

Johanna Ahtinen

**Suomen ympäristöopisto SYKLI, Ympäristöalan erikoisammattitutkinto, Helsingin kaupungin nuorisopalvelut, Ympäristötoiminnan nuorisotyöyksikkö, 21.3.2024**

Ympäristökasvatussuunnitelma

# Luontoharjoitteita nuorille



## Sisällys:

Johdanto.....	3
Ympäristötoiminnan taustoja.....	3
Lähdemateriaalien esittely.....	6
Harjoitteet.....	8
1.Ryhmyttävät ja ryhmädynamiikkaa ja sosiaalista vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet.....	8
2. Luontosuhdetta vahvistavat harjoitteet ja hyvinvointia luonnosta.....	10
3. Taide ja käsillä tekeminen.....	12
4.Tutkimus ja havainnointi.....	15
5.Toiminta ympäristön puolesta.....	19
Vaikuttavuus, arviointi ja jatkokehittäminen.....	20
Lähteet.....	21

## Johdanto

Tervetuloa tutustumaan luonto- ja ympäristötoiminnan harjoitteisiin, joiden keskiössä on yläkoulun ja toisen asteen oppilaiden (13-19v.) ikäryhmä. Paljon on koottu menetelmiä vahaiskasvatukseen ja alakouluille, mutta monia ympäristökasvattajia saattaa jännittää ympäristötoiminta nuorten kanssa. Moni on huolissaan, ettei nuoria ehkä kiinnosta ympäristöasiat tai nuoremmille ikäryhmille suunnatut harjoitteet saattavat tuntua lapsellisilta ikävaiheessa, jossa nuorten välinen ryhmädynamiikka hyvin herkästi säätelee sitä, mihin nuori uskaltaa heittäytyä mukaan, ja millä tavalla. Toisaalta tiedetään, että moni nuori on huolissaan ilmastonmuutoksesta ja biodiversiteetin häviämisestä sekä muista aikamme suurista haasteista ja, että luonto ja ympäristökasvatus voisi tuoda siihen välineitä ja helpotusta.

Koostan tähän ympäristökasvatussuunnitelmaan paketin menetelmistä ja toiminnallisista harjoitteista, jotka soveltuvat erityisen hyvin yläkouluikäisten ja toisen asteen opiskelijoiden ohjaamiseen. Nämä harjoitteet eivät edellytä lupia tai erityisosaamista esimerkiksi seikkailukasvatuksesta.

Menetelmävihkosen on tarkoitus antaa nuorisohjaajille ja ympäristökasvattajille monipuolisen kattauksen harjoitteita, joita voi käyttää 13-19-vuotiaiden ohjauksessa. Jaan menetelmät myös materiaalipankki MAPPA:ssa, jotta ne tulevat laajemminkin levitykseen.

Tietenkään kaikki harjoitteet eivät toimi kaikille ryhmille, mutta toivon, että näistä harjoitteista löytyy sopivia, joiden pohjalta on helppo koostaa retkiä ja ohjelmakokonaisuuksia.

## Ympäristötoiminnan taustoja

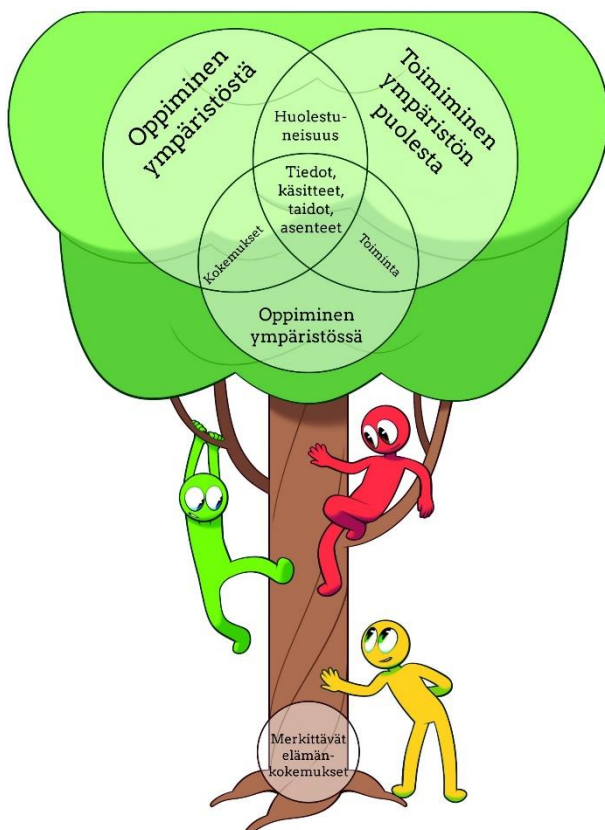
Toimintaamme ohjaavat säädökset ja periaatteet tulevat Helsingin kaupunkistrategiasta, nuorisopalvelujen omasta ympäristöohjelmasta sekä Ympäristötoiminnan nuorisotyöyksikön perusperiaatteista. Lisäksi esittelen ympäristökasvatuksen teoriamallin, joka sopii hyvin pohjaksi luonto- ja ympäristöharjoitteille.

Helsingin kaupungin strategiassa ympäristöasioihin kiinnitetään huomiota ja pyritään hiilineutraaliuteen 2030 mennessä. Ilmastovastuun lisäksi strategia painottaa luonnonsuojelua ja yhdenvertaisuutta. Nuorisopalvelujen yleiset periaatteet taas on koottu Helsingin nuorisotyön perussuunnitelma NUPSiin, jossa myös ympäristöasiat mainitaan ja nuorten osallisuuden ja omatoimisen toiminnan vahvistaminen on isossa roolissa. Lisäksi pohjustan ympäristökasvatuksen merkitystä nuorille hyödyntäen Helsingin kaupungin nuorten budjetin ympäristökysymysten vastauksia.

Ympäristötoiminnan nuorisotyöyksikön omat tavoitteet toimivat suunnitelman tukena. Ympäristökasvatus tarjoaa mahdollisuuksia luontokokemuksiin, joiden syvempänä tarkoituksena on:

- nuorten tulevaisuudenuskon, luontosuhteen ja ympäristöherkkyyden vahvistaminen
- kiinnostuksen herättäminen ympäristön puolesta toimimiseen
- luonnon, taidemenetelmien ja liikunnan hyvinvointivaikutukset
- ympäristöahdistuksen käsittely
- nuorten osallisuus ja kiinnittyminen ryhmään tai suurempaan kokonaisuuteen
- toimijuuden vahvistuminen
- asioiden näkeminen uusista näkökulmista ja empatian kehittäminen

Suunnitelman harjoitteiden merkityksen syventämisessä hyödynnän ympäristökasvatuksen teorianmallia nimeltä Palmerin puumalli. (kuva Pinksupakki)



Se on käytännöllinen ja helposti sovellettavissa oleva työkalu luontoharjoitteiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Mallissa on kolme osa-aluetta – oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä ja toimiminen ympäristön puolesta. Mallin avulla voit edistää osallistujien ymmärrystä luonnosta, ympäristövastuuta ja kestävästä elämäntapaa, joiden juurina on merkittävät elämäkokemukset.

Oppiminen ympäristössä:

Suunnittele luontoharjoituksia, jotka vievät osallistujat ulos ja antavat heidän kokea luonnon monipuolisesti. Käytä kaikkia aisteja ja kannusta havainnointiin, tutkimiseen ja ihmettelyyn.

Valitse luontokohteita, jotka tarjoavat monipuolisia oppimisympäristöjä. Metsät, puistot, ranta-alueet, pellot ja

kaupunkiluonnon urbaanit puistot ja puutarhat tarjoavat kukin erilaisia oppimiskokemuksia.

Opeta osallistujille taitoja, joita he tarvitsevat luonnon havainnointiin ja tutkimiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi luonnon merkkien huomaaminen ja tulkitseminen, eläinten ja

kasvien tunnistaminen sekä iNaturalistin ja muiden hyödyllisten sovellusten opettelu luonnon tutkimiseen.

Kannusta osallistujia kunnioittamaan luontoa ja arvostamaan luonnon monimuotoisuutta. Auta heitä kehittämään myönteistä suhtautumista ympäristöön ja ympäristönsuojeluun.

Oppiminen ympäristöstä:

Keskustele luontokohteen ominaisuuksista ja merkityksestä. Mitä eläimiä ja kasveja alueella on? Miten ihmiset käyttävät aluetta? Miten historia ja aika näkyy paikassa? Miten ilmastonmuutos vaikuttaa luontoon? Välitä osallistujille tietoa luonnon monimuotoisuudesta, ekosysteemeistä ja ympäristöongelmista. Käytä monipuolisia menetelmiä, kuten luentoja, keskusteluja, pelejä ja leikkejä.

Kannusta osallistujia etsimään tietoa itse. Anna heille vinkkejä luotettaviin tietolähteisiin ja ohjaa heitä käyttämään kriittistä ajattelua tiedon arvioinnissa.

Tutki luontoon liittyviä ympäristöongelmia ja etsi ratkaisuja. Keskustele osallistavasti roskaantumisesta, metsien häviämisestä ja ilmastonmuutoksesta. Rohkaise osallistujia etsimään keinoja ympäristön suojelemiseksi.

Opettele tunnistamaan ja arvostamaan luonnon monimuotoisuutta. Keskustele eri lajien elinympäristöistä ja merkityksestä ekosysteemissä.

Toimiminen ympäristön puolesta:

Kannusta osallistujia ottamaan vastuuta ympäristöstä. Anna heille mahdollisuus osallistua ympäristönsuojeluun käytännön tehtävien kautta. Järjestä ympäristötalkoita, roskienkeräyskampanjoita tai muita ympäristöä parantavia aktiviteetteja.

Opettele ympäristövastuullisia elämäntapoja ja jaa tietoa muille. Keskustele kestävästä kehityksestä ja kannusta osallistujia tekemään ympäristön kannalta kestäviä valintoja omassa elämässään. Auta heitä ymmärtämään, että pienilläkin teoilla voi olla merkitystä.

## Lähdemateriaalien esittely

Ympäristötoiminnan nuorisotyöyksikössä tehdään monenlaista ympäristötoimintaa nuorten kanssa. Meriharjun luontokoulu järjestää luontokoulupäiviä ja elämyksellisiä retkiä, joihin koululuokat osallistuvat keväisin ja syksyisin. Olemme keränneet asiakaskyselyillä palautetta harjoitteista ja käytän näiden palautteiden tuloksia tässä hyödykseni. Sen lisäksi toteutamme yksikössämme muun muassa seikkailutoimintaa, viljelytoimintaa kesätoimipisteissämme, Nuorten budjetin tulosten mukaista nuoria kiinnostavaa ympäristötoimintaa, kuvataide- ja kädentaitoja ympäristöteemalla, nuorten aktivismin tukemiseen liittyvää toimintaa sekä retkitoimintaa kaupunkiluonnossa tapahtuvista urbaaneista löytöretkistä vaelluksiin ja hyvinvointia vahvistavaan ”luontohetkeilyyn”.

Helsingin kaupungin nuorisopalvelut kerää vuosittain nuorilta tietoa osana Nuorten budjettia, jonka pohjalta nuorisotoimintaa järjestetään. Kyselyllä kartoitetaan monia nuorten elämän osa-alueita, myös suhdetta ja kiinnostusta ympäristöasioihin.

Vuosien 2022 ja 2023 Nuorten budjetin ympäristökysymysten mukaan nuorille tärkeitä asioita ovat yhdenvertaisuus, ilmastonmuutos ja ympäristö. Myös hyvinvointi, luonto ja ekologisuus nousivat kymmenen tärkeimmän asian joukkoon, joiden puolesta nuoret haluavat toimia. Liikunta, ilmaisutaito ja taide kiinnostavat nuoria. Huoli alueiden roskaantumisesta ja kaupunkiluonnosta nousee myös vahvasti esiin nuorten vastauksissa. Eläinten hyvinvointi, roskaton, viihtyisä ympäristö, Itämeren ja vesistöjen puhtaus, kestävä kuluttaminen ja kierrätys sekä uusiutuva energia on nuorille tärkeää. Vain 5% kyselyyn vastanneista nuorista ei koe ympäristöasioita itselleen merkityksellisiksi juuri nyt.

Nuoria kiinnostavaa ympäristötoimintaa on seikkailutoiminta (seikkailu, kiipeily, melonta), eläinten hoitaminen, retket, leiritoiminta, kestävä muoti ja tuunaus sekä taide ja kädentaidot.

Meriharjun luontotalon asiakaspalautteiden mukaan monenlaiset harjoitteet kiinnostavat nuoria. Erityisesti palautteissa mainitaan luontokolo-harjoite eli lepohetki luonnossa. Hyvin yksinkertainen harjoite voi olla hyvin vaikuttava. Muita suosittuja harjoitteita retkillämme ovat puuystävä-harjoite, värien kerääminen sekä tuoksusekoitusten valmistaminen.

Tässä ohjevihkosessa esitellyt harjoitteet on kerätty ympäristö- ja taidekasvattajien (LYKE-verkoston luontokouluohjaajat, Ympäristötoiminnan nuorisotyöyksikön ja Nuorisopalvelujen taidepainotteisten menetelmien ohjaajat) kokemuksen pohjalta sekä erilaisista kirjallisista lähteistä. Osa juontaa juurensa vanhoihin Maakasvatus-materiaaleihin, osa löytyy luonnon hyvinvointivaikutuksia esitteleviltä sivustoilta ja kirjoista. Kaikki harjoitteet on testattu 13-19-vuotiaiden nuorten kanssa ja todettu innostaviksi ja toimiviksi tälle ikäryhmälle. Olen merkinnyt loppuun lähdekirjallisuutta ja inspiroivia nettisivuja, joista löytyy lisätietoa.

Vaikka on vaikea erotella mihin kaikkiin ympäristökasvatuksen tavoitteisiin harjoitteet vastaavat, sillä ne voivat vastata useampaankin, olen ryhmitellyt harjoitteet kategorisesti viiteen ryhmään:

1. Ryhmäyttävät ja ryhmädynamiikkaa ja sosiaalista vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet
2. Luontosuhdetta vahvistavat harjoitteet ja hyvinvointia luonnosta
3. Taide ja käsillä tekeminen
4. Tutkimus ja havainnointi
5. Toiminta ympäristön puolesta



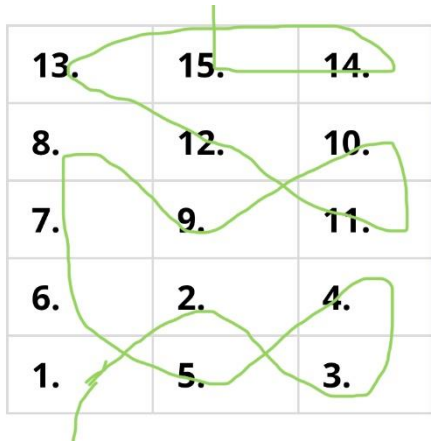
## Harjoitteet

### 1. Ryhmäyttävät ja ryhmädynamiikkaa ja sosiaalista vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet:

#### Näkymätön polku

Seikkailukasvatusharjoitus, jota olemme muokanneet ympäristökasvatuksellisemmaksi lisäämällä ruudukkoon eläin/kasvilajikortteja. Tarvitaan 3x5 ruudun ruudukko, joko naruista rakennettu, ulkona maahan piirretty tai esim. maalarinteipillä lattiaan tehty. Jokaiseen ruutuun laitetaan yksi lajikortti ja mietitään vain ohjaajan tiedossa oleva ”näkymätön polku” (esimerkki kuvassa), joka on oikea järjestys ruudukon kulkemiseen. Jokaisessa ruudussa käydään kerran ja ruudukossa liikutaan viereiseen ruutuun, limittäiseen ruutuun tai yhden ruudun yli harppaamalla. Määritellään aloituspaikka ja ensimmäinen pääsee kokeilemaan. Tehtävä on yhteistyössä tehtävä muistipeli, jossa koko ryhmä tukee ruudukossa olevaa henkilöä löytämään ja muistamaan oikean reitin.

Reitti selviää yksi ruutu kerrallaan ja kun nuori kokeilee astua ruutuun, ohjaaja kertoo, onko kyseinen ruutu oikea vai väärä. Jos ruutu on oikein, nuori voi jatkaa kokeilla seuraavaan ruutuun. Jos ruutu on väärin, nuori palaa ruudukon ympärillä olevaan piiriin ja seuraava nuori pääsee kokeilemaan. Aloitetaan joka kerta ensimmäisestä oikeasta ruudusta ja kuljetaan näkymätöntä polkua ruudukossa sitä mukaa, kun se paljastuu.



Lajikortit helpottavat muistamista ja samalla niiden kautta voi opettaa eri luonnonympäristöihin liittyviä lajeja. Harjoitetta voi soveltaa monenlaisiin ympäristöihin. Meillä on lajikortit muun muassa metsäympäristön lajeista, puutarhan eliöistä sekä uhanalaisista eläinlajeista.

#### Roskaralli

Tarvikkeet: kalalelu (noin 30cm) ja muoviroska esim. 0,5l pullo.

Asetutaan piiriin ja otetaan jako kahteen. Parittomat ovat kalajoukkue ja parilliset merensuojelujoukkue. Kalajoukkue saa pehmokalan ja merensuojelujoukkue saa muoviroskan. Tarkoitus on siirtää omaa esinettä piirissä oman joukkueen jäseneltä toiselle, eli vieruskaverin yli joka toiselle piirissä olijalle mahdollisimman nopeasti. Esineet lähetetään kiertämään eri puolelta piiriä. Joukkueen tarkoitus on saada omalla esineellä toisen joukkueen



esine kiinni. Nälkäinen kalajoukkue yrittää saada kiinni muoviroskan, jotta kala, joka luulee sitä ruuaksi, voisi syödä sen. Merensuojelujoukkue yrittää olla niin nopea, että roska ei joutuisi kalan suuhun. Pelataan kaksi erää niin, että kumpikin joukkue saa kokeilla olla kalajoukkue ja roskajoukkue.

## Puuystävä



Tarvikkeet: silmälaput tai huiveja kaikille pareille

Harjoitus auttaa myös luonnon monimuotoisuuden ymmärtämisessä, sillä jokainen puu on erilainen, samalla tavalla kuin jokainen ihminenkin. Tehtävä vahvistaa muita aisteja kuin näköaistia, luottamusta pariin sekä ympäristöherkkyyttä.

Ryhmä jaetaan pareihin ja jokainen pari saa silmälapun/huivin. Määritellään pelialueen rajat (kannattaa olla tarkka, sillä nuoret mielellään lähtevät tekemään pitkiä lenkkejä parin kanssa). Sokkona olevasta parista on pidettävä hyvää huolta ja ohjeistettava käsikynkässä kulkemista, huomioiden esim. maan epätasaisuudet. Kun saavutaan valitun puun luo, sokkona olija tunnustelee puuta, kunnes uskoo tunnistavansa sen. Puuta voi myös haistaa ja kokeilla eri korkeuksilta, onko oksankohtia, sammalta yms. Sitten näkevä pari vie sokon takaisin lähtöpisteeseen, pyöräyttää pari kertaa ympäri, niin että suuntavaisto hieman hämääntyy. Silmälaput voi ottaa pois ja tehtävänä on uudelleen löytää sama puu. Sitten vaihdetaan rooleja.

## Mielipidejana

Mielipidejana on hauska, toiminnallinen tapa keskusteluttaa ryhmää ja käsitellä ympäristökysymyksiä tai mitä tahansa aiheita.

Valitaan janan päätepisteet esim. ulkona tietyt toisistaan noin 10-15 m etäisyydellä olevat puut. Toinen puu on "kyllä" ja toinen "ei". Nuorille alustetaan, että mielipidejanassa jokainen voi tuoda oman mielipiteensä esiin eikä ole oikeita tai väärinä vastauksia, vaan erilaisia näkökulmia. Janalle voi asettua sen mukaan, mikä itsestä tuntuu oikealta vastaukselta juuri nyt. Jos on väittämän kanssa täysin samaa mieltä, asettuu "kyllä"-puun luo, jos täysin eri mieltä "ei"-puun luo ja, jos ei oikein tiedä mitä mieltä on tai mielipide on jotain

näiden väliltä, voi asettua mihin kohtaan tahansa janalle. Paikkaa voi myös vaihtaa, jos jonkun perustelu vakuuttaa. Kun kaikki ovat asettuneet janalle ohjaajan esittämän väittämän jälkeen, ohjaaja voi käydä haastattelemassa nuoria siitä, miksi valitsivat juuri sen paikan. Väittämiä voi olla 3-10 riippuen ryhmän kiinnostuksesta ja keskittymiskyvystä.

Esimerkkiväittämiä voisi olla:

- Luonto on minulle tärkeä
- Ihminen on osa luontoa
- Suojelen luontoa parhaani mukaan
- Eläimilläkin on itseisarvo
- On tärkeää, että suomalaiset lajittelevat ja kierrättävät

## 2. Luontosuhdetta vahvistavat harjoitteet ja hyvinvointia luonnosta:

### Luontokolo eli lepoetki luonnossa



Välineet: istuma-alusta, pilli.

Ohjeistus: jokainen etsii itselleen oman, rauhallisen paikan, jossa voi olla hetken ihan kaikessa rauhassa, levätä, nauttia luonnosta kaikilla aisteilla. Ei saa mennä ihan kaverin viereen, ei olla kännyköillä, ollaan paikallaan ja hiljaa, muita häiritsemättä mahdollistaen itselle ja

muille ainutlaatuinen lepoetki. Ohjaaja mittaa aikaa noin 10-15min, jonka jälkeen kutsuu osallistujat takaisin esim. pilliin puhaltamalla. Voidaan käydä fiiliskierros, jos joku haluaa jakaa jotain, mitä koki.

### Teeretki

Tarvikkeet: kertakäyttöisiä teenhaudutuspusseja, sakset, vedenkeitin/trangia/kuumaa vettä termarissa, mikit, hunajaa, sekoitustikkuja.



Opettele tunnistamaan muutama hyvä luonnonkasvi, joita voi käyttää teeaineksena. Kerää puhtailta paikoilta. Tämä on helpointa tehdä pienen ryhmän kanssa, tai jakaa ryhmä puoliksi, niin että osa valmistelee veden, mikit yms. ja osa kerää, sitten vaihdetaan, niin että jokainen pääsee keräämään.

Jokaiselle annetaan oma haudutuspussi, johon kerätään yhteensä noin 2-3 tl kasvia. Huomioidaan jokaisen oikeudet. Kasvia kannattaa vähän repiä ja rypistellä, niin maku irtoaa paremmin.

Hyviä teekasveja:

poimulehti, keto-orvokki, ruusut, nokkonen, koivunlehti (jos ei allergiaa), mustikanlehdet, vadelmanlehti, mansikanlehti, puna-apilankukka, kasvatetut yrtit esim. mintut, sitruunamelissa

## Luontohetkeily riippumatoissa



Välineet: retkiriippumatot, jokaiselle osallistujalle oma. Tuulikello tai muu rentouttava soitin.

Osallistujille jaetaan riippumatot ja ohjeistetaan, miten ne kiinnitetään puihin. Jokainen saa levätä ja rentoutua 30 min, jonka aikana ohjaaja käy kiertämässä soittaen tuulikelloa. Voi tehdä myös ilman tuulikelloa. Toimii myös esim. edellisten tehtävien tai päivän päätteeksi reflektointiin ja rauhoittumiseen.

## Metsäjooga ja metsäparkour

Metsää ja muita luontokohteita voi hyödyntää myös liikunnan harrastamisen paikkana. Joogahetki tai parkour luonnossa tuo oman ulottuvuutensa harjoitukseen. Valitse muutama helppo harjoite, joita voi toteuttaa esim. puihin nojaten ja luonnon muotoja hyödyntäen.

### 3. Taide ja käsillä tekeminen:

#### Ympäristötaideteos

Ympäristötaideteoksia voi tehdä monenlaisia, koko ryhmän yhteisestä mandalasta tai luontomosaiikista paritehtävinä tehtäviin teoksiin.

Mandalassa ja mosaiikissa kaikkia kehoitetaan etsimään ympäristöstä kivoja materiaaleja (jokaisen oikeudet huomioiden) ja tuomaan ne yhteiseen taideteokseen. Mosaiikkiin voi tehdä esim. kepeistä valmiin muodon, jossa erilaisia lohkoja ja osioita erilaisille väreille ja materiaaleille. Mandalan teko kannattaa aloittaa keskeltä ja pyrkiä luomaan symmetrinen kuvio luonnonmateriaalien muotoja hyödyntäen.

Paritehtävä: Valitkaa noin 10 luonnonesineitä, niin että kummallakin parin jäsenellä on samanlaiset setit, esim. 3 kuusenkäpyä, 2 männynkäpyä, kivi, 10 cm tikku, vaahteranlehti, kaksi koivunlehteä molemmilla.

Asetutaan selät vastakkain ja piirretään maahan kummankin eteen taulun pohja, noin A4 kokoinen. Toinen on ensin taiteilija ja kuvailee parilleen mihin kohtaan omaa tauluaan asettaa esineen. Parin pitää laittaa sama esine samaan kohtaan omaan tauluunsa toisen ohjeiden mukaan. Kun kaikki esineet on aseteltu tauluihin, katsotaan tuliko taideteoksista samanlaiset. Sitten vaihdetaan rooleja.

#### Luonnonkosmetiikka

Yksinkertaisen luonnonkosmetiikan valmistaminen on kiinnostavaa suurelle osalle nuorista. Voidaan tehdä esim. kylpysuolaa kuivatuista tai tuoreista yrteistä ja suolasta, tai kasvonaamiota, huulirasvaa.

Tarvikkeet: pieniä kannellisia purkkeja desinfiointina, suolaa, kuivattuja tai tuoreita yrttejä, eteerisiä öljyjä, karamelliväriä, kookosöljyä, kaakaovoita, hunajaa, mehiläisvahaa, oliiviöljyä, mustikoita, savijauhetta, vettä



Ohjeita:

### **Kylpysuola**

2 tl karkeaa merisuolaa

1tl ruususuolaa

5 tippaa eteeristä öljyä

(laventeli, piparminttu tai appelsiini)

1-2 tl murskattuja/hienonnettuja yrttejä

Sekoita ainekset keskenään. Käytä lämpimässä kylvyssä tai jalkakylvyssä.

Jos haluaa tehdä värillisiä kylpysuoloja, voi lisätä hieman karamelliväriä.

### **Kasvonaamio**

2-3 tl savijauhetta (valkoinen, vihreä, vaaleanpunainen tai sekoitus)

2-3 tl yrttihauduketta tai vihreää teetä

1tl mustikoita

½ tl hunajaa

1-2 tippaa eteeristä öljyä (piparminttu/ruusu/laventeli)

Sekoita tasaiseksi tahnaksi valitsemasi ainekset. Levitä pestyille kasvoille ja anna vaikuttaa 5min tai kunnes savi kuivuu. Poista hellävaraisesti lämpimällä, kostealla pyhkeellä painellen. Pese lopuksi kasvot haalealla vedellä.

### **Huulirasva (n. 10 purkillista)**

25 g mehiläisvahaa

1dl kaakaovoita

1dl kookosöljyä

1dl oliiviöljyä

(5 tippaa piparminttuöljyä/purkki)

Sulata kaakaovoi, kookosöljy, oliiviöljy ja mehiläisvaha vesihauteessa. Annostele purkkiin ja lisää piparminttuöljy ja mica-jauhe. Sekoita öljyseosta, kunnes se jäähtyy kiinteäksi voiteeksi.

## Kasvivärit



Tarvikkeet huokoista paperia, värikuppeja, sekoituskuppeja, lusikoita, siveltimiä, mustikkaa, kahvia, kurkumaa, erilaisia kasveja ja hedelmiä, joista puristetaan tai haudutetaan väriä, ruokasoodaa, etikkaa, vettä

Valmista ensin värejä. Helppoja vaihtoehtoja on pakastemustikat, jauhettu kurkuma ja kahvi, mutta monista kasveista,

hedelmistä, kukista ja marjoista voi hauduttaa keittämällä värilientä.

Käytä väriliemiä maalaamiseen. Kokeile, miten värit muuttuvat, jos sekoitat niiden joukkoon etikkaa tai ruokasoodaa.

## Kukkien vasaroiminen



Tarvikkeet: paperia, auki leikattuja kahvinsuodatinpusseja, vasaroita, talouspaperia tai kangasta, kasveja & kukkia.

Tämä taidetekniikka toimii hyvin ulkona, jolloin vasaroinnin pauke ei häiritse liikaa ja materiaalien kerääminen on helppoa.

Käykää keräämässä jokaiselle osallistujalle pieni määrä erilaisia kasveja, joita he haluavat käyttää taideteokseensa. Aseta kasvi kukkapuoli alaspäin paperia vasten. Laita päälle suodatinpussi ja ala naputtelemaan vasaralla kasvin päältä niin, että kasvin värit ja muoto siirtyvät aluspaperiin. Siirrä pois suodatinpussi ja kasvinjämät ja pyyhi varovasti talouspaperilla tai pehmeällä kangastilkulla loput kasvijäänteet paperilta. Myös suodatinpusseista tulee aika hienoja, kun

niihinkin tarttuu kasvin värejä. Niitä voi myös hyödyntää taiteessa.

## Mini-ihmisten kuvaaminen

Tarvikkeet: kännykkäkamera tai kamera, pienoismalli/miniatyyri-ihmisiä.

Harjoituksen voi tehdä yksin, pareittain tai pienissä 3-4:n hengen ryhmissä.

Alustus: Katso maisemaa ja paikan yksityiskohtia ja mieti miltä se näyttäisi, jos olisit pikkuruinen. Asettele mini-ihmiset maisemaan ja ota niistä valokuvia. Aika helposti kuvista ja tilanteista lähtee

keriytymään jonkinlainen tarina. Kuvat voivat olla esteettisiä ja oivaltavia, humoristisia, kantaaottavia yms. Kun olette kuvanneet, esitelkää parhaat kuvat muille ryhmäläisille. Kuvia voi myöhemmin jatkokäsitellä esimerkiksi meemeiksi.



## 4. Tutkimus ja havainnointi:

### Luupittelu



Tarvikkeet: luupit

Luupittelu on ympäristökasvatuksen perusharjoitteita, mutta se aina jaksaa yllättää vähän vanhemmatkin nuoret. Luuppi mahdollistaa maailman havainnoimisen eri tavalla, tavallisuudesta poikkeavasti. Esittele, miten luoppia käytetään, jos se ei ole kaikille osallistujille tuttua. Sitten he voivat lähteä tutkimaan maastoa ja yksityiskohtia. Voit antaa täkyjä

tutkittavista asioista esim. tutkikaa puunkuorta, käpyä, kiveä, ötökkää, jäkälää tms. tai tutkikaa jotain elävää, jotain kuollutta tai elotonta, tutkikaa jotain sileää, karheaa, terävää. Usein nuoria kiinnostaa tutkia toisiaan luupeilla. Silloin voi keskustelua ohjata esim. siihen mikä kaikki kuuluu luontoon. Voi pohtia mikä luonnossa on elävää, mikä kuollutta tai elotonta.

Luuppeja voi käyttää myös pimeällä/hämärällä otsalampun valossa. Se tuo luupitteluun oman jännän ulottuvuutensa.





oman tuoksusekoituksensa luonnon aineksista. Muistetaan jokaisen oikeudet ja otetaan vain pieniä määriä.



Kun tuoksut ovat valmiit tehdään piiri (tai jos on iso ryhmä, kaksi pienempää piiriä) ja tehdään tuoksukierros, jossa jokainen laittaa tuoksupurkin eteenpäin viereiselle, kunnes kaikkien tuoksut ovat kiertäneet piirissä. Vertaillaan tuoksuja ja ehkä keksitään omalle sekoitukselle nimi.

## **Aikamatka**

Katsokaa ympärillenne avautuvaa maisemaa tarkkaan sellaisena kuin se on tänä päivänä (päivämäärä). Sulkekaa silmät ja tyhjentäkää mieli. Katsokaa mielikuvituksen aikakoneella, miltä sama paikka on näyttänyt 50,100,200 vuotta sitten. Miltä sama paikka tulee näyttämään 50, 100 vuoden kuluttua? Jakakaa kokemus ja oivallukset ryhmässä.

## **Peilikävely eli Ylösalaisin-maailmat**

Peilit nenän alla/otsalla tutustutaan johonkin luonnonympäristöön, puistoon tai rakennettuun ympäristöön ja tehdään havaintoja yksityiskohdista, joita ei muuten huomaa. Kun peili on nenän alla peilipuoli ylöspäin, voi nähdä maailman, jossa puunoksat ovat ylitettäviä esteitä ja katto on lattia. Kun peili on otsalla peilipuolialaspäin, saa mielikuvan juurevista, maanalaisista maisemista. Huomioi turvallisuus, esim. kuljetaan poluilla rauhallisesti. Ei saa katsoa aurinkoon!

**”Scavenger hunt” ja rastiradat** ovat hauskoja ja monipuolisia tapoja tutustua luontoon ja ympäristöön.

Tarvikkeet: Aarteen etsintä/Scavenger hunt lomakkeet, joissa erilaisia asioita ja tehtäviä listattuna, joita tulee bongata ja löytää matkan varrelta. Sellaisen voi helposti itse tehdä paperisena tai voi käyttää mobiiliversiota esim. SEPPÖ pelillistämisalustalla tai Actiontrack-sovelluksessa.

Valmiita rastiratoja löytyy myös kirjoista ja nettisivustoilta esim. Kirsti Koivula: Luonnon leikkisillä 2010. Siinä olevaa Metsäinen rastireitti-harjoitetta olemme käyttäneet nuorten kanssa.

Myös erilaiset luonnon havainnointisovellukset toimivat kivasti nuorten kanssa. Tässä piha-alueiden monimuotoisuuden havainnollistamiseen tarkoitettu WWF:n digitaalinen sivusto:

<https://wwf.typeform.com/to/qlEmXm?typeform-source=wwf.fi>

**Parihavainnointikävely:** Ryhmä jaetaan pareiksi ja parit lähtevät kävelemään sovitulla alueella. Toinen parista kertoo kaikki havaintonsa, mihin kiinnittää huomionsa ja toinen kuuntelee ja havainnoi samoja asioita. Vaihdetaan kertojaa ja havainnoijaa. Lopuksi keskustellaan siitä, miten eri tavalla ihmiset havainnoivat asioita, mihin kiinnittävät huomionsa.

”Walk and talk”-menetelmää voi käyttää myös erilaisista teemoista keskusteluun. Kävellään parijonossa ja keskustellaan annetusta aiheesta. Sopivan ajan päästä pysähdytään ja vaihdetaan toinen etummaisesta parin jäsen viimeiseksi ja kaikkien pari vaihtuu.



## 5.Toiminta ympäristön puolesta:

### Roskien keruu



Tarvikkeet roskapihdit, roskapusseja, suojakäsineet

Ympäristön roskaantuminen huolestuttaa nuoria ja sen parantamiseksi voi helposti tehdä käytännön tekoja, joilla on vaikutusta niin alueen eläinten, kuin ihmistenkin hyvinvointiin. Valitkaa paikka, jonka haluatte siivota roskista. Jakautukaa pareiksi tai pieniin ryhmiin. Sopikaa aika (esim. 30 min) ja mihin päin ryhmät lähtevät, jotta kaikki eivät kerää roskaa samasta kohdasta. Varokaa teräviä ja vaarallisia roskia.

Roskien keruun jälkeen voi kertoa roskan tarinan. Jokainen pari/ryhmä kertoo pienen kuvitteellisen tarinan mielenkiintoisimmasta roskasta, jonka he löysivät. Miettikää miten se on saattanut päätyä paikkaan.

### Vieraslajitalkoot

Talkoot ovat mukavaa ja hyödyllistä yhdessä tekemistä. Vieraslajitalkoilla tekee suuren palveluksen paikalliselle luonnolle. Torjunta-avulle on tarvetta, sillä vaikka vieraslajien hävittäminen on tärkeää, useilta tahoilta uupuu resursseja sen toteuttamiseen.

1. Etsi sopiva talkooalue. Voit kysellä talkoopaikkaa esimerkiksi kunnalta, alueesi ELY-keskukselta tai paikalliselta luonnonsuojeluyhdistykseltä.
2. Tarvitset talkoiluun maanomistajan luvan. Tiedot maanomistajista ovat julkisia, ja saat ne Maanmittauslaitokselta alueen kiinteistötunnusta vastaan.
3. Selvitä talkoiden vieraslajin torjuntaan sopiva menetelmä. Verkkosivuilla osoitteessa Vieraslajit.fi on kattavasti tietoa vieraslajien torjunnasta
4. Suunnittele vieraslajijätteen hävittäminen huolellisesti. Muista, että vieraslajijätettä ei saa jättää tai viedä luontoon!

## Sosiaalisen median keinot

Tehkää nuorten kanssa luontoaiheisia live streamejä Instagramiin ja Tiktokiin tai erilaisia storyja ja meemejä, visoja, bingoja yms. Kuvatkaa tanssiesityksiä luonnossa.

## Viljelytoiminta



Kasvien istuttaminen siemenistä ja istutusten hoitaminen tai taimien istuttaminen viljelylaatikkoon tai kasvimaahan on mukavaa ja opettavaista. Samalla voi myös istuttaa kasveja, jotka hyödyttävät pörriäisiä ja tukevat luonnon monimuotoisuutta. Oman ruuan kasvattaminen alusta alkaen saa oivaltamaan ruuan merkityksellisyyttä ja samalla voi käsitellä teemoja, kuten luomu, eettinen ja ekologinen ruoka.

”Kasvatan ruokaa itse”-oppaan avulla voi opetella ruokakasvien kasvatusta vaihe vaiheelta ilman aikaisempaa kokemusta.

Materiaali on kehitetty kestävän ruokajärjestelmän FUSILLI-hankkeessa ja se löytyy mappafi:stä. [https://mappa.fi/wp-content/uploads/2023/03/Kasvatan\\_ruokaa\\_itse\\_Opas\\_ruokakasvien\\_viljelyyn.pdf](https://mappa.fi/wp-content/uploads/2023/03/Kasvatan_ruokaa_itse_Opas_ruokakasvien_viljelyyn.pdf)

## Vaikuttavuus, arviointi ja jatkokehittäminen

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on paljon tutkittua tietoa ja kyselytulosten mukaan ympäristöasiat ovat nuorille tärkeitä. Yksittäisten ohjauskertojen vaikuttavuutta on kuitenkin vaikeaa arvioida ja palautteen kerääminen pidemmän ajan kuluttua luontokokemuksesta, on osoittautunut haastavaksi.

Yksi tapa vaikuttavuuden arvioimiseen on esim. kysyä retken alussa nuorilta arviota fiiliksistä ja vireystasosta ja kysyä sama kysymys toiminnan loppuksi. Palautekyselyssä on kysytty myös suosikkiharjoitetta tai retken osaa, joka oli vaikuttavin. Yksittäisetkin luontokokemukset voivat olla vaikuttavia ja säilyä mielessä pitkään ja rakentaa pohjaa elinikäiselle luontosuhteelle.

Nuorille suunnattuja harjoitteita voisi koota vielä paljon lisää keskittyen esimerkiksi digitaalisiin menetelmiin, ilmaisutaitotoimintaan, nuorten aktivismin tukemiseen, ilmasto- ja ympäristötunteiden käsittelyyn ja vaikkapa käytännön retkeilytaitojen opetteluun.

## Lähteet ja materiaalit:

- Palmer, J. A. (1998). Environmental education in the 21st century: Theory, practice, and politics. London: Routledge.: URL Palmer, J. A. (1998. Environmental
- <https://www.hel.fi/static/Kuva/Julkaisut/Nuoriso/helsingin-nuorisotyön-perussuunnitelma-2024.pdf>
- Hoessle Kirk, Van Matre Steve: Maakävelyt 2001
- <https://www.hel.fi/fi/paatoksenteko-ja-hallinto/strategia-ja-talous/strategia>
- Puumalli  
Pinskupakki: <http://pinskupakki.fi/kasvuymparisto/pinskupedagogiikka/ymparistokasvatus-ja-kestava-kehitys/puumalli>
- Laine Aulikki, Elonheimo Meri, Kettunen Anna toim. Loikkaa ulkoluokkaan: opas ulkona opettamiseen 2018
- Koivula Kirsti: Luonnon leikkisillä 2010
- Google gemini AI
- <https://satakolkyt.fi/vinkkeja-rantaretkille/>
- <https://opinkirjo.fi/materiaalit/taidepolkuja-ymparistoempatiaan/>
- <https://toivoajatoimintaa.fi/tunteet/tunnetehtavia/>
- <https://www.luontojatunteet.fi/tyokalupakki/>
- <https://www.sll.fi/2020/11/23/5-luontoharjoitetta-hyvinvointiin/>
- <https://www.gcfinland.fi/aineistot/julkaisut/materiaalit/tietoa-luonnon-hyvinvointivaikutuksista--opas/>
- <https://www.luontosivusto.fi/luontoharjoituksia/>
- <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/09/27/ela-hetkessa-ja-anna-luonnon-hoittaa-tassa-vinkit-luontohuoltoon>
- <https://www.partioaitta.fi/oppaat/metsajooga/>
- <https://anna.fi/hyvinvointi/metsajooga-katso-kuuden-liikkeen-helppo-ohjelma>
- <https://www.koulukartalla.fi/harjoitusvideot/metsaparkour/>
- [Näin järjestät vieraslajitalkoot! – Vieraslajit.fi](#)