



# VAL AV SINNESFÖRNIMMELSER

## Vilket alternativ skulle du välja?

Handledaren läser upp alternativ och styr diskussionen om preferenser. Ta fram olika smaker, dofter, ljud och/eller material som väcker upp sinnen. Alternativen kan också skrivas ut på lappar. Vissa människor har lättare att välja sina preferenser då de ser alternativen framför sig.

### VILKEN DOFT SKULLE DU VÄLJA

1. Liljekonvalj eller ros?
2. Björk eller gran?
3. Rönn eller hägg?
4. Dill eller basilika?
5. Kanel eller curry?
6. Tjära eller kamfer?
7. Tallsåpa eller citrontvättmedel?
8. Gräs eller hav?
9. Lantgårdsdofter eller asfaltdoft?
10. Naturens doft efter regn eller dofter vid sommarhetta?
11. Apelsin eller äpple?
12. Ny bok eller nya läderskor?
13. Vitlök eller senap?
14. Doften av rågbröd eller bulle?
15. Doften av bastukvast eller lägereld?
16. Doften av jordgubbe eller hallon?
17. Ren tvätt eller ängsblommor?
18. Sågspån eller butikens frukt- och grönsaksavdelning?
19. Tandläkare eller hårfrisör?
20. En eller tall?
21. Lilja eller viol?
22. Hölada eller garage?
23. Jord efter att snön smultit, eller bärskog om hösten?
24. Parfym eller basturen hy?



## VILKEN SMAK VÄLJER DU

1. Kiss-Kiss-karamell eller Marianne?
2. Kanelkex eller citronkex?
3. Rågbröd eller vetebatong?
4. Jordgubbssylt eller marsipan?
5. Oliv eller ananas?
6. Lakrits eller choklad?
7. Mjök eller surmjök?
8. Glass eller maräng?
9. Rönnbärskaramell, rävkaramell eller chokladkonfekt?
10. Te eller kakao?
11. Ost eller uppskärning?
12. Smör eller olivolja?
13. Kanelbulle eller bärpaj?
14. Grillkorv eller sojaknackkorv?
15. Kött eller fisk?
16. Anis eller mentol?
17. Äpple eller vindruva?
18. Rova eller morot?
19. Harsyra eller granskott?
20. Dill eller persilja?
21. Öl eller vin?
22. Gröt eller kräm?

## VILKEN KÄNSLA VÄLJER DU

1. Mjukt gräs eller släta stenar under foten?
2. Träbänk eller tygsoffa att sitta på?
3. Mjuk sammet eller styva jeans som klädesplagg?
4. Dunkudde eller varmt solsken mot kinden?
5. Kall glass eller hett kaffe i munnen?
6. Bastukvast eller tvättsvamp mot huden?
7. Strandsand eller skogsstig under foten?
8. Bulledeg eller träklabbar i handen?
9. Flanell- eller silkespyjamas mot huden?
10. Björkstam eller tallstam i famnen?
11. Mossa eller lav under handen?
12. Djurpäls eller leder under ryggen?

## VILKEN HÖRFÖRNIMMELSE VÄLJER DU

1. Åskdunder eller aspsus?
2. Fågelsång eller orgelkonsert?
3. Bäckens sorl eller regnsmatter?
4. Bilarnas ljud på motorvägen eller mopedknatter på grusväg?
5. Babyjoller eller kattspinn?
6. Barnasång eller radionyheter?
7. Stillhet eller fräs från bastuugnen?
8. Dörrklocka eller telefonringning?
9. Snarkande eller kaffekokare?
10. Fiol eller flöjt?



## MATERIALTIPS

### **Smaksinne**

örfil, varm mjölk, salmiak, fiskleverolja, choklad, senap, sylt, florsocker, havssalt

### **Luktsinne**

ättika, parfym, tjära, barr, kamfer, tallsåpa, hönskacka, terpentin, Nivea, kaffe

### **Hörsel**

inbandad fågelsång och ljud från andra djur, rinnande eller kluckande vatten, regnsmatter, billjud, babyjoller, sorl, trädens brus, kyrkklockor, spinnrockens surr

### **Känsel**

slät sten, grovt lin, sammet och andra tyger, läder, bark, sand, fickspegel, sked, papiljott, fjäder, påskgräs, torkade ärter

