

# LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN



Punainen Risti 

 Sininauhaliitto

 Vihreä Veräjä 



LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN

# MIHIN LUONTOTOIMIEN ANTI KOHDISTUU?



LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN

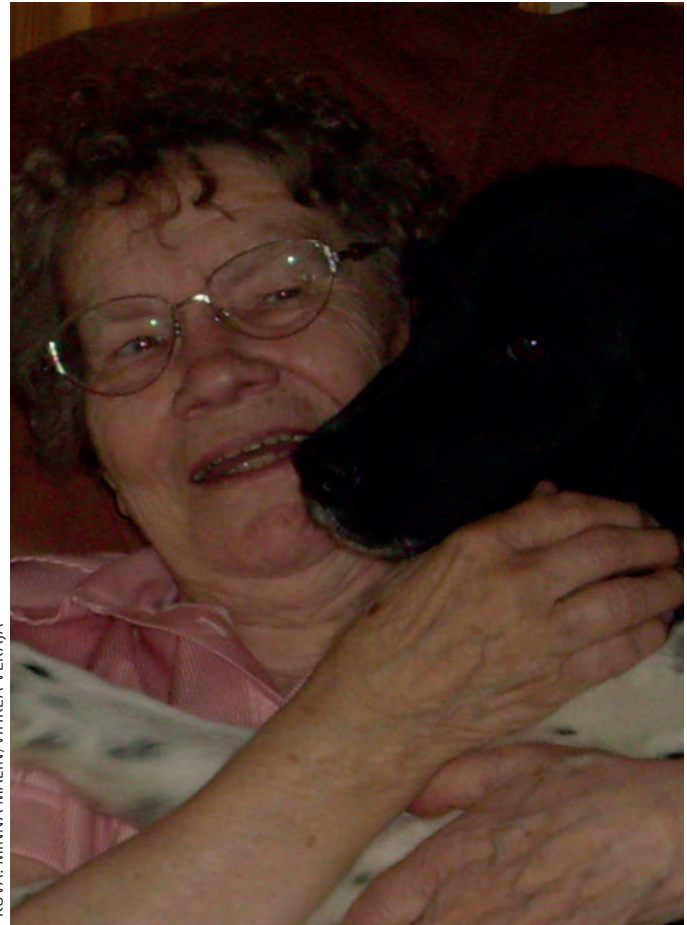
# AISTIT

- Luontoympäristöt stimuloivat monia aisteja ja antavat siten tekijälleen monipuolisia kehollisia kokemuksia.
- Hyvä olo voi tulla monista erilaisista asioista kuten raittiista ilmasta ja luonnon kokemisesta: väreistä, tuoksuista, mauista, äänistä, maisemista, kosketuksista...
- Erilaiset aistikokemukset herättävät myös tunteita.
- Tuntoaisti on tärkeä ihmiselle, koska se säilyy hänellä pisimpään.
  - Eläintä, kasvia tai muuta luonnosta löytyvää asiaa koskettaessa iho saa vahvan tuntoaistimuksen ja voi jopa vahvistaa tuntoaistia.

## MITEN AISTEJA VOIDAAN AKTIVOIDA

- Puiden, yrttien, kukkien yms. kasvien tuoksut, värit, muodot, äänet
- Luonnon äänet: linnun laulu, kärpäsän surina, veden solina, tuulen havina
- Marjojen, vihannesten, juuresten ja hedelmien tuoksut, maut, muodot
- Ikkunanäkymät
- Kauniit maisemat, maanpinnan muodot, pintamateriaalit
- Eläimen turkin koskettelu, "tuoksu", ääni, läsnäolo

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



# TOIMINTAKYKY

- Luontoympäristöissä on mahdollisuus niin aktiiviseen toimintaan kuin oleiluunkin.
- Toimintaympäristönä luonto on monikäyttöinen muun muassa siksi, että siellä voivat toimia pääsääntöisesti kaikki, toimintarajoitteista huolimatta. Toiminnan haastavuutta voidaan säädellä toimijakohtaisesti.
- Aina ei tarvitse tehdä suuria ja vaativia toimintoja kokeakseen onnistumisen iloa tai hyvää tuulta. Tärkeitä ovat erilaiset kokemukset ja elämykset.
- Perinteiset askareet saavat muistot heräämään ja aktiivisuuden lisääntymään.

## MITEN TOIMINTAKYKYJÄ VOIDAAN AKTIVOIDA

- Ulkoilu ja liikunta
- Eläimen kanssa puuhastelu
- Luonnossa oleskelu
- Puutarhatyöt: istutukset, kasvimaan hoito, kastelu...
- Luonnonmateriaalien hyödyntäminen ja kerääminen
- Mielenkiintoinen ympäristö aktivoi liikkumaan

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ





# SOSIAALISUUS

- Luontoon liittyvillä toiminnoilla on terapeuttinen ja aktivoiva vaikutus. Ne viihdyttävät ja mahdollistavat sosiaalista kanssakäymistä harrastajille.
- Toiminnasta saadaan osallisuuden ja vastavuoroisuuden kokemuksia sekä kokemusta omasta arvosta ja tarpeellisuudesta.
  - Lopputulos ei ole tärkein, vaan toiminta on painotettava tekemiseen.
  - Myönteinen palaute lisää onnistumisen kokemusta.

## MITEN SOSIAALISUUTTA VOIDAAN AKTIVOIDA

- Neutraali ja arkinen puheenaihe
- Eläin toimii "voiteluaineena"
- Yhteiset oleskelualueet
- Kokemusten, taitojen, muistojen jakaminen/vaihtaminen
- Yhteiset toimintatuokiot ja yhteisöllisyys toiminnassa
- Yhteiset kiinnostuksen kohteet
- Sukupolvien välinen vuorovaikutus



KUVAT: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

# MERKITYKSELLISYYS/ESTEETTISYYS/VIIHTYVYYS

- Ikäihmisille merkityksellistä on kokonaisvaltainen toiminta: suunnittelu → valmistus → hyödyntäminen.
  - (Käsityö)tuote koetaan aidoksi, kun sillä on luonnollinen ulkonäkö ja tuttu alkuperä.
  - Tärkeänä pidetään sitä, että tehdyt työt ovat käyttöesineitä ja niille oli aitoa tarvetta.
- Aina ei tarvitse tehdä suuria ja vaativia käsitöitä kokeakseen onnistumisen iloa tai hyvää tuulta. Tärkeitä ovat juuri erilaiset kokemukset ja elämykset.
- Tarve luoda uutta ja ilmaista itseään.
- Sisustaminen ja asuinympäristön viihtyvyyteen vaikuttaminen.

## MITEN MERKITYKSELLISYYTTÄ/ ESTEETTISYYTTÄ/VIIHTYVYYTTÄ VOIDAAN AKTIVOIDA

- Omaan ympäristöön vaikuttaminen
- Valokuvat
- Valmiiden tuotosten esittely muille
- Luonnollinen toiminta
- Sukupolvien välinen vuorovaikutus



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Saunavihdat



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Ämpäriperunat

# MUISTELEMINEN, TUNTEET, SUKUPOLVIENVÄLINEN VUOROVAIKUTUS

- Muisteleminen liittyy kaikkiin ihmisen elämänvaiheisiin ja sitä tapahtuu spontaanisti arkipäivän tilanteissa ja ympäristöissä.
- Miksi dementoitunut kertoo tiettyä tarinaa? Muistot ja elämykset, joihin liittyy vahva tunne, säilyvät parhaiten mielessä.
  - Kun muistoja aktivoidaan, voidaan kuntouttaa myös muistia (Norbert Glas).
- Luontoympäristöt herättävät usein iäkkäiden syvämuistia.
- Perinteiden siirrolla sukupolvelta toiselle pyritään tietynlaiseen jatkuvuuteen.

## MITEN MUISTELEMISTA, TUNTEITA, SUKUPOLVIENVÄLISTÄ VUOROVAIKUTUSTA VOIDAAN AKTIVOIDA

- Eläin menneisyydestä
- Kuvat, lehtileikkeet, elokuvat
- Toimintaa lasten kanssa
- Tutut kasvit
- Tutut toimet, käsityöt, askareet ja elementit luontoon liittyen
- Eläin toimii "voiteluaineena": tunteet, keskustelunavaus, helppo puheenaihe
- Tutut tuoksut, maut, maisemat, muodot
- Koiravierailija



KUVA: PIXABAY



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

# TOIMINTA MAHDOLLISTA RAJOITTEISTA HUOLIMATTA

- Suunnittelu rajoittuneimman toimintakyvyn mukaan
- Samasta materiaalista useita eri versioita
- Työvaiheiden pilkkominen osiin ja selkeä opastus
- Toiminta on mahdollista rajoitteista huolimatta:
  - Pöytien korkeudet, mahdollisuus toteuttaa toimintaa pöytien ääressä, pyörätuolissa istuen
  - Kukkien paksut varret, pilleröidyt siemenet, isommat pistokkaat...
  - Työvälineiden valinta: kevyet välineet, paksut ottimet, suurennuslasi...
  - Työohjeiden selkeys. Värien valinta. Valaistus. Kontrastit.
- Allergioiden huomioiminen
- Luontoa sisälle: viherkasvit, ikkunanäkymät, musiikki, valokuvat, avoin ikkuna, josta ääniä ja tuoksujia, vuodenaajat sisälle, ruuat, sisustuselementit...

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ





# Kokeiluja ja hyväksi havaittuja

- Työskentelyssä käytetään (menneisyydestä) tuttuja kasveja: yrtit, perennat, kukat ja muut kasvit
- Huomion kiinnittäminen kasvien ominaisuuksiin: muodot, tuoksut, värit, tuntoaistiin vaikuttavat tekijät
- Aistikokemukset
- Erikoiskasvit (orkideat, stevia)



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY

# Kokeiluja ja hyväksi havaittuja

- Kävelyretket luontoon
- Luonnonmateriaalien kerääminen koristeeksi ja materiaaliksi kädentaitoihin
- Ikkunanäkymät, ikkunat auki, jolloin tuoksut ja äänet pääsevät sisään



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Ikkunanäkymät



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Syysasetelma



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Heinätyöt



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Salaatti



# Kokeiluja ja hyväksi havaittuja

- Vuodenaikojen esiintuominen niin sisä- kuin ulkotiloissakin
- Näyttelyt tehdyistä tuotoksista, yhteiset juhlat, valokuvat itsestä



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Valokuvanäyttely luontotoiminnasta



KUVA: PIXABAY

Ruskalehdet



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Havukranssi

# Kokeiluja ja hyväksi havaittuja

- Eläimen koskettaminen, läsnäolo, eleiden ja toiminnan seuraaminen, hoitaminen, taluttaminen
- Kesäkanat, lampaat
- Lintujen ruokkiminen
- Kädentaidot



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: PIXABAY



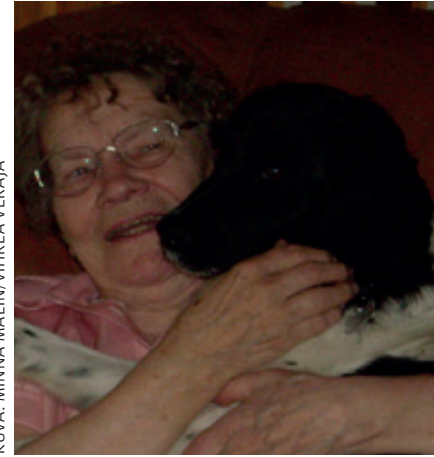
KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



# Kokeiluja ja hyväksi havaittuja

- Yhteinen tekeminen, jutustelu, muistot, ajatusten vaihtaminen
- Yhteisen puutarhan suunnittelu ja perustaminen
- Ruokareseptien ja puutarhan hoitovinkkien vaihtaminen
- Oleskelupaikat
- Sukupolvien välinenvuorovaikutus

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Alan kirjallisuus

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Viljelysuunnitelma

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Aarrekartta-työskentely

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Ruisleivän valmistaminen

**LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN**

# VUOSIKELLO TYÖSKENTELY

- Pohja, jolle suunnitellaan toimintaa jokaiselle vuodenajalle
  - osallistuvan kohderyhmän tarpeet huomioiva.
- Tarkoituksena on helpottaa toiminnan toteuttamista etukäteissuunnittelun avulla.

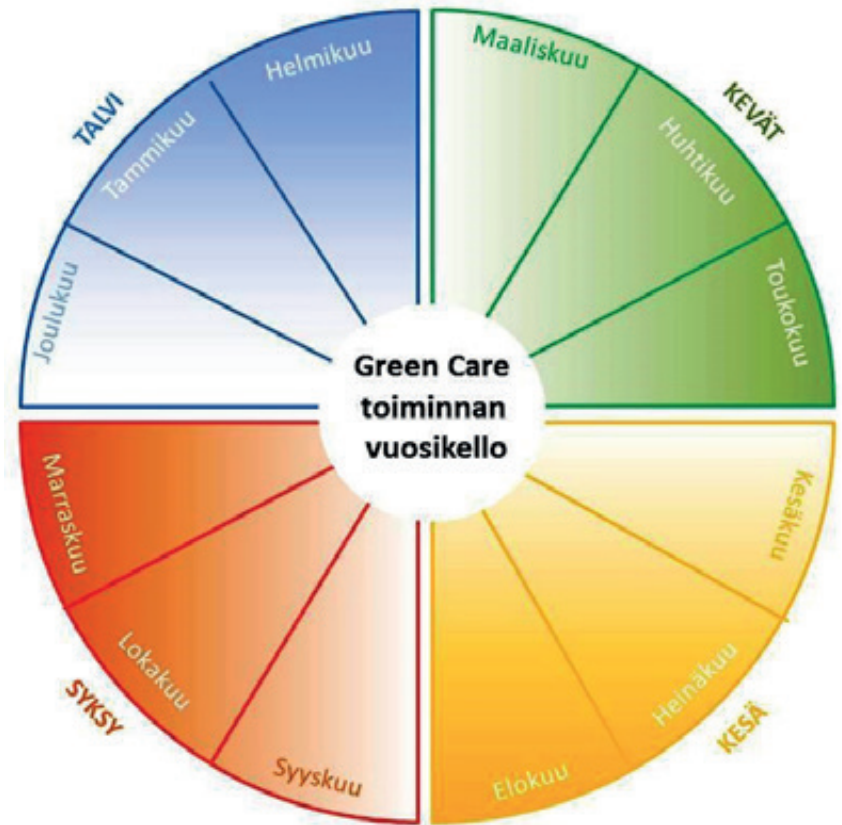
## Tavoitteena:

Suunnitella toimintaa lomakkeelle (tammi-joulu)

Luoda vähitellen yksikölle / toiminnalle oma vuosikello

## Suunnittelun lähtökohdat

- Millaiset lähtökohdat on toiminnalle?
- Puitteet ja toimintaympäristö?
- Oma kiinnostus, harrastuneisuus, osaaminen ja taidot?
- Osallistujien toimintakyky ja toimintakykyjen rajoitteet?
- Vuodenaikojen huomioiminen
  - Monia aktiviteetteja voi toteuttaa vuodenajasta riippumatta.
- Materiaalien saatavuus?



# ESIMERKKI LUONTOTOIMINNAN VUOSIKELLOSTA

Merkkien selitykset:

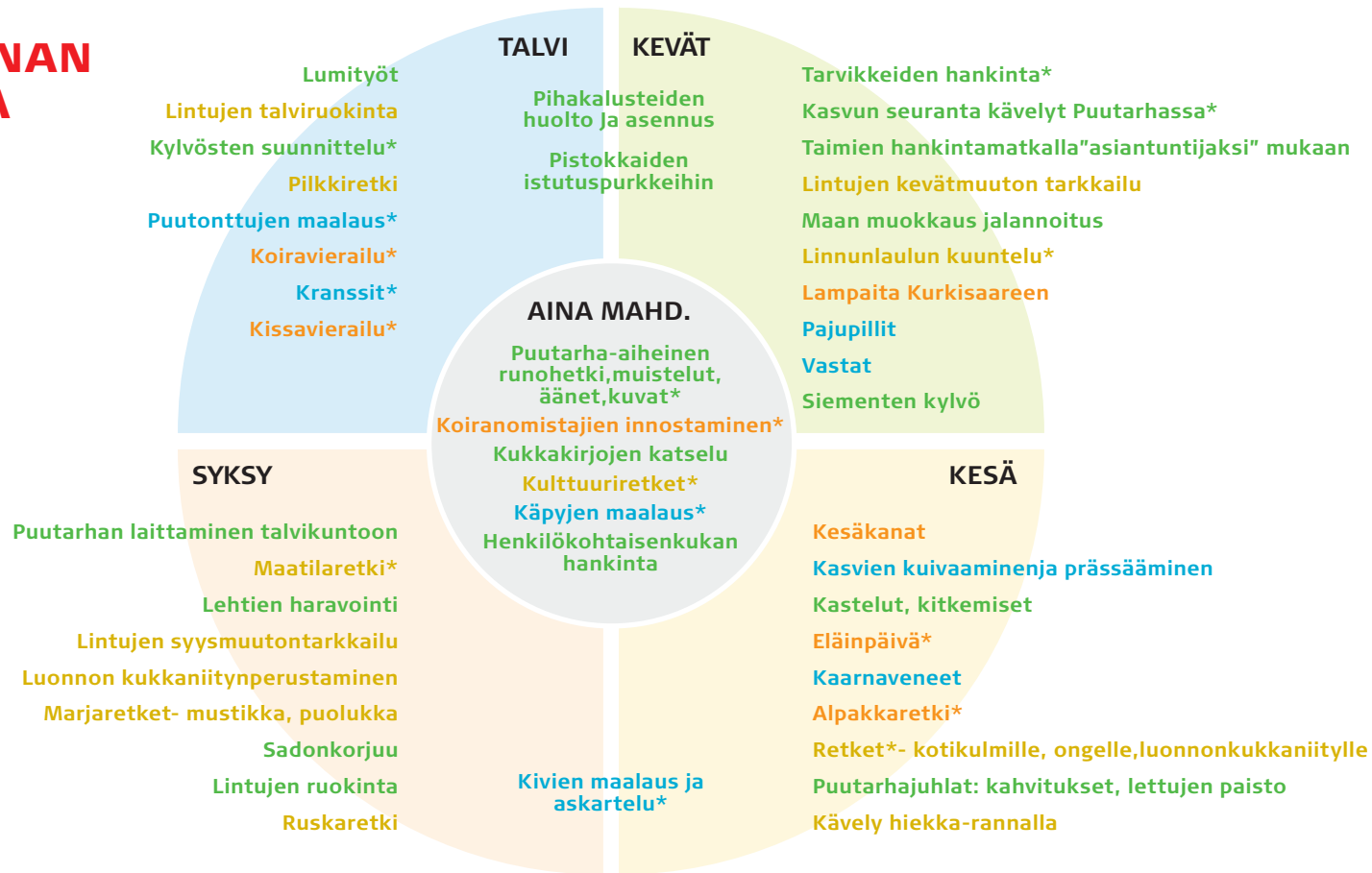
Muut luontoharrastukset

Eläinavusteinen toiminta

Kädentaidot

Puutarha

\* Toiminta on mahdollista vuodenajasta riippumatta



LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN

# LUONTOTOIMINTA ON KOKONAISVALTAINEN KOKEMUS

## AISTIT

Luonnon äänet: linnun laulu, kärpäsen surina, veden solina, tuulen havina

Marjojen, vihannesten, juuresten ja hedelmien tuoksut, maut, muodot

Eläimen turkin koskettelu, "tuoksu", ääni, läsnäolo

Ikkunanäkymät

Kauniit maisemat, maanpinnan muodot, pintamateriaalit

Puiden, yrttien, kukkien yms. kasvien tuoksut, värit, muodot, äänet

## SOSIAALISUUS

Yhteiset oleskelualueet

Kokemusten, taitojen, muistojen jakaminen/ vaihtaminen

Sukupolvien välinen vuorovaikutus

Eläin toimii "voiteluaineena"

Askartelu

Neutraali ja arkinen puheenaihe

Yhteiset toimintatuokiot ja yhteisöllisyys toiminnassa

Yhteiset kiinnostuksen kohteet

## TOIMINTAKYKY

Ulkoilu, liikunta, harrastukset, retkeily

Luonnossa oleskelu, mielipaikat

Eläimen kanssa puuhastelu

Puutarha/kasvipuuhat vuodenaikojen mukaan

Mielenkiintoinen ympäristö aktivoi liikkumaan

Mielenkiintoinen ympäristö aktivoi liikkumaan

## MUISTELEMINEN, TUNTEET

(Tutut) kasvit

Eläin menneisyydestä

Koiravierailija

Kuvat, lehtileikkeet, elokuvat

Tutut tuoksut, maut, maisemat, muodot

Tutut toimet, käsityöt, askareet ja elementit luontoon liittyen

Eläin toimii "voiteluaineena": tunteet, keskustelunavaus, helppo puheenaihe

## MERKITYKSELLISYYS/ ESTEETTISYYS/ VIIHTYVYYS

Valokuvat

Vuodenajat

Luonto sisustuksessa

Omaan ympäristöön vaikuttaminen

Valmiiden tuotosten esittely muille



# LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN



LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN

# LUONNOSTA NAUTTIMINEN

- Retket lähipuistoon tai metsäpolulle
  - Eväät mukaan
  - Matkalla voi pysähtyä tarkkailemaan luontoa (esim. linnut, kasvit, kalat, nisäkkäät, perhoset)
  - Luontoaiheisten kuvien ottaminen
  - Luonnonmateriaalien kerääminen ja niiden hyödyntäminen myöhemmin
  - Vuodenaikaan liittyvien sesonkituotteiden kerääminen
    - Mm. kukat, syötävät yrtit, marjat ja sienet
- Muuta puuhaa
  - Nuotion sytyttäminen, makkaranpaisto ja laulut nuotion äärellä
  - Luontoaiheiset tietovisat tai mölkyn pelaaminen
  - Venyttely/jumppaaminen
  - Luontobingo
    - Kerätään munakennoihin erivärisiä asioita luonnosta
    - Bingoa voi pelata eri vuodenaikoina ja yllättyä miten paljon eri värejä löytyy talvellakin
- Aina ei tarvitse lähteä kauas, vaan istuskelu pihalla raittiissa ilmassa riittää
- Tärkeää on, että ulos lähdetään jokaisena vuoden aikana
  - Mm. luontokuvia voidaan ottaa vuoden ajasta riippumatta

*"Luonnossa  
ei ole aukioloaikoja,  
ei ikärajoja,  
ei sisäänpääsymaksuja."*

Lähde:  
<http://www.metsaemo.fi/>



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Venyttelyä luonnossa

# RAUHOITTUMINEN JA KESKITTYMINEN

*"Monipuolinen maasto jalkojen alla ja ympärillä ovat hyväksi tasapainolle ja koordinaatiolle."*

Lähde: <http://www.metsaemo.fi/>

## Aistien aktivointi

(pienet yksityiskohdat)

- Tasapaino
- Värit
- Äänet
- Tuoksut
- Maut
- Tunteukset

## Mielipaikka

- Harjoitteet

## Puun halaaminen

*"Kauneutta voi löytää katsomalla ympärilleen ja pysähtymällä ihmettelemään. Se pysähtyminen tekee hyvää aikuisellekin."*

Lähde: <http://www.metsaemo.fi/>



KUVAT: PIXABAY



# MIELIPAIKKAHARJOITUS

Ohjaajan kannattaa sopia ryhmän kanssa harjoituksen aloitusmerkistä ja lopetusmerkistä. Merkki voi olla vaikkapa kellon kilinä. Harjoituksen ohjeistus kannattaa antaa mahdollisimman selkeästi etukäteen. Rauhoitu ja hengitä syvään. Hiljaisuus saattaa tuntua oudolta, mutta odota, ja anna keholle ja aisteille aikaa herätä. Voit sulkea silmät ja vain olla. Nyt ei ole kiire minnekään.

*Kun tunnet mielesi rauhoittuneen, avaa silmät ja katso maisemaa ja ympäristöä. Anna jalkojesi kuljettaa sinua eteenpäin. Älä ajattele ja suunnittele liikaa. Ole vain tässä ja nyt. Kuuntele itseäsi. Mikä paikka kutsuu sinua luokseen? Kulje sinne. Katsele ympärillesi, voit istua tai liikkua. Mikä sinusta tuntuu hyvältä juuri tällä hetkellä?*

*Kun olosi on taas tasaantunut, katsele ympärillesi. Mikä sinua paikassa miellyttää ja kutsuu luokseen? Onko paikassa jotain tuttua ja turvallista vai kiehtovaa ja mielenkiintoa herättävää? Onko jokin tietty kasvi tai kukkiva niitty kutsunut sinua puoleensa? Anna ajatusten tulla mieleesi, mutta älä kuitenkaan jää pohtimaan niitä liikaa. Hengittele rauhassa. Voit taas sulkea silmäsi ja kuunnella, miltä juuri siinä paikassa kuulostaa. Tuntuuko nenässäsi jokin hento tuoksu? Syvenny tuoksuun. Onko siinä jotain tuttua vai onko se outo tai yllättävä? Hengittele rauhassa.*

*Voit avata silmäsi ja kokeilla lähellä olevia kasveja tai puun runkoa. Miltä ne tuntuvat sormenpäissä, entä kämmenillä tai poskella kokeiltuna? Onko tunne sileä, piikikäs, lämmin? Voit sulkea silmät ja tuntea kasvin käsissäsi. Hengittele rauhallisesti, nauti hetkestä. Nyt ei ole kiire minnekään.*

Ryhmän niin halutessa tehtävää voi jatkaa vielä ns. vierailulla. Oppilaat voivat vieraila toistensa mielipaikoissa ja kertoa miksi juuri se paikka tuntui hyvältä.

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



# AISTIEN AKTIVOIMINEN

- Maistelkaa makuja, muistelkaa makuja
- Luonnon tuoksut
  - Sulje silmät ja tuoksuttele, voi myös katsella hakea tuoksun kohteen
  - Kuivatut ja tuoreet yrtit. Sammal, multa
  - Tuoksuilla on erikoinen kyky tuoda mieleen kaukaisia asioita ja ihmisiä
- Tuntoaisti
  - Kävyt, kivet. Tuuli, lämpö, kosteus. Puun halaus. Maan pinnanmuodot. Pintojen materiaalit
- Kuulo
  - Tuuli, puiden havina, vesi, linnut, kärpäset
  - Silmät kiinni, kuunnellaan mitä ääniä kuullaan, kuinka monta?
- Näkö
  - Kauniit asiat. Värit (ilon väri, surun väri, kesän väri...)
  - Ikkunanäkymät
  - 360 astetta ympäri – mikä on kaunein näkemäsi asia

**Miten varioida?**



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY

**LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN**

# LUONTOTAIDETTA

- Kehystetty taideteos
  - Pahvista tehdyt kehykset mukaan luontoon. Sovitulta alueelta etsitään mieleinen luonnon taideteos. Asetetaan kehys rajaamaan taideteosta. Lopuksi kuljeskellaan ihailemassa taideteoksia luonnon taidesalissa.
  - Kehykset voi tehdä myös vaikka oksista tms. ja niiden sisään tehdään taideteos luonnon materiaaleista.
  - Kehyksiin voi hakea myös aidon luontomaiseman.
- Ympäristötaide
- Kollaasit
- Jäätaide
- Peilin avulla luonnon ihastelu
  - Peilin kautta katseltuna luonto nähdään uudella tavalla.



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Jäälyhty



KUVA: PIXABAY

Lumiukko

# TARKKAILUA JA IHMETELTÄVÄÄ

- Lintujen tarkkailu ja tunnistaminen
- Kalastus (kalastusvälineet, kalan käsittely, kalaruuat)
- Luontoaiheiset tietovisat
- Vuodenaikojen seuraaminen & luonnon seuraaminen (seurantalomakkeet)
- Eläinten jättämät jäljet (jäljet, kävyt, jätökset..)
- Hyönteisten elämän seuraaminen
- Talvitutkimukset (mm. lumipeitteen paksuus, kasvit lumen alla, talventörröttäjät)
- Ympäristöstä huolehtiminen
  - Siisteys
  - Vieraslajit
  - Jne.



KUVA: PIXABAY

*Lintujen ruokinta*



KUVA: PIXABAY

*Mustikat*

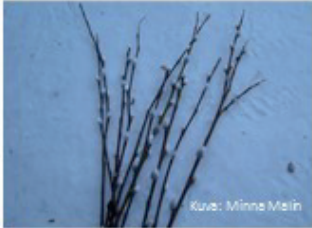

# MUKAILTU LUONTO-LIITON kevätseurannasta: <http://kevatseuranta.fi/>

- Luontoa voi havaita/havainnoida missä vaan (sisältä, lääkäreissuilla...).
- Kevätseurantaan voi keksiä omaan ympäristöön sopivia lajeja.
- Kevään merkkejä voi tuoda näyttille.
- Kevään merkkejä voi olla myös esim. räystäiden tippuminen, lumen sulaminen, auringon paistaminen/ lämmittävä vaikutus.

## KEVÄTSEURANTA

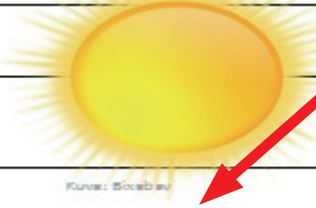
Havainnoi kevään etenemistä ja kirjaa ylös luontohavaintosi.

Seuraajan nimi: \_\_\_\_\_

LAJI	KUVA	NÄHTY (paikka & aika)	OMAT HAVAINNOT
<u>Pajunkissat</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- pajun kukinto, joka aukeaa varhain keväällä ennen lehtien tuloa.</li></ul>	 <p>Kuva: Minna Melin</p>		
<u>Leskenlehti</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ensimmäisiä keväällä kukkaan puhkeavia kasveja.</li><li>- Kukat ovat kirkkaan keltaisia.</li><li>- Vaatimaton kasvupaikkavaatimuksiltaan mutta viihtyy avoimilla ja aurinkoisilla paikkoja.</li></ul>	 <p>Kuva: Tuomo Seloyuuri</p>		



# SÄÄPÄIVÄKIRJA/LUONTOPÄIVÄKIRJA

Kuukausi: KESÄKUU		Vuosi:		
VIIKONPÄIVÄ + PVM	°C	SÄÄTILA	MUUT HUOMIOT	
1				Kuusi: Bööckin
2				
3				
4				
5				
6				Kustaanpäivä. Vanhan kansan mukaan viimeinen päivä, jolloin perunat maahan.
7				
8				
9				
10				

- Päivämäärät/nimipäivät/juhlapäivät ja niihin liittyvät sanonnat.

- Millainen sää?
  - Sään ennustaminen.

- Lintujen tarkkailu
  - Lintujen tunnistaminen..

- Mitä luonnossa tapahtuu?
  - Ikkunäkymät. Miten lumi/jää muuttavat ympäristöä?
  - Mm. karhu synnyttää poikasettalvipesään, made kutee, norppa synnyttää kuutin.

- Mitä maatilalla/puutarhassa tapahtuu?

# YMPÄRIVUOTISTA KASVATUSTOIMINTAA

## KEVÄÄLLÄ

- Esikasvattaminen
- Kylväminen
- Kasvien kouluminen
- Viljely (Ikkunalaudalla, parvekkeella, palstalla/kasvimaalla)
- Rairuoho
- Kukkasipulit ruokkuun keväällä (esim. varjolilja)
- Kasvimaavihko

## KESÄLLÄ

- Kasvun seuraaminen
- Ylläpitotehtävät: kastelu, kitkentä...
- Kylväminen
- Sadonkorjuu
- Kasvimaavihko
- Puutarhavierailut

## SYKSYLLÄ

- Sadonkorjuu ja sadonkorjuujuhlat
- Siemeniä talteen
- Kasvimaavihko
- Sipulikasvien hyötäminen jouluksi

## TALVELLA

- Suolan "kasvattaminen" lasipurkissa
- Versojen kasvatus
- Yrttien viljely ikkunalaudalla
- Siemeniä voi kylvää jo aikaisin
- Jouluasetelmien viherkasvit omiin ruukkuihin kukkamultaan
- Sisäkasvien mullanvaihto
- Pistokaslisäys
- Hedelmien siemenistä huonekasveja
- Kylvöjen suunnittelu
- Aarrekartta
  - mitä haluan kasvattaa/syödä syksyllä?

## Oheispuuhaa

- Kukkaruukkujen maalaaminen
- Nimikyltit esim. kivistä
- Perhosbaari
- Hyönteishotelli
- Linnunpelätin

# LUONNON ANTIMET

- Luonnonlääkkeet
- Viherympäristöt parantavat viihtyvyyttä, elävöittävät maisemaa ja sitovat pölyä ja haitallisia aineita
- Monenlaista täydennystä ruokailuun
- Ruokana hyödynnettäviä luonnonantimia ovat muun muassa erilaiset yrtit, kasvit, marjat ja sienet, joiden keräämisessä täytyy kuitenkin olla tarkkana
- Luonnonmateriaalit



KUVA: PIXABAY

*Marjan poiminta*



KUVA: PIXABAY

*Sienet*

# LUONNONKASVIT, MARJAT JA HYÖTYKASVIT

- Luonnonkasviaika huhtikuusta lokakuulle
- Kukkakimput, kranssit ja asetelmat
- Tuoreet ja kuivatut kukat/kasvit
- Kasvien tunnistus. (lehdet, havut, kävyt, puut...)
- Koivuja, omenapuunoksia, mustikanvarpuja yms. sisälle maljakkoon
- Marjat ja hyötykasvit
- Kurpitsa-askartelu
- Kasviaskartelu (ruskalehdet, sammal, jäkälä, heinät, kävyt jne.)
- Syksyn lehtien kerääminen ja jatkotyöstäminen



# YRTIT JA VILLIVIHANNEKSET

- Villivihannekset ovat superruokaa: terveellistä, äärimmäisen herkullista ja kaikille ilmaista.
  - Horta on lähiruokaa, joka matkaa luonnosta lautaselle todella nopeasti ja helposti.
  - *Horta* on kreikkaa ja tarkoittaa kaikkea villiä, kasvipöistä syötävää.
  - Oman kasvupaikkansa valinneet villit kasvit ovat helpollapäässeitä viljelykasveja voimakkaampia ja sitkeämpiä. Niissä on enemmän antioksidantteja, vitamiineja ja hivenaineita kuin viljellyissä kasveissa.
- Yrttiteet ja käsi-/jalkakylvyt
  - Tuoreet yrtit
  - Kuivatut yrtit



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

Yrttitee



KUVAT: PIXABAY

Yrttinen jalkakylpy

# VIRKISTÄVÄ JA RENTOUTTAVA KÄSI-/JALKAKYLPY

- Käytä yhdessä kylvyssä 1–3 erilaista yrttiä
- Veden lämpötilan olisi hyvä olla +37–39 celsiusastetta. Diabetesta sairastaville, pahoista suonikohjuista kärsiville tai veritulppapotilaille kylpyveden tulisi olla haaleaa (noin +35 celsiusastetta)
- **Suola** – poistaa jännitystä ja turvotusta, virkistää jalkoja, kuorii ja pehmentää ihoa, auttaa ihottumiin
- **Kasviöljyt** (esim. auringonkukka-, kookos-, manteli-, oliivi-, rypsi-, tai seesamiöljy) – pehmentävät ihoa, sisältävät ihoa hoitavia ja suojaavia rasvahappoja ja antioksidantteja
- **Hunaja** – ravitsee ja syvä puhdistaa ihoa, kosteuttaa, alentaa turvotusta, tekee ihosta pehmeän.
- **Sitruunamelissa** – rentouttaa, rauhoittaa, puhdistaa, tuoksuu hyvältä
- **Mintut** – virkistävät, puhdistavat, rentouttavat, viilentävät, tuoksuvat hyvältä

- 1/2 dl kuivattua TAI 1/2 litraa tuoretta kevyesti murskattua yrttiä
- (meri- tai kristalli)suolaa
- (1/2 dl kasviöljyä)
- (2 rkl hunajaa)
- (muutama tippa eteeristä öljyä (esim. laventeli, sitruuna, rosmariini)
- (Kukkia tai kukan terälehtiä)

1. Yrttihauduke: lisää yrtit 1/2–2 litraan lähes kiehumaa vettä. Hauduta 20 minuuttia kannen alla. Siivilöi yrttimassa pois.
2. Lisää yrttihauduke kylpyveteen. Kylpyveden olisi hyvä ulottua ainakin nilkan yli.
3. Lisää veteen suola ja halutessasi hunajaa tai öljyä.
4. Ripottele pinnalle kukkia tai kukkien terälehtiä mielen iloksi.
5. Rentoudu ja nauti!

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



# LUONTOA SISÄÄN

- Vuodenaikoihin liittyvät luonnonmateriaalit sisustuksessa
- Luonnon äänet (linnun laulu, kärpäsen surina, veden solina, tuulen havina)
- Luontokuvat
- Kasvien/lintujen jne. tunnistaminen
- Viherkasvit
- Bonkei
- Ikkunanäkymät
- Luonto voidaan tuoda sisätiloihin teknologisten ratkaisujen avulla



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Viherkasvit

# BONKEI

- Bonkein ideana on luoda mahdollisimman luonnonmukainen pienoismaisema luonnonmateriaaleja käyttäen.
- Bonkei on äärettömän halpa tai jopa ilmainen harrastus.
  - Hiekkaa ja kiviä löytyy luonnosta.
  - Bonkeihin voi käyttää myös kaikenlaista hylkymateriaalia.
  - Kepeistä voi rakentaa pitkospuita tai riukuaitaa minikokoiseen perinnemaisemaan.



KUVAT: PIXABAY

Pienoispuutarha



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Pienoispuutarha



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

Pienoispuutarha



# MUUTA PUUHAA VUODENAJASTA RIIPPUMATTA

- Kivien/kukkaruukkujen maalaus
- Vuodenaika taulu/pöytä/puu ("aarrekartta")
- Puutarhakirjoista ja lehdistä nautiskelu
- Luonnonmateriaalien kerääminen
- Luonnonmateriaali kädentaidot
- Tuoksupussit & tunnustelupussit
  - Kesän tuoksut voi säilöä tuoksupusseihin
  - Koivunlehdet, kukat, yrtit...
- Saunavihdat
- Pienoismaisemat
- Joulusetelmat
- Joulukoristeet
- Piimällä ikkunaan joulumaisema
- Olkitähdet, risutähdet, pajutähdet
- Taikataikina



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

*Tuohiruusu*



KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ

*Käpykranssi*

# LUONNON SEURAAMINEN LIVEKAMEROISTA

- Webkamerat tuovat luonnon ja eläimet meitä lähelle
  - Luonto livenä omalla ruudulla

## Parhaat luonnon livekamerat (Yle luonto)

### Lintuja

- Sääksi Seilissä

### Nisäkkäitä

- Metsäpeura
- Afrikan eläimiä mm. norsuja, virtahepoja, kirahveja
- Pandakamerat
- Pandalive, Suomi
- Ilveskamera, Suomi

### Sää, ilmasto, maailma

- Sääkamerat kartalla, koko maailma
- Maisemia ympäri maailman
- Niagaran putoukset
- Avaruusasema

### <https://www.luontosivusto.fi/>

- Tarjoaa elämyksiä, tietoa ja tekemistä luonnon parissa verkkoympäristössä.

### Korkeasaari

- Livekamerat
- Mm.
- Mangustit



KUVA: PIXABAY



KUVA: PIXABAY

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Kivien maalaus*

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



*Vaahteranlehtiruusu*

KUVA: PIXABAY



*Unisieppari luonnonmateriaaleista*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Kukkaruukkujen maalaus*

**LUONTOTOIMINTAA JOKASEEN VUODENAIKAAN**



KUVA: PIXABAY



*Risukranssi*

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



*Pääsiäiskranssi*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Vaahteranlehtikranssit*

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



*Kranssipohja sanomalehdestä*

## Kransseja

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Havukranssi*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Sammalkranssi*

**LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN**



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Luonnonkasvi tietovisa

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Aarrekartta-tekniikka

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Luonnonkukka-asetelma

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Hyönteishotellit

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Kuivakukkakranssi

**LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN**



Tulppaaniasetelma



Pääsiäisasetelma



Orvokintaimet



Sipulikasvien kasvatus ruukuissa



Ämpäriperunat



KUVA: PIXABAY



Saunavihdat

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Kankaanpainantaa kasvien avulla

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Kankaan painantaa puunlehtien avulla

KUVA: VIHREÄ VERÄJÄ



Tuoksupussi

**LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN**

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Maalatuista kivistä taideteos

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Saunavihta

KUVA: PIXABAY



Maalatu pääiäismunat

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



Tonttuaskartelua puun paloista.

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

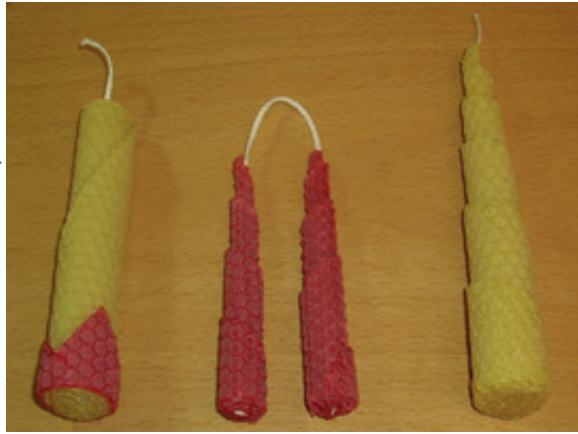


Valokuvanäyttely luontotoiminnasta

**LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN**



KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Mehiläisvahakynttilät*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Kuusenkoristeita  
taikataikinasta*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Käpyaskartelua*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



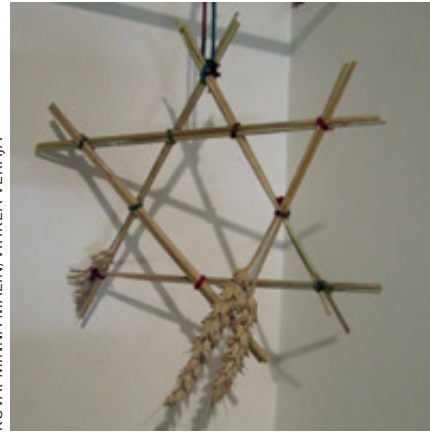
*Käpyaskartelua*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Tähti pajusta*

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ



*Tähti oljista*

*"Terveyttä, virkeyttä ja hyvää mieltä on siis  
saatavilla helposti ja yllin kyllin.  
Ei tarvitse muuta kuin mennä metsään ja vain olla.  
Luonto hoitaa loput."*

Lähde:

<https://ilkkapohjalainen.fi/mielipide/kolumnit/luonto-hoitaa-ja-metsa-parantaa-1.1466547>

KUVA: MINNA MALIN/VIHREÄ VERÄJÄ

**KIITOS!**

**LUONTOTOIMINTAA JOKAISEEN VUODENAIKAAN**