



Sanserne



Udnyt gåturen til at udfordre sanserne. Orientér jer undervejs på turen og skærp både synet samt hørelsen.

Det skal I bruge:

- En række forskellige effekter, som I så vælger at anvende.

Sådan gør I:

- Planlæg en rute, hvor I undervejs går igennem forskelligt terræn og får indtryk, som påvirker sanserne.
- Det kan eventuelt være:
 - Synssansen (en kort distance, hvor medarbejderne skal memorere ti genstande, de ser i naturen – placér på forhånd eksempelvis en tusch, en ballon, en dåse etc.).
 - Høresansen (en kort distance, hvor medarbejderne får bind for øjnene og går på en række – afspil på skift lyde, man efterfølgende skal gengive. Det kan være et båthorn, fløjte, en ballon som sprænges etc.).

Tid:

15-60 minutter.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Inddel kollegagruppen i nogle hold og lav en konkurrence – hvilket hold får flest rigtige? Tilføj distancer/ruter, hvor føle- og lugtesanserne også kommer i spil.

Bonus:

Når du går, så frigives signalstofferne serotonin og dopamin, som medvirker til at styrke hukommelse og indlæring. Vores sanser er endvidere mere skærpede grundet de mange sanseindtryk, vi modtager på en gåtur – og ved at træne disse kan vi forbedre opmærksomhedsevnen.