

Įkvėpk, iškvėpk



Žingsnis: 1. Rask sąsajas!



Trukmė: 30 min.



Reikalinga erdvė ir priemonės:

- Kuo mažiau triukšminga erdvė lauke, pvz., parkas, miškas, vieta prie ežero ar jūros (galimas ir atvirkštinis variantas – kuo labiau apkrauta, triukšminga miesto vietovė);
- Lipnūs lapeliai.



Metodo aprašymas

1. Keliaukite kartu su dalyviais į pasirinktą erdvę lauke. Atvykus paprašykite jų apžiūrėti vietovę, įsiklausyti į juos supančius garsus. Po to paprašykite dalyvių ramiai pasėdėti ir užmerkus akis pakvėpuoti grynu oru. Dalyviai gali tą daryti individualiai, porose arba grupėse.
2. Po 10 minučių paprašykite dalyvių sugrįžti į bendrą grupę diskusijai.
3. Diskusijos metu galite paprašyti dalyvių ant lipnių lapelių surašyti savo mintis ir pojūčius, kuriuos jie patyrė tyrinėdami aplinką, šių patyrimų svarbą ir kontekstą. Dalyvių užrašytas mintis sukabinkite visiems matomoje vietoje.



Pastabos

Galima šios veiklos alternatyva – triukšmingos, užterštos ir apkrautos miesto vietovės tyrinėjimas.