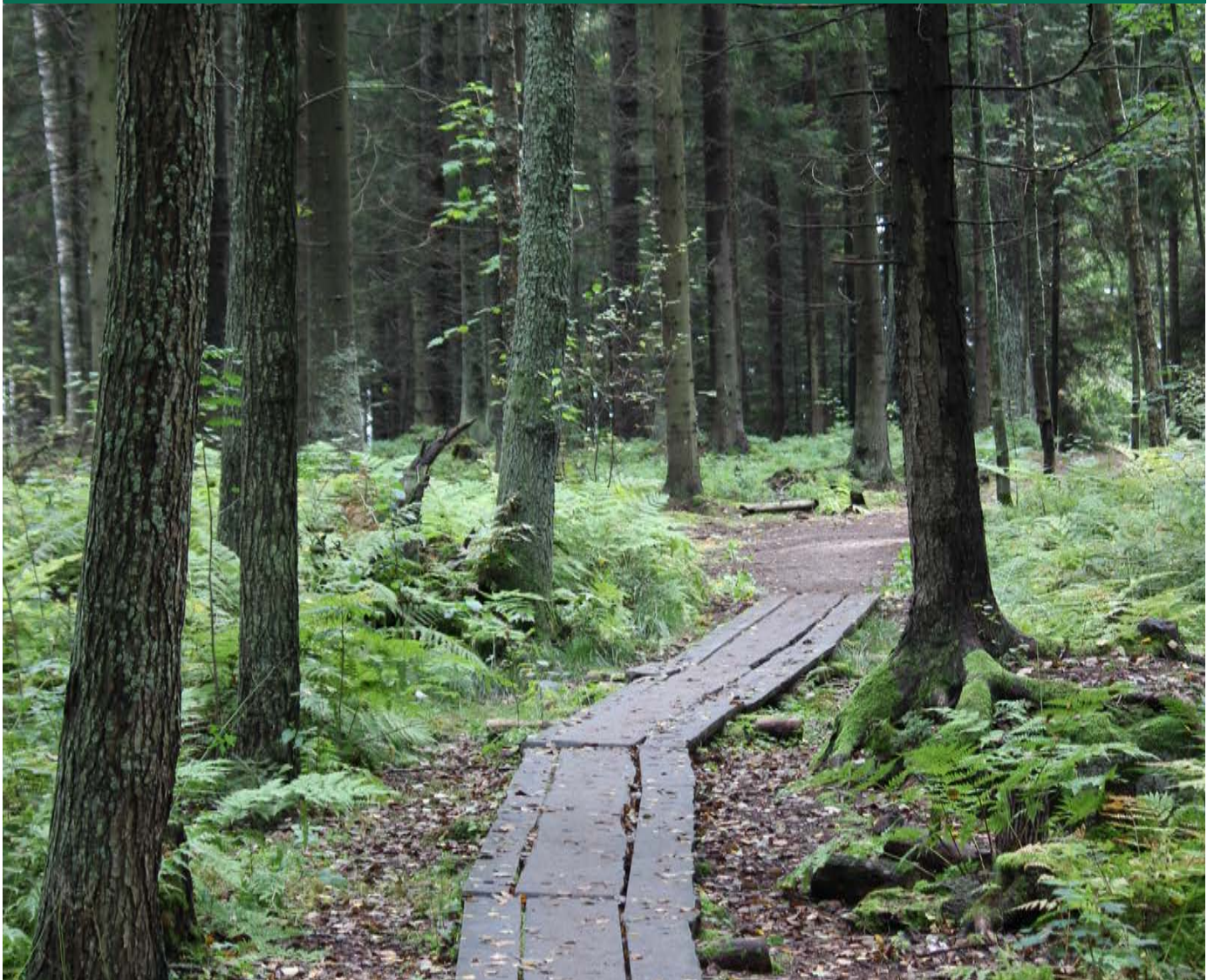


HYVINVOINTIPOLUT

kuntoutumisen tukena

-Opas hyvinvointipolkujen suunnitteluun ja toteuttamiseen



Sofia Uuksulainen

VIHREÄ VERÄJÄ
-hyvinvointia luonnosta

 Sininauhaliitto

HYVINVOINTIPOLUT

kuntoutumisen tukena

-Opas hyvinvointipolkujen suunnitteluun ja toteuttamiseen

© Sofia Uuksulainen, Turku AMK ja Vihreä Veräjä Sininauhaliitto 2017

Etukannen kuva: Satu Matikka

Muut kuvat: Tuomo Salovuori, Satu Matikka, Minna Malin & kuvapalvelu Pixabay

Taitto: Minna Malin



SISÄLLYSLUETTELO

ELVYTTÄVÄ LUONTO.....	4
Hyvinvointipolut Suomessa.....	4
Luontoympäristö itsessään elvyttää.....	4
Polut hyödyntävät elpymisen vaihteittaisuutta.....	5
Elpymisen vaiheet.....	6
Miksi polku?.....	7
KAIKKI ALKAA SUUNNITTELUSTA.....	8
Kohderyhmä.....	8
Tavoitteet.....	9
TUUMASTA TOIMEEN.....	11
Turvallisuus.....	11
Esteettömyys.....	12
Rastipaikat ja luvat.....	12
Pohdittavaksi.....	13
MITÄ TARVITAAN?.....	14
Rastitehtävät.....	14
Opasteet ja kartta.....	15
Tiedotus.....	16
IDEOITA RASTITEHTÄVIIN LAPSILLE JA AIKUISILLE.....	17
Rastit aikuisille 1-9.....	17
Rastit lapsille 1-10.....	22
LÄHTEET.....	27

ELVYTTÄVÄ LUONTO



HYVINVOINTIPOLUT SUOMESSA

E nsimmäinen psykologisia harjoitteita sisältävä luontoreitti, Voimametsä, avattiin Ikaalisiin keväällä 2010. Nykyään polkuja löytyy jo ympäri Suomea. Yksi tunnetuimmista, Mielipolku, löytyy Tampereelta Pitkäniemen sairaala-alueelta, mutta esimerkiksi Tapio Biotalous sekä Luonnontie yritys ylläpitävät myös useita polkuja ympäri Suomea.

Polkujen perusajatuksena on luonnossa liikkumisen yhdistäminen ympäristön tietoiseen havainnointiin rastitehtävien muodossa. Metsä- ja luontoympäristön kokemiseen ja havainnoimiseen liittyvät harjoitteet perustuvat tutkimustietoon siitä, että luonnolla on ihmisen kehoa ja mieltä elvyttäviä vaikutuksia. Polut hyödyntävät myös tämän elpymisprosessin vaihteellisuutta, josta kerrotaan tarkemmin myöhemmin tässä luvussa.

Monet jo olemassa olevat polut perustuvat yhdistelmään elvyttävässä ympäristössä liikkumista sekä psykologisia rentoutumiseen ja itsetutkiskeluun tähtääviä harjoitteita. Oppaassamme tuomme kuitenkin hyvinvointipolkujen luomiseen vaihtoehtoina myös elementtejä perinteisistä luontopoluista sekä psykologisten harjoitteiden rinnalle myös tekemistä erilaisten fyysisten ja toiminnallisten harjoitteiden muodossa.

LUONTOYMPÄRISTÖ ITSESSÄÄN ELVYTTÄÄ

L uontoympäristössä oleskelun tuottamia positiivisia psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia voidaan kutsua elpymiseksi (restoration). Luonnossa liikkumisen ja oleskelun hyvinvointivaikutuksia on tutkittu ympäri maailmaa. Tutkimuksissa on vertailtu esimerkiksi luonto- ja kaupunkiympäristöissä kulkemista verrattuna kaupunkiympäristöön. Tulosten mukaan luontokävely alentaa kaupungissa kävelyä enemmän pulssia ja verenpainetta, tasoittaa sydämen lyöntivälin vaihtelua ja vähentää "stressihormoni" kortisolin pitoisuutta syljessä. Tutkimukset osoittavat lisäksi, että luonnossa oleskelu ja kävely lisäävät immuunipuolustuksen luonnollisten tappajasolujen määrää. Vaikutus alkaa jopa 10minuutissa ja voi kestää jopa 30 päivän ajan. Fyysisten hyvinvointivaikutusten lisäksi luonnossa oleskelulla on myös monia psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia. Se lisää myönteisten tunteiden kokemusta ja vähentää kielteisiä tunteita, kuten ärtymystä ja masennuksen ja ahdistuneisuuden kokemusta. Luonnossa oleskelu lisää elinvoimaisuuden ja energisyyden kokemuksia sekä parantaa tarkkaavuutta.

Ihmisten mielipaikat sijoittuvat usein luontoympäristöön, ja etenkin vierailut luontoympäristössä sijaitsevilla

mielipaikoissa ovat yhteydessä suurempiin psyykkisiin elpymiskokemuksiin. Luonnon hyvinvointia edistävä vaikutus on erityisen tehokas voimakkaasta tai kroonisesta stressistä kärsivillä. Erityisesti rahaan ja töihin liittyvät huolet ovat tutkimuksien mukaan yhteydessä suurempiin elpymisen kokemuksiin luonnossa sijaitsevilla mielipaikoilla. Vapaa-ajan toiminnoista luonnossa oleskelua tai kävelyä pidetään erityisen tehokkaana tapana toipua stressistä, ja etenkin väsyneenä ja stressaantuneena luontoympäristöä arvostetaan enemmän kuin kaupunkiympäristöä.



Kuva: Pixabay

Ihmisen mielipaikka sijaitsee usein luonnossa.

POLUT HYÖDYNTÄVÄT ELPYMISEN VAIHEISUUTTA

Suomalaisista jo noin 60% harrastaa nyt luonnossa oleskelua jossain muodossa. Eikä ihme, sillä keskimäärin suomalaisella on metsään vain 200 metrin matka omasta asuinpaikastaan. Tavallisimmin ulkoilu tapahtuukin juuri omilla lähialueilla. Luonnossa liikkumiseen ja oleskeluun suomalaisia kannustavat esimerkiksi kotien ja kesämökkien läheiset ulkoilualueet, sienestys ja marjastus, luontopolut sekä vaellusreitit. Kaikilla ei ole kuitenkaan mahdollisuutta asua luontoalueiden läheisyydessä. Toisinaan luonto unohtuu myös niiltä, joille se olisi helposti saavutettavissa. Erityisesti työttömät ulkoilevat muita suomalaisia vähemmän. Elämäntapamme ovat muuttuneet kaupungistumisen myötä. Liikkumattomuus, kiire ja kaupunkiympäristössä asuminen ovat etäännyttäneet myös monien muiden suomalaisten luontosuhdetta aiempaan verrattuna. Tämän vuoksi on alettu pohtia, kuinka viherympäristöjen tarjoamaa hyvinvointia ja liikuntamahdollisuuksia voitaisiin mahdollisimman hyvin hyödyntää. Hyvinvointipolun tavoitteena on opettaa ihmisiä käyttämään oman lähiympäristönsä luontoa hyvinvointinsa edistämiseen sekä pyrkiä löytämään keinoja vaikutusten tehostamiseen.

Erilaisten tehtävien liittäminen luonnossa liikkumisen hyvinvointia edistäviin vaikutuksiin on pyritty selvittämään useissa tutkimuksissa. Niiden mukaan tutkimusryhmät, joiden luonnossa liikkumiseen on yhdistetty tarkkaavaisuus- ja tietoisuusharjoitteita, kokivat psyykkisen hyvinvointinsa kohentuneen enemmän vapaasti luonnossa liikkuneeseen verrokkiryhmänsä verrattuna. Tuloksista voidaan päätellä, että huolella tehtyt harjoitteet voisivat tuottaa hyvinvointivaikutusten tehostumista.

ELPYMISEN VAIHEET

Tutkimustieto osoittaa elpymisen olevan vaiheittainen prosessi ja että sen eri osa-alueet etenevät ajallisesti eri tavoin. Fysiologinen, eli kehoon kohdistuva elpyminen alkaa jo muutamassa minuutissa. Hengitys rauhoittuu 4-5 minuutissa. Pulssi, lihasjännitys sekä verenpaine laskevat 10 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Fysiologiset elpymisreaktiot perustuvat rentoutumisen kokemuksiin sekä stressistä palautumiseen. Pidempiaikainen luonnossa oleskelu johtaa myös moniin pysyvämpiin terveysvaikutuksiin.

Kehon elpymistä seuraa limittäin mielialan kohentuminen. Joidenkin tutkimusten mukaan jo viiden minuutin kevyt kävely luonnossa nostaa mielialaa. Osa tutkimuksista kuitenkin todensi, että luontoympäristössä kävelleet kokivat mielialansa kaupunkiympäristössä kävelleitä merkittävästi paremmaksi vasta 20 minuutin kävelyn jälkeen. Koska tutkimustieto antaa olettaa mielialaan liittyvien muutoksien vaativan hieman enemmän aikaa, voidaan psyykkistä hyvinvointia parantavat harjoitteet käyttää tehokkaimmin hyvinvointipolun keskivaiheilla.

Myös tarkkaavuus paranee luontoympäristössä. Monissa tutkimuksissa on todettu luonnossa liikkumisen vaikuttavan myönteisesti tarkkaavuuteen 40–50 minuutissa. Tarkkaavuuden parantuessa ja elpymisen edelleen syventyessä ajatukset selkeytyvät. Tätä vaikutusta voidaan hyödyntää sijoittamalla oman elämän reflektointia ja pohdintaa vaativia rastehtäviä hyvinvointipolun loppuun.

Jos hyvinvointipolun tavoitteena on terveyden edistäminen ja elpymisen kokemuksia halutaan tehostaa, voidaan polku rakentaa näitä elpymisen vaiheita mukaillen alkamaan kehon elpymistä edistävästä harjoitteista ja kohti pidemmän ajan vaativia psyykkisen elpymisen ja tarkkaavaisuuden sekä reflektiokyvyn parantumisen tasoja.

Elpymisen vaihteellaisuutta voidaan selittää useilla erilaisilla teorioilla. Psykofysiologinen stressiteoria korostaa elpymistä stressistä palautumisena ja esittää luontonäkymien herättävän välittömiä myönteisiä emotionaalisia ja fysiologisia reaktioita. Tarkkaavuuden elpymisteoriassa elpymistä puolestaan lähestytään suunnatun tarkkaavuuden palautumisena kuormituksesta.

Tarkkaavaisuuden palautumisen teoriassa pohditaan tarkkaavaisuuden eri laatuja. Arjessa tarvittavaa, kuormitukselle altista suunnattua tarkkaavuutta ja toisaalta luonnossa tapahtuvaa ”lumoutumista”, jolla tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta suuntautumista miellyttävässä ja turvalliseksi koetussa ympäristössä. Luonto elvyttävänä ympäristönä herättää tahatonta tarkkaavuuden suuntautumista, jolloin voidaan sanoa, että ”silmä lepää”, ja suunnatun tarkkaavuuden resurssit pääsevät latautumaan akkujen tavoin.

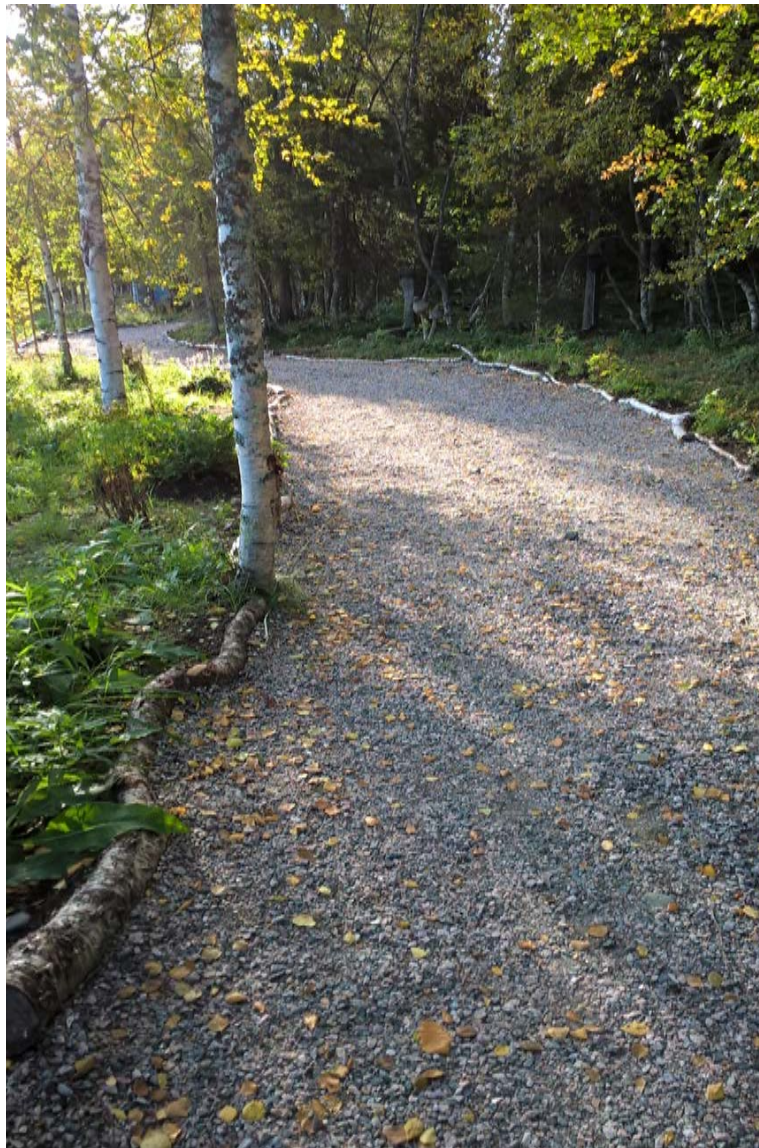
Molemmissa teorioissa voidaan ajatella luontoympäristöjen erityisen elvyttävyyden perustuvan siihen, että ihminen on pitkän evoluutionsa aikana pitkällä aikavälillä sopeutunut fysiologisesti luontoympäristöön.

Luonnossa oleskelun terveysvaikutukset & elpymisen vaihteellaisuus (Lee ym. 2010):	
LUONNOSSA VIETETTY AIKA	TERVEYSVAIKUTUKSET
10min	Verenpaine laskee
20min	Mieliala kohenee
60min	Tarkkaavaisuus lisääntyy
2h	Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5h	Positiiviset tunteet lisääntyvät
3 päivän luontoretki	Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat, Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy, Stressihormonien määrä vähenee, veren sokeriarvot tasaantuvat, kohonnut verenpaine laskee, masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee, elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.

MIKSI POLKU?

Miksi juuri hyvinvointipolut sitten olisivat hyvä tapa hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia ja elpymistä? Paitsi, että polut hyödyntävät elpymisen vaihteellisuutta on poluissa lisäksi paljon käytännön hyötyjä, jotka tekevät poluista taloudellisen ja helposti muunneltavan tavan järjestää toimintaa luonnossa. Taloudellisuudella tarkoitetaan polkujen olevan hyvin edullisia rakentaa ja ylläpitää. Niiden suunnittelu ja toteutus voi olla jopa täysin ilmaista. Jos kaikki materiaali tuotetaan sähköisesti ja rastipaikat ovat materiaaliin merkattuina esimerkiksi valokuvin, ei polku vaadi kuin osallistuilta sopivan laitteen materiaalin avaamiseen. Toisaalta rastimerkit, kartat ja tehtävät voidaan toteuttaa edullisesti myös tulostamalla tai luonnonmateriaaleja hyödyntäen. Myöhemmissä luvuissa luettelemme tarkemmin esimerkkejä tavoista organisoida hyvinvointipolku.

Toisena hyvinvointipolkujen etuna voitaisiin mainita niiden helppous. Polkuja on helppo rakentaa paikasta riippumatta matalalla kynnyksellä, oman näköisiksi. Polkuihin ei tarvita välttämättä erityisiä materiaaleja ja läheltä löytyvää metsä-, puisto tai puutarhaympäristöä hyödyntämällä matkoihin ei kulu turhaa aikaa ja vaivaa. Kun paikka polulle on löytynyt, voidaan rasteja helposti muokata erilaisille ryhmille sopiviksi tai yhdistää samalle polulle eritasoisia tehtäviä. Toimimattomia tehtäviä ja rasteja voidaan myös vaihtaa ja muokata ilman suurta vaivaa. Vastaavasti hyvän ja toimivan polun voi siirtää toiseen paikkaan toteutettavaksi uudestaan esimerkiksi jonkin toisen ryhmän kanssa. Polun ja sen tehtävien varioimisessa on huomioitava kuitenkin monia tekijöitä, jotta jo ensimmäinen hyvinvointipolku tuottaisi onnistumisen ja hyvinvoinnin kokemuksia. Seuraavassa luvussa kerromme polkujen suunnittelusta ja siitä, millaisia asioita polkua rakentaessa tulisi huomioida.



KAIKKI ALKAA SUUNNITTELUSTA



Suunnittelussa on alusta asti hyvä huomioida muutamia asioita, jotta hyvinvointipolusta tulisi sitä kiertäville mielekäs ja epämiellyttäviltä yllätyksiltä välttyttäisiin. Suunnittelu on hyvä aloittaa kohderyhmästä, jolle polku on suunniteltu. Kun tiedossa on ryhmä, voidaan alkaa myös pohtia tavoitteita, joita ryhmän toiminnalle voidaan asettaa. Tavoitteet määrittävät millaisia tehtäviä polun rasteille laitetaan ja antavat raamit koko toiminnan suunnitteluun. Suunnittelun tulisi kuitenkin olla hauskaa ja luovaa puuhaa. Monille kokeneille ohjaajille ryhmän ja sen tavoitteiden pohdinta tulee luonnostaan ja omalle ryhmälle sopivien harjoitteiden tunnistaminen on helppoa. Nämä henkilöt kappale haastaakin pohtimaan voisiko ryhmälle löytyä jotain uutta ja erilaista uudenlaisen tavoitteiden asetteluun myötä.

KOHDERYHMÄ

Kohderyhmä vaikuttaa polun suunnitteluun reitin pituuden ja tehtävien valinnan osalta. Toisinaan kohderyhmä voi olla hyvin laajakin, jolloin on syytä miettiä, miten tehtävistä tehdään suuremmalle kohderyhmälle sopivia. On myös mahdollista suunnitella ja rakentaa hyvinvointipolulle erilaisia vaihtoehtoja joko reitin pituuden ja vaativuuden tai tehtävien tason suhteen. Joskus polkuja kannattaa suosiolla tehdä useampi, sillä liian laajat tai yksinkertaistetut tehtävänannot tai reitit eivät välttämättä palvele lopulta ketään.

Reitin pituutta ja maaston haastavuutta arvioitaessa on ensisijaisesti huomioitava kohderyhmän toimintakyky. Jokaisen polulle osallistujan tulee päästä polulle ja kyetä kiertämään sen kaikki rastit ilman suurempaa vaivaa. Reitin valinnassa on hyvä huomioida sen pituuden lisäksi esimerkiksi maaston tasaisuus ja helppokulkuisuus. Joidenkin ryhmien kanssa myös eksymisvaara on otettava huomioon. Polun suunnittelussa on kuitenkin myös mielekästä huomioida kohderyhmän sisäiset yksilölliset erot ja pyrkiä välttämään ryhmän toimintakyvyn aliarvioimista. Maastosta ja sen esteettömyydestä kerromme lisää kolmannessa luvussa.

Kohderyhmä vaikuttaa luonnollisesti myös tehtävien tasoon. Se, onko ryhmässä lapsia tai aikuisia, vaikuttaa tietenkin tehtävien asetteluun, mutta yksittäisten lapsi ja aikuisryhmien erityistarpeet kannattaa ottaa huomioon. Erilaiset toiminta-, havainnointi- ja keskittymiskyvyn rajoitteet vaikuttavat tehtävien suunnitteluun, mutta monista tehtävistä pystytään helposti muokkaamaan helpompia ja hiukan haastavampia versioita erilaisten yksilöiden ja ryhmien tarpeen mukaan. Tärkeää on myös tehtävien suunnittelussa välttää ryhmän kykyjen aliarvioimista. Jos rastitehtävät koetaan liian helpoiksi tai muuten epäsopeiksi, syntyy turhautumista, joka ei edistä hyvinvointia. Sama vaikutus on liian vaikeilla rastitehtävillä. Samalle kohderyhmälle voidaan kuitenkin rakentaa hyvin eritasoisiakin polkuja, siitä riippuen onko tavoitteena esimerkiksi virkistys, rentoutuminen, uuden oppiminen tai fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Seuraavassa kappaleessa käymme läpi tavoitteiden vaikutusta tehtävien sisällön suunnitteluun.

TAVOITTEET

Kun kohderyhmän tarpeisiin kohdistuva arviointi on tehty, on syytä pohtia, millaisia tavoitteita hyvinvointipolulle halutaan asettaa. Hyvinvoinnin edistäminen on jo hyvä tavoite itsessään, mutta hyvinvointi koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä, joista voidaan keskittyä tarpeen mukaan vaikka kaikkiin tai sitten kohdentaa huomio niistä yhteen. Koska luonnossa liikkuminen ja sen havainnointi tuottavat itsessään hyvinvoinnin kokemuksia, voi tavoite olla hyvin myös tiedollinen ja keskittyä vaikkapa lähiympäristöön tutustumiseen historian tai luontotietämyksen kautta.

Toiminnalle asetetut tavoitteet vaikuttavat moneen tekijään niin suunnittelu kuin toteutusvaiheessakin. Ensisijaisesti ne vaikuttavat tietenkin rastitehtävien sisältöön, mutta tavoitteet on hyvä pitää mielessä myös esimerkiksi rastien sijaintia ja ryhmäkokoja suunniteltaessa.

Rastitehtävissä toiminnan tavoitteet ovat näkyvissä selkeimmin. Polulla voidaan tutustua luontoon, omaan itseensä tai vaikka ryhmään, jonka kanssa polulla kuljetaan. Painotukset eivät sulje toisiaan pois, ja monipuolisella polulla ne voivat kulkea hyvin limittäinkin.

Sen lisäksi voidaan pohtia, halutaanko polulla painottaa fyysistä aktiivisuutta, psyykkisiä harjoitteita, sosiaalista puolta vai uuden oppimista. Fyysiseen aktiivisuuteen ja kehon hyvinvointiin voidaan vaikuttaa luonnollisesti tehtävillä, joissa liikutaan ja aktivoidaan kehoa. Psyykkistä hyvinvointia tukevia tehtäviä ovat esimerkiksi mindfulness-harjoitteet, joissa keskitytään tietoiseen hyväksyvään läsnäoloon, sekä monet luonnon havainnointiin ja sitä kautta mielen elpymiseen tähtäävät harjoitteet. Sosiaaliin suhteisiin liittyviä tavoitteita voidaan lähestyä tehtävillä joiden keskiössä ovat vuorovaikutus ja jakaminen.

Tehtävät, jotka johtavat yhdessä tekemiseen tai herättävät keskustelua, toimivat usein lähes vahingossa myös sosiaalista kanssakäymistä edistäen. Tiedollisia tavoitteita voidaan lähestyä joko suoraan tai välillisesti luonnossa liikkuen. Luonnontietämystä ja tietoa ympäristöstä on helppo lisätä tehtäviin pieninä tietoisuuksina tai vaikkapa tietovisana. Leikin ja tehtävien kautta on mahdollista oppia alueen kasveista, eläimistä ja historiasta. Lisäksi luonto toimii myös innostavana oppimisympäristönä esimerkiksi numeroiden, värien ja kielten opettelussa.

Monipuolisella ja hyvin suunnitellulla polulla voidaan käyttää useita tavoitteita päällekkäin ja se on usein myös tarkoituksenmukaista. Eri tyyppisten tehtävien yhdistely tekee polusta innostavan kiertää loppuun asti ja hyvinvoinnin eri osa-alueet tulevat käsitellyksi laajemmin. Tärkeää on kuitenkin säilyttää polun punainen lanka alusta loppuun asti. Jos erilaisia harjoitteita yhdistelee huolimattomasti, voi polun kiertäjille jäädä polusta epäselvä ja turhautunut olo. Tämän välttämiseksi polun voi rakentaa esimerkiksi jonkin teeman tai tarinan ympärille, johon erilaiset tehtävät saadaan linkitettyä siten, että eheä kokonaiskuva säilyy. Lasten kanssa hahmot ja sadut ovat hyvä keino yhtenäistää rasteja. Aikuisryhmille riittää usein rastien ja tehtävien yhtenäinen ulkoasu sekä toistuva kerrontatyyli.

Tavoite voi joissain tapauksissa vaikuttaa myös tehtävien sijaintiin. Yhdessä kohderyhmän kanssa se vaikuttaa siihen onko polku mielekästä rakentaa tuttuun vai ennestään vieraaseen ympäristöön ja



siihen millainen on reitin kokonaispituus ja toisaalta myös rastien väliset välimatkat. Joskus voi olla tavoitteenmukaista lisätä reittivalinnoilla kiertäjien fyysistä aktiivisuutta, toisinaan taas helppokulkuinen ja lyhyt reitti sopii ryhmälle paremmin. Jos ryhmä koostuu eri toimintakyvyn omaavista osallistujista, kannattaa myös suunnittelussa huomioida eritasoiset liikkujat, vaikka kokonaan erillisillä reittivaihtoehtoilla. Tärkeintä hyvinvointipolulla on kuitenkin yhteinen matka sekä rastien tehtävät, joten usein kauniin luontoympäristön tarjoaminen ja kaikille esteettömän kulun mahdollistaminen riittävät. Polun ei tarvitse sijaita kaukana, vaan onnistuneen ja ryhmän tavoitteisiin sopivan polun voi rakentaa vaikka omalle pihalle. Luontoympäristössä tapahtuva elpyminen on tietenkin parhaimmillaan, kun luonto ympäröi polulla kulkijat täysin, mutta rastitehtävillä kulkijoiden huomio voidaan ohjata lumoutumaan myös oman pihan luontoelämyksistä esimerkiksi eri aisteja hyväksikäyttäen.

Tavoitteet vaikuttavat myös siihen minkä kokoisessa ryhmässä polkua suositellaan kierrettävän. Hyvinvointipolku voidaan tietenkin suunnitella niin, että tehtävänannot sopivat sekä yksin että isommissakin ryhmässä toteutettaviksi, mutta jo olemassa olevilta poluilta kerätyn palautteen mukaan polut ovat useimmissa tapauksissa parhaimmillaan kaksin tai pienessä ryhmässä kierrettynä. Parin kanssa ja pienissä ryhmässä erityisesti keskusteluharjoitukset toimivat usein parhaiten ja luonnossa liikkumisessa säilyy rauha. Hyvinvointipolkua voidaan kuitenkin suunnitella myös isommalle ryhmälle, jos tavoitteena on esimerkiksi ryhmäyttäminen. Hyvinvointipolku voisikin olla sopiva työskentelytapa vaikka uuden tiimin tai luokan ryhmähengen luomiseen. Kun toiminta ei ole täysin ohjattua, jää tilaa myös vapaalle keskustelulle ja tutustumiselle tehtävien lomassa.



*"Parasta hyvinvointipolulla
oli löytämisen ilo, tehtävien
ohjaama pysähtyminen
luonnon ja elämän äärelle"
-Nainen 50v.*





TUUMASTA TOIMEEN

Pian suunnittelun aloittamisen jälkeen on jo aika pohtia käytännön toteutusta. Usein suunnittelu ja toteutusvaihe tapahtuvat rinnakkain ja suunnitelmia muutetaan toteutuksessa esiintyvien haasteiden ilmetessä. Käytännön toteutukseen liittyy myös paljon päällekkäisyyttä suunnitteluvaiheen kanssa ja niitä ei kannatakaan kokonaan erottaa toisistaan. Osa toteutukseen liittyvistä käytännön asioista voi viedä myös aikaa, eikä niitä sen vuoksi kannata jättää aivan viime tippaan.

TURVALLISUUS

Kun suunnittelussa hyvinvointipolulle on päätetty sijainti ja reitti, on aika pohtia millaisia käytännön haasteita niihin voi liittyä. Kaikkien ryhmien kanssa on tarpeen pohtia polun turvallisuutta. Jos polku on pitkä ja suunniteltu metsään on tärkeää kartoittaa alueella liikkumisen riskit, jotta esimerkiksi eksymisiltä ja loukkaantumisilta välttyttäisiin. Riskiarvion on hyvä tehdä osana turvallisuussuunnitelmaa. Turvallisuussuunnitelma laittaa kirjoittajan pohtimaan riskien luetteloinnin lisäksi niihin varautumisen keinoja sekä erilaisiin hätä- ja pelastustilanteisiin reagoimista.

Turvallisuussuunnitelman rakenne:

- 1. Tapahtuman nimi**
- 2. Osallistujat (kohderyhmä, määrä)**
- 3. Ajankohta:**
- 4. Tapahtumapaikka (kartta liitteenä)**
- 5. Yhteystiedot (Järjestäjä, vastuuhjaaja, turvallisuusvastaava, muut.)**
- 6. Mahdolliset etukäteisohjeet osallistujille (mitä mukaan?)**
- 7. Tapahtuman ohjelma ja aikataulu**
- 8. Pelastautumissuunnitelma**
- 9. Riskikartoitus**
- 10. Riskien hallinta (Miten riskejä voidaan vähentää ja miten niihin varaudutaan?)**
- 11. Toimintaohjeet onnettomuuden sattuessa (konkreettiset ohjeet, miten toimitaan?)**

ESTEETTÖMYYS

Monien ryhmien kanssa on tarpeen miettiä myös alueen ja reitin esteettömyyttä. Esteettömyydellä tarkoitetaan kaikkia niitä tekijöitä, jotka mahdollistavat erilaisista rajoitteista kärsivien kohderyhmien osallistumisen. Liikkumisen esteettömyyden lisäksi on hyvä huomioida näkemisen, kuulemiseen, kommunikaatioon ja ymmärrykseen liittyvät esteet. Hyvin suunniteltu ja esteetön luontoreitti mahdollistaa turvallisen luonnossa liikkumisen ja oleskelun kaikille. Paitsi, että esteettömät reitit tarjoavat luonnosta nauttimisen mahdollisuuden monille erityisryhmille, niin jokainen luonnossa liikkuja voi hyötyä jossain elämänvaiheessa luontoympäristön esteettömyydestä.

Esteettömyyden kartoitus on hyvä aloittaa alueelle saapumisesta. Jos paikalle on vaikeaa päästä tai sinne pääsy vaatii esimerkiksi oman auton tai korkeita kustannuksia, ei paikkaa voi pitää täysin esteettömänä. Kohderyhmän olisi tärkeää päästä polulle helposti mahdollisuuksiensa ja toimintakykynsä mukaan kävellen, julkisella liikenteellä tai järjestetyllä kuljetuksella.

Myös itse polun tulee olla rakenteeltaan esteetön. Esteettömyyskartoitukseen kuuluvat muun muassa maaston vaativuus, reitin pituus, tarvittavat lepopaikat ja opasteiden selkeys. Joidenkin ryhmien kanssa on myös hyvä huomioida mahdollisuus evästaukojen pitämiseen.



RASTIPAIKAT JA LUVAT

Metsässä ja luonnossa tapahtuvaa toimintaa suunniteltaessa on toisinaan myös tarpeellista ottaa yhteyttä maanomistajaan ja keskustella alueen käyttämiseen liittyvistä luvista. Lyhytaikaisiin rastipisteisiin erillistä lupaa ei yleensä tarvita, mutta jos suunnittelet hyvinvointipolulle kiinteitä, pysyvämpiä rastipisteitä on niihin pyydettävä aina lupa maanomistajalta. Maanomistajalta voit saada myös apua alueen kartan hankkimiseen sekä vinkkejä rastien sijoitteluun.

Onnistuneiden rastipaikkojen valitseminen vaatii hiukan tutustumista ympäristöön. Sijoittelussa on tärkeää huomioida rastien kuormittavuus ympäristölle. Jos suunnitteilla on pysyvä tai pitkäaikainen polku, on syytä välttää arkoja maastokohteita. Hyvin kulutusta kestäviä maastoja ovat esimerkiksi kallioisen maastot, mustikka- sammal- ja puolukka-tyypin kankaat sekä vanhat heinäniityt ja laidunmaat. Jos hyvinvointipolku on tarkoitettu vain lyhytaikaiseen käyttöön pienelle kävijämäärälle, eikä polun tarvitse olla täysin esteetön, voi rastipaikoissa käyttää enemmän luovuutta.

Rastien sijoittelussa kannattaa kuitenkin huomioida myös elpymisen vaihteellisuus ja polulla liikkujien

johdattelu askel kerrallaan lähemmäs luontoa ja kohti rauhoittumista. Hyvinvointipoluista tehdyn tutkimuksen mukaan pidetyimmät rastipaikat sijaitsivat luonnon ympäröiminä tai veden äärellä. Vastaavasti häiritsevästi pidettiin rakennetun kaupunkiympäristön läheisyyttä sekä esimerkiksi liikenteen ääniä. Aina polkua ei ole mahdollista sijoittaa täysin luonnon ympäröimään metsäympäristöön. Silloin rastien tehtävillä ja järjestyksellä on suuri merkitys kehon ja mielen elpymisen ja polulla rauhoittumisen varmistamisessa. Tehtävillä voidaan johdatella kulkijoita huomioimaan ympäröivää luontoa askel askeleelta enemmän sekä valmistella ja alustaa ympäristön muutoksiin sekä mahdollisiin häiriötekijöihin. Kuuntelua, hiljaisuutta ja rauhaa vaativat tehtävät on hyvä sijoittaa mahdollisimman syvälle luontoympäristöön, mutta niidenkin tehtävänannoissa voidaan polulla kulkijaa auttaa reagoimaan häiritseviin ääniin työntämällä ikävät äänet pois tarkastelusta ja keskittymällä miellyttävämpiin aistikokemuksiin. Kun tehtävänannot johdattavat kulkijan keskittymään luonnon tarkkaan havainnointiin, ei ympäristöllä ole enää niin suurta merkitystä.

Jotta polku säilyisi kulkijoilleen kiinnostavana, on sen hyvä sisältää vaihtelevia maastoja ja rastipaikkoja. Esteettömyyden sijaan voi joidenkin ryhmien kanssa pohtia maaston haastavuuden hyödyntämistä. Erityisesti nuorten kanssa itsensä haastaminen ja ylittäminen ovat teemoja, joita voidaan myös polun toteutusvaiheessa hyödyntää. Kaikille ryhmille mielekästä on, että valittu reitti antaa mahdollisuuden kulkea pikkuhiljaa syvemmällä luontoon ja toisaalta asteittaiseen paluuseen kohti kaupunkiympäristöä. Samoin tehtävien suhteen on turvallisinta aloittaa itsetutkiskelu vaiheittain ja palauttaa kulkija vaihe vaiheelta takaisin tähän hetkeen ja arkisempiin ajatuksiin.

"Hyvinvointipolku oli erittäin rauhoittava ja hieno kokemus. Tuntui kuin olisin ollut maaseudulla poissa kaupungista"

-Nainen 30v.

POHDITTAVAKSI

Kun polku on saatu suunniteltua valmiiksi ja mahdollisesti jo käyttöönkin, voidaan vielä monia seikkoja harkita uudelleen. Esimerkiksi onko hyvinvointipolusta kokeilun jälkeen mahdollista tehdä pysyvämpää vai onko sen tarkoitus jäädä kertaluontoiseksi. Jos polkua suunnitellaan tai muutetaan pysyvämpään muotoon, voidaan miettiä tarvitseeko tehtäviä muokata esimerkiksi erilaisten kohderyhmien tai vuodeaikojen mukaan eläviksi. Voidaan myös pohtia, onko polulla mielekästä kulkea itsenäisesti vai tarvitaanko sen kiertämisessä ohjausta. Itsenäisesti kuljettavallakin pidempiaikaisella polulla on mietittävä, kuinka ihmiset löytävät polulle ja saavat tarvittavat materiaalit rastien kiertämiseen.



MITÄ TARVITAAN?



Kuten mainittu, polkujen rakentamiseen ei vaadita suuria resursseja ja hyvinvointipolku on mahdollista rakentaa jopa täysin ilman kuluja. Laadukas ja pitkäaikainen hyvinvointipolku vaatii kuitenkin jonkinlaisia satsauksia, mutta sekin voidaan rakentaa ilman suurempia kuluja hyödyntäen esimerkiksi luonnon- ja kierrätysmateriaaleja.

RASTITEHTÄVÄT

Hyvinvointipolun rakentaminen alkaa luonnollisesti paikan valinnan jälkeen rastitehtävistä. Rasteja on helppo kirjoittaa ja keksiä itsekkin, mutta myös valmiita rastipohjia ja tehtäviä rasteille löytyy kyllä. Oppaan liitteenä löydät suunnittelemiamme valmiita rasteja lapsille ja aikuisille.

Lisäksi vinkkejä voi etsiä esimerkiksi näiltä sivuilta:

Linkkejä:

- Ikaalisten kylpylän Voimametsä -polun rastit
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84812/gradu06901.pdf?sequence=1>
- Helsingin Vartiosaaressa sijaitsevan hyvinvointipolun rastit:
<https://www.scribd.com/document/151033049/Terveysluontopolku-Helsingin-Vartiosaaressa>

Harjoitteita ja luontotietoa:

- <https://www.nyyti.fi/luntti/hyvinvointipolku-ammattiopistossa/>
- <http://lokika.maps.arcgis.com/apps/MapJournal/index.html?appid=cedf22db6fad43c29e7fee71ecfb564d>
- <http://www.oivamieli.fi/dashboard.php>
- <http://quietgarden.org/resources/>

Kirjallisuutta:

- Sirpa Arvonen, Metsämieli - kehon ja mielen taskukirja
- Elli Keisteri-Sipilä, Liikuttava luonto – Lähellä koko perhettä
- Marko Leppänen ja Adela Pajunen, Terveysmetsä -tunnista ja koe elvyttävä luonto

Valmiita rasteja on saatavissa houkuttelevan paljon. Saat kuitenkin helposti oman näköisesi polun muok-kaamalla tehtäviä juuri sinun ryhmällesi sopiviksi ja lisäämällä niihin esimerkiksi tietoa omasta lähiluonnostanne.

Kun rastien sisältö on päätetty, on aika miettiä, miten ne laitetaan esille. Tehtävät voi esimerkiksi tulostaa paperille ja päällystää sellaisenaan rastille. Silloin on tärkeää huomioida miten ne kestävät sään muutoksia. Jos hyvinvointipolku on suunniteltu pidempiaikaiseen käyttöön, voi rasteille suunnitella myös kiinteät tehtävätaulut. Pitkäaikaisille poluille on hyvä valita myös vastaava, joka huolehtii polun rakenteiden ja rastipaikkojen kunnosta. Esimerkiksi sään tai ilkvallan seurauksena kärsineet rastit ja opasteet on tärkeä korjata ennen kuin polulla kävijöille aiheutuu niistä haittaa. Vastaavan tehtävänä voi olla myös reagoida kulkijoilta saatua palautteeseen ja varmistaa polun säilyminen esteettömänä eri vuodenaikoina.



OPASTEET JA KARTTA

Itse rastipisteiden lisäksi on hyvinvointipolkua rakennettaessa huomioitava, miten polkua kiertävät löytävät rasteille ja tunnistavat rastit maastosta. Rastipisteiden merkkamisessa voi käyttää luovuutta ja hyödyntää paljon erilaisia materiaaleja. Rastin on tärkeää olla helposti löydettävissä luonnosta, rikkomatta kuitenkaan maisemaa ulkoasullaan. Hyviä ideoita rastien merkkamiseen ovat erilaisten luonnonmateriaalien ja kierrätysmateriaalien hyödyntäminen. Jos rastipisteitä ei saa merkitä luontoon, on paikat mahdollista löytää esimerkiksi valokuvasuunnistuksella tai sijoittamalla ne selkeille maamerkeille. Valokuvasuunnistuksessa kulkija saa kartan yhteydessä kuvan jokaisesta rastipaikasta ja löytää oikeaan kohteeseen vertaamalla kuvaa ympäröivään maastoon.

Rastipisteiden merkkauksessa on hyvä huomioida, että rastit ovat mahdollisimman selkeitä ja merkkaukseltaan yksiselitteisiä. Joidenkin ryhmien kanssa rastipisteiden piilottaminen ja etsiminen luonnosta voi olla myös tarkoituksenmukaista, mutta itsenäisesti kierrettävillä poluilla niiden kannattaa aina olla helposti löydettävissä. Esteettömyyden näkökulmasta voidaan rastien ja opasteiden kohdalle miettiä niiden erottuvuutta luonnosta sekä niissä käytettyjä värejä ja kontrasteja. Rastimerkin on mahdollisuuksien mukaan hyvä erottua taustastaan värin, tummuuden erona, erillisenä rakenteena tai poikkeavana materiaalina.

Polun ollessa rakenteiltaan muuten valmis voidaan miettiä, miten hyvinvointipolun rasteja kierretään. Löytävätkö kulkijat polulle kartan avulla vai voidaanko maastoon asettaa aloituspiste, josta polkua voi lähteä kulkemaan varsinkin tuntemattomammassa maastossa kartta auttaa hahmottamaan aluetta ja reitin pituutta. Karttakuvan on oltava selkeä ja yksinkertainen, mutta myös sisältää kaiken tarvittavan tiedon. Kartasta tulee näkyä koko hyvinvointipolun reitti sekä rastit selkeästi merkittynä. Lisäksi siihen voi merkitä tärkeitä maamerkkejä ja esimerkiksi riskiarviossa löydettyjä haastavia tai vaarallisia maastonosia. Kartta voidaan taittaa myös ryhmän ja tarpeen mukaan vihoksi, josta löytyvät myös kaikki rasteille suunnitellut tehtävät



sekä muuta tietoa hyvinvointipolusta tai ympäristöstä. Kartta ja rastitehtävät voidaan jakaa kulkijoille joko paperisina tai sähköisessä muodossa. Jos polku on avoin ja itsenäisesti kuljettava, kannattaa sähköistä muotoa harkita myös paperisen version lisänä. Tällöin kulkijat voivat itse päättää haluavatko tulostaa materiaalin vai käyttää sitä sähköisessä muodossa. Sähköisen materiaalin etuna on sen nopea muunneltavuus sekä paperittomuus. Toisaalta se vaatii esimerkiksi mobiililaitteen käyttämistä hyvinvointipolulla. Se ei välttämättä sovi kaikille kohderyhmille ja sen voidaan kokea häiritsevän elpymisen kokemuksia ja luonnon havainnointia.

Kun polku on otettu käyttöön, on tärkeää myös kerätä palautetta siitä, löytyivätkö rastit ja kuinka polun rakenteet kulkijoiden mielestä toimivat. Tällä tavoin saadaan arvokasta tietoa polun toimivuudesta ja sitä pystytään kehittämään palautteen mukaisesti. Huollon ja tarkastuskäyntien lisäksi polun ylläpidosta vastuussa oleva henkilö voi myös reagoida kulkijoiden palautteisiin ja kehittää tarvittaessa polun sisältöä tai rakenteita kävijöiden toiveita vastaaviksi.

TIEDOTUS

Viimeiseksi voidaan pohtia, kuinka suunniteltu kohderyhmä saa tiedon polusta ja löytää paikalle. Usein on järkevää, että polkua kokeillaan ensin pienemmälle joukolle, jonka jälkeen siihen voidaan tehdä vielä korjauksia ja parannuksia. Ensisijaista on miettiä, onko hyvinvointipolku avoin kaikille vai suunniteltu ainoastaan oman porukan käyttöön. Joskus käy niinkin, että yksittäiselle kohderyhmälle ja päivälle suunniteltu polku toimiikin yli odotusten ja toimintaa on mielekästä jatkaa pidemmän aikaa tai jopa muuttaa vakituisempaan muotoon.

Hyvinvointipolusta tiedottaminen on hyvä olla kohderyhmälähtöistä. Millaisia kanavia polun suunnitellut kävijät käyttävät ja millaisissa kanavissa tieto ei luultavasti saavuta oikeaa kohderyhmää. Erilaisia vaihtoehtoja tiedottamiseen ovat kohderyhmästä ja toiminnan laajuudesta riippuen esimerkiksi sosiaalinen media, paperitiedotteet, lehdistötiedote tai suullinen tiedonanto esimerkiksi kokouksessa.

Toiminta voi olla viisasta käynnistää yhteisellä kokeilulla sovittuna päivänä, jolloin suurempi määrä ihmisiä saadaan paikalle kerralla ja polusta voidaan kerätä välittömästi palautetta.

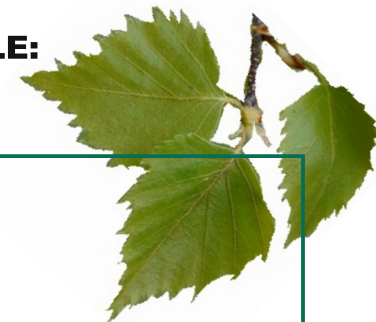


IDEOITA RASTITEHTÄVIIN LAPSILLE JA AIKUISILLE



Käytä omaa ja ryhmäsi luovuutta juuri teille sopivien rastien ideoimiseen. Jos aikaa on kuitenkin rajallisesti tai tarvitset inspiraatiota rastien kehittelyyn, tässä on joukko suunnittelemiamme rasteja oman luovuutesi tueksi. Rasteja on sekä lapsille että aikuisille määrältään hieman yhdelle polulle tarvittavaa enemmän, joten voit valita niistä vain omalle polullesi sopivat tehtävät sellaisenaan tai muokattuna omalle ryhmällesi sopivaksi.

RASTIESIMERKKEJÄ AIKUISILLE:



RASTI 1

RAUHOITTUMINEN:

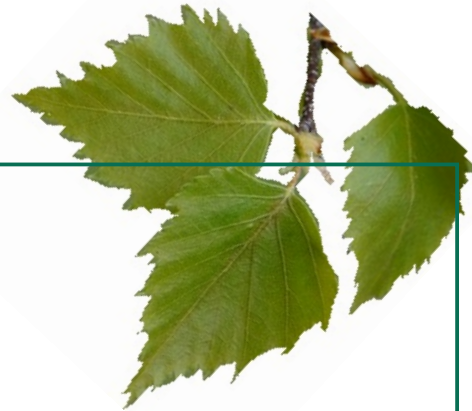
Etsi itsellesi mukava paikka, josta löydät hyvän näkymän merelle. Keskity katselemaan veden liikkeitä. Unohda hetkeksi kaikki muu ympäriltäsi.

Luonnon liikkeiden katselulla on rauhoittava vaikutus. Esimerkiksi keskittymällä tarkkailemaan tuulessa heiluvia puita, aaltojen liikkeitä tai vaikka nuotiotulta. Lataat mielesi akkuja.

Rakenna seuraavaksi rastin ympäristöstä löytyvistä materiaaleista haluamasi lainen pieni laiva, jonka voit laskea vesille. Seuraile hetki laivasi liikkeitä.

Voit myös etsiä halutessasi ympäristöstä kelluvaa materiaalia, jonka laitat veteen sellaisenaan seurailtavaksi.

Muistathan kerätä materiaalia vahingoittamatta luontoa.



RASTI 2

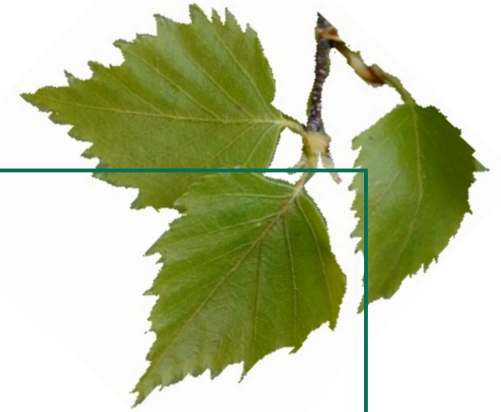
MIELIPAikka:

Etsi ensin ympäristöstäsi kivi, josta pidät. Kivi voi olla sileä, rosainen tai koostua erilaisista pinnoista.

Etsi ympäristöstä itsellesi mieluisin paikka ja rauhoitu istumaan tai seisomaan siihen hetkeksi.

Tunnustele kiven pintaa huomaa kuinka se lämpenee pitäessäsi sitä kädessäsi. Tee kivistä itsellesi muistoankkuri, joka palauttaa sinut tähän paikkaan ja rauhalliseen tunnelmaan aina, kun otat sen käteesi ja tunnustelet sitä. Omasta mielipaikasta voi ottaa myös kuvan, jotta sinne voi palata myös kuvaa katsomalla.

Pohdi mikä tekee paikasta sinulle mieluisen. Kertokaa muille ryhmässä miksi valitsitte juuri kyseisen paikan. Keskustelkaa alueen ulkopuolella sijaitsevista mielipaikoistanne matkalla seuraavalle rastille.



RASTI 3

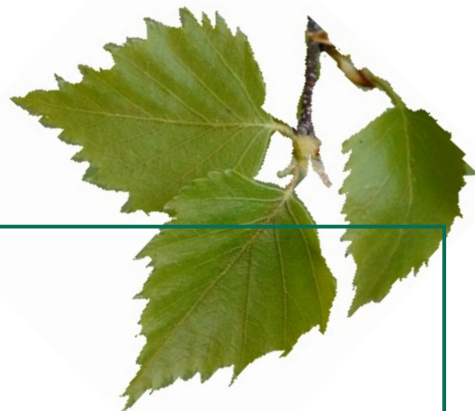
MINUN VERTAUSKUVANI:

Etsi ympäristöstä asia, joka kuvaa sinua itseäsi tai jotakin puolta sinusta.

Se voi olla jotain konkreettistakin, mutta se voi olla myös esimerkiksi muoto, materiaali tai yleisilme, jonka koet kuvaavan sinua.

Jakakaa ryhmässä oman itsenne vertauskuvat ja kertokaa muille lyhyesti, miksi valitsitte kyseisen asian kuvaamaan itseänne.



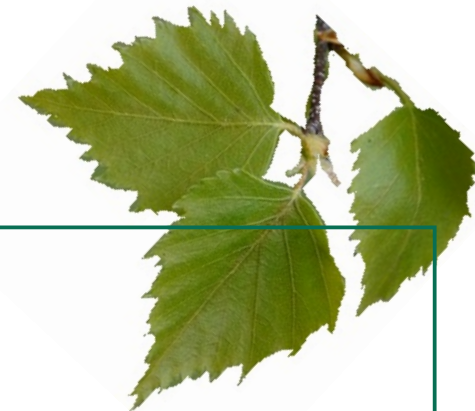


RASTI 4

TUNNUSTELUA:

Hiljainen harjoitus. Etsi ohjeiden lukemisen jälkeen ympäristöstäsi itseäsi miellyttävä pinta. Sulje silmäsi ja tunnustele pintaa. Etsi vielä toinenkin, mahdollisimman erilainen pinta ja rauhoitu tunnustelemaan sitä.

Jos kuljette polkua yhdessä, voitte tehdä harjoituksen vielä pareittain tai pienessä ryhmässä. Toinen parista sulkee silmänsä, kun toinen johdattaa hänet valitsemansa pinnan äärelle. Arvuutelkaa mitä tunnustelemanne pinta voisi olla.



RASTI 5

TUOKSUTTELUA:

Haistele ensin ympäröivää luontoa, onko ilmassa tuoksuja tai hajuja jotka herättävät ajatuksia tai tunteita.

Tuoksuttele rastilta löytyviä näytteitä ja arvaile mitä näyte mahtaa olla. Millaisia ajatuksia tai tunteita nämä tuoksut herättävät?

Jos kuljette polkua yhdessä, jokainen saa vuorollaan kertoa oman ajatuksensa, tunteensa tai muistonsa kustakin tuoksusta.



RASTI 6

KUULOSTELUA:

Kuuntele ympäristöstäsi kuuluvia ääniä ensin hiljaisuudessa.

Mitkä äänistä ovat miellyttäviä ja mitkä häiritseviä? Pyri sitten keskittymään hetki pelkästään rauhoittaviin ja miellyttäviin ääniin.

Keskittymällä tietoisesti miellyttäviin ääniin ja kuuntelukokemuksiin myös arjessa, vähennät stressiä ja tarkkaavaisuutesi alkaa myös pikkuhiljaa automaattisesti hakeutua sinua miellyttäviin ja rauhoittaviin ääniin, eikä häiritseville äänille jää yhtä paljon tilaa.

Mitä luonnonääniä tunnistatte?



RASTI 7

LUONTO LIIKUTTAA:

Luonnossa liikkuminen on edullinen ja helppo tapa pitää huolta kehon ja mielen hyvinvoinnista. Valitkaa ympäristöstä puu, jota voit käyttää hyödyksesi liikeharjoituksissa.

Jos kuljette polulla yhdessä, voitte valita, teettekö harjoituksen itsekseen vai yhdessä ryhmänä ohjeita seuraten. Keskustelkaa ryhmässä lähistöllä sijaitsevista luontokohteista, joissa olette vierailleet. Ottakaa muistiin toisten antamia vinkkejä paikoista, joissa kannattaisi vierailla.

Jos kuljet itseksesi, ota tehtäväksi etsiä ainakin yksi uusi luontokohde kotisi läheisyydestä ja vierailla siellä.

Liiku puiden kanssa:

Tee kaikki liikkeet rauhassa ja omaan tahtiisi. Muista hengittää yhdessä puun kanssa ja nauttia sen antamasta tuesta ja energiasta.

1. Seiso kasvot valitsemaasi puuta kohden ja ota molemmin käsin kiinni puun sivuilta. Koukista varovasti polviasi haluamasi verran. Voit tehdä vain pienen niiauksen tai laskeutua alas asti ottaen puusta tukea. Toista liike viisi kertaa.
2. Seiso edelleen kasvot puuta kohden. Laita kätesi suoraan eteen hartioittesi korkeudelle niin, että muodostat käsilläsi kolmion. Juurruta puun lailla jalkasi maata vasten ja koukista käsiäsi niin, että kasvosi ja rintakehäsi lähestyvät puuta. Punnerra itsesi takaisin ylös. Toista liike viisi kertaa.
3. Seiso selkä puuta vasten ja ota puusta kiinni kädet rennosti taaksesi vieden. Astu sitten sinulle sopivan mittainen askel eteenpäin pitäen kuitenkin samalla edelleen puusta kiinni, jolloin tunnet hartioittesi venyvän taaksepäin. Anna puun antaa venytykseesi voimaa ja hengittele rauhassa laskien kymmeneen. Halutessasi voit toistaa liikkeen.
4. Halaa valitsemaasi puuta. Hengitä syvään sisään ja ulos.





RASTI 8

TUNNISTUSTA:

Tiedätkö millaisia kasveja ympäristössäsi kasvaa? Etsi rastin ympäristöstä kasveja, joita tunnistat.

Jos kuljette polulla yhdessä, voitte kertoa toisillenne, mitä kasveja olette tunnistaneeet ja samalla oppia uutta.

Osaatteko kertoa, mitkä kasveista ovat syötäviä tai muuten hyödynnettävissä?



RASTI 9

ISTUTUSTA:

Puutarhanhoito vaikuttaa myönteisesti sekä kehoon että mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Se muun muassa lieventää stressioireita, parantaa keskittymiskykyä, päätöksentekoa ja lisää positiivisia tunteita.

Istuta rastilla oma kasvisi ja vie se kotiin. Kotona pääset seuraamaan, kuinka se kasvaa ja kehittyy kun siitä pitää oikein hyvää huolta.

Onko sinulla jokin mielikasvi, jonka ulkonäkö, maku tai tuoksu herättää sinussa ajatuksia tai tunteita? Jos kuljette polkua yhdessä, voitte keskustella siitä matkalla seuraavalle rastille.



RASTI 1

OMAKUVA:

Kerää luonnosta materiaaleja, joista voit rakentaa oman kuvasi. Pitäkää pieni taidenäyttely, jossa esittelette tekemänne kuvat itsestänne. Muistattehan käyttää vain materiaaleja, jotka ovat maassa tai joita tiedät, että saa poimia.

Sääntöjä siitä, millaisia asioita luonnossa saa tehdä kutsutaan jokamiehen oikeuksiksi.

Jokamiehen oikeudelle sinulla ON lupa...

- Liikkua jalan, hiihtäen, pyöräillen tai ratsastaen luonnossa.
- Oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua.
- Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja.
- Onkia, pilkkiä, uida ja kulkea jäällä.

Jokamiehen oikeudella sinulla EI ole lupaa...

- Kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla mailla.
- Kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita.
- Kerätä kuivunutta tai kaatunutta puuta, sammalta tai jäkälää.
- Tehdä avotulta toisen maalle.
- Leiriytyä liian lähelle asumuksia, meluta tai roskata ympäristöä.



RASTI 2

TUNNUSTELUA:

Etsi maastosta erilaisia pintoja:

- karhea – sileä
- kuiva – märkä
- kova – pehmeä

....

Tunnustelkaa sitten luonnon materiaaleja silmät sidottuina parin avustuksella. Osaatko arvata, mitä koskemasi asia voisi olla?

Monet asiat valmistettiin ennen itse luonnosta löytyvistä materiaaleista. Lapset tekivät leluja esimerkiksi kaarnasta, kävyistä ja kaisloista. Pohtikaa yhdessä millaisia leluja löytämistänne luonnonmateriaaleista voisi valmistaa.



RASTI 3

RAUHOITTUMINEN:

Rastilla on pieniä purkkeja, joihin voitte kerätä vettä ja muita luonnonmateriaaleja. Tehkää purkeista pieniä akvaarioita ja tutkikaa, miten purkkiin laittamanne materiaalit liikkuvat vedessä.

Aiheuttakaa purkkiin myrsky heiluttamalla sitä ja seurailkaa, kun sisällä olevat asiat rauhoittuvat pikkuhiljaa takaisin paikoilleen.

Samanlainen myrsky voi olla joskus sisällämme, kun suutumme. Kuten purkin myrsky, myös mieli rauhoittuu, kun sille antaa aikaa. Voitte käyttää purkkia apuna suuttuessanne. Katsele purkissa olevan veden rauhoittumista paikalleen ja hengittele rauhassa. Jos olo ei vielä tunnu helpottuvan, voit ravistaa purkkia uudelleen ja antaa sen rauhoittua uudelleen, kunnes olosi on parempi.



RASTI 4

TAITEILUA LUONNOSSA:

Kerätkää mahdollisimman paljon eri väreisiä maahan tippuneita lehtiä tai muita luonnonmateriaaleja ympäristöstänne. Käyttäkää tähän aikaa noin 10 minuuttia.

Kootkaa keräämänne saalis yhteen kasaan, jonka ympärille kaikki mahtuvat. Lajitelkaa seuraavaksi keräämänne materiaalit eri kasoihin niiden värien mukaan: vihreäsävyiset omaansa, keltaruskeat omaansa, samoin punaruskeat, keltaiset, oranssit ja punaiset. Jos kaikki löytämänne asiat ovat samenvärisiä, kannattaa lajittelussa olla tarkka ja ottaa pienetkin sävyerot huomioon. Jos taas käytössä on selkeästi eri väreisiä lehtiä, kasoja voi olla vähemmänkin.

Kun olette lajitelleet lehdet, kootaan niistä sovitulle paikalle tilkkutäkki, jossa jokainen väri muodostaa oman ruutunsa.

Voitte myös keksiä, mitä muita kuvioita kerätystä materiaaleista voisi taiteilla.

Jos mahdollista, ottakaa kuva tekemästänne taideteoksesta muistoksi. Lopuksi voitte purkaa taideteoksen ja palauttaa sen osat takaisin ympäristöön.





RASTI 5

AIVOJUMPPAA:

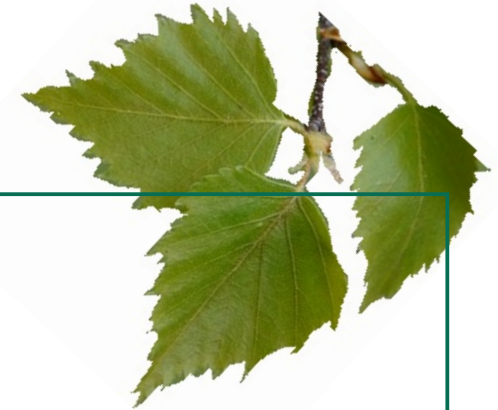
Oletko koskaan harjoitellut metsämatematiikkaa?

Kerätkää ensin ympäristöstä muutaman minuutin ajan hienoja ja kiinnostavia asioita, joita löydätte maasta. Tuokaa kaikki löytämänne asiat yhteen ja laskekaa esimerkiksi, kuinka monta kiveä, käpyä tai oksaa olette löytäneet.

Tunnistattekko jo joitakin kasveja ympäriltänne. Laskekaa kuinka monta eri puulajia, kukkaa tai muuta kasvia tunnistatte yhteensä.



Sininauhaliitto



RASTI 6

EVÄSTAUKO:

On aika syödä eväitä, jos otitte niitä mukaanne. Tässä vaiheessa polkua olisi ainakin hyvä hetki juoda vähän vettä.

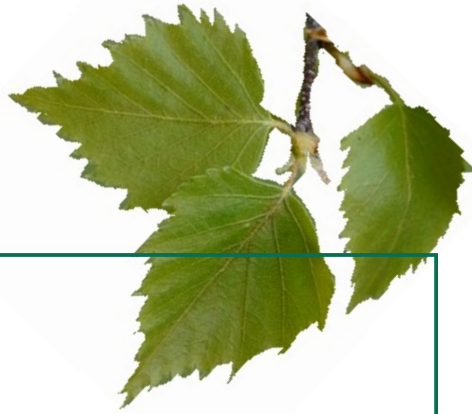
Etsikää rastin ympäristöstä syötäviä kasveja aikuisen avustuksella. Muistattehan, ettei tuntemattomia kasveja tai sieniä saa koskaan edes maistaa. Pohtikaa mitä kaikkea muuta syötävää luonnosta voisi löytyä.

Maistelkaa asioita ajatuksella ja keskittäkää ajatukset siihen, miltä syötävät asiat tuntuvat ja maistuvat suussa. Pureskelkaa kunnolla ja rauhoittakaa hetki pelkälle maistelulle. Usein tuntuu, että kaikki maistuu paremmalta, kun syö luonnonhelmassa. Mitä mieltä olet?



Sininauhaliitto





RASTI 7

HILJENNY JA KUUNTELE:

Istukaa alas tai käykää makuulle ja sulkekaa silmänne. Kuunnelkaa, millaisia ääniä luonnosta kuuluu. Tunnistatko joitakin ääniä, ovatko jotkin äänet vieraita tai jopa hieman pelottavia? Jos kuulet pelottavia tai häiritseviä ääniä, koita keskittyä ääniin joista pidät.

Saatat kuulla esimerkiksi tuulen tai erilaisten kasvien ja eläinten pitämiä ääniä. Jutelkaa yhdessä äänistä, joita kuulitte ja tunnistitte.

(Rastiin voi liittää tietoa siitä, millaisia luonnon ääniä kyseisessä paikassa voi kuulla eri vuodenaikoina.)



RASTI 8

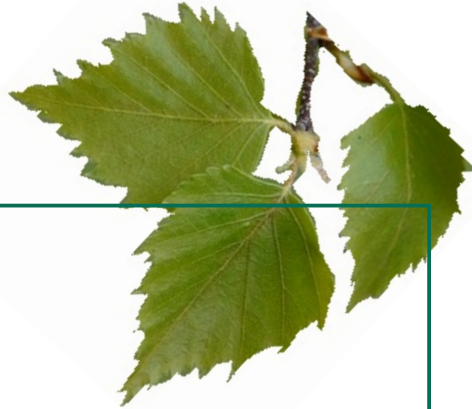
TUOKSUTTELUA:

Haistelkaa ympäröivää luontoa. Millaisia tuoksuja tunnistatte? Etsikää sitten ympäristöstä jotain, joka tuoksuu mielestänne hyvältä ja jotain joka tuoksuu kummalliselta.

Esitelkää toisillenne millaisia tuoksuja ja hajuja löysitte. Pohtikaa vielä yhdessä millaisia tuoksuja luonnosta voisi löytää.

(Rastiin voi myös liittää valmiita tuoksunäytteitä ja tietoa siitä, millaisia vaikutuksia ja merkityksiä eri kasvien tuoksuilla voi olla.)





RASTI 9

LIIKETTÄ LUONNOSSA:

Leikkikää rastilla maa-meri-laiva -leikkiä keksimällänne omalla luontoteemalla (esimerkiksi puu, kivi, vesi tai vaikka mustikka, mänty tai metsäkorte).

Kukin saa vuorollaan olla leikin johtaja. Leikin johtajan huutaessa esimerkiksi ”PUU”, täytyy kaikkien osallistujien löytää puu, jonka luokse juoksevat. Kun joku leikkijöistä tekee virheen ja juoksee väärään paikkaan, vaihdetaan leikin johtajaa.

Liikkukaa seuraavalle rastille kuin metsäneläimet. Voitte myös keksiä muita tapoja liikkua luonnossa, kuten hiljaisesti, takaperin tai tutkiskellen...



RASTI 10

MIELIPAIKKA:

Etsikää ensin ympäristöstänne käteen sopiva kivi, josta pidätte. Se voi olla sileä tai karhea tai juuri sellainen kuin itse haluatte. Etsikää sitten luonnosta itsellenne mieleinen paikka, johon voitte käydä istumaan.

Pidä kiveä kädessäsi ja tunne kuinka se lämpenee. Säilytä kivi muistoankkurina, jonka avulla voit muistella tätä sinulle mieleistä paikkaa. Voitte myös ottaa kuvan paikasta, jos teillä on kamera mukana.

Kertokaa sitten vielä toisillenne miksi valitsitte juuri tämän paikan mielipaikaksenne.

Pohtikaa vielä yhdessä aikuisen kanssa, miksi luonnonsuojelu on tärkeää ja mitä te itse voisitte tehdä, jotta mielipaikkanne luonnossa säilyisivät kauniina.



LÄHTEET

Arvonen, S. 2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Metsäkustannus. Tallinna.

Esteettömyystiedon keskus. 2017. Valaistus, värit ja kontrastit.

http://www.esteeton.fi/portal/fi/rakennettu_ymparisto/valaistus__varit_ja_kontrastit/

Kelsteri-Sipilä, E. 2017. Liikuttava luonto. Metsäkustannus.

Komu, I. & Pöllönen, S. 2014. Kynnykset sileiksi. Tavoitteena esteettömät mielenterveys ja päihdepalvelut. Sininauhaliitto. Aldus Oy. Lahti.

Leppänen, M & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä – Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus Kustannus Oy. Keuruu.

Luontoon.fi. 2017. Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet. Luettavissa: <http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>

Peda.net. 2017. Kasvitaidetta, maataidetta, ympäristötaidetta. Luettavissa:

<https://peda.net/hankkeet/geenivaraoppi/opastukset/p/oejal/hpl/4mk>

Salo, H. 2016. Näin rakennat esteettömän luontopolun. Luettavissa:

<http://hankkeet.kuntoutussaatio.fi/liikuntajaosallisuus/hannu-salo-nain-rakennat-esteettoman-luontopolun/>

Sillanpää, K. 2016. Oppi&Ilo. Luontoretki. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Suunnistusliitto. Ympäristöohje, Luettavissa: <http://www.suunnistusliitto.fi/system/wp-content/uploads/2014/10/SSLYmparistohje.pdf>

Vattulainen, K. 2013. Hyvää oloa Voimametsästä: tutkimus psykologisia harjoitteita sisältävästä luontoreitistä. Pro Gradu -tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Tampere.