

# Aistiluontopolku

Aistiluontopolun tarkoituksena on kehittää aistimaailmaa luonnossa tai pihamaalla liikkuen ja antaa uusia elämyksiä. Luontopolku kehittää ja harjoittaa neljää aistia (kuulo, näkö, tunto ja haju). Luontopolulla suunnistetaan pareittain tai yksitellen ja rastien kohdalla voidaan käyttää avustajaa ja/tai ohjaajan apua.

Aistiluontopolkua varten ei tarvita muita materiaaleja kuin luonnosta löytyviä kiviä, keppejä, tikkuja, sammalta, hiekkaa, käpyjä, muovia tai muuta sopivaa istuinalustaa ja pieniä pussukoita, joihin tunnusteltavat esineet voidaan laittaa.

Luontopolku merkitään selvästi lähtöpaikalta ja rastit (pysähdyspaikat) merkataan. On hyvä että rasteilla on ohjaaja tai avustaja opastamassa ja auttamassa tehtävän tekemisessä. Erilaisia rasteja ja tehtäviä voi kukin keksiä oman mielikuvituksensa mukaan.

## ***Esimerkkejä luontopolun rasteista:***

(Rastivinkit: SKLU, kuntoliikuntavinkkejä osa 2)

### **Lähtö ja paluu:**

Lähellä tuttua paikkaa esim. palvelukodin pihalta ulko-oven edustalta.

1. rasti

Pysähdy puun juurelle, miltä puun runko tuntuu? Onko se karhea, lämmin, kylmä, pehmeä, kuiva, märkä jne.? Osaatko tunnistaa puun?

2. rasti

Ohjaajalla on kangaspussi, jossa on 3 – 5 esinettä luonnosta (esim. kivi, käpy, oksa, hiekkaa jne.) Pistä kätesi pussiin ja tunnustele, osaatko sanoa mitä pussissa on? Etsi samanlaisia esineitä ennen kuin jatkat seuraavalle rastille.

3. rasti

Rastilla on alustoja (esim. vanerinpalasia) joista yhteen ohjaaja on asetellut pienistä kepinpalasista tai kivistä erilaisia kuvioita tai kirjaimia. Esim. kolmio, ympyrä, neliö. Poimi pieniä kepin palasia tai kiviä ja kokeile osaatko tehdä samanlaisen kuvion viereiselle levylle. Kun olet tyytyväinen aikaansaannoksiisi, jätä ne muidenkin ihasteltavaksi.

4. rasti

Istu sopivalle alustalle hetkeksi, nojaa mukavaan puuhun ja sulje silmäsi. Kuuntele luonnon ja ympäristön ääniä. Mitä kuulet? Kuuluuko linnun laulua, tuulen huminaa, ohi menevän tien ääniä, ihmisten puhetta, heinäsiirran sirinää? Yritä erottaa niin monta eri ääntä kuin mahdollista.

5. rasti

Asetu polvillesi tai istuvilleen maahan. (muovipussi tai muu alusta jos maa on märkää) Haistele ympärilläsi olevia kasveja, multaa, hiekkaa, sammalta Onko tuoksu hyvä, tunkkainen, miellyttävä, vahva?