån sig.

Omöjliga konstruktioner:

De här går att rita men inte att bygga, hitta omöjligheterna.

Ansiktsbilder:

Hur många ansikten finns i bilden, försök hitta alla.

Synvillor:

Här luras ögat att se något annorlunda än det är, fundera på vad och varför.

Tänk efter efter:

Såg ni olika saker?

Var det olika svårt med olika bilder?

Sinnesfrid: Speglade trätoppar

I denna övning får ni prova hur man med hjälp av speglar kan se hur det ser ut i trädtopparna.

Gör så här:

Ta fram en spegel var, eller några som ni turas om med.

Håll spegeln under hakan och gå en sträcka i skogen. Titta bara ner i spegeln.

Testa på olika ställen, under ett träd, mot bar himmel eller nära något.

Tänk efter efter:

Hur var det att titta bara i spegeln?

Fick ni någon känsla av att sitta i trädtopparna?

Var det lätt eller svårt att veta var man skulle sätta fötterna?

Sinnesfrid: Känsel i fötterna

I denna övning får ni prova på hur känselcellerna i fötterna upplever olika material som finns i naturen.

Gör så här.

Tag av er skor och strumpor så att ni blir barfota.

Gå en sträcka i skogen barfota.

Prova hur det känns med olika underlag och försök känna var på foten det känns mest och var det känns minst. Är det skillnad på att känna med fotens över- eller undersida?

Kan man blunda och förstå vad det är man trampar på?

Tänk efter efter:

Hur kändes det att gå barfota? Låt var och en berätta.

Var på foten gjorde det onast? Var gjorde det minst ont?

Kunde ni lista ut vad det var ni trampade på?

Sinnesfrid: Skruvar och Muttrar

Denna övning går ut på att endast med hjälp av känseln para ihop rätt skruv med rätt mutter. Om ni är fler än sex personer i patrullen rekommenderas att ni delar er i två grupper med var sin uppsättning.

Gör så här:

Ta fram en låda med mutter och skruvar.

Bind för ögonen så att ni inte ser, till exempel med hjälp av lägerhalsduken.

Fördela lådans innehåll inom patrullen men se till att ingen får något passande skruv-mutter-par från början.

Ni ska sedan byta skruvar och muttrar med varandra tills ni har fått ihop så många rätt sammanskruvade par som möjligt.

Prova att göra det genom att prata och beskriva hur de känns och genom att bara känna.

Tänk efter efter:

Vad var lättast att para ihop när man fick prata eller bara känna?

Hur fungerade samarbetet i gruppen?

Sinnesfrid: Att leda en blind

I denna övning ska ni testa hur man känner sin omgivning om man saknar synsinnet. Ni ska ta er fram i terrängen, antingen som blind eller som ledsagare åt en blind.

Gör så här:

Dela in er i par, bind för ögonen på den ena i paret, till exempel med hjälp av lägerhalsduken.

Den andra leder den "blinda" fram till olika föremål som den blinda får känna på med händerna och identifiera. Tänk på att vissa tycker att det är läskigt att inte se.

Prova att leda med mycket kroppskontakt och med lite, t.ex. hålla på båda axlarna, hålla i handen och bara ett finger.

Byt roller.

Tänk efter efter:

Hur var det att bli ledd? Hur var det att leda?

Var det olika tryggt att ha mycket och lite kroppskontakt?

Kändes det olika att blir ledd på led?

Sinnesfrid: Statyer

I den här leken får ni testa att öva på att förklara saker och bygga statyer utan att titta.

Gör så här:

Dela upp er i två lag med halva patrullen i varje.

Välj i det ena laget ut en som ska vara berättare och i det andra laget en som ska vara skulptör.

Om ni var udda antal i patrullen väljs skulptör i det större laget.

Alla i skulptörlaget tar på sig exempelvis lägerhalsduken som ögonbindel.

Berättarens lag ska nu forma en staty med hjälp av sina kroppar.

Sedan ska berättaren beskriva hur statyn ser ut.

Skulptören ska bygga samma staty med hjälp av personerna i sitt lag.

När skulptören är klar får ni titta.

Tänk efter efter:

Blev statyn lik? Om inte, varför?

Hur fungerade samarbetet i patrullen?

Sinnesfrid: Ljud

Här får ni öva er hörsel och se vilka ljud som finns i omgivningen

Gör så här

Alla sätta sig ner, blundar och är helt tysta.

Alla lyssnar riktigt noga och försöker höra så många ljud som möjligt.

Tänk efter efter:

Vad hörde ni?

Var det någon som hörde något som inte de andra hörde?

Hörde ni något ljud som ni inte trodde att ni skulle höra?

Sinnesfrid: Röststyrning

Här får ni öva er hörsel och vara riktigt uppmärksamma

Gör så här

Märk upp en kvadrat, ca 6 x 6m, på marken.

Markera en bana eller placera hinder i rutan. Det kan ni göra med tillexempel jackor, matkåsar och annat ni har med er.

Låt patrullmedlemmarna sprida ut sig längs kvadratens sidor.

Patrullen ska sen lotsa en patrullmedlem med förbundna ögon från ena sidan markeringen till den andra endast med hjälp av sina röster. De får endast säga hitåt, inte vänster eller höger.

Låt alla testa, men ändra start och mål varje gång.

Tänk efter efter:

Var det lätt eller svårt?

Hur kändes det att ha förbundna ögon?

Sinnesfrid: Bakvänd Följa John

Här är en övning där ni får öva er känsel och hur det är att inte se

Gör så här

Märk ut en bana som går lite sickssack ca 20-30 meter. Det kan ni göra med tillexempel jackor, matkåsar och annat ni har med er. Banan får inte ha för snäva svängar.

Patrullen ställer upp efter varandra med händerna på axlarna på den som står framför.

Alla i patrullen utom den som står längst bak ska ha ögonbindel. Ni kan använda era lägerhalsdukar.

Den som går sist ska sen med mjuka handtryckningar styra patrullen framåt genom banan.

Instruktionen för hur man ska gå förmedlas sedan vidare genom patrullens händer.

Försök se till att alla som vill får testa att gå sist och leda.

Tänk efter efter

Hur kändes det?

Framträder känseln mer när ni inte ser något?

Sinnesfrid: Kims spel

Här får ni öva er känsel

Gör så här

I påsen ligger en massa saker som känns olika.

Låt alla sticka ner handen och känna efter vad det är i påsen.

När alla känt efter öppnar ni påsen och tittar om ni hade rätt.

När ni gjort det en gång kan någon i patrullen få ta bort en eller flera saker utan att visa de andra.

Gör övningen igen och se om ni kan komma på vad som saknas.

Tänk efter efter

Var det lätt eller svårt att känna igen sakerna?

Använder ni känseln mycket i vardagen?