

## Matkamuisto metsästä



**Tavoite:** Ymmärtää metsän hyvinvointia kohentava voima. Oman metsäsuhteen kehittyminen.

**Kohderyhmä:** 0.–6. lk

**Kesto:** 30 min

**Tarvikkeet:** tyhjät tulitikkurasiat jokaiselle, sopivan kokoisiksi leikatut paperipalaset, puuvärikyniä tai vahaliituja, liimaa

Tällä rastilla kerätään itselle metsästä hyvää fiilistä tuottava matkamuisto, jonka avulla voi myöhemmin kotonakin palata muistoissaan metsään aistimaan metsän rauhoittavaa fiilistä. Lopuksi jätetään huolia ja murheita omilta harteilta metsän kannettavaksi.

# Alkukeskustelu

Lyhyt alkukeskustelu oppilaiden metsäsuhteesta:

- Ketkä pitävät metsässä oleskelusta tai metsässä liikkumisesta?
- Ketkä ovat huomanneet, että metsässä olo vaikuttaa omaan oloon?  
Millä tavalla se vaikuttaa?
- Mistä asioista metsässä sinulle tulee hyvä fiilis?

## Tietoa

On tutkittu, että lyhytkin metsässä oleilu ja liikkuminen sekä metsän pintojen koskettaminen

- rauhoittaa mieltä ja kehoa
- lievittää stressiä
- hidastaa sykettä
- parantaa mielialaa
- virkistää oloa
- vahvistaa vastustuskykyä.

## Matkamuisto metsästä

Tämä tehtävä on saanut inspiraationsa kansallissäveltäjältämme Jean Sibeliukselta. Sibeliuksella oli tapana kerätä pieneen rasiaan sammalta ja neulasia. Hän piti rasiaa taskussaan ja sisällä ollessaan pääsi palaamaan mielessään metsään nuuhkaisemalla rasiasta metsän tuoksua.

## Matkamuiston koristeleminen

Oma matkamuisto eli tyhjä tulitikkurasia koristellaan jäljentämällä paperille jonkin luonnonmateriaalin pintakuviota. Oppilaat ohjeistetaan miettimään, mistä luonnonmateriaalista, jonka pinnan pystyy jäljentämään paperille, heille tulee hyvä fiilis. Paperi asetetaan valittua pintaa (esim. puunrunkoa, lahoppuun pinnalla olevia käytäväkuvioita, lehteä tai kuusen käpyä) vasten ja jäljennetään sen pinta värittämällä tylpällä puuvärikynällä tai kärjen lappeella tai vahaliidun kyljellä. Väritystä jatketaan jonkin aikaa, jolloin kuvio alkaa muodostua paperille. Väritys kannattaa aloittaa hennosti ja lisätä tarvittaessa painetta. Paperi liimataan tyhjän tulitikkuaskin ympärille.

# Matkamuiston kerääminen

Oppilaita ohjeistetaan keräämään metsästä jokaisenoikeuksia noudattaen oma matkamuisto tyhjään tulitikkurasiaan. Etukäteen voi myös kysyä metsänomistajalta luvan kerätä myös muita materiaaleja, jolloin mukaan saisi ottaa myös esimerkiksi sammalta, jäkälää ja havuja. Matkamuistoksi kerätään luonnon materiaaleja, jotka herättävät hyvän fiiliksen. Yksittäistä materiaalia kerätään vain hyvin vähän, jotta rasiaan mahtuu koko matkamuisto. Oppilaita ohjeistetaan keräämään vähintään viittä eri materiaalia muistonsa. Matkamuistoa kootessa voi miettiä, miten asiat asettelee, jotta se on itselle mieluisen näköinen. Matkamuiston avulla voi kotonakin palata metsään ja sen herättämään hyvään fiilikseen.

## Keskustelu

- Oliko metsässä helppo eläytyä hyvään fiilikseen?
- Löysittekö helposti materiaaleja, joista tulee hyvä fiilis?
- Millaisissa tilanteissa tai tunnetiloissa voisit palata matkamuiston avulla metsään?

## Huolisyöppö

Metsässä mieliala kohenee ja usein huolet pienenevät. Seuraavaksi jätetään yksi huoli metsän kannettavaksi. Pyydetään oppilaita miettimään jokin huoli tai murhe, jonka he haluavat jättää omilta hartioiltaan metsän kannettavaksi. He etsivät jonkin pienen esineen luonnosta kuten kävyn tai kepin ja kuvittelevat, että mietitty huoli siirtyy esineeseen. Huolen voi kuiskatakin esineeseen. Metsä kuvitellaan huolisyöpöksi, jonne oppilaat saavat viskata huolensa. Vaihtoehtoisesti huolisyöpöksi voi valita vaikkapa sammalmättään tai jonkun kolon, jonne huoliesineet asetetaan. Kun huoli on jätetty metsän kannettavaksi, sitä ei tarvitse enää itse kantaa.

**4H Mennään  
metsään**



Ympäristöministeriö  
Miljöministeriet  
Ministry of the Environment

Valkeakosken 4H-yhdistyksen Mennään metsään 4H -hanke on saanut avustusta ympäristöministeriön hallinnonalan ympäristökasvatuksen ja -valistuksen hankeavustuksena 2025.