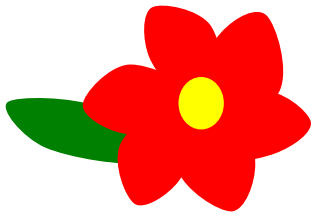


Multisensorinen vuodenaikahuone

Opas toteutukseen





Sinulle, joka käytät tätä opasta:

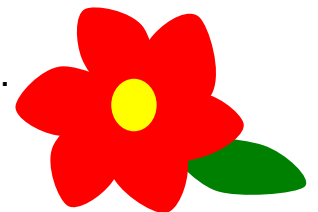
Tämän ohjevihkosen tarkoituksena on toimia oppaana ja innoittajana Vuodenaikahuoneen kokoamisessa. Voit toteuttaa huonetta täysin omien tarpeittesi ja resurssiesi mukaan, valiten käyttöösi omia asiakkaitasi parhaiten palvelevat ideat sekä niitä lisää keksien. Vuodenaikahuoneen ei tarvitse olla oma huoneensa, vaan se voi olla esimerkiksi nurkkaus tai muu käytännöllinen tila.

Multisensorinen Vuodenaikahuone tarjoaa koettavaksi ripauksen kutakin neljästä vuodenaikastamme. Vuodenaikahuone on suunniteltu erityisesti niille, jotka eivät toimintakyvyn heikkenemisen tai muun syyn takia pääse ulos nauttimaan luonnosta. Huone soveltuu kaikille iästä ja toimintakyvystä riippumatta, kunkin käyttäjän tarpeisiin mukautuen. Vuodenaikahuoneeseen pyritään tuomaan kunkin vuodenaikan tunnelmaa herkistämällä aisteja. Vuodenaikan luomiseksi voidaan käyttää kuvaa ja värejä, ääntä, tuoksuja ja jopa lämpötilaa. Lisäksi huoneeseen voidaan tuoda kuhunkin vuodenaikaan liittyviä tavaroita ja elementtejä suoraan luonnosta. Huonetta voidaan käyttää rentoutumiseen, virkistymiseen tai siellä voidaan järjestää lähes mitä tahansa viriketoimintaa.

Vuodenaikahuoneen toteuttamisessa voidaan hyödyntää Tevellan kattavaa valikoimaa. Vuodenaikahuoneen läheisyyteen sijoitettaviksi sopii esimerkiksi Vuoden ympäri – materiaalikokonaisuus (tuotenumero 541000), Vuodenaikatarinat (tuotenumero 323060) -tuotetta voi hyödyntää osana kutakin vuodenaikateemaa sekä Liitu- ja magneettitaulu (tuotenumero 755513), joka voi olla vuodenaikahuoneessa ja siihen voidaan merkitä esimerkiksi päivän ulkolämpötila ja vaikkapa nimipäiväsankarit.

Oppaan lopusta löydät koosteen eteerisistä öljyistä ja väreistä sekä niiden vaikutuksista.

Antoisia ideointihetkiä Vuodenaikahuoneen parissa!



Talvi:

Talvella pakkanen paukkuu ja maa on lumen peitossa. Vietetään itsenäisyyspäivää, joulua ja uutta vuotta. Talveen kuuluu hiihtoa, luistelua ja kuumaa mehua. Ulos pukeudutaan lämpimästi.

Aistikokemukset

Visuaalinen

Talvisen kuvan heijastaminen videotykillä seinään.

Revontulet: video netistä, heijastaminen seinälle/kattoon

Talvisen visuaalisen tunnelman voi myös luoda talvisin kuvin, askartelemalla talveen ja juhliin liittyviä asioita.

Pöydälle, sohvalle, kaapin päälle jne valkoinen pöytäliina tai lakana, päälle pumpulia -> lumikinokset

Kattoon pimeässä kiiltäviä tähtikuvioita: Otava jne

Valaistus: Lyhdyt ja kynttilät (led). Hämärää ja pieniä valonlähteitä.

Ikkunakuvat

Auditiivinen

Joululaulut

Luonnon äänet

Kinesteettinen

Jään ja lumen koskettelu, käsissä sulaminen

Viileä ilma: ikkunaa auki, tuuletin

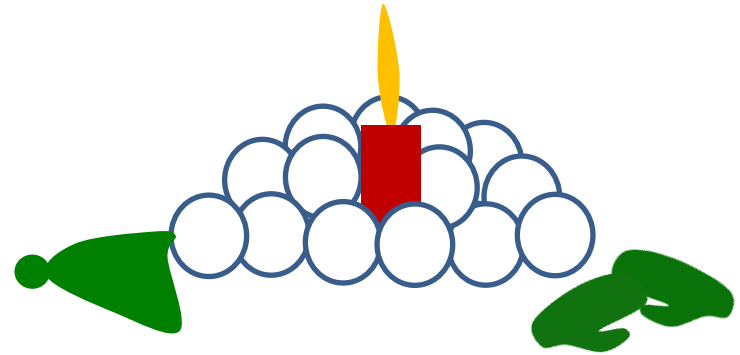
Olfagtorinen (hajuaisti)

Piparit (aidot tai tuoksu)

Havut (pieni joulukuusi tai havunoksia)

Gustatorinen (makuaiisti)

Joulun herkkuja: pipareita, glögiä, joulutorttuja...



Toiminnallinen kokemus

Oven viereen kori, jossa pipoja, kaulaliinoja ja hanskoja. Pukeudutaan "lämpimästi" kun tullaan vuodenaikahuoneeseen talven aikaan.

Valkoisten ilmapallojen (lumipallot) heittäminen, kasaaminen lumilyhdyiksi
Joulukuusen koristelu

Askartelu:

Paperiset lumihätkäleet, muoviluvahasta tai valkoisesta savesta lumiukkoja (näyttely vuodenaikahuoneessa)

Tilassa voisi olla potkukelkka, jossa istuskella. Sukset, luistimia, lumilapioita mm. Lumilapioilla voi lapioida valkoisia ilmapalloja (lumityöt)
Talviaiheinen bingo, tietovisa

Tarvikkeet: Tevella

Valomuna 260824

Turvalliset kuituvalot 260905

Ikkunanmaalaussetti 619151

Joulumuotit 693102

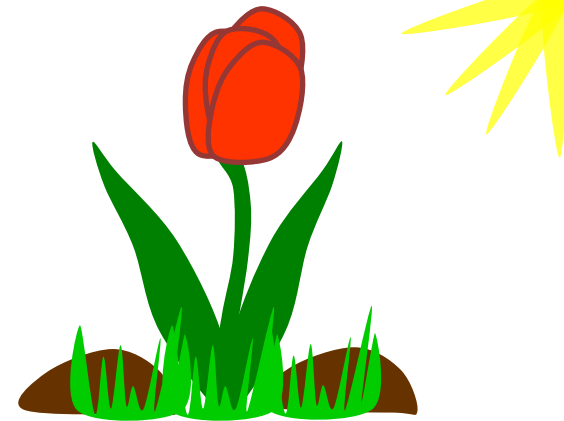
Valkosavi 10kg 694029

Numerokalastus 436035

Esim. 690134 Staedtler pehmeä muoviluvaha

Kevät:

Kevät on uudistumisen aikaa. Valon määrä lisääntyy ja aurinko rupeaa lämmittämään. Talven lumista muodostuu solisevia puroja ja räystäiltä tippuvia vesipisaroita. Kasvit tuottavat ensimmäiset nuppunsa ja linnut alkavat visertää. Ympärillä oleva luonto herää ja puhkeaa kukkaan.



Aistikokemukset

Visuaalinen

Keväisen kuvan tai videon heijastaminen videotykillä seinään. Luontokuva sulavasta lumesta, kuva muuttolinnuista, nupuilla olevista kasveista, puista, kukista. Kankaita seinille keväisistä väreistä. Keltaisen tai vihertävän hehkulampun avulla. Ikkunasta auringonvalo ja siihen eteen keltaiset läpihohkavat verhot. Askarreltuja tai leikkiötököitä pöydille, lattialle jne. Keväisiä kukkia maljakoihin. Pääsiäistunnelma.

Auditiivinen

Luontoääniä kaiuttamista: puron solinaa, linnun viserrystä, sammakon kurnutusta, kärpäsen surinaa, ikkunasta tulevat luonnonäänet

Kinesteettinen

Kasvien istuttaminen: siemenet, sipulit ja multa

Olfagtorinen (hajuaisti)

Kevään kukkien ja puiden oksien ja lehtien tuoksuttelu tuoreet Eteerisenä öljynä käy esim. sitruuna tai metsän tuoksut

Gustatorinen (makuaiisti)

Pääsiäisen herkut (suklaamunat, mämmi.) Vapun herkut (tippaleivät, sima mm.)

Toiminnallinen kokemus

Kevät-aiheinen palapeli
Pääsiäismunien etsiminen
Luonnon kukkien tunnistus, myös visailun muodossa
Kevään väristen ilmapallojen puhaltaminen esim. Vappuna
→ voi käyttää kinesteettisenä välineenä tunnustellen tai keksiä pelejä/leikkejä
Kasvien kasvatus: rairuoho, kukkasipulit, yrtit jne.

Askartelu:

Muovailuvahasta kevät-aiheisia lintuja, hyönteisiä
Pajunkissojen koristelu ja pääsiäiskoristeiden tekeminen

Tarvikkeet: Tevella:

Huivit 12 kpl 155098

Valomuna 260824

Hämähäkipallo 151008

Helisevät sammakot 151165

Restoraattori 171770

Kasvihuone 514948

Kevät-kesä palapeli 044179

Muovailuvahalajitelma 690135

Ilmapallon päällinen 151094

Monipuolinen askarteluvalikoima: kartongit, kankaat, maalit, paperit jne.

Kesä:

Kesällä luonto on runsaimmillaan. Aurinko paistaa ja linnut laulavat. Luonnosta voi nauttia monella tavalla: mm. retkeillen, metsässä samoillen, uiden, kalastaen. Kesä on myös rentoutumisen ja herkuttelun aikaa.

Aistikokemukset

Visuaalinen

Kesäisen kuvan heijastaminen videotykillä seinään esim. vaihtuvia kuvia erilaisista kesämaisemista.

Auringon näkeminen voidaan luoda keltaisella kankaalla, johon mukaan liittää pilviä, puita jne.

Kuvien maalaaminen ikkunaan (vesi, puut, linnut, kukat)

Kukkia ja puiden oksia pöydälle tai lattialle

Erilaisia kesäisiä maisemakuvia (pelto, metsä, ranta, rantasauna)

Auditiivinen

Veden kohina, laineen liplatus, sateen ropina

Tulen ritinää grillissä tai juhannuskokossa

Lintujen laulua

Kesäistä musiikkia

Kinesteettinen

Kesän lämmön tunteminen lämmittimellä, lämmin tuulen vire

Lämpimän veden kokeileminen käsin

Mullan koskettaminen kukkien istutuksessa

Erilaisten kivien ja purkissa olevan hiekan tunnustelu

Olfagtorinen (hajuaisti)

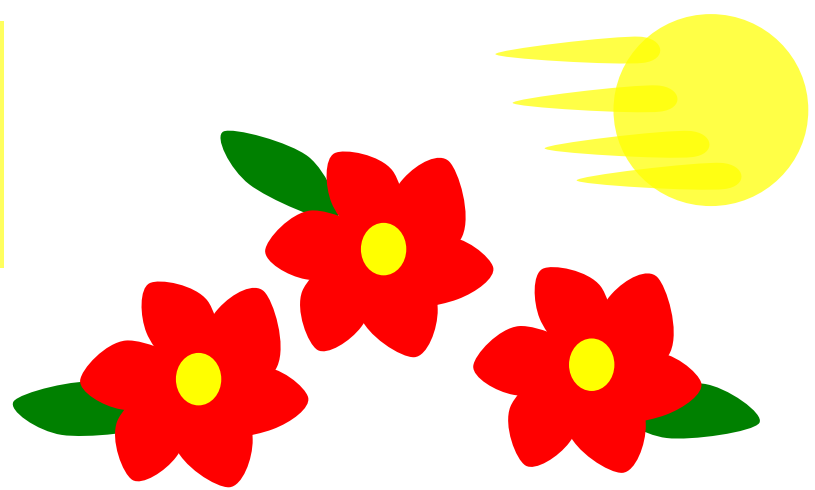
Kesän tuoksut eteerisillä öljyillä esim. ruusu, koivu, ruoho

Luonnon kukat ja puun lehdet

Gustatorinen (makuasti)

Mansikoiden ja jäätelön syöminen

Makkaran grillaaminen erityisesti Juhannuksena



Toiminnallinen kokemus

Kivet kuuluvat kesään, luontoon ja rantaan. Niitä voisi maalata. Kalat ja kalastus kuuluvat kesään. Niitä voisi piirtää ja ja/tai leikata esim. kartongista. Saunominen kuuluu kesään. Tehdään yhteinen vihta, tai useampi. Eteeristen öljyjen lisääminen esim. käsivoiteeseen, jolloin saa tuoksun ja hoitavan voiteen.

Kukkien istuttaminen ruukkuihin.

Istutettujen sipuleiden tai siemenien kastelu ja kasvun seuraaminen.

Kesäisten muistipelien pelaaminen.

Laulujen laulaminen.

Askartelu:

Eriväristen kukkien leikkaaminen kartongista.

Tarvikkeet: Tevella:

Hulmuavat huivit 12 kpl 155320-12

Ikkunanmaalaussetti 619151

Muistipeli Suomen linnuista 50112

Muistipeli Suomen kaloista 50111

Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta 174074

Monipuolinen askarteluvalikoima: kartongit, kankaat, maalit, paperit jne.

SYKSY

Syksyllä sato korjataan talteen, lehdet ruskastuvat ja Lehtipuut pudottavat lopulta lehtensä. Syyskesän kukat kukkivat puutarhoissa ja sienien satokausi alkaa. Syksyllä päivät lyhenevät ja viilenevät. Illat pimenevät ja on kynttilöiden aika.

Aistikokemukset

Visuaalinen

Syksyisen kuvan heijastaminen videotykillä seinään. Syksyisen tunnelman voi myös luoda syksyisin kuvin ja askartelemalla syksyyn liittyviä asioita kts. toiminnallinen kokemus.

Seinille voi ripustella syksyn värisiä kankaita.

Auditiivinen

Lehtien kahinaa

Sadepisaroiden rapinaa

Kinesteettinen

Kuivuneiden lehtien koskettelu

Kostean ja viileän tunnustelu

Olfagtorinen (hajuaisti)

Eteeristen öljyjen hyödyntäminen.

Gustatorinen (makuasti)

Sienet, omenapiirakka, omenamehu



Toiminnallinen kokemus

Lehtien haravoiminen

Pukeudutaan syksyn vaatteisiin esim. sadevaatteet

Tapahtuma: Halloween

Askartelu:

Kuivia oksia, joihin ruskan värjäämiä lehtiä.

Syksyisen kuvataiteen tekeminen.

Eri materiaalien työstäminen syksyn tunnelmaan.

Tarvikkeet: Tevella:

Magic valopöytä 260170

Sadekeppi 241151

Mielenrauhaa CD, retkellä metsässä 260915

Kultaiset koululaulut vanhoilta ajoilta 174074

Kuvitella 649506

Monipuolinen askarteluvalikoima: esim.

Eriväriset huopakankaat

Juuttikangas, lev. 100 cm 712522

Kreppipaperilajitelma 10 väriä 651049

Staedtler pehmeä muovailuvaha erikoisvärit 690133

Banaanisilkkipaperit 10 kpl 655865

Eteeriset öljyt ja niiden vaikutus

Bergamotti: Sitrusmaisen keveän ja virkistävän tuoksun omaava bergamotti tuo olemukseemme auringon, se kohottaa henkeä auttaen siten esimerkiksi masennuksen, jännitysten tai univaikeuksien hoitamisessa. Bergamottiöljy on stressiä laukaiseva, todellinen mielialan kohottaja ja hyvänmielen tuoja.

Geranium, pelargonia: Geranium eli pelargonia on kukkaisöljy, jonka lämmin ja aurinkoinen tuoksu kohottaa mielialaa, poistaa jännitystä ja masennusta. Luonnonmagiassa geraniumöljy omaa vahvan suojaavan ja onnellisuutta kohottavan voiman.

Inkivääri: Inkivääriöljy on otollinen poski-, otsa- ja nenäontelotulehduksiin, lihas- ja nivelkipuihin, reumatismiin, matkapahoinvointiin, huonoon ruoansulatukseen.

Kanelinlehti: Eteerisenä öljynä kaneli on stimuloiva ja lämmittävä, se helpottaa verenkierto-ongelmissa, ruoansulatuksessa sekä reumaoireissa. Sitä suositellaan myös lihaksia ja kestävyyttä vahvistavana fyysiseen uupumukseen sekä voimattomuuteen.

Kardemumma: Herkullisen mausteinen ja lämpimän tuoksuinen kardemummaöljy kohottaa sensuaalisuutta, vahvistaa hermoja ja hälventää henkistä väsymystä.

Kataja: Suomen tunnetuimpiin rohdoskasveihin perinteisesti kuuluvasta katajasta valmistetaan eteeristä öljyä joko kypsistä, mustista marjoista tai neulasista, oksista ja marjoista tislamalla. Katajanmarjaöljy on näistä kahdesta laadukkaampaa ja sen vaikutuksia ovat muun muassa kehon nesteiden virtailun edistäminen, lihasten ja nivelten kolotusten helpottaminen sekä psyykkisellä tasolla yleinen puhdistautuminen ja suojautuminen. Yhdessä rosmariinin kanssa eteerinen katajaöljy taasen vahvistaa ihmistä elinvoimaa kasvattaen.

Mandariini: Muita sitrustuoksuja lempeämpi mandariini lievittää särkyä ja levottomuutta lapsilla, sopii hellävaraisena odottaville äideille ja tuo aurinkoa myös vanhusten sekä toipilaiden elämään. Fyysisellä tasolla mandariiniöljy virkistää ruoansulatusta vatsan, maksan ja sapen toimintaa edistäen. Kuoren ulko-osasta kylmäpuristamalla valmistettava mandariiniöljy omaa lämpimän ja makean tuoksun, se sopii hyvin yhteen etenkin nerolin, greipin ja appelsiinin kanssa.

Eteeriset öljyt ja niiden vaikutus

Mänty: Neulasista höyrytislauksen avulla saatava eteerinen mäntyöljy on voimakkaasti antiseptinen ja desinfioiva, se avaa ja vahvistaa hengitysteitä sekä puhdistaa huoneilmaa. Sitä voi esimerkiksi polttaa tuoksulampussa erilaisten tartuntatautien aikana ja käyttää hieronnassa öljysekoituksena hengityselinten hoidossa. Tämä pihkainen tuoksu symboloi voimaa ja kestävyyttä, luonnontaiioissa sitä käytetään yleisesti puhdistus-, suojele- ja parantamissekoituksissa.

Neilikka: Mausteneilikka on tulinen öljy, joka vahvistaa fyysisesti ja henkisesti. Yhdessä piparmintun ja kanelin kanssa se virkistää tehokkaasti mieltä ja herättää valppauteen. Luonnonmagiikassa neilikkaöljyä suositellaan rohkeuden ja suojele- ja parantamissekoituksiin.

Piparminttu: Piparminttuöljy auttaa pahoinvointiin, vatsa- ja ilmavaivoihin, päänsärkyyn ja hermostuneisuuteen. Perinteisesti mentolipitoisuksiensa ansiosta piparminttu yhdessä esimerkiksi eukalyptuksen kanssa sopii hyvin vilustumisen, flunssan ja hengityselinten hoitoon.

Ruus: Ruusun aromi helpottaa ja rauhoittaa kaikenlaisissa suruissa, pettymyksissä ja masennuksessa. Fyysisellä tasolla ruusua arvostetaan feminiinistä elinvoimaa kohottavana ja hormonaalista tasapainoa elvyttävänä. Eteerisenä öljynä ruusu on ikääntyvää ihoa uudistava ja rypyjä silottava, rakkauden kallisarvoinen öljy.

Sitruuna: Sitruuna parantaa työtehoa, auttaa keskittymään ja stimuloi älyä. Eteerinen sitruunaöljy on hyväksi ruoansulatukselle ja verenkierrolle, sillä voi hoitaa hyvin myös selluliittia ja suonikohjuja. Maagisesti sitruuna liitetään kuuhun ja se onkin hyvä öljy käytettäväksi täyden kuun energioihin virittäytymisessä.

Linkit lähteisiin:

[www.energiakeskus.com\(http://www.energiakeskus.com/energiasivut/aistinautinto/eteeristen-oljyjen-vaikutukset.php](http://www.energiakeskus.com/http://www.energiakeskus.com/energiasivut/aistinautinto/eteeristen-oljyjen-vaikutukset.php)

www.luontoemo.fi

Värit ja niiden vaikutus

Harmaa: Arkinen ja vaatimaton. Se rauhoittaa, mutta myös masentaa. Se edesauttaa välinpitämättömyyttä ja kielteisyyttä.

Indigo: Indigo on tummansinisen ja violetin sekoitus. Indigon avulla opimme kuuntelemaan sisäistä ääntämme, luottamaan intuition. Toisten arvostelemisen halu katoaa indigon avulla. Indigolla on kehoa puhdistava vaikutus, se vahvistaa luustoa, rauhoittaa hermostoa, rauhastoimintaa sekä reumaattisia oireita. Unettomuutta hoidetaan myös indigolla.

Keltainen: Aurinko paistaa, keltainen tuo auringonpaisteen. Iloinen mieli ja optimismi kukoistavat keltaisessa valossa. Se ilahduttaa ja tuo huumoria mukanaan. Ylenpalttinen keltainen, etenkin likaisina sävyinä edistää petollisuutta, katkeruutta ja kriittisyyttä.

Laventelinsininen: Hauras, vaalea violetti helpottaa pääsemään yli surun. Se sopii hyvin toipilaille, mutta parantumisen tapahduttua on parempi suosia lämpimiä värejä.

Musta: Surun keskellä musta auttaa keskittymään sisäisiin tuntemuksiin ja käymään surutyötä läpi.

Oranssi: Oranssi on yhtä hymyä ja iloa ja houkuttelee leikkimielisyyteen. Sitä pidetään auringon symbolina. Jos rakastat oranssia, rakastat elämää! Se nostaa masennuksesta, yksinäisyydestä ja väsymyksestä. Ylitsevuotava oranssin käyttö voi johtaa kuitenkin levottomuuteen.

Punainen: Punainen on veren, sydämen ja tulen väri. Voimakkaana värinä se aktivoi. Se on hyvä väri elämään väsyneille, aneemisille ja harhaileville ihmisille. Punainen lämmittää palelevan, laittaa veren kiertämään nopeammin, nostaa verenpainetta. Liiallisissa määrin punainen tekee levottomaksi, kärsimättömäksi.

Ruskea: Ruskea on rauhoittava väri. Suklaanruskea sopii levottomalle henkilölle. Liiallinen ruskean suosiminen, etenkin likaisten sävyjen käyttö voi tehdä ihmisestä eristäytyvän ja pysähtyneen.

Värit ja niiden vaikutus

Sininen: Sininen vakauttaa ja hidastaa, rauhoittaa mielen, tynnyttää hermot. Sininen rauhoittaa tunnemyrskyt, siksi sitä onkin menestyksellisesti käytetty ylikiihottuneille, levottoman ahdistuneille potilaille. Sininen liitetään kurkun alueeseen ja se auttaa meitä ilmaisemaan itseämme selkeämmin. Liiallisesti käytettynä se voi saada ihmisen väsähtäneeksi, apaattiseksi, myös kylmäksi ja välinpitämättömäksi. Vaaleansininen on auttanut monia myös unettomuudessa.

Vaaleanpunainen: Vaaleanpunainen on herkkä, lauhkea väri. Vaaleanpunainen luo tasapainoa. Tämä väri on täynnä toivoa ja iloista odotusta. Se sopii vauvoille ja elämän kovettamille, paksunahkaisille henkilöille. Ylenpalttisesti käytettynä se saattaa edustaa epätodellista naiiviutta.

Valkoinen: Valkoinen kuvastaa hyvin sellaisia sanoja kuin puhtaus, toivo, oikeudenmukaisuus. Valkoinen keventää oloa ja sopii erityisen hyvin lämpimään kesään, jolloin se viilentää ja antaa tilaa luonnon hehkeille väreille. Liiallinen valkoisen suosiminen voi joskus johtaa turhan suureen kriittisyyteen, ehdottomuuteen.

Vihreä: Vihreä on luonnon oma väri, rauhoittava ja sopusointuinen. Luonnon vehreys rauhoittaa ja lataa. Sanotaan, että vihreä on sydämen väri, tasapainoinen, tervehdyttävä ja virkistävä. Siinä henkii kevään raikkaus ja nuoruus sekä luonnon runsaus. Vihreää käytetään rauhoittamaan sydänvaivoja, liian korkeaa verenpainetta sekä jännittyneisyyttä.

Violetti: Violettia käytetään mielenhäiriöissä, hermostollisissa vaivoissa, liiallisessa ruokahalussa. Violettia ei kuitenkaan suositella kovin masentuneille potilaille. Heille sopii paremmin sininen ja vihreä. Violetin liikakäyttö voi ilmetä suvaitsemattomuutena, yliherkkyytenä ja korkealentoisuutena. Vastaväri keltainen palauttaa tasapainon.

Yönsininen: Tummansininen kuvastaa mielenrauhaa, tyyneyttä ja uskollisuutta. Se auttaa pääsemään irti peloista. Yletön tummansinisen käyttö voi tehdä ihmisestä epäluotettavan, ahdasmielisen ja ikävän. Silloin auttaa keltainen, oranssi ja punainen.

Linkit lähteisiin:

www.coloria.net(<http://www.coloria.net/kulttuurit/terapia.htm>

www.namaste.fi