

SINNESSTIGEN

Märk ut en sinnesstig med korten, längs vilken familjerna tar sig fram på egen hand, från station till station. Fundera ut platserna för stationerna så att där finns lämplig natur eller naturmaterial för uppgiften i fråga.

Innan du skickar iväg familjerna på sinnesstigen ska du påminna dem om allemansrätten och säkerhetsaspekter.

Det finns också giftiga växter, djur och svampar i naturen. Bebisen ska hela tiden vara i den vuxnes omedelbara närhet och under hens övervakning. Familjerna deltar själva på bebisens villkor. Sinnesuppgifterna är avsedda att göras i barnets takt.



Projektet Naturbad för bebisar möjliggjordes av stiftelsen
Lapsi ja Luonto Säätiö.

Skapare: Raakel Silvennoinen. Bilder: Canva.



 **folkhälsan**

KÄNNA EFTER

På den här stationen
väcker vi **känslor**.

Vad hittar ni att känna på i naturen?
Hittar ni sådant som är hårt eller mjukt,
kallt eller varmt? Kittlar växten, värmer
solen eller smeker vinden huden?

Hur känns mossan eller trädets
yta mot kinden?

Vid varmt väder kan ni ta av er
strumpor och skor och låta tårna
känna på olika ytor.





 **folkhälsan**

VI LYSSNAR

På den här stationen
väcker vi **hörselsinnet**.

Vilka ljud hör ni i naturen?
Hör ni till exempel fågelsång
eller vindens sus?
Hittar ni något som prasslar, knäpper
eller knastrar?

Tillbringa en gemensam stund
då ni lyssnar på naturen.





 **folkhälsan**

VI DOFTAR

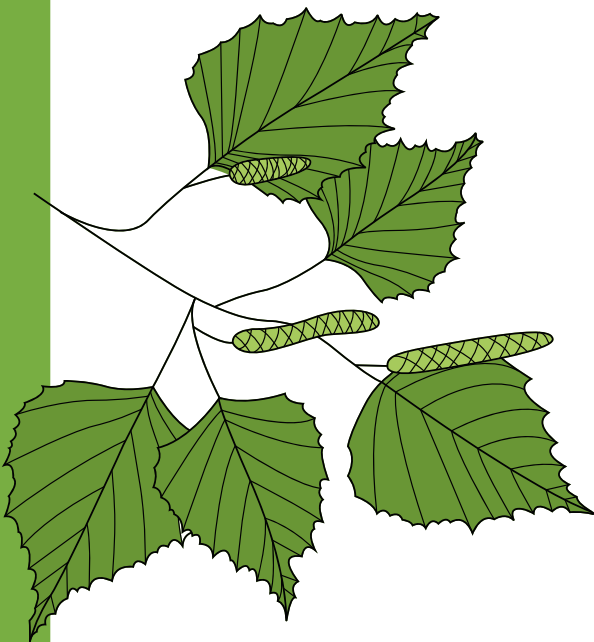
På den här stationen
väcker vi **luktsinnet**.

Hurdana dofter hittar ni i naturen?

Hur doftar jorden?

Hur doftar olika växter?

Den vuxna kan gnida växten mellan
fingrarna så att dess doft framträder
bättre.





 **folkhälsan**

VI SER OSS OMKRING

På den här stationen
väcker vi **synsinnet**.

Hittar ni något vackert att titta på
i naturen?

Finns det olika färger i naturen?

Ni kan använda käppar till att
rama in ett vackert ställe eller samla
naturmaterial som ni tycker är vackra
innanför ramen.





 **folkhälsan**

VI LYSSNAR PÅ KROPPEN

På den här stationen
känner vi efter **hur det känns i kroppen.**

Gå och lägg er i hängmattan.
Var försiktiga så ni inte trillar ur den.
I hängmattan kan ni slappna av och
lyssna på den egna och barnets kropp.
Hur det känns att vara i naturmiljön.
Hurdana sinnesintryck och
känslotillstånd hittar ni?



 **folkhälsan**