



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# Luontoelämyspolku



Lähtekää yhteiselle luontoelämyspolulle. Se voi olla pienimuotoinen kävelylenkki läheiseen metsään, jossa teette lenkin aikana seuraavat asiat:

## **Poluilla tasapainoillen**

-Etsikää reitiltä pieni pätkä polkua, jonka kuljette läpi. Kehittää hyvin tasapainoa.

## **Mäkitreeni**

-Kävelkää reitin varrella oleva ylämäki muutaman kerran ylös ja alas. Kehittää jalkojen voimaa.

## **Puunhalaus**

-Etsikää paikka, jossa kaikki löytävät puun itselleen. Hiljentykää ja nauttikaa hetkestä

## **Luonnon kukat**

-Etsikää ja kerätkää erilaisia kukkia. Tuoksutelkaa ja ihastelkaa.

## **Pohje pitkäksi**

-Tehkää pohjevenytykset kummallekin jalalle. Apuna voi käyttää puita, jota vasten venytys on helppo tehdä.



# Harjoituksen jälkeinen

## Luontoelämyspolun jälkeen

- Jaa osallistujat pareihin.
- Pyydä osallistujia pohtimaan yhdessä parin kanssa minkälaisia tuntemuksia luontoelämyspolku herätti? (rentouttava, piristävä, ajatuksia herättävä/avaava, ahdistava...)
- Parikeskustelun jälkeen keskustelkaa koko ryhmän voimin ajatuksista, joita parikeskustelussa heräsi.

## TAI

- Jaa jokaiselle osallistujalle paperia ja kynä. Anna aikaa pohtia yksin omia tuntemuksia.
- Pyydä muutamia kertomaan ääneen omia ajatuksia.
- Jokainen voi pitää paperin itsellään ja palata siihen aina silloin tällöin muistuttaakseen itseään harjoituksen jälkeisestä olost, (jos positiivinen).



## Miten tehdä harjoituksen jälkeinen?

Pohdinnan voi tehdä luonnon  
keskellä, tunnin päätteeksi.

Pidä yllä rento ja mukava ilmapiiri.

Anna aikaa.

Herätä ajatuksia heittämällä  
kysymyksiä.

PS. Koko luontoelämyspolku tehtävän  
voi antaa myös kotitehtäväksi.

