

Ohjaajan ohje:

KARTTA AIVOJEN HYVINVOINTIIN

Miksi ohjata ja opettaa luontoympäristössä?

Luontoympäristö tarjoaa elämyksellisen todellisen maailman ympäristön, jossa osallistuja voi saada erinomaisia kokemuksia ja muistoja. Ulkona luonnossa on runsaasti yhteistyön ja rauhallisuuden mahdollisuuksia. Luontoympäristössä stressi vähenee, keskittymiskyky ja huomiokyky paranevat. Lisäksi, itsesääätely on parempaa, osallistujat ovat fyysisesti aktiivisempia ja vireystila paranee. Samalla pitkäjänteisyys ja sinnikkyys vahvistuvat, kun oman toiminnan ohjaamista opitaan paremmaksi.

Luontoympäristössä oppimisen on todettu tuottavan parempia oppimistuloksia. Lisäksi ulkona usein käytetyt toiminnalliset ja moniaistiset menetelmät tukevat kaikkien erilaisten oppijoiden oppimista.

Tarjoat osallistujille mahdollisuuden saada pitkälle tulevaan kantavia luontokokemuksia sekä taidon hyödyntää omassa elämässään luontosuhteen tarjoamaa hyvinvointia.

Mihin saat tukea tästä materiaalista?

"Kartta aivojen hyvinvointiin" – luontopolkumateriaali voidaan toteuttaa missä vain sopivassa luontoympäristössä. Tehtävät auttavat rauhoittumaan luontoon, olemaan läsnä, kuuntelemaan toisia ja jakamaan omia ajatuksiaan. Samalla opitaan myös luonnon havainnoinnin taitoja, joita voi syventää vaikkapa jatkamalla lajintuntemuksen pariin.

Materiaalin tehtäviä voi käyttää esimerkiksi luontoympäristöön tutustumiseen ja siellä olemiseen totutelluun. Ne sopivat myös aloitus- ja keskittymistehtäviksi ennen muuta luonnossa tapahtuvaa ohjaamista ja oppimista. Tehtävät toimivat erillisinä myös tauoksi tai rauhoittumiseen ja keskittymisen palauttamiseen muun toiminnan ohessa.

Luontopolku perustuu tutkittuihin menetelmiin ja suosituksiin siitä, mitkä menetelmät auttavat luonnon hyvinvointivaikutusten tietoiseen käyttöön.

Mitä huomioin ohjaajana tai opettajana?

Huomioithan ohjaajana, että kaikissa tehtävissä jokaiselle annetaan puheenvuoro, johon muut eivät saa puuttua, tai häiritä sitä. Tämä on tärkeää, jotta syntyy kokemus aidosta kuulluksi tulemisesta ja aitoja taitoja kuunnella erilaisia näkökulmia.

Sovi itsenäiseen kävelytehtävään sopiva ja turvallinen paikka, jossa jokainen tietää mihin hänen tulee päätyä. Vaihtoehtoisesti, voitte kulkea sopivin välimatkoin yhtä ja samaa reittiä, jos ryhmän hajoittaminen ei ole hyvä ajatus. Kaikkien tehtävien osalta, tutustu tarvittaessa itse ennakolta maastoon, jotta tiedät sieltä löytyvän sopivia paikkoja harjoitteille.

Kunnioita luontoa

Luontoympäristössä toimiessa tulee aina muistaa luontoa kunnioittavat toimintatavat. Huomioi ohjatessasi tai opettaessasi, että puhut itse luontoa ja ympäristöä kunnioittavasti. Puutu matalalla kynnyksellä tilanteisiin, jossa luonnolle aiheutetaan haittaa.

Erityisesti muista:

- » Tarkista sen alueen säännöt, jolla tulet tehtäviä teettämään. Esimerkiksi luonnonsuojelualueilla jokamiehe-noikeuksia on saatettu rajoittaa.
- » Älä roskaa – vie pois se, minkä toit mukanas.
- » Älä vahingoita luontoa, esim. sammalen ja jäkälän kerääminen tai oksien taittaminen puista on kaikkialla kielletty ilman maanomistajan lupaa.
- » Suosi merkittyjä reittejä.

Hyviä ohjeita löytyy Retkietiketti-materiaalista: www.luontoon.fi/retkietiketti

Lisälukemista ja lähteitä

RAPORTTEJA JA KIRJOJA

- » Liisa Tyrväinen, Eira-Maija Savonen, Jenni Simkin, 2017: Kohti suomalaista terveystalouden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/538373>
- » Sirpa Arvonen, 2019: Metsämieli – Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin (Kirja)
- » Marko Leppänen & Adela Pajunen, 2017: Terveystalouden metsä – Tunnista ja koe elvyttävä luonto (Kirja)
- » Marko Leppänen & Adela Pajunen, 2019: Suomalainen metsäkäytäntö (Kirja)

Verkkolähteitä

AIVOLIITON BLOGI

- » Luonnon lahjat: happea, virikettä ja liikettä, Marko Leppänen: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/luonnon-lahjat-happea-viriketta-ja-liiketta/>
- » Luonnon lumous vapauttaa aivot, Marko Leppänen: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/luonnon-lumous-vapauttaa-aivot/>
- » Hengittele, nuuski, maista, möyryä!, Marko Leppänen: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/hengittele-nuuski-maista-moyrya/>
- » Irti ikävistä ajatuskehistä – luonto auttaa, Marko Leppänen: <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/irti-ikavista-ajatuskehista-luonto-auttaa/>
- » LYKE-verkoston blogi
Luonnossa opettamisen vaikutukset oppilaisiin ja opettajiin: <https://www.luontokoulut.fi/luonnossa-opettamisen-vaikutukset-oppilaisiin-ja-opettajiin/>
Tutkimus vahvistaa: Ulkona luonnossa saavutetaan parempia oppimistuloksia: https://www.luontokoulut.fi/ulkona_oppimisen_hyodyt/
- » Luontoon.fi
Hyvinvointia luonnosta: <https://www.luontoon.fi/hyvinvointialuonnosta>
- » Retkietiketti: <https://www.luontoon.fi/retkietiketti>
- » Jokamiehen oikeudet: <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>
- » Muita materiaaleja luonnossa toimimiseen ja oppimiseen
Mappa.fi-materiaalipankki www.mappa.fi