



# HYVINVOINTIA LUONNOSTA

OHJAAJAN OPAS

Tämä opas on sinulle varhaiskasvattaja, luokanopettaja tai aineenopettaja, joka haluat viedä ryhmäsi luontoretkelle kokemaan luonnon vaikutuksia psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

# SISÄLLYS

## JOHDANTO

Planetaarinen hyvinvointi	3
Luonnon hyvinvointivaikutusten ulottuvuudet	4
Paikan valinta	5
Jokaisenoikeudet ja retken säännöt	5
Hyvinvointiharjoitteiden ohjaaminen	6

## RETKEN ALKUUN SOPIVAT TEHTÄVÄT

<b>VIRITTÄYTYMINEN, LÄMMITTELY, RAUHOITTUMINEN</b>	7
Mitä tykkään tehdä luonnossa?	7
Eläinten jäljillä (Seuraa johtajaa)	7
Luottamuskävely	8
Tietoinen kävely	8
Hengitä luontoa	8

## RETKEN PUOLIVÄLIIN SOPIVAT TEHTÄVÄT

<b>KESKITTYMINEN, LUOVUUS JA TUNNETAIDOT</b>	9
Kaikilla aisteilla	9
Luonnon yksityiskohdat	10
Minä luonnossa	10
Luontoselfie	11
Tuo minulle	11

## RETKEN LOPPUPUOLELLE SOPIVAT TEHTÄVÄT

<b>REFLEKTOINTI JA RAUHOITTUMINEN</b>	12
Ketun päiväunet	12
Päästä ajatukset karkaamaan	12
Oman hyvinvoinnin reflektio	13

## MUUTA MATERIAALIA

13

Hyvinvointia luonnosta – Ohjaajan opas on tuotettu osana Opetushallituksen rahoittamaa Kohti ympäristövastuullista oppimisyhteisöä -hanketta vuonna 2023.

Materiaalin on tuottanut Suomen luontokeskus Haltia / Metsähallituksen luontopalvelut ja Suomen ympäristöopisto SYKLI. Hanketta koordinoi WWF Suomi.



Suojelemme luontoa ja ratkaisemme ympäristöongelmia – luonnon ja ihmisten hyväksi.

together possible™ [wwf.fi](http://wwf.fi)



Taitto:  
Kati Kinnunen  
Kansikuva:  
Maxine K Novello /  
Shutterstock



# JOHDANTO

## PLANETAARINEN HYVINVOINTI

Planetaarinen hyvinvointi on kansainvälisesti käytössä oleva käsite, joka auttaa ymmärtämään, millä tavoin planeettamme kaiken elämän hyvinvointi on kytköksissä toisiinsa. Se liittyy tiiviisti myös luonnonkirjon eli luonnon monimuotoisuuden ylläpitämiseen. Planetaarinen

hyvinvointi käsittää kaikkien eliölajien ja siten myös ihmisten hyvinvoinnin, sekä elinympäristöjen hyvinvoinnin. Kuvassa on puun ympärillä erilaisia hyvinvointiin liittyviä asioita. Kaikkien näiden ylläpito on tärkeää, jotta meillä olisi hyvä elämä.



Planetaarinen hyvinvointi.  
Suomen ympäristöopisto  
SYKLI ja  
Metsähallitus. 2023.

(Lähteet: Biodiversity  
and Health, Convention  
on Biological Diversity;  
Planetary well-being,  
Humanities &  
Social Sciences  
Communications)

## LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUSTEN ULOTTUVUUDET

Luonto vaikuttaa meidän hyvinvointiimme kokonaisvaltaisesti. Alla oleva kuva kiteyttää luonnon hyvinvointivaikutukset kuudeksi kokonaisuudeksi. Tämän materiaalin jokainen harjoite liittyy erityisesti joihinkin näistä

kokonaisuuksista. Harjoitteeseen liittyvät kokonaisuudet on kuvattu värikoodilla ohjeen yhteydessä. Jokaiselle harjoitteelle on myös nimetty ensisijainen kohderyhmä. Harjoitteita voi helposti soveltaa eri ikäryhmille sopiviksi.



## PAIKAN VALINTA

Tämän oppaan harjoitteet kannattaa ohjata ulkona luonnossa. Lähde ryhmäsi kanssa luontoretkelle kokemaan itse luonnon hyvinvointivaikutuksia.

Hyvinvointia luonnosta -retki voi olla ihan lyhyt pistäytyminen lähiluonnossa tai pidempi retki, johon otetaan eväät mukaan. Retki-kohteeksi kannattaa valita mahdollisuuksien mukaan rauhallinen (ei melua) ja monimuotoinen paikka. Monimuotoisuudesta voi kertoa esimerkiksi erilaisten elinympäristöjen

runsaus, puiden eri-ikäisyys, puulajien monipuolisuus tai ihmistoiminnan vähäiset merkit. Sopivia paikkoja voivat olla vaikkapa metsät, niityt ja rannat.

Lisää vinkkejä luonnon monimuotoisuuden eli luonnonkirjon tunnistamiseen: [https://vihrealippu.fi/wp-content/uploads/2021/02/Pieni\\_opas\\_luonnonkirjoon.pdf](https://vihrealippu.fi/wp-content/uploads/2021/02/Pieni_opas_luonnonkirjoon.pdf)

Tutustu ennakkoon alueeseen, jotta löydät sopivia paikkoja harjoitteille.

## JOKAISENOIKEUDET JA RETKEN SÄÄNNÖT

Säännöt kannattaa sopia ennen retkeä ja tehdä yhdessä. Hyvä aloituskysymys sääntöjen tekemiseen on: ”Miten kaikilla meillä ja luonnolla olisi hyvä olla retkemme aikana, millaiset säännöt tarvitaan?”

### Keskeisimmät asiat, joista kannattaa muistuttaa oppilaita ovat:

- eläviä oksia ei saa katkaista puista tai varvuista (yksittäiset lehdet ovat ok)
- sammalta tai jäkälää ei saa repiä tai potkia irti maasta
- ei saa häiritä eläimiä tai rikkoa niiden pesiä (esim. muurahaiskekoa tai lahopuuta)

*Muista jokaisenoikeudet!  
Kertaa täältä:  
[www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet](http://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet)*

*Testi jokaisenoikeuksista:  
<https://smy.fi/quizzes/jokaisenoikeudet/>*

*Ohjeita ja vinkkejä lasten kanssa retkeilyyn:  
<https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/lastenkanssaretkeily>*

- jokaiselle annetaan rauha tehdä tehtäviä ja arvostetaan toisten ajatuksia

## HYVINVOINTIHARJOITTEIDEN OHJAAMINEN

Hyvinvointia luonnosta -retki ei ole vain kävely metsässä tai tiivis sarja harjoitteita. Tavoitteena on rakentaa rauhallinen retkitunnelma ja luoda yhteys luontoon näkö-, kuulo-, haju- ja tuntoaistin avulla. Rentoutuminen, rauhoittuminen ja omat tunteet ovat lisäksi keskiössä. Hitaasti kulkeminen ja levähdystauot voivat kuvata etenemistapaa. Retken ohjausote on rauhallinen ja kannustava, kiireen tuntua tulee välttää.

Etukäteen on hyvä sopia, että älylaitteet jätetään sivuun, etteivät ne häiritse retkeä (kahdessa harjoitteessa voidaan käyttää laitteita kuvaamiseen). Eri harjoitteet sopivat eri kohtiin retkeä. Tässä materiaalissa harjoitteet on jaettu kolmeen osioon:

1. Virittäytymiseen ja lämmittelyyn sopivat harjoitteet
2. Keskittymistä ja luovuutta vaativat harjoitteet
3. Reflektioivat harjoitteet.

## RETKEN VALMISTAUTUMISOHJE OSALLISTUJALLE

- Jätä kiire ja laitteet pois retkeltä (paitsi kamera, jos on valittu harjoitteita, joissa sitä tarvitaan)
- Lähdä mukaan avoimin mielin
- Nauti luonnosta ja rauhoittumisesta





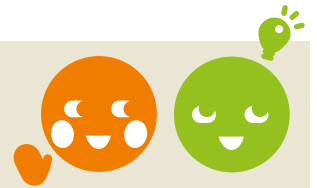
© Kati Kinnunen

# RETKEN ALKUUN SOPIVAT TEHTÄVÄT

## VIRITTÄYTYMINEN, LÄMMITTELY, RAUHOITTUMINEN

### MITÄ TYKKÄÄN TEHDÄ LUONNOSSA?

Seistään piirissä. Kukin vuorollaan astuu askeleen piirin sisälle ja sanoo asian, mitä tykkää tehdä luonnoissa. Kaikki, jotka tykkäävät samasta asiasta, ottavat myös askeleen eteenpäin. Palataan takaisin alkuperäisille paikoille ja seuraava voi jatkaa. Tätä voi tehdä niin kauan, kunnes



kaikki ovat saaneet kertoa oman asiansa, tai kunnes ei enää keksitä uusia asioita. Ohjaaja ohjaa kannustaen eikä arvota, mutta huomauttaa, jos nousee esille jotain kiellettyä tai haitallista tekemistä.

**Kohderyhmä: kaikenikäiset**

### ELÄINTEN JÄLJILLÄ (Seuraa johtajaa)

Liikutaan metsässä monipuolisesti, matkien eri eläinten tapoja liikkua. Voidaan kiipeillä, kavuta, ryömiä, hiipiä, hyppiä tai kävellä takaperin. Ensimmäinen jonossa on johtaja, muut seuraavat perässä. Vaih-



detaan johtajaa sovitusta merkistä, jotta kaikki saavat vuorotellen toimia johtajana.

**Kohderyhmä:  
varhaiskasvatus,  
vuosiluokat 1-4**

## LUOTTAMUSKÄVELY

Harjoite tehdään pareittain. Toinen sulkee silmät ja toinen ohjaa sanallisesti, toista koskematta. Tavoitteena on ohjata pari tiettyä reittiä pitkin perille siten, että ohjattava ei kaadu tai satuta itseään. Vaihdetaan osia ja tehdään uudestaan.

**Alakouluikäisten versio:** Muodostetaan tuhatjalkainen koko ryhmästä. Yksi toimii näkeväenä "päänä". Tämä voi olla oppilas tai opettaja. Muut ovat jaokkeita, jotka kävelevät peräkkäin, pitäen kiinni



edellä olevan olkapäistä. Jaokkeet pitävät silmät kiinni (pipo/sokkoliina silmien edessä). "Pää" lähtee hitaasti liikkumaan eteenpäin, ja jaokkeet seuraavat perässä. Tavoitteena on pitää koko tuhatjalkainen kasassa ja pystyssä. Tiesitkö? Tuhatjal-kaisiin kuuluvilla lajeilla on yksi-kaksi jalkaparia jaokkeessa. Jaokkeiden määrä vaihtelee.

**Kohderyhmä:**  
vuosiluokat 7-9, vuosiluokat 1-6

## TIETOINEN KÄVELY

Jos mahdollista, ottakaa kengät pois jalasta. Kävelkää mahdollisimman hitaasti eteenpäin siten, että jalat laitetaan maahan peräkkäin suorassa linjassa. Tunnustelkaa maata jalkojen alla, jokaista käpyä,



kiveä, juurta jne. Onko märkää, kuivaa, kylmää, lämmintä? Keskittykää vain kävelemiseen.

**Kohderyhmä:** vuosiluokat 5-9

## HENGITÄ LUONTOA

Kun saavutte suuren kiven, kallion seinämän tai suuren puun luokse, valitkaa jokaiselle sopiva paikka nojata. Hengittäkää vähintään kymmenen kertaa hitaasti



ja syvään - nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Keskittykää siihen, miltä hengitys tuntuu.

**Kohderyhmä:** kaikenikäiset





© Kati Kinnunen

# RETKEN PUOLIVÄLIIN SOPIVAT TEHTÄVÄT

## KESKITTYMINEN, LUOVUUS JA TUNNETAIDOT

### KAIKILLA AISTEILLA

Nojatkaa puuhun joko istuen tai polvista jostaen ja sulkekaa silmät. Ohjaa käymään kehoa jaloista alkaen läpi: “Tunne, kuinka maa on tukeva jalkojen alla ja tunnustele, miltä se tuntuu. Voit rentouttaa kehon ja maa tukee silti sinua. Maan alla kulkevat puun juuret, voit “juurruttaa” mielessäsi omat jalkasi niihin. Jatka vatsaan – tunnet, kuinka pallea liikkuu hengityksen tahtiin. Nojaa selkä tukevasti



puun runkoa vasten, runko on kestänyt monenlaisia säitä ja pysynyt pystyssä, ja nyt se tukee sinua. Aisti samalla, miltä tuuli tuntuu iholla. Huojuuko puu? Tunne, miltä puu ja metsä tuoksuu. Kuuntele kaikkia ääniä, joita ympärillä kuuluu, läheltä ja kaukaa. Avaa lopuksi silmät ja havainnoi kaikkea ympärilläsi.”

**Kohderyhmä: vuosiluokat 5–9**

## LUONNON YKSITYISKOHDAT



**A. Luontokiikarointi:** Tehkää käsistänne kiikarit ja tarkkailkaa niiden läpi ympäristöä. Kukin etsii mielenkiintoisen kohdan ja katselee sitä tarkemmin. Katsellessa voi pohtia, mikä tekee kohdasta mielenkiintoisen. Onko se kaunis, ruma, outo, pelottava, jännä vai jotakin muuta?

**B. Luontoaarteet:** Lähtekää tutkimusretkelle luoppien kanssa pareittain. Kun kukin löytää jonkin hienon aarteen, esitellään se parille. Aarre voi olla esimerkiksi lehti, käpy, kivi, hämähäkki, jäkälä tms. (Isommat oppilaat voivat ottaa aarteista kuvia ja selvittää retken jälkeen luokassa lajit käyttäen määrittämissoppaita tai iNaturalist-sovellusta)

**C. Luontokonsertti:** Kukin etsii mukavan istumapaikan erillään muista ja sulkee silmät. Kuunnelkaa ympäröiviä ääniä

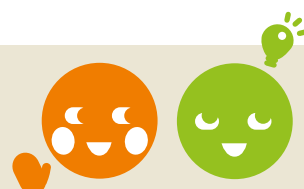
hiljaa muutaman minuutin verran, kunnes opettaja kutsuu ryhmän koolle. Kuunnella kädet kannattaa laittaa korvien taakse kaarevasti vahvistamaan ääniä. Kuuntelun jälkeen keräännytään piiriin, jossa jokainen valitsee yhden kuulemansa äänen (esim. tuulen suhina, puron lorina, linnun laulu) ja tuottaa sen suullaan samanaikaisesti kaikkien muiden kanssa – tehdään yhteinen luontokonsertti!

**D. Tuoksujäljitys:** Liikutaan lähiympäristössä nuuskimassa luonnon hyviä tuoksuja. Monet tuoksut vapautuvat voimakkaampina, kun niitä hieroo tai murtaa. Pyöritellään lehtiä sormien välissä, työnnetään nenä sammaleeseen tai rapsutellaan kaarnasta tuoksu esille. Esitellään lopuksi parille oma lempituoksu.

**Kohderyhmä: vuosiluokat 1-9**

## MINÄ LUONNOSSA

Kuvaillaan itseä luontoesineen avulla. Kukin etsii itseään kuvaavan esineen, joka kertoo itsestä jotain (jostain ominaisuudesta, taidosta, luonteenpiirteestä tai vaikka harrastuksesta). Esine voi olla esimerkiksi käpy, keppi, lehti tai kivi. Tässä



saa käyttää luovuutta ja mielikuvitusta! Kun löytää esineen, kukin palaa aloituspiiriin, jossa jokainen esittelee itsensä esineensä avulla.

**Kohderyhmä: vuosiluokat 1-6**

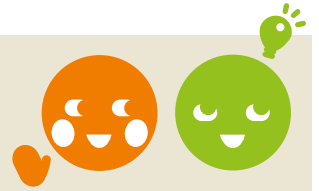
## LUONTOSELFIE

Mietitään parin kanssa tai pienryhmässä, millaisia vahvuuksia ja hyviä ominaisuuksia itsellä on. Apuna voi käyttää Mieli ry:n vahvuuskortteja. Tehdään kunkin valitsemasta vahvuudesta tai ominaisuudesta omakuva: Kukin etsii luonnosta vahvuutensa kuvaavan paikan tai yksityiskohdan. Kukin asettuu omaan kuvaan niin, että ilmentää vahvuutensa esim. asennolla, eleellä tai ilmeellä. Kunkin oma vahvuus kirjoitetaan paperille tai maahan tai otetaan vahvuuskortti mukaan. Valokuvataan

toisten vahvuusasetelmat: henkilö, paikka ja oma vahvuus sanana yhdessä kuvassa.

**Alakoulun versio:** Jokainen saa itselleen pariaksi toisen oppilaan. Kukin miettii, mitä vahvuuksia tai hyviä ominaisuuksia omalla parilla on. Etsitään niille luonnosta vastine ja tehdään omasta parista taideteos, joka kuvastaa hänen myönteisiä puoliaan. Lopuksi esitellään teos parille.

**Kohderyhmä: vuosiluokat 7-9, vuosiluokat 1-6**



## TUO MINULLE

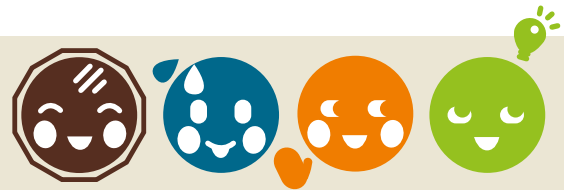
Ohjaaja sanoo erilaisia asioita, joita ryhmäläisten tulee tuoda mahdollisimman nopeasti ohjaajan luo, esimerkiksi: Tuo minulle

- käpy
- jotain moniväristä
- lehtipuun lehti
- havupuun neulanen
- kivi
- vettä
- lahoppuun pala
- pieneliö

- sieni
- jotain piikikästä
- jotain pehmeää
- jotain tahmeaa
- jotain läpinäkyvää
- jotain vanhaa

Mikäli toimitaan pienryhmissä, vain yksi ryhmästä vuorollaan hakee esineen. Lopuksi esineistä tehdään yhteinen luontotaideteos.

**Kohderyhmä: varhaiskasvatus, vuosiluokat 1-2**





© Kati Kinnunen

# RETKEN LOPPUPUOLELLE SOPIVAT TEHTÄVÄT

## REFLEKTOINTI JA RAUHOITTUMINEN

### KETUN PÄIVÄUNET

Ohjeistetaan seuraavasti: “Olet kuin kettu, joka saalistaa yöllä ja lepää päivällä omassa turvallisessa kolossa. Etsi siis oma kolo, johon käperryt päiväunille. Sulje silmät hetkeksi, hengitä rauhallisesti, ja aisti, mitä ympärilläsi tapahtuu.”



Ohjaaja antaa selvät rajat, millä alueella koloja saa etsiä. On tärkeää varmistaa, että kaikki ovat hiljaa ja rauhoittuvat.

**Kohderyhmä: varhaiskasvatus, vuosiluokat 1–4**

### PÄÄSTÄ AJATUKSET KARKAAMAAN

Kukin valitsee oman puun, johon nojaa. Ohjeistetaan katsomaan taivaalle, hengittelemään syvään muutaman kerran ja sitten vain olemaan. Jos tulee jokin ajatus



mieleen, tarkkaillaan sitä hetki ja annetaan sitten sen karata pilvien mukana.

**Kohderyhmä: vuosiluokat 5–9**

## OMAN HYVINVOINNIN REFLEKTIO

Reflektointikortteja voi käyttää jokaisen harjoituksen jälkeen tai retken lopuksi. Oppilaat voivat niiden avulla miettiä omaa tekemistään luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Samalla opettaja/kasvattaja saa tietoa osallistujien toiveista ja tarpeista. Pienryhmissä voidaan keskustella, mitkä korteissa ovat asiat toteutuivat harjoitteissa tai retken aikana. Jokaiselle ryhmälle annetaan oma korttipakka.

### Luonnosta hyvinvointia

#### **-reflektiokortit, oppilaiden versio:**

<https://mappa.fi/materiaalit/luonnosta-hyvinvointia-kortit/>

**Varhaiskasvatuksen versio:** ohjaaja lukee kortit ja lapset näyttävät peukkuun tai nostavat kädet ylös, jos ovat samaa mieltä kuin väittämä.

**Kohderyhmä: vuosiluokat 1–9, varhaiskasvatus**

# MUUTA MATERIAALIA

- MAPPAn aineistopankin Hyvinvointia luonnosta! -teemareppu: <https://mappa.fi/teemareput/hyvinvointia-luonnosta/>
- Luonnon vaikutukset oppimiseen ja hyvinvointiin –korttisarja: <https://mappa.fi/materiaalit/luonnon-vaikutukset-oppimiseen-ja-hyvinvointiin-kortit/>
- Varhaiskasvatus: Ilo kasvaa ulkona -aistikortit <https://ilokasvaaukko.fi/wp-content/uploads/2021/02/aistikortit.pdf>
- Metsämieli-kirjat: <https://www.metsamieli.fi/Etusivu/Palvelut/>
- Oivan harjoituksia kehon ja mielen hyvinvointiin: <https://oivamieli.fi/dashboard.php>

