

Malli 1: Rentouttava metsäretki ja luontoyhteyden vahvistaminen

Kenelle: Kaikenikäisille, erityisesti stressinlievitystä ja hyvinvointia kaipaaville

Tavoitteet:

- ✓ Tarjota osallistujille mahdollisuus rauhoittua luonnossa
- ✓ Tukea mielen hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä
- ✓ Kannustaa luontosuhteen syventämiseen

Ohjelma (2–3 h):

1. 🌿 **Saapuminen ja aloitus:** Lyhyt tervehdys, ohjeistus ja reitin esittely
2. 🚶 **Hidas luontokävely:** Käytetään aisteja luonnon havainnointiin: katsotaan maisemaa, kuunnellaan ääniä, haistellaan tuoksuja. Keskitytään luontoon muiden ajatusten sijaan
3. 🧘 **Luontorentoutus:** Ohjattu hengitysharjoitus, rentoutumishetki tai Metsämieli-harjoitus
4. 🍏 **Evästauko:** Istukaa syömään eväät yhdessä. Keskustelua luonnon merkityksestä ja omista kokemuksista
5. 🎨 **Luovuushetki:** Piirtäminen, kirjoittaminen tai luonnonmateriaalien tutkiminen. Voitte esimerkiksi kerätä luonnosta materiaaleja, ja tehdä niistä yhteisen taideteoksen maahan.
6. 🙌 **Päätös:** Yhteinen loppukeskustelu, kiitos osallistumisesta ja palautteen keruu.

Tarvittavat varusteet:

- Istuinalustat (ei pakollinen)
- Kevyet eväät ja juotavaa
- Tarvittavat välineet luovuushetkeen, kuten kynät ja paperia
- Ohjaajan ohjeet rentoutusharjoituksiin

Vinkkejä onnistumiseen:

- ☀️ Valitse helposti saavutettava paikka
- ☀️ Kannusta osallistujia jättämään puhelimet taskuun ja keskittymään luontoon
- ☀️ Mahdollisuus tehdä harjoituksia selkokielellä tai monikielisesti

Malli 2: Luontoseikkailu ja liikunta kaikenikäisille

Kenelle: Lapsiperheille, nuorille, liikunnasta kiinnostuneille

Tavoitteet:

- ✓ Edistää liikunnan iloa ja yhteisöllisyyttä
- ✓ Tutustuttaa eri ikäisiä luonnossa liikkumiseen
- ✓ Tuoda seikkailun ja hauskanpidon elementtejä luontoon

Ohjelma (2–3 h):

1. 🖐️ **Aloitus ja lämmittely:** Kevyt liikuntaleikki, turvallisuusohjeet
2. 🔍 **Luontobingo:** Ryhmissä etsitään bingossa mainittuja asioita
3. 🚲 **Liikuntaa:** Leikkikää, pelatkaa, juoskaa tai pyöräilkää yhdessä
4. 🔥 **Evästauko (nuotiolla, jos mahdollista):** Yhteinen ruokailu ja keskustelua
5. 🖐️ **Lopetus ja palautteen keruu**

Tarvittavat varusteet:

- Luontobingot tulostettuina, kyniä (löydät bingoja netistä, esim. www.mappa.fi/materiaalit)
- Liikuntavälineet: esimerkiksi frisbee, jalkapallo, mölkky-peli
- Eväät, vesipullot
- Tulitikut nuotiota varten (huomioi, että nuotio vain sallitulle tulipaikalle!)

Vinkkejä onnistumiseen:

- ☀️ Mukauta aktiviteetit osallistujien kuntotason
- ☀️ Huolehdi turvallisuudesta ja ole mukana bingorastien etsimisessä
- ☀️ Yhdistä liikunta ja leikki – myös aikuisille!

Malli 3: Luonnonantimien keräys ja ympäristötietoisuus

Kenelle: Luonnontuotteista ja kestävästä arjesta kiinnostuneille

Tavoitteet:

- ✓ Oppia hyödyntämään luonnonantimia kestävällä tavalla
- ✓ Lisätä ympäristötietoisuutta ja vahvistaa yhteisöllisyyttä
- ✓ Tutustua Suomen luontoon ja jokamiehenoikeuksiin

Ohjelma (2–4 h):

1. 🌱 **Tervetuloa ja johdanto:** Jokamiehenoikeudet, vastuullinen luonnon hyödyntäminen, turvallisuus
2. 🍄 **Luonnonantimien keräys:**
 - Kevät/alkukesä: Villiyrtilt ja syötävät kasvit
 - Loppukesä/Syksy: Marjat ja sienet
3. 📖 **Jaa osallistujille resepti, jossa käytetään kerättyä luonnontuotetta**
TAI 📖 **Yhteinen kokkaushetki:** Kerätään raaka-aineet ja valmistetaan yksinkertainen ateria tai jälkiruoka. (Tarvittaessa varatkaa keittiötila etukäteen! Esimerkiksi Helsingin pääkirjasto Oodista löytyy keittiö)
4. 🌿 **Keskustelu ja oppiminen:** Mitä uutta opimme luonnosta? Voisitteko kerätä ruokaa luonnosta omassa arjessa?
5. 🙌 **Päätös ja palautteet**

Tarvittavat varusteet:

- Keräysastiat
- Oppaat syötävistä kasveista ja sienistä
- **Vastuuhenkilö, joka tuntee kasvit/sienet hyvin**

Vinkkejä onnistumiseen:

- ☀️ Käytä asiantuntijaa opettamaan kasvien/sienten tunnistusta
- ☀️ Varmista, että osallistujat tietävät keräämisen säännöt: kerätään kasveja/sieniä, joita tunnistamme varmasti! Vastuuhenkilö tarkastaa kaikkien korit lopuksi.
- ☀️ Käyttäkää monenlaisia reseptejä: etsikää netistä tai mukauttakaa omia reseptejä

Malli 4: Aistit avoinna luonnossa

Tavoite: Rohkaista kaikenikäisiä tutkimaan luontoa moniaistisesti ja oppimaan yhdessä luonnon hyvinvointivaikutuksista

Kenelle: Kaikille ja kaikenikäisille

Kesto: 1-2 tuntia

Paikka: Lähipuisto, metsä tai luontopolku

Ohjelma:

1. Tervetuloa & alustus (15 min)

- Lyhyt esittely luonnon hyödyistä hyvinvoinnille.
- Turvallisuusohjeet ja ryhmän jakaantuminen pienryhmiin.

2. Luonnon aistimisen tehtävät (45-60 min)

- **Näkö:** Tarkkaile ympäristöäsi (etsi eri värejä, eläimiä, kasveja). Voitte käyttää luuppia (suurennuslasi) nähdäkseenne pieniä yksityiskohtia tarkemmin.
- **Kuulo:** Sulje silmät ja kuuntele luonnon ääniä – mitä kuulet? Mitkä äänistä on eläinten ääniä, mikä ihmisen aiheuttamaa?
- **Tunto:** Kosketa pintoja (puun kaarna, sammal, lehdet).
- **Haju:** Hengitä syvään ja haistele raikasta ilmaa. Haista kasveja, kukkia, havuja ja muita luonnon tuoksua.
- **Maku:** Jos mahdollista, tutustutaan turvallisiin luonnon antimisiin (esim. yrtit, marjat).

3. Yhteinen rentoutushetki (15 min)

- Kevyt venyttely tai metsäjooga.
- Lyhyt mielikuvaharjoitus tai hiljainen hetki luonnossa.

(Esimerkiksi: valitse lähistöltä oma puu. Sijoita mielessäsi puun oksille asioita, joista olet kiitollinen tänään. Ihastele kiitollisuuspuutasi rauhassa, voit myös kertoa kaverille, mikä sinua ilahduttaa eniten.)

4. Loppukeskustelu (5 min)

- Miltä luonnossa olo tuntui? Opittiinko jotain uutta?
- Mahdollisuus jakaa kokemuksia ja ottaa kuvia muistoksi.

Tarvikkeet:

- Luupit tai suurennuslasit (ei pakollinen)
- Pehmeät alustat istumista tai venyttelyä varten
- Eväät tai teehetki (jos mahdollista)

 Vinkki!

Tämä aktiviteetti toimii hyvin kaikenikäisille, ja sitä voi soveltaa eri vuodenajoille. Esimerkiksi talvella voi tutkia eläinten jälkiä ja kesällä tehdä kasvientutkimisretken.

 **Tärkeintä on yhdessäolo ja luonnosta nauttiminen!**

Malli 5: Luontohetki nuotion äärellä / piknik-retki

Tavoite: Tarjota rentouttava luontohetki yhdessäolon, ruoan ja luonnon äärellä.

Kenelle: Perheet, ystäväporukat, ryhmät, ikäihmiset – kaikenikäisille sopiva, riippuen miten esteettömästi nuotiopaikalle pääsee.

Kesto: n. 3 tuntia

Paikka: Laavu tai nuotiopaikka, jossa on sallittu nuotion teko. Ota selvää oman alueesi nuotiopaikoista netistä.

Toiminta:

1. Luontopolku & tutustuminen (30–45 min)

- Kevyt kävely retkipaikalle, matkan varrella pieniä tehtäviä:
 - ◆ Luontobingo (etsi esimerkiksi erilaisia lehtiä tai eläinten jälkiä).
 - ◆ Rauhoittumishetki – sulje silmät ja kuuntele luonnon ääniä.

2. Piknik ja nuotiohetki (60–90 min)

- **Nuotion sytyttäminen** (jos sää ja paikka sallivat – ei maastopalovaroituksen aikaan!) – samalla keskustelua tulen käytön turvallisuudesta, katso turvallisuusohjeet alta.
- **Piknik-eväiden nauttiminen** – jokainen voi tuoda omat eväät, tehdä yhteiseksi jaettavat eväät, tai voitte tuoda osallistujille pientä purtavaa, kuten hedelmiä, keksejä, mehua.
- **Ruokaa nuotiolla:**
 - ◆ Paistetaan makkaraa, kasvismakkaraa, kasviksia, vaahtokarkkeja tai muuta sopivaa.
 - ◆ Yhteinen tee- tai kahvihetki.

3. Rentoutus & luontotoiminta (30–45 min)

- Lyhyt venyttely- tai rentoutusharjoitus luonnon äärellä.
- Metsätarinat: jokainen voi jakaa muiston luonnosta tai kertoa tarinan.
- Kevyt aktiviteetti, esim. puiden halaaminen tai luonnon tutkiminen.

4. Päätöskeskustelu & siivous (15–20 min)

- Mitä luonnossa olo toi mieleen, miltä se tuntui?
- Pidetään ympäristö siistinä – roskat mukaan tai tulen sammutus huolellisesti.

Mitä mukaan?

- ✓ Piknikviltti tai istuinalustat
- ✓ Eväät ja juomat
- ✓ Tulitikut tai sytytin, jos nuotion sytyttäminen on sallittu

- ✓ Nuotioruokailuvälineet (makkaratikut, pannut, termokset)
- ✓ Roskapussi ympäristön siistinä pitämiseksi

Vinkki!

Tämä sopii niin lämpimään kesäpäivään kuin talven nuotiohetkiin, jolloin mukaan voi ottaa lämmintä kaakaota ja villahuopia.

Turvallisuusohjeet nuotion käyttöä varten

Tarkista lupa ja sääolosuhteet

- ✓ Nuotion saa sytyttää vain merkityille tulipaikoille. Näet valmiit, viralliset nuotiopaikat esimerkiksi www.nuotiopaikat.fi/
- ✓ Tarkista metsäpalovaroitus (👉 www.ilmatieteenlaitos.fi). Jos varoitus on voimassa, avotulen teko on kielletty.
- ✓ Älä koskaan tee tulta suoraan maahan.
- ✓ Pidä vettä tai sammutusvälineet aina lähellä.

Sytytä nuotio turvallisesti

- ✓ Käytä kuivia puita, kaarnanpaloja tai sytykepaloja. Älä kerää puita ympäristöstä, vaan käytä tulipaikalla valmiina olevia puita tai tuo omasi. Puista ei saa irrottaa oksia, eikä maastosta kerätä kaatuneitakaan puita.
- ✓ Älä käytä sytytysnesteitä tai muita vaarallisia aineita.
- ✓ Sytytä tuli hallitusti ja vältä suuria liekkejä.

Varo kipinöitä ja kuumuutta

- ✓ Pidä nuotio pienenä ja hallittuna.
- ✓ Älä heitä tuleen roskia tai räjähtäviä aineita (esim. aerosolitölkkejä).
- ✓ Pidä sopiva etäisyys kuumaan tuleen, erityisesti lasten ja lemmikkien kanssa.

Sammuta nuotio huolellisesti

- ✓ Kaada vettä hiillokselle, kun et enää tarvitse tulta, jos nuotiopaikalla ei ole muita.
- ✓ Sekoita tuhkaa ja varmista, että hiillos on täysin sammunut.
- ✓ Älä jätä kyteviä kekäleitä tai kuumia kiviä jälkeesi.

Pidä ympäristö siistinä

- ✓ Kerää kaikki roskat mukaasi – myös ruoantähteet!

 **Muista!** Jos tuli karkaa hallinnasta, soita heti **112**.