

Luonnon terveysvaikutukset ja luonnossa opettaminen – somepostaussarja Ulko-opet ry:lle

Katja Räikkönen



Tekijä Katja Räikkönen	
Koulutusohjelma Liikunnanohjaaja (AMK)	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Luonnon terveysvaikutukset ja luonnossa opettaminen Somepostaussarja Ulko-opet ry:lle	Sivu- ja liitesivumäärä 34+21
<p>Luontosuhteen vahvistaminen on asia jota ei voi nykyään liaksi korostaa. Kaupungistunut ympäristö on valtaamassa ihmisen elinympäristön ja luonto koetaan nykyään jopa pelottavana paikkana. Ympäristönä luonto on kuitenkin ihmiselle luontainen paikka ja monet tutkimukset puhuvat puolestaan sen luomista terveyshyödyistä. Myös monet nykyajan oppimisongelmat sekä jatkuva uupuminen voisivat löytää ratkaisun luonnosta. Intohimo aiheeseen on syntynyt positiivisista kokemuksista elämys- ja seikkailupedagogiikan parissa, niin kurssilaisen kuin ohjaajan silmin. Välittömien positiivisten vaikutusten näkeminen ihmisten toiminnassa ja hyvinvoinnissa herätti ihmettelemään, miksei tätä voisi hyödyntää enemmän myös peruskouluopetuksessa.</p> <p>Opetusalan ammattilaisia askarruttaa jatkuvasti oppimisen edistäminen ja uusien keinojen kartuttaminen. Voisiko siis tässä työssä käsitellyt pääkäsitteet (seikkailu, - elämys- ja utomhuspedagogiikka sekä friluftsliv) tarjota keinoja oppimisen tukemiseen? Voisiko luonnossa liikkuminen tarjota vastauksen kouluviihtyvyyden lisäämiseen sekä opettajien jaksamiseen ja hyvinvointiin? Saavuttaisimmeko tätä kautta entistäkin parempien lähtökohtien takaamisen lasten ja nuorten tulevaisuuteen?</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on perustella luonnon tuomia terveyshyötyjä ja nimetä sen tuomia vaikutuksia peruskouluopetukseen. Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksen tavoitteena on tuoda näkyvyyttä ulkona opettamisen aihiolle sekä inspiroida ja tarjota matalan kynnyksen toimintatapoja luonnossa opettamisesta kiinnostuneille opettajille. Toimeksiantajana tälle työlle toimii Suomen Latu sekä heidän alainen järjestö Ulko-opet ry.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuus sisältää tutkimustuloksia luonnon hyödyistä sekä keskeisiä käsitteitä selitettynä. Teoriaosuus perustelee erityisesti syitä, miksi luonnossa olemista tulisi lisätä opetussuunnitelmiin. Perustelut kulmineituvat elämys-, seikkailu- ja utomhuspedagogiikan perspektiiviin sekä miten toimintatavat niiden ohjauksessa sopivat opetussuunnitelman asettamiin arvoihin ja tavoitteisiin.</p> <p>Toiminnallinen osuus opinnäytetyössä koostuu Ulko-opet ry:n sosiaaliseen mediaan julkaistavasta materiaalista. Materiaali sisältää tiivistettynä tutkimustietoa luonnon hyödyistä ihmiselle. Lisäksi se kannustaa vinkkien muodossa sisällyttämään luontoa elementtinä mukaan opetukseen. Materiaalit ovat sovellettavissa niin varhaiskasvatuksen kuin peruskouluopetuksen puolelle. Materiaalit ovat tarkoitettuja opettajille opetuksen suunnittelun työvälineeksi sekä inspiraatioksi. Materiaalin menetelmätavat haastavat opettajaa pois vanhoista tutuista tavoista toimia.</p>	
Asiasanat luontosuhde, elämyspedagogiikka, seikkailukasvatus, opetussuunnitelma, kouluviihtyvyys	

Sisällys

1	Johdanto.....	2
2	Luonnon terveystvaikutukset.....	4
3	Eräperinteet osana kokonaisvaltaisen kasvun tukemista	8
3.1	Seikkailu- elämys- ja utomhuspedagogiikka	9
3.2	Friluftsliv luontosuhteen rakentamisessa	10
4	Luontoliikunta Suomen ja Ruotsin opetussuunnitelmissa	12
4.2	Opettajan rooli ja oppimisympäristöt	13
4.2	Oppimisen huomiointi opetussuunnitelmassa	15
5	Kouluviihtyvyyys	17
6	Työn tavoitteet ja vaiheet.....	18
6.2	Työn tavoitteet	18
6.3	Tavoitteiden saavuttaminen	19
7	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus.....	22
7.1	Työn tuotoksen sisältö	23
7.2	Työn tuotoksen kiinnostavuuden herättäminen	24
7.3	Sosiaalisen median hyödyntäminen opinnäytetyössä	26
7.4	Tulokset ja arviointi	28
8	Pohdinta	31
	Lähteet.....	33
	Liitteet	38
	Liite 1. Opinnäytetyön tuotos.....	38
	Liite 2. Kysely facebookissa.....	53

1 Johdanto

Suomalaisten luontosuhde on entuudestaan melko vahva, onhan Suomessa yli puoli miljoonaa kesämökkiä ja vielä enemmän käyttäjiä. Kuitenkin maailman kaupungistuessa monet tutkimukset näyttävät tulosta ihmisten hitaasta erkaantumisesta luontoon. (Leukumavaara 2015.) Monien tutkimustietojen valossa aihe on yhä tärkeä ja ajankohtainen. Tällä hetkellä on käynnissä selvästi ekologisuuden murroskohta, jolloin tämäkin aihe puhuttaa. Suomessa on loistava tilanne luonnon säilyvyyden kannalta, mutta aihe vaatii silti selvästi enemmän näkyvyyttä sekä muistutuksen luonnossa olemisen helppoudesta. Tämä opinnäytetyö keskittyy perustelemaan luonnon tuomia terveysvaikutuksia sekä löytämään keinoja, miten saisimme vahvistettua lapsilta katoavaa luontosuhdetta. Pitkän ajan tähtäimellä tavoitteena olisi tulevaisuus, jossa metsä ja luonto olisivat tutumpia toimintaympäristöjä ja ne nähtäisiin säilyttämisen arvoisina.

Opinnäytetyön aihe syntyi mielenkiinnosta tutkimustuloksiin, jotka antavat näyttöä luonnon tuomille terveyshyödyille ja ratkaisuille tämän hetken ongelmakohtiin kansanterveydessä (uupumus, kouluviihtyvyyden aleneminen, alentunut fyysinen suorituskyky sekä mielenterveysongelmat). (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019 & Opetushallitus 2019.) Myös kokemukset nuorten kanssa elämys- ja seikkailupedagogisilla retkillä sai huomaamaan luonnon tuomat edut rauhoittumiseen, keskittymiskyvyn parantumiseen, ryhmäytymiseen ja sitä kautta esimerkiksi kiusaamisen vähentymiseen nuorten keskuudessa. Luonnossa itsensä ylittäminen ja nuorien kokema yhteenkuuluvuuden tunne herätti ajatuksen, että miksei myös koulunkäynti voisi tapahtua yhtä mielekkäässä ilmapiirissä. Tätä korostaa erityisesti Ruotsissa opetuksessa käytetty utomhuspedagogiikan ideologia. Sen mukaan luokkahuoneen sisäiset hierarkiat rikkoutuvat luontoon mennessä. Luonnossa oppilas uskaltaa kokea persoonallisuutensa eri puolet, ilman luokkahuoneen muodostamaa hierarkiaa. (Fägerstam 2012.)

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutetaan nuorten luontosuhteen kehittämisen tukemiseksi yhdessä Ulko-Opet ry:n kanssa. Toiminnallinen osuus koostuu sosiaalisessa mediassa julkaistavasta sarjasta, joka sisältää teoretietoja sekä käytännön toteutukseen vinkkejä luonnossa opettamisesta kiinnostuneille. Opinnäytetyön teoriaosuus tukee täysin toiminnallista osuutta, sillä se pohjautuu teoriaosuuteen. Toiminnallisen osuuden tuotos julkaistaan Ulko-opet ry:n facebook-ryhmässä. Teoriaosuus selittää tutkimustietoihin nojaten luonnon terveysvaikutuksia.

Se selittää myös luonto-opetuksessa käytettyjä keskeisiä metodeja kuten elämys- ja seikkailupedagogiset menetelmät sekä muissa pohjoismaissa käytetyt friluftsliv ja utomhuspedagogik menetelmät. Teoriaosuudessa käsitellään myös Suomen opetussuunnitelman sisältöä sekä luonnossa opettamisen soveltuvuutta opetussuunnitelman sisältöön.

Suunniteltava materiaali sisältää teoretietoa sekä käytännön vinkkejä ulkona-opettamisen tueksi. Opinnäytetyön tarve nousi esiin toimeksiantajalta. Vaikka aihetta on tutkittu paljon ja se koetaan yleisesti tärkeäksi, niin konkreettisen toiminnan integroiminen kouluihin vaatii yhä kannustusta sekä asian esille nostamista. Aikaisempia toteutuksia on tehty muun muassa *Ulkoluokka-* sekä *ilo kasvaa ulkona-* hankkeen parissa. Nämä hankkeet ovat luoneet ja kasanneet yhteen materiaalia ulkona opettamisen tueksi.

Toiminnallinen osuus tässä työssä pyrkiikin tuomaan näkyvyyttä ulkona opettamiselle. Tavoitteet on toteutettu erilaisten pedagogisten toimintatapojen korostamisella ulko-opetuksen apuvälineenä. Tässä työssä käytetyt toimintatavat tulevat seikkailu- ja elämyspedagogiikasta, friluftlivistä sekä utomhuspedagogiikasta.

Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle toimii Suomen Latu ry. Yhteistyö tapahtuu Suomen Ladun alla toimivan järjestön Ulko-opet ry:n kanssa. Ulko-opet ry kokoaa yhteen ulkona ja luonnossa opettamisesta ja kasvattamisesta kiinnostuneet opettajat. (Suomenlatu 2016.) Paikallista toimintaa Ulko-opet ry:llä on noin kymmenellä eri paikkakunnalla Suomessa ja jäseniä noin 150 henkilöä. Ulko-opet ry toimii pitkälti pelkästään vapaaehtoistyöllä.

2 Luonnon terveysvaikutukset

Lisääntyvän teknologian maailmassa lasten ja nuorten on havaittu viettävän jatkuvasti kasvavassa määrin aikaa erilaisten elektronisten laitteiden parissa. Helsingin Uutiset (2017) julkaisivat artikkelin tutkimuksesta, millaisia riippuvuuksia digipelaaminen aiheuttaa. Artikkelin mukaan jopa 70 000 nuorta kärsii pelaamisen riippuvuuksista. Riippuvuuksien on todettu lisäävän ahdistuneisuutta, masennusta ja eristäytymistä, joka on suoraan yhteydessä koulumaailmaan. (Helsingin Uutiset 2017.)

Oppilaiden välisen osaamiseron kasvu sekä lukutaidon katoamisen pelko askarruttavat uusimpien PISA-tulosten perusteella (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Koulussa ja työmaailmassa henkinen hyvinvointi nähdään yleistyvänä burn-out ilmiönä eli uupumuksena, joka nähdään jo kansansairautena. Voisiko luonto toimia parannuksena kyseisiin ongelma-kohtiin nyky-yhteiskunnassamme? Luonto koetaan nykyään jopa pelottavaksi ympäristöksi ja urbaani kaupunkikuva valtaa asutuksien keskiöissä. Olemme jo kauan tienneet miten kehon fyysinen rasitus vaikuttaa positiivisesti terveytemme, kuitenkin ympäristön vaikutuksista terveyteen ei tiedetä yhtä laajasti (Pasanen & Korpela 2015). Tutkimukset kuitenkin puhuvat selvästi luonnossa liikkumisen puolesta, sillä lapset, jotka liikkuvat ulkona, ovat selvästi terveempiä, kuin paljon sisällä aikaa viettävät lapset. (Henderson & Vikander 2007, 122.) Miksi meidän sitten tulisi lisätä luonnossa liikkumista opetussuunnitelmaamme? Yksinkertaisesti tämän kertoo jo suomalainen perinteinen sananlasku: se minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Todennäköisemmin opittu tapa lapsuudesta seuraa mukana myös aikuisiälle (Henderson & Vikander 2007, 121-123).

Nykyihminen on tutkitusti vieraantunut omista lähtökohdistaan. Kuitenkin ihminen kokee luonnon rauhoittavana tekijänä. Muun muassa Kaplan & Talbot ovat tutkineet asiaa teoriassaan Attention Restoration Theory. (Kaplan & Talbot 1983.) Lähtökohtana tutkimukselle on havaittu tulos, jonka mukaan luonto on rauhoittava tekijä sen tuttavallisuuden vuoksi. Ihminen on tottunut näkemään ja kokemaan luontoa miljoonien vuosien ajan, jolloin luonnon antama informaatio ei vaadi meiltä energiaa sen prosessointiin. Yksinkertaisesti teoria kertoo meille, kuinka paljon ihmisäivot käyttävät energiaa tiedon lajitteluun tarpeettoman ja tarpeellisen välillä. Pitkäaikaisena tämä aivojen toiminnan käyttö johtaa uupumukseen, joka selittää nykyajan uupumuksen ja masennuksen lisääntymisen ihmisten hektisessä arjessa. Kaupallistetut stressinhallintakeinot linkittyvätkin usein luonnossa liikkumiseen. Kaplan ja Talbot mainitsevat tutkimuksessaan oireita, joita uupumus aiheuttaa. Näitä ovat lisääntyvät

virheiden teot, alentunut itsekuri, kasvava stressin ja ärsyyntyneisyyden taso, psyykkisen kyvykkyyden lasku ajatus- ja kokemustasolla sekä keskittymisvaikeudet. Ratkaisuna tähän he ehdottavat tutkimuksessaan luonnon ympäristön vaikutuksia ja niiden lisäämistä kaupungistuvaan ympäristöön, sillä miljoonien vuosien aikana ihmisaivot ovat sopeutuneet tähän ympäristöön, jolloin sen prosessointi ei vaadi energiaa aivokapasiteetillemme. (Kaplan & Talbot 1983.) Nykyaikana urbaaniin ympäristöön pyritään juuri edellä mainituista syistä tuomaan takaisin luonnon elementtejä. Tästä hyvänä nykyajan esimerkkinä Tokioon rakennettu päiväkotiki (Kuva1.). Arkkitehdin pyrkimys päiväkotia suunnitellessa oli tuoda mahdollisimman luonnonmukainen ympäristö keskelle Tokiota, missä lapset saavat leikkiä vapaasti ja viettää mahdollisimman paljon aikaa ulkona. (Ha 2015.)



(Kuva 1. Päiväkotiki Tokiossa, jossa mukana luonnon elementtejä. Ha, T-H., 2015.)

Erästä aivoalueidemme joukkoa kutsutaan limbiseksi järjestelmäksi, joka vastaa muun muassa autonomisten toimintojen, motivaation sekä tunteiden säätelystä.

Pohjimmiltaan monet eri aivojen rakenteet vaikuttavat aivojen limbiseen alueeseen. Rakenteeseen kuuluu myös hypotalamus, joka vaikuttaa moniin käytöksiimme, kuitenkin eniten se vaikuttaa fysiologisiin toimintoihin. (Iisacson 1982.) Maisemalla on todettu olevan vaikutus aisteihimme limbisen järjestelmän kautta. Tällainen kokemus voi aiheuttaa hyvinkin tunteellisen reaktion, jotka itse asiassa monet ihmiset kokevat hengelliseksi tai uskonnolliseksi kokemukseksi. Näillä kokemuksilla ei ole kuitenkaan

mitään tekemistä adrenaliinin tai endorfiinin erittymisellä, joita monet kokevat äärimmäisten luontoseikkailujen parissa. (Skärbäck 2013.)

Maiseman vaikuttaessa tunteisiimme on sen todettu myös omaavan rentouttavia vaikutuksia hermostoomme. Kilpailu ja stressi ovat muodostuneet nykyajan ongelmiksi, sillä ihmiset eivät tiedä miten tasata nousseita stressitasoja takaisin normaalille tasolle. Eri teoriat antavat näyttöä miten luonnon elementit aktivoivat meidän parasympaattista hermostoa laskemalla verenpainetta ja sykettä. Ulrichin teorian mukaan ihmiskehon palautuminen tapahtuu rauhallisessa ja miellyttävässä ympäristössä, kuten esimerkiksi viheralueiden ja vesi elementtien on todettu herättävän kyseisiä vaikutuksia. (Skärbäck 2013.)

Tutkimukset antavat näyttöä työpaikan ympäristön merkityksestä erityisesti, kun työnkuva vaatii intensiivistä keskittymistä. Tutkitusti luonnon elementtien tuominen työpaikalle lisää työntekijän tehokkuutta. Tämä voidaan selittää vihreän värin vaikutuksilla parasympaattisen hermostoomme rauhoittavana tekijänä. Stressi ei kuitenkaan ole moderni ilmiö. Se on auttanut ihmislajia selviytymään kautta aikojen ja mahdollistanut muun muassa metsästämissä. Stressihormonitasojen noustessa kehomme valmistautuu tulevaan koitokseen. Myös moderni yhteiskuntamme on luonut kulttuurillisia normeja, jotka luovat kamppailua ihmisille. Reaktio ihmiskehossa on yhä sama, kuin metsästäessä. ”Pakene tai taistele”- reaktio nostaa stressitasomme ylös. Nykyajan ongelma onkin, etteivät ihmiset kykene laskemaan näitä nousseita stressitasoja takaisin normaalille tasolle ja pitkäaikaisena jatkumona tämä johtaa uupumukseen. (Skärbäck 2013.) Uupumus nähdään nykyään kasvavana kansansairautena. Kun tuomme tämän yhteen koulumaailman kanssa, on havaittu, että lapset jotka leikkivät luonnollisella leikkikentällä tai metsässä, kehittävät paremmat motoriset kyvyt, mukaan luettuna voimantuotto, tasapaino ja nopeus (Skärbäck 2013). Näiden lasten todettiin kehittävän myös parempia sosiaalisia piirteitä kuten keskittymiskyky, vähentynyt impulsiivisuus sekä vähentynyt vaarallinen käyttäytyminen (Skärbäck 2013). Nämä edellä mainitut asiat ovat myös mainittuina molemmissa Suomen ja Ruotsin perusopetuksen arvoissa.

Nojaten edellä mainittuihin tutkimuksiin, monien muiden joukossa, on selkeää miten tärkeä luonto on ihmiskeholle ja miten sen vaikutukset koetaan positiivisina niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Biophilia hypoteesi väittää seurauksien olevan merkittävät yhteiskuntamme hyvinvoinnille, mitä kauemmas vieraannumme luonnollisesta

ympäristöstämme (Ulrich 1993). Tämä hypoteesi väittää myös ympäristöme tuhoutumisen vaikuttavan merkittävästi elämän laatumme tulevaisuudessa.

3 Eräperinteet osana kokonaisvaltaisen kasvun tukemista

Suomalaisten eräperinteet yltävät juurensa pitkälle historiaamme ensimmäisten ihmisten asuttautuessa pohjolaan. Haastavissa oloissa selviäminen ja ruoan löytäminen vaativat jo itsessään seikkailunmieltä ja sisukkuutta. Suomalaiset ovat kasvaneet kiinni luontoon jo alusta alkaen ja yhä maamme kattaa suuret määrät puhdasta ja lähes koskemattomaa luontoa. Suomalaisten eräperinteet ovat muotoutuneet hyvin käytännön läheisiksi, ensin maanviljelyn yleistyessä ja yhä nykypäivänäkin suomalaiset keräävät luonnosta ruokaa. Vahvasta luontosuhteestamme huolimatta elämyspedagogiikka on kasvunohjaustyönä varsin uutta. (Marttila 2016, 26.) Suomessa elämyspedagogiikkaa on käytetty käytännössä 1990-luvun alusta alkaen. Oman eräperinteemme huomiotta jättäminen 1990-luvulla on ollut ymmärrettävää kansainvälisten virtauksien vuoksi. Suomessa ei ollut vielä teoretietoutta aiheesta saatavilla ja seikkailukasvatus etsii yhä kotipaikkaansa yliopistomaailmasta. Olemme aina liikkuneet luonnossa, mutta akateemista tutkimusta tai kirjoja ei aiheesta tehty. Tilanne muuttui 1990-luvun lopussa kun Telemäki (1998) kirjoitti seikkailukasvatuksesta opetusmonisteen yliopistojen kurssien käyttöön ja Lehtonen teki samana vuonna kirjan kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. (Marttila 2016, 26-27.)

Suomen luonto tarjoaa erityisiä mahdollisuuksia luontoliikunnan toteutukselle ja siitä syystä suomalaisille onkin muodostunut vahvoja eräperinteitä vuosisatojen varrella. Karppinen ja Latomaa nostavat esille, miten Ruotsista ja Outdoor Adventure Education-perinteistä on kasattu toimiva kokonaisuus nimenomaan Suomeen. Siitä syystä seikkailu- ja elämyspedagogiikkaa ei koeta enää muualta tuotuna vaan Suomen omia luonnonoloja kunnioittavana pedagogiikkana. (Marttila 2016, 38-39.) Kuitenkin kouluopetuksen sekä seikkailu- ja elämyspedagogiikan yhteen linkittämisestä, tulisi tehdä enemmän tutkimuksia ja kerätä teoretietoutta. Tämänkin työn teoriapohja perustuu kansainvälisten suuntausten, sekä Suomessa jo testattujen toimintatapojen yhdistämiseen.

Suomi on siinäkin suhteessa etuoikeutettu maa tukea luontosuhteen luomista lapsille ja nuorille, että meidän jokamiehen oikeutemme mahdollistavat luonnossa liikkumisen poikkeuksellisen vapaasti. Tällainen mahdollisuus on meidän lisäksemme vain Ruotsissa, Norjassa, Islannissa sekä Skotlannissa. Suomalaiset hyödyntävät tätä nykypäivänäkin useiden eri luontoliikuntalajien parissa. Selvästi suosituimpia omaehtoisia liikkumisen muotoja ovat pyöräily, luistelu, kävely, hiihto, lenkkeily sekä

uinti. Luonnon virkistyskäytöstä tehtiin kysely 2011 (Sievänen & Neuvonen), jonka mukaan aikuisväestöstä 96% harrastaa jotakin ulkoilulajia vuoden aikana ja ulkoiluun osallistujien osuus on säilynyt samalla tasolla verrattaessa vuoteen 2010. Aikuiset ulkoilevat keskimäärin kolme kertaa viikossa ja heillä on kyselyn mukaan kolmesta erilaista ulkoiluharrastusta. (Marttila 2016, 28.) Näihin lukuihin nojaten luontosuhteen tulisi olla mahdollista jatkaa sukupolvelta toiselle.

3.1 Seikkailu- elämys- ja utomhuspedagogiikka

“On väärin pakottaa nuoria mielipiteisiin, mutta on synty ollen antamatta mahdollisuuksia kokemuksiin.” -Kurt Hahn

Hahnin mukaan toiminnallisella kasvatuksella olisi mahdollista vaikuttaa yhteiskunnallisiin epäterveisiin sosiaalisiin ilmiöihin. Näitä ovat muun muassa fyysisen liikkumisen ja kädentaitojen vähentyminen, aloitekyvyttömyyden ja välinpitämättömyyden lisääntyminen sekä muistin, mielikuvituksen ja itsestään heikentyminen erilaisten ärsykkeiden tulvassa. Hahnin kasvatustieteen tarkoituksena oli toimia koulun vastakohtana ja tukea sitä kautta yksilön kasvua ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja erilaisten vastoinkäymisten kautta. Tästä juontaa ajatus ihmisen kokonaisvaltaisesta kasvusta, jolloin ratkaisu löytyisi yhteiskuntaa tukemaan ihmisen jokaista osa-aluetta tukemalla. (Räty 2011, 12-14.)

Elämyspedagogisessa ohjauksessa yhteiskunnan tila on yhä tärkeänä teemana ja sen lisäksi nykyään nostetaan esille myös ilmaston lämpeneminen ja sitä kautta ekologiset valinnat arjessa.

Elämyspedagogiikasta puhuttaessa on kyseessä kasvatuksellinen, oppimiseen tähtäävä toiminta. Tämä yhdistettynä toiminnallisuuden, elämysten ja yhteistoiminnan avulla tapahtuvaan iloon, virkistykseen sekä tavoitteelliseen kasvuun ja ulkona oppimiseen, voimme puhua myös seikkailukasvatuksesta. Elämyksellisen oppimisen määritelmä on perimmäisenä ideologiana myös Ruotsissa toteutettavassa utomhuspedagogiikassa. (Stensson 2007.) Kurt Hahnia pidetään modernin elämyspedagogiikan kehittäjänä, vaikka hänen sanoin, hän ei ollut kehittänyt mitään uutta vaan yhdistellyt käytäntöön useiden ajattelijoiden ajatuksia. Elämyspedagogiikka on jalkautunut Suomeen 1990-luvulla. Se on yhteistoiminnallista oppimista, jossa korostuu sekä yksilöllinen että yhteisöllinen vastuu. (Räty 2011, 12-13.) Perusajatus on samansuuntainen, kuin kognitiivisessa oppimiskäsityksessä, joka korostaa ihmisen

omaa aktiivisuutta oppijana. Täten ihminen aktiivisesti muokkaa uutta tietoa pohjautuen aikaisempiin kokemuksiinsa. (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 72.)

Elämys- ja seikkailukasvatus sisältävät usein virkistysellisiä, oppimiseen ja kasvuun liittyviä muotoja tai jopa terapeuttisia ratkaisuja (Räty 2011, 17.). Jokainen kokemus on kuitenkin henkilökohtainen ja sitä kautta hyvin yksilöllinen. Jokainen on oikeutettu kokemaan seikkailu omalla tavallaan, ketään ei voida pakottaa muuttumaan tai kasvamaan, vaan osallistuja valitsee kokemuksesta juuri itselleen merkitykselliset seikat. Toiselle arkinen ruoanlaitto luonnossa saattaa tuntua seikkailulta ja toiselle vaativa kalliolla kiipeily voi olla hyvinkin arkipäiväinen kokemus. Ohjaajan ja opettajan rooli näissä tilanteissa on tarjota vain väline eli kokemus ja osallistuja itse valitsee vauhdin ja suunnan. (Räty 2011, 17-21.) Välineenä käytetään usein luonnossa toteutettavia lajeja kuten patikointi, melonta tai kiipeily. Erätaidot, seikkailu ja ryhmätehtävät toimivat täten oppimisen välineinä. Ryhmän merkitys on elämyspedagogiikassa suuri, sillä ryhmän kautta yksilö saa palautetta, tätä kautta kehittyä ja oppia uusia toimintatapoja. Palauteskustelut toimivat opittujen asioiden reflektointina arkielämään, jolloin siirtovaikutuksia arkeen voidaan pohtia yhdessä. (Marttila 2016, 36.) Myös itsereflektointi on tärkeä osa elämyspedagogisia seikkailuja. Sosiaalipsykologiassa puhutaan metakognitiivisten taitojen kehittymisestä, kun oppija muodostaa kyvyn arvioida ja kehittää omaa tiedonkäsittelyään (Viikko-Riihelä & Laine 2004).

Luontoliikunta nähdään usein merkittävänä osana seikkailu- ja elämyspedagogiikkaa, sillä luonto itsessään tuottaa runsaasti elämyksiä siellä liikkuvalla. Erilaisia luontoliikuntalajeja on runsaasti ja niitä voidaan toteuttaa jokaisena vuoden aikana. (Marttila 2016, 27.) Luonnossa oleskelu antaa myös täydellisen alustan ilmaston muutoksen pohdinnalle sekä mahdollisuuden ymmärtää miten ihmisen hyvinvointi on riippuvainen luonnosta.

3.2 Friluftsliv luontosuhteen rakentamisessa

Friluftsliv eroaa muista tässä opinnäytetyössä käytetyistä käsitteistä (seikkailu- ja elämyspedagogiikka sekä utomhuspedagogiikka). Se nähdään enemmän elämäntapana ja ideologiana, kuin perusteltuna pedagogisena metodina. Friluftsliv Norjalaisesta ja Ruotsalaisesta perspektiivistä katsottuna tarkoittaa kulttuurillista ilmiötä (Stensson 2007). Sen mukaan tietotaito luonnossa liikkumisesta tulisi jakaa

sukupolvelta toiselle. On monia tekijöitä, jotka erottavat friluftslivin kaupallisista vapaa-ajan aktiviteeteista.

Friluftsliv on alkuperäisesti Norjasta lähtöisin, se koetaan siellä koko elämän mittaisena prosessina luontosuhteen luomiselle. Luonnon ajatellaan olevan meidän ”hengityshuone” tässä hektisessä maailmassa. Pohjoismaissa luonto on helposti saavutettavissa ja se on pitkälti ankkuroitu sosiaalisiin tapahtumiin perheen ja ystävien keskuudessa. Luontoon meneminen antaa kokemuksen vapaudesta, nautinnosta ja ympäristön harmoniasta. Nykyään ilo luonnossa olemisesta on kadonnut ja joillekin luonto on ajatuksena jopa pelottava. (Henderson & Vikander 2007.) Henderson ja Vikander toteavat kasvun pois luonnon läheisyydestä merkitsevät kasvua kauemmas lähtökohdistamme.

Perinteinen friluftsliv on puhtaasti luonnossa olemista, kun taas kaupallistettuna se saadaan usein näyttämään haastavien urheilulajien parissa tapahtuvalta toiminnalta jyrkkien kalliorotkojen kupeessa. Friluftslivin mukaan luonnossa oleskelu ja luonnon terveysvaikutuksien kokeminen eivät vaadi kallista urheiluvälineistöä eikä luontokohteen tarvitse olla elämää mullistava nähtävyys, vaan luonto voi olla saavutettavissa yhtä kauniina lähimetsän kupeessa. Friluftsliv ideologia korostaa, ettei luonnossa liikkumisen tulisi olla riippuvaista jonkin organisaation toiminnasta, vaan yksilöiden tulisi olla mahdollista valita itse aika, paikka ja toteutuksen muoto. (Henderson & Vikander 2007.)

Nykyajan ongelma on menettää perinteinen tapa toteuttaa friluftsliviä.

Kansainvälinen vapaa-ajan toimintakulttuuri on leviämässä joka puolelle. Ihmiset näkevät friluftslivin ja luontoliikunnan tarkoittavan jotain äärimmäisen haasteellista urheilulajia, joka antaa ilmiömäisen kokemuksen luonnossa. (Henderson & Vikander 2007.) Tällainen ajatusmaailma nostaa kynnystä lähteä luontoon. Leukumavaaran sanoin Yle:n artikkelista: ”Eivät kaikki ole eräsusia, eikä tarvitsekaan olla.” (2015).

Ongelmana nykypäivänä nähdään myös ajan puute. Esimerkiksi vanhemmat kokevat luontoon lähtemisen vievän liian paljon aikaa arjessa. Mikäli luonnossa liikkuminen ei ole koettu luontaiseksi tai tutuksi tavaksi, koetaan uuden oppiminen haasteellisena sisällyttää rutiinien täyteiseen arkeen. Usein lapsena opitut tavat on helppo uudelleen omaksua aikuisena. Tästä syystä Henderson ja Vikander korostavat ajatusta, että luontoa tulisi sisällyttää jokapäiväiseen elämään, jotta vahva luontosuhde syntyisi. (Henderson & Vikander 2007.)

4 Luontoliikunta Suomen ja Ruotsin opetussuunnitelmissa

Lapsella on oikeus kehittyä mahdollisimman monipuolisesti, joka puolestaan edellyttää kaikkien osa-alueiden kehittämistä, ei vain tieto-aidollisen osaamisen. Koulussa tulisi pystyä kokemaan onnistumisen ja oppimisen iloa. Monipuolisiin menetelmiin tulisi täten kiinnittää enemmän huomiota, jotta jokainen oppija voisi löytää itselleen sopivan oppimisen tavan.

Uusinta opetussuunnitelmaa laadittaessa, esitti opetusministerinä toiminut Krista Kiuru (Aamulehti 2015.) toivomuksen, että tulevaisuudessa kiinnitettäisiin enemmän huomiota kouluviihtyvyyteen ja yhteisöllisyyteen. Hän halusi myös käytettävien menetelmiä, jotka vahvistavat identiteettiä ja herkkyyttä ymmärtää toisia sekä lisätä oppimisen oppia. Mielenkiintoista on, miten nämä kaikki osa-alueet löytyvät elämyspedagogisen ohjauksen tavoitteista. Kuitenkaan ne eivät ole vielä jalkautuneet koulumaailmaan.

Molempia Suomen ja Ruotsin opetusjärjestelmiä ohjaa perusopetuslaki (*Skollagen*), jossa määritellään miten opetus ja mahdolliset tukitoimet tulisi järjestää. Suomen ja Ruotsin opetusjärjestelmät vastaavat paljon toisiaan, sillä Suomi on pitkälti seurannut Ruotsin mallia opetussuunnitelmia tehdessä (Pelli 2018). Opetusjärjestelmä on molemmissa maissa laadittu yhteiseksi valtakunnallisella tasolla. Kuitenkin jokainen kunta laatii erikseen oman opetussuunnitelmansa pohjautuen alueen paikallisuuteen. (Opetushallitus 2018.)

Ruotsin opetussuunnitelmassa on selvä maininta friluftslivistä, joka sanoo että peruskouluissa oppilaille tulisi antaa mahdollisuus suunnitella friluftsliviä sekä kokea luonnossa liikkumista eri ympäristöissä jokaisena eri vuodenaikana. Ruotsin opetussuunnitelmassa on myös maininta riskinhallintaan liikkeessä luonnossa niin maalla kuin vesillä ja tärkeimpänä jakaa tietoa pohjoismaisista jokamiehen oikeuksista (*Ruotsissa allemansrätt*). Seuraava lainaus on ruotsin opetussuunnitelmasta: ”Fyysiset aktiviteetit ja terveellinen elämäntapa ovat perusteet ihmisen hyvinvoinnille. Positiiviset kokemukset liikunnasta ja luonnossa liikkumisesta lapsuudessa ja nuoruudessa, ovat merkittävä tekijä aikuisiän hyvinvoinnille”. (Skolverket 2013.)

Suomalainen opetussuunnitelma taas puhuu ilmiöoppimisesta, joka on yksi tapa toteuttaa oppiaineiden yhteistyötä. Tämä määrää jokaisessa koulussa toteutettavaksi lukuvuosittain ainakin yksi selkeä teema, projekti tai jakso, jossa yhdistellään eri

oppiaineiden sisältöjä ja valittua aihetta käsitellään monien eri oppiaineiden näkökulmista. (Opetushallitus 2018.) Nämä monialaiset oppimiskokonaisuudet ovat joissakin kouluissa yhdistetty luontoliikunnan kanssa, mutta tässäkin tapauksessa päätökset ovat kuntakohtaisia. Kyseisillä oppimiskokonaisuuksilla ei voida korvata oppiainetta, eikä näitä oppimiskokonaisuuksia arvioida erillisillä arvosanoilla, vaan ne arvioidaan osana oppiainetta (Opetushallitus 2018). Perusopetuksen uusin opetussuunnitelma tukee hyvin kestävän elämäntavan ja ympäristökasvatuksen näkökulmaa. Kestävä elämäntapa nähdään koko perusopetuksen lähtökohtana. (Mykrä 2018.) Opetussuunnitelmassa kuvaillaan arvoperustaa seuraavasti ”Oppiessaan oppilas rakentaa identiteettiään, ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja katsomustaan sekä paikkaansa maailmassa. Samalla hän luo suhdetta itseensä, toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan, luontoon sekä eri kulttuureihin”. Ihminen nähdään myös osana luontoa ja ihmisellä nähdään olevan vastuu teknologian ohjaamisesta suuntaan, joka tukee luonnon tulevaisuutta. (Opetussuunnitelma 2016, 15-16.)

4.2 Opettajan rooli ja oppimisympäristöt

Opettajan rooli kouluissa toteutettavissa elämys- ja seikkailupedagogisissa tilanteissa on huomattavasti helpompi, kuin esimerkiksi riskialttiilla melontaretkellä luonnossa. Seikkailukasvatuksessa ja elämyspedagogisessa ohjaamisessa puhutaan ohjaajan taitojen jakamisesta koviin, pehmeisiin ja metataitoihin. Käytännössä tämä tarkoittaa lajikohtaisia taitoja eli kovia taitoja, pehmeät taidot liittyvät organisointiin, ohjeiden antamiseen sekä opettamiseen. Metataitojen avulla kovat ja pehmeät taidot yhdistetään kokonaisuudeksi, jotka vaativat opettajalta joustavuutta ja tilanteenlukukykyä. Metataidoiksi voidaan nähdä johtajuuden taidot, etiikka, kommunikointikyky sekä kyky tehdä päätöksiä ja arvioida. Koulun olosuhteissa menetelmän käyttö tarkoittaa maltillisten seikkailutilanteiden avulla tapahtuvaa ihmisen laaja-alaista kasvua ja oppimista tukevaa toimintaa. Täten opettajalta ei vaadita niinkään kovien taitojen hallintaa, kuitenkin turvallisuuskysymykset ovat aina tärkeitä ja niitä ei tule unohtaa edes helpoimmista tehtävistä. (Marttila 2016.)

Metataitoja opettaja tarvitsee ryhmän muodostamisessa ja ryhmän turvallisuudentunteen takaamisessa. Ryhmän turvallisuus syntyy keskinäisestä luottamuksesta, hyväksynnästä ja avoimuudesta sekä halukkuudesta yhteistyöhön. (Marttila 2016.) Tämä on tosin haastavaa jo

valmiiksi riitaisen ryhmän kohdalla. Kuitenkin monet seikkailulliset kokemukset ovat tuoneet ryhmää yhteen ja korjanneet aiemmin muodostuneita välirikkoja ryhmän sisällä. Turvallisuus koostuu elämyspedagogisessa ohjauksessa opettajan taitojen eri osa-alueista ja pehmeiden sekä metataitojen hallinta mahdollistaa osallistujien kokonaisvaltaista kasvua (Marttila 2016, 37). Nämä ovat pedagogisia taitoja käytettäväksi myös tavallisessa luokkahuoneen opetustilanteessa.

Elämykselliset kokemukset saattavat tuntua oppijasta hyvinkin seikkailullisilta, kuitenkin opettajan tai ohjaajan näkökulmasta tulee toiminnan olla selkeästi ennalta määrättyä. Telemäki (1998) painottaa teoksessaan kasvattajan vastuuta ja turvallisuuden ennalta takaamista seikkailukasvatuksessa. Seikkailuiden avulla voidaan auttaa oppilasta laajentamaan omia rajojaan sekä turvallista piiriä, mutta se tulee tehdä niin turvallisesti ettei todellisia vaaratilanteita pääse syntymään. Haasteena opetusmaailmaan onkin tuntien jatkuva kehittäminen sekä osaamisen ja suunnittelun aktiivinen päivittäminen (Marttila 2016). Opettajan rooli tulisi suunnitella etukäteen niin, että tilanteen edetessä olisi opettajan mahdollisuus siirtyä opettajan roolista sivummalle. Opettajan tulisikin olla valmis vuorovaikutukseen ja oppimaan myös osanottajilta (Marttila 2016). Turvallisuuden takaaminen edellyttää opettajalta useita taitoja ja opettajan tulisi kyetä astetta haastavampiin teknisiin ja fyysisiin suorituksiin, kuin ryhmän jäsenet. Kyseisiin tehtäviin tulee myös kyetä henkisen paineen alaisena. (Marttila 2016.)

Oppimisympäristöllä voidaan tarkoittaa konkreettista opiskelutilaa sekä sosiaalista ympäristöä ihmis- ja tietoverkostoineen, jossa opitaan (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 88). Koulumaailman tulisikin tarjota mahdollisimman paljon erilaisia virikkeitä oppimisen tukemiseksi sekä oppilaiden avuksi löytää itselleen mielekäs oppimisympäristö. Oppimiseen kuuluu myös kulttuuriset ilmiöt; mitä arvostetaan ja mitkä asiat nähdään tärkeinä oppia (Marttila 2016).

4.2 Oppimisen huomiointi opetussuunnitelmassa

Oppiminen tapahtuu kokemuksiin perustuen ja se on melko pysyvä toiminnan muutos. (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 62.) Olemme kaikki erilaisia oppijoita ja monipuolisten opetusmenetelmien avulla pyrimme kouluissa mahdollistamaan eri aistien avulla oppimista. Jokainen meistä hyötyy selvästi johdonmukaisesta ja monipuolisesta opetuksesta. Suomen peruskouluissa pyrimme myös mahdollistamaan mahdollisimman laaja-alaisen erityisopetuksen. Ymmärrys taustojen mahdollisista vaihteluista auttaa opetustyössä, mutta saattaa johtaa liiallisena luokitteluna eriarvoistavaan toimintaan (Marttila 2016). Suomalainen opetussuunnitelma ei jätä paljoa tilaa luovuudelle tai erilaisuudelle. Usein erityistarpeisten oppilaiden integroiminen luokkahuoneeseen koetaan olevan opetukselle ja tunnin kululle haitallista. Elämyspedagogiset ohjaukset näkevät asiat avoimuuden kautta, ei erityisyyden. Oppiminen on kokonaisvaltainen prosessi, jolloin taustatekijät on vaikeaa eritellä itse kouluissa tapahtuvasta toiminnasta. Taustatekijöihin liittyvät niin oppilaan henkilökohtaiset tekijät kuin oppimisympäristö. Oppimisprosessi taas tarkoittaa toimintaa opiskelijan opiskellessa sekä hänen oppiessaan, miten oppiminen tapahtuu. Kaikki tämä vaikuttaa oppimisen tuloksiin ja tulosten tulkintaan oppilaan toimesta vaikuttaa uusiin oppimistilanteisiin. (Marttila 2016.)

Ihmisellä puhutaan olevan työmuisti ja säilömuisti. Tietoinen ajattelu vaatii työmuistia, jonka toiminta on kuitenkin varsin rajallinen. Säilömuistiin pystymme kuitenkin varastoimaan pidempiaikaisesti tietoa ja muistoja. Juuri säilömuistista pystymme erilaisten muistitekniikoiden avulla palauttamaan suuren määrän tietoa takaisin työmuistiimme. (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 76.) Kuten aiemmin tässä työssä olemme todenneet, niin luonto ympäristönä ei vaadi meiltä sen suurempaa tiedonkäsittelyä, vaan se jättää juuri työmuistille enemmän tilaa uuden tiedon prosessointiin. (Kaplan & Talbot 1983.)

Uusimmat tutkimukset ovat osoittaneet oppilaskeskeisten menetelmien toimivan tehokkaan oppimisen kannalta paremmin. Tämä tarkoittaa käytännössä opettajan roolin muuttamisesta passiivisempaan rooliin, jossa opettaja motivoi, ohjaa sekä antaa neuvoja. (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 90.) Oppimista tutkitaan jatkuvasti lisää ja voimmekin pohtia mikä on paras tapa toimia perusopetuksen saralla. Jotkut oppilaat oppivat parhaiten muita tarkkailemalla. Tätä kutsutaan psykologiassa sosiaalseksi oppimiseksi, jolloin suuri merkitys oppimiselle on ympäristöllä, asenteilla sekä ihailtujen mallien kopioimisella (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 69-70). Ihailu ja samaistuminen

lisäävät mallioppimista. Sosiaalipsykologiassa puhutaan myös kognitiivisesta oppimisesta, jossa ihminen nähdään aktiivisena tiedon käsittelijänä. Käsitys korostaa ihmisen omaa aktiivisuutta, jolloin oppijan omat tulkinnat ratkaisevat mitä hän pitää palkkiona ja mitä rangaistuksena. (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 72.) Useat tutkimukset osoittavatkin palkkioiden kautta saavutettujen tulosten olevan oppimisen ilon vieviä kokemuksia. Luonnossa työskentely voitaisiin nähdä mielekkyyttä lisäävänä tekijänä sekä omaehtoisuuden mahdollistajana. Opiskelijan aktiivisuus ja motivaatio nähdään myös oppimisen kannalta paljon tärkeämpinä, kuin opettajan suuri taitavuus (Viikko-Riihelä & Laine 2004, 93). Tämä osaltaan voisi toimia rohkaisevana astumaan ulos luokkahuoneista ja menemään opettamisessa oman mukavuusalueensa ulkopuolelle.

5 Kouluviihtyvyys

Kouluviihtyvyys on asia jota tutkitaan Terveys ja hyvinvointilaitoksen (THL) toimesta joka toinen vuosi. Vertailevat kansainväliset tutkimukset osoittavat Suomessa kouluviihtyvyyden olevan laskussa. (Harinen & Halme 2012.) Tutkimuksissa tulee esille, että oppilaat eivät saa itse ohjautua eivätkä tule kuulluiksi. Tämä ei voi olla vaikuttamatta kouluviihtyvyyteen. Koulussa viihtyminen on myös johdettavissa kouluissa kasvavaan poissaolojen määrään sekä opiskelumotivaation heikentymiseen (Harinen & Halme 2012).

Lasten kokemuksellisen hyvinvoinnin mittaaminen on melko uusi ilmiö hyvinvointitutkimuksen perinteessä. Aikaisemmin tutkimukset ovat perustuneet objektiivisiin, määrällisesti mitattavissa olevaan hyvinvointiin. Yhä esimerkiksi kouluviihtyvyyden mittaaminen nähdään haasteellisena, sillä tutkimuksia varten on vaikea määrittellä helposti seurattavia valideja mittareita. Yhteisöllisiä, tunnepitoisia, eettisiä ja esteettisiä ulottuvuuksia koulumaailmassa on vaikea mitata niiden ollessa hyvin subjektiivisia kokemuksia. (Harinen & Halme 2012.)

Kouluympäristöissä opettajan rooli on erittäin merkittävä ja vaikutusvaltainen. Opettajan rooli onkin todettu merkitykselliseksi haastavien tilanteiden ratkaisemisessa sekä ilmapiirin ratkaisevana tekijänä. Opettajaa ei siis voida nähdä enää ainoastaan oppisisältöjen opettajana vaan tunteet ovat työssä vahvasti läsnä. Korkeakoulutetut opettajat ja opetusopillisesti pätevä opetus eivät siis enää riitä kouluviihtyvyyden takeiksi, vaikka ne ovatkin usein nähtyinä suomalaisen koulutusjärjestelmän ylpeyden aiheina. (Harinen & Halme 2012.) Tutkimukset myös osoittavat opettajan merkityksen tunnetyön tekijänä ja vasta silloin on mahdollista luoda luokkahuoneeseen ilmapiiri, joka mahdollistaa kouluviihtyvyyden kokemisen. (Harinen & Halme 2012.)

Helsingin Sanomissa (Grönholm 2019.) tuodaan esille kouluviihtyvyyden merkitys nuorten sitoutumisesta koulutyöskentelyyn. Helsingin Sanomat viittaavat tutkimusartikkeliin, jonka mukaan kouluun sitoutumisella on positiivinen yhteys koulumenestykseen. Oppilaan myönteinen suhtautuminen oli sidoksissa suuresti sosioekonomiseen taustaan sekä vanhempien kouluttautuneisuuteen. Tutkimuksessa oltiin myös haastateltu oppilaita ja suurena merkityksenä kouluviihtyvyyteen nostettiin esille opettajien rooli. Opettajien toivottiin olevan kivoja ja sopivan rentoja, kuitenkin pitäen työskentelyrauhan yllä. (Grönholm 2019.)

6 Työn tavoitteet ja vaiheet

Opinnäytetyöprojekti lähti liikkeelle mieleisen aihealueen valinnasta sekä työelämätahon etsinnästä mukaan projektiin. Työelämätaho määrittä tarpeen, jonka perusteella syntyi lopullinen opinnäytetyön aihe. Suunnittelu sujui luontevasti toimeksiantajan kanssa ja projekti sai selvät raamit toiminnalle heti alussa. Tässä kappaleessa on kuvattu lopputuotokseen johtaneen prosessin kulku sekä menetelmät.

6.2 Työn tavoitteet

Opinnäytteen tavoite on tuoda näkyvyyttä, inspiroida sekä tarjota matalan kynnyksen materiaalia ulkona opettamisen tueksi. Tarkoituksena on luoda perusteltuja esimerkkejä luonnossa olemisen tarpeellisuudesta sekä kohdata tämän hetken ongelmakohtia peruskouluissa luontoliikunnan silmälaseilla. Työn toiminnallinen osuus pyrkii inspiroimaan ulko-opettajia, luomaan keskustelua opettajien välille sosiaalisessa mediassa ja tuomaan näkyvyyttä ulkona opettamisen aihealueelle.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jolloin tutkimuskysymysten asettelulle ei ole tarvetta. Kuitenkin usein kysymysten asettelu auttaa itseä jäsentelemään ja hahmottamaan opinnäytetyön sisällön ja tarvittavan työn määrän (Vilkkä & Airaksinen, 2004). Kysymyksiäni ovat esimerkiksi: 1) Miten rakennan kiinnostavan asiasisällön tuotokseen? 2) Mitkä asiat vaikuttavat kohderyhmän kiinnostuksen herättämiseen? 3) Millä keinoilla lisään sosiaalisen median julkaisujen näkyvyyttä? 4) Luonko erikseen kanavakohtaiset tavoitteet? 5) Miten vakuutan sisällön luotettavuuden? 6) Miten mahdollistan aikataulussa pysymisen? 7) Miten pidän yllä kommunikoinnin yhteistyötahon kanssa? 8) Mistä johtuu luontoliikunnan vähäisyys opetuksessa tällä hetkellä?

Osatavoitteena opinnäytetyölle on oman ammatillisen osaamisen tunnistaminen sekä näkyvyyden saaminen omalle nimelle tulevilla työmarkkinoilla. Toteutus yhdistää monia elementtejä, joita liikunnanohjaaja opinnot pitävät sisällään. Tärkeimpänä opinnäytetyö pohjautuu Malmön Yliopiston Friluftsliv ja Utomhuspedagogiikan opintoihin (5kk). Opinnäytetyössä hyödynnettiin myös kasvatustieteen perusopintoja.

6.3 Tavoitteiden saavuttaminen

Tässä opinnäytetyön projektissa käytetään Scrum-menetelmää prosessin hallinnassa (kuva 2.). Scrum-menetelmästä puhutaan ”ketteränä periaatteena” projektien hallinnassa, jolloin tiimi päättää miten toimitaan ja asiakkaan prioriteetit tai haluttu tuotos saa muuttaa muotoaan vielä projektin aikana. (Hietaniemi 2019.)

Yksinkertaisesti Scrum toimii aloittamalla projektisuunnitelman laatimisella, jonka jälkeen prosessia lähdetään viemään eteenpäin Scrum-syklin omaisesti ja lopputulos julkaistaan ja analysoidaan sekä vedetään yhteen pohtimalla, miten projekti meni. (Schwaber 1997.) Scrum-sykli toimii käytännössä tehtävälisterien seuraamisen periaatteella. Projektiryhmä tapaa säännöllisesti ja jokaisessa palaverissa käydään läpi tilannekatsaus mitä on saatu aikaiseksi ja listataan tehtävät, jotka tulee tehdä seuraavaan tapaamiseen mennessä. Tällöin puhutaan sprintti-listoista, jotka sisältävät lyhyellä aikavälillä saavutettavia välitavoitteita. Näin projektin välitavoitteet pysyvät konkreettisina ja projektilla löytyy joustovaraa. Aktiivinen kommunikaatio ohjaa myös säännölliseen palauteluuppiin niin sisällön kuin työtapojen suhteen (Hietaniemi 2019).

Tässä projektissa sprintti-listojen ideologiaa on toteutettu opinnäytetyöpäiväkirjan muodossa (kts. kuva 2.), joka on opiskelijan toimesta sisältänyt tehtävälisteria päivittäisellä ja viikoittaisella aikavälillä toteutettavaksi. Listoja on päivitetty aina tilanteen mukaan. Projekti on elänyt jatkuvasti uusien ideoiden syntyessä niin opiskelijan kuin toimeksiantajankin puolesta. Scrum-menetelmää käytetään usein ison tiimin yhteistyön takaamiseksi, etenkin tiimin ollessa uusi toisilleen (Hietaniemi 2019.), mutta menetelmän peruseriaate toimii loistavasti mihin tahansa joustavuutta vaativaan projektiin.



(Kuva 2. Scrum-menetelmä osana tämän työn projektinhallintaa.)

Tärkeä osa työskentelyä on teoratiedon kasaaminen julkaisuja varten. Tiedonhaku projektissa lähti liikkeelle Malmön yliopistossa opiskeltujen kurssien materiaalien pohjalta. Kurssit Ruotsissa rakentuivat friluftslivin ja utomhuspedagogikan ympärille. Teoriapohja rakennettiin tähän opinnäytetyöhön tuon kurssin lopputyön pohjalta. Teoriaa ei ole käsitelty koko aihealueen näkökulmasta, sillä toiminnallisissa opinnäytetöissä suositellaan rajaamaan työ keskeisten käsitteiden ympärille (Vilka & Airaksinen 2003, 43). Tiedonhaku tapahtui pitkälti aihepiirin kirjallisuuden parissa sekä netistä löytyvien tutkimustietojen pohjalta. Apuna opinnäytetyöprosessissa toimii päiväkirjan ja muistiinpanojen kirjoittaminen. Tämä auttaa jäsentämään tekstin sisältöä sekä muistuttaa tehdyistä päätöksistä tai uusista ideoista. Tarkoituksena on saada aikaan hyvin jäsenneilty tuotos, eikä yhdeltä istumalta kirjoitettu koulutehtävä. Tosiasiat on tekstissä esitetty totena lähdetietoon nojaten ja opiskelijan omakohtaiset kokemukseräiset tiedot ovat sisällytettyinä teorian tekstiosuuteen ilman lähdetietomerkinä. Lähteet tämän työn teoratiedon pohjalle on pyritty valikoimaan

mahdollisimman uusimpaan tietoon pohjautuen. Mikäli lähdetieto on vanhempaa, on todettu, että tutkittu tieto on pysynyt samana. Tässä työssä ei ole pyritty ottamaan kantaa lähteisiin. Lähteet on pyritty valitsemaan hyvin lähdekriittisesti ja teoriaosuudessa on pyritty käyttämään laajasti eri lähteitä.

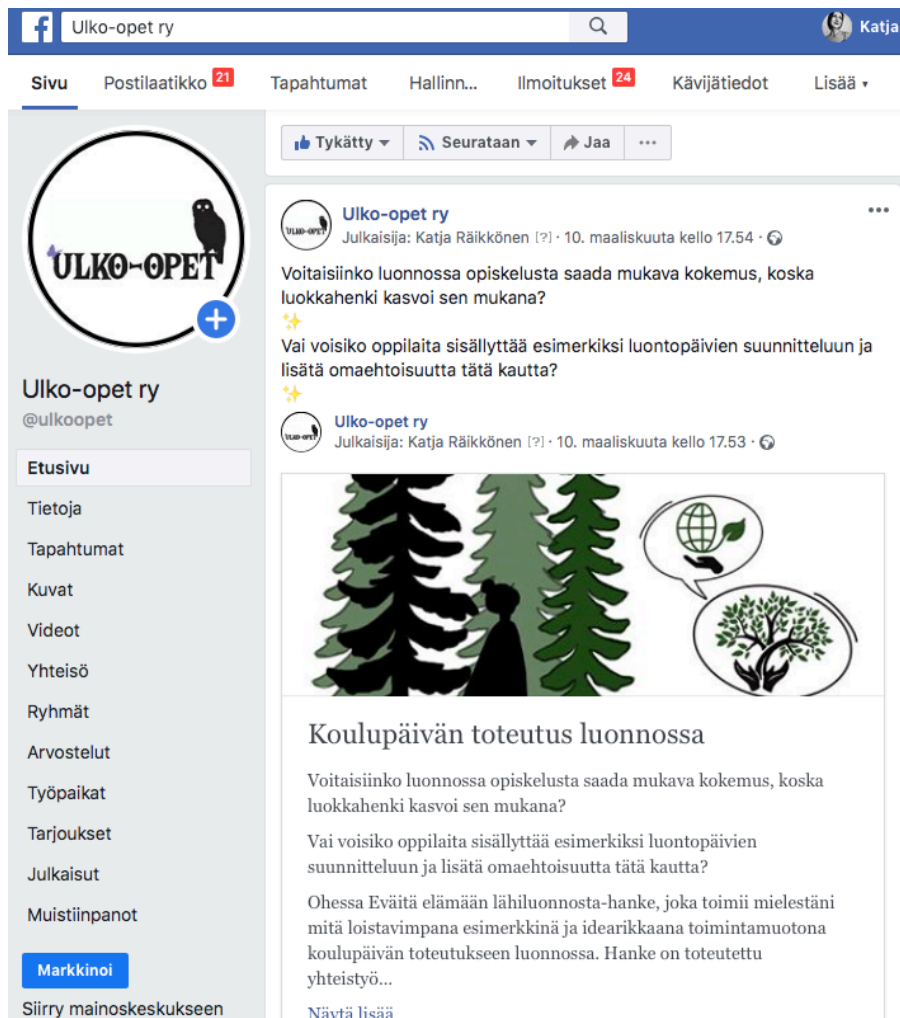
Mittarina facebook-julkaisujen positiiviselle vastaanotolle toimii niiden tykkäykset ja kommentoinnit. Onnistunut facebook-julkaisu herättää keskustelua, positiivista tai negatiivista. Pyrkimys tämän opinnäytetyön produktissa on kuitenkin herättää positiivinen vastaanotto ja pyrkimys on olla inspiroiva sekä ajatuksia herättävä. Keskimääräinen tykkäysmäärä Ulko-opet ry:n aiemmissa julkaisuissa on ollut noin 20-50 tykkäystä, myös tämän työn julkaisut pyrkivät kyseisen määrän saavuttamiseen. Työn tarpeellisuus on määritetty toimeksiantajan puolesta. Tällöin on oletettavaa, että tuotos vastaa tarpeeseen. Kuitenkin sisällön muotoilu ja materiaalin käytettävyys ovat seikkoja, joita halutaan selvittää. Tästä syystä julkaisujen jälkeen toteutan lyhyen kyselyn. Kyselyn palautteen ja arvioinnin löydät luvusta *6.5.Palautte ja arviointi työn tuotoksesta*. Sosiaalinen media on täynnä informaatiota ja ihmiset jaksavat keskimäärin lukea vain muutaman sanan jokaisesta julkaisusta (Puustinen 2006.), joten kyselyn tulee olla erittäin nopeatekoinen. Laatua ja jalkautuvuutta voidaan selvittää esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä:

1. Kiinnittääkö julkaisujen ulkonäkö huomiosi?
2. Oliko joku julkaisu sinulle hyödyllinen?
Jos kyllä, niin miksi?

7 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi pyrkii olemaan ajankohtainen ja mahdollista toimeksiantajaa palveleva. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38-40.) Tämän työn tavoitteena on kehittää ja lisätä ulkona opettamista tuomalla uusia ideoita sekä perustella toimintaa tutkitun teorian tuomien hyötyjen valossa. Toiminnallisen osuuden ideoinnin apuna käytettiin tämän opinnäytetyön raportin teoriaosuutta sekä työelämätahon toimeksiantoa.

Helpot harjoitteet postauksissa pyrkivät kannustamaan myös niitä opettajia, jotka eivät vielä hyödynnä luontoa opetuksissaan. Kuvassa 3 näet esimerkin facebookissa julkaistavasta postauksesta. Postaukset löytyvät kokonaisuudessaan tämän työn liitteistä.



The image shows a Facebook post from the page 'Ulko-opet ry'. The post is in Finnish and contains the following text:

Voitaisiinko luonnossa opiskelusta saada mukava kokemus, koska luokkahenki kasvoi sen mukana?

Vai voisiko oppilaita sisällyttää esimerkiksi luontopäivien suunnitteluun ja lisätä omaehtoisuutta tätä kautta?

Koulupäivän toteutus luonnossa

Voitaisiinko luonnossa opiskelusta saada mukava kokemus, koska luokkahenki kasvoi sen mukana?

Vai voisiko oppilaita sisällyttää esimerkiksi luontopäivien suunnitteluun ja lisätä omaehtoisuutta tätä kautta?

Ohessa Eväitä elämään lähiluonnosta-hanke, joka toimii mielestäni mitä loistavimpana esimerkkinä ja idearikkaana toimintamuotona koulupäivän toteutukseen luonnossa. Hanke on toteutettu yhteistyö...

There is also a link 'Näytä lisää' (Show more).

(Kuva3. Somepostaus. Julkaistu Ulko-opet ry:n facebook-sivuilla 10.3.2020.)

Toiminnallisen osuuden muodoksi valittiin sähköinen tuotos sosiaalisessa mediassa julkaistavaksi. Todettiin, että tämä saavuttaa nykyaikana kohderyhmän parhaiten sekä tiedostot jäävät helposti löydettäväksi. Sähköinen muotoilu tuotteelle tekee siitä myös edullisen tuottaa sekä mahdollistaa työn valmistumisen etätyöskentelynä. Konkreettisen paperioppaan sijaan sähköinen tuotos on myös nykyaikainen ja sitä kautta ekologinen valinta, joka sopii myös yhteistyötahon arvomaailmaan.

7.1 Työn tuotoksen sisältö

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tuotos on Ulko-opet ry:n sosiaalisessa mediassa julkaistava sarja, joka sisältää teoretietoa sekä käytännön vinkkejä ulkona opettamisesta kiinnostuneille. Tarkoituksena oli jakaa opiskelijan materiaalia Ruotsissa opiskelluista luontoliikunnan kursseista ja tätä kautta herättää mielenkiintoa sekä jakaa uutta informaatiota Ulko-opet ryhmän sisällä. Julkaistuilla päivityksillä pyritään tuomaan esille uusia ideoita, herättää keskustelua ryhmän sisälle sekä parhaillaan inspiroimaan ryhmän jäseniä. Julkaisut löytyvät opinnäytetyön liitteistä. Niitä on yhteensä seitsemän ja ne on aikataulutettu julkaistavaksi viikoittain.

Tavoitteena on herättää uusia ideoita opetuksen suunnitteluun sekä tuoda näkyvyyttä luonnossa opettamisesta. Somepostauksien aiheet niiden julkaisujärjestyksessä (Liite1.):

1. Tervetuloa-postaus, jossa esitellään kirjoittaja ja postaussarjan tarkoitus
2. Käytännön toteutukseen vinkkejä oppimateriaalin opettamisesta ulkona
3. Tutkimuksia luonnon hyödyistä
4. Kouluviihtyvyyys
5. Koulupäivän toteutus luonnossa
6. Elämys- ja seikkailupedagogisen luontoliikunnan fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä hyvinvoinnin tukena
7. Ulkona opettaminen: nämä 10 vinkkiä antavat potkua! (Mistä aloittaa ulkona opettaminen-postaus)

Julkaisujen sisällöt seuraavat opinnäytetyön teoriaosuuden sisältöä. Julkaisujen sisällöt on ajateltu olevan sovellettavissa kaiken ikäisille lapsille ja nuorille.

Ensimmäinen julkaisu on lyhyt informaatio opinnäytetyöstä. Tarkoituksena on herättää huomiota, mitä on tulossa ja samalla kertoa konkreettisesti käytännön toteutuksesta. Työn tavoitteena inspirointi ja matalan kynnyksen materiaalin tarjoaminen toimivat punaisena lankana postauksien luomisessa.

Käytännön vinkit on koottu postauksiin 2, 5, 6 ja 7.

Inspiroimaan on pyritty tutkimustietoon nojautumalla, kuten perustelemalla luontoliikunnan tuomia terveyshyötyjä (perusteltu kappaleessa 2.).

Erilaiset pedagogiset menetöt kasvatuksellisen toiminnan apuvälineenä luonnossa, on nostettu esille postauksissa 2, 3, 6 ja 7 (perusteltu kappaleessa 3, 3.1 ja 3.2).

Oppimisympäristön sekä erilaisten virikkeiden tarjoamisen tärkeys on ollut pohjana postauksen 5 luomisessa (perusteltu kappaleessa 4,2).

Myös ajankohtaisia ongelmia koulumaailmassa on nostettu esille postauksessa 4. *Kouluviihtyvyyys* (perusteltu kappaleessa 5).

Elämyspedagogiset menetöt postauksessa 6 pohjautuvat opetussuunnitelman asettamiin tavoitteisiin (perusteltu kappaleessa 4 ja 4.2).

Käytännön toteutukset julkaisuissa (2, 5, 6 ja 7) on ajateltu aina oppilaiden kanssa toteutettaviksi. Julkaisut sisältävät paljon hyviksi koettuja toimintatapoja, joita on jo testattu kouluissa Suomessa. Tällä on pyritty vaikuttamaan työn uskottavuuteen.

7.2 Työn tuotoksen kiinnostavuuden herättäminen

Merkittävänä osana suunnittelua oli postaussarjan ulkonäkö sekä sen tekstin ja sisällön kohderyhmän puhuttelevuus. Sisällön suunnittelusta kerrotaan enemmän luvussa 7.3 *Sosiaalisen median hyödyntäminen opinnäytetyössä*. Sisällöissä huomioidaan lukijan huomion kiinnittäminen kuvilla, väreillä ja tekstinostoilla sekä tekstin pyrkimyksellä kommunikoidaan lukijan kanssa.

Lopullisen tuotteen haluttua mielikuvan viestittämistä kohdeyleisölle tulee pohtia tarkoin. Millaisia kuvia haluan käyttää ja kuvien julkaisukelpoisuus tulee tarkistaa. Ulkoasun tulisi kiinnittää tietysti lukijan huomio, mutta sopia myös täydellisesti julkaisun aiheeseen. Osa kuvista voisi auttaa alleviivaamaan julkaisun sisältämää viestiä. Julkaisujen ulkoasua viimeistellessä tulee ottaa huomioon yhteistyötahon typografia: haluavatko he yrityksen logon näkyviin ja onko heillä esimerkiksi omaa kuvamateriaalia käytettäväksi (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53).

Työlle suunniteltiin myös oma logo kuvaamaan opinnäytetyön sisältöä. Logon tyyli ja värimaailma toimivat suuntaviivavana somepostauksien ulkonäön asettelussa. Kuvassa piilee ajatus oppilaiden ryhmäytymisen kokemuksista, positiivisesta luontokokemuksesta sekä luonnon terveystyötyjen ymmärtämisestä. Logo on nähtävissä kuvassa4, sen tarkoituksena on kuvata yhteisöllisyyttä, joka ryhmän sisälle usein syntyy luonnossa toimiessa. Opettaja on luotu hahmoksi tarkkailemaan tilannetta sivummalta antaen ryhmälle tilaa toimia keskenään ryhmänä, jolloin myös ryhmä pääsee muodostamaan rooleja ja jopa ratkomaan ongelmia ilman ulkopuolista neuvonantajaa. Puhekuplat kuvaavat luonnon merkityksen ja ympäristötekojen ymmärtämistä. Ne viestittävät myös ymmärrystä ihmisen olevan osa luontoa.



(Kuva4. Opinnäytetyölle suunniteltu logo.)

7.3 Sosiaalisen median hyödyntäminen opinnäytetyössä

Sisältö tullaan julkaisemaan Ulko-opet ry:n sisäiseen facebook-ryhmään heidän omilla käyttäjätunnuksillaan. Sisällön asettelussa käytetään facebookin omaa muistiinpano-alustaa, joka muistuttaa blogi-kirjoitusten alustaa. Tämän pystyy linkittämään suoraan facebook-julkaisuun, jolla vältetään tarve muodostaa erillistä blogia isompien tekstien julkaisua varten.

Tavoitteena ei ole lähteä markkinoimaan niinkään Ulko-opet ry:n toimintaa, vaan saada jo olemassa olevat jäsenet kuulolle. Täten on tärkeää huomioida kohderyhmä. Heidän facebook-sivunsa ovat keränneet lähes 7000 seuraajaa. Ulko-opet ry:n facebook-ryhmä on suljettu ryhmä ja sen jäsenistö koostuu ulkona opettamisesta kiinnostuneista opettajista sekä muista luonto-alojen ammattilaisista. "Puskaradio" saa ihmiset usein kuuntelemaan paremmin kuin suoramainonta. Ihmiset tuntuvat nykyään luottavan enemmän vertais suosituksiin kuin itse mainontaan (Grönroos 2009, 357). Tärkeää on myös huomioida, että keskimäärin yksi viidestä ei lue otsikkoa pidemmälle. Huomion herättämiseen auttaa, että erottuu ulkoasulla. (Puustinen 2006.) Vuorovaikutteisuus on tärkeä osa viestintää, etenkin kun tarkoituksena on herättää lukijoiden mielenkiinto ja saada lukijakunta motivoitumaan aiheestamme. Viestinnän vaikutus voi olla hyvinkin myönteinen ja antaa välittävän kuvan lukijakansasta. Päinvastoin viestintä voi myös antaa kuvan liiallisesta ylpeilystä tai työkeydestä (Grönroos 2009, 358-357).

Jakaessa materiaalia sosiaalisessa mediassa on hyvä huomioida ulkoasu ja puhuttelevuus. Vaikka ensimmäisenä ihmiset usein kiinnittävät huomion otsikoihin ja kuvitukseen, niin seuraavaksi tärkeimpänä on itse tekstisisällön puhuttelevuus ja kirjoitusasu. Viestinnän ammattilaisista 88% uskoo digitaalisen tarinankerronnan olevan tärkein trendi PR:n muutoksessa (Cook 2017). Tarinankerronnan toimivuutta voidaan myös helposti perustella sillä, että tutkitusti ensimmäistä kertaa koskaan, ihminen luottaa mieluummin vertaiskokemukseen, kuin alan asiantuntijaan, mediaan tai yritykseen. (Edelman 2017.)

Tässä työssä käytetään suurimmaksi osaksi facebookkia sosiaalisen median väylänä. Sosiaalista mediaa käytettäessä markkinointiin puhutaan usein yleisön kohdentamisesta. Kohdeyleisön tunteminen ihmisenä helpottaa sopivan mainoskeinon löytämistä. (Juslén 2015.) Tässä tapauksessa kohderyhmä on jo valmiiksi muotoutunut suljetun facebook-ryhmän sisälle, joka helpottaa kohderyhmän kiinnostuksen kohteiden tunnistamisessa. Markkinoinnissa pyritään myös usein kohdentamaan mahdollisten asiakkaiden sijainti (Juslén 2015). Sijainnin kohdentaminen auttaa myös tämän

tuotoksen julkaisun sisällön suunnittelussa, sillä luonto-olosuhteet eivät ole välttämättä kaikkien tavoiteltavissa.

Sisällön tuotossa tärkein on punaisen langan kehittäminen, jonka ympärille asiasisältö voidaan muodostaa. Hyödyntäessä sosiaalista mediaa tiedon jakamiseen, on tärkeää pohtia sisällön asetelua. Luoto (2015) tuo esille markkinoinnin kirjassaan, tunteiden merkityksen markkinoinnin sisällössä. ”Jos et herätä tunteita, et jää mieleen.”, hän toteaa. Narratiivisen kerronnan kautta ihminen pääsee rakentamaan omaa identiteettiään ja samaistumaan myytävään kohteeseen. Markkinoinnissa puhutaan usein myös muistijäljen muodostamisesta. Mitä isomman muistijäljen jättää, sitä todennäköisemmin brändin myynti onnistuu. Muistijälki muodostuu erilaisena jokaiseen eri aistikanavaamme. Näitä ovat kuulo-, näkö-, tunto-, haju- sekä makuaste. Vaikka tässä työssä emme yritä varsinaisesti myydä tuotetta, toimii ihmisen biologia kuitenkin samoin vastaanottaessaan uutta tietoa. Ihmisen limbinen järjestelmä aivoissa (mainittu luvussa 2.) pyrkii välttämään viimeiseen asti turhaa työtä ja tästä syystä viestinsisältö tulee suunnitella tiiviiksi. Pääviestin tulisi sisältää esimerkiksi vain muutama selkeä hyöty kerrallaan, liiallisen asiatulvan sijaan. (Ahonen & Luoto 2015.) Ihminen muodostaa mielipiteensä usein pohjautuen entisiin uskomuksiinsa. Täten on hyvä pohtia kohdeyleisön arvomaailmaa sisältöä tuottaessa. (Ahonen & Luoto 2015.) Arvomaailma eli tunteet kuuluvat yhteen persoonallisuuden kanssa. Aivomme eivät erota brändipersonaa aidosta ihmispersoonasta. Tästä syystä on tärkeää ymmärtää kohdeyleisön persoona ja yrittää samaistua tähän persoonaan sisällöntuotossa. (Ahonen & Luoto 2015.) Tämän työn sisällön asetelussa käytetään mahdollisimman moniin eri aisteihin vetoavia keinoja, kuten luomalla mielikuvia ja herättämällä muistoja luontoaiheisilla värivalinnoilla ja kuvilla. Lukijan huomio pyritään kiinnittämään tietyillä tekstinosoilla, jolloin kiireinenkin lukija pystyy selaillessaan saamaan nopeasti kiinni tekstin aiheesta. Lukijaa pyritään houkuttelemaan osallistumaan ja aloittamaan keskustelua kommentointi-osioon erilaisilla kysymyksillä.

7.4 Tulokset ja arviointi

Julkaisut keräsivät tykkäyksiä keskimäärin 15 tykkäystä/julkaisu sekä muutamia kommentointeja ja julkaisun eteenpäin jakoja. Selvästi sisällöt käytännön toiminnan esimerkeistä saavuttivat eniten suosiota.

Valmiit julkaisut lähetettiin etukäteen muutamalle kohderyhmän opettajista arvioitavaksi. Arvioinnin avuksi lähetettiin valmiiksi pohditut kysymykset, joiden perusteella oli tarkoituksena saada dataa tuotoksen laadusta ja sen todennäköisestä käytettävyydestä kohderyhmän sisällä. Palautteen pohjalta toteutettiin tarvittavat muutokset julkaisuihin, ennen niiden julkaisua. Tämä kysely toimi samalla välipalautteena.

Tässä työssä toteutettiin laadullisen tutkimusmenetelmän piirteitä. Avoimet kysymykset muotoillaan tällöin alkavaksi sanoilla mitä, miten, miksi, jolloin vastaajalle jätetään tilaa kertoa ja selittää ajatuksiaan ja näkemyksiään. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 63-64.) Yksilöhaastattelun ryhmä valikoitiin kohderyhmän sisältä, jotka olivat aktiivisesti kommentoineet tai tykkäilleet tämän työn tuotoksen julkaisuista Ulko-opet facebook-ryhmässä. Toisin sanoen julkaisut olivat selvästi tavoittaneet kyseiset henkilöt. Heille lähetettiin facebookissa saateviesti, jonka ohessa pdf-tiedoston (Liite1.) muodossa tulevat julkaisut ja ohessa avoimina kysymyksiä olivat:

- Miten julkaisujen ulkonäkö herätti huomiosi?
- Oliko joku julkaisu sinulle hyödyllinen?

 Jos kyllä, niin miksi?

Kysymyksillä pyrittiin selvittämään, onnistuivatko tavoitellut ulkonäölliset seikat (kts. kappale 6.2), joilla pyrittiin kiinnittämään lukijan huomio. Toisella kysymyksellä pyrittiin selvittämään julkaisujen sisällön laatua ja jalkautuvuutta. Palautekysely lähetettiin facebookin kautta viidelle kohderyhmäläiselle, joista kolme vastasi. Täten palautteesta saatu tieto ei ole yleistettävissä, sillä facebook-ryhmässä on yhteensä noin 7000 jäsentä ja otanta on täten pieni. Saadun palautteen pohjalta ei voida vielä sanoa, miksi julkaisut eivät saavuttaneet suurempaa lukijamäärää. Kuitenkin otanta vastanneista, joille kysely lähetettiin, oli yli puolet. Tästä voimme päätellä, että kysymykset saattoivat olla tarpeeksi lyhyitä tai valittu otanta oli motivoitunut vastaamaan. Ohessa oleva materiaali oli suhteellisen pitkä, joka saattoi karsia ajallisesta näkökulmasta 2/5 vastaajasta pois.

Saatu palaute oli yleistettynä hyvin positiivista. Kaikki saatu palaute oli mielestäni konkreettista ja hyvin jäsenneltä. Vastanneet henkilöt olivat selvästi pohtineet vastauksiaan ja käyneet läpi lähettämäni materiaalin. Ohessa lainauksia kohderyhmäläisten antamasta palautteesta avoimeen kysymykseen 1: Miten julkaisujen ulkonäkö herätti huomiosi?

"Kiinnittää huomion heti nuo kivat kuvat; postaus 6 - kaunis kuva, ja kiva käsintekstit laatikoissa."

"Postaus 4 on cool kuva, saavuttaa nuoremman ikäpolven huomion, sopien täten sen liitettyyn tekstiin. Samoin tuo postaus 5, on kiva."

"Mietin, että noi pienimmät tekstikoot oli aika haastavia lukea, voisiko niitä hiukan suurentaa? Ja sitten käytät erilaisia fontteja aika paljon, voisiko niitä yhtenäistää.."

"Otsikot vetäviä ja herättävät kiinnostusta."

"Visuaalinen ilme monipuolinen, mietin olisiko hyvä olla jokin yhdistävä elementti?"

"Luokka ulkona kuvassa vain yksi ihminen - hahmo, olisiko useampi hyvä?"

"Olisiko työhyvinvoinnissa ollut vain kuvana teksti? Sen tausta voisi olla kiinnostavampi?"

Ohessa lainauksia kohderyhmäläisten antamasta palautteesta avoimeen kysymykseen 2: Oliko joku julkaisu sinulle hyödyllinen? Jos kyllä, niin miksi?

"Hyödyllisiä kaikki, muistuttivat asian monipuolisuudesta!"

"Hyvältä näyttää ja kivasti eri näkökulmia."

"Ilmiöoppimisen lisäksi hyvä käyttää termiä monialaiset kokonaisuudet, lähetän siihen liittyen lisää infoa. Kumpaakin käytetään ja ovat vähän erilaisia."

"Postaus 3, ipadeilla dinosaurus-leffa on hyvä idea ja istuu hyvin, sillä meidän koulussa on ipadeja kärryissä."

"Postaus6, on myös hyvä juttu- seikkailullisuudella saadaan jo hiukan isommatkin oppilaat kiinnostumaan..Koulumme lähellä on mainio paikka kanoottiseikkailulle, ja asiantuntemustakin melonnasta löytyy paikalliselta melontaseuralta."

Toteutin Ulko-opet facebook-ryhmässä myös julkisen kyselyn (Liite2.), jolla pyrittiin selvittämään laajemman otannan mielipidettä tuotoksen sisällön käytettävyydestä. Kuitenkin vain kolme henkilöä vastasi kyselyyn. He eivät antaneet palautetta avoimeen kenttään. En huomioi tämän kyselyn palautetta korjauksia tehdessäni. Kyselyssä kysyttiin: Ovatko viimeisimmät viikon takaiset Ulko-ope julkaisut olleet sinulle hyödyllisiä? Vastauskentät olivat:

- Kyllä! (mitkä?)
- Ei/kaipaisin (kommentoi)

Ilman avoimen kentän vastauksia kommentointi-kenttään, saatu data kyselystä on huono. Yleistäen saadusta tiedosta voitaisiin todeta, että 2/3 kohderyhmäläisistä kokivat julkaisuni hyödyllisiksi ja 1/3 kohderyhmäläisistä ei kokenut julkaisuja hyödyllisiksi.

Muokkaukset palautteen perusteella olivat enimmäkseen ulkonäöllisiä seikkoja. Eniten huomiota saaneet julkaisut olivat käytännön toiminnan esimerkit, jonka perusteella tuleviin julkaisuihin muokattiin enemmän käytännön toiminnan esimerkkejä. Tätä johtopäätöstä Ulko-opet ry voisi hyödyntää jatkossa sisältöä tarjotessaan.

Johtopäätöksenä tarjottu materiaali oli monipuolista ja hyödylliseksi koettua ja tuotoksen ulkonäkö koettiin mieluiseksi. Ulko-opet ry:n yhteyshenkilö koki materiaalit hyödyllisiksi ja aiheet niissä muistuttivat asian monipuolisuudesta. Kuitenkin julkinen kysely (Liite2.) antaisi meille tiedon, että suurin osa kohderyhmän saavuttaneista, koki julkaistun materiaalin hyödyllisenä.

8 Pohdinta

Luonnon terveysvaikutusten korostaminen on ajankohtainen aihe, monien kirjallisuuksien ja tutkimusten todetessa, että suomalaiset kärsivät elintapasairauksista. Usein oletetaan, että terveellisiä elintapoja koskevan tiedon tarjoamisen pitäisi riittää niiden toteuttamiseksi (Salmela-Aro & Nurmi, 2017, 202.), kuitenkin tieto on vain yksi motivaatioon vaikuttavista tekijöistä. Tästä syystä luonnon terveysvaikutuksista puhuminen ei auta, vaan tärkeämpänä olisi vaikuttaa jo lapsilla luontosuhteen syntymiseen. Tätä kautta luonnossa oleminen voi muodostua tavaksi ja niin kuin terveelliset elämäntavat yleensäkin, voivat ne nuorella iällä opittuina seurata mukaan aikuiselämään. Aihe on ajankohtainen myös vuoden 2020 opetus- ja kulttuuriministeriön käynnistämän varhais- ja perusopetusta koskevan toimenpideohjelman kannalta. Hallituksen uusi ohjelma pyrkii kaventamaan oppimiseroja sekä lisäämään koulutuksellista tasa-arvoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2019.)

Tämän opinnäytetyön asetettuina tavoitteina toimivat näkyvyyden tuominen luonnossa opettamisen aihiolle. Toiminnallisen osuuden tarkoitus oli myös inspiroida ja tarjota matalan kynnyksen materiaalia ulkona opettamisen tueksi sekä luoda keskustelua kohderyhmän sisälle. Osatavoitteina opinnäytetyölle olivat oman ammatillisen osaamisen tunnistaminen sekä omalle nimelle näkyvyyden saaminen tulevilla työmarkkinoilla.

Näkyvyyden tuomista luonnossa opettamisen aihiolle mitattiin kahdella eri kyselyllä sekä facebook-julkaisujen tykkäysten ja kommentointien määrällä. Nämä eivät osoittaneet suurta määrää koko ryhmän otannasta, kuitenkin facebook-julkaisut näyttivät julkaisujen katselijamäärän olevan noin 400 henkilöä julkaisua kohden. Tämä kertoisi, että julkaisut ovat saaneet näkyvyyttä, mutta aktiivisesti kantaa ottavia ryhmässä on vain pieni osa.

Inspiroinnin asettaminen tavoitteeksi oli huono, sillä jälkikäteen pohdittuna tätä on hyvin vaikea mitata. Kuitenkin avoimen kyselyn palautteista saatujen kommenttien pohjalta voimme todeta, että sisältö julkaisuissa on koettu monipuoliseksi ja tätä kautta mahdollisesti lukijalle uusia ajatuksia herättäväksi. Myös palautteen pohjalta voimme todeta, että käytännön vinkit koettiin osakseen hyödyllisiksi.

Syntyvää keskustelua ryhmän sisälle pystytään mittaamaan vain kommentointien perusteella julkaisuihin, sillä tätä ei erikseen palauteosiossa kysytty. Emme siis voi tietää, onko keskustelua tapahtunut kasvotusten esimerkiksi kollegoiden keskuudessa. Kommentointien perusteella keskustelua ei herännyt, mutta muutamat aktiiviset kohderyhmäläiset jakoivat julkaisua muihin facebook-ryhmiin. Tästä johtopäätöksenä voin vain toivoa, että tekijännimi julkaisuissa olisi osakseen huomattu. Tätä en pyrkinyt aktiivisesti mittaamaan mitenkään.

Huomasin oman tietämyksen opinnäytetyön aihepiirissä kasvavan merkittävästi prosessin aikana. Tämä näkyi erityisesti muiden vertaisopiskelijoiden keskuudessa, kun keskustelimme luonnossa opettamisen aiheesta. Tietämykseni oli selvästi laajempi kirjoittaessani opinnäytetyötä aiheesta. Täten voin todeta oman ammatillisen tietotaidon kehittyneen merkittävästi opinnäytetyöprosessin aikana.

Tavoitteiden saavuttamiseen vaikutti suuresti opinnäytetyöpäiväkirjan kirjoittaminen sekä prosessissa hyödynnetty sprintti-listojen säännöllinen täyttö. Sprintti-listat eli käytännössä tehtävälisterit pitivät työ määrän realistisena. Merkittävä valinnan teko prosessin aikana olikin aikataulullinen ratkaisu, kun päätin joustaa työn valmistumisen ajankohdassa. Määräajan lykkääminen muutaman kuukauden verran pidemmälle vaikutti merkittävästi tavoitteiden toteutumiseen ja myös tärkeänä tekijänä, se auttoi ymmärtämään yhä enemmän oman elämänhallinnan tärkeyttä. Uudelleen aikatauluttaminen oli perusteltua täyden aikataulun vuoksi johtuen samanaikaisista yliopisto-opinnoista, jonka vuoksi liiallisessa kiireessä työn laatu olisi kärsinyt paljon. Tavoitteiden saavuttamiseen vaikutti myös oma mielenkiinto aiheeseen, opintojen aikana opitut taidot sosiaalisen median markkinoinnista ja samanaikaiset opinnot aihealueen parissa Malmön yliopistossa. Kurssit Malmön yliopistossa olivat friluftsliv-konseptin opiskelua, teoriassa ja käytännössä. Kurssit antoivat vahvan teoriapohjan tähänkin työhön sekä ideoita toiminnallisen osuuden toteutukseen.

Lähteet

Ahonen, L. & Luoto, S. 2015. Markkinointi boksen ulkopuolelta. Talentum media Oy ja tekijät.

Cook, F. 2017. Global Communications Report 2017. USC Annenberg. Luettavissa: https://annenberg.usc.edu/sites/default/files/KOS_2017_GCP_April6.pdf. Luettu: 20.11.2019.

Edelman, R. The 2017 Edelman Trust Barometer. 2017. Edelman. Katsottavissa: https://www.youtube.com/watch?time_continue=32&v=MRu_OIM0ZE. Katsottu: 20.11.2019.

Fägerstam, E. 2012. Space and place: perspectives on outdoor teaching and learning. Linköpings universitet. Luettavissa: <http://urn.kb.se/resolve?urn=:nbn:se:liu:diva-81317> Luettu: 1.10.2019

Grönholm, P. 2019. Tutkimus: Viihtyvyyttä vaikuttaa siihen, miten nuori sitoutuu kouluunsa. Helsingin Sanomat. Julkaistu 29.11.2019. Luettu: 13.1.2020.

Grönroos, C. 2009. Palvelujen johtaminen ja markkinointi. WS Bookwell Oy. Juva.

Ha, T-H., 2015. Inside the world's best kindergarten. Ideas TedTalk. Luettavissa: <https://ideas.ted.com/inside-the-worlds-best-kindergarten/>. Luettu: 18.11.2019.

Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu. Kouluhyvinvointia hakemassa. Suomen Unicef. Verkkojulkaisu. Luettavissa: https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/hyva_paha_koulu-1.pdf. Luettu: 8.1.2020.

Helsingin Uutiset, 2017. Luettavissa: <https://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/564507-hurja-arvio-jopa-70-000-suomalaista-lasta-ja-nuorta-karsii-pelaamisesta>, Luettu: 29.10.2019.

Henderson, B. & Vikander, N. 2007. Nature first. Outdoor life the Friluftsliv way. Natural Heritage Books. Toronto, Canada.

Hietaniemi, J. 2019. Scrum pähkinänkuoressa. Blogi-kirjoitus. Luettavissa: <https://gofore.com/scrum-pahkinankuoressa/>. Luettu: 8.2.2020

lisaacson, R. 1982. The Limbic system. Second edition. Springer Science + Business Media. New York.

Juslén, J. 2015. Tee tulosta Facebook mainoksilla. Talentum Media Oy ja tekijät.

Kaplan, R. & Talbot, J.F. (1983). Psychological benefits of wilderness experience. Part of the Human Behavior and Environment book series. Plenum Press, New York.

Karrasch M. 2012. Abi psykologia. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Leukumavaara, J. 2015. Suomalaiset haluavat helpompia luontokokemuksia, ”Eivät kaikki ole eräsusia – eikä tarvitsekaan olla.”. Yle Uutiset Luonto. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8101786>. Luettu: 7.2.2020.

Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Etnografinen tutkimus. Jyväskylä University Printing House. Jyväskylä.

Mykrä, N. 2018. Uusi perusopetuksen OPS. Luettavissa: <https://www.luontokoulut.fi/ops2016/>. Luettu: 1.9.2019

Opetushallitus 2018. Mitä opetussuunnitelman perusteissa sanotaan itse ohjautuvuudesta, digitalisaatiosta ja ilmiöoppimisesta? Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2018/mita-opetussuunnitelman-perusteissa-sanotaan-itseohjautuvuudesta-digitalisaatiosta-ja>. Luettu: 10.10.2019.

Opetushallitus, 2019. Move!-mittaukset 2019: Istuva elämäntapa näkyy etenkin lasten ja nuorten kehon liikkuvuudessa. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2019/move-mittaukset-2019-istuva-elamantapa-nakyy-etenkin-lasten-ja-nuorten-kehon>. Luettu: 10.2.2020

Opetushallitus 2019. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasia>. Luettu: 6.10.2019.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Opetusministeri Andersson PISA-tuloksista: Suomessa oma lähikoulu on maailman parhaimpien joukossa. Luettavissa: https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/opetusministeri-andersson-pisa-tuloksista-suomessa-oma-lahikoulu-on-maailman-parhaimpien-joukossa Luettu:15.2.2020

Paananen, P., Sirén, I. 2019. Opettajat ja opiskelijat uupuvat, koulut eriytyvät, lähiopetus ei riitä – Miten koulu korjataan, opetusministeri Li Andersson? Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000006195715.html>. Luettu: 1.10.2019.

Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta & Tiede. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/282025593_Pasanen_T_Korpela_K_2015_Luonto_liikuttaa_ja_elvyttaa_Liikunta_Tiede_524_4-9. Luettu: 6.10.2019.

Pelli, P. 2018. Ruotsalaistutkija varoittaa: Suomi toistaa uudessa opetussuunnitelmassa Ruotsin virheet – ”Pelkään, että sitä tullaan katumaan, koska me kadumme nyt”. Helsingin Sanomat. Luettavissa: <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000005653261.html>. Luettu: 15.11.2019

Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. 2016. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>. Luettu: 1.9.2019.

Puustinen, T. 2006. Avain omaan yritykseen. Kirjakas Print Oy.

Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Painopaikka Grano Oy. Tampere.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa? Motivaatio psykologian perusteet. PS-Kustannus.

Schwaber, K. 1997. SCRUM Development Process.

Luettavissa: <http://www.jeffsutherland.org/oopsia/schwapub.pdf> Luettu: 8.2.

Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. Metsäntutkimuslaitos, 37–79. Vantaa. Viitattu 12.1.2020.

Skolverket, 2013. Curriculum for the upper secondary school. Luettavissa: <https://www.skolverket.se/getFile?file=2975>. Luettu: 10.10.2019.

Skärbäck, E. 2013. Conference paper NAEP. Analysis of restorative outdoor characteristics on a university campus. Los Angeles. Luettavissa: https://pub.epsilon.slu.se/11531/1/skarback_140924.pdf. Luettu: 10.10.2019.

Stensson, L. 2007. Utomhuspedagogik och lägerskola. Umeå: Institutionen för matematik, teknik och naturvetenskap, Lärarutbildningen, Umeå universitet.

Suomen Uutiset, 2019. Purra: Hallitus jatkaa suomalaisen koulujärjestelmän alasajoa – oppivelvollisuuden pidentäminen ei korjaa ongelmia. Luettavissa: <https://www.suomenuutiset.fi/purra-hallitus-jatkaa-suomalaisen-koulujarjestelman-alasajoa-oppivelvollisuuden-pidentaminen-korjaa-ongelmia/>. Luettu: 10.11.2019.

Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Kajaanin opettajankoulutuslaitos.

The Holdsworth Center, 2018. Education in Finland, Sweden and Germany: What we learned from our European neighbors. Luettavissa: <https://holdsworthcenter.org/blog/education-in-finland-sweden-and-germany-what-we-learned-from-our-european-neighbors/>. Luettu: 6.10.2019.

Ulrich, R.S. 1993. Biophilia, Biophobia and Natural Landscapes. The Biophilia Hypothesis.


Vilka, A. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Viikko-Riihelä, A. & Laine, V. 2004. Mielen maailma. Psykologian perustiedot. Werner Söderström Osakeyhtiö

Liitteet

Liite 1. Opinnäytetyön tuotos

1.postaus



Ulko-opet ry
Julkaisija: Katja Räikkönen [?] · 7. helmikuuta kello 14.43 · 🌐

🌟"että tulevaisuudessa lapsilla metsä ja luonto olisi ympäristöinä tutumpia ja säilyttämisen arvoisia" 🌟:

.

Moi kaikille! 😊

Sain mahdollisuuden tulla jakamaan teidän kanssa Friluftslivin ja Utomhuspedagogikan salat, joihin perehdyin Malmön Yliopiston kurssien parissa. Täällä päivittelen teille joka Sunnuntai niin tutkimustietoa kuin käytännön toteutukseen vinkkejä!

.

🌲 Toivoisin kovasti, että päivittelyni täällä herättäisi keskustelua, mielipiteiden vaihtoa, omakohtaisten kokemusten jakamista tai mitä vain!

.

🌲 Kirjoitin opinnäytetyöni aiheesta: Luontosuhteen vahvistaminen peruskouluopetuksessa 1-4.luokan oppilailla. Postaukset täällä pohjautuvat siis työni sisältöön! Opinnäytetyössäni sivutaan paljon myös seikkailu- ja elämyspedagogiikan käytänteitä sekä niiden tuomia hyötyjä, joten sivuan niitä myös täällä päivityksissäni.

.

🌲 Oma intohimo aiheeseen on syntynyt omista positiivisista kokemuksista elämys- ja seikkailupedagogiikan parissa, niin kurssilaisen kuin ohjaajan silmin.

.

🌲 Välittömien positiivisten vaikutusten näkeminen herätti ihmettelemään, miksemme voisi hyödyntää tätä enemmän myös peruskouluopetuksessa.

.

🌲 Täällä kirjoittelee siis 24-vuotias nainen, Liikunnanohjaaja (AMK). Pedagogiikka on mielenkiinnon kohteena suuri ja parhaillaan opiskelen avoimessa yliopistossa kasvatustieteiden perusopinnoja. Opiskelin Malmön yliopistossa Ruotsissa Utomhuspedagogikan sekä Friluftslivin konseptin parissa.

🌱 Työharjoitteluni yläkoulun liikunnanopettajana Italiassa sekä Ruotsissa avarsivat ajatusmaailmaani urbaanin ympäristön yleistymiseen sekä sen hyödyntämisen mahdollisuuksiin luontoliikunnan saralla.

📖 Kiitos jos jaksoit lukea tänne asti!

Sunnuntaina palaillaan asiaan muutamien vinkkien kautta ulko-opetuksen toteutuksessa,

Terkuin Katja Räikkönen 🌍🌱



700
Tavoitetut henkilöt

38
Sitoutumiset

Mainosta julkaisua

700
Tavoitetut henkilöt

38
Sitoutumiset

Mainosta julkaisua

16 Tykkää 2 kommenttia 1 jako

Tykkää Kommentti Jaa

Osuvin

Kommentoivat sivuna Ulko-opet ry

Jaana Vepsäläinen 🌱 tuttu on tärkeämpää . Erittäin hyvä hyvä juttu on tämä! Onnea opintoihin 🌱🌿🌻🍌 Tykkää · Vastaa · Viesti · 18 t

Vastaa käyttäjälle Jaana Vepsäläinen...

Ulla Myllyniemi Odotan kovasti postauksiasi! Ihanaa, kun haluat jakaa kokemuksiasi ja tietoasi! 📖 Tykkää · Vastaa · Viesti · 2 pv

2.postaus



Ulko-opet ry

Julkaisija: Katja Räikkönen [?] · Eilen 8.46 · 🌐



✨ Friluftsliv ideologia korostaa: päivittäinen luonnossa oleskelu saa tehokkaammin luonnon positiiviset vaikutukset esiin. Nature First-kirja muun muassa painottaa päivittäisen kosketuksen luontoon olevan parempi keino luontosuhteen vahvistamiseksi lapsilla, verraten kerran lukukaudessa järjestettäviin pitkiin "retkipäiviin". (Henderson & Vikander, Nature First)

✨ Tuleeko sinulla mieleen toimiva käytännön toteutus oppimateriaalin opettamisesta pihalla?

Kommentoi alas, niin saadaan aikaan idealista kaikkien käyttöön!

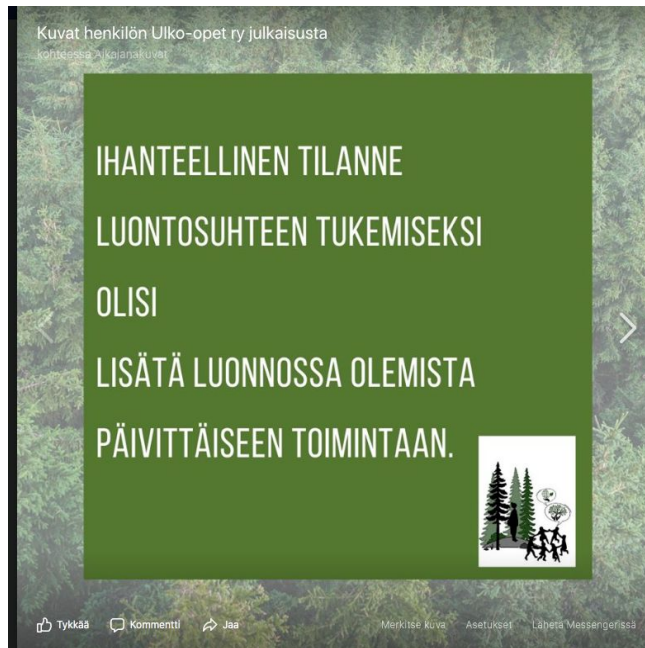
✨ Kuvien takana erilaisia toimintatapoja, nappaa itsellesi idea takataskuun!

✨ Lisää materiaalia löydät mm. osoitteesta:

<https://mappa.fi/fi/etusivu>

📍 Ilä Katja Räikkönen

<p>IHANTEELLINEN TILANNE LUONTOSUHTEEEN TUKEMISEKSI OLISI LISÄTÄ LUONNOSSA OLEMISTA PÄIVITTÄISEEN TOIMINTAAN.</p> 	<p>EKAN LUOKAN MATEMATIIKKA & GEOMETRIA</p> <p>Muodot (suorakulmainen särmiö, lieriö) voit käyttää pähviläatikoita, ämpäreitä jne.</p> <p>Muotoillaan erikokoisia särmiöitä ja lieriöitä yhteisen lumilinnan valmistamiseksi.</p> <p>*Mukana oli 3 koululuokkaa: Saimme aikaiseksi valtavan lumilinnituksen.*</p>
<p>LASTEN KIRJALLISUUTTA ULKONA</p> <p>Tehtäviä vuoden aikana luetuista kirjoista.</p>	<p>MATEMATIIKKA ULKONA</p> <p>Tunnin aluksi oppilaat jaetaan kolmeen eri ryhmään. Jokainen ryhmä menee yhdeksi pisteeksi, jossa vietetään aikaa riippuen oppitunnin kestästä.</p> <p>Raportti luokitteleva kaksios. Yksi oppilas toimii vuorollaan kapteenina. Raportti teemaksi voidaan ottaa yhteistyö, yhteistyöskäytä.</p>



Ulko-opet ry
 Julkaisija: Katja Räikkönen (?)
 - Eilen

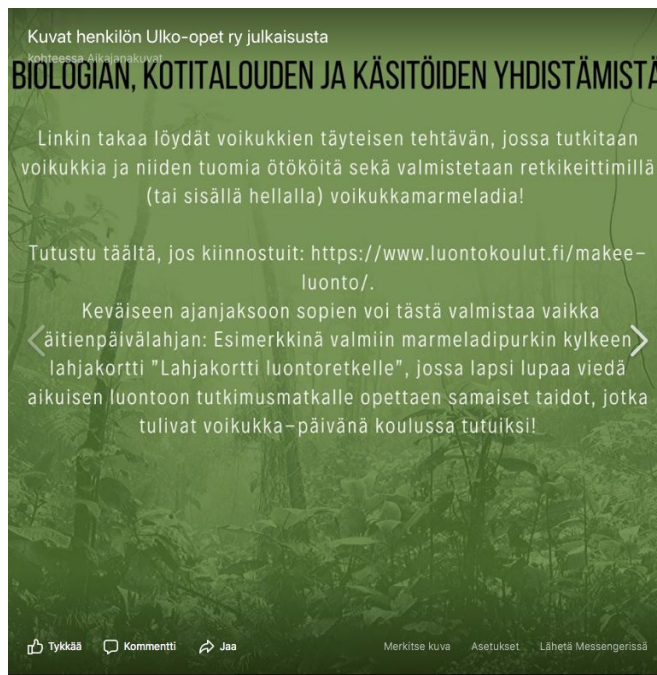
Lisää kuvaus

Merkitse ku... Lisää sijainti Muokkaa

2 933 240
 Tavoitetut 240
 henkilöt Sitoutumiset **Mainosta julkaisua**

Tykkää Kommentti Jaa

Kommentoivat sivuna Ulko-o...



Ulko-opet ry
 Julkaisija: Katja Räikkönen (?)
 Sivusta tykkäty: Eilen

Lisää kuvaus

Merkitse ku... Lisää sijainti Muokkaa

2 933 240
 Tavoitetut 240
 henkilöt Sitoutumiset **Mainosta julkaisua**

1 1 kommentti

Tykkää Kommentti Jaa

Osuvin

Tarja Hiltunen Kiitos, aivan ihania juttuja. Näitä voi hyvin soveltaa esikouluun! 😊
 Tykkää · Vastaa · Viesti · 22 t

Kommentoivat sivuna Ulko-o...

Kuvat henkilön Ulko-opet ry julkaisusta
kohteessa Aikajanakuvat

EKAN LUOKAN MATEMATIIKKA & GEOMETRIA

Muodot (suorakulmainen särmiö, lieriö) voit käyttää pahvilaatikoita, ämpäreitä jne.

Muotoillaan erikokoisia särmiöitä ja lieriöitä yhteisen lumilinnan valmistamiseksi.

"Mukana oli 3 koululuokkaa. Saimme alkaiseksi valtavan lumilinnonituksen."

Tykkää Kommentti Jaa Merkitse kuva Asetukset Lähetä Messengerissä

Ulko-opet ry
Julkaisija: Katja Räikkönen (?)
Sivusta tykätty · Eilen

Lisää kuvaus

Merkitse ku... Lisää sijainti Muokkaa

2 933 Tavoitetut henkilöt
240 Sitoutumiset [Mainosta julkaisua](#)

Tykkää Kommentti Jaa

Kommentoi sivuna Ulko-o...

LASTEN KIRJALLISUUTTA ULKONA

Tehtäviä vuoden aikana luetuista kirjoista.

Esimerkiksi polulle asetettuina kysymyksiä kirjaan liittyen/
pienen näytelmän valmistelu kirjan kohtauksesta ulkona/
tai sama tapa miten kävisitte kirjaa läpi sisätiloissakin

Ulko-opet ry
Julkaisija: Katja Räikkönen (?)
Sivusta tykätty · Eilen

Lisää kuvaus

Merkitse ku... Lisää sijainti Muokkaa

2 933 Tavoitetut henkilöt
240 Sitoutumiset [Mainosta julkaisua](#)

Tykkää Kommentti Jaa

Kommentoi sivuna Ulko-o...

Kuvat henkilön Ulko-opet ry julkaisusta
kohteessa Aikajanakuvat

MATEMATIIKKA ULKONA

Tunnin aluksi oppilaat jaetaan kolmeen eri ryhmään. Jokainen ryhmä menee yhdelle pisteelle, jossa vietetään aikaa riippuen oppitunnin kestosta.

Rasti 1: kapteeni käskää. Yksi oppilas toimii vuorollaan kapteenina. Rastin teemaksi voidaan ottaa yhteenlaskut, vähennyslaskut, kertolaskut, jakolaskut tai jotakin muuta. Kapteeni sanoo: "Kapteeni käskää: hyppää 32-14 kertaa" tai "Kapteeni käskää: mene kyykkyyyn 4x3 kertaa" tai "Kapteeni käskää: rummuta kiveen 18/6 kertaa." Jokainen ryhmän oppilas on vuorollaan kapteeni.

Rasti 2: pallon keilaus. Kentän päädyssä on puolitäysiä limupulloja, joiden kyljessä on jokin luku. Oppilaat keilaavat pallolla vuorotellen pulloja, ja laskevat niiden kyljestä yhteistuloksen.

Rasti 3: pallon tarkkuusheitto. Pihalle asetetaan neljä koria, joiden kyljissä on jokin luku. Oppilaiden tehtävänä on heittää esimerkiksi kuusi palloa koreihin. Heiton jälkeen lasketaan yhteistulos. Tavoitteena on saada mahdollisimman suuri luku aikaiseksi.

Tykkää Kommentti Jaa Merkitse kuva Asetukset Lähetä Messengerissä

Ulko-opet ry
Julkaisija: Katja Rääkkönen [?]
Sivusta tykätty - Eilen

Lisää kuvaus

Merkitse ku... Lisää sijainti Muokkaa

2 933 240
Tavoitetut Sitoutumiset **Mainosta julkaisu**

1

Tykkää Kommentti Jaa

Komentoi sivuna Ulko-o...

3.postaus

Muokkaa muistinpänos

Koetko päivittäisen ympäristösi voimaannuttavana ?

Kouluviihtyvyys

ULKO-OPETUSRYHMÄ - TORSTAINA 13. HELMIKUU 2020 - 2 MINUUTTIA

KESTÄISITKÖ SINÄ TÄY?
"Kuvittele, että tulet töihin ja heti ensimmäisenä työkaverisi haukkuu paitaasi. Parin minuutin päästä toinen työkaverisi ilmoittaa, ettei halua olla lähelläsi koska sinulla on finnejä. Kolmas heittää sinua kengällä päähän ihan vain huvin vuoksi. Käytävällä kuulet ihmisten puhuvan sinua ilkeästi. Päivällä kokouksessa sanot yhden sanan väärin ja kaikki alkavat nauraa ja pilkkata..."

Kouluviihtyvyys muodostuu monista eri tekijöistä. Voisimmeko kuitenkin pohtia luonnon vaikutuksia sisällytettyinä koulupäiviin: voisiko se vaikuttaa myös kouluviihtyvyyteen sekä sitä kautta niin oppilaiden kuin opettajienkin hyvinvointiin ja jaksamiseen?

Kouluviihtyvyys on asia jota tutkitaan Terveys ja hyvinvointilaitoksen (THL) toimesta joka toinen vuosi. Vertailevat kansainväliset tutkimukset osoittavat kouluviihtyvyyden olevan laskussa Suomessa. (Harrinen & Halme, 2012.) Tutkimuksissa tulee esille pointti, miten aktiivisuuteen kouluissa vaikuttaa oppilaiden autonomisuuden puute sekä kuulluiksi tuleamattomuus. Tutkimukset myös osoittavat opettajan merkityksen tunnetyön tekijänä ja vasta silloin on mahdollista luoda luokkahuoneeseen ilmapiiri, joka mahdollistaa kouluviihtyvyyden positiivisen kokemuksen. (Harrinen & Halme, 2012.)

(Lähde: Hyvä, paha koulu 2012. Harrinen & Halme.)

Entä miten tehdä luontokokemuksesta mieluisa nykyajan lapsille ja nuorille, etenkin jos luonto koetaan epämieluisana ympäristönä?

Toiminta esimerkki:

Toiminta esimerkki:

Utomhuspedagogialle on ominaista, että oppitunteihin yhdistetään monta eri oppiainetta. Samoin, kuin Suomen opetussuunnitelmassa puhutaan ilmiöoppimisesta sekä sen mahdollistamista projekteista.

Ruotsissa tavallisessa alakoulussa oltiin yhdistetty 3.luokkalaisten kaksi rinnakkaista luokkaa kyseistä projektia varten. Tehtävään yhdistettiin teknologia ja luonto. Oppilaat olivat kovin innokkaita projektin loppuun viemisestä! Yrityksenä oli lisätä luonnosta viihtyvyyttä lapsille: ei tehdä asiasta pakkopullaa tai ehdotonta viettämällä pitkiä päiviä kerrallaan ulkona. Myös teknologian yhdistäminen luonnossa tapahtuvaan toimintaan vei huomion pois "tylsästä pihalla olemisesta".

He saivat vapaat kädet suunnitella itse, opettajat olivat enemmän sivussa ja tukemassa kysymyksiä esiintyessä. Aineeseen oltiin yhdistettynä biologia, teknologiaosaaminen sekä historia: aiheena olivat siis dinosaurukset. Netistä haettiin taustatieto dinosauruksista, joka selostettiin nauhaksi jälkikäteen pienelokuvan taustalle (löytyy esimerkiksi iPadien toiminnoista, joita kyseisessä koulussa käytettiin). Elokuva kuvattiin iPadeilla lähimetsässä hyväksikäyttäen luonnosta löytyviä elementtejä sekä dinosaurus-leluja. Ryhmät oltiin jaettu noin 5-8hlö ryhmiin ja jokaisen toteutuksen lopputulos oli erilainen ja luovuutta täynnä! Tuotokset esiteltiin lopuksi koko luokalle. Projekti kesti yhteensä 4viikkoa ja kaksoistunnit olivat kahdesti viikossa.

Terkuin Katja Räikkönen

4.postaus

Mikä tekee luonosta
coolin?

Tutkimuksia luonnon hyödyistä

ULKO-OPET RY · TORSTAINA 13. HELMIKUUTA 2020 · 3 MINUUTTIA

*Tutkittuja terveysbyötyjä luonnon
vaikutuksista on monia, mutta miten
saisimme nuoret kiinnostumaan
uudestaan luonnosta?*

Villeimmätkin ideat ovat niitä parhaita!

Tulevatko kaikki vaikutteet kenties somesta..?

Mikä tekee luonosta
coolin?





Opetussuunnitelmassa kuvaillaan arvoperustaa seuraavasti "Oppiessaan oppilas rakentaa identiteettiään, ihmiskäsitystään, maailmankuvaansa ja katsomustaan sekä paikkaansa maailmassa. Samalla hän luo suhdetta itseensä, toisiin ihmisiin, yhteiskuntaan, luontoon sekä eri kulttuureihin". Ihminen nähdään myös osana luontoa ja ihmisellä nähdään olevan vastuu teknologian ohjaamisesta suuntaan, joka tukee luonnon tulevaisuutta.

(Opetussuunnitelma, 2016, 15-16.)

Seuraavaksi poimittuina muutamia tutkimustuloksia:

vastuu teknologian ohjaamisesta suuntaan, joka tukee luonnon tulevaisuutta.

(Opetussuunnitelma, 2016, 15-16.)

Seuraavaksi poimittuina muutamia tutkimustuloksia:

1. Nykyihminen on tutkitusti vieraantunut omista lähtökohdistaan. Kuitenkin **ihminen koee luonnon rauhoittavana tekijänä**. Muun muassa Kaplan & Talbot ovat tutkineet asiaa teoriassaan Attention Restoration Theory, jota sovelletaan vielä tänäkin päivänä. (Kaplan & Talbot, 1983.) Lähtökohdana tutkimukselle on havaittu tulos, jonka mukaan luonto on rauhoittava tekijä sen tuttavallisuuden vuoksi. Miljoonien vuosien aikana ihmisäivot ovat sopeutuneet luontoympäristöön, jolloin sen prosessointi ei vaadi energiaa aivokapasiteetiltamme. Tämä myös "jättää tilaa" työmuistin työskentelylle. Yksinkertaisesti teoria kertoo meille, kuinka paljon ihmisäivot käyttävät energiaa tiedon lajitteluun tarpeettoman ja tarpeellisen välillä. Pitkäaikaisena tämä aivojen toiminnan käyttö johtaa uupumukseen, joka selittää nykyajan uupumuksen ja masennuksen lisääntymisen ihmisten hektisessä arjessa. Kaupallistetut stressinhallintakeinot linkittyvätkin usein luonnossa liikkumiseen. Kaplan ja Talbot mainitsevat tutkimuksessaan oireita, joita uupumus aiheuttaa. Näitä ovat lisääntyvät virheiden teot, alentunut itsekuri, kasvava stressin ja ärsyyntyneisyyden taso, psyykkisen kyvykkyyden lasku ajatus- ja kokemustasolla sekä keskittyminen vaikeudet. Nykyaikana on pyritty löytämään ratkaisua urbaaniin ympäristöön myös kaupunkien arkkitehtuurin kautta tuomalla niihin luontoa muun muassa puistojen muodossa. Puistot ovatkin kasvavassa määrin osana kaupunkien koulujen liikuntatunteja sekä monien lasten ainoa kontakti luontoon.

-

2. **Kilpailu ja stressi ovat muodostuneet nykyajan ongelmiksi**, sillä ihmiset eivät tiedä miten tasata nousseita stressitasoja takaisin normaalille tasolle. Jatkuvat korkeat stressitasot heikentävät niin vastustuskykyä kuin kehon normaalisapainoa. Pitkäaikaisena jatkumona tämä johtaa uupumukseen. (Skärback, 2013.) Uupumus nähdään nykyään kasvavana kansansairautena. Ulrichin teorian mukaan ihmiskehon palautuminen tapahtuu rauhallisessa ja miellyttävässä ympäristössä, kuten esimerkiksi viheralueiden ja vesi elementtien on todettu herättävän kyseisiä vaikutuksia. (Skärback, 2013.) Tutkitusti luonnon elementtien tuominen työpaikalle lisää työntekijän tehokkuutta. Eri teoriat antavat näyttöä miten luonnon elementit aktivoivat meidän parasympaattista hermostoamme laskemalla verenpainetta ja sykettä. Tästä voimme karkeasti todeta luonnon palauttavan ihmiskehoa "normaalitilaan", joka jättää ihmisen toimintakykyisemmäksi eli **tehokkaaksi**. Samat fysiologiset vaikutukset ovat yleistettävissä oppimisen prosessiin. Voisiko luonto vaikuttaa tätä kautta niin kouluviihtyvyyden lisääntymiseen kuin opettajien hyvinvointiin ja jaksamiseen?

(Lähde: Conference paper NAEP,

Luettavissa: https://pub.epsilon.slu.se/11531/1/skarback_140924.pdf)

-

3. Nojaten edellä mainittuihin tutkimuksiin, monien muiden joukossa, on selkeää, miten tärkeä luonto on ihmiskeholla ja miten sen **vaikutukset koetaan positiivisina niin fyysisesti kuin psyykkisesti**. Biophilia hypoteesi väittää seurauksien olevan merkittävät yhteiskuntamme hyvinvoinnille, mitä kauemmas vieraannumme luonnollisesta ympäristöstämme (Ulrich, 1993). Tämä hypoteesi väittää myös ympäristömme tuhoutumisen vaikuttavan merkittävästi elämän laatuamme tulevaisuudessa.

Terkuin Katja Räikkönen

5.postaus



Koulupäivän toteutus luonnossa

ULKO-OPET RY · TORSTAINA 13. HELMIKUU 2020 · 2 MINUUTTIA

Voitaisiinko luonnossa opiskelusta saada mukava kokemus, koska luokkakenki kasvoi sen mukana?

Vai voisiko oppilaita sisällyttää esimerkiksi luontopäivien suunnitteluun ja lisätä omaehtoisuutta tätä kautta?

Ohessa *Eväitä elämään lähiluonnosta-hanke*, joka toimii mielestäni mitä loistavimpana esimerkkinä ja idearikkaana toimintamuotona koulupäivän toteutukseen luonnossa. Hanke on toteutettu yhteistyössä Mikkelin Seudun Ympäristöpalvelujen kanssa. Lisää saman hankkeen esimerkki-toteutuksia löydät googlen hakusanalla *Eväitä elämään lähiluonnosta-hanke*.

Ohjeesta esimerkistä löydät:

- 3.luokan koulupäivän metsässä
- Aiheina:
 1. Matematiikka: mittayksiköt ja geometria
 2. Englanti: verbit, luontosanasto, värit
 3. Ympäristötieto: jokamihenoikeudet
 4. Kaikkien aistien käyttö ympäristön havainnointiin.
- Ohjeet tunnin valmisteluun
- 2h ajan ohjeistettua toimintaa (ehtii hyvin koululle syömään joko ennen tai jälkeen toiminnan!)

Käy kurkkaamassa ja nappaa vinkit omaan reppuusi!

<http://mappaineisto.luontokoulu.fi/3.lk-koulupaivae-metsaessae.pdf>

6.postaus



Elämys- ja seikkailupedagogisen luontoliikunnan fyysisiä ja psyykkisiä tekijöitä hyvinvoinnin tukena

ULKO-OPET.RY · TORSTAINA 13. HELMIKUUTA 2020 · 3 MINUUTTIA

Elämyspedagogiset metodit näkevät asiat avoimuuden kautta, ei erityisyyden. Oppiminen on kokonaisvaltainen prosessi ja usein taustatekijät on vaikeaa eritellä itse koulussa tapahtuvasta toiminnasta. Taustatekijöihin liittyvät niin oppilaan henkilökohtaiset tekijät kuin kokemus oppimisympäristöstä.



Kuvassa näkyy sisältöä Maarit Marttilan väitöskirjasta. Teoksen aihe: Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa.

Elämyspedagogisia esimerkkejä, joita voit sisällyttää retken suunnitelmaan:

1 Päivän teeman suunnittelu/ punainen lanka: Opettaja luo oman tavoitteen/ajatuksen, mitä retkellä/päivätoteutuksella halutaan saavuttaa. Tämän ympärille kasataan leikit ja oppiaineiden sisältö. Retken alussa ryhmä/luokka luo itse omat tavoitteensa (Voidaan ottaa yksi yhteinen tavoite ryhmälle sekä jokaisen oma henkilökohtainen tavoite. Opettaja voi auttaa saavutettavan tavoitteen asettelussa).

--> Retkellä:

2 Alku: luoda turvallisuutta ryhmän sisälle (esim. Kaatumispiiri: ryhmä seisoo tiiviissä ringissä, yksi kerrallaan menee piirin keskelle ja ryhmä yhdessä tukee keskellä olevan kaatumista puolelta toiselle. Keskellä olevan tulee seisoa jämäkkänä "tikkuna" ja ryhmä saattaa lempeästi työntäen henkilö piirin laidalta toiselle. Lisähaaste tulee sidotuista silmistä keskellä olevalla). Ohjaaja tekee selväksi, että tällä retkellä kaikki ovat "miehistön jäseniä" eikä kukaan ole vapaamatkustajana.

-

3 Interaktiiviset leikit retkellä: tarkoituksena parantaa ryhmähenkeä, auttaa poistamaan esteitä fyysisen ja verbaalisen kontaktin tieltä. Leikkien on tarkoitus valmistaa ryhmää tuleviin koitoksiin parantamalla keskinäistä yhteistyö- ja kommunikointikykyä. Erilaiset elämyspedagogiset harjoitteet ovat syntyneet perinteisen seikkailun rinnalle helpottamaan kasvatuksellisen toiminnan toteuttamista. Opettajalla on kuitenkin hyvä olla mietittynä muutaman leikki valmiiksi ja tunnustellen ryhmän tunnetilaa, valita leikittävä leikki.

- (Leikkiksi käy mikä tahansa interaktiivinen leikki. Voit myös opiskella elämyspedagogisen leikin rakentamista googlen salaisesta maailmasta. Lähtisin liikkeelle hakusanalla: *interaktiiviset leikit elämyspedagogiikka*.)

-

4 Retki tarjoaa nuorelle kokonaisvaltaisen rasituksen sekä turvallisuudesta poikkeavan toimintaympäristön. Retken tulisi olla tarpeeksi uuvuttava, jolloin roolien avautumista ryhmän sisällä pääsee tapahtumaan. Tämä saattaa aiheuttaa ristiriitatilanteita, jolloin päästään punnitsemaan omaa sekä muiden asennetta ja käyttäytymistä. Retkellä tulisi myös suoda aikaa omille ajatuksille ja ajatusten läpikäyntiin.

-

5 Reflektointi: Retkellä tulisi pyrkiä antamaan ja ottamaan palautetta rakentavasti vastaan positiivisessa ilmapiirissä. Koettuja ja opittuja asioita olisi hyvä käydä läpi yhdessä palautekeskustelun merkeissä. Keskustelutuokiot voivat olla hyvinkin lyhyitä, jopa sanattomia tapoja ilmaista yleisfiilistä. Asioita voidaan puida myös esimerkiksi nuotion ääressä retken päätteeksi, jossa voidaan käydä "fiilis kysely"-kierros, jolloin jokainen pääsee ääneen. Palautekeskustelut voivat keskittyä pelkästään tunteiden purkuun ja ilmaisuun, joka tämänkin osaltaan tehostaa merkittävästi ryhmän toimintaa vapauttamalla kommunikointia ja lisäämällä luottamista itseilmaisuun.

6 Soolo: Jokaisen retkeläisen henkilökohtainen aika. Moni voi kokea myös mahdollisuutena hengittää päivän ryhmäsuorituksen paineista. Soolo-tehtävä voi olla esimerkiksi omien ajatusten kirjoittaminen paperille valmiiksi annettulla otsikolla (esimerkiksi: *kirje minulle kouluvuoden päätteeksi* tai pienemmille lapsille esimerkiksi piirustustehtävä). Kirje jaetaan oppilaille luettavaksi valittuna ajankohtana.). Soolon aikana on tarkoitus etsiä rauhallinen paikka luonnosta itselleen, jossa voi rauhassa viettää ennalta määritellyn ajan. (soolot ovat kestoltaan yleensä vähintään 15minuuttia)

-

7 Seikkailullinen osuus (mikäli se halutaan ottaa mukaan retken sisältöön): Kokemus pelon voittamisesta, toiseen luottamisesta sekä ryhmän tuella omien rajojen ylittämisestä. Seikkailullinen kokemus voidaan luoda erilaisten luontoliikuntalajien avulla kuten esimerkiksi melontaa tai kiipeilyä. Lajikokeilut vaativat opettajalta kuitenkin erikoisosaamista tai ammattitaitoisen ulkoistetun palvelun hankkimista. Seikkailu edesauttaa fyysisen ja psyykkisen rasituksen kokemiseen, joka omalta osaltaan aiheuttaa väsymyksen kautta tunteikkaita kokemuksia joita voidaan retkellä käsitellä ja purkaa.

Tämä on muistiinpanosi esikatselu.

Tallenna valitsemalla Julkaise tai tee lisää muutoksia valitsemalla Muokkaa.

Julkaise

Muokkaa

7.postaus



Ulkona opettaminen: nämä 10 vinkkiä antavat potkua!

ULKO-OPETUSRYHMÄ - TORSTAINA 13. HELMIKUU 2020 - 1 MINUUTTI

- 1. Tutustu ympäröivään luontoon etsien sopivia paikkoja*
- 2. Määritä, mitä muutoksia koulun pihalla voisi tehdä, jotta se olisi soveltuvampi opetukseen*
- 3. Tee ulos menemisestä tapa: on parempi mennä ulos joka päivä hetkeksi, kuin viettää kokonaisia päiviä kerran lukukaudessa.*
- 4. Anna lasten tutustua ympäristöön mielikuvituksen siivittämänä. Kannusta myös haastaviin tehtäviin!*

5. *Kun olet mukavuusalueellasi ulkona
– käytä luontoa lähteenä opetuksessasi.*

6. *Käytä niin teoretietoa kuin
kokemuksellista oppimista työkalunasi*

7. *Pohdi miten sisällä toteutettua voisi
toteuttaa samalla tavalla ulkona?*

8. *Käytä kaikkia aisteja niin
opetuksessa kuin sen suunnittelussa.*

9. *Valmistaudu tosiasiaan, että kaikkia
ei aina huvita lähteä ulos, varsinkaan
alkuvaiheessa. Niin lasten ja
vanhempien kuin opettajienkin tulee
saada mahdollisuus tottua ajatukseen
uudesta tavasta toimia. Pysy
positiivisena ja usko toiminnan hyviin
tuloksiin!*

10. *Uskalla yrittää! Niin lapset kuin
aikuisetkin hyötyvät uusista
kokemuksista!*

(Lähde: Nature First, Henderson & Vikander.)

(Kuva: Ted talk- Inside the world's best kindergarten. Luettavissa:
<https://ideas.ted.com/inside-the-worlds-best-kindergarten/>.)

Terkuin Katja Räikkönen

Liite 2. Kysely facebookissa

Julkaisut



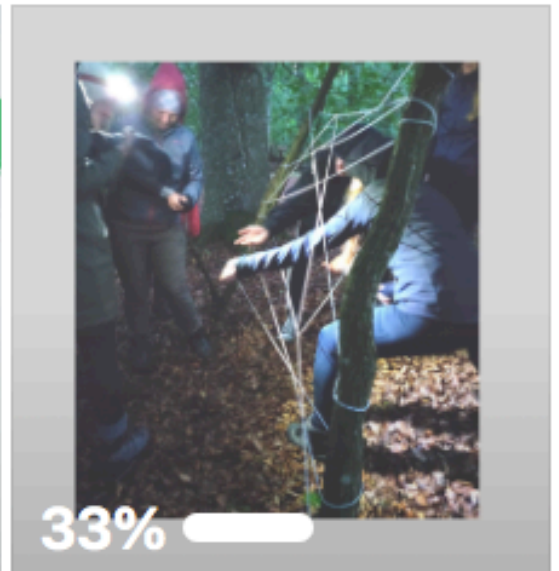
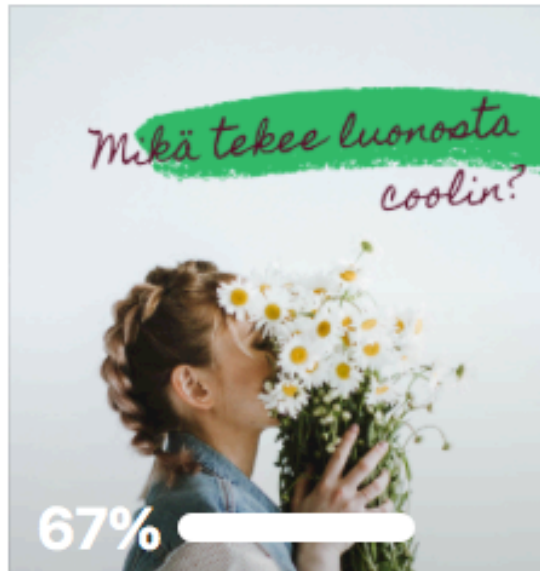
Ulko-opet ry loi kyselyn.

Julkaisija: Katja Räikkönen [?] · 14. helmikuuta kello 10.50 · 🌐



Moi, mielipiteesi on tärkeä! ✨

Ovatko viimeisimmät viikon takaiset Ulko-Ope julkaisut olleet sinulle hyödyllisiä?



Kyllä! (mitkä?) ✓

Ei/Kaipaisin (kommentoi)

Kysely päättyy 8 päivän kuluttua. **Kumoa äänestys**

3 ääntä

269

Tavoitetut
henkilöt

4

Sitoutumiset

Mainostaminen ei ole käytettävissä



Ulko-opet ry