

Saimaan ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta
Sosionomi (AMK)

Meri Kailio ja Noora Komulainen

”Myö ollaan retkellä joka päivä”

Metsäesiopetus Käpylän päiväkodissa

Opinnäytetyö 2017

Herra Puu ammentaa voimaa luonnosta.

Herra puu on persoonallinen turisija,

valpas ja vannoutunut eräkävijä.

Herra puu ammentaa, kunnioittaa ja jakaa

luonnon ikiaikaista voimaa ja rauhaa.

(Kouvolan kaupunki 2016 a)

Tiivistelmä

Meri Kailio ja Noora Komulainen

”Myö ollaan retkellä joka päivä” – Metsäesiopeutus Käpylän päiväkodissa, 33 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö 2017

Ohjaaja: lehtori Outi Kokko-Muhonen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kouvolan Käpylän päiväkodin metsäesiopeutusryhmän kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää metsäesikouluryhmässä toteutuvaa esiopetusta. Työn tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten metsässä järjestettävä esiopetus tukee lapsen kasvua ja kehitystä. Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullisena selvityksenä. Aineisto kerättiin havainnoimalla ja kyselylomakkeen avulla.

Tässä työssä käsiteltiin ensin esiopetusta yleisesti. Tämän jälkeen perehdyttiin Kouvolassa toteutuvaan esiopetukseen sekä metsäesiopeutukseen. Teoriaosuudessa selvitettiin myös luonnon ja liikkumisen vaikutuksia lapseen sekä esikouluikäisen lapsen kehitysvaihetta.

Metsäesiopeutus järjestetään pääsääntöisesti metsässä. Sitä suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan esiopetussuunnitelman mukaisesti. Metsäesiopeutuksessa hyödynnetään erilaisia luonnonmateriaaleja ja luonnossa ollaan säällä kuin säällä. Toiminta on osallistavaa ja lapsilähtöistä.

Metsässä järjestettävä esiopetus näyttää tukevan lasta monella tapaa. Metsäesiopeutuksen katsotaan kehittävä esimerkiksi lapsen motorisia taitoja, kun ryhmä liikkuu ja toimii erilaisissa maastoissa. Vuorovaikutustaidot pääsevät kehittymään, kun lapset toimivat ja opettelevat uusia asioita ryhmänä. Selvityksessä ilmeni myös, että metsäesiopeutuksessa olevat lapset sairastavat harvoin. Metsäesikoulussa mahdollisesta lapselle myönteisiä kokemuksia luonnosta ja liikkumisesta, joiden toivotaan kantavan aikuisuuteen asti.

Jatkoselvitystä aiheesta voisi kohdentaa esimerkiksi siihen, miten eri metsäesiopeutusryhmät Suomessa toimivat ja minkälaisia eroja niiden välillä on. Olisi myös mielenkiintoista saada tietoa siitä, miten metsäesiopeutusryhmien työntekijät kokevat työnsä mielekkyyden ja kuormittuvuuden verrattuna tavallisen esiopetusryhmän työntekijöiden kokemuksiin.

Asiasanat: esiopetus, metsäesiopeutus, luonto

Abstract

Meri Kailio and Noora Komulainen

“We adventure every day” – Forest-oriented pre-school in Käpylä day care center, 33 pages, 3 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Social Services

Bachelor’s Thesis 2017

Instructor: Senior Lecturer Outi Kokko-Muhonen, Saimaa University of Applied Sciences

This thesis was made in co-operation with Käpylä pre-school in Kouvola. The aim and purpose of this thesis was to find out how a forest-oriented pre-school is organized in Käpylä and how there education supports the growth of a child. The theoretical frame of the thesis was formed from pre-school education, forest-oriented pre-school and what kind of effects nature seems to have to child’s learning and welfare.

In a forest-oriented pre-school group the teaching mainly takes place in the forest and the education in Käpylä is organized based on the needs and wishes of the children. The forms of activity, teaching and reporting are based on The National Curriculum. The forest-oriented learning supports children for example by strengthening their motoric and social skills. Also when spending time and learning in nature, children seem to suffer less from illnesses.

It would be interesting to do further research about how the education in forest-oriented pre-school groups differ from each other in Finland, as well as on how the teachers in forest-oriented pre-school groups experience their assignments and welfare compared to the teachers of ordinary pre-school groups.

Keywords: pre-school education, forest-oriented pre-school, nature

Sisältö

1	Johdanto.....	6
2	Esiopetus.....	7
2.1	Tavoitteet.....	7
2.2	Järjestäminen	8
2.3	Kouvolassa järjestettävä esiopetus.....	9
2.4	Metsäesikoulu.....	10
3	Käpylän päiväkodin metsäesiopeusryhmä.....	11
4	Lapsen suhde luontoon	15
4.1	Luontosuhteen syntyminen ja kehittyminen	15
4.2	Luonnon vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille	16
4.3	Metsämörritoiminta	17
5	Esikouluikäinen lapsi	18
5.1	Kasvu ja kehitys.....	18
5.2	Suhde liikkumiseen.....	20
5.3	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	21
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toteutus	22
6.1	Havainnointi työmenetelmänä.....	23
6.2	Aineiston keruu ja käsittely	23
6.3	Eettisyys	26
7	Tulokset ja johtopäätökset	26
7.1	Mitä metsäesiopeus on?.....	26
7.2	Miten metsäesiopeus tukee lapsen kehitystä?.....	27
8	Pohdinta.....	29
	Taulukot.....	32
	Lähteet.....	33

Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Kyselylomake
- Liite 3 Havainnointilomake

1 Johdanto

Ihmisen alkuperäinen koti, luonto, on liikuttanut meitä jo useiden vuosituhansien ajan. Ihmislaji on selviytynyt erilaisissa luontoympäristöissä havainnoimalla, oppimalla ja seuraamalla luonnon tapahtumia. Koska aivoissamme ei ole tapahtunut suuria muutoksia viimeisen 10 000 vuoden aikana, aivojemme syvimät kerrokset reagoivat edelleen pääosin samalla tavalla kuin kauan sitten. Vaikka monimutkainen kaupunkiympäristö edellyttää jatkuvaa valppautta, ihminen reagoi luontoympäristöön nykypäivänä yhtä luontaisesti kuin kivikaudella. Koska ihmislaji ei ole ehtinyt vielääkään sopeutua kaupunkimaiseen ympäristöön, ihminen tuntee olonsa luonnossa turvallisiksi. (Arvonen 2015, 17.)

Syksyllä 2016 esiopetussuunnitelman muuttuessa toiminnallisemmaksi Kouvolassa aloitti neljä metsäesikouluryhmää (Kouvolan Sanomat 2016). Koska aihe on Kouvolassa ajankohtainen, saimme kaupungin varhaiskasvatuspäälliköltä ehdotuksen tutkia metsäesikoulua ideana, mutta myös sen eroavaisuuksia tavalliseen esikouluun verrattuna. Näiden ideoiden pohjalta päätimme alkaa tutkia metsäesikoulua ja sen vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Suoritamme molemmat lastentarhanopettajan pätevyyden, joten alle kouluikäisiin liittyvä aihe oli meille alun alkaen itsestäänselvyys.

Luontoympäristössä lapsen kehon hallinta ja motoriset taidot kehittyvät myönteisesti. Luonto vaikuttaa myös lapsen tiedolliseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen sekä tarjoaa mahdollisuuden rentoutumiseen, virkistymiseen, itsetunnon vahvistumiseen, minäkuvan selkiintymiseen ja stressioireiden helpottumiseen. (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 13.) Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä lisää onnellisuutta ja vähentää sairastavuutta. Tutkimuksissa on myös todettu, että luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisäävät hyvinvointia monella tapaa. (Mielenterveystalo)

Työn alussa kerromme esiopetuksesta ja sen toteutumisesta yleisesti. Tämän jälkeen perehdymme Kouvolassa tapahtuvaan esiopetukseen. Lisäksi käsittelemme luonnon ja liikkumisen merkitystä lapselle. Työn lopussa on käsitelty selvityksen johtopäätöksiä selvityskysymysten avulla.

2 Esiopetus

Esiopetus on kuusivuotiaille lapsille suunnattua maksutonta opetusta. Suomessa esiopetuksessa olevat lapset kuuluvat perusopetuslain piiriin esiopetuksen ajan. Muun ajan päivästä he kuuluvat päivähoitolain piiriin. (Repo 2015, 33.) Esiopetus onkin määritelmällisesti varhaiskasvatusta, vaikka sen järjestäminen määräytyy perusopetuslaissa (Karila, Kosonen & Järvenkallas 2017, 62). Keskeisin tehtävä esiopetuksessa on edistää lapsen kasvu-, kehitys- ja oppimisedellytyksiä. Esiopetuksella on tärkeä rooli, kun havaitaan lapsen kasvun ja oppimisen tuen tarpeita, annetaan tukea ja ehkäistään mahdollisia haasteita. (Opetushallitus 2014 a, 12.)

Perusopetuslain kohdan 1040/2014 mukaan esiopetus on velvoittavaa. Se tarkoittaa, että lapsen on vuotta ennen oppivelvollisuuden alkamista osallistuttava esiopetukseen tai se tavoitteet täyttävään toimintaan. (Opetushallitus 2015 a.) Vaikka esikoulu nimityksenä ei ole virallinen, sitä käytetään arkikielessä yleisesti (Hujala & Turja 2016, 88). Tämän vuoksi myös tässä työssä käytetään termiä esikoulu.

2.1 Tavoitteet

Esiopetusta suunnitellaan ja toteutetaan Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaisesti. Tässä työssä käytämme siitä lyhennettä EOPS. Se on perusopetuslain mukainen Opetushallituksen antama valtakunnallinen määräys. Perusteiden tarkoituksena on, että koko maassa toteutuu yhdenvertainen, laadukas ja yhtenäinen esiopetus. EOPS sisältää esiopetuksen keskeiset sisällöt sekä tavoitteet esiopetukselle ja henkilöstön ja huoltajien yhteistyölle. (Opetushallitus 2014 b, 8.)

Esiopetuksen tavoitteena on edistää lapsen kehitystä ja oppimista, vahvistaa sosiaalisia taitoja ja tervettä itsetuntoa sekä havaita ja ennaltaehkäistä mahdollisia oppimisen ja kehityksen haasteita. Esiopetus perustuu leikinomaiseen lapsen kehitystasosta lähtevään toimintaan, joka edistää myös lapsen kielellistä kehitystä ja valmiuksia uusien asioiden oppimiseen. Toiminnassa otetaan huomioon lapsen tarve oppia mielikuvituksen ja leikin kautta. (Kouvolan kaupunki 2016 b.)

EOPS:n (2014) mukaan esikoululainen on luonnostaan aktiivinen, leikkivä, osallinen sekä sosiaalinen oman oppimisensa rakentajana ja muovaajana. Rusasen (2008) mukaan nämä piirteet tulevat selvästi esille, kun lapsi aloittaa esikoulun. Hänelle aletaan asettaa vaatimuksia ja odotuksia, jotka määräytyvät pitkälti siitä ajatuksesta, että esikoulu on valmentautumista alkavaan kouluun. Hakkaraisen (2002) mukaan sillä, missä ympäristössä esiopetusta toteutetaan, on vaikutusta esiopetuskäytäntöihin ja sitä kautta lapsen rooliin esikoululaisena. (Hujala & Turja 2016, 88.)

Linnilä (2006) muistuttaa, että lapselta, jonka katsotaan olevan valmiina koulun alkuun, odotetaan tiettyjä kognitiivisten, sosiaalisten, motoristen ja emotionaalisten taitojen tasoa. Näiden tasojen sisältöjä ovat Meiselin (1999) mukaan taito istua hiljaa, keskittyä tehtäviin, olla innokas ja itsenäinen, toimia sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla kavereiden kanssa, vastaanottaa ohjeita ja opetusta aikuisilta, taito ilmaista omia tarpeita, toiveita ja ajatuksia sanallisesti sekä osata numerot ja kirjaimet. (Hujala & Turja 2016, 88.)

2.2 Järjestäminen

Esiopetusta järjestävät pääasiassa kunnat. Erillisen luvan perusteella myös yksityiset perusopetuksen järjestäjät ja valtion oppilaitokset voivat järjestää esiopetusta. Kunnat voivat hankkia esiopetuksen myös ostopalveluna julkiselta tai yksityiseltä palveluiden tuottajalta, kuten yksityiseltä päiväkodilta. Kunnan tehtävä on vastata siitä, että ostopalveluna tuotettu esiopetus toteutetaan määräysten ja säädösten mukaisesti. Esiopetus toteutetaan kunnan päätöksen mukaisesti koulussa, päiväkodissa tai muussa siihen soveltuvassa paikassa. Esiopetuksen laajuus on keskimäärin neljä tuntia päivässä eli vähintään 700 tuntia vuodessa. Esiopetuspäivään saa kuulua kuitenkin enintään viisi tuntia esiopetusta. (Opetushallitus c.) Vuonna 2013 kuusivuotiaiden ikäluokasta esiopetuksessa oli noin 99 prosenttia (Karila ym. 2017, 62).

Kunnat laativat paikallisen esiopetuksen opetussuunnitelman EOPS:n pohjalta. Opetus toteutetaan kussakin yksikössä paikallisen opetussuunnitelman mukaisesti. Paikallisessa opetussuunnitelmassa otetaan huomioon yksikön erityispiirteet, lasten tarpeet sekä arviointitiedot ja kehittämistyön tulokset. Laadinnassa

otetaan huomioon myös muut tarvittavat suunnitelmat, kuten varhaiskasvatuksen suunnitelma. (Opetushallitus 2014 b, 8–9.) Lisäksi jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen opetussuunnitelma. Siinä kerrotaan konkreettisia tavoitteita lapsen kehityksen, hyvinvoinnin ja oppimisen edistämiseksi sekä keinot niiden saavuttamiseksi. Suunnitelma tehdään yhdessä huoltajien kanssa ja siinä huomioidaan myös lapsen mielipiteet ja toiveet. (Opetushallitus 2014 b, 14.)

Suomessa ensimmäiset esikoulukokeilut aloitettiin 1960-luvun lopulla Lahdessa ja Jyväskylässä. Useammalla paikkakunnalla esikoulukokeilut aloitettiin 70-luvun alussa ja sitä toteutettiin kouluissa ja päiväkodeissa 10 vuoden ajan. (Lummelahti 2001, 10.) Useiden esikoulukokeilujen jälkeen 1990-luvun alussa tapahtui käänne kuusivuotiaille tarkoitetussa esiopetuksessa. Tuolloin yli 60 prosenttia lapsista osallistui esiopetukseen päivähoiton piirissä ja sosiaali- ja koulutoimen piirissä lähes puolet. Samoihin aikoihin valtioneuvosto esitti eduskunnalle, että kaikilla lapsilla on oikeus osallistua esiopetukseen joko koulun tai päivähoiton yhteydessä. Eduskunta piti tärkeänä, että esiopetus mahdollistettiin kaikille kuusivuotiaille. Painotettiin myös, että esiopetus on lapsen lähtökohdista tapahtuvaa kasvatusta leikinomaisesti. (Rautiainen & Salovaara 2012, 18–19.)

2.3 Kouvolaassa järjestettävä esiopetus

Kouvolan esiopetus rakentuu opetussuunnitelman perusteissa olevalle arvopeustalle. Arvoja ovat oppilaan ainutlaatuisuus ja oikeus hyvään opetukseen, ihmissyys, sivistys, tasa-arvo ja demokratia, kulttuurinen moninaisuus rikkautena sekä kestävän elämäntavan välttämättömyys. Näiden lisäksi Kouvolan esiopetuksen arvoja ovat oppilaan paras, oppilaan kokonaisvaltainen hyvinvointi, toisen kunnioittaminen, vastuullisuus, yhteisöllisyys, edistyksellisyys, luovuus sekä turvallisuus. Arvot toteutuvat käytännössä niin, että lapsen ainutlaatuisuus ja yksilöllisyys huomioidaan tasa-arvoisesti ja häntä ohjataan aktiiviseksi, vastuulliseksi, muut huomioivaksi, työtä tekeväksi ja itseensä luottavaksi oppijaksi. Opetuksessa tähdätään oppilaan (tässä tapauksessa lapsen) aktivointiin, osallistamiseen ja valmiuksien saamiseen koulua varten. (Kouvolan kaupunki 2016 c.)

Kouvolan kaupungissa otettiin elokuussa 2016 käyttöön uudet esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmat. Kouvolaassa suomenkielistä esiopetusta järjestetään

33:ssa kunnan tarjoamassa päiväkodissa ja koulussa. Ostopalveluna esiopetusta tarjoaa yhdeksän päiväkotia ja ruotsin kielellä sitä järjestää yksi päiväkotia. (Kouvolan kaupunki 2016 c.)

Esiopetussuunnitelman muututtua toiminnallisemmaksi Kouvolan varhaiskasvatuksessa kiinnostuttiin metsäesiopetuksesta. Mäntsälästä saatiin innostusta metsäesikouluihin. Kouvolassa aloitti vuoden 2016 syksyllä neljä metsäesikouluryhmää. (Kouvolan Sanomat 2016.)

2.4 Metsäesikoulu

Enkenberg, Liljeström & Vartiainen (2009) kertovat, että varhaiskasvatuksen metsäryhmätoiminta perustuu Case Forest –pedagogiikkaan. Menetelmän on kehittänyt professori Jorma Enkenberg yhdessä METKA-työryhmän ja Suomen Metsäyhdistyksen kanssa ja se on lähtenyt kansainvälisestä Case Forest – Pedagogics Towards Sustainable Development -hankkeesta. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää oppimismenetelmä, jolla voidaan helpottaa metsien tuntemusta ja niiden vaikutusta jokapäiväiseen elämäämme. Case Forest on oppimismenetelmänä lapsilähtöinen, innostava ja motivoiva ja siinä korostuu lapsen oma aktiivinen toiminta. (Hokkanen 2013, 13.)

Enkenbergin ym. (2009) mukaan Case Forest -pedagogiikka koostuu useista oppimisprosesseista, joissa hyödynnetään erilaisia oppimisympäristöjä. Prosessi alkaa yleensä päiväkodissa, jossa lapset valmistelevat tulevaa tutkimusprojektiään yhdessä aikuisten kanssa. Projektin alussa aiheesta keskustellaan ja ihmetellään tutkimuksen kohdetta sekä pohditaan siitä herääviä kysymyksiä. Aikuinen voi käyttää apunaan myös esimerkiksi kuvaa, tarinaa tai viedä lapset suoraan luontoympäristöön keskustelun herättämiseksi. Se, että tutkimusteema on lähtöisin lapsilta, on tärkeintä koko prosessissa. (Hokkanen 2013, 13–14.)

Myös metsäesikoulu perustuu oppimiseen lähiympäristössä. Metsäesikoulun katsotaan tukevan lasta monella tapaa, esimerkiksi metsässä lapsi oppii kunnioittamaan luontoa ja huolehtimaan ympäristöstään. (Hämeen sanomat 2012.) Parikka-Nihti & Suomela (2014) kirjoittavat, että oikealla kokonaisuudella lapsille voidaan tarjota merkittävä luontokokemus, jonka innoittamana lapsi myöhemmin haluaa toimia luonnossa ja ympäristössä. (Fredman 2015, 6.) Pääsääntöisesti

luonnossa tapahtuvassa esiopetuksessa jokainen yksikkö toimii omien painotuksensa mukaisesti, huomioiden kuitenkin varhaiskasvatuksen ja kaupungin linjaukset. (Hämeen sanomat 2012.)

Tällä hetkellä metsäesikouluja on runsaasti eri puolilla Suomea ja niitä on ajateltu pysyviksi (Kouvolan sanomat 2016). Toiminta herättää ihastusta myös maailmalla, esimerkiksi Hämeenlinnan metsäesikouluun on saapunut vierailijoita Skotlannista asti (Schäfer 2013).

3 Käpylän päiväkodin metsäesiovetusryhmä

Tässä opinnäytetyöraportissa hyödynnetään Kouvolassa sijaitsevan Käpylän päiväkodin esiopetussuunnitelmaa. Esiopetussuunnitelmassa (2016) kerrotaan, että Käpylän päiväkodin metsäesiovetusryhmä aloitti toimintansa syksyllä 2016. Käpylässä esiopetus järjestetään lähes kokonaan luonnossa. Henkilöstö ohjaa lapsen kasvua ja oppimista positiivisen vuorovaikutuksen menetelmiä käyttäen. Lapsen henkilökohtaiset oppimistavoitteet laaditaan yhteistyössä vanhempien kanssa huomioiden myös lapsen omia ajatuksia sekä kasvatushenkilöstön havaintoja. On tärkeää, että jokainen lapsi tuntee olevansa hyväksytty ja tasavertainen ryhmässä. Sen myötä lapsen minäkuva vahvistuu. Arviointi tapahtuu keskustelun ja havainnoinnin kautta ja uusia tavoitteita asetetaan jo opitun pohjalta. Vanhemmilta ja lapsilta saatua palautetta hyödyntäen kehitetään työtapoja ja ylläpidetään hyvää ilmapiiriä. (Kouvolan kaupunki 2016 d.)

Käpylän päiväkodin esiopetussuunnitelmassa (2016) on kerrottu oppimisen alueista. Ne kuvaavat pedagogisen toiminnan sisältöjä ja keskeisiä tavoitteita. Oppimisen alueet on jaettu EOPS:n (2014) mukaan viideksi kokonaisuudeksi: Ilmaisen monet muodot, Kielen rikas maailma, Minä ja meidän yhteisömme, Tutkin ja toimin ympäristössäni sekä Kasvan ja kehityn. (Kouvolan kaupunki 2016 d.) Näistä kerrotaan seuraavaksi.

Ilmaisun monet muodot

Ilmaisun monet muodot -oppimisalueen tavoitteena on eri aistimuksia, havaintoja ja kokemuksia yhdistämällä rohkaista lasta itseilmaisuun ja taiteelliseen kokemukseen. Toiminta voi olla musiikillista, käsitöitä, kuvallista ajattelua ja kuvailmaisua sekä suullista ja kehollista ilmaisua. Näitä ovat muun muassa laulaminen, soittaminen, erilaiset käsityötekniikat, lastenkirjallisuus, lorut ja runot. Käpylän esiopetuksessa hyödynnetään luonnonmateriaaleja, kuten marjoja, lehtiä, heiniä ja käpyjä, kuunnellaan luonnonääniä ja matkitaan niitä äänin ja rytmein sekä käytetään kehonsoittimia ja tuotetaan uutta musiikkia.

Kielen rikas maailma

Kielen rikas maailma -oppimisalueen tavoitteena on edistää lapsen kielellistä kehitystä ja vuorovaikutustaitoja. Lasta tuetaan kirjoittamisessa ja lukemiseen oppimisessa sekä vahvistetaan lapsen kiinnostusta eri kieliin ja kulttuureihin. Keinoina käytetään esimerkiksi kirjallisuutta, loruja ja runoja, kielellä leikkimistä, sadutusta sekä kerronnan ja kuuntelun harjoittelua. Käpylän esiopetus suunnitelmassa ei ole omia lisäyksiä tähän oppimisen alueeseen.

Minä ja meidän yhteisömme

Minä ja meidän yhteisömme -oppimisalueessa lasta autetaan ymmärtämään yhteiskunnan monimuotoisuutta ja vahvistetaan valmiuksia toimia siinä. Lasten eettistä kohtaamista, ajattelun taitoja ja tunnetaitojen kehittymistä tuetaan. Lasta ohjataan havainnoimaan nykyisyyttä ja eläytymään historiallisiin tapahtumiin, lisätään lasten mielenkiintoa lähiyhteisöjen ja yhteiskunnan toimintaan, vahvistetaan lapsen myönteistä minäkuvaa ja itsetuntoa eettisen kasvatuksen avulla sekä autetaan lapsia ymmärtämään erilaisia katsomuksellisia perinteitä ja tapoja ja opetellaan kunnioittamaan niitä. Apuna voidaan käyttää muun muassa tutustumiskäyntejä, perinneleikkejä ja -lauluja, keskustelua, mediakasvatusta sekä lasten oikeuksiin tutustumista. Käpylän esiopetuksessa käytetään työvälineenä Lapsen mieli -kirjaa, tutustutaan kestävän kehityksen ammatteihin sekä kerrotaan lapsille läheisen Kalalammen suutarin tarina ja tuodaan asuinpaikkaa tutuksi Palomäen metsässä.

Tutkin ja toimin ympäristössäni

Tutkin ja toimin ympäristössäni -oppimisalueen tavoitteena on antaa lapsille oppimisen ja oivaltamisen iloa matemaattisen ajattelun kehittyessä, tukea lasten luontosuhteen kehittymistä ja tarjota luontokokemuksia ympäristökasvatuksen avulla sekä tutustua teknologisiin ratkaisuihin. Lasten kanssa voidaan tutkia ja ihmetellä ympäristössä esiintyviä matemaattisia ilmiöitä, käyttää lukujonoja, numeromerkkejä, rakentelua, askartelua sekä mittaamisen harjoittelua. Ryhmä voi tehdä retkiä luontoon, tutustua kasveihin, eläimiin ja luonnonsuojeluun. Lasten kanssa voidaan rakentaa erilaisia rakennelmia eri materiaaleja hyödyntäen. Käpylän esiopetuksessa käytetään luonnon materiaaleja ja metsäympäristöä oppimisen innoittajana sekä opetetaan että luonnossa on turvallista olla ja että ihminen on osa luontoa.

Kasvan ja kehityn

Kasvan ja kehityn -oppimisalueen tavoitteena on, että lapsi saa monipuolisia liikuntakokemuksia ja kokea liikkumisen iloa. Liikunnan avulla lapsen motoriset taidot kehittyvät ja kehonhallinta vahvistuu. Lasten kanssa tutustutaan terveelliseen ruokaan ja ohjataan heitä kohtuulliseen kuluttamiseen. Lapsia ohjataan ymmärtämään levon, liikkumisen ja hyvien ihmissuhteiden merkitystä hyvinvoinnille sekä kehitetään lapsen sosiaalisia taitoja. Lapsille annetaan tietoa turvallisesta elämästä ja arvostavasta kohtelusta. Keinoina voidaan käyttää esimerkiksi perusliikuntamuotojen harjoittelua, ohjattua liikkumista sisällä ja ulkona, ruoka- ja tapakulttuuriin tutustumista, kuluttajakasvatusta, yhteisiä pohdintoja terveydestä, toisen huomioonottamista sekä kannustusta huolien kertomiseen. Käpylän esiopetusryhmä liikkuu luonnon monipuolisessa ympäristössä eri vuodenaikoina ja vaihtelevissa säissä, lapset nauttivat aamu- ja välipalan metsässä ja pohtivat yhdessä mihin jätteet laitetaan sekä tutustuvat jätehuoltoon. Lapset hyväksyvät toiset sellaisina kuin he ovat ja huolehtivat itsestä ja toisistaan. Lapsille opetetaan, että aikuisen tehtävä on olla läsnä ja auttaa lasta tarvittaessa.

Seuraavassa taulukossa on kuvattu pääpiirteittäin Käpylän metsäesiopetusryhmän normaalin esiopetuspäivän kulku. Taulukko on koottu tässä selvityksessä tehdyn, työntekijöille suunnatun kyselyn sekä omien havaintojemme pohjalta.

Taulukko 1. Käpylän esiopetuspäivä.

Klo 8.30 kokoontuminen Käpylän päiväkodin pihalle	Katsotaan ja lasketaan yhdessä paikallaolijat ja kysellään lasten kuulumiset.
Lähtö kotimetsään	Lapsista yksi toimii vuorollaan johtajana ja valitsee kulkureitin. Matkaa metsään on noin kilometri ja vaihtoehtoisia reittejä on useampia.
Aamupiiri kotimetsässä	Lapset laskevat jälleen lukumääränsä. Lauletaan laulu tai lorutellaan yhdessä. Aamupiirin ideana on aloittaa esikoulupäivä ja johdatella ryhmä uuteen päivään.
Harjoitettava toiminta	Tässä vaiheessa lastentarhanopettaja ja lastenhoitaja toteuttavat suunnitellun, pedagogisen toimintahetken.
Aamuvälipala	Hengähdetään hetki ja syödään päiväkodilta mukaan otetut pienet välipalat, esimerkiksi hedelmät.
Vapaata leikkiä	Lapset saavat halutessaan levittyä tietylle, sovitulle alueelle metsässä ja leikkiä vapaasti.
Klo 12 siirtyminen läheisen koulun ruokalaan lounaalle	Ryhmän kotimetsän vieressä sijaitsee alakoulu, jossa esiopetusryhmä käy ruokailemassa.
Ruokailun jälkeen pelkässä esiopetuksessa olevat lapset lähtevät kotiin ja muut siirtyvät ryhmälle varattuihin sisätiloihin päivälevolle ja iltapäiväpuuhiin	Päivälepo ja iltapäivän puuhut järjestetään metsäesiopetusryhmälle varatuissa tiloissa lyhyen matkan päässä ruokailutilasta. Sinne siirrytään lasten kanssa yhdessä.

4 Lapsen suhde luontoon

Tässä kappaleessa kerrotaan pääpiirteittäin lapsen luontosuhteen syntymisestä ja kehittymisestä sekä minkälaisia vaikutuksia luonnolla on lapseen ja hänen hyvinvointiinsa.

4.1 Luontosuhteen syntyminen ja kehittyminen

Cantell (2011) kirjoittaa, että *luontosuhteen käsitteeseen sisältyy se arvo, mikä luonnolla on ihmiselle*. Ihmisen suhde luontoon näkyy siinä, miten hän kohtelee ja käyttää luontoa ja ympäristöä. Myönteinen ja vahva luontosuhde on monelle kannatteleva voimavara. (Eskelinen & Jussila 2015, 15.)

Parikka-Nihti & Suomela (2014) kirjoittavat, että luontosuhde-käsitettä käytetään erityisesti silloin, kun puhutaan lapsen suhteesta luontoon. Luontosuhde käsitetään usein ympäristöherkkyytenä, jolla tarkoitetaan ympäristön kokemuksellista suhdetta, joka perustuu lapsen havaintojen, elämysten ja kokemusten kautta syntyneeseen tunnepitoiseen ympäristösuhteeseen. Suhde muotoutuu ihmisen vuorovaikutuksessa luonnon, ympäristön, yksilön ja yhteisön kanssa. Lapsuus on edukkainta aikaa ympäristöherkkyyden syntymiselle ja luontosuhteen kehittymiselle. (Eskelinen & Jussila 2015, 16.)

Stjerna & Håkämies (2015) toteavat, että jo varhaislapsuudessa lapselle syntyy suhde luontoon erilaisten positiivisten kokemusten ja elämysten kautta. Liikkuamalla, leikkimällä ja erilaisia ilmiöitä seuraamalla tämä suhde kehittyy ja vahvistuu. (Koso, Lamberg & Mäki 2016, 21.) Paukkerin (2014) mukaan perustana luontosuhteelle ovat henkilökohtaiset luontokokemukset, jotka ovat yksilöllisiä. (Koso, Lamberg & Mäki 2016, 21). Eskelinen & Jussila (2015) painottavat, että oppiakseen, mitä ympäristöllä on tarjottavana, lapsella tulisi olla hyvät mahdollisuudet itsenäiseen liikkumiseen elinympäristössään. Mikäli lapsi ei saa mahdollisuuksia päästä itse kokemaan luontoa, hän ei välttämättä saa realistista kuvaa luonnosta ja sen moninaisuudesta. (Koso, Lamberg & Mäki 2016, 21.)

Ylitarvas (2015) kirjoittaa, että luontosuhde muovautuu elämänvaiheiden myötä ja sen kehittyminen jatkuu koko elämän ajan. Matin (2015) mukaan pelkkä tieto- ja asennekasvatus eivät riitä luontosuhteen syntymiseen. Siihen tarvitaan myös

tunnepohjainen luontokokemus. Kun lapselle on muodostunut hyvä luontosuhde, hän osaa toimiessaan ottaa huomioon luonnon suojelemisen ja ymmärtää sen arvon. (Koso, Lamberg & Mäki 2016, 21.) Luonnossa liikkuminen on erittäin kannattavaa ja kehittäväää lapsuuden kehitysvaiheissa. Luonnossa koetut elämykset kantavat läpi elämän. (Keisteri-Sipilä 2017, 24–28.)

4.2 Luonnon vaikutuksia lapsen hyvinvoinnille

Luonto on täydellinen paikka liikunnan harjoittamiseen ja tietojen hankkimiseen. Lapset harjoittavat kehoaan, lihaksiaan, sydäntään ja aivojaan kiipeilemällä, ryömimällä ja seikkailemalla luonnossa. Lapsella on rajaton mielikuvitus, joka pääsee luonnossa valloilleen. Tähän tarpeeseen metsä ja sen tarjoamat virikkeet ovat oivallisia. (Suomen Latu 2015.)

Luonto toimii mainiona opettajana ja innostajana. Luonto motivoi lasta ihmettelemään, tutkimaan ja oivaltamaan ympärillä olevia ilmiöitä. Tämä vaikuttaa myönteisesti lapsen sosioemotionaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen sekä tarjoaa lapselle onnistumisen kokemuksia. Ulkona vietetty aika auttaa lasta ottamaan vastuuta ympäristöstä, kasvamaan tasapainoiseksi aikuiseksi sekä tukee lapsen hyvinvointia ja terveyttä. (Aartolahti 2012, 10.)

Luonnolla on rauhoittava vaikutus. Usein kaikenikäiset ihmiset muistavat lapsuuden huippuhetkinä juuri luontokokemukset. Luonnon vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu paljon. Tutkimusten mukaan jo lyhyelläkin luontohetkellä on positiivinen vaikutus ihmiseen. Luonnossa liikkuminen alentaa todistetusti stressihormonien tasoa. Luonnon tuoksut ja äänet saavat aikaan multisensorisen eli monen aistin tuottaman hyvänolon kokemuksen. (Keisteri-Sipilä 2017, 20, 24, 124.) Erityisesti kasvavan lapsen aistit kehittyvät ja hahmotuskyky paranee luontoympäristössä. Kuunnellessaan luonnossa ääniä lapsen kuulo kehittyä tunnistamaan niitä monipuolisemmin kuin esimerkiksi digitaalisen toistolaitteen kautta. Erilaiset maastot ja luonnon ainekset, kuten multa ja vesi, eivät pelkästään kehitä lapsen tasapainoa ja liikkumistaitoja vaan vahvistavat myös immuunipuolustusta ja allergiaterveyttä. (Keisteri-Sipilä 2017, 20.) Luonto toimii lapsen kasvualustana ja on mainio voimaantumisen lähde (Aartolahti 2012, 12).

Vilbaste (2007) kirjoittaa, että lastentarha-aatteen isä Friedrich Fröbel on vuonna 1840 todennut luonnon olevan kasvatuksen innoittaja. Pohjoismaissa 1950-luvulla alettiin toteuttaa luonnossa tapahtuvaa toimintaa, ja luontopäiväkoteja perustettiin Tanskaan ja Ruotsiin. Metsämörritoimintaa on toteutettu ruotsalaisissa Ur i Skur –päiväkodeissa ja kouluissa jo noin kuuden vuosikymmenen ajan. (Aartolahti 2012, 12–13.) Koska metsämörritoiminta on yksi esimerkki lasten luontokasvatukseen keskittyvistä toimintamuodoista ja siinä on samoja piirteitä metsäesiopetuksen kanssa, kerromme siitä seuraavaksi.

4.3 Metsämörritoiminta

Metsämörri on lempeä luonnon ja lasten ystävä, jonka kanssa voi kokea jännittäviä seikkailuja. Metsämörri rikastaa lasten mielikuvitusta ja luo ajatuksia luonnonilmiöistä ja asukkaista sekä auttaa pohtimaan luonnon monimuotoisuutta. Metsämörri on vertauskuva luonnon kunnioittamiselle. (Suomen Latu 2015, 4.)

Metsämörritoiminta alkoi Suomessa vuonna 1979 ruotsinkielisenä Kauniaisissa. Metsämörrikoulu on lähtöisin Ruotsista ja idean ja toiminnan kehittäjä oli Gösta Frohm. Suomen Latu ry solmi ruotsalaisen sisarjärjestön kanssa yhteistyösopimuksen metsämörritoiminnan kehittämiseksi suomeksi vuonna 1992. Metsämörritoimintaa toteutetaan osana varhaiskasvatusta ja opetusta sekä kerhomuotoisena toimintana muun muassa Suomen Latu ry:n jäsenyhdistyksissä. Suomen Latu ry kouluttaa vuosittain uusia metsämörriohjaajia sekä tarjoaa täydennyskoulutusta ja kouluttaa metsämörrikouluttajia. Metsämörri-nimeä voivat käyttää ainoastaan ryhmät, joissa ohjaajana toimii koulutuksen saanut metsämörriohjaaja. (Suomen Latu 2015, 10.)

Metsämörritoiminnassa muun muassa saadaan tietoa jokamiehenoikeuksista, tutustutaan kasveihin ja eläimiin, opitaan huolehtimaan omista varusteista sekä leikitään ja viihdytään luonnossa joka säällä. Metsämörriretkillä lapsi saa esimerkiksi kokea yhteenkuuluvuutta luonnon kanssa, rakentaa majan, ruokkia metsän eläimiä, kerätä aarteita ja liikkua monipuolisesti. Metsämörritoiminnan tavoitteina ovat ulkoilla ympäri vuoden säällä kuin säällä, leikkiä, viihtyä ja kokea elämää luonnossa, oppia tuntemaan ja huolehtimaan luonnosta sekä suojelemaan sitä. (Suomen Latu 2015, 4–5.)

Metsämörri-toiminta on lasten ja perheiden ulkoilua lähiluonnossa. Toiminta on jaettu neljään ryhmään ikä- ja kehitystason mukaan. Ryhmät ovat Metsänuppuset (alle 3-vuotiaat), Metsämyttyset (3–4-vuotiaat), Metsämörri (5–7-vuotiaat) ja Metsävaeltajat (7–12-vuotiaat). Erityisesti pienten lasten kanssa toimintaa toteutetaan yhdessä perheiden kanssa. Jokaisessa ryhmässä on noin 6–15 lasta ja ohjaajia on kaksi, joista ainakin toinen on Suomen Ladun kouluttama metsämörriohjaaja. (Suomen Latu 2015, 12–13.)

5 Esikouluikäinen lapsi

Seuraavaksi kerrotaan yleisesti esikouluikäisen eli 6-vuotiaan lapsen kehityksen vaiheesta. Sen jälkeen kuvataan pääpiirteittäin kyseisessä iässä olevan lapsen suhdetta liikkumiseen ja liikkumisen eduista lapselle. Kappaleen lopussa on lyhyesti avattu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia.

5.1 Kasvu ja kehitys

Lapsi oppii asioita syntymähetkestä alkaen (Rusanen 2008, 6). Vaikka oppiminen mielletään usein pelkästään akateemisten taitojen kehittymisenä, sitä tapahtuu kaikilla elämän osa-alueilla jo lapsuudesta lähtien (Woolfolk 2016, 278). Akateeminen oppiminen alkaa kuudentena ikävuonna, jolloin lapsesta tulee esikouluikäinen (Rusanen 2008, 6).

Nurmen ym. (2009) mukaan esikouluun siirtyessään lapsen ympäristö laajenee ja hän siirtyy uusiin sosiaalisiin konteksteihin. Tämä vaikuttaa lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen ja saa aikaan merkittäviä muutoksia käytöksessä. Esikouluikäisen tienoille kuuluu fyysisen kasvun pyrähdys. (Koivunen & Lehtinen 2015, 129–130.) Nopean kasvun vaihe voi aiheuttaa lapselle kömpelyyttä ja levottomuutta, sillä pitkiä raajoja voi olla vaikea hallita. On myös mahdollista, että lapsi tarvitsee enemmän unta kuin yleensä. (MLL) Pönkkö & Sääkslahti (2012) kirjoittavat, että esikouluikäisen lapsen motoriset perustaidot, kuten esimerkiksi hyppiminen, kiipeäminen ja pysähtyminen, sekä karkeamotoriset käsittelytaidot, eli suurilla lihasryhmillä tuotetut liikkeet, vakiintuvat sujuviksi (Koivunen & Lehtinen 2015, 130).

Parhaiten ja mieluiten esikouluikäinen oppii leikkien ja kokeillen uusia asioita. Esikoulussa lapsen päivään on sisällyttävä paljon tilaa ja aikaa niin vapaalle kuin ohjatullekin leikille. Tässä iässä lapsi harjoittelee erilaisia tilanteita leikin kautta. Ilmais- ja suunnittelukyky, muisti sekä sanavarasto kehittyvät leikeissä. Lapsi tutustuu omiin kykyihinsä ja uusiin asioihin. 6-vuotiaalla on jo melko hyvä keskittymiskyky ja hän osaa viedä työnsä loppuun. (MLL)

Esikouluikäisessä lapsi on innokas oppimaan uutta sekä pohdiskelemaan ja oivaltaamaan asioita. Hänellä on jo omia mielipiteitä ja hän on omatoiminen. Aikuisen kanssa asioista keskusteleminen ja pohtiminen kehittävät lapsen muistia, sanavarastoa ja ajattelukykyä. Tämän ikäisellä lapsella voi olla erilaisia pelkoja ja hän voi pelätä epäonnistumista ja kokea huonommuutta. Elämään sekä sen kestoon liittyvät asiat voivat askarruttaa lasta. On tärkeää tukea lapsen tiedonhalua ja uteliaisuutta hyvinkin erilaisia asioita kohtaan vastaamalla hänen kysymyksiinsä ja etsiä vastauksia yhdessä. (MLL)

Nurmi ym. (2009) toteaa, että esikouluikäisen lapsen muisti on jo kehittynyt, mutta muistamista helpottavat keinot eli muististrategiat ovat melko vähäisiä. Ajattelun kehittyessä lapsen on mahdollista irtautua välittömistä, aistien kautta tulleista havainnoista. (Koivunen & Lehtinen 2015, 156.) Lapsi kiinnostuu numeroista ja kirjaimista sekä alkaa ymmärtää kolmiulotteisuutta, erilaisia symboleja sekä luokitteluja. Puhe on jo sujuvaa ja lapsi tulee ymmärretyksi erilaisissa tilanteissa. Moni tämän ikäinen oppii kirjoittamaan nimensä ja joitakin kirjaimia. (MLL) 6-vuotiaana lapsi osaa yli 10 000 sanaa ja puhuu kielipillisesti jo lähes oikein. Abstrakteja kielikuvia voi olla haastavaa ymmärtää. (Koivunen & Lehtinen 2015, 156.)

Kuusivuotiaana lapsi omaksuu vuorovaikutukseen liittyvät perustaidot ja osaa keskittyä kuuntelemaan sekä esittää kysymyksiä siitä, mitä on kuullut. Lapsi osaa toimia annettujen ohjeiden mukaan. Hän nauttii ryhmässä toimimisesta ja ymmärtää, että leikkeihin ja peleihin liittyy yhteisiä sääntöjä. Aikuisten asettamat rajat ja säännöt saattavat saada aikaan suurtakin vastarintaa, mutta niistä keskustelemalla lapsen on helpompi myös sitoutua niihin. (MLL)

Pönkkö & Sääkslahti (2013) korostavat, että esiopetusiässä kehittyy yleisiä oppimisen edellytyksiä. Siksi tähän ikäkauteen tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Lapsen oppimisvalmiuksien kehittymisen kannalta eri aistien kautta tulleen tiedon yhdistäminen on tärkeää. Liikunnallisuus antaa oivan mahdollisuuden näiden edellytysten kehittymiselle, sillä liikkuaessaan lapsella on kaikki aistit aktiivisesti käytössään. (Sääkslahti 2015, 37.)

5.2 Suhde liikkumiseen

Lapsille ominainen tapa olla ja elää on hyvin toiminnallinen – siis fyysisesti aktiivinen (Sääkslahti 2015, 224). Lapsi tarvitsee liikuntaa koska se on keskeinen edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnalliset ominaisuudet kehittyvät ja vahvistuvat luontaisesti jo lapsuudesta lähtien. Myös suhde liikuntaan muodostuu jo varhaisessa lapsuudessa. (Sääkslahti 2015, 38.)

Ihmisen suhde liikuntaan on joko kielteinen, neutraali tai myönteinen. Jos lapsuudessa suhde liikuntaan on muodostunut myönteiseksi, se kestää usein läpi elämän. Monipuoliset virikkeet ja läheisiltä saatu kannustus tuovat lapselle myönteisiä kokemuksia liikkumisesta. Tämä kasvattaa myös lapsen mielihyvää liikkumista kohtaan. (Finne 2017, 15.) Liikunnalliset olosuhteet arjessa tarjoavat mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen, joka heijastuu liikuntamyönteisenä toimintana tulevaisuudessakin. Kasvatusympäristöllä on merkittävä vaikutus lapsen innostuksen sekä positiivisen asennoitumisen muodostumisessa liikuntaa kohtaan. Ympäristön tulee parhalla mahdollisella tavalla mahdollistaa lapsen luontaisia tapoja oppia, toimia, liikkua ja leikkiä. (Finne 2017, 26–27.)

Lapsuuden liikkumisaktiivisuuden nähdään olevan suorassa yhteydessä aikuisiän terveyteen. Liikunnan jäädessä liian vähäiseksi motoriset perustaidot eivät kehity tarpeeksi. Lisäksi se voi aiheuttaa ylipainoa ja muita terveyshaittoja. Koska vanhemmat ja kasvattajat ovat vastuussa lapsen liikunta-aktiivisuudesta, heidän tulee tiedostaa nämä riskit. Aikuisen tehtävänä on lisäksi varmistaa toimintaympäristön turvallisuus, mutta on myös huomioitava, että liiallinen kieltojen ja varoitusten antaminen ei ole aina liikunnallisen tulevaisuuden kannalta parasta. (Finne 2017, 10–16.)

Fyysisellä aktiivisuudella on tärkeä rooli monen sairauden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa jo lapsuudesta lähtien. Lapsuudessa tapahtuva fyysinen harjoittelu auttaa hallitsemaan esimerkiksi lasten sydäntautien ja kakkostyyppin diabeteksen riskiä. Lapsuuden liikunnalla on merkittävä asema luuston kehittymisessä. Lapsen luut mukautuvat kuormitukselle tai päinvastaisesti sen puutteelle. Hikoilua ja hengästymistä aikaansaava toiminta on tärkeää. Lapsen tulevaisuuden elintapasairauksien puhkeamista perimästä huolimatta voidaankin ehkäistä tai hidastaa liikunnan avulla. (Finne 2017, 33–38.)

Lapsen hermosto kehittyy vauhdikkaimmin kymmenen ensimmäisen ikävuoden aikana. Älyllinen suorituskyky lisääntyy, kun lapsi hallitsee liikunnalliset perustaidot. (Finne 2017, 22–37.) Näitä taitoja ovat kävely, juoksu, hyppääminen, potkuja lyöntiliikkeet sekä heittäminen ja kiinniottaminen. Nämä taidot voivat kehittyä vasta, kun fyysiset edellytykset, havaintotoiminnot sekä hermostollinen kehitys ovat riittävät kehittyneitä. Lapsen on myös pitänyt voida harjoitella liikkumista. Kun suurten lihasryhmien avulla tuotetut taidot ovat hallinnassa, voivat hienomotoriset taidot kehittyä. (Hujala & Turja 2016, 139.) Liikunta ei siis vaikuta vain lapsen fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin, vaan se auttaa myös kehittämään esimerkiksi itsetuntoa, motivaatiota ja itsevarmuutta. Se voi myös vahvistaa ihmisuhteita. Kun lapsi voi hyvin, hän luottaa itseensä ja omiin yksilöllisiin mahdollisuuksiinsa. Tätä kautta kokonaisvaltainen hyvinvointi kasvaa. (Finne 2017, 33–37.)

Lapsella liikkumisen lähtökohtana on usein liikunnasta saatu ilo. Erityisen onnistunutta toiminta on, kun se on lapsilähtöistä. Tämä tarkoittaa sitä, että toiminta syntyy lapsen mielikuvituksen ja ideoiden pohjalta. Toiminta ei välttämättä tarvitse tarkasti laadittuja sääntöjä. Tällöin pyrkimyksenä on nimenomaan korostaa liikkumisen vapautta ja luonnollisuutta. (Finne 2017, 56.)

5.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tarkoitettu alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikuntaan. Vuonna 2005 laadittuja, ensimmäisiä fyysisen aktiivisuuden suosituksia esitettiin päivitettäväksi ja Opetus- ja kulttuuriministeriö julkaisi syksyllä 2016 uudet Lasten varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Näiden

mukaan lapsen päivän tulisi sisältää vähintään kolme tuntia kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta koostuvaa liikuntaa. Suosituksissa kehoitetaan myös välttämään yli tunnin mittaisia istumajaksoja. (Finne 2017, 38.)

Suosituksien toivottiin vastaavan muutokseen, jota on viimeisen kymmenen vuoden aikana tapahtunut lasten elinolosuhteissa sekä liikkumisen määrässä ja laadussa. Suositusten taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus ja ne perustuvat tutkittuun tietoon siitä, miten varhaiskasvattajat ja alkuopetuksen ammattilaiset voivat mahdollistaa lasten oikeuksien toteutumista liikunnan avulla. Näitä oikeuksia ovat kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen. (OKM 2016.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteuttamista osana varhaiskasvatusta ja alkuopetusta. Suositusten keskeisenä sanomana pidetään iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus ja sen mahdollistaminen ovat lapsen hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä riittävän unen ja levon sekä monipuolisen ja terveellisen ravinnon rinnalla. (OKM 2016.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja toteutus

Tarkoituksenamme tässä opinnäytetyössä oli selvittää Käpylän päiväkodin metsäesikouluryhmässä toteutuvaa esiopetusta. Tavoitteena oli saada tietoa siitä, miten metsässä järjestettävä esiopetus tukee lasta. Selvityskysymyksiä tässä työssä ovat:

- Miten metsäesikoulun esiopetus toteutuu?
- Miten metsäesiopeutus tukee lapsen kehitystä?

Kouvolan kaupungin neljästä metsäesiopeutusryhmästä opinnäytetyöhön valikoitui Käpylän päiväkodin ryhmä. Tutustumiskäynneillä havainnoimme lapsia ja esiopetusta, sekä toteutimme ryhmän aikuisille kyselyn.

Toteutimme selvityksemme kvalitatiivisesti eli laadullisesti. Laadullinen tutkimustapa perustuu arkielämän tilanteisiin sekä niiden havainnointiin ja analysointiin. Kvalitatiivisessa työmenetelmässä tarkastellaan yhtä tai muutamaa tutkimuksen kohteeksi valittua tapausta ja jokainen havainto on tärkeä. (Alasuutari 2017.) Tutkimuksen osallistujat valitaan usein harkitusti, jotta saadaan tutkimuksen kannalta oleellisia vastauksia. Yksinkertaisimmillaan laadullisuus ymmärretään einumeraalisena kuvauksena tutkittavasta aiheesta. (Lodico, Spaulding & Voegtle 2010, 143.)

6.1 Havainnointi työmenetelmänä

Havainnointi ei ole pelkästään näkemistä, vaan myös tarkkailua. Havainnointia hyödyntämällä voidaan saada mielenkiintoista ja monipuolista aineistoa. Havainnointi jaetaan osallistuvaan ja ulkopuoliseen havainnointiin. Tässä työssä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Siinä tutkija osallistuu itse toimintaan, josta havainnointoja kerätään. Osallistuvaa havainnointia käytetään usein laadullisen aineiston keruussa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212–214.)

Havainnoinnissa etuna on, että ilmiöt on mahdollista havaita juuri silloin kun ne tapahtuvat. Havainnointi ei edellytä kielellistä kommunikaatiota, joten kieleen liittyvät vaikeat tilanteet ja tulkinnat jäävät pois. Aarnoksen (2010) mukaan eduksi myös on, jos havainnoijia on enemmän kuin yksi. Tämä luo tutkimukseen uskottavuutta, sillä tutkittavaa kohdetta tarkastellaan näin useamman kuin yhden henkilön näkökulmasta. Useamman havainnoijan toimiva reflektointi ja tulkitseva keskustelu edistävät tutkimusprosessia huomattavasti. (Aaltola & Valli 2010, 175.)

6.2 Aineiston keruu ja käsittely

Keväällä 2017 kävimme kolmena päivänä havainnoimassa ryhmän toimintaa esiopetusaikana. Keskityimme havainnoimaan nimenomaan esiopetusta ja sen toteutumista. Havainnoinnin lisäksi teetimme esikouluryhmän työntekijöillä lyhyen kyselylomakkeen, jonka avulla oli tavoitteena saada tietoa esiopetuksen tiloista, materiaaleista ja toteutuksesta. Lisäksi kyselyn avulla oli tarkoitus kerätä tietoa siitä, millä tavoin esiopetusryhmän työntekijät näkevät metsäesiopetuksen tukevan lapsen kehitystä.

Keräsimme käynneillämme havaintoja siitä, mitä metsäesiopeus on ja miten se käytännössä toteutuu. Kirjasimme havaintojamme sekä työntekijöiltä saatuja tietoja havainnointilomakkeisiin sekä havainnointia varten mukana olleisiin vihkoihin. Keskityimme kirjaamaan ylös nimenomaan vain niitä havaintoja, jotka liittyivät metsäesiopeuksen toteutumiseen, etenemiseen sekä jotka viestittivät meille jollain tapaa metsän ja siellä tapahtuvan esiopeuksen etuja. Vaikka seurasimme myös lapsia ja heidän toimintaansa, emme keränneet heiltä mitään tietoja. Olimme jokaisella kerralla mukana esiopeuksen ajan, jolloin keräsimme havaintomme ja keskustelimme työntekijöiden kanssa. Kunkin päivän jälkeen kävimme läpi ajatuksiamme ja kokosimme yhteenvedon kyseisen seurantakerran perusteella. Tähän opinnäytetyöhön keräämämme teoriatieto kulki työskentelyssämme koko ajan havainnoinnin rinnalla ja hyödynsimme sitä käsitellessämme havaintojamme ja saatuja tuloksia.

Aloitimme aineiston käsittelyn havaintojemme purusta. Vertasimme havaintojamme, minkä jälkeen kirjasimme tulokset yhdeksi kokonaisuudeksi. Samankaltaisia havaintoja yhdistimme ja vertasimme Käpylän esiopeussuunnitelmassa kerrottuihin viiteen oppimisen alueeseen (Taulukko 2). Tämä auttoi meitä saamaan tietoa ensinnäkin siitä, toteutuuko EOPS:iin asetetut tavoitteet Käpylän metsäesiopeuksessa ja miten. Lisäksi saimme käsitystä siitä, millä tavoin metsäesiopeus mahdollisesti tukee lapsen kasvua ja kehitystä käytännössä. Seuraavaksi käsitelimme kyselylomakkeilla saadut vastaukset kohta kerrallaan ja vertasimme niitä omiin havaintoihimme.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston keruusta ja käsittelystä.

Havainto	Harjoiteltava taito	Oppimisen alue
<i>Metsään siirryttyä alkulaulu kehonsoittimia hyödyntäen</i>	Rytmi, kehontunnistus	Ilmaisun monet muodot
<i>Viikonpäiviä harjoiteltiin letkajenkalla</i>	Rytmi, äänen ja liikkeen yhdistäminen, viikonpäivät	
<i>Muutamaa kirjainta opeteltiin kirjainlakanan avulla</i>	Kirjainten opettelu	Kielen rikas maailma
<i>Lasten kanssa hassuja lauseita yhdistelemällä sanapareja</i>	Lukeminen, kielen kuunteleminen	
<i>Metsään siirryttiin johtajan valitsemaa reittiä pitkkin</i>	Lähiympäristö tutuksi	Minä ja meidän yhteisömme
<i>Lastentarhanopettaja kertoi paikoista, esim. kirjasto, jossa käyvät tutustumassa</i>	Erilaiset kaupungin paikat ja palvelut tutuksi	
<i>Me-majassa leikkimistä ja sen rakentelua</i>	Yhteistyö, luonnon materiaalien hyödyntäminen, kädentaidot	Tutkin ja toimin ympäristössäni
<i>Lintu-leikki</i>	Lajien opettelu, motoriset taidot	
<i>Välipala syötiin metsässä ja puhuttiin, mihin omenanraadot laitetaan</i>	Kestävä kehitys, siisteys, luonnon kunnioittaminen	Kasvan ja kehityn
<i>Lapsen rikkoessa toisen omaisuutta keskustelimme sen seurauksista</i>	Toisten huomioon ottaminen, syy-seuraussuhteen ymmärtäminen	

6.3 Eettisyys

Toteutimme selvityksemme alaikäisten parissa. Vaikka emme suoranaisesti havainnoineet lapsia, oli meidän otettava huomioon heidän ikänsä selvittäessämme metsäesiopetuksen toteutumista. Aarnos (2010) toteaa, että tutkimusprosessin ajan on tärkeää huomioida lapsiystävällisyys ja tutkimuksen etiikka havainnoissa lapsia. Lapsiystävällisyydellä tarkoitetaan havainnoinnin sovittamista lasten ikätasoon. (Aaltola & Valli 2010, 173.)

Havainnointi itsessään asettaa eettisiä kysymyksiä. Esimerkiksi se, että johtopäätökset ovat pitkälti omien havaintojemme varassa, on eettinen näkökulma. Havainnoissa on tärkeää osata keskittyä omaan tutkimuskohteeseen ja huomioida selvityksen kannalta olennaiset asiat (Aaltola & Valli 2010, 173).

Kohderyhmä oli meille ennalta tuntematon. Se osaltaan helpotti työtämme, sillä meillä ei ollut ennakkoluuloja kyseistä esikouluryhmää kohtaan. Toisaalta selvityksen tekeminen oli haastavaa, sillä emme saaneet luotua lapsiin etukäteen luottamusta tai minkäänlaista suhdetta.

Metsäesikoulu on varsin uusi ilmiö Suomessa, ja siitä näyttää olevan vasta vähän tutkittua tietoa. Kouvolan varhaiskasvatukselle täysin uusi toimintamuoto haastoi selvittämään sen toimivuutta, sillä kohderyhmän työntekijöillä ei ollut ennestään vertailupohjaa metsäesikoulusta.

7 Tulokset ja johtopäätökset

Selvityksemme tulokset koottiin pääosin havaintojemme pohjalta. Täydennystä havainnoillemme sekä arvokasta lisätietoa saatiin työntekijöille toteutetun kyselyn ja heidän kanssaan käytyjen keskustelujen avulla. Seuraavaksi kerrotaan selvityskysymysten avulla johtopäätöksistä, jotka on koottu havaintojen, kyselylomakkeiden sekä teorian pohjalta.

7.1 Mitä metsäesiopetus on?

Käpylän metsäesikoulussa suurin osa opetuksesta tapahtuu luonnossa. Ryhmä on neljänä päivänä viikossa ulkona ja yhden päivän sisällä. Kotimetsä sijaitsee

reilun kilometrin päässä Käpylän päiväkodilta ja sen yhteydessä on myös pururata ja muita metsäalueita, joita toiminnassa hyödynnetään. Metsän ja luontoaluiden lisäksi ryhmä tekee retkiä keskustan alueelle, esimerkiksi kirjastoon tai jäteasemalle. Sisätiloina ryhmällä toimii Käpylän päiväkodin lisäksi Mansikka-ahon urheiluhalli, jossa lapset voivat käydä WC-tiloissa ja jonne voi jättää metsässä olemisen ajaksi reppunsa säilöön. Ruokailu tapahtuu urheiluhallin viereisen alakoulun ruokailutilassa. Iltapäivällä ja ryhmän sisäpäivänä tilana toimii entinen alakoulu.

Leikin ja toiminnan materiaalit hankitaan pääosin luonnosta. Näitä ovat esimerkiksi kivet, kävyt, kepit, oksat ja puut. Luonnonmateriaalien lisäksi käytetään samoja materiaaleja, kuin esiopetuksessa yleensä, esimerkiksi palloja, naruja ja köysiä. Kuvia, kortteja ja tehtävämönisteitakin saadaan mukaan metsään lamiinoituina ja muovitettuina. Metsäesikoululaiset saavat käyttöönsä luuppeja, tasku-/otsalamppuja, puukkoja, sahoja ja vasaroita. Ryhmässä käytetään myös paljon kierrätysmateriaaleja, kuten säilykepurkkeja ja vanhoja ruukkuja esimerkiksi istutuksiin ja kauppaleikkeihin. Metsässä lapsilla ei ole leluja käytössään, vaan he käyttävät luonnonmateriaaleja hyödykseen.

7.2 Miten metsäesiopeus tukee lapsen kehitystä?

Metsäesikoulussa liikutaan ja tutkitaan luontoa paljon. Lapset saavat raitista ilmaa, liikkuvat monipuolisesti erilaisissa maastoissa ja ympäristöissä ja näin ollen istuvat vain vähän paikallaan. Tämän voidaan nähdä täyttävän suositukset fyysisen aktiivisuuden määrästä. Koska lapset ovat ulkona suurimman osan esikouluajasta, unen laadun oletetaan olevan parempaa ja nukahtamisen helpompaa kuin tavallista esikoulua käyvällä lapsella. Lisäksi lapset sairastavat työntekijöiden mukaan harvemmin. Koska hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa lapsen jokapäiväiseen jaksamiseen ja toimimiseen, voidaan metsäesikoulussa mahdollistuva liikkuminen nähdä edesauttajana lapsen arjessa pärjäämisessä.

Metsäesikoulun nähdään kehittävän lapsen motorisia taitoja, koska metsä haastaa lasta käyttämään lihasvoimaa, ketteryyttä ja tasapainoa. Haasteellisen ympäristön nähdään kehittävän myös lapsen kekseliäisyyttä, luovuutta ja sinnikkyyttä,

sillä liikkuminen ei ole läheskään aina esteetöntä. Hienomotoriset taidot kehittyvät sisäpäivinä paperitehtävien avulla. Lisäksi sisäpäivinä voidaan pelata oppimislejkejä, joissa esimerkiksi muististrategioiden ja matemaattisten taitojen nähdään kehittyvän, sekä liikkua sisätiloissa, jolloin erilaiset pinnat ja erilainen ympäristö mahdollistavat motoriikan kehittymistä ja oppimista.

Metsäesikoulussa lapsi saa mahdollisuuksia kehittää taitoa huolehtia itsestä, toisista ja ympäristöstä. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että lapset liikkuvat paljon paikasta toiseen, jolloin heidän tulee huolehtia omat tavaramuutokset mukanaan ja osata jättää paikat siisteiksi lähtiessään. Ryhmässä toimiminen auttaa lapsia sosiaalisten taitojen harjoittamisessa. Ohjattujen toimintahetkien nähdään kehittävän kykyä kuunnella, keskittyä, osallistua ja huomioida muita, kun taas vapaassa toiminnassa lapset voivat hyödyntää mielikuvitustaan ja luovuuttaan enemmän. Ohjatuilla toimintahetkillä opetellaan esimerkiksi erilaisia eläin- ja kasvilajeja, harjoitellaan kirjaimia ja numeroita sekä lasketaan lukuja ja muodostetaan erilaisia kuvia. Metsäesikoulussa lapsen on mahdollista käyttää mielikuvitustaan lähes kaiken aikaa, sillä ympäristön monipuolisuus mahdollistaa sen. Oppimis- ja toimintaympäristönä metsä onkin niin sanotusti valtavan herkullinen.

Liikkuessaan paikasta toiseen lapset saavat monia mahdollisuuksia oppia liikennekäyttäytymistä ja liikennetaitoja. Kulkiessaan liikenteessä lapsi havainnoi esimerkiksi liikennemerkkejä, ylittää suojateitä ja huomioi muita kulkijoita. Tämä edesauttaa lapsen havainnointikyvyn, keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden kehittymisessä. Luonnossa liikkuminen ja oleilu voivat madaltaa myös lapsen kynnystä ulkoilla vapaa-ajallakin.

Metsäesikoulussa painotetaan osallistavaa ja lapsilähtöistä toimintaa. Projektityylinen oppiminen koetaan hyvänä. Aiheet tulevat käytännössä suoraan lapsilta ja niihin sisällytetään opetettavat osa-alueet. Lasten kiinnostusten kohteet ovatkin avain, josta oppiminen alkaa. Tämä nojaa hyvin uusiin esiopetussuunnitelmiin, jotka painottavat juuri lasten osallistamista opetuksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Koska metsäesikoululaiset ovat ulkona säällä kuin säällä, lapset oppivat kykyä selviytyä hyvin erilaisissa olosuhteissa. Metsäesikoulussa voi oppia kunnioittamaan ja arvostamaan luontoa ja sen moninaisuutta. Metsäesikoulussa mahdollisesta lapselle myönteisiä kokemuksia luonnosta ja liikkumisesta, joiden toivotaan kantavan aikuisuuteen asti.

Loppuun voidaan todeta, että metsäesiopetuksen nähdään tukevan lapsen kasvua ja kehitystä kokonaisvaltaisesti. Käpylän metsäesikoulussa myös noudatetaan päiväkodin esiopetuksen opetussuunnitelmaa (2016), joka pohjautuu EOPS:iin. Erityisesti erilaisissa maastoissa liikkuminen, luonnon kunnioittaminen, luontosuhteen vahvistuminen sekä erilaisiin olosuhteisiin totuttelu ovat metsäesikoulun vahvuuksia.

8 Pohdinta

Metsäaiheen parissa työskentely oli opinnäytetyöprosessin alusta lähtien lähellä molempien sydäntä. Päätettyämme lähteä selvittämään nimenomaan metsäesiopetusta, oli heti selvää, että keskitymme lapsen kehityksen rinnalla metsän ja luonnon vaikutuksiin hyvinvoinnille. Koska idea aiheeseen tuli Kouvolan varhaiskasvatuksen johdolta, oli selvää kohdistaa selvitys Kouvolan esiopetukseen.

Prosessi eteni pienin askelin ja hieman kerrallaan. Oppimista tapahtui kaiken aikaa: alkuun meille molemmille tuli paljon uutta kasaillessamme teoriaa esiopetuksesta yleisesti ja käsittäessämme itsekin, miten esiopetus Suomessa rakentuu ja toteutuu. Matkan varrella opimme paljon tieteellisen tekstin rakentamisesta, asettelusta mahdollisimman helposti luettavaan muotoon ja ennen kaikkea tärkeän tiedon tiivistämisestä. Loppua kohden, kun olimme sisäistäneet niin sanotut perusasiat, löytyi jokaisella lukukerralla jotain, johon täytyi paneutua uudelleen. Tuntuikin, ettei työ valmistu, vaikka kirjoitustunteja kertyi. Haastetta toi myös molempien erilaiset arkirytmit sekä toisinaan pitkät tauot kirjoittamisessa. Kun ajatus katkesi, oli punaisen langan pää joskus melko kaukana.

Mietimme myös paljon sitä, mitä tällä työllä tavoitellaan. Miten työ tulisi kasata ja mitä kaikkea meidän tulisi siihen sisällyttää. Luimme monia opinnäytetöitä ja poimimme sieltä ideoita, jotka palvelisivat omaa työtämme mahdollisimman hyvin.

Alkuun emme tahtoneet saada käsitystä siitä, mihin tällä työllä pyrimme. Pikkuhiljaa, teorian tiedon ja etenkin selvitysosuutemme myötä saimme uudenlaista motivaatiota. Kun aloimme kasata työtä pienistä palasista lopulliseen muotoonsa, se myös muotoutui yhdeksi isoksi kokonaisuudeksi omissa ajatuksissamme.

Haasteista huolimatta, ja jopa niiden ansiostakin, opinnäytetyön työstäminen oli molempien mielestä antoisaa. Rakkaan aiheen parissa työskentely, lähes identtiset tavat kirjoittaa ja työstää tekstiä sekä vahva halu pohtia ja keskustella aiheesta veivät työtä luontevasti eteenpäin. Tavoitteenamme oli saada tekstistä mahdollisimman helposti luettavaa ja ymmärrettävää. Molemmilla oli prosessin alkumetreiltä lähtien toiveena tuottaa jotain, joka palvelisi meitä tulevaisuuden työssämme, ja miksei vapaa-ajallammekin. Tähän koemme päässeemme.

Metsäesiopetuksesta saimme molemmat valtavan kattavasti tietoa ja koska *metsäeskari* oli molemmille täysin vieras ilmiö, oli mahtavaa päästä paikan päälle näkemään sen toteutumista. Vaikka koimme hieman vaikeana kirjata kaikkea havaitsemaamme tähän työhön, pyrimme luomaan mielikuvan metsäesikoulusta lapsen hyvinvointia ja kehitystä vahvasti tukevana ilmiönä. Koska metsä on meille molemmille voimaantumisen ja rentoutumisen paikka, oli sen painottaminen mahtavana oppimisen paikkana luontevaa.

Suuri osa omasta oppimisestamme tapahtuikin luonnossa ja erityisesti metsässä. Pitkät kävelyt metsässä tulivat jo tavaksi halutessamme rentoutua työn ohessa. Olikin upeaa itse huomata käytännössä, minkälaisia vaikutuksia metsässä vietetyllä ajalla on: kaikki ne ideat ja pohdintojen lopputulokset, joita metsässä saimme, olivat kullanarvoisia tälle työlle.

Loppuun lainasimme molempien suosimalta Hidasta Elämää –sivustolta tekstiä liittyen metsään. Se myös kiteyttää sen, miksi emme työskentelymme aikana kylästyneet, emmekä toivottavasti koskaan kyllästy, korostamaan metsän mahtavuutta.

Meillä suomalaisilla luontoyhteys on ollut selviö vielä vuosisadan vaihteessa, mutta teollistumisen ja kiireisen työelämän johdosta olemme pikkuhiljaa unohtaneet sen. Uskon, että tästä johtuen moni kokee elonsa niin irralliseksi. Emme

muista olevamme osa suurempaa kokonaisuutta, jossa kaikki eläväinen on yhteydessä toisiinsa.

Metsä. Niin pieni sana niin suurelle asialle. Tunnen vahvaa vetovoimaa luontoa kohtaan, sen puhtautta, vehreyttä ja rauhaa. Aurinko kimaltelee veden pinnassa puitten välissä. Tunnen männynneulaset ja puunjuuret paljaitten jalkojeni alla. Välillä heittelen käpyjä varpaillani ja pysähdyn halaamaan suurta mäntyä, jota valon puuksikin on kutsuttu. Suljen silmäni ja aistin koko olemuksellani luonnon kutsun.

Koen syvää kiitollisuutta, että saan olla täällä. (Kytömäki 2015.)

Taulukot

Taulukko 1. Käpylän esiopetuspäivä, s. 14

Taulukko 2. Esimerkki aineiston keruusta ja käsittelystä, s. 25

Lähteet

Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: Bookwell Oy.

Aartolahti, T. 2012. Miten metsä innostaa lasta – luonto esikouluikäisen leikki- ja oppimisympäristönä. Saimaan ammattikorkeakoulu.

Alasuutari, P. 2017. Mitä on laadullinen tutkimus? Luentomateriaali. http://www.edu.uoulu.fi/tohtorikoulutus/jarjestettava_opetus/Alasuutari/Mita_laadullinen_tutkimus_on.pdf. Luettu 28.8.2017.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli. Latvia: Jelgava Printing House.

Eskelinen, R. & Jussila, T. 2015. Sykäyksiä hyvän luontosuhteen kehittymiselle. Savonia-ammattikorkeakoulu.

Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Fitra.

Fredman, L. 2015. Hiljaisuuden polku ja opas Ylivieskan seurakunnalle. Centria-ammattikorkeakoulu.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Hämeenlinna. Kariston kirjapaino Oy.

Hokkanen, M. 2013. Varhaiskasvatusta luontoympäristössä. Hämeen ammattikorkeakoulu.

Hämeen sanomat. 2012. Metsäeskarissa opitaan tietoja ja taitoja. <http://www.hameensanomat.fi/uutiset/kanta-hame/215875-metsaeskarissa-opitaan-tietoja-ja-taitoja>. Luettu 3.11.2016.

Hujala, E. & Turja, L. 2016. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 3., päivitetty painos. Juva. Bookwell Oy.

Karila, K., Kosonen, T. & Järvenkallas S. 2017. Varhaiskasvatuksen kehittämisen tiekartta vuosille 2017-2030. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.

Keisteri-Sipilä, E. 2017. Liikuttava luonto lähellä koko perhettä. Latvia. Metsäkustannus Oy.

Koivunen, P-L. & Lehtinen, T. 2015. Kasvu kiikarissa. Juva: Bookwell Oy.

Koso, E., Lamberg, E. & Mäki, J. 2016. Luonnon vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. Turun ammattikorkeakoulu.

Kouvolan kaupunki 2016 a. Kouvola-hahmot. <https://www.kouvola.fi/index/kaupunkijahallinto/viestinta/kouvola-brandi/kouvola-hahmot.html>. Luettu 11.9.2017.

- Kouvolan kaupunki 2016 b. Esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelma. <https://peda.net/kouvola/ops16/kejpo:file/download/1273c563cefff6c0207e080dfb73861f252be936/Esi-%20ja%20perusopetuksen%20opetussuunnitelma-lautakunta%2015.6.2016.pdf>. Luettu 6.10.2016.
- Kouvolan kaupunki 2016 c. Esiopetus. http://www.kouvola.fi/index/paivahoitoja-varhaiskasvatus/esiopetus_1.html. Luettu 6.10.2016.
- Kouvolan kaupunki 2016 d. Esiopetuksen yksikkökohtainen opetussuunnitelma. Käpylän päiväkoti.
- Kouvolan Sanomat. 2016. Kouvolan metsäeskarit ovat menestys – laskemista harjoitellaan kävyillä. <http://www.kouvolansanomat.fi/Online/2016/09/01/Kouvolan%20mets%C3%A4eskarit%20ovat%20menestys%20%E2%80%94%20laskemista%20harjoitellaan%20k%C3%A4vyill%C3%A4/2016221217756/4>. Luettu 7.10.2016.
- Kytömäki, T. 2015. Metsässä olen kotona. <https://hidastaelamaa.fi/2015/08/metsassa-olen-kotona/>. Luettu 10.9.2017.
- Lodico, M., Spaulding, D. & Voegtle, K. 2010. Methods in Educational Research. 2. painos. Yhdysvallat: PB Printing.
- Lummelahti, L. 2001. Yksilöllinen esiopetus. 1.painos. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Mielenterveystalo. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-op-paat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx. Luettu 7.10.2016.
- MLL. 6-7v. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/6-7-v/>. Luettu 23.8.2017.
- Opetushallitus 2015 a. Esiopetuksesta tavoitteellista ja velvoittavaa. http://www.oph.fi/ajankohtaista/verkkouutiset/101/0/esiopetuksesta_tavoitteellista_ja_velvoittavaa. Luettu 6.10.2017.
- Opetushallitus 2014 b. Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 3. muutettu painos. http://www.oph.fi/download/163781_esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu 6.10.2016.
- Opetushallitus c. Esiopetuksen järjestäminen. http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/esiopetus/esiopetuksen_jarjestaminen. Luettu 3.11.2016.
- OKM. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <http://minedu.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-410-8>. Luettu 8.9.2017.
- Perusopetuslaki 628/1998. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Luettu 7.10.2016.

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kansallinen Hyvinvointiverkosto. https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille.pdf. Luettu 7.10.2016.

Rautiainen, J. & Salovaara, T. 2012. Esiopetuksen paikka suomalaisessa kasvatus- ja koulutusjärjestelmässä. Tampereen yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83347/gradu05740.pdf?sequence=1>. Luettu 7.10.2016.

Repo, L. 2015. Pienet lapset ja kiusaamisen ehkäisy. 2., uudistettu painos. Juva. Bookwell Oy.

Rusanen, E. 2008. Esiopetus lapsen silmin. Helsinki. Yliopistopaino.

Schäfer, H. 2013. Metsäeskarilaiset touhuavat päivät pitkät ulkona. Maaseudun tulevaisuus. <http://www.maaseuduntulevaisuus.fi/mets%C3%A4eskarilaiset-touhuavat-p%C3%A4iv%C3%A4t-pitk%C3%A4t-ulkona-1.36825>. Luettu 3.11.2016.

Suomen Latu 2015. Metsämörriohjaajan opas. Uudistettu painos. Henkilökohtainen tiedonanto. 27.8.2016.

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva. Bookwell Oy.

Woolfolk, A. 2016. Educational Psychology. 13. painos. Yhdysvallat. RR Donnelley Kendallville.

Sosiaali- ja terveysala

Saatekirje

Metsäesiopetuksen vaikutuksia lapseen

Olemme kolmannen vuoden Sosionomi (AMK) -opiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta, Lappeenrannasta. Teemme opinnäytetyömme metsäesiopetuksen toteutuksesta ja sen vaikutuksista lapseen. Tarkoituksenamme on saada tietoa siitä, mitä metsäesiopetus on ja miten se tukee lasta. Toteutamme tutkimuksemme yhteistyössä Kouvolan varhaiskasvatuksen kanssa.

Menemme tutustumaan Käpylän metsäesiopetusryhmään kevään 2017 aikana. Havainnoimme esiopetustapaa, sen toteutumista, käytettäviä materiaaleja ja välineitä sekä käytännön toimia. Emme siis haastattele lapsia tai kerää heidän mielipiteitään ja kokemuksiaan ylös. Keskitymme toteutukseen ja sen etenemiseen. Havainnoinnin lisäksi toteutamme ryhmän työntekijöillä lyhyen kyselyn, jonka avulla saamme lisää tietoa edellä mainituista asioista.

Tutkimukseemme osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen keskeyttäminen on sallittua missä vaiheessa tahansa.

Jos Teillä tulee kysyttävää tai haluatte lisätietoa tutkimuksesta, voitte olla meihin yhteydessä joko sähköpostitse (ensisijainen) tai puhelimitse.

Meri Kailio

Noora Komulainen

Sosiaali- ja terveysala

Kyselylomake

1. Työskenteletkö

- esikoulussa
- metsäesikoulussa?

2. Missä tilassa/tiloissa toteutate esiopetusta?

3. Mitä välineitä ja materiaaleja käytätte esiopetuksessa?

4. Kerro lyhyesti, millainen on tavallinen päivä esikoulussanne?

5. Mainitse joitakin hyviä puolia tavassanne toteuttaa esiopetusta.

Sosiaali- ja terveysala

Havainnointilomake

1. Millainen on eskaripäivä metsässä?
 - a. Miten päivä alkaa/siirtyminen metsään?
 - b. Millainen oppimisympäristö on?
 - c. Millaisia sisältöorientaatioita ko. päivänä käydään läpi?
 - d. Mitä eskaripäivän aikana tapahtuu käytännössä?

2. Millaisia haasteita esiintyy päivän aikana? Miten niitä ratkotaan?

3. Miten ruokailu, wc-käynnit ym. tapahtuu?

4. Miten ns. erilaiset oppijat huomioidaan metsäeskarissa?

Mitä erityisosaamista opettajalta vaaditaan metsäeskarissa?