



Aina avoimena
#ULKOSALLA
Aina lähellä

OLOHUONE

Luonto kannattaa kokea kaikkia aisteja hyödyntäen.
Päivittäinen luontokosketus vahvistaa ihmisten
immuunipuolustusta ja suojaa sairauksilta.



Aina avoimena
#ULKOSALLA
Aina lähellä

OLOHUONE

Nauti taivaskanavasta ja luontoradiosta

Käy maahan makaamaan tai istu puuta vasten. Miltä pilvet ja taivas näyttävät tänään? Huojuttaako tuuli puiden latvoja? Lentääkö taivaalla lintuja? Hiljenny kuuntelemaan ympäristöä. Mitä kuulet? Erotatko luonnonääniä vai onko aivan hiljaista?



Aina avoimena
#ULKOSALLA
Aina lähellä

OLOHUONE

Löydä lempipaikkasi

Etsi itsellesi paikka, johon voit asettautua mukavasti. Ota hetki itsellesi. Hengittele rauhassa sisään ja ulos. Tunnustele, miltä maa ympärilläsi tuntuu. Älä tartu tunteisiin tai ajatuksiin. Anna katseen vaeltaa vapaasti tai sulje silmäsi. Juurruta itsesi maahan ja mieti itseäsi osana luontoa.



Aina avoimena
#ULKOSALLA
Aina lähellä

OLOHUONE

Elämänpuu kuuntelee

Mikä puu kutsuu sinua luokseen? Valitse itseäsi miellyttävä puu ja mene sen luo. Halaa puuta ja kerro sille mielessäsi olevia ajatuksiasi, huolia, salaisuuksia tai kiitollisuuden aiheita. Puu ottaa ne vastaan eikä jaa niitä eteenpäin.



TEMPELLYSPAIKKA

Luonnonympäristöissä lapset saavat monipuolista harjoitusta niin fyysisille, sosiaalisille kuin psyykkisille taidoille. Luontosuhteemme vahvistuu monin tavoin, mitä enemmän vietämme aikaa luonnossa.



TEMPELLYSPAIKKA

Villejä eläimiä -leikki

Valitkaa yksi leikkijöistä eläintenhoitajaksi. Hoitajan tehtävänä on ottaa kiinni karkuteillä olevat eläimet. Eläintenhoitaja valitsee eläimen ja huutaa sen nimen, esimerkiksi ”jänis”. Muut leikkijät hyppivät ympäriinsä kuin jänikset. Eläintenhoitajan tehtävänä on koota kaikki eläimet yhteen. Kun kaikki eläimet on saatu kiinni, eläintenhoitaja keksii uuden eläinlajin tai voitte vaihtaa eläintenhoitajaa. Millaisia eläimiä metsässä liikkukaan?



TEMPELLYSPAIKKA

Löydä luonnon väripaletti

Valitkaa henkilö, joka toimii leikin ohjaajana. Ohjaaja valitsee värin, vaikkapa ruskean, ja sanoo sen muille. Muut etsivät jotain ruskeaa ja kosketettavat sitä. Ohjaaja valitsee toisen värin ja päättää myös, millä kehon osalla kyseistä väriä tulisi koskea. Pystyttekö koskemaan väriä otsalla tai mahalla? Millaisia yhdistelmiä keksitte ja mitä värejä löydätte luonnosta?



TEMPELLYSPAIKKA

Rakenna maja

Onko lähetyvillä maja tai muu paikka, jossa voisitte leikkiä? Jollei metsässä ole valmiita majoja, voitte rakentaa sellaisen itse. Älkää katkoko oksia vaan käyttäkää vain maasta löytyvää materiaalia. Voitte myös rakentaa majan metsän pienten asukkaiden iloksi.



Luonnossa liikkuminen tuntuu kevyemmältä kuin sisätiloissa liikkuminen. Luontoympäristö haastaa tasapainon ja lihakset monipuolisesti. Luonnossa liikkuessamme liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin.



Luontokuntosali - Lämmittely

Askellus

Askella sopivan korkuiselle mättäälle, kivelle tai kannolle ja alas. Voit kokeilla erilaisia tyylejä, esim. nosta jokaisella ylösnousulla vapaan jalan polvi ylös tai tee askellukset hypähdellen.

Varjonyrkkeily

Asetu tukevaan haara-asentoon polvet hieman koukussa. Laita kädet nyrkkiin vartalon eteen ja ryhdy varjonyrkkeilemään. Voit samalla hypähdellä jalalta toiselle ja nyrkkeillä eri suuntiin.

Tasapainoharjoitus

Tasapainoile yhdellä jalalla eri tavoin. Tee harjoitus ensin tasaisella maalla, sitten kannon, kiven tai juuren päällä. Yritä pysyä kussakin asennossa hetki. Voitte myös vuorotellen jäljitellä toistenne keksimiä tasapainoasentoja.



Luontokuntosali - Lihaskuntoa

Punnerra puuta vasten

Asetu käsivarren mitan päähän leveän puun rungosta ja laita kämmenet hartioiden levyisessä asennossa runkoa vasten olkapäiden korkeudelle. Kallistu käsien varassa puuta kohti. Pidä keskivartalo suorana. Työnnä itsesi takaisin niin, että käsivarret suoristuvat. Muista pitää paino käsillä ja ylävartalolla. Voit myös vetää itseäsi puuta vasten kallistamalla puusta poispäin jalat puuta vasten.

Oksaroikunta

Etsi sopivalla korkeudella oleva tukeva, mutta riittävän ohut oksa ja tartu siitä molemmilla käsillä kiinni. Roiku jalat irti maasta niin kauan kuin jaksat. Voit kokeilla myös leuanvetoa tai vatsalihasrutistuksia nostamalla polvia yhtä aikaa ylös.

Reppuselkäkyökky (aikuinen-lapsi -pari)

Lapsi asettuu aikuisen reppuselkään ja pitää hyvin kiinni käsillä ja jaloilla.

Aikuinen menee hitaasti kyykkyyyn ja nousee ylös.

Tee niin monta toistoa kuin jaksat.



TREENISALI

Seikkaillaan maastossa

Näyttäkää muille parhaat seikkailureitit! Pujotelkaa puiden välistä, menkää oksien ali, hypätkää kivelle ja kiveltä alas, loikkikaa esteiden yli ja tasapainoilkaa kaatuneiden puiden rungoilla. Katsokaa metsää parkourin harrastajan silmin, mitä mahdollisuuksia luonnon esterata tarjoakaan!



ATELJEE

Voit kerätä maahan pudonneita lehtiä luonnonmateriaaliksi, mutta älä vahingoita eläviä kasveja tai puita. Älä myöskään kerää jäkälää, sammaleita tai varpuja. Jätä myös kukat muiden iloksi kasvamaan.



Pystytä patsaspuisto

Mitä mielenkiintoista näette ympärillänne? Muodostakaa ryhmissä havaintoja kuvaavia patsaita. Miltä näyttää ihmispatsaana esimerkiksi kivi, tuuli tai muurahaispesä. Voitte myös esittää havaintojanne. Arvuutelkaa, mitä muut esittävät.



Tee luontotaidetta

Tehkää yhdessä taideteos luonnonmateriaaleista. Kerätkää maasta oksia, käpyjä, lehtiä tai risuja jokamiehen oikeuksia kunnioittaen (et saa taittaa eläviä oksia tai kerätä sammalta). Sommitelkaa aineksista taideteos tai mandala. Kierrä ihastelemassa muiden tekemiä taideteoksia.



Ihastu luonnon väriloistoon

Katselkaa ympärillenne ja etsikää eri värejä. Löydätkö viisi eri vihreän sävyä? Järjestä löytämäsi värit vaaleimmasta tummimpaan. Mitä muita värejä näette? Voitte myös kuvata värikokoelmanne.



TUTKIMUSLABORATORIO

Monimuotoinen luonto kestää yksipuolista luontoa paremmin ympäristön muutoksia ja palautuu nopeammin. Voimme omilla toimillamme vaikuttaa monimuotoisen luonnon säilymiseen.



TUTKIMUSLABORATORIO

Havainnoidaan ympäristöä

Tarkkailekaa ympäristöä. Sulkekaa silmät. Esittäkää vuorotellen toisillenne kysymyksiä, esimerkiksi missä on lähin kivi tai koivu. Kaikki osoittavat silmät kiinni kohdetta. Avatkaa silmät ja katsokaa, kuinka tarkasti olitte havainnoineet ympäristöä. Voitte liikkua eteenpäin ja toistaa harjoituksen tai toistaa sen samasta paikasta.



TUTKIMUSLABORATORIO

Kiikarit päähän

Tee käsistäsi mielikuvituskiikarit tai kaukoputki ja katsele luontoa niiden läpi. Miltä maailma näyttää? Löydätkö yllättäviä yksityiskohtia. Tarkkaile luontoa läheltä ja kaukaa.

Voin tarkkailla luontoa myös eri perspektiiveistä esimerkiksi luikerrellen kuin käärme, lentäen kuin talitiainen tai seisoskellen kuin hirvi. Keksikää omia tapoja tarkastella ympäristöä. Kertokaa myös parhaista havainnoista, hienoista lehdistä tai oudoista kuvioista puun pinnalle muille.



TUTKIMUSLABORATORIO

Löytöretki aistien kanssa

Kerätkää jokamiehen oikeuksia kunnioittaen luonnonmateriaaleja maasta (et saa taittaa oksia tai kerätä sammalta). Anna kaverin tunnustella silmät kiinni löydöksiäsi. Tuntuuko materiaali kovalta vai pehmeältä tai ehkä röpelöiseltä tai kostealta? Arvuutelkaa, mikä asia on kyseessä ja vaihtakaa rooleja.



Aina avoimna
#ULKOSALLA
Aina lähellä

EVÄSPAIKKA

Roskattomasta retkeilystä hyötyvät sekä luonto että retkeilijä. Tuo omat roskasi pois luonnosta. Huolehdi myös, että jätät mahdollisimman vähän jälkiä luontoon.



EVÄSPAIKKA

Nauti eväretkestä

Istu alas ja nauti eväistä. Samalla voit kertoa tarinoita tai vaihtaa kokemuksia muiden kanssa. Minkälaisia kokemuksia lähiluonto on sinulle tarjonnut? Oletko löytänyt jotain mielenkiintoista ja oivaltanut jotain uutta? Tiedätkö, jotain mielenkiintoisia tarinoita tai faktoja paikasta jossa olette? Millaista täällä on ollut aikaisemmin?



EVÄSPAIKKA

Etsitään jälkiä naapureista

Selvitä millaisia naapureita sinulla on. Mitä jälkiä löydät luonnosta?

Näetkö eläinten jättämiä jälkiä, esimerkiksi tikankoloja, eläinten jätöksiä, ötököiden reittejä tai näkykö ympäristössä ihmisten jättämiä jälkiä. Voit kerätä maasta havunneulasen tai risun jokaista jälkeä kohden. Kerro sitten muille, mitä löysit. Jos näet roskaa, siivoa ne pois.

Huolehdiathan, että sinusta ei jää jälkiä luontoon.



Vinkkejä tuleville retkille

1. Ulkona yksinkertaisetkin eväät maistuvat erityisen hyvältä. Kokeile erilaisia eväsretkiä. Eväitä voi nauttia niin aamupäivän brunssilla kuin iltapalaretkellä.
2. Valitse evääksi helppoa sormiruokaa tai pientä naposteltavaa, kuten rusinoita tai vihanneksia. Käsihygieniasta kannattaa huolehtia retkellä, vaikka puhdistusliinoilla.
3. Jätä ylimääräiset kääreet ja roskat jo kotiin. Kertaalleen käytetyt elintarvikepakkaukset, kuten margariinirasiat ja leipäpussit ovat käteviä eväspakkauksia. Ota mukaan pusseja roskien lajittelua sekä likaisten astioiden kuljettamista varten.
4. Ruokatermoksessa, termospullossa tai kylmälaukussa voit kuljettaa niin lämpimät kuin kylmät eväät. Älä kuitenkaan pakkaa tuotteita sekaisin.