

Marja Uusitalo, Leena Välimaa, Katariina Kelloniemi, Laura Jokela (toim.)



Ideoita ja ohjeita ympäri vuoden järjestettäviin luontotyöpajoihin

PoLut-hankkeessa kehitettyjä luontotyöpajoja maahanmuuttajaryhmille



Julkaisu on luettavissa ja ladattavissa verkossa:

https://issuu.com/lapinamk/docs/lapin_amk_polut_ideoita_ja_ohjeita_



© Lapin ammattikorkeakoulu ja tekijät

ISBN 978-952-316-303-4 (nid.)

ISSN 2342-2521 (painettu)

ISBN 978-952-316-304-1 (pdf)

ISSN 2342-253X (verkkojulkaisu)

Lapin ammattikorkeakoulun julkaisuja

Sarja D. Muut julkaisut 10/2019

Rahoittajat:

Vipuvoimaa Eu:lta, Euroopan sosiaalirahasto, ELY-keskus,

Yhteistyökumppanit: Lapin ammattikorkeakoulu, Luonnonvarakeskus (Luke), Rovaniemen kaupunki, PoLut -hanke

Kirjoittaja(t): Kalle Santala, Laura Jokela,

Leena Välimaa (Lapin AMK), Esa Huhta,

Marja Uusitalo, Seija Tuulentie (Luke),

Katariina Kelloniemi (Rovaniemen kaupunki),

Seija Matero (Moninet)

Toimittaja(t): Marja Uusitalo, Leena Välimaa,

Katariina Kelloniemi, Laura Jokela

Valokuvat: Pixabay

Kuvituskuvat: Marja Uusitalo

Kansikuva: Marja Uusitalo

Taitto: Tero Kokko Lapin AMK, viestintäyksikkö

Lapin ammattikorkeakoulu

Jokiväylä 11 C

96300 Rovaniemi

Puh. 020 798 6000

www.lapinamk.fi/julkaisut



Lapin korkeakoulukonserni LUC

on yliopiston ja ammattikorke-

koulun strateginen yhteenliittymä.

Konserniin kuuluvat Lapin yliopisto

ja Lapin ammattikorkeakoulu.

www.luc.fi

Ohjeita luontotyöpajojen järjestämiseen

Käytössäsi on kahdenlaisia kortteja, joiden avulla voit järjestää luontoon liittyviä elämyksellisiä ja yhteisöllisiä luontotyöpajoja maahanmuuttajaryhmille eri vuodenaikoina. Kortit on kehitetty *Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa* -hankkeessa 2017–2019 (PoLut-hanke).

Kotoutumista tulevissa työpajoissa hyödynnetään luonnon sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointi- ja terveyshyötyjä ja osallistamisen voimauttavia vaikutuksia. Lisäksi niissä noudatetaan luontolähtöisen Green Care -toiminnan periaatteita, joita ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus.

Työpajojen tarkoituksena on tutustuttaa eri kulttuuritaustaisia maahanmuuttajia pohjoiseen luontoon ja luonnonkäyttötapoihin sekä rohkaista heitä käyttämään asuinympäristönsä lähiluontoalueita.

Korttien lukeminen

Kortit esittelevät yksitoista työpajaa, joissa tutustutaan erilaisiin ulkoilu- ja luontoharrastuksiin ja Suomessa esiintyviin luontotyypeihin. Kortit antavat vinkkejä työpajojen suunnitteluun ja toteutukseen.

Työpajakorteissa on kolme erilaista värikoodia vuodenajan mukaan ja kahdeksan työpajan tavoitteita kuvaavaa symbolia, jotka kuvaavat luonnon hyvinvointihyötyjä ja luontosuhteen kehittymistä, kuten vastuullista suhtautumista eläimiin ja luontoon, tutustumista luonnonmateriaaleihin, luonnonolosuhteisiin (talveen) ja luontoammatteihin. Kortteihin on merkitty työpajan vähimmäiskesto pois lukien matkustamiseen käytetty aika, ja niissä ehdotetaan suomenkielen sanoja, jotka työpajassa voi opettaa osallistujille.

Työpajakortissa on lisäksi viittaus **lisätietokorttiin**, josta löydät lisää vinkkejä tiedonjakamiseen ja järjestelyihin. Niitä voit myös tulostaa (huom. sähköinen versio) ja jakaa osallistujille.

Omat muistiinpanot:



Ota huomioon

Ohjaajatarve vaihtelee ryhmäkoon, luon-toharrastuksen ja ympäristön mukaan. Mitä useampi järjestäjä sitä enemmän pystytään ottamaan huomioon yksilöllisiä toiveita ja tarpeita työpajan aikana.

Turvallisuus pitää huomioida tarkasti. Tietyt työpajat vaativat ehdottomasti tulkkauksen ja erityisasiantuntijan esimerkiksi sienten tunnistamiseen.

Huolehti seuraavista asioista ennen työpajan aloitusta:

- Asianmukainen vaatetus
- Ryhmävakuutus
- Lähtö- ja paluuaika ja paikka
- Ruokailu tai eväät
- Lupa-asiat, esim. kalastuslupa, maanomistajan lupa
- Ensiapuvälineet
- Osallistujien puhelinnumerot
- Kuljetusjärjestelyt
- Osallistujien toimintakyky ja ympäristön esteettömyys
- Tulkin tarve
- Paikan, isäntäväen, paikallisten asukkaiden, lemmikkien (esim. koira) esittely

Symbolit

Ajankohta



Talvi



Kesä



Kaikki
vuodenaajat

Luontosuhde



Jokamiehen-
oikeudet



Lumi



Luonnon-
materiaalit



Luontoammatti



Eläintenhoito

Hyvinvointi- ja terveyshyödyt



Elpyminen



Sydänterveys



Eläinterapia



Onkiminen

Onkiminen on yksi suosituimmista kesäkalastusmuodoista ja erityisen mukavaa lasten kanssa, koska taidon oppii ja saalista saa. Onkimista voi harrastaa ilman venettä melkein millaisella rannalla tahansa, ei kuitenkaan toisten tonteilla tai laitureilla ilman lupaa. Lisäksi onkiminen on halpaa, koska siihen ei vaadita kalastonhoitomaksua eikä kalastuslupaa. Kalansaalis on puhdasta ja terveellistä lähiruokaa suoraan luonnosta.

Tavoitteet:



1 h

Opeteltavat sanat:

onki, siima, koho, ahven, särki

Lisätietokortit:

jokamiehenoikeudet, luonnon hyvinvointivaikutukset, yhdistykset

Linkit:

www.kalakortti.com

Omat muistiinpanot:





Valmistelut

- Selvitä helposti saavutettavat järvet, joet ja lammet, joissa mato-onkiminen on sallittua. Muista, että virvelöintiin tarvitaan aina kalastuslupa.
- Valitkaa yhdessä mieluinen paikka. Voitte käyttää valinnassa apuna karttaa, kuvia ja videoita.
- Pyydä paikallista kalastusseuraa mukaan ja tarvittaessa välineitä vuokralle tai lainaksi.
- Varmista, että kaikille on onget, madot ja kalansaalista varten astia tai pussi
- Ota mukaan välineet kalan käsittelyä ja mahdollista kypsentämistä varten, kuten veitset, halsteri, paistinpannu ja suola.

Toteutus

- Opeta kalastusvälineiden käyttö ja onkimisteniikka.
- Kerro onkimisen ja viehekalastuksen erot ja kalastuslupakäytännöt.
- Kerro eri kalalajeista ja kesäkalastuksesta.
- Opeta kalojen käsittely tainnutuksesta ja tappamisesta kalan verestämiseen ja perkaukseen.
- Valmistakaa pyydetyistä kaloista ruokaa mahdollisuuksien mukaan.
- Keskustelkaa ja jakakaa kalastuskokemuksenne.
- Pyydä osallistujilta palaute päivästä.

Omat muistiinpanot:





Marjastus ja sienestys

Suomen metsissä kasvaa syötäviä marjoja ja sieniä. Osa sienistä on myrkyllisiä, kuten kärpässienet ja seitikit. Siksi sienten tunnistaminen on tärkeää. Suomalaiset perheet poimivat omaan käyttöön vuodessa noin kilon sieniä ja kaksikymmentä kiloa marjoja. Marjat ovat suomalaisille yhtä tärkeitä vitamiinien lähteitä kuin hedelmät etelä- ja keskieurooppalaisille. Sieniä ja marjoja poimitaan myös myyntiin.

Tavoitteet:



1,5 h

Opeteltavat sanat:

myrkkysieni, mustikka, puolukka, poimuri

Lisätietokortit:

luonnontuotteet, jokamiehenoikeudet, luontotyytit, yhdistykset

Linkit:

www.martat.fi

<https://4h.fi/>

www.arktisetaromit.fi

Omat muistiinpanot:





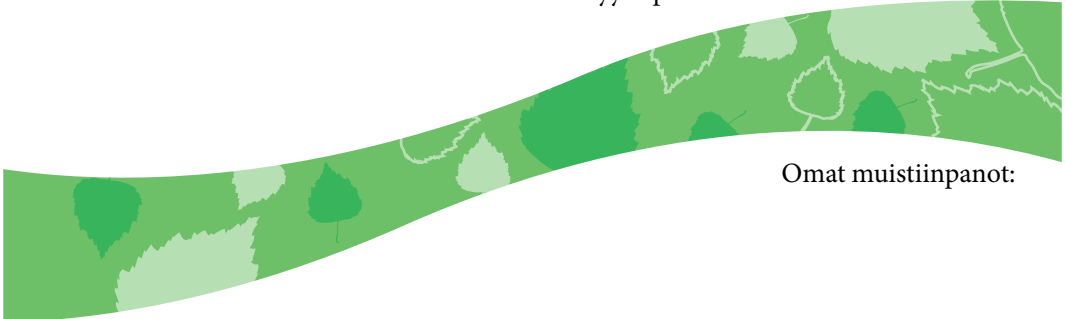
Valmistelut

- Käy etukäteen tutustumassa lähimetsän sieni- ja marjasatoon ja varmista, että alueelta löytyy marjoja ja ruokasieniä, joita tunnet.
- Mikäli et tunne ruokasieniä, voit pyytää järjestelyihin mukaan sienineuvojan esim. 4H:sta tai Martoista.
- Tulkin osallistuminen sieniretkelle on erityisen tärkeää myrkyllisten sienten tuntomerkkien ymmärtämiseksi.
- Varatkaa mukaan marjasangot, poi-murit tai sienikorit ja -veitset.

Toteutus

- Osoita ryhmälle keruualue.
- Kerro luonnontuotteiden keruusta jokamiehenoikeuksin ja millaisissa metsissä erilaiset marjat ja sienet kasvavat. Kerro myös marjojen ja sienien terveellisyydestä.
- Esittele sienet ja marjat, joita kerätään.
- Muistuta, että jokainen säilyttää näköyhteyden toiseen ryhmäläiseen. Sopikaa missä ja milloin kokoontaan tauolle.
- Käy läpi jokaisen sienikorin sisältö ja varmista, ettei ole poimittu syötäväksi kelpaamattomia sieniä. Opeta myrkyllisten sienten tuntomerkit.
- Varaa aika ja paikka ruoanlaittoon marjoista tai sienistä. Opeta samalla sienten käsittely lajista riippuen joko ryöppäämällä tai paistamalla. Jaa ryhmälle ruokareseptit.
- Pyydä palaute

Omat muistiinpanot:





Linnunpöntön rakentaminen

Linnut ovat maailmalla suosituin ja halpa luontoharrastuksen kohde. Linnut kertovat muutoksista ympäristömme tilassa. Harrastajahavainnot ovat hyödyksi luonnonsuojelussa. Rakentamalla linnunpönttöjä voidaan tukea lintujen pesintää, koska kololinnuilla on pulaa pesimäpaikoista. Talvella pöntöt toimivat lintujen ja oravien yöpymis- ja suojapaikkoina. Pöntöt tuovat elämää pihapiiriin ja pöntöissä pesiviä lajeja on helppo tarkkailla.

Tavoitteet:



1,5 h

Opeteltavat sanat:

luonnonsuojelu, pikkulintu, pesintä, linnunpönttö, puutyö

Lisätietokortit:

yhdistykset luontovalokuvaus, luontotyytit

Linkit:

www.birdlife.fi

Omat muistiinpanot:



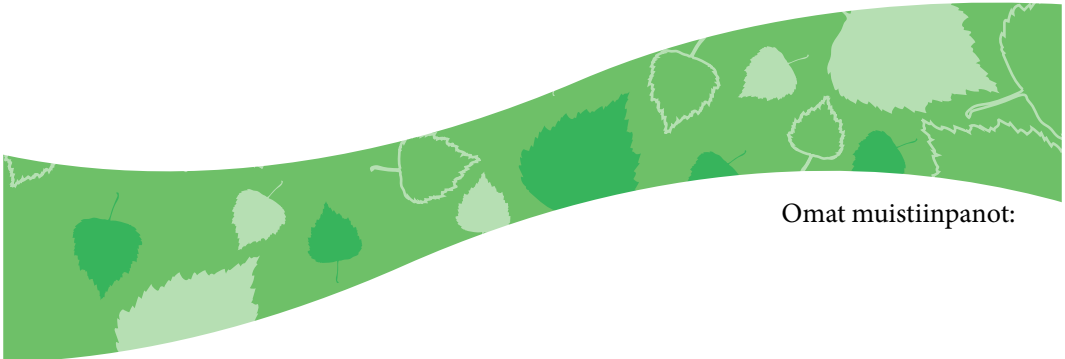


Valmistelut

- Hanki tila, tarvikkeet ja malli tai yhteistyökumppani linnunpönttöjen rakentamiseen.
- Tutustukaa pönttölintuihin ja pönttöjen tarkoitukseen kuvien ja videoiden avulla.
- Selvitä paikka, minne pöntöt voidaan ripustaa, ja hanki maanomistajan lupa.
- Sovi yhteistyöstä paikallisen lintuyhdistyksen kanssa, jos haluat, että maastokäynnillä esitellään myös lintujen rengastamista ja kerrotaan lintuharrastuksesta laajemmin.

Toteutus

- Jakaantukaa pareihin tai pienryhmiin työskentelyä varten ja sopikaa työnjosta.
- Käykää läpi materiaalit, työjärjestys ja työkalujen käyttö.
- Huolehdi turvallisesta työskentelystä rakentamisen aikana.
- Viekkää pöntöt maastoon ennen pesimäkautta. Paras aika on syksy.
- Ripustakaa pöntöt puuhun rinnan korkeudelle rautalangalla.
- Pesintää voi käydä tarkkailemassa lintuja häiritsemättä kesä-heinäkuun vaihteessa.



Omat muistiinpanot:



Pilkkiminen

Pilkkiminen on yksi suosituimmista talvikalastusmuodosta. Lisäksi se on halpa ja helppo harrastus. Pilkkimiseen jokamiehenoikeuksien nojalla ei vaadita kalastonhoitomaksua eikä kalastuslupaa. Suosituilla pilkkikohteilla löytyy valmiita reikiä, jolloin usein kalastusvarusteiksi riittävät pilkkivapa, siima, viehe ja syötit. Talvikalastukseen tulee pukeutua lämpimästi ja varmistaa jään kestävyys.

Tavoitteet:



1 h

Opeteltavat sanat:

jää, kaira, avanto, pilkki, koukku

Lisätietokortit:

jokamiehenoikeudet, luonnon hyvinvointivaikutukset, pukeutumisohjaus, yhdistykset

Linkit:

www.kalakortti.com

Omat muistiinpanot:



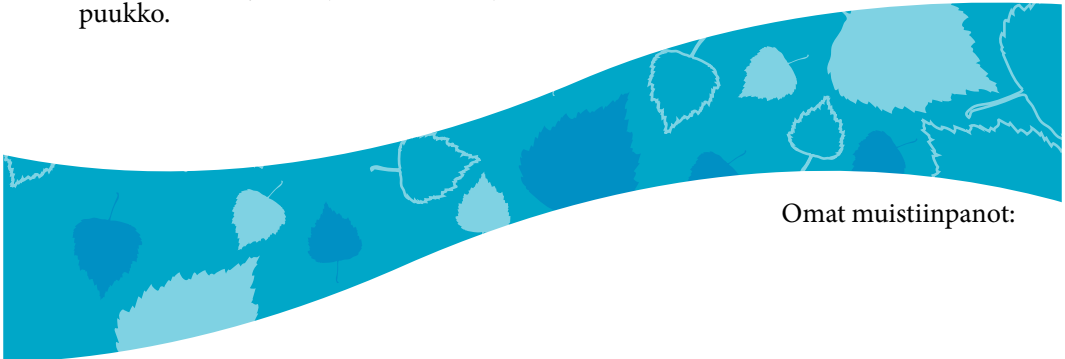
Valmistelut

- Selvitä helposti saavutettavat järvet, joet ja lammet.
- Pyydä paikallista kalastusseuraa mukaan ja heiltä tarvittaessa välineitä vuokralle tai lainaksi.
- Valitse kohde ja suunnittele päivä yhdessä osallistujien kanssa. Käytä suunnittelun ja asiaan tutustumisen apuna karttaa sekä kuvia ja videoita pilkkimisestä.
- Anna pukeutumis- ja varustautumisohjeita säänmukaisesti.
- Varmista, että kaikille on pilkit, syötit ja kalansaalista varten astia tai pussi. Ota mukaan myös sohjokauha, kaira ja puukko.

Toteutus

- Opeta kalastusvälineiden käyttö, pilkkireikien kairaaminen ja solmujen teko siimaan. Aiemmin pilkkineet voivat auttaa vasta-alkajia.
- Kerro osallistujille kalastuslupakäytännöistä.
- Opeta pilkkimistekniikka.
- Kerro yleisimmistä kalalajeista ja talvi-kalastuksesta.
- Opeta kalojen käsittely tainnutuksesta ja tappamisesta kalan verestämiseen ja perkaukseen.
- Keskustelkaa ja jakakaa kalastuskokemuksenne.
- Pyydä osallistujilta palaute päivästä.

Omat muistiinpanot:





Lumikenkäretki

Lumikengät ovat vanhempi keksintö kuin sukset. Lumikengillä pääsee paikkoihin, joihin suksilla ei pääsisi, ja usein ihan kotiovelta. Lisäksi lumikenkäily ei vaadi erityistä taitoharjoittelua ja sen rasittavuutta on helppo säädellä. Syvä umpihanki, vaihteleva maasto ja sauvojen käyttö lisäävät liikunnan tehoa. Lumikenkäily on hyvä lihas- ja sydänkuntoa sekä tasapainoa kehittävä ulkoilumuoto

Tavoitteet:



1,5 h

Opeteltavat sanat:

luontoliikunta, lumihanki, lumikenkä, sauva, eläimen jälki

Lisätietokortit:

luontovalokuvaus, jokamiehenoikeudet, luonnon hyvinvointivaikutukset, pukeutumisen ohjaaminen

Linkit:

www.suomenlatu.fi

Omat muistiinpanot:

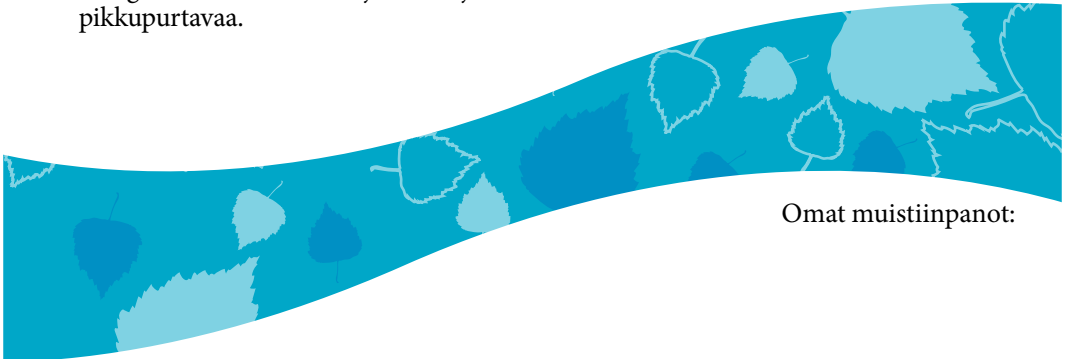


Valmistelut

- Suunnitelkaa reitti ja ohjelma yhdessä.
- Ota huomioon reittiä valitessanne osallistujien toiminta- ja liikuntakyky
- Tutustukaa lumikenkäilyyn videon avulla ennakkoon.
- Tutustu itse reittiin ennen retkeä.
- Muistuta säänmukaisesta pukeutumisesta ja anna ohjeet lumikenkiin sopivista jalkineista.
- Vuokraa lumikengät ja sauvat.
- Kerratkaa jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet.
- Koska lumikenkäily kuluttaa paljon energiaa, ottakaa mukaan juotavaa ja pikkupurtavaa.

Toteutus

- Opeta lumikenkien kiinnitys, kävelytekniikka ja sauvojen käyttö.
- Kerro lumesta ja talvesta sekä ohjaa aistimaan talvista luontoa.
- Valitkaa reitit osallistujien kunnon ja mielenkiinnon mukaan joko syvemmästä lumesta tai tamppautuneelta polulta.
- Pysykää näköetäisyyden päässä eksymisen välttämiseksi.
- Varaa aikaa kokemusten jakamiseen ja palautteen antamiseen.



Omat muistiinpanot:



Lumenveisto

Lumi on ilmainen ja helposti muotoiltava taideteosten tai rakennelmien materiaali. Lumenveisto kehittää ja vahvistaa mm. ryhmätyö- ja organisointitaitoja sekä luovuutta. Lumenveistossa voidaan käyttää kotoa löytyviä ämpäreitä, sahoja, lapioita ja raspeja. Monessa kunnassa järjestetään vuosittain lumenveistotapahtumia. Lumenveistosta on myös alueellisia ja valtakunnallisia kilpailuja. Lumirakennelmat ovat suosittuja matkailukohteita, kuten Kemissä lumilinna.

Tavoitteet:



2 h

Opeteltavat sanat:

muotoilu, yhteistyö, lumi, muotti, veistos

Lisätietokortit:

luontovalokuvaus, pukeutumisohjaus, yhdistykset

Linkit:

www.suomenlatu.fi

Omat muistiinpanot:

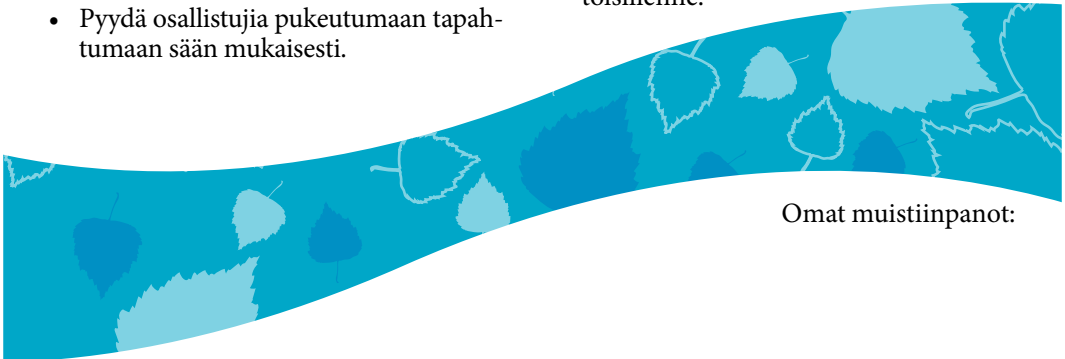


Valmistelut

- Selvitä paikka tai alue, jonne lumirakennelmia voi tehdä.
- Voit myös hyödyntää alueella järjestettävää lumenveistotapahtumaa.
- Hanki lumen muotoiluun tarvittavat aihiot (saavi) ja muovailuvälineet (sanko, lapio, kola, lastat). Voitte käyttää myös lumirakentamiseen tehtyjä muotteja.
- Tampatkaa lumi edellisinä päivinä muotteihin, jotta lumi on riittävän kovaa ja tiivistä muovailtavaksi.
- Ideoikaa yhdessä lumiveistosaiheita.
- Voitte ennakoon katsoa videolta, miten lunta muotoillaan, mikäli sinulla itselläsi ei ole tietoa ja kokemusta.
- Pyydä osallistujia pukeutumaan tapahtumaan sään mukaisesti.

Toteutus

- Jakaantukaa pareihin tai pienryhmiin työskentelyä varten ja sopikaa työnjaosta.
- Harjoitelkaa työvälineiden käyttöä.
- Työ aloitetaan hahmottelemalla päälinjat ja -muodot.
- Sen jälkeen lunta poistetaan aina vähän kerrallaan, ja työtä käydään katsomassa kauempaa, jotta nähdään muodon kehittyminen.
- Rohkaise ja innosta jokaista osallistumaan.
- Varmista, että osallistujilla on mahdollisuus lämmitellä välillä sisätiloissa.
- Valokuvatkaa valmiit työt, nauttikaa aikaansaannoksista, jakakaa kokemuksia lumenveistosta ja esitelkää teokset toisillenne.



Omat muistiinpanot:



Hiihto

Hiihto on erinomaista arkiliikuntaa vaikka koko perheelle. Hiihtotaito ei ole este lajin aloittamiselle ja harrastamiselle. Hiihto kehittää kuntoa monipuolisesti: kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja motoriikkaa. Paikalliset urheiluseurat ja Suomen Latu järjestävät hiihdon-opetusta. Hiihtää voi niin perinteisellä kuin vapaallakin hiihtotavalla. Tekniikan, hiihtäjän koon ja painon mukaan valitut välineet varmistavat, että hiihdosta tulee nautinnollista. Aloittelijan kannattaa valita helpot ja lyhyet ladut.

Tavoitteet:



1 h

Opeteltavat sanat:

hiihtäminen, latu, suksi, sauva, mono

Lisätietokortit:

luonnon hyvinvointivaikutukset, yhdistykset

Linkit:

www.suomenlatu.fi

Omat muistiinpanot:

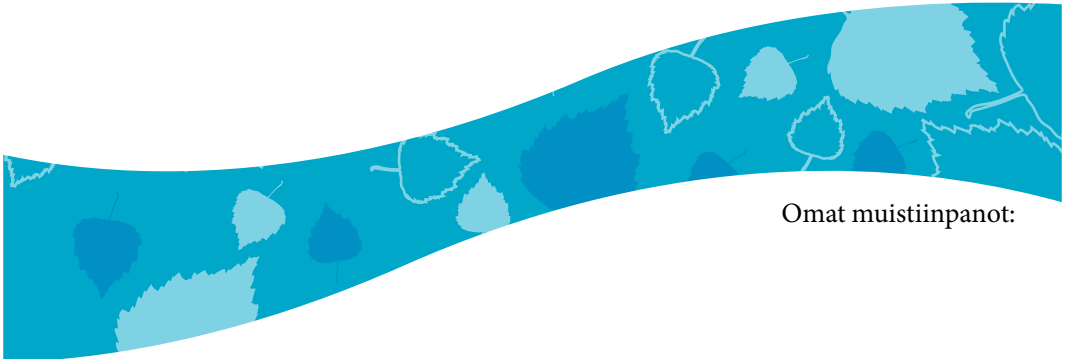


Valmistelut

- Valitse alue ja latu osallistujien kunnon ja taitojen mukaan. Aloittelijoille kannattaa valita suhteellisen tasainen maasto.
- Tutustu latuun itse ennakkoon.
- Varaa tarvittaessa hiihdonopettaja ja varmista, mistä voit vuokrata välineitä.
- Kuvaile hiihdonopettajalle osallistujien taitotaso.
- Pyydä osallistujia pukeutumaan hiihtoon sopivalla tavalla. Korosta hengittävien vaatekerrosten merkitystä, sillä hiihdossa hikoaa helposti.

Toteutus

- Esittele osallistujille hiihdonopettaja. Osallistu hiihtoon ja toimi hiihdonopettajan apuna.
- Käykää läpi välineet ja niiden huoltaminen, kuten suksien voitelu.
- Käykää läpi hiihdon tekniikka vaihteittain harjoitusten avulla.
- Ole kannustava.
- Seuraa ladulla osallistujien jaksamista ja reaktioita sekä huolehdi tarvittaessa tauotuksesta ja juomisesta.
- Varaa tarpeeksi aikaa kokemusten jakamiselle ja palautteelle.



Omat muistiinpanot:



Porotilavierailu

Poronhoitoa harjoitetaan paliskunnissa poronhoitoalueella, joka ulottuu Pohjois-Pohjanmaalta Lappiin. Porolaidunten turvaamiseksi porojen määrä on lailla rajattu reiluun 200 000. Poronhoito on vanha pohjoinen elinkeino sekä saamelaiskulttuurissa myös elämäntapa. Poro on monipuolinen eläin porotaloudessa, koska siitä voi jalostaa elintarvikkeiden lisäksi mm. käyttöesineitä, koruja ja taljoja. Se on myös yksi matkailun vetonaula Lapissa.

Tavoitteet:



1,5 h

Opeteltavat sanat:

hirvas, vaadin, vasa, aitaus

Lisätietokortit:

luonnon hyvinvointivaikutukset

Linkit:

www.paliskunnat.fi

Omat muistiinpanot:

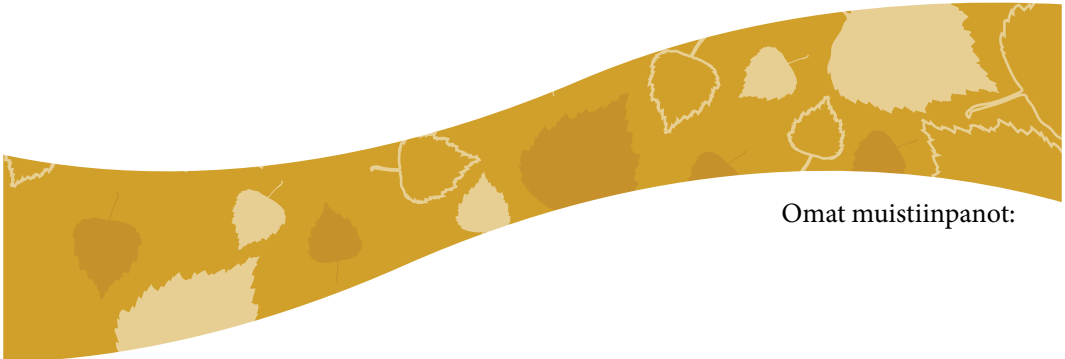


Valmistelut

- Ota selvää alueen porotiloista.
- Sovi valitsemanne paikan kanssa vierailun tavoitteet, sisältö ja ajankohta sekä mahdollinen korvaus vierailusta.
- Perehtykää tilan toimintatapoihin ja ohjeisiin, joilla varmistetaan porojen ja osallistujien turvallisuus vierailun aikana.
- Puhukaa eläimiin mahdollisesti liittyvistä peloista ja kulttuurisista rajoitteista ja ota ne huomioon vierailun suunnittelussa.
- Tutustukaa poroihin esimerkiksi katsomalla video.

Toteutus

- Toteuttakaa vierailu suunnitelman mukaisesti tutustuen poroihin ja niiden hoitoon sekä porotilan muuhun elämään.
- Varatkaa aikaa keskusteluun ja valokuvaukseen, mikäli siihen on lupa.
- Sisällyttäkää vierailuun osallistavaa toimintaa, kuten esimerkiksi porotilan työtehtäviä tai rekiajelua.
- Rohkaise tekemään kysymyksiä ja jakamaan kokemuksia sekä kirjaa palaute.



Omat muistiinpanot:



Maatilavierailu

Suomessa on noin 53 000 maatilaa. Suomalaiset maatilat ovat Euroopan mittapuussa melko pieniä ja pääasiassa perheyriityksiä. Suurimalla osalla on kasvinviljelyä tai lypsykarjataloutta. Yhä useampi maatila tarjoaa myös erilaisia palveluja, kuten maatilamatkailua tai koneurakointia. Luomutuotantoa harjoittaa vajaa kymmenes tiloista. Maatilojen kesyt eläimet ovat tottuneet ihmisiin, joten niitä on yleensä helppoa ja turvallista lähestyä.

Tavoitteet:



1,5 h

Opeteltavat sanat:

maatila, navetta, karja, pelto, traktori

Lisätietokortit:

luonnon hyvinvointivaikutukset

Linkit:

www.mtk.fi

www.gcfinland.fi

Omat muistiinpanot:

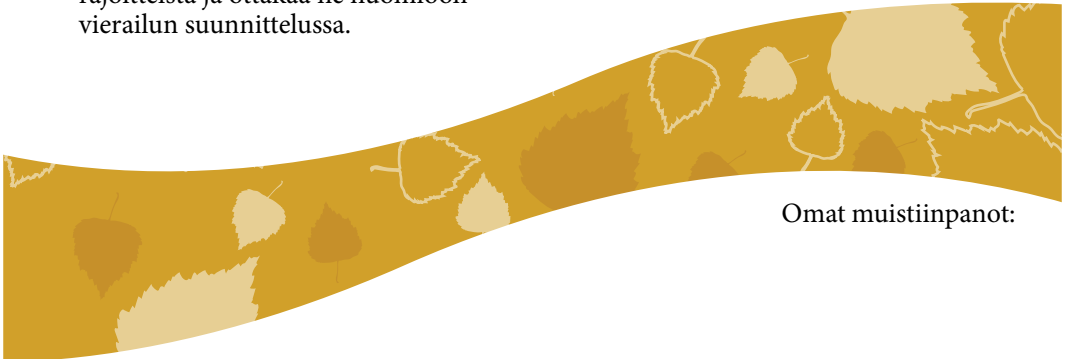


Valmistelut

- Selvitä millaisia karja-, lammas- ja hevostiloja tai hoivamaatiloja lähialueella sijaitsee.
- Sovi valitsemanne paikan kanssa vierailun tavoitteet, sisältö ja ajankohta sekä mahdollinen korvaus vierailusta.
- Perehtykää tilan toimintatapoihin ja ohjeisiin, joilla varmistetaan eläinten ja osallistujien turvallisuus vierailun aikana.
- Huomioikaa mahdolliset erityisohjeet pukeutumisesta, esim. suojavaatteista.
- Puhukaa eläimiin mahdollisesti liittyvistä peloista ja kulttuurisista rajoitteista ja ottakaa ne huomioon vierailun suunnittelussa.

Toteutus

- Toteuttakaa vierailu suunnitelman mukaisesti tutustuen tilan eläimiin ja niiden hoitoon.
- Käykää läpi tilan tuotteiden jakeluketju, esim. ruoan matka kuluttajan lautaselle, ja eläinten hoitokäytännöt.
- Varatkaa aikaa keskusteluun ja valokuvaukseen, mikäli siihen on lupa.
- Sisällyttäkää vierailuun osallistavaa toimintaa, kuten esimerkiksi maatilan työtehtäviä tai kärryajelua.
- Rohkaise tekemään kysymyksiä ja jakamaan kokemuksia sekä kirjaa palaute.



Omat muistiinpanot:



Luontoretki

Suomalaiset ulkoilevat vähintään muutaman kerran viikossa. Noin neljännes suomalaisista retkeilee luonnossa aktiivisesti. Lähes kaikkialta Suomesta löytyy hyviä lähiluontokohteita ja opastettuja reittejä. Rakennetuilla luontoreiteillä on kiinnitetty huomiota reitin turvallisuuteen ja kulkukelpoisuuteen, joten ne sopivat aloittelevalle retkeilijälle. Luontoretket ovat helppo tapa tutustua luonnon monimuotoisuuteen.

Tavoitteet:



2 h

Opeteltavat sanat:

retki, reppu, tulitikut, nuotio, eväät

Lisätietokortit:

jokamiehenoikeudet, luontoaistimusharjoitukset, luontovalokuvaus, luontotyypit, luonnon hyvinvointivaikutukset

Linkit:

www.luontoon.fi
www.metsa.fi

Omat muistiinpanot:

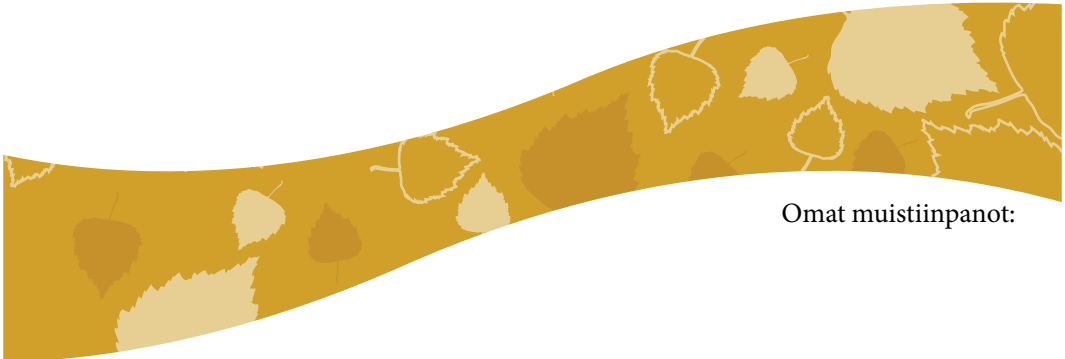


Valmistelut

- Valitkaa yhdessä sopivan mittainen opastettu reitti.
- Ota huomioon reittiä valitessanne osallistujien toiminta- ja liikuntakyky.
- Tutustu itse reittiin ennakkoon.
- Pyydä osallistujia pukeutumaan retkelle sään mukaisesti ja maastoon sopivilla jalkineilla.
- Pyydä pakkaamaan reppuun eväät ja retkiastiat. Ota mukaan tulitikut, puukko ja paperia sekä ensiaputarvikkeet.
- Käykää läpi jokamiehenoikeudet ja -velvollisuudet.

Toteutus

- Opeta osallistujia tulkitsemaan reittimerkintöjä, aistimaan luontoa ja havainnoimaan luonnon monimuotoisuutta.
- Kerro suomalaisista luontotyypeistä.
- Huolehdi, että vauhti on sopiva ja ryhmä pysyy kasassa erityisesti, jos osallistujat ottavat valokuvia.
- Keskustelkaa luontokokemuksista.
- Pyydä osallistujilta palaute retkestä.



Omat muistiinpanot:



Luonnonmateriaaleista askartelu

Askartelu kehittää läsnäolon taitoa ja itseilmaisua sekä rentouttaa ja on hyvää aivojump-paa. Lopputulos tukee itsetuntoa. Luonnonmateriaalit ovat moniaistisesti koettavia ja niitä löytyy helposti lähiympäristöstä. Askartelun aiheet voivat liittyä vuodenaikoihin, juhliin tai sesonkeihin. Askartelu luonnonmateriaaleista on kätevä tapa tuoda luonto sisätiloihin. Se on myös mukava tapa viettää aikaa yhdessä.

Tavoitteet:



2 h

Opeteltavat sanat:

askartelu, havu, käpy, paju, sakset

Lisätietokortit:

jokamiehen oikeudet, yhdistykset

Linkit:

www.vihreaveraja.fi

www.martat.fi

Omat muistiinpanot:

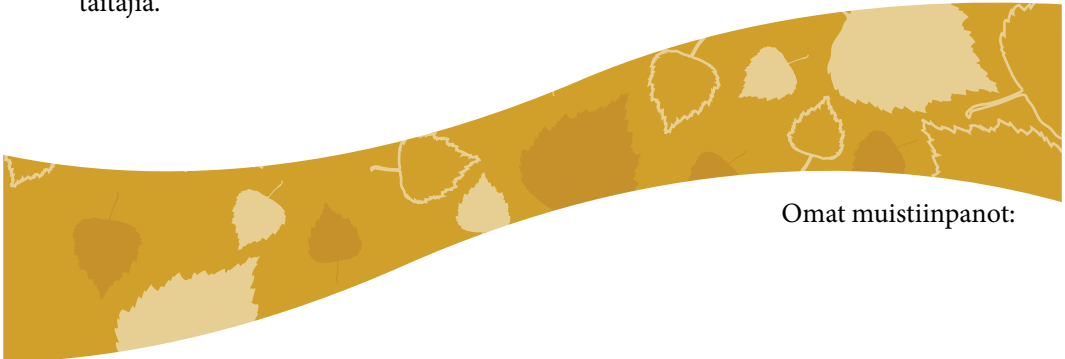


Valmistelut

- Tutustukaa erilaisiin askarteluohjeisiin esimerkiksi kuvien avulla ja valitkaa niistä kiinnostavin.
- Kerätkää luonnonmateriaalit hyvissä ajoin ennen askartelua, jotta materiaalit ehtivät tarvittaessa kuivua.
- Noudattakaa keräämisessä jokamiehenoikeuksia.
- Kerro materiaalien oikeista käsittely- ja varastointitavoista.
- Hanki muut askartelutarvikkeet sekä varaa työskentelytila.
- Pyydä mukaan muita askartelun taitajia.

Toteutus

- Suojatkaa pöydät ja levitelkää materiaalit ja työvälineet helposti saataville.
- Voitte käyttää taustamusiikkia rennon tunnelman lisäämiseksi.
- Käykää läpi askarteluohjeet vaiheittain.
- Rohkaiskaa ja kannustakaa toisanne.
- Nauttikaa yhdessätekemisen ilosta.
- Jakakaa kokemuksia ja valokuvatkaa askartelutyönne.



Omat muistiinpanot:



Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet

Kuuluvat kaikille Suomessa asuville ja oleskeleville ja ovat maksuttomia. Niiden käyttöön ei tarvita erillistä lupaa tai suostumusta. Niitä voidaan rajoittaa vain viranomaisten toimesta, esimerkiksi liikkumista suojelualueilla. Alueen käyttöön ei vaikuta, kuka alueen omistaa. Nämä oikeudet eivät kuitenkaan koske piha-alueita ja viljelyksiä.

Saat:

- Liikkua jalkaisin, hiihtäen ja pyöräillen
- Ratsastaa
- Oleskella ja yöpyä tilapäisesti
- Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kasveja
- Veneillä, uida ja kulkea jäällä
- Onkia ja pilkkiä

Et saa:

- Haitata maankäyttöä
- Roskata
- Kulkea pihoilla tai viljelmillä
- Häiritä kotirauhaa
- Kaataa tai vahingoittaa puita
- Kerätä kuivuneita puita, sammalta, jäkälää tai ottaa maa-aineksia
- Poimia rauhoitettuja kasveja
- Tehdä avotulta toisen maalla
- Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- Häiritä eläimiä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- Kalastaa ja metsästää luvatta
- Pitää koiraa irti

Omat muistiinpanot:

Yhdistykset



Suomessa on 70 000 toimivaa rekisteröityä yhdistystä. Monen tavoitteena on edistää kansalaisten yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia järjestämällä vapaa-ajan toimintaa liikunnasta ja kulttuurista luontoharrastuksiin. Kannattaakin kääntyä paikallisten yhdistysten puoleen työpajojen järjestelyissä.

- Ota yhteyttä yhdistykseen, kerro heille, millainen ryhmä on kyseessä ja selvitä, millaiseen yhdistyksen omaan toimintaan tai tapahtumaan ryhmä voisi osallistua, esim. retkiin.
- Jos yhdistyksellä ei ole ryhmälle sopivaa toimintaa, voit pyytää yhdistyksen toimihenkilöitä ja vapaaehtoisia mukaan työpajan suunnitteluun.
- Varmista, että työpajan ohjelma on suunniteltu siten, että kaikkien on mahdollisuus osallistua toimintaan luontevasti ja toisia kunnioittaen.
- Miettikää ja suunnitelkaa yhdessä osallistujien kanssa, millaista kulttuurien tuntemusta vahvistavaa toimintaa yhdistys voisi järjestää tulevaisuudessa.
- Selvitä, voiko yhdistys lainata välineitä tai tarjota erityisosaamista työpajoihin, esim. sienineuvontaa, lintujen tunnistusta, liikuntavälineiden vuokrausta. Selvitä samalla, mitä toiminta tai välineiden lainaaminen maksaa.
- Esimerkkejä yhdistyksistä: Suomen 4H, Martat, BirdLife Suomi, Suomen latu, Suomen Luonnonsuojeluliitto, Suomen Liikunta ja Urheilu, Suomen Vapaa-ajankalastajien Keskusjärjestö

Omat muistiinpanot:

Luonnon hyvinvointivaikutukset



Luonnolla on monenlaisia tutkittuja hyvinvointi- ja terveyshyötyjä. Mitä enemmän viettää aikaa luonnossa sitä enemmän hyötyä saa. Sen vuoksi maahanmuuttajia kannattaa-kin rohkaista päivittäiseen luonnossa liikkumiseen.

- **Verenpaine laskee.** Jo noin 15—20 minuutin oleskelu luonnossa auttaa laskemaan verenpainetta.
- **Kehon rentoutuminen.** Jännittyneisyydestä ja huonoista työskentelyasennoista aiheutuva kireys vähenee.
- **Stressitaso laskee.** Luonnossa aistiärsykkeet vähenevät. Luontoelementit rauhoittavat.
- **Läsnäolo.** Luonnossa tarkkaavaisuus palautuu ja kaikki aistit herkistyvät, mikä vahvistaa läsnäoloa.
- **Mieliala kohenee.** Luonto piristää mieltä ja auttaa unohtamaan arjen huolia ja murheita. Jo luontokuvat ja -äänet voivat lievittää kipuja ja kohentaa mielialaa.
- **Fyysinen aktiivisuus lisääntyy.** Liikunta on luonnossa tehokkaampaa ja pidempi-kestoista.
- **Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy.** Vuorovaikutus on luontevampaa ja helpompaa luonnossa, koska suhde omaan itseen ja muihin ihmisiin koetaan myönteisemmiksi.

Lue lisää vaikutuksista:
www.mielenterveystalo.fi

Omat muistiinpanot:



Marjat ja sienet

Marjat ja sienet ovat terveellistä ja kevyttä ravintoa. Niissä on vitamiinien lisäksi tulehdusta hillitseviä aineita. Säännöllinen mustikan ja puolukan syöminen voi estää matalasteisen tulehduksen, joka saattaa johtaa esim. diabetekseen ja sepelvaltimotautiin. Sienissä on maitoa ja herneitä vastaava määrä proteiineja ja paljon suojaravintoaineita. Rasvaa niissä ei ole juuri lainkaan. Marjojen ja sienien vastaanotto ja -myyntipisteet löytyvät usein toreilta ja niistä myös ilmoitetaan paikallisissa lehdissä. Sientenostajat edellyttävät poimijoiltaan kauppasienipojimian tutkinnon ja kortin.

Tuoreissa sekametsissä:

- Mustikka on varpu, joka pudottaa lehensä syksyllä. Sen siniset marjat ovat poimintakypsiä heinä-syyskuussa.
- Kangastatti on helppokäyttöinen ruokasieni. Kellanruskean lakin pinnassa on pieniä mustia pisteitä ja sen paksu jalka on samanvärinen kuin lakki. Satokausi on heinä-syyskuu. Sienen käsittelyyn riittää paistaminen.

Kuivissa havumetsissä:

- Puolukka on varpu, jonka lehdet säilyvät talven yli. Sen punaiset marjat ovat poimintakypsiä syys-lokakuussa.
- Karvarouskun tunnistaa karvareunaisesta lakista, ontosta jalasta ja maitiaisnesteestä. Satokausi on heinä-syyskuu. Sieni vaatii 10 minuutin keittämisen ja huuhtelun.

Lue lisää marjoista ja sienistä:

www.arktisetaromit.fi,

www.martat.fi,

www.funga.fi/teema-aiheet/myrkkysienet/

Omat muistiinpanot:



Luontoaistimus- harjoitukset

Nämä harjoitukset auttavat aistimaan luontoa eri tavoin, olemaan tietoisesti läsnä ja herkistymään kehon tuntemuksille. Harjoitukset voidaan toteuttaa joko yksin tai ohjatusti ryhmässä, jolloin harjoitusten jälkeen keskustellaan yhdessä niiden herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista.

1. Luonnon äänien kuunteleminen

Ota itselle mieluinen paikka lähiympäristöstä ja kuuntele luonnon ääniä. Mitä ajatuksia ja tunteita äänet herättävät? Keskity kuunteluun vähintään 10 min.

2. Luontonäkymä

Ota paikka lähiympäristöstä ja katsele ja pane merkille, mitä kaikkea näet ympärilläsi, kuten puita, lunta, taivasta, eläimiä, kiviä. Keskity katseluun vähintään 10 min.

Lisää harjoituksia löytät:
www.mielenterveystalo.fi

3. Halipuu

Etsi itsellesi mieleinen puu. Kosketa ja hylä sitä. Mikä puu kutsuu sinua ja miksi? Mitä tunnet? Millainen olosi on ennen ja jälkeen halaamisen?

4. Mielipaikka

Etsi lähiympäristöstä paikka, jossa mielesi lepää ja jossa rentoudut. Viivy siinä muutamia minutteja. Mikä paikasta tekee mieluisan. Miksi sinun on hyvä olla juuri siinä? Missä kohtaa kehossasi tunnet rentoutumisen?

Omat muistiinpanot:



Luontotyypit

Suomi on Euroopan metsäisin maa, jonka pinta-alasta n. 78 % on metsää. Olet metsässä, jos orava voi hypätä puusta puuhun. Suomi on pitkä maa, jossa on muunkinlaista luontoa, kuten Itämeri, rannikko, sisävedet ja rannat, suot, kalliot ja kivikot, perinnebiotoopit sekä tunturit. Kaiken kaikkiaan luontotyyppejä on n. 400. ja näistä lähes puolet on arvioitu uhanalaisiksi.

Metsät

- Yleisimmät metsäpuut ovat mänty, kuusi ja raudus- hieskoivu.
- Tyypillisin on sekametsä, jossa kasvaa havu- ja lehtipuita
- Runsaslajisimmat metsät ovat lehtoja ja karut kankaat vähälajisimpia. Karujen kankaiden kenttäkerroksessa kasvaa jäkälää, joka on porojen herkkua.

Vesistöt

- Itämeressä vesi on murtovettä, jonka suolapitoisuus on pienempi kuin valtameressä.
- Järvet ovat syntyneet mannerjäätiköiden vetäytyessä.
- Suomessa on lähes 188 000 järveä eli noin 10% maapinta-alasta.

Lisää luontotietoa: www.selko.fi

Tunturit

- Tunturiluontoa on 4 % pinta-alasta.
- Tuntureiksi kutsutaan n. 65 milj. vuotta vanhoja muinaisvuoria, joiden laet mannerjää on kuluttanut pyöreiksi. Puuton laki erottaa ne vaaroista.
- Ankarat olosuhteet tekevät luonnosta ainutlaatuisen.
- Metsänrajan yläpuolella elää arktisia lajeja.

Suot

- Suomi on maailman kuudenneksi soisin maa. Soita on lähes kolmannes pinta-alasta.
- Soilla pohjavesi on lähellä pintaa.
- Suokasvien kuollessa ne eivät maadu kosteissa ja hapettomissa olosuhteissa, vaan muodostavat turvetta.
- Lapin puuttomia soita kutsutaan aapa- ja palsasoiksi.



Luontovalokuvaus

Valokuvauksen voi yhdistää mihin tahansa liikkumiseen ja retkeilyyn luonnossa. Luontokuvia voi ottaa puhelimen kameralla, mutta laadukkaampaan kuvaamiseen tarvitaan hyvä digikamera. Luontokuvilla on tutkitusti hyvinvointivaikutuksia, ja valokuvausta käytetään voimaannuttamisen keinona, jolla katse ja ajatukset suunnataan pois kuormittavista asioista. Osallistujat voivat innostua luontovalokuvauksesta niin paljon, että saavat siitä uuden harrastuksen.

- Luonnossa voi kuvata maisemien lisäksi hauskoja yksityiskohtia ja ikuis-taa kokemuksia muistoiksi.
- Ohjaa osallistujia pitämään puhelin tai kamera helposti saatavilla kuvaustilanteita varten, sillä luonnossa kuvaukselliset tilanteet tulevat usein yllättäen.
- Myötä- ja sivuvalossa on helpointa kuvata.
- Jos kuvaatte paljon, varatkaa mukaan lisäakkuja ja muistikortteja.
- Valokuvaukseen pätee samat säännöt kuin muussakin luonnossa liikkumisessa (jokamiehenoikeudet). Pitäkää siis huolta luonnosta. Muistuta osallistujia mm. siitä, ettei kuvaamisella saa häiritä lintuja. Varsinkin linnunpesien ja -poikasten kuvaamista tulee välttää.

Lisää luontokuvauksesta:
www.luontoon.fi

Omat muistiinpanot:



Pelit ja leikit

Voit käyttää näitä ryhmätoimintaan tarkoitettuja pelejä ja leikkejä erilaisissa luontoympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Pelit ja leikit auttavat purkamaan jännitystä hausalla tavalla, edistävät luontoon tutustumista ja helpottavat osallistujien ryhmäytymistä.

1. Jokamiehen oikeudet tutuiksi

Kirjoita selkokielellä jokamiehen oikeuksien sallitut ja kielletyt asiat, jokainen omalle lapulleen. Lue ne myöhemmin ääneen ryhmälle. Piirrä tai tulosta jokaista asiaa vastaava kuva. Anna osallistujille tehtäväksi yhdistää kuvat sanoihin tai lauseisiin. Käy läpi oikeat yhdistelmät ja pyydä osallistujia ottamaan niistä valokuva muistin tueksi.

2. Kurkistus ympäristöön

Pyydä osallistujia etsimään luonnonmateriaaleja, jotka herättävät tunteita tai ajatuksia, esim. kaunis kivi tai tuoksuva kasvi. Pyydä osallistujia esittelemään ja perustelemaan valintansa. Voit myös pyytää etsimään materiaaleja, joiden avulla hen-

kilö haluaa kertoa itsestään. Voitte myös tehdä kerätyistä materiaaleista asetelmia luontoon ja kehystää ne taideteoksiksi.

3. Tutustumisen tueksi ja tunnelman vapauttamiseksi

Pyydä osallistujia muodostamaan piiri. Jokainen kertoo vuorotellen nimensä ja jonkin luontoon liittyvän asian, josta pitää, esim. auringonpaiste tai kalastus. Osallistujat, jotka pitävät samasta asiasta, siirtyvät piirin keskelle. Kun he palaavat takaisin piiriin, vuoro siirtyy seuraavalle. Kun kaikki piirissä olevat on käyty läpi, niin leikkiä voi jatkaa samaan tapaan asioilla, joista ei pidetä.

Lisää pelejä ja leikkejä:
www.leikkipankki.fi

Omat muistiinpanot:

Pukeutumisen ohjaaminen



Suomessa lämpötilat voivat vaihdella suuresti vuodenajan ja vuorokaudenajan mukaan. Kesällä lämpötila voi parhaimmillaan nousta yli +30 asteen ja talvella laskea alle -40 asteen. Lämpötilan vaihtelu vuorokauden sisällä voi olla jopa 30 astetta. Niinpä pukeutumiseen pitää kiinnittää huomiota, jotta ulkoilu olisi mukavaa.

- Varaa aikaa pukeutumisen ohjaukselle, sillä osallistujilla voi olla vähän kokemusta pohjoisista olosuhteista.
- Pukeutumisessa tulee ottaa huomioon, kuinka tehokkaasti ja kuinka kauan ulkona liikutaan.
- Käy läpi olosuhteisiin sopiva ja sopimaton pukeutumistapa kertomalla esimerkiksi, mikä materiaali lämmittää ja mikä puolestaan lisää kylmyyden tunnetta. Hyödynnä videoita ja kuvia. Ota mukaasi esimerkkivaatteita ja havainnollista asiaa niiden avulla.

Lisää pukeutumisesta Youtubesta:

Talvi tulee, paleltaako? Kunnon pakkastalvi alkaa vihdoinkin!

Omat muistiinpanot:

PoLut - Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa (2017-2019) on Euroopan Sosiaalirahaston tukema hanke, joka edistää Lappiin tulleiden maahanmuuttajien kaksisuuntaista kotoutumista ja osallisuutta luonnon avulla.

Hankkeessa kerätyt kokemukset osoittavat, että luontolähtöinen toiminta luo ympäristön kulttuurien väliseen kohtaamiseen ja integraation syventämiseen. Samalla maahanmuuttajat hyötyvät luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista.

Näissä luontotyöpajojen opaskorteissa esitellään hankkeessa kehitettyjä elämyksellisiä ja yhteisöllisiä luontotyöpajoja maahanmuuttajaryhmille eri vuodenaikoina. Työpajojen tarkoituksena on tutustuttaa eri kulttuuritaustaisia maahanmuuttajia pohjoiseen luontoon ja luonnonkäyttötapoihin sekä rohkaista heitä käyttämään asuinympäristönsä lähiluontoalueita.

Luontotyöpajojen opaskortit koostuvat hankkeessa mukana olleiden hanketoimijoiden kehittämistä luontolähtöisestä toiminnasta – luontotyöpajoista. Kotoutumista tukevissa työpajoissa hyödynnetään luonnon sosiaalisia, fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointi- ja terveyshyötyjä ja osallistamisen voimauttavia vaikutuksia. Lisäksi niissä noudatetaan luontolähtöisen Green Care -toiminnan periaatteita, joita ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Rovaniemi **LAPIN AMK**⁷
Lapland University of Applied Sciences

LAPIN AMK⁷
Lapland University of Applied Sciences

www.lapinamk.fi

ISBN 978-952-316-304-1