



LUONTOELÄMYS SOHVALLA – VADELMAN POIMINTAA ETÄNÄ

ESITTELY

Tämän aineiston avulla voit tarjota luontoelämyksiä kotisohvalle, vetämällesi ryhmälle tai vaikkapa palvelutaloon. Nauttikaa yhdessä luonnosta ja metsien tarjoamista antimista!

Jos mahdollista, nauttikaa tämän hetken yhteydessä vaikkapa vadelmakeittoa. Tai jos mahdollista, pöytään voi tuoda muutaman tuoreen vadelman. Jäisetkin vadelmat ovat mukavia naposteltavia.

Tässä käytännön ohjeet yhdenlaiseen luontoelämykseen. Voit toki soveltaa ohjeita oman makusi mukaan.

TAVOITE

Kokea aistikas luontoelämys vaikkq ei olisikaan luonnossa.

VALMISTELU/TARVIKKEET

- Mukava asenne luontoelämykseen sohvalla
- Tunnelmateksti teemaan (esim. viereinen, tai voit tehdä oman)
- Tietokone (tai joku muu digilaite)
- Kaiutin
- Näyttö, josta näyttää videota vadelmanpoiminnasta

TOIMINTAOHJEET

1. Kokoa valitsemasi ryhmä valitsemaasi tilaan kokemaan aistikas luontoelämys.
2. Voit lukea tunnelmatekstin ennen videota tai sitten lukea sen samaan aikaan, kun video pyörii.
3. Keskustele ryhmän kanssa vadelman poimimisesta. Minkälaisia tunteita ja muistoja se aiheuttaa eri ihmisissä? Miltä vadelmien poimiminen tuntuu?

TUNNELMATEKSTI

”Miltä vadelma tuntuu sormissa? Entä miltä tuntuu iholla, kun se on osunut nokkoseen? Miltä kuulostaa heinäsiirakat? Vieläkö kuulet niitä? Tai muistatko, miltä heinäsiirakat kuulostivat?

Miltä tuntuu kun kyykistyy ja löytää paljon piilossa olevia vadelmia? Miltä vadelma maistuu?

Miltä vadelma tuntuu suussa? Miltä pusikossa kulkeminen tuntuu jaloissa? Miltä kuulostaa pörräävä karpänen aurinkoisessa vadelmapusikossa?

<https://youtu.be/xxM8EpZhLRQ>