

2) Tag ud i naturen og vær stille

- Når de 10 minutter er gået, mødes I med jeres gruppe på det aftalte sted og tager videre til en skov, park eller et andet nærliggende grønt område. Nu gentager I de samme to øvelser, som I lige har lavet:
- I går en tur på 10 minutter sammen uden at tale med hinanden og uden at lytte til musik eller noget. Hvis I har en alarm på jeres mobil, så sæt den til 10 minutter, så I ikke behøver holde øje med tiden.
- Prøv at lægge mærke til, hvordan det er at gå rundt i naturen uden at måtte snakke sammen, men bare går rundt og opfanger naturens indtryk. Hvad ser og hører I? Hvad kan I lugte, og hvilke stemninger oplever I? Hvilke tanker flyder gennem hovedet?
- Når de 10 minutter er gået, skal I skilles og gå hver for sig. Men først aftaler I, hvad tid I mødes igen for at tage tilbage til skolen.
- I skal nu hver især gå ud og finde et velegnet sted, hvor I kan sidde for jer selv. Det skal være et roligt sted væk fra stier og anden aktivitet. Det er vigtigt, at I sidder alene og ikke snakker med nogen andre. I skal blive siddende for jer selv i 10 min. Hvis I har en alarm på jeres mobil, så sæt den til, så I ikke behøver holde øje med tiden.
- I løbet af de 10 minutter skal I notere alle jeres indtryk og tanker ned på et ark papir. I skal forsøge at notere jeres tankestrøm ned uden at tænke så meget over, hvad I skriver (stream of consciousness). Hvad ser og hører I? Hvad kan I lugte, og hvilke stemninger oplever I? Hvilke tanker flyder gennem hovedet?
- Når de 10 minutter er gået, mødes I med jeres gruppe på det aftalte sted og tager tilbage til skolen.
- Hjemme på skolen samler I op i klassen og snakker om, hvordan I oplevede de to forskellige miljøer.