

## 2) Tag ud og mød naturens oplevelsesværdier

1. Tag ud til det naturområde, som I skal vandre i. Gå rundt i mindre grupper i cirka 20 minutter og prøv at lægge mærke til området. I skal notere, hvilke oplevelsesværdier der kendetegner området. Hvis I for eksempel ser, at der er mange forskellige typer planter og træer, kan I sætte et kryds ved 'artsrig' og så videre. Husk at notere, hvad der gør området artsrigt.
  2. Gå hver til sit og find et sted at sætte jer ned. Her skal I sidde alene i ti minutter uden at snakke med nogen. I kan eventuelt sætte en alarm på jeres mobil. Men husk derefter at lægge mobilen væk, så den ikke forstyrrer. Mens I sidder stille, skal I prøve at lægge mærke til:
    - Hvad ser I?
    - Hvad hører I?
    - Hvad kan I lugte?
    - Hvilke stemninger oplever I?
    - Hvilke tanker flyver gennem hovedet?
    - Oplever I nogle forstyrrelser undervejs?
    - Virker området afslappende/afstressende på jer?
  3. Når de ti minutter er gået, bruger I cirka fem minutter på at notere ned, hvad I lagde mærke til.
-