



ELVYTTÄVÄT KUNTOUTUSYMPÄRISTÖT  
Sisätilojen suunnittelu biofilian keinoin

# SISÄLLYSLUETTELO

## KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

• Aluksi.....	3
• Biofilinen suunnittelu.....	4
• Esimerkkejä biofilisestä suunnittelusta julkitiloissa.....	5
• Luontopyramidi .....	6
• Eri kohderyhmät.....	7
• Elpymisen teoria .....	8
• Kasvien valinta ja hoito.....	9

## AISTIEN HUOMIOIMINEN KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUSSA

• Näköaisti ja tuntoaisti.....	10
• Hajuaisti ja kuuloaisti.....	11

OSALLISTAVA TOIMINTA .....	12
----------------------------	----

## SUUNNITTELUESIMERKKEJÄ

1. Muistojen näkymät .....	14
2. Veden rauhoittava olemus.....	15
3. Luonnon oma grafiikka .....	16
4. Vuodenaika-ikkuna.....	17
5. Tilanjakaja .....	18
6. Lapsille .....	19

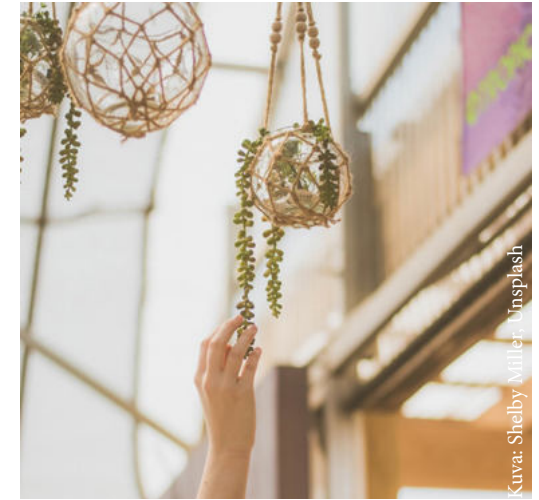
LINKKEJÄ.....	20
---------------	----

# KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

## ALUKSI

Tutkimukset osoittavat, että luonnossa oleminen tekee ihmiselle hyvää. Se mm. laskee verenpainetta ja stressitasoa, nopeuttaa paranemista, vähentää lihasjännitystä, ehkäisee masennusta ja auttaa keskittymisvaikeuksissa. Puutarhanhoito ja eläinavusteinen toiminta on useissa hoito- ja kuntoutusyksiköissä osana hoitoa. Kuinka voisimme tuoda luonnon hyvää tekevät vaikutukset sisätiloihin? Voimmeko simuloida luontoa?

Vanhukset tai muistisairaat eivät välttämättä pääse joka päivä ulos. Suomen talvet tuovat haasteita potilaiden ulkoiluttamiseen. Kaupungistumisen myötä hoitopaikat eivät aina sijaitse luonnon lähellä, vaan kaupunkiympäristössä. Tässä oppaassa kerromme kuinka voimme luoda elvyttäviä, luonnon elementtejä sisältäviä paikkoja hoitoympäristöjen sisätiloihin. Kuinka eri tavoin voimme tuoda luonnon niiden luokse, jotka eivät pääse ulos luontoon.



Kuva: Shelby Miller, Unsplash



Kuva: Unsplash

# KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

## BIOFILINEN SUUNNITTELU

*Biofilia* on ympäristöpsykologian käsite ja tarkoittaa ihmisen sisäsyntyistä tarvetta olla kontaktissa luonnon ja muiden elämänmuotojen kanssa. Ihmisen rakkautta luontoon. Amerikkalainen biologian ja etologian tutkija, Edward O. Wilson esitteli ajatuksen kirjassaan *Biofilia* (v. 1984) huomauttaen kaupungistumisen aiheuttavan ihmisen luontoyhteyden katkeamista.

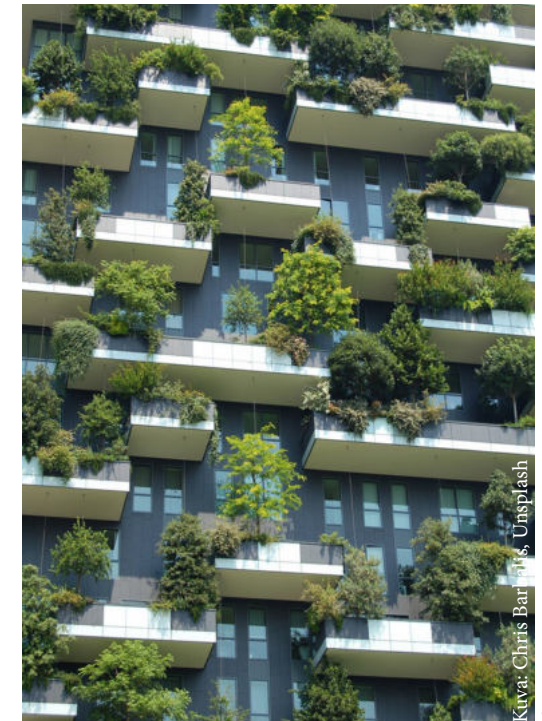
*Biofilinen suunnittelu* tarkoittaa ihmisen ja luonnon arkkitehtuurin yhdistämistä. Rakennettuun ympäristöön otetaan mukaan luonto, joko kaupungin mittakaavassa tai yksittäistä rakennusta suunnitellessa.

Työympäristöistä, sairaaloista, kouluista, hotelleista ja muista julkisista rakennuksista on alettu tehdä viihtyisämpiä tuomalla niihin luonnon elementtejä. Työpaikoilla sen on katsottu lisäävän tuottavuutta ja luovuutta ja kaiken kaikkiaan työntekijät voivat paremmin. Sairaaloissa toipumisajat lyhenevät. Kouluissa oppimistulokset paranevat ja keskittymisvaikeuksista, kuten ADHD:sta, kärsivät lapset voivat paremmin. Myös kodeista tehdään kasvien ja muiden luontoaiheiden avulla viihtyisämpiä ja rauhoittavampia.

Biofilia voi näkyä suoraan luonnonelementteinä, kuten kasvien, valon, veden ja eläinten avulla tai sitä voidaan tuoda sisätiloihin luontoa mukailevin keinoin. Apuna ovat silloin kuvat luonnosta (valokuvat, kirjat, videoteokset, veistokset jne.), luonnonmukaiset materiaalit ja materiaalit, joissa ikääntyminen saa näkyä. Muodoissa suositaan pyöreitä, luonnollisia muotoja tai luonnon omaa geometriaa. Isoissa pinnoissa käytetään luonnonmukaisia, murrettuja sävyjä. Kirkkaita, luonnossa usein vaaran merkinä tai houkuttelutarkoituksena esiintyviä värejä, käytetään säästellen ja tarkoituksenmukaisesti. Valaistus on mahdollisimman luonnonmukainen, mielellään käytetään luonnon valoa, kun se on mahdollista. Akustiikasta tehdään pehmeä ja miellyttävä ja ilmanlaatuun kiinnitetään huomiota. Istumapaikat sijoitellaan suojaisiksi, mutta näköyhteys muualle säilyttäen, huomioiden näin ihmisen luontainen turvallisuuden tarve. Tilat tehdään polveileviksi ja kokemukselliseksi, näkymät huomioiden.



Kuva: Kris Atomic, Unsplash



Kuva: Chris Barajas, Unsplash

## ESIMERKKEJÄ BIOFILISESTÄ SUUNNITTELUSTA JULKITILOISSA



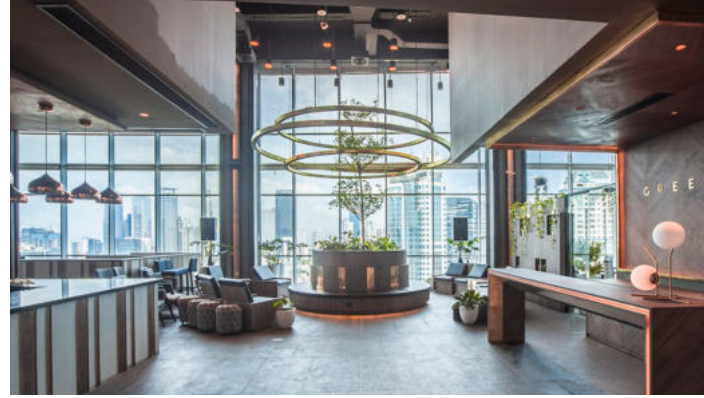
Kuva: Ryan Jacobson, Unsplash



Kuva: www.workspace.fi/referenssit



Kuva: www.corporatedesigninteriors.wordpress.com/2017/11/30/biophilic-design-a-naturally-beneficial-workspace/



Kuva: Greenhouse Cowork, Unsplash



Kuva: Unsplash



Kuva: www.naava.io/editorial

# KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

## LUONTOPYRAMIDI

Kirjailija ja UVA Institute for Environmental Negotiation-järjestön johtaja Tanya Denkla-Cobb on kehittänyt oheisen luontopyramidi-ajattelun. Pyramidin avulla pyritään havainnollistamaan kuinka paljon ja usein ihmisen olisi hyvä oleilla luonnossa, jotta voisimme hyvin. Sen mukaan meidän olisi hyvä päästä lähiluontoon – viereiseen puistoon tai pihalle – päivittäin. Kerran viikossa olisi hyvä lähteä jo vaikkapa lähimetsään tai maatilalle ja vuosittain tehdä esimerkiksi pidempi vaellusretki.

Suomessa Metsäntutkimuslaitos on tutkinut luonnon merkitystä kaupunkilaisille ja käsitellyt tutkimuksessaan luonnossa oleilun ajallista määrää suhteessa ihmisen hyvinvointiin. Sen mukaan psyykinen hyvinvointi kasvaa lähiluonnossa yli viisi tuntia kuukaudessa, tai 2–3 kertaa kuukaudessa kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailevilla kaupunkilaisilla.

Voidaan ajatella, että biofilia sisätiloissa edustaa pyramidin alla olevaa näkymätöntä osaa. Luontoa, joka olisi koko ajan näköpiirissämme.

Aiheesta lisää:

<http://realtanyadencklacobb.com/about>

<https://whattherapy.com/how-much-nature-do-we-need/>

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>



# KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

## ERI KOHDERYMÄT

Kuntoutusympäristön on palveltava kulloistakin kohderyhmää. Lapsilla, vanhuksilla, päihdekuntoutujilla, maahanmuuttajilla, vankilataustan omaavilla, muistisairailta tai mielenterveyskuntoutujilla on kullakin eri lähtökohdat ja tarpeet. Jotkut asiat tai kuvat voivat laukaista joillekin pahan olon, riippuen ihmisen aiemmista kokemuksista. Nämä asiat on syytä huomioida kuntoutusympäristön suunnittelussa ja ottaa puheeksi jo suunnitteluvaiheessa. Ympäristön tulee antaa turvallinen ja hyvä olo kaikille sen käyttäjille. Jotta voi elpyä, tulee tuntee olonsa turvalliseksi.

Kuntoutusympäristön on oltava mahdollisimman esteetön. Materiaalit, kuvat ja mahdollinen kirjallinen materiaali on oltava kaikkien ulottuvissa. Ohjeita esteettömyyteen: [www.esteeton.fi](http://www.esteeton.fi).

Ihmisten ääni- tai hajuerkkyys tulee ottaa huomioon, samoin allergiat. Jos allergiat tai esimerkiksi muistihäiriöt estävät oikeiden kasvien käytön, voidaan käyttää myös silkkikasveja. Jos kasveille ei voida järjestää niiden vaatimia valo- ja lämpöolosuhteita, tai jos kasvit ovat ulottumattomissa ja niiden hoito on vaivalloista, ovat tekokasvit myös varteenotettava vaihtoehto.

Käytettävien kankaiden tulee olla paloturvallisia. Trevira CS-kangas on palamatonta polyesterikuitua. Villaa ja silkkiä pidetään palosuojaamattomanakin melko paloturvallisina kuituina, koska niissä on suuri luonnollinen kosteuspitoisuus.

Ks. lisää kankaiden paloturvallisuudesta:

<https://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2001/T2116.pdf>



Kuva: Jacek Dylag, Unsplash



Kuva: Freemages



Kuva: Unsplash

# KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

## ELPYMISEN TEORIA

Amerikkalaisten ympäristöpsykologien Rachel ja Steven Kaplanin elpymisen teorian (v. 1989) mukaan elvyttävällä ympäristöllä on neljä tunnusmerkkiä:

1. Mahdollisuus irtautua arjesta, fyysisesti tai henkisesti.
2. Riittävän laaja, ymmärrettävä kokonaisuus. Paikka johon voi mennä ”sisään”.
3. Lumoutuminen.
4. Käyttäjän tarpeiden ja mieltymysten huomiointi.

Kuntoutusympäristön suunnittelussa voi luottaa luonnon omaan lumovoimaan ja lisätä siihen ripauksen mielikuvitusta ja luovuutta. Omin käsin ja yhdessä tekeminen on henkisesti eheyttävää ja oman arvon tuntoa nostavaa.

Mahdollisuus yksityisyyteen, tai toisaalta kohtaamisiin, on hyvä huomioida esimerkiksi suojaisilla istumapaikoilla. Tasoerot ja verhoihin tai tilanjakajin toisistaan erotellut tilat tuovat polveilevuutta ja yllätyksellisiä näkymiä sisätiloihin.

Jotta suunniteltava kuntoutusympäristö olisi ymmärrettävä kokonaisuus, tulee värien ja materiaalien olla sopusoinnussa keskenään – myös muu ympäristö huomioon ottaen. Yhtenäinen tyyli tai teema auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa ja tekee siitä selkeästi oman paikan.

**Suomalaisilla on usein oma mielipaikkansa luonnossa. Rakennetaan mielipaikka sisätilaan. Paikka, jossa voi olla osa kokonaisuutta.**



Kuva: Reshbor



Kuva: Reshbor



Kuva: Jmsplash



# KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUN LÄHTÖKOHTIA

## KASVIEN VALINTA JA HOITO

Kasvit luovat viihtyisän ympäristön ja niillä on tutkitusti kyky puhdistaa sisäilmaa. Lehtien pinnalla olevat ilmaraot sitovat ja juuriston mikrobit hajottavat ilman epäpuhtauksia. Viherkasvit myös kasvattavat ilman happipitoisuutta. Hyväksi havaittuja ilmanpuhdistajakasveja ovat esimerkiksi tutut kultaköynnös, rönsylilja, kultapalmu ja viirivehka. Ks. lisää: [https://puutarha.net/artikkelit/4124/huonekasvit\\_puhdistavat\\_ilmaa.htm](https://puutarha.net/artikkelit/4124/huonekasvit_puhdistavat_ilmaa.htm)

Kuntoutusympäristöön kannattaa valita suhteellisen helppohoitoisia kasveja, jotta niiden huoltoon ei mene paljoa aikaa. Kasvien istuttaminen altakasteluruukkuihin sallii niiden pidemmät hoitovälit. Helppoja huonekasveja ovat mm. kultaköynnös, huonekuusi, flamingonkukka, anopinkieli, kaktukset, rahapuu, pullojukka, viirivehka, kentiapalmu ja juurut.

Valon määrä määrää kasvin rytmin. Suomessa kasvi tarvitsee talvella lisävaloa voidakseen hyvin. Lisävaloa on helppo järjestää vaihtamalla esimerkiksi jalkavalaisimeen kasvilamppu. Jotkut kasvit pitävät siitä, että ne siirretään talveksi viileämpään ja vähemmälle kastelulle. Silloin ne eivät tarvitse lisävaloa.

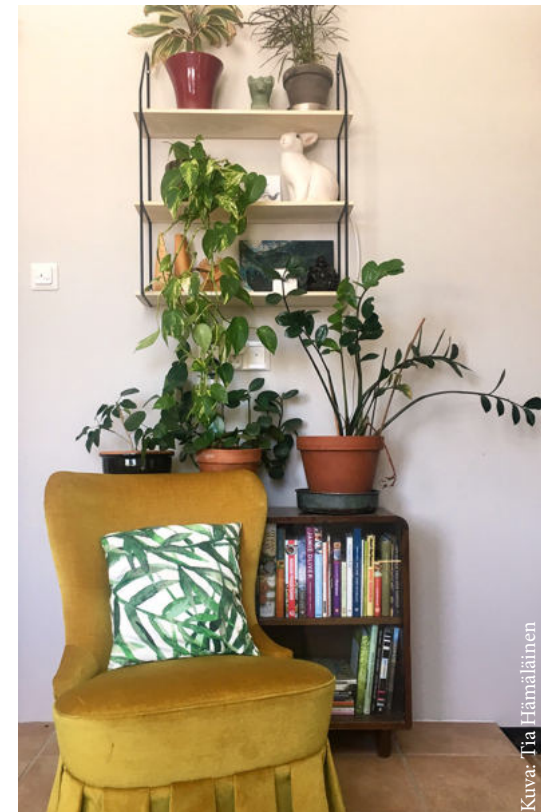
Kasville vaihdetaan multa 1–3 vuoden välein. Hitaammin kasvaville kasveille mullan voi vaihtaa harvemmin. Kasvia voi lannoittaa kasvukauden aikana kasteluveden mukana tai ravinnepuikoilla. Luonnonmukaista merilevälannoitetta voi käyttää pienessä määrin myös talvella. Huomioi, että kasvimullassa on itsessään lannoitetta, joten mullan vaihdon jälkeen ei lisäravinnetta heti tarvita.

Kasveja on hyvä sumutella ja lehtien pinnoilta pyyhkiä pölyt. Kasvit kannattaa sijoittaa lähekkäin, jolloin ne hyötyvät vieruskaverin haihduttamasta kosteudesta. Kasvit eivät pidä vedosta tai liian kuumasta, kuten patterin läheisyydestä.

Kasvien myrkyllisyydestä on kerrottu Myrkytystietokeskuksen sivuilla: <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus/kasvit/Sivut/default.aspx>.



Kuva: Mitch Lensink, Unsplash



Kuva: Tia Härmäläinen

## AISTIEN HUOMIOIMINEN KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUSSA

Luonto herättää voimakkaita tunteita eri aistien kautta. Tuoksumuisti on ihmisellä erityisen vahva. Tuttu tuoksu saattaa tuoda elävästi mieleen tapahtuman menneisyydestä. Terapeuttiset puutarhat ovat olleet jo 1950-luvulta lähtien osana eri hoitolaitosten hoitoa. Hiljaisuuden puutarhoissa ja erityisesti vanhuksille ja näkövammaisille suunnatuissa aistipuutarhoissa eri aistit on otettu huomioon mm. kulkureiteillä jalan alla vaihtuvien materiaalein, suihkulähtein, suojaisiin istumapaikoin, lintujen ja kasvien äänin, tuoksuvin ja kosketeltavin kasvein. Aistipuutarhoja voidaan soveltaa sisätiloihin tai parvekkeelle.

### NÄKÖAISTI

Jo luonnon katseleminen kirkastaa ajatusta ja vähentää ahdistusta. On hyvä, jos ikkunanäkymä avautuu puutarhaan, puistoon tai jopa metsään. Pihalla olevan lintulaudan elämää on mukava seurata talvisin ja vuodenajat muuttavat maisemaa. Jo pelkkä luonto- ja puutarhakirjojen selailu on sekin rentouttavaa.

Maisema voidaan myös tuoda sisälle erilaisin kuvapinnoin. Kuva-aihe voi olla iso, seinän kokoinen, tai useampia pienempiä, jolloin kuvia voidaan vaihdella vuodenaikojen mukaan.

Sisätilojen materiaaleissa voidaan käyttää luonnonmateriaaleja, kuten turve- tai huopapintaisia akustiikkapaneeleita. Seinät voidaan pinnoittaa hiomattomalla laudalla. Vesiaiheet ovat rauhoittavia katsella ja kuunnella. Viherkasveista voi sommitella seinälle tai hyllylle viihtyisiä kokonaisuuksia tai käyttää valmista viherseinää. Voidaan koota erilaisia sisäkasveja monenlaisissa ruukuissa pöydille tai lattialle yhteen viihtyisäksi asetelmaksi.

### TUNTOAISTI

Asetellaan pöydälle tai hyllyille erilaisia luonnonelementtejä kosketeltavaksi. Läpinäkyvissä lasiastioissa tai keraamisissa kulhoissa voi kussakin olla yhtä elementtiä. Sopivia ovat esimerkiksi kävyt, kivet, hiekka, lampaanvilla, kuivat lehdet, multa, havunneulaset, puun kaarna, tammenterhot, viljanjyvät, vaahteran ”nenät”, multaiset uudet perunat, puun palat, pajunkissat.



# AISTIEN HUOMIOIMINEN KUNTOUTUSYMPÄRISTÖN SUUNNITTELUSSA

## HAJUAISTI

Luonnon tuoksutkin rauhoittavat ja piristävät mieltä. Tuodaan tilaan tuttuja tuoksuja, kuten tuoksupelargonia, katajaisia esineitä, tervattua narua, hyasintti, männynoksia tai juhannusruusuja maljakkoon, syssadon omenia kulhoon. Basilikaa ja muita yrttejä voi kasvattaa sisällä ympäri vuoden valaistussa yrttiruukussa. Eteeriset öljyt ovat luonnontuotteita ja niitä voidaan käyttää tuoksulyhtyjien avulla hajusteina. Ks. esim. <https://frantsila.com>. Myös sisätilojen raittiista ilmasta huolehditaan. Jo lyhyt tuuletus raikastaa mieltä.

## KUULOAISTI

Kesällä, jos mahdollista, ikkunat avaamalla saadaan lintujen laulu sisällekkin nautittavaksi ja tuulikellon ääni voi olla rauhoittava elementti. Haavan lehtien havinaa on miellyttävä kuunnella.

Jos ikkunoita ei voi avata, sisällä voidaan soittaa ääninauhoja luonnosta. Joutsenen toivotus, kosken pauhu, tuulen humina, sirkkojen sirtys, jäidenlähtö, puron solina, sammakon kurnutus, mehiläisten pörinä ja pöllön huhuilu ovat kivoja kuunnella. Eri lintujen ääniä voidaan vaikka arvuutella yhdessä. Luontoportti.fi -nettisivuilla on nauhoitettuna lintujen ääniä lajeittain.

Kuvien kaverina olevien äänien tulee olla samasta maailmasta. Kesäkuvalle kesän ääniä ja mustarastaan kuvalle mustarastaan laulua.



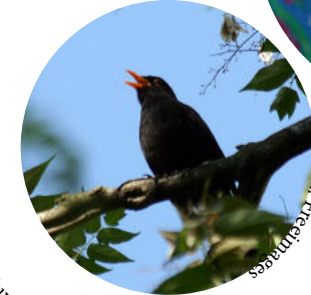
Kuva: Gemma Evans, Unsplash



Kuva: Freeimages



Kuva: Reshot



Kuva: Freeimages



Kuva: Erik Christensen, Unsplash



Kuva: Markus Spiske, Unsplash

## OSALLISTAVA TOIMINTA

Kuntoutujia voidaan osallistaa luontoaiheiden tekemiseen mahdollisuuksien mukaan. Oman ympäristön rakentaminen ja kauniin luominen on terapeutista ja saa ihmisen tuntemaan olonsa tärkeäksi. Luonnonmateriaalien koskettaminen on elvyttävää ja voi herättää vahvoja muistoja. Käsillä tekeminen ei ole riippuvainen säästä tai vuodenajasta. Apuna ja inspiraation lähteenä voidaan käyttää esimerkiksi Maija Paavilaisen kirjaa Askartele kaunista kotiin luonnon materiaaleista (WSOY 2005) tai Vihreän Veräjän Luontoavusteisen toiminnan vuosikelloa ja toimintaohjeita. Materiaalit löytyvät Vihreän Veräjän nettisivuilta osoitteesta <https://www.vihreaveraja.fi/tuotteet-palvelut/luontoavusteisen-toiminnan-vuosi>.

### KRANSSIT JA RISUTYÖT

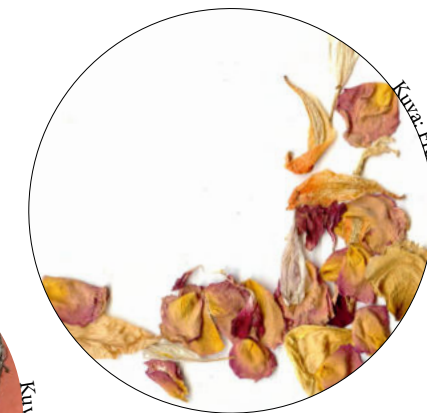
Kransseja voi tehdä eri vuodenaikoina. Hyviä materiaaleja vuoden ympäri ovat pajunoksat ja koivunoksat, kesällä osmankäämin lehdet, syksyllä ja talvella havut ja kanervat. Risuista voidaan muotoilla sydämiä tai erilaisia orgaanisia muotoja, jopa patsaita.

### TAIMIEN ISTUTTAMINEN JA KUKKIEN JAKAMINEN

Keväällä on kiva istuttaa vaikka mitä – rairuohosta chiliin. Myös taimien koulimista ja kasvien jakamista voidaan harjoitella. Käsien laittaminen multa tekee hyvää ja kasvun seuraaminen tuntuu aina yhtä ihmeelliseltä.

### MAALATUT KIVET JA LINNUNPÖNTÖT

Kiviä on kiva maalata eri väreillä. Kiviin voi kirjoittaa jokaiseen yhden sanan, joista voi muodostaa lauseita, kuten jääkaappimagneeteilla. Koristellaan linnunpönttöjä ja lintulautoja maalaamalla.



## OSALLISTAVA TOIMINTA

### AARREHYLLY

Kerätään hyllylle tai seinälokerikkoon luonnosta tuominen aina kun käydään ulkona. Tuodaan luonnonkukkia maljakkoon tai vanhoihin pulloihin.

### KUIVATUT KASVIT

Kuivatetaan eri vuodenaikojen sesonkikasveja. Syksyn pihlajanmarjat kuivuvat kauniisti ja hedelmäsiivuja voi kuivattaa ja ripustaa niitä lankaan ikkunan eteen roikkumaan. Kuivatuista kasveista voi kehystää kasvitauluja koulussa tehtävän kasvion tapaan.

### LUMIHIUTALET JA KINEETTISET KORISTEET

Lumihiutaleita ovat kaikki leikelleet paperista jo lapsena. Ripustettavat lumihiutaleet ja paperista taitellut origami-linnut tai -perhoset liikkuvat rauhoittavasti ilmavirran mukana. Tehdään origameista iso lintuparvi.

### BONKEI

Bonkei on japanilainen minimaisema, joka tehdään yleensä matalaan ruukkuun, tarjottimelle tai puualustalle. Siitä voi tehdä vaikka minkälaisia omia sovelluksia erilaisille lautasille hiekan päälle. Materiaaleiksi sopivat kivet, kävyt, simpukat, puun palat, oksat. Hiekkaan on meditoivaa piirrellä kuvioita.



# SUUNNITTELUESIMERKKEJÄ

## 1. MUISTOJEN NÄKYMÄT

On mukavaa jutella hyvistä muistoista, joita luontokuvat herättävät. Kuva-aiheet voivat olla sieniretkeltä, eläimistä, vihannessadosta, telttaretkeltä, voikukkien lentävistä siemenistä, maitolaiturista, pelloista, metsistä...

Seinä kuvien takana voi olla ulkona patinoitua lautta tai hiomatonta, harmaaksi maalattua raakalautaa, niin kuvilla on kokoava tausta.

Kuvista voi tehdä myös kortteja, joita voidaan katsella yhdessä. Vihreältä veräjältä voit myös tilata valmiit keskustelukortit.



Kuva: Freeimages



Kuva: Reshot



Kuva: Freeimages



Kuva: Virginia Lackinger, Unsplash



Kuva: Martin Arush, Unsplash



Kuva: Reshot



Kuva: Freeimages



Kuva: Reshot



Kuva: Freeimages



Kuva: Reshot



Kuva: Reshot

# SUUNNITTELUESIMERKKEJÄ

## 2. VEDEN RAUHOITTAVA OLEMUS

Ripusta seinälle iso kuva tyynestä järvestä, kesäsateesta tai laiturista aamu-uvassa. Aseta kuvan eteen mukava nojatuoli tai koivunrungoista tehdyt jakkarat. Sijoita kuuluville vesiaihe ja laita järviruokoja tai osmankäämiä isoon maljakkoon.

Kuvasta voidaan teettää iso akustinen paneeli, jolloin se myös vaimentaa ääniä.  
Ks. esim. <http://www.mood.fi>.



# SUUNNITTELUESIMERKKEJÄ

## 3. LUONNON OMA GRAFIIKKA

Fibonaccin lukujonossa lasketaan yhteen kaksi lukua alkaen nolasta tai ykkösestä. Näin saadaan seuraavan luvun arvo. Ynnäämistä jatketaan saadulla luvulla ja sitä edeltävällä, eli 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34 jne. Jonossa kahden luvun suhde on lähellä kultaista leikkausta ja niin usein myös luonnossa esiintyvissä asioissa. Esimerkiksi kukkien terälehtien määrä saattaa olla lukujonossa ilmenevä määrä tai kotilon kierre kultaisen leikkauksen mukainen.

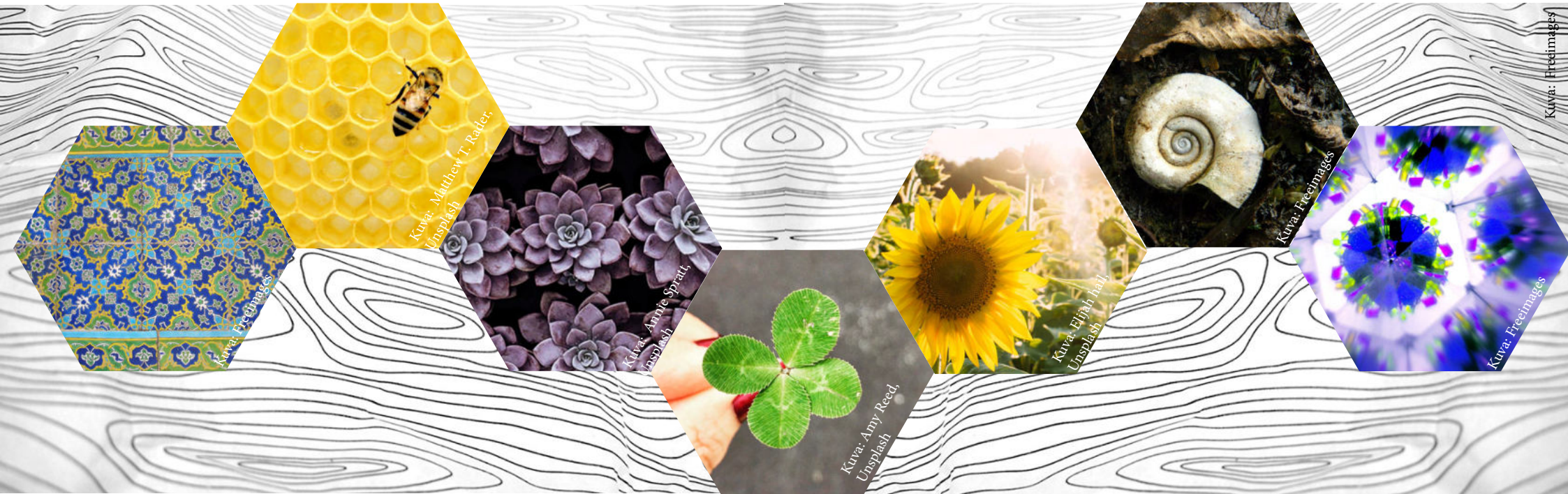
Tehdään Fibonacci-näyttely. Kootaan luonnosta kuvia tai asioita, jotka noudattavat symmetriaa tai kultaista leikkausta, tai tuntuvat tasapainoisilta ja harmonisilta, kuten auringonkukat, päivänkakkarat, kotilot, lumihiutaleet, hunajakennot, mehikasvit...

Ripustetaan katosta kaleidoskooppeja, joista voi tiirailla symmetristen kuvioiden vaihtumista. Kaakeleissa ja kankaissa voidaan käyttää luonnon grafiikan mukaisia kuvioita. Ihastellaan eri puiden lehtiä ja niiden täydellisyyttä. Katsellaan prisman läpi valon taittumista.

Graafinen, kasvikuvioinen tapetti toimii kuvien taustana. Seinälle voidaan myös sapluunan avulla töpöttää maalilla symmetrisiä lehtikuvioita.



Kuva: Unsplash



Kuva: Freeimages

Kuva: Matthew T. Rader, Unsplash

Kuva: Annie Spratt, Unsplash

Kuva: Amy Reed, Unsplash

Kuva: Elijah Hall, Unsplash

Kuva: Freeimages

Kuva: Freeimages

Kuva: Freeimages



# SUUNNITTELUESIMERKKEJÄ

## 4. VUODENAICA-IKKUNA

Ripusta seinälle iso kuvakollaasi eri vuodenaikojä kuvaavista luontokuvista ja kulloisenkin vuodenajan luonnonmateriaaleista. Kuvat voivat olla eri kokoisia ja sekaisin, tai vuodenajoittain ripustettuna.

Samalla periaatteella voi tehdä kuvakollaasin luonnonilmiöistä: ukkonen, hiljainen lumisade, tulviva puro keväällä, aamukaste, tuulesta taipuvat puut, kireä pakkanen, lempeä kesäsade, täysikuu, aamu-usva, sateenkaari...

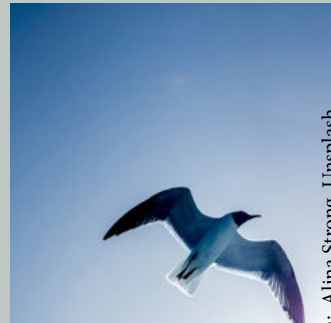
Maalaa taustaseinä muuhun sisustukseen sopivalla, rauhallisella ja luonnonläheisellä värisävyllä.



Kuva: Freeimages



Kuva: David Zawila, Unsplash



Kuva: Alina Strong, Unsplash



Kuva: Damian McCoig, Unsplash



Kuva: Freeimages



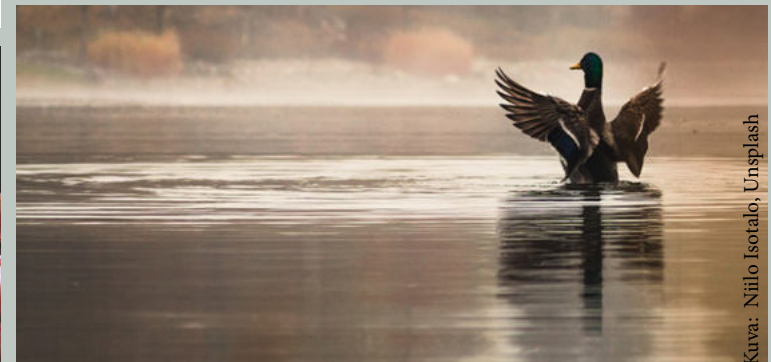
Kuva: Aaron Burden, Unsplash



Kuva: Freeimages



Kuva: Prudence Doucet, Unsplash



Kuva: Niilo Isotalo, Unsplash

# SUUNNITTELUESIMERKKEJÄ

## 5. TILANJAKAJA

Akvaarioita on perinteisesti käytetty tilanjakajina. Silloin sen yhdellä sivulla pitää olla tausta, jotta kalat eivät liikaa häiriinny. Kalojen elämää ja kasvien huojumista vedessä on mukava seurata.

Viherseinää on saatavilla valmiina tilanjakaja-kalusteena. Ks. esim. <https://www.ambius.fi/kasviseina/liikuteltava-kasviseina/index.html>

Tilanjakajan ei tarvitse olla peittävä, vaan se voi olla kevyt, kuten puiden oksat tai ohut verhokangas, jossa on luontoaihe. Kevyen tilanjakajan voi tehdä itse ripustamalla juuttinaruun erilaisia luonnonkappaleita – oksanpalasia, ”neniä”, simpukankuoria, kanelitankoja, kuivatettuja pihlajanmarjoja ja appelsiiniinssiivuja...

Pajuseinäke on mukava tausta oleskelunurkkaukselle. Esimerkiksi vantaalaiselta Koiramäen pajutallilta voi ostaa pajua, jos ei itse pääse luontoon keräämään sitä. Seinäkettä myydään myös valmiina. Ks. <http://www.koiraemaenpajutalli.fi/index.html>

Pyöreä tai muuten orgaaniseen muotoon leikattu matto on miellyttävä silmälle ja mielelle. Sijoita lukupaikan alle huopapalloista tehty ”kivimatto”, joka tuntuu mukavalta jalan alla. Matto voi myös olla seinää vasten, toisesta sivusta polveilevaksi, polkumaisesti leikattu pehmeä villamatto.



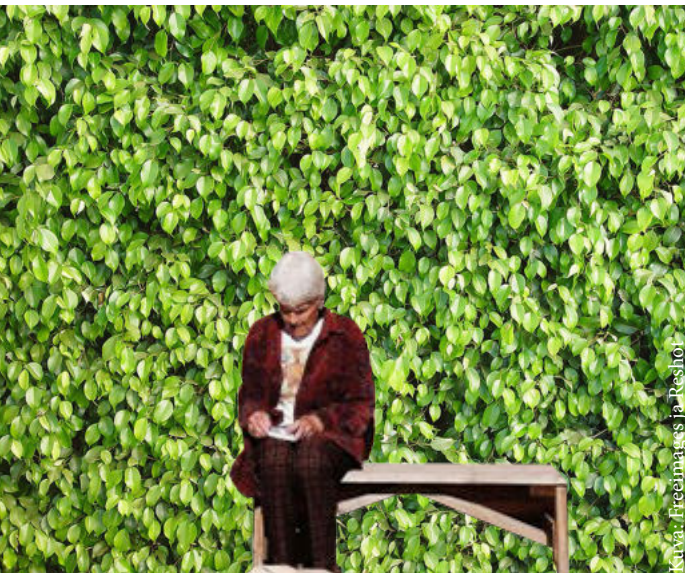
Kuva: WWW.etsy.com



Kuva: Reshot



Kuva: Freemages



Kuva: Freemages ja Reshot



Kuva: Pawel Czerywinski, Unsplash



Kuva: Freemages

# SUUNNITTELUESIMERKKEJÄ

## 6. LAPSILLE

Lapset viihtyvät tekemisen parissa ja tekemällä oppii kuin huomaamatta asioita luonnosta. Luonnon parissa oleminen rauhoittaa ja auttaa tutkitusti keskittymisvaikeuksissa.

- Tutkitaan luonnosta tuotuja kasveja suurennuslasilla. Piirretään nähdystä asiasta suurennoksia ja ripustetaan kuvista taidenäyttely.
- Rakennetaan maja sisälle. Mietitään mitä tulee ottaa huomioon puuhun rakennettavassa ja sisälle tehtävässä majassa.
- Istutetaan kosketeltavia kasveja erikoisiin ruukkuihin ja astioihin.
- Tehdään keppihevoseset oikeiden hevosrotujen mukaisiksi ja rakennetaan näyttely, jossa valokuvat kertovat projektista ja eri hevosroduista.
- Tehdään pieni hiekkalaatikko puukehikkoon tai muoviastiaan ja rakennetaan siihen pienoismaailma. Piirretään pahville puut, pensaat, eläimet ja ihmiset ja pystytetään ne hiekalle.
- Tehdään sisälle metsä. Piirretään pahville puiden oksia ja leikataan ne irti ja ripustetaan katosta sikin sokin. Tehdään sekaan silkkipaperisia värikkäitä kukkia.



Kuva: Freemage



Kuva: Freemage



Kuva: Reshot



Kuva: Seth Macey Unsplash



Kuva: Tony Lam Hoang Unsplash



Kuva: Freemage



Kuva: Olga Litty Unsplash



Kuva: Neslihan Gunaidin Unsplash

## LINKKEJÄ

### KUVAPANKKEJA

<https://www.freeimages.com>

<https://www.reshot.com>

<https://unsplash.com>

<https://www.istockphoto.com/fi>

### BIOFILIASTA

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

<http://tim.greenurbanvision.com>

<https://www.thenatureofcities.com/2012/08/07/exploring-the-nature-pyramid>

<http://www.florencewilliams.com/the-nature-fix>

<https://www.oliverheath.com/biophilic-design-connecting-nature-improve-health-well>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Biophilic\\_design](https://en.wikipedia.org/wiki/Biophilic_design)

[https://en.wikipedia.org/wiki/Biophilia\\_hypothesis](https://en.wikipedia.org/wiki/Biophilia_hypothesis)

<https://medium.com/thrive-global/how-biophilic-design-can-improve-the-spaces-and-cities-we-work-and-live-in-d77931b40b59>

<https://whattherapy.com/how-much-nature-do-we-need>

<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/92899/gradu00683.pdf?sequence=1>

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43724/Mensonen\\_Niina.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43724/Mensonen_Niina.pdf?sequence=1)

### METSÄKÄVELY

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/default.aspx)

[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_luonnon\\_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsaan-virtuaalisesti.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsaan-virtuaalisesti.aspx)

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittämistoiminta/päätyneet-hankkeet/metsäkävely-yhdisti-metsän-ja-mielenterveyden>

<http://www.uta.fi/yky/metsakavelyt/index.html>

<http://www.uta.fi/yky/metsakavelyt/media.html>

<http://tampub.uta.fi/handle/10024/102012>



Kuva: Unsplash

Kuva: Dia Härmäläinen

Kuva: Galina N, Unsplash

## LINKKEJÄ

### AKUSTIIKKAPANEELEITA

<http://www.mood.fi/akustiikka>

<https://www.konto.fi/fi/ tuotteet/akustiikka>

### KASVISEINIÄ

<https://www.naava.io/>

<https://innogreen.fi/palvelut/vihersisustus>

<https://www.ambius.fi/kasviseina/index.html>

<https://www.ambius.fi/kasviseina/liikuteltava-kasviseina/index.html>

### KIRJALLISUUTTA

Aura, Horelli, Korpela: Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY, 1997.

Leppänen, Pajunen: Terveysmetsä. Gummerus, 2017.

Paavilainen: Askartele kaunista kotiin luonnon materiaaleista. Porvoo: WSOY, 2005.

Salovuori, Tuomo: Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta, 2015.

Salovuori, Tuomo: Vihreyden keskellä. Helsinki: Kirjapaja, 2009.

Könkkölä, Maija: Esteetön asuinrakennus. Helsinki: Invalidiliitto, 2003.

Williams, Florence: Metsän parantava voima. Helsinki: Minerva 2017.

### SUUNNITTELIJA AVUKSI

<https://innogreen.fi/palvelut/vihersisustus>

### YMPÄRISTÖTAITEILIJOITA

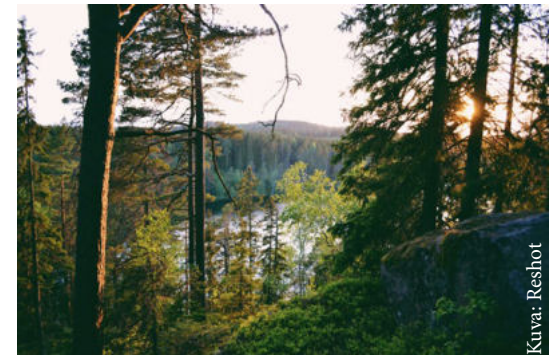
<https://www.environmentalart.net/taiteilijalinkit.htm>



Kuva: Ormella Binni, Unsplash



Kuva: Freeimage



Kuva: Reshot