

# METSÄMIELI PERHE



Metsämieli on Suomessa kehitetty hyvinvointimenetelmä, joka perustuu tutkittuun tietoon ja yhdistää fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin luonnon terveystaakoihin. Erityisesti Metsämieli perhehetket tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia omien läheisten kanssa, vahvistaen perhesuhteita luonnon keskellä.

## SELKÄPUU

- 1 Valitaan nojaamisen kestävä puu.
- 2 Asetutaan seisomaan selkä puuta vasten niin, että aikuinen on toisella puolella puuta ja lapsi toisella puolella.
- 3 Aikuinen kertoo, että ollaan hetki hiljaa ja kumpikin kuuntelee, montako erilaista ääntä kuulee. Mitä kuuluu kaukaa, mitä ihan läheltä?
- 4 Lopuksi aikuinen kääntyy lapsen puoleen ja kyselee, mitä hän kuuli. Nimetään äänet ja arvaillaan, millainen lintu tai luontoilmiö on äänen taustalla.
- 5 Jutellaan yhdessä, millaiselta kuunteluun keskittyminen tuntui? Mikä auttoi keskittymisessä?



Metsämieli



SUOMEN LATU



LIKKUVA  
PERHE

## KIITOLLISUUSPUU

*Kiitollisuus on yksi tunteista, jonka tunnistamista on hyvä harjoitella.*

- 1 Mietitään ensin, mistä voitte olla iloisia, tyytyväisiä tai kiitollisia juuri tänään.
- 2 Valitaan lähiympäristöstä mukava puu ja asetutaan rinnakkain katsomaan puuta.
- 3 Kuvitellaan, että ripustetaan keksittyjä kiitollisuuden aiheita puun oksille. Jaetaan vuorotellen aihe toisillenne, minkä ripustitte kullekin oksalle.
- 4 Katsellaan kiitollisuuspuuta yhdessä ja palataan sen äärelle mielikuvissa myöhemmin.

## HIIREN JÄLJILLÄ

- 1 Toinen parista on hiiri ja toinen pöllö. Pöllö seisoo paikallansa ja seuraa tarkasti, kun hiiri kävelee puiden, pensaiden, kantojen tai kivien välistä kiemurrellen noin 10 metrin reitin. Kun pöllö sanoo: "Seis", hiiri pysähtyy paikalleen. Pöllö yrittää sitten kulkea täsmälleen saman reitin kuin hiiri, odottavan hiiren luokse.
- 2 Tehdään sama uudestaan, mutta vaihdetaan rooleja. Pöllö siirtyy hiireksi ja hiiri pöllöksi.
- 3 Oliko helppo vai vaikea muistaa kulkureitti?