

Uppgift



Gör en egen upplevelseprofil

Innehåll:

- Naturen kan upplevas olika
 - Rationellt
 - Sensoriskt
 - Fantasimässigt
 - Andligt
- **Hur vill du uppleva naturen?**
 - **Gör en egen profil**



Hur vill du uppleva naturen?

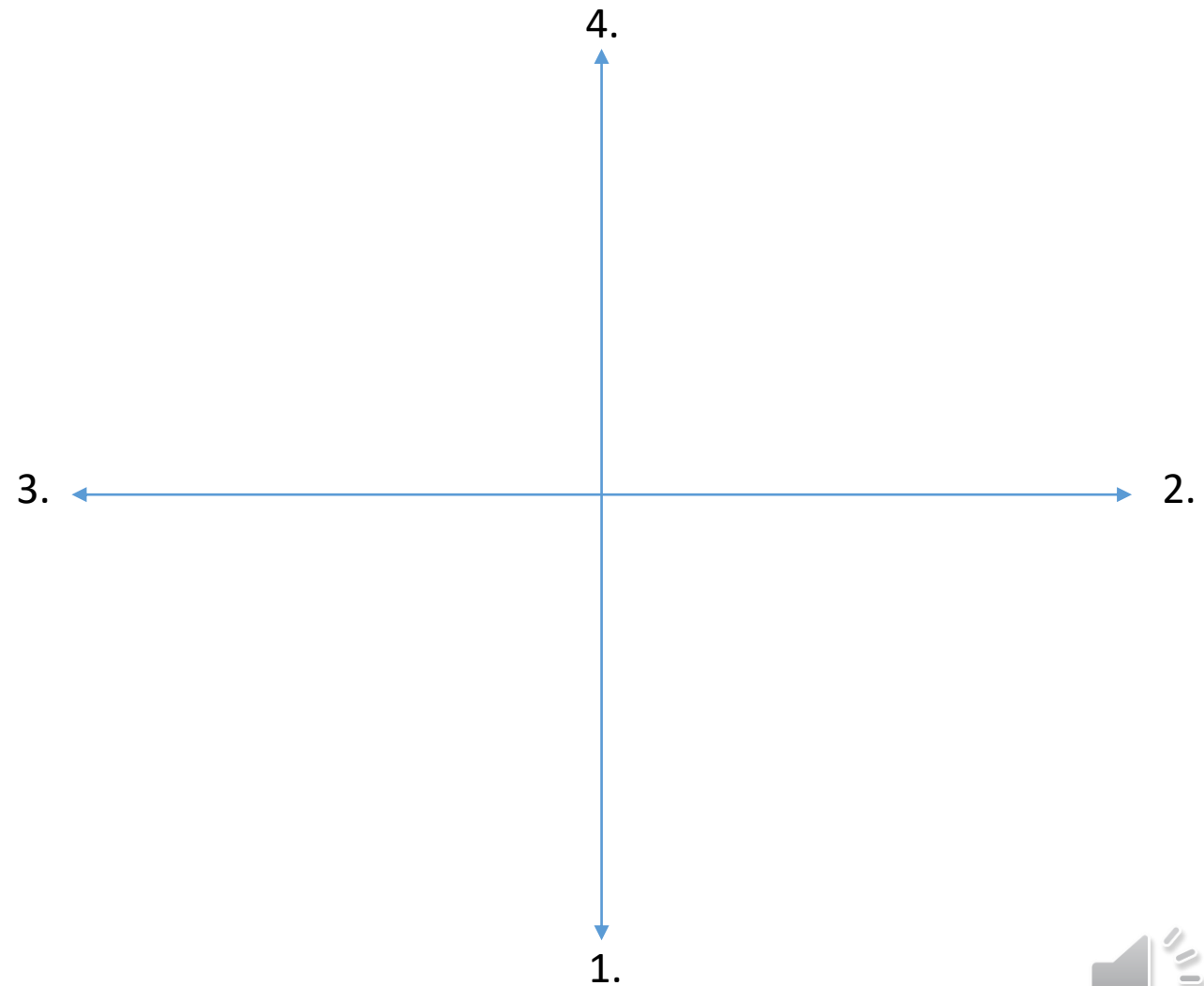
	Så här brukar jag vanligtvis uppleva naturen	Så här önskar jag uppleva naturen framöver
1. Strategi för rationell upplevelse		
2. Strategi för sensorisk upplevelse		
3. Strategi för fantasimässig & berörande upplevelse		
4. Strategi för andlig/spirituell upplevelse		

* Tabellen finns som Word-dokument i Moodle



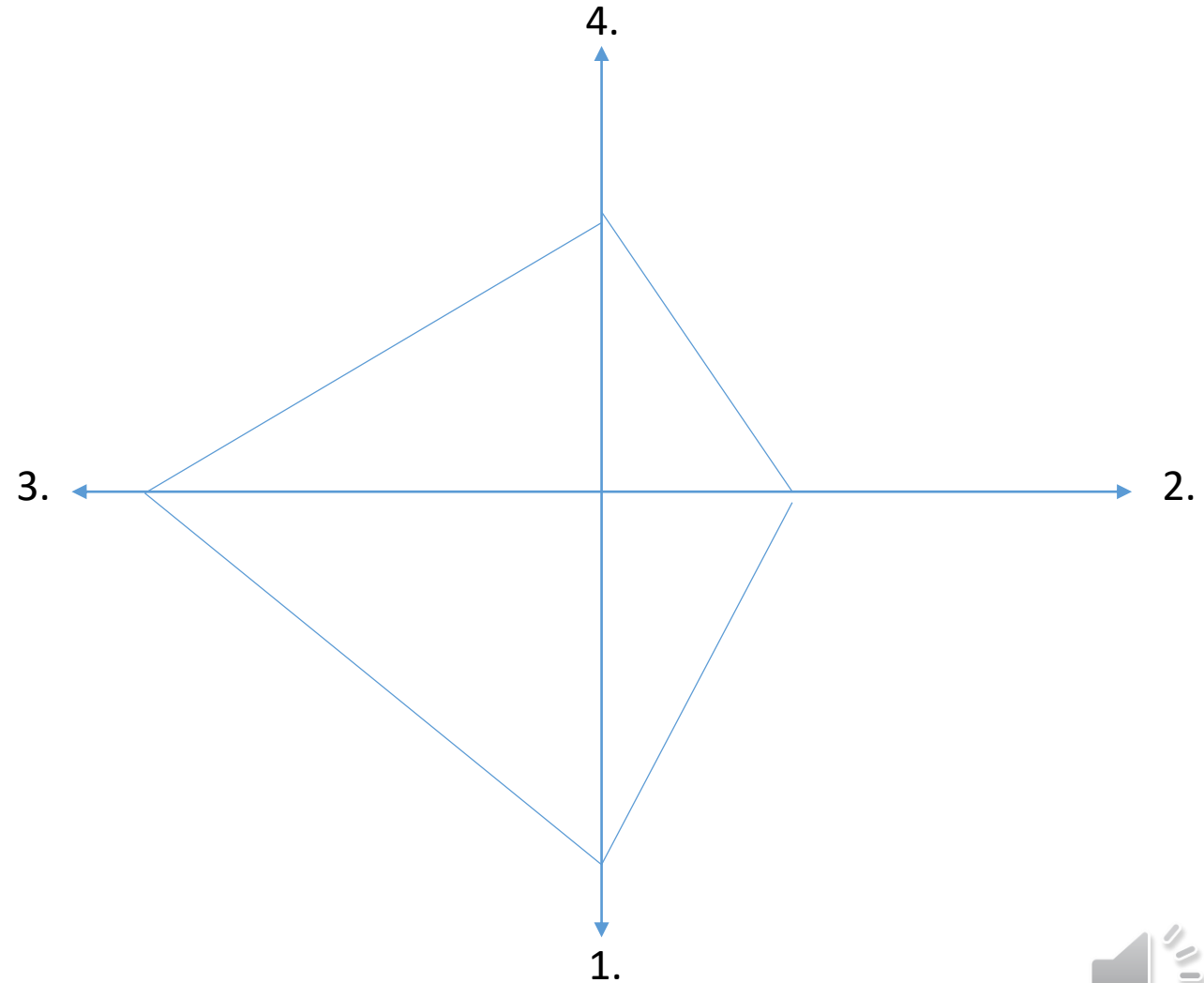
Gör en egen profil för ditt sätt att uppleva naturen

1. Fundera på den betydelse som de fyra sätten att uppleva naturen har i ditt liv.
2. Frågor att ställa:
 1. Hur relaterar jag till naturen?
 2. Hur märker jag naturen?
 3. Hur påverkas jag av naturen?
 4. Hur hänger jag mig till naturen?
3. Notera nyckelord du skrev i tabellen
4. Rita in 2 profiler i tabellen:
 1. Ditt nuvarande sätt att uppleva
 2. Ditt önskade sätt att uppleva



Profil för sätt att uppleva naturen

1. Rationell
2. Sensorisk
3. Fantasimässig & berörande
4. Andlig/spirituell



Planera naturupplevelser med variation

Inre fokus	Perspektiv	Hur tillämpa under en naturträff
1. Tanke & logik	Vad kan vi lära oss om naturen för att förstå den?	
2. Kropp & sinnen	Hur kan vi känna in naturen med alla våra sinnen?	
3. Fantasi & känslor	Hur kan vi associera och skapa genom naturen?	
4. Varande & fascination	Hur kan vi väcka fascination till naturen?	



Gör en upplevelseprofil för en aktivitet

På vilket sätt kan du göra en aktivitet:
rationell, sensorisk, fantasimässig
och/eller andlig

Fokuser på:

1. Tanke & logik
2. Kropp & sinnen
3. Fantasi & känslor
4. Varande & fascination

