

Luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa

Riikka Kuningas

Helena Rasi

Sanni Ylönen

OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2022

Sosionomin tutkinto-ohjelma
Varhaiskasvatuksen sosionomi

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

KUNINGAS, RIIKKA; RASI, HELENA & YLÖNEN, SANNI:

Luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyö 57 sivua, joista liitteitä 8 sivua
Syyskuu 2022

Opinnäytetyössä tutkittiin, millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnossa oleilulla voidaan saavuttaa. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä varhaiskasvatuksessa sekä ympäristökasvatuksen nykytilaa. Tavoitteena oli tehdä hyvinvointivaikutukset näkyviksi varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä Retkireppu-korttien avulla sekä lisätä näin lasten ja kasvattajien fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia luontokokemuksia.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, johon osallistui kasvattajia kolmesta Tampereen kaupungin varhaiskasvatusyksiköstä. Laadullisen tutkimuksen menetelmänä oli avoimin kysymyksiin toteutetut kaksi kyselyä, joihin kasvattajat vastasivat tutkimusjakson alussa ja lopussa. Kyselylomakkeilla saadut vastaukset analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön tutkimustuloksista käy ilmi, että ympäristökasvatusta pidetään tärkeänä osana varhaiskasvatuksen pedagogiikkaa. Luonnossa käydään säännöllisesti: tavoitteena on käydä siellä kerran viikossa. Luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvät lapsissa päiväunen parempana laatuna, ruokahalun lisääntymisenä sekä yleisenä hyvänä olona, hyväntuulisuuksena ja ilona. Luonnossa lapset ovat myös rauhallisempia ja leikit sujuvat paremmin. Luontoa pidetään hyvänä oppimisympäristönä ja tärkeänä mielikuvituksen kehittymisen kannalta. Aikuisissa luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvät mielialan kohoamisena ja rauhoittumisena. Pirteiden ja energisyyden koetaan kasvavan luonnossa oleilun jälkeen. Vastauksissa mainitaan myös fyysisen rasituksen tuoma hyvä olo. Retkireppu-materiaali innostaa kasvattajia miettimään etukäteen sitä, mitä metsässä tehdään, eli materiaalin koettiin lisäävän metsäretkien pedagogisuutta.

Opinnäytetyön tutkimustuloksia voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksen ympäristökasvatuksen suunnittelussa ja arvioinnissa. Retkireppu-harjoitteita on mahdollista hyödyntää myös muilla sosiaalialan kentillä, kuten lastensuojelussa ja vammaistyössä.

Asiasanat: luonnon hyvinvointivaikutukset, varhaiskasvatus, ympäristökasvatus

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

KUNINGAS, RIIKKA; RASI, HELENA & YLÖNEN, SANNI:
How to Utilize Well-being Effects of Nature in Early Childhood Education

Bachelor's thesis 57 pages, appendices 8 pages
September 2022

The purpose of the study was to explore the well-being effects of nature and how they appear in early childhood education. The aim was to make the well-being effects of nature visible in early childhood education with the help of Retkireppu material that was produced during the study.

Three early childhood education units of the city of Tampere took part in the study. The study was qualitative and was based on two written surveys. The data was analyzed through theory driven content analysis.

According to the results, nature education was considered an important part of early childhood education pedagogy and the goal was to visit nature once a week. Nature education was found to be versatile in the units. The results of the study showed that currently the nature education included development of motor skills, playing and learning. The well-being effects of nature appeared as better quality of nap, appetite and good mood in children. Adults' well-being effects appeared as better mood and relaxation.

According to the study, the role of early childhood education as the initiator of relationship with nature was remarkable. With the help of Retkireppu it was possible to offer multifaceted nature experiences to children.

Key words: well-being effects of nature, early childhood education, nature education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
	2.1 Tutkimusympäristö ja lähtökohdat.....	8
	2.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	9
3	LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	10
	3.1 Hyvinvointia luonnosta	10
	3.2 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset.....	12
	3.3 Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset	14
	3.4 Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset.....	18
4	LUONTO VARHAISKASVATUKSEN PEDAGOGISENA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ.....	20
	4.1 Ympäristökasvatus.....	20
	4.2 Kestävä kehitys.....	21
	4.3 Ympäristökasvatuksen teoriana Palmerin puumalli.....	22
	4.4 Varhaiskasvatus luontosuhteen mahdollistajana.....	24
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	26
	5.1 Tutkimuksen toteutus ja menetelmät.....	26
	5.2 Retkireppu -materiaali	27
	5.3 Tutkimusaineiston kerääminen	28
	5.4 Tutkimusaineiston analyysi	28
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	30
	6.1 "Kerran viikossa metsään"	30
	6.2 "Punaiset posket, parempi mieli"	30
	6.3 "Luonto tekee hyvää kaikin puolin"	32
	6.4 "Motorisesti taiteillaan ja kiipeillään"	34
	6.5 "Innostaa miettimään valmiiksi tekemistä metsään, suunnittelemaan".....	35
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	36
	7.1 Ympäristökasvatus on merkittävässä osassa varhaiskasvatuksen toimintaa	36
	7.2 Luonnon hyvinvointivaikutusten näkyminen varhaiskasvatuksessa 37	
	7.3 Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa	40
	7.4 Retkirepusta ideoita varhaiskasvatuksen ympäristökasvatukseen 42	
8	POHDINTA	44

8.1 Luotettavuus ja eettisyys.....	44
8.2 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa	44
LÄHTEET	48
LIITTEET	51
Liite 1. Alkukysely	51
Liite 2. Loppukysely	52
Liite 3. Retkireppu	53
Liite 4. Retkireppukortit 1/4	54

1 JOHDANTO

Ihminen on vieraantunut ennen niin elintärkeästä luonnosta kaupungistumisen seurauksena. Lisäksi digitalisoituminen on aiheuttanut niin henkistä, sosiaalista kuin fyysistäkin passivoitumista. Ihmisten elämä on muuttunut aikataulutetummaksi ja sen seurauksena stressaavammaksi. Näiden ympäristössä ja elintavoissa tapahtuneiden muutosten vuoksi ihmisen olisi hyvä palata muutama askel taaksepäin ja alkaa taas hyödyntää luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia, joista on myös viime vuosien aikana alettu saada tutkimustietoa. (Marjamäki 2018.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat nousseet ajankohtaisiksi etenkin parin viime vuoden aikana, kun koronan vuoksi aikuisten ja lasten normaalit vapaa-ajanviihtotavat ja harrastukset ovat jääneet tauolle. Korvatakseen tämän tyhjiön ihmiset ovat löytäneet luonnon uudelleen tuottamaan sisältöä ja hyvinvointia elämäänsä. Edellä mainittujen syiden sekä luontoa kohtaan tuntemamme kiinnostuksen vuoksi valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisen varhaiskasvatuksessa. Tarkoituksena on löytää teorian kautta pedagogiset perustelut sille, miksi luontoa tulisi hyödyntää entistä enemmän ja monipuolisemmin varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä. Kohderyhmänämme ovat sekä varhaiskasvatuksessa olevat lapset että siellä työskentelevät kasvatustajat.

Varhaiskasvatuksessa useita vuosia työskennelleinä olemme huomanneet, että lapset ovat nykyisin impulsiivisempia, äänekkäämpiä ja levottomampia kuin vielä kymmenen vuotta sitten. Osasyynä tähän on oletettavasti se, että perheiden ja sen myötä myös lasten arjesta on tullut ohjelmoidumpaa, kiireisempää ja stressaavampaa viime vuosien aikana. Myös lapset tarvitsevat aikaa toipua arjen raskuuksista, tähän luonto tarjoaa mielestämme hyvät mahdollisuudet. Lasten levottomamman käytöksen ja siitä syntyvän melun myötä myös varhaiskasvattajan työstä on tullut haastavampaa ja stressaavampaa. Olemme huomanneet, että ulkona luonnossa toimiessaan ja sen jälkeen lapset ovat levollisempia ja vastaanottavaisempia, esimerkiksi leikit sujuvat luovemmin ja sopuisemmin. Havaintojemme pohjalta meille heräsi kiinnostus tutkia tarkemmin luonnon hyvinvointivai-

kutuksia niin lasten kuin aikuistenkin näkökulmasta, jotta voisimme paremmin ottaa käyttöön luonnon hyvinvointivaikutuksia ja perustella tekemämme valinnat niin varhaiskasvattajille kuin vanhemmillekin.

Tässä opinnäytetyössä tutkimme luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä varhaiskasvatuksessa sekä varhaiskasvatuksen ympäristökasvatuksen nykytilaa. Opinnäytetyömme kontekstina on varhaiskasvatus, siellä olevat lapset sekä varhaiskasvattajat. Varhaiskasvattajilla tarkoitamme kaikkia varhaiskasvatuksessa työskenteleviä kasvattajia ammattinimikkeestä riippumatta ja käytämme heistä tutkimuksessamme nimitystä kasvattajat. Tutkimuksemme tavoitteena on tehdä luonnon hyvinvointivaikutukset näkyviksi varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä. Tutkimuskysymyksiksemme muotoutuivat seuraavat: Mitä ovat luonnon hyvinvointivaikutukset ja miten hyvinvointivaikutuksia voi hyödyntää varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä niin lasten kuin kasvattajienkin näkökulmasta? Lisäksi halusimme selvittää, onko valmistamastamme Retkireppu-materiaalista ollut hyötyä luonnon hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa ja onko se lisännyt luonnon käyttöä varhaiskasvatuksen pedagogisena toimintaympäristönä. Luonnolla tarkoitamme tutkimuksessamme metsää ja päiväkodin läheisiä viheralueita. Merkittävin opinnäytetyötämme ohjaava asiakirja on Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2022), jossa ympäristökasvatus määritellään tärkeäksi keinoksi kestävään elämäntapaan tähtäävässä kasvamisessa. Varhaislapsuuden luontokokemukset muokkaavat ihmisen tulevaa suhtautumista luontoon ja sen hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen myöhemmällä iällä. Koemme olevamme tässä suhteessa tärkeässä roolissa lasten biofilian eli luonnonrakkauden synnyttämisessä.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tutkimusympäristö ja lähtökohdat

Teimme opinnäytetyötutkimuksemme yhteistyössä Tampereen kaupungin kolmessa eri varhaiskasvatusyksikössä. Kohderyhmänämme olivat sekä varhaiskasvatuksessa olevat lapset että siellä työskentelevät kasvattajat. Varhaiskasvatustilain (Varhaiskasvatustilain 540/2018, 3 §) ohjaa ja velvoittaa Suomessa tapahtuvaa varhaiskasvatusta. Sen mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on edistää lapsen kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Varhaiskasvatustilain velvoittaa tekemään jokaiselle lapselle henkilökohtaisen varhaiskasvatussuunnitelman, jossa otetaan huomioon lapsen yksilölliset hyvinvointiin, kehitykseen, oppimiseen ja mahdolliseen tuen tarpeeseen liittyvät asiat. Varhaiskasvatussuunnitelma laaditaan yhdessä vanhempien kanssa ja siihen kirjataan myös lapsen mielipide hänen ikätasonsa huomioiden. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 6.)

Opinnäytetyömme aihe valikoitui, koska huomasimme, että suuri osa varhaiskasvatukseen liittyvistä aiemmista tutkimuksista painottui luontoon oppimisympäristönä tai kestävään kehitykseen. Itse kiinnostuimme luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista ja niiden mahdollistamisesta varhaiskasvatustyössä luettuaamme teoretietoa niistä asioista. Aihe on myös hyvin ajankohtainen, sillä ihmiset ovat löytäneet luonnon uudelleen koronapandemian ja koronasulkujen vuoksi, kun aikuisten ja lasten normaalit vapaa-ajanviettotavat ja harrastukset jäivät tauolle.

Opinnäytetyömme keskittyy luonnon hyvää tekevien vaikutusten hyödyntämiseen varhaiskasvatuksessa. Teoretiedon mukaan ne oli jaoteltu fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin. Tämän kolmijaon mukaan valmisimme Retkireppukortit vahvistaaksemme näiden hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä varhaiskasvatuksessa. Luonnon hyvinvointivaikutuksista lapsiin löytyi melko vähän suomenkielistä kirjallisuutta, joten teoriapohja pohjautuu saatavilla olevaan tietoon sekä tutkimustuloksiin.

2.2 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää luonnon hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi tarkoituksenamme oli tutkia ympäristökasvatuksen nykytilaa ja sisältöä varhaiskasvatuksessa.

Teoriatiedon kautta tavoitteena oli tehdä luonnon hyvinvointivaikutukset näkyviksi varhaiskasvatuksen toimintaympäristössä ja yhteisössä valmistamamme Retki-repun avulla. Tavoitteenamme oli myös lisätä lasten ja kasvattajien luontokokeimuksia ja tuoda pedagogista sisältöä ja monipuolisuutta varhaiskasvatuksen ympäristökasvatukseen.

Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Mitä ovat luonnon hyvinvointivaikutukset?
2. Miten hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia varhaiskasvatuksessa?
3. Lisääkö valmis luontomateriaalipaketti innostusta luonnon käyttämiseen varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä?

3 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

3.1 Hyvinvointia luonnosta

Hyvinvointi on ihmisen henkilökohtainen kokemus kokonaisvaltaisesta jokapäiväisestä hyvänolon tunteestaan. Se voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Hyvinvointiin voi itse vaikuttaa omilla valinnoilla, kuten sillä, mitä syödään, miten liikutaan, miten käsitellään tunteita, milloin mennään nukkumaan ja mitä tehdään vapaa-ajalla. Hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat myös tunteet. Tunteita ja mielen liikkeitä voi oppia tunnistamaan, tulkitsemaan ja tarvittaessa rauhoittamaan erilaisten harjoitusten avulla. Luonto tarjoaa hyvän toimintaympäristön tällaisille harjoituksille ja on kaikkia suomalaisia lähellä, keskimäärin noin 200 metrin päässä kotiovilta. (Arvonen 2014, 7–9.)

Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset saavutetaan luonnossa liikkumalla ja oleilemalla. Yksi keskeisimmistä luonnon hyvinvointivaikutuksista on stressistä palautuminen ja toinen on liikunnasta saatavat hyödyt. Lisäksi luonto kohottaa mielialaa, itsetuntoa, koettua terveyttä sekä kuntoa ja helpottaa arjesta irrottumista. Luonnon hyvinvointivaikutukset välittyvät pääosin tahdosta riippumattomasti aistien kautta. Hyvien vaikutusten lisäksi luonnossa liikkumiseen liittyy myös terveystarpeita, kuten puutiaisten kautta tarttuvat sairaudet esimerkiksi borreliosi. Suomalaista tutkimustietoa luonnon hyödyistä sairauksien hoidossa on melko vähän ja sitä tarvittaisiin lisää luotettavien tutkimustulosten saamiseksi. Metsää voidaan kuitenkin pitää merkittävänä kansanterveyden edistäjänä. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on alettu tutkia 1970-luvulla, jolloin Hollannissa syntyi käsite Green Care, joka tuli Suomeen vasta vuonna 2008. Green Care on sosiaalinen innovaatio, ja sillä tarkoitetaan luonnon hyvinvointivaikutuksien hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouksia tuottaessa. Green Care -menetelmää käytetään usein toimipaikoissa, jotka ovat maalla tai luonnossa, mutta se soveltuu käytettäväksi myös kaupunki- ja laitospäätöksissä. Green Caressä hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia, kuten sen elvyttävyyttä, kokemuksellisuutta ja osallisuutta lisääviä puolia. (THL 2021a.)

Suomessa luonnon hyvinvointivaikutuksia on alettu tutkia enemmän reilun kymmenen viime vuoden aikana. Tutkimuksissa on käynyt selväksi mm. se, että luonnon vaikutukset hyvinvointiimme ja terveyteemme ovat suuremmat kuin rakennetun ympäristön vaikutukset. Sairastavuus on vähäisempää luontoa lähimpänä olevilla asuinalueilla, ja ihmiset kokevat itsensä siellä terveemmiksi kuin luonnosta kauempana olevilla alueilla asuvat. Elimistön luonnollisten, hyvien tappajisolujen määrä lisääntyy luonnossa vietetyn ajan jälkeen, ja ne pysyvät korkealla tasolla noin viikon ajan luontoaltistuksesta lisäten vastustuskykyämme. (Arvonen 2014, 14–16.) Etenkin lasten olisi hyvä päästä kosketuksiin luonnon kanssa ihan fyysisestikin, kuten möyrimään maassa, sillä silloin luonnon hyvät mikrobit pääsevät helpommin elimistöön. Aikuisilla saman vaikutuksen tuottavat sienestys ja marjastus.

Vuonna 2019 julkaistiin Economic Value of Protected Areas via Visitor Mental Health-tutkimuksen tulokset, jossa arvioitiin luonnonsuojelualueiden tarjoamien mielenterveydelle positiivisten vaikutusten rahallista arvoa. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä summaa, joka säästetään, kun luonto hoitaa ihmisten mieltä ennaltaehkäisevästi, silloin kuin ihmiset oleilevat luonnossa. Tutkimuksessa luonnon positiivisiksi terveysvaikutuksiksi mainittiin unen laadun sekä keskittymis- ja oppimiskyvyn paraneminen sekä nopeampi stressistä palautuminen. Nämä luonnon hyvinvointivaikutukset pätevät kaikille, niin nuorille kuin vanhoillekin. Tutkimus toteutettiin maailmanlaajuisesti ja sen tulokset olivat mykistävät. Maailmanlaajuisesti mitattuna suojelualueiden taloudellinen arvo mielenterveydellemme on 5,42 miljoonaa miljoonaa vuodessa. Jos joskus on ajateltu, että luonnonsuojelu on vain menoerä, niin näihin tuloksiin verrattuna se maksaa itsensä takaisin moninkertaisesti tuottamalla hyvinvointia. Suomessa oli vuonna 2019 40 kansallispuistoa, 171 soidensuojelualueetta, 51 lehtojensuojelualueetta, 91 vanhojen metsien suojelualueetta ja 168 muuta suojelualueetta sekä yksityisiä suojelualueita. Nämä alueet ovat lajien selviytymiselle elintärkeitä, mutta niin ne ovat ihmisillekin. (Suomen Luonto 2019.)

3.2 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset

Jo lyhyt luonnossa vietetty aika tuottaa ihmiselle monia fyysisiä hyvinvointivaikutuksia: verenpaine laskee, sydämen lyöntitiheys hidastuu, hengitys rauhoittuu. Samat vaikutukset saadaan myös vain luontoa katselemalla. Ympäristöpsykologi Roger Ulrichin tutkimuksen vuodelta 1984 mukaan leikkauspotilaat toipuivat noin vuorokauden nopeammin leikkauksesta, kun ikkunasta näkyi luontoympäristö tiiliseinän sijaan. Myös kivun tunne väheni. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 8.)

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä kuntouksessa pohtivat myös Maija Lipponen ja Katja Keränen Luonnonvarakeskuksen blogikirjoituksessaan vuodelta 2022. Heidän mukaansa Suomessa on alettu viime vuosina hyödyntää luontoa kuntoutukseen ja kansanterveyden edistämiseen. Kainuun keskussairaalan yhteyteen on suunniteltu terveismetsä. Terveismetsä on esteetön ja siellä on aistipolku, luontopolku ja kuntoreitti. Terveismetsän tarkoituksena on hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia osana alueen ihmisten arkea ja sosiaali- ja terveyspalveluja. Se on myös sairaalan potilaille ja heidän omaisilleen tärkeä virkistäytymis- ja rauhoittumispaikka ja palvelee myös sairaalan henkilöstön työ hyvinvointia. Tärkeää on myös lisätä hoitotyön ammattilaisten tietoa luonnon terveysvaikutuksista. Erityistä huomiota on kiinnitetty metsäympäristön kauneuteen, sillä se edistää luonnosta lumoutumista, joka on yksi metsän hyvinvointivaikutuksista. Lumoutuessaan luonnosta ihminen pystyy keskittymään vain kyseiseen hetkeen, mikä on tärkeää stressistä palautumisen kannalta. (Lipponen & Keränen 2022.)

Luonto vaikuttaa ihmisiin aistien välityksellä. Luonnossa on rauhoittavia ääniä, kuten veden solina ja tuulen humina. Näiden äänien kuuntelu auttaa nukahtamaan ja rentoutumaan. Lapsen kuuloaisti kehittyy luonnossa monipuolisemmaksi kuin pelkkiä digitaalisia ääniä kuuntelemalla. Näköaisti taas kehittyy luonnon maisemia erilaisine pinnanmuotoineen ja väreineen katseltaessa. Hajuaisti aktivoituu luonnossa, ja luontokokemukset palautuvat mieleen, kun kokee saman tuoksun uudelleen. Luonnossa tuntoaistimukset koetaan kokonaisvaltaisemmin kuin muualla. (Särkkä, Konttinen & Sjöstedt 2013, 27–29.)

Luonto on hyvä ympäristö harjoittaa erilaisia motorisia taitoja. Esimerkiksi kävely paljasjalkaisin aktivoi koko elimistön hermoratoja. Luonto liikkumisympäristönä haastaa liikkujaa yrittämään ja oppimaan uusia motorisia taitoja (Jaakkola 2016, 24.) Väinö Vähäsarja Pro gradu -tutkielmassaan Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen vuodelta 2014 esittelee erilaisia tutkimustuloksia siitä, millaisia luonnon fyysisiä hyvinvointivaikutuksia varhaiskasvatusikäiset lapset ovat saaneet luonnossa oleilulla. Eräässä tutkimuksessa todettiin, että lasten motoriset taidot kehittyvät paremmiksi luontoympäristössä leikkimällä verrattuna rakennetussa ympäristössä leikkiviin lapsiin. Toisessa tutkimuksessa selvisi, että luonnossa leikkiminen vähensi lasten sairauspoissaoloja. Lisäksi tutkimuksissa nousi esille, että luonnossa liikkumisessa säännöllisyys on tärkeää, mutta myös epäsäännöllisemmällä liikuntakerroilla luonnossa on todettu olevan merkitystä. Viheralueet aktivoivat niiden lähellä asuvia ihmisiä liikkumaan. (Vähäsarja 2014, 17–18).

Sydän- ja verisuonitaudit, muistisairaudet sekä mielenterveysongelmat, kuten masennus, olisivat vähennettävissä tiheämpien luontoaltistusten myötä. Luontoaltistus lisää myös fyysistä aktiivisuutta, parantaa tasapainoa sekä fyysistä jaksamista. Altistus on tärkeää, sillä mikrobit vaikuttavat vastustuskykyyn sairauksia vastaan. Tätä luontoaltistuksen tuomaa immuunipuolustuksen vahvistumista kutsutaan biodiversiteettihypoteesiksi. Nykypäivänä yleistyneet sairaudet, kuten allergiat, diabetes ja tulehduksellinen suolistosairaus, johtuvat muutoksista elimistön mikrobitasossa, ja tätä voitaisiin ehkäistä säännöllisillä luontoaltistuksilla. Nämä sairaudet eivät johdu siitä, että olisi uusia taudinaiheuttajia, vaan siitä, että ihminen on erkaantunut välittömästä luonnon läheisyydestä. (Marjamäki 2018.)

Marja Roslund (2020) on väitöskirjatutkimuksessaan tutkinut biodiversiteetin lisäämisen vaikutuksia lasten terveydelle sekä sitä, miten maassa ja ilmassa olevat haitalliset aineet vaikuttavat lasten elimistön mikrobitasoon. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat varhaiskasvatusikäiset lapset. Aihe on ajankohtainen ja kiinnostava, sillä noin 20 % kehittyneiden maiden väestöstä sairastaa immuunivälitteistä häiriötä kuten allergiaa, astmaa tai 1 tyypin diabetesta. Nämä sairaudet ovat lisääntyneet kaupungistumisen ja siitä johtuvan luontokontaktien vähentymisen seurauksensa. Luontokontaktien vähyyys huonontaa elimistön mikrobistoa, mikä puolestaan vaikuttaa immuunipuolustusta heikentävästi samoin kuin myös

kaupungeissa esiintyvät ilmansaasteet. Tutkimustuloksista käy selville se, miten maassa ja ilmassa olevat haitta-aineet vaikuttavat lasten elimistön mikrobitasoon, ja miten biodiversiteetin lisääminen vaikuttaa siihen. Biodiversiteettitutkimuksessa vertailtiin kolmea erilaista päiväkotiympäristöä: kaupunki-, luonto- ja interventiopäiväkoteja. Interventiopäiväkodeissa pihaa oli paranneltu viherelementeillä. Tutkimustulokset osoittivat, että yksipuolistunut kaupunkimaaperä köyhdyttää lasten ihon mikrobistoa ja häiritsee lasten hormonitoiminnan säätelyä, joka tapahtuu suolistobakteerien avulla. Lisääntynyt luontoaltistus puolestaan monipuolistaa lasten ihon mikrobistoa ja sen kautta parantaa immuunipuolustusta. Marja Roslund suosittelee tutkimuksensa perusteella lapsille päivittäistä kosketusta multa, sillä hän on tutkimuksessaan todennut, että metsässä möyriminen paransi jo kuukaudessa lasten vastustuskykyä immuunivälitteisiä sairauksia kohtaan. (Roslund 2020, 8.)

3.3 Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset

Luonnossa oleilulla on monenlaisia psyykkisiä vaikutuksia. Jo 20 minuutin luontoaltistuksen on todettu kohottavan mielialaa. Kasvatustieteiden maisteri Sirpa Arvosen (2015) mukaan ihminen tuntee olonsa luontoympäristössä rennoksi, stressi aikatauluista ja suorittamisesta häviää kuin itsestään. Positiiviset vaikutukset saavutetaan jo kuukauden aikana viiden tunnin lähiluonnossa oleskellulla. Kauempana kotoa luontoretkeillä käytäessä kahdesta kolmeen retkeä kuukaudessa riittää psyykkisten hyvinvointivaikutusten saavuttamiseen. Sirpa Arvonen kuvaa teoksessaan *Metsämieli - Kehon ja mielen kuntosali* (2015, 21) luonnossa oleilun hyvinvointivaikutuksia taulukon avulla. Sen perusteella muokkammamme taulukko 1 (alla) kuvaa hyvinvointivaikutuksia varhaiskasvatuksessa.

TAULUKKO 1. Luonnossa vietetyn ajan hyvinvointivaikutukset ja esimerkkejä toteutustavoista varhaiskasvatuksessa.

Luonnossa vietetty aika	Todetut vaikutukset	Toteutustavat
5–10 min	*Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat.	*Luontokuvien katselu *Metsä- ja luontojumppa

	*Stressihormonit vähenevät.	
20 min	*Mieliala kohenee.	*Metsä- tai luontokävely
60 min	*Tarkkaavaisuus lisääntyy.	*Metsäretket
2 h	*Elimistön puolustusmekanismit elpyvät.	*Metsä- ja luontoretket
5 h/kk	*Positiiviset tunteet lisääntyvät.	*Säännöllinen ulkoilu *Luontoliikunta

Näitä luontokokemuksen tuottamia myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi. Elpymiskokemuksessa on havaittu olevan neljä eri elementtiä, jotka ovat lumoutuminen, arjesta irtautuminen sekä jatkuvuuden ja yhteensopivuuden kokemukset. (Borg 2012, 26.) Elpymisvaikutukset on helppo saavuttaa itselleen tussa ja turvallisessa luontoympäristössä, jossa suorittaminen ei ole keskeistä. Myös luonnosta lumoutuminen auttaa irtautumaan kiireisestä arjesta. Lumoutumisen ansiosta ihminen kokee riittävänsä ja kelpaavansa juuri sellaisena kuin on ja hän voi tuntea jatkuvuutta ja yhteyttä luontoon. (Arvonen 2014, 19.)

Viime vuosina mielenterveydestä on alettu puhua psyykkisenä kuntona, sillä mielenterveys sanana liitetään helposti mielenterveyden ongelmiin. Psyykkistä kuntoa voi ja pitää hoitaa samoin kuin fyysistäkin kuntoa, ja luonto on siihen hyvä ympäristö. (Arvonen 2015, 28.) Mielenkiintoisena seikkana luonnon psyykkisistä hyvinvointivaikutuksista Vähäsarjan tutkielman mukaan on se, että puistossa kävelyllä on saavutettu samoja vaikutuksia kuin lääkityksellä ADHD:sta kärsivillä nuorilla. (2014,19).

Mielentaidot ovat keino psyykkisen kunnon ylläpitämiseen ja parantamiseen. Mielentaidoilla tarkoitetaan psyykkisiä taitoja, jotka auttavat saavuttamaan paremman elämänhallinnan ja itsetuntemuksen sekä tyytyväisyyden omaan elämään sen eri vaiheissa. (Arvonen 2015, 28.) Tunnetaitojen opettelu on merkittävimpiä varhaiskasvatuksen tavoitteita, sillä tunteiden tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta lapsi voi oppia säätelemään tunteitaan esimerkiksi kiukkuaan. Lapsi, jolle tunteiden ja oman käytöksensä säätely on haastavaa, jää helposti ulkopuoliseksi leikkutilanteissa. (Ahonen 2018, 88.)

Ympäristökasvatus on hyvä keino opettaa lapsille tunnetaitoja, sillä ympäristösuhde sisältää aina kokemuksia ja tunteita. Varhaiskasvatuksessa pyritään tuottamaan lapsille luonnossa nautinnon kokemuksia, sillä nykyisin erityisesti vanhemmilla lapsilla ja aikuisilla on yleistä saada ympäristöstä myös negatiivisia tunteita, kuten huolta ilmastonmuutoksesta ja luonnon saastumisesta. (Cantell 2020, 186.) Ympäristökasvatuksen merkitys on viime vuosina lisääntynyt juuri tästä syystä, kun on huomattu, että ympäristöön liittyvien tunteiden käsittely on tärkeää globaalien ympäristökriisien ratkaisemisen kannalta. Jotta ihminen pysyy toimimaan ympäristön puolesta, hänen tunteensa ympäristöä kohtaan tulee ottaa huomioon. Etenkin varhaiskasvatuksessa toimittaessa kasvattajan tulee kuitenkin huomioida, ettei tartuta omaa ympäristöahdistustaan lapsiin, vaan säilyttää heissä toiveikkuuden tulevaisuutta kohtaan. Kasvattajan tulee olla sensitiivinen kertoessaan lapsille ympäristöasioista. Täydellinen ikävien asioiden välttely voi johtaa välinpitämättömyyteen ympäristöä kohtaan. Tärkeää on, että lapsi saa kokea aikuisten pitävän ympäristöasioita tarpeellisina ja sen, että ympäristöstä pidetään huolta. (Cantell 2020, 194–195.)

Luonnossa oleilulla saavutetaan monia kehoa huoltavia toimintoja. Elimistö alkaa palautua ilman mitään erityisempiä keinoja. Samalla solujen huolto käynnistyy ja parasympaattinen hermosto aktivoituu. Stressihormonien (kortisoli ja adrenaliini) määrä kehossa laskee ja mielihyvää tuottavien hormonien (serotoniini ja oksitosiini) määrä puolestaan kasvaa. Nämä luonnosta saatavat hyvät vaikutukset auttavat ihmistä voimaantumaa ja elpymään ja mahdollistuvat silloin, kun elimistömme keskittyy tarkkailemaan luontoa ja aistimaan sen tapahtumia automaattisesti ilman suurempia ponnisteluja. Luonto tarjoaa joka kerta erilaisia elämyksiä. Niihin vaikuttavat vaihtuva sää, vuodenaika, vuorokaudenaika sekä

maasto, jossa liikutaan. Luonnon monimuotoisuus auttaa suhteuttamaan mieltä painavat asiat oikeisiin mittasuhteisiin. Luonnossa ihminen kokee tullessa hyväksytyksi juuri sellaisena kuin on. Luonto myös koetaan ystävälliseksi, palauttavaksi, turvalliseksi ja lohduttavaksi ympäristöksi. (Arvonen 2015, 19, 24.)

Parikka-Nihti ja Suomela toteavat kirjassaan Iloa ja ihmettelyä (2014), että kuormittavinta varhaiskasvattajien työssä on melu. Suositeltavat desibelirajat ylittyvät helposti sisätiloissa toimittaessa. Varhaiskasvatuksen henkilöstön työssäjaksamisen kannalta onkin tärkeää pyrkiä vähentämään meluallistusta kaikin mahdollisin keinoin. Metsän käyttäminen varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä on hyvä keino välttää turhaa meluallistusta, sillä ulos mahtuu enemmän melua kuin sisälle. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 150, 155.) Metsässä lapset keskittyvät kuuntelemaan toisiaan ja aikuisia paremmin kuin sisällä, koska taustamelua on vähemmän. Lapsia myös opetetaan olemaan metsässä hiljaa, sillä metsä on eläinten koti ja eihän toisten kotiin voi mennä meluamaan ja häiritsemään. Tämän opin muistaminen mahdollistaa myös sen, että voidaan nähdä ja kuulla eläimiä metsässä liikuttaessa. Lapsia voidaan myös opettaa tunnistamaan erilaisia äänen lähteitä luonnossa sekä "kuuntelemaan" hiljaisuutta.

Sisällä äänen voimakkuuksia voidaan lasten kanssa havainnollistaa esimerkiksi äänen voimakkuutta mittaavien liikennevalojen avulla. Äänen ollessa tavoitetasolla palaa vihreä valo ja sallitun dB-rajaa ylittyessä syttyy punainen valo. Sisämellua säädellään asumisterveysasetuksella (545/2015). Asumishuoneistossa, palvelutaloissa, lasten päivähoitopaikoissa yms. vastaavissa tiloissa päivän keskiäänitaso ei saa ylittää 35 desibeliä (THL 2021.b).

Melu aiheuttaa monenlaisia haittoja viihtyvyyteen ja terveyteen. Lievin haitta on viihtyvyyshaitta: melussa ei ole mukava olla pitkää aikaa. Melu häiritsee keskittymiskykyä ja vaikuttaa sitä kautta tehtävistä suoriutumiseen. Melun arvellaan olevan yksi vaikuttava tekijä myös masennuksessa ja ahdistuneisuudessa. Lapsilla pitkäkestoinen melulle altistuminen voi aiheuttaa ongelmia kielen kehityksessä, oppimisessa ja muistissa. Melu aiheuttaa myös fyysisiä oireita. Se vaikuttaa mm. sydämen sähköiseen toimintaan, joka nostaa verenpainetta ja sykettä. Melu voi huonontaa myös unen laatua.

Melu aiheuttaa stressireaktion, joka vaikuttaa autonomiseen hermostoon ja umpieritysrauhasten toimintaan. Pitkittynyt stressi aiheuttaa haitallisia muutoksia rasva-aineenvaihduntaan, veren hyytymistekijöihin ja immuunijärjestelmään. Nämä voivat aiheuttavaa vakavan uhan ihmisen terveydelle, kuten sydäninfarktin. Ihmisten meluherkkyys vaihtelee: se on osin perinnöllistä, myös ikääntyminen ja muutokset kuulossa vaikuttavat siihen. (THL 2021.b)

Fyysinen ja psyykinen kunto ovat yhteydessä toisiinsa. Hyvä fyysinen kunto vaikuttaa kaikkiin ihmisen voimavaroihin suotuisasti. Psykkistä kuntoa voidaan hoitaa terveellisillä elämäntavoilla sekä mielenterveyttä vahvistavilla taidoilla. Kun puhutaan mielestä, tarkoitetaan ajattelua, havaintoja, kokemuksia, tunteita, muistamista, päätöksentekoa sekä vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Mieli yhdistää aivojen, kehon, aistien ja ympäristöön reagoimisen toiminnanohjausjärjestelmäksi. Osa mielen liikkeistä on tiedostettuja, osa taas automaattisia ja tiedostamattomia. (Arvonen 2015, 27.)

3.4 Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset

Luonto on oivallinen ympäristö sosiaalisten suhteiden luomiselle, koska luonnossa ihmisten välinen kanssakäyminen helpottuu ja muihin on vaivattomampaa ottaa kontaktia. Luonnossa vuorovaikutus on tasavertaisempaa eri ryhmien ja roolien välillä kuin sisätiloissa. (Kuuluvainen & Sarén 2016, 21.) Minäkuva on myönteisempi ja samalla myös toisiin suhtaudutaan positiivisemmin. Tämä lisää yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta sekä tukee osallisuutta. (Metsähallitus 2015.)

Varhaiskasvatuksen arjessa luonnon vaikutus sosiaaliseen kanssakäymiseen näkyy niin, että luonnossa leikkiessä päiväkodin pihasta tutut roolit karisevat ja sellaistenkin lasten, jotka viihtyvät usein yksin pihassa, on helpompaa liittyä majanrakennusleikkiin mukaan toisten kanssa. Lapset myös auttavat mielellään toisia ja kannustavat onnistumaan rakennusleikeissä. Empaattisuus ja myötätunteet ovat enemmän läsnä luonnossa. Samanlaisia huomioita on tehty Kansallisen Hyvinvointiverkoston ja tutkija Kirsi Polvisen toteuttamassa julkaisussa Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille, jossa todetaan, että lasten yhteistyötaidot,

sosiaaliset suhteet ja me-henki kehittyvät luonnossa. Lapset myös huolehtivat toisistaan ja kelpuuttavat parikseen kenet tahansa ulkona toimittaessa. (Polvinen, Pihlajamaa & Berg 2012, 59.)

Useiden tutkimusten mukaan luonnossa vietetty aika yhdistää ihmisiä toisiinsa ja ympäristöönsä. Erään Illinoisin yliopiston tutkimuksen mukaan ihmiset, jotka asuvat viheralueilla ja puilla ympäröidyissä julkisesti rahoitetuissa vuokra-asunnoissa, tuntevat enemmän ihmisiä, omaavat vahvempia siteitä naapureihinsa, ottavat enemmän osaa muiden auttamiseen ja tukemiseen sekä omaavat vahvempia yhteenkuuluvaisuuden tunteita, kuin vuokralaiset, joiden kotirakennusten ympärillä ei ole viheralueita. Yhteisöllisyyden tunne vähentää myös rikollisuuden todennäköisyyttä ja perheväkivaltaa sekä parantaa sietokykyä elämän vaikeissa tilanteissa, kuten erityisesti köyhyydessä. Tätä yhteyden tunnetta selittävät tutkimukset, joissa käytettiin aivojen toiminnallista magneettikuvausta havainnoimaan aivotoimintaa. Kun tutkimuksen osallistujille näytettiin luontokuvia, heidän aivojensa empatiaan ja rakkauteen liitetyt alueet aktivoituivat, mutta heille näytettäessä kuvia harmaasta kaupunkiympäristöstä, heidän aivojensa pelko- ja ahdistusalueet aktivoituivat. Luonto aiheuttaa täten tunteita, jotka yhdistävät ihmisiä toisiinsa sekä ympäristöönsä. (Delagran 2016.)

Luonnon hyvinvoinnista huolehtimiseen tähtäävää kasvatusta sanotaan ekososiaaliseksi kasvatukseksi. Siinä korostuvat sosiaaliset taidot, kuten empatia ja toisen ihmisen aito kohtaaminen. Näitä taitoja on hyvä opettaa jo varhaiskasvatuksessa, ja luonto on siihen hyvin soveltuva ympäristö. Ekososiaaliseen kasvatukseen kuuluu myös turhan kuluttamisen ja aineellisen pääoman keräämisen välttämisen opettaminen lapsille. Näiden sijaan tulisi korostaa ihmissuhteista, luonnosta ja kulttuurista nauttimista. (Cantell ym. 2020, 185, 196.)

Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset näkyvät myös siten, että luonnon läheisyys vähentää taloudellista ja terveydellistä epätasa-arvoa. Luonto tarjoaa ilmaisen virkistäytymis- ja kuntoilupaikan sen lähellä asuville. Viheralueiden läheisyydellä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia köyhimpien yksinhuoltajavanhempien selviytymiseen arjen haasteista. (Vähäsarja 2014, 20.)

4 LUONTO VARHAISKASVATUKSEN PEDAGOGISENA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

4.1 Ympäristökasvatus

Ympäristökasvatus on ympäristöön liittyvää oppimista, opettamista ja kasvamista. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan ympäristökasvatuksen tavoitteista ja sisällöistä ohjeistetaan seuraavalla tavalla:

Ympäristökasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lasten luontosuhdetta ja vastuullista toimimista ympäristössä sekä ohjata heitä kohti kestäväää elämäntapaa. Ympäristökasvatus sisältää kolme ulottuvuutta: oppiminen ympäristössä, oppiminen ympäristöstä sekä toimiminen ympäristön puolesta. Lähiluonto sekä rakennettu ympäristö ovat sekä oppimisen kohteita että oppimisympäristöjä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 30.)

Ympäristön tutkiminen ja luonnossa retkeily ovat tärkeä osa varhaiskasvatusta. Niiden kautta lapsi saa myönteisiä kokemuksia lähiympäristöstä. Nämä mahdollistavat ympäristösuhteen kehittymisen. Luonnossa käytetään eri aisteja, joilla havainnoidaan luonnon ilmiöitä ja vuodenaikoja. Lasten kiinnostuksen kohteiden mukaan voidaan opettaa myös lajituntemusta etsimällä tietoa yhdessä mielenkiintoisista asioista. Lajituntemus lisää lasten halua suojella luontoa. Lapsille opetetaan, että luonto on myös hyvä rauhoittumisen paikka. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 30.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2022, 30) mukaan ympäristökasvatuksen tavoitteena on kestävään elämäntapaan kasvamista opettamalla siihen liittyviä taitoja, joita ovat esimerkiksi roskaamaton retkeily, säästäväisyyden opettelu, ruokailuun liittyvä vastuullisuus, energian säästäminen ja jätteiden vähentäminen kuten kierrätys. Edellä mainittujen seikkojen avulla lapsia ohjataan kiinnittämään huomiota valintojensa vaikutuksiin, näin he voivat kokea miten omilla teoilla pystyy vaikuttamaan kestävään elämäntapaan ja ympäristön hyvinvointiin.

4.2 Kestävä kehitys

Kestävä kehitys on yksi varhaiskasvatuksen ympäristökasvatuksen osa-alue. Kestävän kehityksen osa-alueita ovat: ekologinen, kulttuurinen, sosiaalinen ja taloudellinen kestävyys. Varhaiskasvattajien tehtävänä on huolehtia lasten, perheiden ja myös luonnon hyvinvoinnista. Hyvinvointi on kaikkien yhteinen asia, myös lasten tulee saada kokemus osallisuudesta, sillä sen kautta lapsi oppii ymmärtämään, että teoillamme on seurauksia. Kestävä kehitys on hyvä keino opettaa tätä vastuunkantoa lapsille jo pienestä pitäen. Kestävä kehitys on osa elinikäistä oppimista, se minkä nuorena oppii, esimerkiksi kierrätyksen osalta, sen vanhana taitaa. (Parikka-Nihti, 2011, 12–13.)

Kestävä kehitys näkyy varhaiskasvatuksen arvoissa toisten ihmisten ja luonnon kunnioittamisena. Kasvattajat ovat varhaiskasvatuksen arjessa mallina lapsille toimimalla itse kestävän kehityksen arvojen mukaisesti. Kestävä kehitys näkyy luonnonvarojen säästämisenä, luonnon monimuotoisuuden ylläpitämisenä ja retkeilemisenä aistit avoinna, valmiina oppimaan jotakin uutta. (Parikka-Nihti, 2011, 15.)

Ekologisesti kestävä kehitys näkyy varhaiskasvatuksen arjessa huolehtimisena, arvostuksena, rakkautena ja välittämisenä niin luontoa, lähiympäristöä kuin toisiammekin kohtaan. Lapselle annetaan mahdollisuus ihmetellä luontoa yhdessä aikuisen kanssa, tämä herättää halun myös suojella luontoa. Ekologisesti kestävään kehitykseen kuuluu ympäristökansalaisuus. Ympäristökansalainen ymmärtää, että omilla teoilla on suuri merkitys. Varhaiskasvatuksen kestävä kehitys antaa lapsille hyvän mallin veden, luonnonvarojen ja energian säästämiseen sekä kierrätyksen oppimiseen ja luonnosta nauttimiseen. (Parikka-Nihti, 2011, 18–20.)

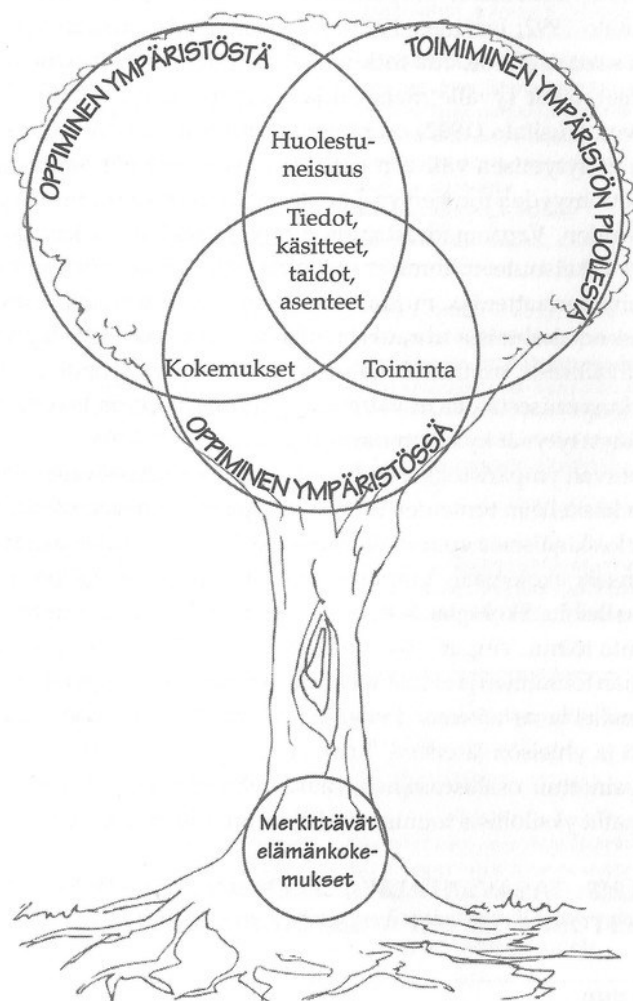
Taloudellisesti kestävä kehitys voidaan opettaa varhaiskasvatuksessa lapsille kierrättämällä, valot sammuttamalla ja muutenkin energiaa, kuten vettä säästämällä. Vanhoista leluista ja tavaroista voidaan valmistaa uusia ja askartelua varten kerätään metsästä luonnonmateriaaleja. Varhaiskasvatus itsessään tukee taloudellista tasapainoa olemalla kaikille saatavilla oleva palvelu, perheen tulotosta riippumatta. (Parikka-Nihti, 2011, 21–22.)

Sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestävä kehitys on osa varhaiskasvatusta, sillä varhaiskasvatus on itsessään sosiaalieroja tasoittavaa toimintaa, subjektiivisen päivähoito-oikeuden ansiosta. Subjektiivinen päivähoito-oikeus tarkoittaa sitä, että lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, vaikka hänen vanhempansa eivät työskentelisi tai opiskelisi vaan olisivat kotona syystä tai toisesta. Kulttuurisesti suomalaisuus on sidoksissa metsään ja luontoon, sillä sieltä ovat jo esi-isämme hakeneet niin henkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Ihmisten erkaantuminen luonnosta herättää huolta, esimerkiksi journalisti Richard Louv on tuonut asian esille käsitteellään kulttuurinen autismi. Hän on huolissaan siitä, että urbaanit lapset on eristetty luonnollisesta, oikeasta maailmasta eli luonnosta ja tämän kautta, myös toisista ihmisistä. (Parikka- Nihti, 2011, 23–26.)

4.3 Ympäristökasvatuksen teoriana Palmerin puumalli

Joy A. Palmerin kehittämä puumalli on yksi tunnetuimmista ympäristökasvatuksen malleista. Puumalli on myös käytössä varhaiskasvatuksessa, ainakin sellaisissa yksiköissä, joissa on Vihreä lippu. Vihreä lippu on kestävän kehityksen ohjelma, jonka tunnuksena on lipputangossa liehuva vihreä lippu ja näitä tunnuksia jaetaan merkityksellistä ympäristötoimintaa tekeville kouluille, päiväkodeille ja vapaa-ajan toimijoille (Vihreälippu 2022). Vihreä lippu on osa kansainvälistä Eco-Schools- ohjelmaa. Vihreä lippu- toiminnassa ympäristöasioita kehitetään vuoden pituisilla projekteilla. Keskeisenä toimintaperiaatteena on lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen. Se näkyy toiminnassa lasten, nuorten ja aikuisten yhdessä muodostamana ympäristöraatina, joka vastaa toiminnan päätöksenteosta ja toteutuksesta yksiköissä. (Cantell & Aarnio-Linnanvuori & Tani 2020, 231.)

Palmerin mallissa korostetaan ihmisen oman voimaantumisen ja ympäristösuhteen merkitystä. Palmer pitää tärkeänä sitä, että ympäristökasvatusta saadaan sekä formaalisti eli päiväkodissa tai koulussa että informaalisti eli itsenäisesti luontoon tutustumalla. (Cantell & Aarnio-Linnanvuori & Tani 2020, 117.)



KUVIO 1. Palmerin puumalli (Cantell ym. 2020, 118).

Palmerin puumallissa puun juuret ovat kiinnittyneet yksilön merkittävien elämäkokemusten, kehitysvaiheen, aiemmin hankitun tiedon, sosiaalisten taitojen ja yhteisöllisyyden ympärille. Puumallissa runko kannattelee oksia, jotka jakautuvat kolmeen päähaaraan, jotka ovat ympäristökasvatuksen keskeiset sisällöt: Oppiminen ympäristöstä, oppiminen ympäristössä ja toimiminen ympäristön puolesta. Ympäristökasvatuksen tulisi Palmerin mukaan sisältää tasapuolisesti ja mieluiten yhtäaikaisesti näitä kaikkia osa-alueita. Parhaiten näitä asioita opitaan toiminnallisesti ja kokemalla itse luontoympäristössä. Ympäristöstä oppiminen vaatii huolestumista ympäristön tilasta, tiedonhalun heräämistä sekä kokemuksia ympäristöstä. Toimiminen ympäristön puolesta aktivoituu kahden edellisen vaiheen myötä ja tulee näkyväksi toimintana ympäristön hyväksi. (Cantell ym. 2020, 117.)

4.4 Varhaiskasvatus luontosuhteen mahdollistajana

Lasten luontosuhteen herättäminen ja kehittäminen osana varhaiskasvatuksen arkea tulisi nostaa yhdeksi pedagogisesti merkittäväksi toimintamalliksi muiden sisältöjen rinnalle. Luontosuhdetta kehittämällä ja säännöllisesti luonnossa liikkumalla voidaan vähentää todennäköisyyttä sairastua aikuisena tiettyihin kansansairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin. Samalla lapsi oppii kunnioittamaan ja arvostamaan luontoa ja se muodostuu hänelle tärkeäksi arvoksi, joka kantaa läpi elämän. (Borg 2012, 33.)

Varhaiskasvatuksen rooli lasten luontosuhteen herättäjänä korostuu nykyisin, sillä kaupungistuminen on aiheuttanut luonnosta etääntymistä. Emma Marjamäki pohtii artikkelissaan ”Tutkimustietoa luonnon vaikutuksista lasten hyvinvointiin” kaupungistumisen tuomaa fyysistä passivoitumista erilaisten teknologisten laitteiden lisääntyneen käytön vuoksi. Myös arki on muuttunut yhä aikataulutetummaksi, mikä aiheuttaa stressiä. (Marjamäki 2018.) Aikaa vapaalle liikkumiselle luonnossa ei arkena juuri löydy. Samalla harrastustoiminta on muuttunut tavoitteellisemmaksi ja yhä nuoremmat lapset harrastavat jo tosissaan, vaikka luonto olisikin varhaiskasvatusikäisen lapsen motorisille taidoille riittävä ympäristö monipuolisuutensa vuoksi. Luonnossa liikkumisen vähäisyys näkyy lasten fyysisissä taidoissa. Lasten tasapainon on todettu heikentyneen, kun lapset eivät kävele metsässä ja kiipeile puissa (Borg 2012, 29).

Haastattelimme Tampereen kaupungin luontokoulu Korennon opettajaa, ympäristökasvattaja Anne Viitalaaksoa. Hänellä on usean vuoden kokemus lasten luontokasvatuksen edistäjänä. Luontokoulu Korento tarjoaa Tampereen kaupungin varhaiskasvatus-, esiopetus- ja koululaisryhmille monipuolisia luontokokemuksia. Anne Viitalaakso piti tärkeimpinä luonnon tuottamina hyvinvointivaikutuksina onnellisuutta sekä sen tuottamia terveysvaikutuksia, kuten mikrobitasapainoa. Lisäksi Viitalaakso piti luontoa ainutlaatuisena ympäristönä lasten motoristen taitojen harjoittamiselle. Luontokoulusta kasvattajat saavat monenlaisia toimintamalleja ja vinkkejä, miten tutustuttaa lapsia luontoon ja opettaa heille luonnon kunnioittamista. Hyvä aloitus metsäretkelle on käydä läpi ”kasvirauha, eläin-

rauha ja kaverirauha”, näiden avulla lapset oppivat liikkumaan metsässä tuhoamatta kasveja ja säilyttämättä eläimiä sekä kunnioittamaan muita luonnossa liikkujia. (Viitalaakso 2022.)

Luonnolle kannattaa altistua mahdollisimman nuorena. Niin sanotun biofilia-teorian mukaan ihmiselle on luontaista pyrkimys päästä yhteyteen luonnon kanssa eli luonnonrakkauden kokeminen. Kun lapsi saa luontokokemuksia, biofilia aktivoituu. Biofilian herkkyyskausi on taaperosta noin yksitoistavuotiaaksi saakka. Näin ollen varhaiskasvatus on merkittävässä asemassa biofilian mahdollistajana. Leikkimisellä ja liikkumisella luonnossa on paljon muitakin hyviä vaikutuksia, kuten luovuuden, ongelmanratkaisukyvyyn sekä älyn kehittyminen ja keskittymiskyvyyn ja itsehillinnän paraneminen. Lapsuuden luontokokemuksilla on vaikutus siihen, kuinka usein luontoon hakeudutaan aikuisena. (Leppänen & Pajunen 2017, 24–25.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen toteutus ja menetelmät

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen. Tutkimuksemme perustuu tietoon luonnon hyvinvointivaikutuksista. Laadullisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu se, että teoratiedon merkitys on suuri (Tuominen & Sarajärvi 2018, 23).

Aineistonkeruumenetelmänä meillä oli kyselylomake. Kyselylomakkeen kysymysten tulee olla tarkoin mietittyjä niin, että niillä saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin (Tuominen & Sarajärvi 2018, 87). Käytimme avoimia kysymyksiä kyselylomakkeissamme, koska vastauksista saadaan näin enemmän tietoa, kuin kysymyksistä, joihin voi vastata kyllä/ei. Testasimme kyselylomakkeen ennen käyttöönottoa. Testaus tehdään, jotta saadaan selville, ovatko kysymykset tarpeeksi selkeitä ja ymmärrettäviä, puuttuuko siitä jotain olennaista tutkimusongelman selvittämiseksi ja kauanko kyselyn vastaamiseen menee aikaa (Vilka 2015, 108). Alkukyselyyn vastaamista edelsi teoratietoisku luonnon hyvinvointivaikutuksista. Laadullista tutkimusmenetelmää käytettäessä teoratiedon jakaminen niille, joilta aineistoa kerätään, on tärkeää (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Loppukyselyä edelsi toiminnallinen osuus, jonka aikana kasvattajat käyttivät valmistaamaamme Retkireppu-materiaalia ympäristökasvatuksen välineenä luontoretkillä. He myös havainnoivat itseään, kanssakasvattajiaan ja lapsia retkien aikana ja niiden jälkeen. Näiden havaintojen pohjalta he vastasivat loppukyselyihin tutkimusjakson jälkeen. Kyselyihimme vapaaehtoisesti vastanneet olivat kolmen Tampereen kaupungin varhaiskasvatusyksikön kasvattajia, jotka kiinnostuivat alkutietoiskumme jälkeen tutkimusaiheestamme.

Alku- ja loppukyselyistä saamamme vastaukset analysoimme sisällönanalyysin mukaan. Se on yleisimmin käytetty analyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Tuomi ja Sarajärvi (2018) kuvaavat sisällönanalyysin kulkua seuraavalla tapaa: Ensin pitää tehdä vahva päätös siitä, mikä aineistossa kiinnostaa ja analyysissä kerrotaan vain siitä aiheesta. Sen jälkeen aineistoa käydään läpi valitun aiheen osalta ja merkitään vain aiheeseen sopivat kohdat muistiin erilleen

muusta aineistosta. Tämän jälkeen aineisto luokitellaan ja teemoitellaan. Lopuksi kirjoitetaan yhteenveto tutkimustuloksista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103–104.)

5.2 Retkireppu -materiaali

Retkireppu -materiaalin tavoitteena on innostaa varhaiskasvattajia käyttämään metsää enemmän varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä luonnon tuottamien hyvinvointivaikutusten saavuttamiseksi. Retkirepun avulla luontokokemuksista saadaan elämyksellisempiä. Elämyksellisyyden on todettu lisäävän lapsissa positiivisia kokemuksia luonnosta, sen arvostamista ja vastuuntuntoa siitä. Pelkällä ympäristötietouden jakamisella ei ole todettu olevan samanlaisia positiivisia vaikutuksia luontosuhteen syntymiselle. (Cantell ym. 2020, 90.)

Aloitimme Retkirepun valmistamisen jaottelemalla teorian tiedon perusteella luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset kolmeen eri kategoriaan, jotka ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyvinvointivaikutukset. Tämän jälkeen suunnitelimme erilaisia luontoympäristöön soveltuvia leikkejä ja harjoitteita. Harjoitteet on kirjoitettu repun mallisiin kortteihin, joista käy selville ohje harjoitteen tekemiseen sekä tarvikkeet, joita siihen mahdollisesti tarvitaan. Jokaisessa kortissa lukee myös harjoitteen tarkoitus, joten kasvattajat voivat valita kortit aina esimerkiksi vuodenajan tai ryhmän sen hetkisen teeman tai tarpeen mukaan. Korteja säilytetään reppussa, johon on helppo pakata mukaan tarvittavat varusteet. Reppua säilytetään niin, että se on yhteisesti käytettävissä päiväkodin kaikilla ryhmillä.

Punaiset reppukortit sisältävät luonnon fyysisiä hyvinvointivaikutuksia tukevia harjoitteita. Näiden harjoitusten tarkoituksena on tukea motoristen perustaitojen kehitystä sekä koordinaatiota ja reaktiokykyä. Psyykkiset harjoitteet valmistimme vihreisiin reppukortteihin. Nämä harjoitukset liittyvät luonnon tutkimiseen eri aisteilla sekä rauhoittumiseen ja keskittymiseen. Sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia tukevia harjoitteita on keltaisissa reppukorteissa. Näiden harjoitteiden tarkoituksena on tukea sosiaalisia taitoja, vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä sekä sääntöjen noudattamista.

Harjoitteiden suunnittelussa otettiin huomioon seuraavia seikkoja: Otetaan päiväkodilta mukaan mahdollisimman vähän materiaalia eli lähteminen on vaivatonta eikä repun paino häiritse retkeilyä. Halusimme luoda mahdollisimman monipuolisia ja kokonaisvaltaisia, mutta samalla yksinkertaisia harjoitteita, jotka innostavat sekä lapsia että kasvattajia metsäretkeilyyn ja mahdollistavat luontosuhteen ja luonnonrakkauden syntymisen.

5.3 Tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimusaineiston keräsimme alku- ja loppukyselyiden (liitteet 1 ja 2) muodossa. Alku- ja loppukyselyt olivat avoimin kysymyksin toteutettuja paperisia kyselylomakkeita. Lomakkeet jaoimme pääasiassa henkilökohtaisesti, mutta lähitimme ne myös sähköpostissa koko talon henkilöstölle tutkimuksestamme kertovan infokirjeen liitteenä, sillä kaikki eivät päässet osallistumaan alkuinfoon sairauden tms. syyn vuoksi. Lomakkeet palautettiin kahvihuoneen/ ryhmätilan pöydällä olleeseen palautuskansioon nimettömästi. Alkukyselyn viimeinen palautuspäivä oli viikko alkutietoiskun jälkeen ja loppukyselyn viikko Retkireppujen tutkimuskäytön lopettamisen jälkeen. Retkireppujen tutkimuskäyttö kesti neljä viikkoa helmi-maaliskuussa 2022. Toiveenamme oli, että Retkireppua käytettäisiin tuona aikana vähintään kerran viikossa.

5.4 Tutkimusaineiston analyysi

Alkukyselyyn saimme kolmesta varhaiskasvatusyksiköstä määräaikaan mennessä yhteensä kaksikymmentä vastausta ja loppukyselyyn kolmetoista. Saamiemme vastausten perusteella aloitimme tutkimusaineiston analyysin. Ensimmäiseksi teimme päätöksen siitä, mitkä ovat ne osat aineistosta, jotka antavat vastauksia tutkimuskysymyksiimme: Mitä ovat luonnon hyvinvointivaikutukset? Miten hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia varhaiskasvatuksessa? Lisääkö valmis luontomateriaalipaketti innostusta luonnon käyttämiseen varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä?

Analysoidessamme tutkimustuloksia käytimme teoriaohjaavaa sisällönanalyysimenetelmää. Teoriaohjaavassa menetelmässä analyysiyksiköt valitaan aineis-

tosta, mutta aikaisemmin saatu teorian tieto ohjaa analyysin tekoa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Ensin redusoimme analysoitavan tekstin eli poistimme kaiken sen, mikä ei vastaa tutkimuskysymyksiimme (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Sen jälkeen kirjoitimme aiheeseen liittyvän aineiston erilliselle paperille. Sitten leikkasimme ja ryhmittelimme eli klusteroimme sen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Tämän jälkeen ryhmittelimme samankaltaiset alaluokat yläluokkien alle. Abstrahoinnin eli käsitteellistämisen jälkeen saimme kaikki vastauksista analysoimamme käsitteet sijoitettua kolmen laajemman käsitteen alle (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125). Tämän perusteella määrittyi ensimmäisen ja toisen tutkimuskysymyksemme vastaukset eli tutkimuksen tulos.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 ”Kerran viikossa metsään”

Kyselylomakkeella halusimme selvittää ympäristökasvatuksen nykytilaa ja sisältöä. Varhaiskasvatuksen ympäristökasvatus pitää sisällään tutkimukseen vastanneiden kasvattajien mukaan motoristen taitojen harjoittamista, vapaata leikkiä, yhteisöllisyyttä sekä oppimista. Suurimmalla osalla vastanneista tavoitteena oli käydä lapsiryhmänsä kanssa metsässä/luonnossa viikoittain. Talvi asettaa omat haasteensa metsään pääsyle. Haastavina tekijöinä, jotka estivät tämän tavoitteen toteutumista, vastaajat mainitsivat myös seuraavia asioita: ryhmän lasten ikä, lukumäärä ja tuentarve. Henkilökuntaan liittyviä haasteita olivat työvuorot, sairauspoissaolot, palaverit ja aikuisten viitseliäisyys. Materiaalisiin resursseihin vedottiin viittaamalla lasten puutteellisiin varusteisiin sekä kulkuvälineiden puutteeseen, esimerkiksi ryhmässä yhden kaksostenrattaat ja monta taaperoa. Aikaresursseista mainittiin arjen aikataulut eli kiinteät ruoka-ajat, lasten ja henkilöstön myöhäisemmät saapumisajat, jotka vaikeuttavat turvallista metsäretkeä.

6.2 ”Punaiset posket, parempi mieli”

Suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvät lapsissa päiväunen parempana laatuna. Kasvattajien havaintojen mukaan lapset ovat luonnossa oleilun jälkeen väsyneempiä ja päiväunet maistuvat paremmin.

”Nukkuvat paremmin.”

”Lepääminen rauhallista.”

Useissa lapsissa näkyi myös luonnon tuoma hyväntuulisuus, ilo ja hyvä olo. Kasvattajien mielestä lapset nauttivat metsässä touhuamisesta ja viihtyivät metsässä niin, etteivät halua lähteä sieltä pois.

”Onnellisuus välittyy.”

”Positiivinen energia.”

Ruokahalu kasvaa luonnossa oleskelun myötä. Suurin osa kasvattajista vastasi, että lapset ovat syöneet paremmin metsäretkien jälkeen.

”Ruoka maistuu.”

Seuraavaksi eniten luonnon hyvinvointivaikutukset näkyivät lapsissa rauhallisuuden lisääntymisenä ja sen myötä sosiaalisuuden kasvuna. Kasvattajien mielestä metsä/ luontoympäristö rauhoittaa lapsia ja levottomuus vähenee. Myös iltapäivät päiväkodilla ovat rauhallisempia aamuisen metsäretken jälkeen. Luonnon rauhoittavan vaikutuksen kautta lasten kaverisuhteet monipuolistuvat ja yhteisleikkejä on enemmän. Lapset ovat toiset huomioonottavampia luonnossa ja ryhmähenki vahvistuu. Konflikteja syntyy lasten välillä vähemmän.

”Lapset ovat rauhallisempia.”

”Metsä lisää ryhmäytymistä.”

”Ei riitelyä niin paljon lasten kesken.”

”Alkeet ryhmätyön tekemiseen vahvistuvat.”

Kasvattajien mielestä luontoympäristö lisää lasten oppimista. Lapset motivoituvat luonnon tutkimiseen ja havainnointiin, ovat uteliaampia ja tiedonhalukkaita. Lapsissa näkyy innostus ja kiinnostus ympärillä näkyvistä asioista.

”Oppivat paremmin.”

”Innostuvat luonnon tutkimisesta.”

Luonnon koettiin myös kehittävän lasten mielikuvitusta. Kasvattajien mukaan lasten leikit ovat luovempia ja he keksivät leikkejä hyvin itse. Leikkimiseen ei aina tarvita leluja, koska leikkikalut löytyvät luonnosta. Metsästä saa myös uusia ideoita leikkeihin.

”Mielikuvitukselliset leikit.”

Luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvät kasvattajien mielestä lapsissa myös motoriikan kehittymisenä ja terveenä väsymyksenä. Toisaalta taas luontoympäristö motivoi lapsia liikkumiseen ja lapset piristyvät liikunnasta luonnossa. Metsässä lapset voivat purkaa energiaansa ja liikkuminen on fyysisesti rasittavampaa kuin vapaa leikki päiväkodin pihassa.

”Karkeamotoriikka kehittyy.”

Muutaman kasvattajan mukaan luonto lisää lapsissa rentoutuneisuutta. Yhdessä vastauksessa todettiin, että luonnossa saa käyttää ääntä, koska ääni hukkuu ilmaan. Yksi vastaus lisäsi, että metsästä otettuja valokuvia voi katsella myöhemmin päiväkodilla ja muistella retkeä ja sen tapahtumia. Yksi vastaaja totesi, että osa lapsista vähän pelkää likaantumista.

6.3 ”Luonto tekee hyvää kaikin puolin”

Aikuisissa taas luonnon hyvinvointivaikutukset näkyvät suurimmassa osassa aineistosta mielialan kohoamisena ja rauhoittumisena. Syinä rauhoittumiselle kasvattajat mainitsivat luonnon kauneudesta ja tuoksuista nauttimisen, aistien terävöitymisen sekä päiväkotiympäristössä totutun melun vähenemisen, koska luonnossa on tilaa olla ja äänimaailma on siellä parempi.

”Huomaa sisälle tullessa melussa, kuinka rauhallista ja hiljaista metsässä oli.”

”Positiiviset ajatukset voittavat.”

Valtaosa kasvattajista kertoi olevansa pirteämpiä ja jaksavansa loppupäivän paremmin metsäretken jälkeen. Metsä virkistää ja tuo energiaa kasvattajille.

”Aikuiset ovat aktiivisempia.”

”Mieli virkistyy.”

Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, että retkeily luonnossa voi olla myös raskaampaa. Siirtymätilanne luontoon ja aitaamaton toimintaympäristö saattavat tuottaa osalle kasvattajista haasteita enemmän kuin päiväkodin piha.

”Toisaalta voi olla myös raskaampaa.”

Aineistosta nousi esiin luonnon rentouttava vaikutus. Positiiviset ajatukset ja stressitason lasku tekevät kasvattajista rennompia.

”Olemus rentoutuu.”

”Aikuiset ovat rentoutuneempia”

Fyysisen rasituksen tuoma hyvä olo on kasvattajien kertoman mukaan heidän kokemiaan luonnon hyvinvointivaikutuksia. Metsässä liikkuminen tuo mielihyvää ja samoin kuin lasten kohdalla metsässä voi purkaa paineita ja energiaa sen erilaisia pinnanmuotoja hyväksikäyttämällä. Myös siirtymät luontoon kuluttavat energiaa ja tuovat fyysisesti hyvää oloa kasvattajille.

”Fyysinen hyvä olo.”

Muutama vastaaja mainitsi nautinnon sekä aikuisten että lasten osalta. Metsässä voi pysähtyä hetkeen. Kasvattajat myös kertoivat, että metsässä tulee aina hyviä ideoita. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin mm. retkien tuovan hyvää mieltä lastenkin puolesta, koska kaikki lapset eivät pääse metsään kuin päiväkodin mukana. Kasvattajat ovat myös tyytyväisiä ympäristön vaihdoksesta, aika kuluu nopeammin kuin päiväkodin pihassa. Yksi vastaaja kertoi nauttivansa luonnossa oleilusta itsekseen työn ulkopuolella, mutta työaikana metsässä ajatukset ovat usein aikataulussa ja valokuvaamisessa, joten silloin nautinto on vähäisempää. Yksi vastaaja kertoi, että meno- ja tulomatkan sujuvuus vaikuttaa paljon siihen, miten onnistuneena retkeä pidetään. Yhdessä vastauksessa mainittiin, että luontoretket saavat katsomaan työtä usein eri näkökulmista. Toinen taas oli sitä mieltä, että metsässä ei ole ongelmia ryhmänhallinnassa. Yhden kasvattajan mielestä metsässä pinna ei ole niin kireällä, yhden mielestä uni maistuu kotona paremmin metsäretken jälkeen ja yksi mainitsi latautumisen.

6.4 ”Motorisesti taiteillaan ja kiipeillään”

Aineistomme perusteella suurin osa kasvattajista hyödynsi luontoa ja sen hyvinvointivaikutuksia varhaiskasvatuksessa liikkumiseen ja motoristen taitojen harjoittamiseen kävelemällä, juoksemalla, kiipeilemällä ja pulkkamäessä laskettelemalla.

Tutkimusaineistosta kävi ilmi, että luonto on oiva leikkiympäristö. Erityisesti siellä leikittiin niin kutsuttua vapaata leikkiä, joka tarkoittaa lasten omaehtoista mielikuvituksesta leikkiä kavereiden kanssa. Luonnossa leikkiminen kehittää kasvattajien mukaan mielikuvitusta sekä lisää luovuutta. Yhteisöllisyys kasvaa luonnossa oleillessa ja sen jälkeen. Lasten vapaat leikit ja ohjatut leikit sekä ryhmätehtävät onnistuvat luonnossa paremmin kuin päiväkotiympäristössä. Riitoja ei synny lasten kesken retkillä, sillä he ottavat paremmin huomioon toisiaan.

”Leikkimiseen ja toimintaan ei tarvita leluja.”

”Lapset ovat huomioonottavaisempia, riitoja ei ole.”

Kasvattajat käyttivät luontoa oppimisympäristönä luonnon tutkimiseen ja vuodenaikojen havainnointiin. Aiheet nousivat yleensä lasten kiinnostuksen kohteista.

”Ihmeteltiin muuttuvaa luontoa, jäätä, lunta, katseltiin pilviä ja kuunneltiin luonnon ääniä.”

”Metsä on oiva ympäristö yhdessä tutkimiseen ja luonnon ilmiöiden ihmettelyyn.”

Kestävän kehityksen arvojen konkretisoiminen onnistui kasvattajien mukaan hyvin luontoympäristössä. Erityisesti luonnon kunnioittaminen ja luonnon suojele nousivat tässä yhteydessä esiin.

”Suhde luontoon luodaan pienestä lähtien.”

Luontoa hyödynnettiin lajituntemuksen ja ylipäättään oppimisen kannalta. Metsässä havainnoidaan luonnon monimuotoisuutta ja jutellaan kasveista, roskista

ja eläimistä. Luontoympäristössä opitaan akateemisia taitoja, matematiikkaa, sääntöjä, ongelmanratkaisua, kielellisiä asioita sekä käsitteitä.

”Palmerin puumalli= oppiminen luonnossa, oppiminen luonnosta ja toimiminen luonnon hyväksi”

Kasvattajat käyttivät luontoa eri aistitoimintojen harjoittamiseen. Metsässä haistellaan, maistellaan, kuunnellaan, katsellaan ja tunnustellaan.

”Eri aistien avulla haistelemme ja maistelemme.”

Muutamit kasvattajat mainitsivat hyödyntävänsä luontoa luonnon materiaalien keräämisen ja niiden käyttämiseen askartelussa. Yksittäisissä vastauksissa kävi ilmi, että majaleikit ovat metsässä suosittuja sekä eväiden nauttiminen ulkona luonnossa. Samalla tutustutaan lähiympäristöön.

6.5 ”Innostaa miettimään valmiiksi tekemistä metsään, suunnittelemaan”

Aineistomme perusteella valmis Retkireppu-materiaali innostaa kasvattajia miettimään etukäteen, mitä metsässä tehdään. Retkireppu auttoi myös suunnittelemaan retken sisältöä. Etukäteissuunnittelu lisäsi pedagogisuutta metsäretkille monipuolisten tehtävien ja leikkien kautta. Vastaajat pitivät valmiista materiaalista ja uusista ideoista. Kasvattajien mielestä retkireppu soveltuu hyvin eri ikäisten kanssa käytettäväksi. Tutkimuksemme aikana Retkireppuja käyttivät lapset yhdestä ikävuodesta kuusivuotiaisiin yhdessä kasvattajiensa kanssa. Retkireppun harjoitteita suunniteltiin käytettävän myös jatkossa. Lapset olivat odottaneet innoissaan, mikä tehtävä tehtäväkortista tulee milläkin retkellä.

”Helppoja ja kivoja pieniä tehtäviä, soveltuivat hyvin eri ikäisten kanssa tehtäviksi.”

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Ympäristökasvatus on merkittävässä osassa varhaiskasvatuksen toimintaa

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia ja varhaiskasvatuksen ympäristökasvatuksen nykytilaa ja sisältöä. Tutkimuksemme kannalta oli oleellista selvittää, mitä ympäristökasvatus kasvattajien mielestä sisältää ja pidetäänkö sitä ylipäätään tärkeänä. Kaikki tutkimukseemme osallistuneet kasvattajat pitivät ympäristökasvatusta tärkeänä tai erittäin tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Tämä on merkittävä tulos, sillä ympäristökansalaiseksi kasvamisessa ympäristösuhteen luominen on erityisessä asemassa. Ympäristösuhteen syntymistä voidaan parhaiten tukea varhaiskasvatuksessa käyttämällä luontoa aktiivisesti varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä eli viemällä lapsia luontoon säännöllisesti ja tarjoamalla heille monipuolisia kokemuksia. Omakohtaisten kokemusten merkitys onkin noussut kaikkein tärkeimmäksi asiaksi tutkimuksissa, joita on tehty siitä, millaiset asiat ovat vaikuttaneet ympäristön puolesta toimivien aikuisten ympäristösuhteeseen (Cantell ym. 2020, 59). Valmistamamme Retkirepun avulla kasvattajien on helppo tarjota monipuolisia luontokokemuksia lapsille.

Varhaiskasvatuksessa työskentelevät kasvattajat ovat tärkeässä asemassa, sillä omalla esimerkillään luonnossa toimiessaan ja suhteellaan luontoon he voivat vaikuttaa lasten ympäristösuhteen kehittymiseen. (Cantell ym. 2020, 60.) Kasvattajien vastauksista kävi ilmi, että kasvattajat ymmärtävät vastuunsa toimiessaan esimerkkinä lapsille, mm. roskattoman retkeilyn käytäntöjä vaaliessaan. Cantellin ja kumppaneiden mukaan (2020, 60) merkityksellistä on myös lasten perheiden sekä kavereiden antama malli siitä, miten he suhtautuvat luontoon. Sosiaalisilla suhteilla on, uusimpien tutkimusten mukaan, tärkeä osuus yksilön ympäristösuhteen vahvistumisessa. Toisten ihmisten esimerkki ja asenteet luonnossa liikkumista ja siellä toimimista kohtaan muokkaavat omia asenteitamme ja arvojamme ympäristöä kohtaan.

Tutkimusaineistosta nousi esiin se, että varhaiskasvatuksen ympäristökasvatuksessa korostuu kestävään kehitykseen liittyvät arvot ja niiden mukaisen elämäntavan opettaminen lapsille. Kestävän kehityksen arvopohja muodostuu toisen ihmisen ja ympäristön kunnioittamisesta, luonnonvarojen säästämisestä ja luonnon monimuotoisuuden ylläpitämisestä (Parikka-Nihti 2011, 15). Tutkimuksessamme mukana olleiden kasvattajien mielestä metsäretkillä ja luonnossa liikuttaessa lapsille opetetaan luonnonsuojeluun ja luonnon kunnioittamiseen liittyviä asioita, kuten jokamiehenoikeuksia sekä roskaamattoman ja luontoystävällisen retkeilyn periaatteita. Myös lajituntemukseen, vuodenaikojen vaihteluun ja säätymiöihin liittyvien asioiden opettaminen lisää lasten luontotietoisuutta ja samalla halua toimia monimuotoista ja ainutlaatuista ympäristöä suojellen. Retkirepun vihreät kortit sisältävät harjoituksia, jotka tukevat näiden ympäristökasvatuksen tavoitteiden toteutumista luonnon tutkimiseen ja sen monimuotoisuuden ihmettelyyn liittyvillä teemoilla.

Tutkimustuloksista selvisi, että myös yhteisöllisyys ja osallisuus ovat tämänhetkisen ympäristökasvatuksen keskeisiä osa-alueita. Nämä kuuluvat myös kestäväan kehityksen sekä Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvopohjaan. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan, että ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen syy-seuraussuhteista kehittyvät osallisuuden kokemisen kautta (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022, 19). Yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevia harjoitteita sisältävät erityisesti Retkirepun keltaiset kortit, joissa on yhteistoiminnallisia leikkejä ja tehtäviä.

7.2 Luonnon hyvinvointivaikutusten näkyminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys pyrki selvittämään, mitä ovat luonnosta saadut hyvinvointivaikutukset. Kontekstina oli varhaiskasvatuksen toimintaympäristö, joten tutkimuksemme kohteena olivat lapset sekä varhaiskasvatuksessa työskentelevät kasvattajat. Tutkimusanalyysin perusteella kasvattajat kokivat saavansa luonnosta rauhoittumista, mielialan kohoamista, rentoutumista, virkistymistä sekä fyysisen rasituksen tuomaa hyvää oloa. Näitä vaikutuksia voidaan kutsua elpymiseksi Borgin (2012, 26) ja Arvosen (2014, 19) mukaan, kuten teoriaosuudessamme käy ilmi. Lapsissa kasvattajat havaitsivat ruokahalun ja

unen laadun paranemista metsäretken jälkeen. Lasten hyväntuulisuus, ilo ja rauhoittuminen nousivat myös esiin tutkimuksessa. Ympäristökasvattaja Anne Viitalaakso nosti esille haastattelussamme onnellisuuden ja ilon kokemusten merkityksen varhaiskasvatustilanteiden lasten kohdalla nykypäivänä, kun kysimme, mitä hän pitää tärkeänä luonnon tuottamista vaikutuksista hyvinvointiin. Viitalaakso peräänkuulutti entisaikojen vapaampaa luonnossa oleilua, mikä jo itsessään tekee hyvää oloa ja lisää hyvinvointia sekä onnellisuuden kokemuksia, sillä nykyään pientenkin lasten vapaa-aika on suorituskeskeistä ja ohjelmoitua. Tutkimuksessamme luonnon hyvinvointivaikutuksia havaittiin lisäksi luonnossa oleilun aikana, lapset ottivat toisensa paremmin huomioon, leikit sujuivat ja mielikuvitusleikkien määrä kasvoi.

Teoriaosuudessamme jaottelimme luonnon hyvinvointivaikutukset fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin. Tämä jaottelu oli mielestämme relevantti, sillä ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, jonka hyvinvoinnista puhuttaessa tulee ottaa nämä kaikki osa-alueet huomioon.

Tutkimusaineistosta nousi esiin, että lasten kohdalla luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset näkyivät päiväunen laadun paranemisena, ruokahalun kasvamisena ja motoristen taitojen kehittymisenä. Ruoka ja lepo ovat suuressa roolissa, etenkin pienimpien varhaiskasvatuksessa olevien lasten päivässä. Kun ne sujuvat, päivä sujuu yleensä muutekin hyvin. Nämä niin kutsutut perushoitotilanteet muodostavat hyvän perustan varhaiskasvatuspäivälle. Ne ovat myös merkittävä osa arjen pedagogiikkaa, joissa voidaan opettaa lapsille monia hyviä taitoja. Syöminen, nukkuminen ja liikkuminen ovat keskeisiä osa-alueita ihmisen hyvinvoinnissa, ja näistä osa-alueista huolehtimisella on suuri merkitys ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Kasvattajat pitivät metsää myös erinomaisena ympäristönä lasten motoristen taitojen harjaantumiselle. Motoriset taidot kehittyvät huomaamatta luonnon tarjoamassa monipuolisessa ympäristössä, kun kävellään juurten ja kantojen yli, rakennetaan majaa metsästä raahatuista kepeistä tai harjoitetaan sorminäppäryyttä poimimalla marjoja. Parhaat terveysvaikutukset saadaan, kun marjat poimitaan suoraan suuhun. Silloin voidaan puhua biodiversiteettihypoteesin mahdollistumisesta, jolla tarkoitetaan luonnon hyvien mikrobien pääsyä elimistöön. Tätä oli tutkinut Marja Roslund aiemmin kuvaamassamme tutkimuksessaan vuodelta 2020.

Aikuisten kohdalla fyysiset hyvinvointivaikutukset tulivat aineistosta ilmi fyysisen rasituksen tuomana hyvänä olona ja virkistymisenä. Luonnossa oleilu tuottaa monia fyysisiä hyvinvointivaikutuksia, kuten verenpaineen laskua, sydämen sykkeen hidastumista ja hengityksen rauhoittumista. Edellä mainittuihin tutkimustuloksiin viitaten olisikin hyvä vieraila mahdollisimman usein varhaiskasvatuspäivän aikana lähiluonnossa, koska sillä on välittömiä vaikutuksia kasvattajien työhyvinvointiin ja -terveyteen.

Luonnon psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia ovat esimerkiksi mielialan kohoaminen, stressin vähentyminen ja tarkkaavaisuuden lisääntyminen, jotka näkyvät myös tutkimustuloksissamme. Näitä luonnon hyvinvointivaikutuksia kutsutaan myös elpymiseksi. Sirpa Arvosen (2014, 19) mukaan luonnossa elpyminen tapahtuu parhaiten tutussa metsäympäristössä, jossa suorittaminen ei ole keskeistä, vaan siellä lumoudutaan luonnosta. Luonnossa lumoutumista tapahtuukin varhaiskasvatuksen metsäretkillä paljon, kun yhdessä lasten kanssa ihmetellään luonnon monimuotoisuutta ja ainutlaatuisuutta. Tutkimukseemme osallistuneet kasvattajat olivatkin kokeneet luonnossa rauhoittumista, mielialan kohoamista ja rentoutumista. Aineiston mukaan lapsissa näkyi metsässä oleilun jälkeen hyvän tuulisuutta ja iloa sekä myös rauhoittumista. Sirpa Arvosen (2015,21) mukaan jo 20 minuutin oleilu luonnossa kohottaa mielialaa, ja tämä näkyikin tutkimustuloksissamme sekä lasten että aikuisten kohdalla. Luontoympäristö saa ihmisen kokemaan olonsa rennoksi ja rauhoittaa mieltä, kun stressi kaikenlaisista aikatauluista ja suorittamisesta katoaa. Retkirepusta löytyy myös harjoitteita, jotka helpottavat näiden psyykkisten hyvinvointivaikutusten saavuttamista.

Mielenkiintoisena asiana tutkimusaineistossa nousi esiin se, että lasten leikit ja vuorovaikutus kavereiden kanssa sujuivat kasvattajien mukaan paremmin metsässä kuin päiväkodilla. Tämän katsoimme olevan luonnon rauhoittavien vaikutusten ansiota, kuten myös sen, että lapset jaksavat paremmin kuunnella toisiaan. Tätä edesauttaa sekin, että metsässä ääni hukkuu ympäristöön eikä taustahälyä ole niin kuin sisällä leikittäessä. Riitoja ei myöskään metsässä synny kasvattajien mukaan. Tähän löysimme monta selitystä: Metsässä on enemmän tilaa, lapset ottavat toisensa paremmin huomioon ja leluista ei synny riitoja, koska niitä

ei ole. Tästä johtuen leikit ovat metsässä mielikuvituksekkaita. Metsä koettiin hyvänä paikkana mielikuvituksen kehittämiseksi.

Analyysimme mukaan luonnon hyvinvointivaikutukset vaikuttavat oppimiseen siten, että lapset ovat luonnossa tarkkaavaisempia ja vastaanottavaisempia kuin sisätiloissa. He ovat myös rauhallisempia ja rennompia. Luonnossa oppiminen lähtee yleensä liikkeelle lasten mielenkiinnon kohteista, jolloin lapset kokevat olevansa osallisia opittavaan asiaan ja tällöin oppiminen sujuu paremmin.

7.3 Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa

Opinnäytetyömme toinen tutkimuskysymys pyrki ottamaan selvää, miten varhaiskasvatuksessa voidaan hyödyntää luonnon tuottamia hyvinvointivaikutuksia. Tutkimustulokset vahvistivat käsitystä siitä, että metsä tai luontoympäristö on oivallinen oppimisympäristö varhaiskasvatusikäisten lasten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehityksen kannalta. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan lasten ajattelu ja oppiminen kehittyvät monipuolisten ja merkityksellisten kokemusten kautta. Kasvattajien tulee mahdollistaa tilaa ihmettelulle, oivaltamiselle sekä oppimisen ilolle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022, 13.) Luonnossa on tilaa tutkimiseen ja konkreettiseen kokemiseen, näiden lisäksi luonto moninaisine pinnanmuotoineen tarjoaa erinomaisen ympäristön lasten motoriikan kehittämiseen ja kokonaisvaltaiseen liikkumiseen. Opinnäytetyömme tutkimustulosten pohjalta voidaan tulkita, että luontoa hyödynnetään suurissa määrin varhaiskasvatuksen liikuntahetkissä ja motoristen taitojen harjoittelemisessa. Luonnossa voi kehittää erilaisia liikkumistapoja, kuten juoksua, hyppäämistä ja kiipeämistä ja näiden lisäksi myös vartalonhallintataidot, esimerkiksi tasapaino, erottelukyky ja reaktiokyky kehittyvät. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2022, 14) todetaan, että lasten oppimista ja ajattelua tukee päivittäin tapahtuva fyysinen aktiivisuus.

Tutkimusaineistosta nousi esiin luonnon sosiaalisten hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen luonnossa. Erityisesti leikki-tilanteissa on luontoympäristöllä merkittävä osuus vuorovaikutustaitojen ja yhteisöllisyyden tukijana. Metsähallituksen (2015) mukaan ihmisen minäkuva on myönteisempi luonnossa ja toisiin ihmisiin

suhtaudutaan positiivisemmin. Tämä vähentää konflikteja lasten välillä ja yhteisleikit ja ryhmäytyminen luonnistuvat helpommin. Samalla lasten kokemus osallisuudesta vahvistuu.

Kasvattajien kyselyiden pohjalta luontoa hyödynnetään varhaiskasvatuksessa tutkimiseen, havainnointiin ja oppimiseen. Opinnäytetyössä saamamme tutkimustulokset viittaavat vahvasti käsitykseen, että luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset tukevat oppimista, ajattelua ja muistamista. Luontoympäristö on monipuolinen ja lisää kiinnostusta tutkimiseen ja havainnointiin. Luonnon tuottamien rauhoittavien vaikutusten avulla lapset kuuntelevat ja keskittyvät toimintaan paremmin. Yhdessä tutkiminen tekee oppimisesta mielekkäämpää ja asiat jäävät mieleen konkreettisemmin itse kokemalla. Luonnossa oppiminen lähtee yleensä liikkeelle lasten mielenkiinnon kohteista, jolloin lapset kokevat olevansa osallisia opittavaan asiaan ja tällöin oppiminen sujuu paremmin. Luonnossa oppiminen voi tapahtua esimerkiksi niin, että lasten luonnosta löytämää toukkaa ensin ihmetellään ja tutkitaan yhdessä, ja sen jälkeen yritetään ottaa selvää siitä, millainen perhonen siitä myöhemmin kehittyy. Toukka kuvataan ja siitä etsitään tietoa. Näin tiedonhankintamenetelmät ja lajituntemus karttuvat huomaamatta. Kuvat esitellään päiväkodilla vanhemmille ja aiheeseen voidaan palata myöhemmin uudelleen kuvien kautta. Tätä kutsutaan pedagogiseksi dokumentoinniksi.

Opinnäytetyötutkimustulosten pohjalta voidaan tulkita, että luontoa hyödynnetään ohjaamalla lapsia kestävän kehityksen arvojen pariin. Mari Parikka-Nihtiin mukaan (2011, 15) kestävä kehitys näkyy varhaiskasvatuksessa toisten ihmisten ja luonnon kunnioittamisessa. Lapsille annetaan mahdollisuus ihmetellä luontoa yhdessä aikuisen kanssa ja tästä herää halu suojella sitä. Samalla lasten kanssa voidaan keskustella kierrätyksestä ja muista kestävän kehityksen taloudellisista näkökulmista. Kestävä kehitys näkyy varhaiskasvatuksessa luonnonvarojen säästämisenä, luonnon monimuotoisuuden ylläpitämisenä ja retkeilemällä aistit avoinna, valmiina oppimaan jotakin uutta. (Parikka-Nihti & Suomela 2011, 15.)

Tutkimuksessamme kasvattajien kokemusten pohjalta voidaan tulkita, että luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödynnetään tutkimalla luontoa eri aisteja käyttäen. Kasvattajat opettavat lapsia kuuntelemaan luonnon ääniä ja hiljaisuutta. Lisäksi aistit kehittyvät marjoja poimiessa haistellen ja maistellen. Tämä tutkimustulos

vastasi uusimpiin luonnon hyvinvointivaikutuksista tehtyihin tutkimuksiin, kuten aiemmin mainitsemassamme Marja Roslundin väitöskirjassa vuodelta 2020 kaupunkilaislasten immuunitasapainon vahvistumisesta luontoaltistuksen myötä. Kaikin aistein luontoa tutkittaessa biodiversiteettihypoteesin syntyminen mahdollistuu. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että marjoja maasta poimittaessa altistutaan maasta irtoavalle luonnon hyville mikrobeille, jotka puolestaan vahvistavat vastustuskykyä. Luonnolle altistuminen ehkäisee monia sairauksia, kuten allergioita ja suolistosairauksia.

7.4 Retkirepusta ideoita varhaiskasvatuksen ympäristökasvatukseen

Opinnäytetyömme kolmas tutkimuskysymys oli lisääkö valmis luontomateriaalipaketti innostusta luonnon käyttämiseen varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä. Tutkimustulosten mukaan valmis Retkireppu-materiaali oli auttanut varhaiskasvattajia toteuttamaan pedagogiikkaa luonnossa. Varhaiskasvatuksessa kaiken toiminnan tulisi olla pedagogisesti perusteltua. Pedagogiikka on ammatillisesti johdettua ja ammattihenkilöstön toteuttamaa tavoitteellista ja suunnitelmallista toimintaa, joka perustuu arvoihin ja tietoon. Kun toteutetaan pedagogiikkaa, on tärkeää osata vastata kysymyksiin: Mitä tehdään? Miten tehdään? Miksi tehdään? (Ahonen, L & Roos, P 2019, 12–15.) Retkireput lisäävät ympäristökasvatuksen pedagogisuutta, sillä niissä on selkeästi kerrottu, mitä harjoitteessa on tarkoitus tehdä, miten se tehdään ja miksi se tehdään.

Tutkimusanalyysin pohjalta selvisi, että vastaajista hieman yli puolet olivat käyttäneet reppua aktiivisesti luonnossa. Loput vastanneista olivat vain tutustuneet materiaaliin, mutta eivät vielä olleet ehtineet käyttää sitä. Retkireppujen harjoitteista kasvattajat olivat käyttäneet eniten vihreitä harjoitteita, jotka tukevat psyykkisten hyvinvointivaikutusten saavuttamista. Näistä erityisesti aistien avulla tehtävät rauhoittumista ja elpymistä vahvistavat harjoitteet mainittiin kasvattajien vastauksissa. Myös keltaisista eli sosiaalisia hyvinvointivaikutuksia kehittäviä harjoitteita oli mainittu muutamissa vastauksissa, niitä oli käytetty alku- ja loppuleikkeinä. Leikit olivat aivan tavallisia kansanperinneleikkejä, kuten Karhu nukkuu-leikki. Kasvattajat toivat vastauksissaan esille, että he olivat tyytyväisiä siihen, että Retkirepussa oli näitä perinneleikkejä koottu yhteen materiaaliin muistin vir-

kistykseksi. Fyysistä hyvinvointia tukevat harjoitteet olivat jääneet tutkimuksemme vastausten perusteella vähemmälle käytölle. Syyksi arvelemme tutkimusajankohdaksemme ajoittunutta talvea, jolloin harjoitteissa käyttämämme materiaalit, kuten kävyt, kivet, kannot ja kepit olivat piilossa lumen alla. Toinen mahdollinen syy saattaa olla se, että kasvattajat ovat jo käyttäneet luontoa aiemminkin fyysisten taitojen harjoittamiseen eivätkä tarvinneet siihen niin paljon uusia ideoita. Aineistosta nousi esiin se, että psyykkiset ja sosiaaliset harjoitteet olivat kasvattajille vieraampia ja ne herättivät sen vuoksi enemmän kiinnostusta. Kasvattajat kokivat, että lapset tarvitsevat enemmän metsän rauhoittavia kuin aktivoivia vaikutuksia, ja valitsivat harjoitteet sen mukaan.

8 POHDINTA

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Pyrimme tutkimuksessamme noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä, johon kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus kaikissa tutkimuksemme vaiheissa. Olemme käyttäneet eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja olemme esittäneet saamamme tutkimustulokset avoimesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150.)

Käytimme tutkimuksessamme enintään kymmenen vuotta vanhaa lähdekirjallisuutta, jotta tutkimuksen teoriapohja olisi mahdollisimman luotettava. Tutkimuksemme luotettavuutta lisää se, että toteutimme tutkimuksen kolmessa eri varhaiskasvatyüksikössä, jolloin otanta oli laajempi ja monipuolisempi kuin vain yhtä käytettäessä. Tutkimuksen kyselyosuuden eettisyys oli otettu huomioon siten, että kyselyyn vastaaminen tapahtui nimettömänä. Näin varmistettiin anonymiteetin säilyminen. Emme kysyneet vastaajien ikää, sukupuolta emmekä ammattia, emmekä muitakaan tietoja, jotka eivät olleet merkittäviä tutkimuksen toteuttamisen kannalta. Testasimme kyselylomakkeen kysymykset etukäteen testihenkilöllä, jotta olisimme huomanneet mahdolliset tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen vaikuttavat epäkohdat. Kyselylomakkeet hävitimme heti analysointivaiheen jälkeen paperisilppurilla.

8.2 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa

Opinnäytetyömme aiheeksi valikoitui luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa, koska olemme kaikki innostuneita luonnossa liikkuja ja olemme työssämme varhaiskasvatuksessa vieneet lapsia mielellämme metsään rauhoittumaan ja oppimaan uusia asioita.

Varsinainen prosessimme alkoi ideapaperin esityksellä huhtikuussa 2021. Ideapaperia esittäessämme tutkimusaihe ja -menetelmä olivat selvillä, mutta tutkimuksen toteutustapa muuttui vielä useaan kertaan prosessin aikana. Alkuperäinen suunnitelma oli, että olisimme itse havainnoineet lapsia luonnossa, mutta

totesimme, että luotettavampien tutkimustulosten saamiseksi käyttäisimme muiden kasvattajien kokemuksia aineistoksemme.

Kesän 2021 aikana keräsimme luonnon hyvinvointivaikutuksista teorian tietoa seminaarityötämme varten ja saimme siitä jo paljon materiaalia opinnäytetyötämme ajatellen. Saamassamme teorian tiedossa meitä puhutteli erityisesti biodiversiteettihypoteesi, koska monet yleistyneistä sairauksista, esimerkiksi suolistosairaudet, olisivat ehkäistävissä niinkin yksinkertaisella seikalla kuin luonnolle altistamalla. Toinen meitä koskettaneista aiheista oli biofilia. Havaitimme, kuinka suuret mahdollisuudet meillä varhaiskasvattajina on vaikuttaa lasten hyvinvointiin nyt ja tulevaisuudessa ohjaamalla heitä löytämään luonnonrakkauden ja sen hyvää tekevät vaikutukset.

Opinnäytetyösuunnitelman esitimme marraskuussa 2021 ja se hyväksyttiin tammikuussa 2022. Tämä oli opinnäytetyömme hämmentävin vaihe aiheen rajaamisen vaikeuden vuoksi. Lopulta päädyimme lähestymään aihetta luonnon fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista hyvinvointivaikutuksista käsin suunnittelemaan Retkireppu-materiaalin avulla. Tutkimuslupaa varten meidän piti suunnitella kasvattajille suunnatut alku- ja loppukyselylomakkeet. Myöhemmin huomasimme, että alku- ja loppukyselyiden kysymykset eivät täysin vastanneet tutkimuskysymyksiimme, mikä vaikeutti myöhemmin tutkimustulosten analysointia.

Saimme tutkimusluvan tammikuussa 2022 ja valmistimme Retkireput. Niiden valmistus sujui meiltä jouhevasti, sillä olemme tottuneet työssämme suunnittelemaan ja toteuttamaan samankaltaisia toimintahetkiä. Alkuinfon kasvattajille pidimme helmikuussa 2022. Alkuinfoa varten kokosimme Powerpoint-esityksen luonnonhyvinvointivaikutuksista lisätäksemme kasvattajien luontotietoisuutta ja esittelimme myös Retkireput. Tämän jälkeen kasvattajat vastasivat alkukyselyihin. Siitä alkoi kuukauden mittainen tutkimusjakso helmi - maaliskuussa 2022. Sen aikana toivoimme kasvattajien vievän ryhmänsä lapsia vähintään kerran viikossa metsään ja käyttämään siellä Retkireppu-materiaalia. Kasvattajien oli tarkoitus havainnoida lapsia, toisiaan ja itseään metsäretkillä ja sen jälkeen vastata loppukyselyyn.

Alku- ja loppukyselyt muodostivat tutkimusaineistomme, joita aloimme analysoida huhtikuussa 2022. Analysoinnissa alkuun pääseminen oli hankalaa. Ensimmäisessä analysointiyrityksessä oikaisimme hieman, mutta toinen yritys sujui paremmin. Tutkimusjakson ajalle osui sekä korona että julkisen ja hyvinvointialan sekä opetusalan lakot. Ne vähensivät Retkirepun käyttökertoja ja muutenkin retkille lähtemistä, koska kasvattajia oli paljon poissa. Talvi vuodenaikana asetti omat haasteensa tutkimuksellemme, sillä silloin metsään kulkeminen ja vaatetus aiheuttavat omat ongelmansa. Tutkimusprosessimme ajoittui nyt näin emmekä voineet ajankohtaa sen paremmin valita.

Pelkkiä huonoja vaikutuksia koronalla ei kuitenkaan ole ollut tutkimustamme ajatellen. Luonnon hyvinvointivaikutukset, etenkin sen elpymistä lisäävät vaikutukset, on nostettu esille koronan aikana. Ympäristöministeriön ja Suomen ympäristökeskuksen tutkimusten mukaan ihmiset ovat hakeutuneet korona-aikana luontoon aktiivisesti, ja neljännes tutkimukseen osallistuneista oli sitä mieltä, että heidän luontosuhteensa on kehittynyt myönteisesti korona-aikana. (Cantell ym.2020, 55). Tämä on lisännyt ihmisten kiinnostusta ylipäättään luontoa kohtaan. Tutkimukseemme osallistuneiden lasten vanhemmat ovat olleet innostuneita tutkimuksestamme ja mielissään siitä, että heidän lapsensa ovat päässeet säännöllisesti luontoon tutkimuksemme aikana.

Tulosten kirjoittaminen ja niistä johtopäätösten tekeminen oli mielenkiintoista ja silmiä avaavaa. Huomasimme, että tutkimuksemme vastaa Tampereen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman (2019, 6) arvopohjaan. Siinä painotetaan osallisuutta, yhteisöllistä oppimista, luovuutta ja innovatiivisuutta sekä terveellistä ja kestävä elämäntapaa. Nämä arvot nousivat esille myös tutkimustuloksissamme.

Oli hienoa huomata, että metsässä käydään säännöllisesti ja että ympäristökasvatusta pidetään tärkeänä osana varhaiskasvatuksen arkea. Luontosuhteen vahvistumisen ja ympäristökansalaiseksi kasvamisen kannalta tämä on tärkeä tulos. Ympäristökansalaisuutta harjoitellaan toimimalla luonnon puolesta jo varhaiskasvatuksessa. Kasvattajien tutkimuksestamme mainitsevat roskaretket ovat ympäristökansalaisuutta tukevaa, lapsia osallistavaa, konkreettista toimintaa luonnon hyväksi. (Cantell 2020, 209.)

Säännöllisillä, ”kerran viikossa metsään” -luontoaltistuksilla, on merkitystä myös biodiversiteettihypoteesin mahdollistumiselle eli sille, että lapset saavat luonnon hyviä mikrobeja elimistöönsä temmeltäessään ja möyriessään metsässä. Lisäksi varhaiskasvatusikäiset lapset ovat oivassa iässä luonnon rakkauden eli biofilian synnyttämiseksi, joka sekin aktivoituu parhaiten säännöllisten, elämyksellisten ja kokemuksellisten metsäretkien aikana, jollaisiksi kasvattajat Retkireppu-retket kokivat.

Tutkimustuloksia analysoidessamme meitä alkoi kiinnostaa se, miten alueelliset erot saattoivat vaikuttaa tutkimustuloksiin, sillä tutkimuspäiväkotimme sijaitsivat hyvin erilaisissa ympäristöissä. Pohdimme saavatko ne lapset, joiden varhaiskasvatusyksiköt sijaitsevat lähellä luontoa, säännöllisempää ja monipuolisempaa ympäristökasvatusta, kuin lapset, jotka viettävät varhaiskasvatuspäivänsä urbaanissa ympäristössä. Jatkotutkimuksena voisi selvittää miten tämä vaikuttaa siihen, kuinka aktiivisesti kasvattajat käyttävät luontoa varhaiskasvatuksen toimintaympäristönä ja millaisia hyvinvointivaikutuksia kasvattajat kokevat luonnossa oleilun heille ja lapsille antavan.

LÄHTEET

Ahonen, L. 2018. Vasun käyttöopas. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus Oy.

Borg, P. 2012. Polkuja metsään. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Cantell, H. & Aarnio-Linnanvuori, E. & Tani, S. 2020. Ympäristökasvatus. Kestävän tulevaisuuden käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Delagran, L. 2016. How Does Nature Impact Our Wellbeing. University of Minnesota. [How Does Nature Impact Our Wellbeing? | Taking Charge of Your Health & Wellbeing \(umn.edu\)](https://www.umn.edu/news-stories/how-does-nature-impact-our-wellbeing)

Finlex, 2015 Sosiaali- ja Terveysministeriön asetus asunnon ja muun oleskelutilan terveydellistä olosuhteista sekä ulkopuolisten asiantuntijoiden pätevyysvaatimuksesta www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150545

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuuluvainen, V. & Sarén, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Hyödynnä tietoa matkailuliikennetoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tuotteistaminen (LUOTUO) -hanke. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus Kustannus Oy.

Lipponen, M. & Keränen, K. 2022. Terveysmetsä virkistää, kuntouttaa ja edistää hyvinvointia. Luke.fi. Julkaistu 5.4.2022. Luettu 15.4.2022. [Terveysmetsä virkistää, kuntouttaa ja edistää hyvinvointia | Luonnonvarakeskus \(luke.fi\)](https://www.luke.fi/terveysmetsa-virkistaa-kuntouttaa-ja-edistaa-hyvinvointia-luonnonvarakeskus)

Marjamäki, E. 2018. Tutkimustietoa luonnon vaikutuksista lasten hyvinvointiin. Hyvinvoinnin.fi. Julkaistu 7.9.2018. Luettu 10.6.2021. <https://www.hyvinvoinnin.fi/blogs/mieli-ja-hyvinvointi/tutkimustietoa-luonnon-vaikutuksista-lasten-hyvinvointiin>

Metsähallitus. 2015. Luonto liikuttamaan. Opas ryhmäytymisen, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen luonnossa. Luettu 3.9.2021. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/luontoliikuttamaan.pdf>

Parikka-Nihti, M. 2011. Pieniä puroja. Kasvua kohti kestävästä kehitystä. Lasten Keskus.

Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Polvinen, K., Pihlajamaa, J. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Kansallinen Hyvinvointiverkosto. https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf

Roslund, M. 2020. Associations between biodiversity, pollution, the commensal microbiota of children, and immune response. University of Helsinki, Finland. Faculty of Biological and Environmental Sciences. Dissertation. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/320059/roslund_marja_dissertation_2020.pdf?sequence=1

Suomenluonto. 2019. Luonto hoitaa mieltämme – ja säästämme samalla tolkuttomasti rahaa. Julkaistu 5.12.2019. Luettu 17.4.2022. <https://suomenluonto.fi/luonto-hoitaa-mieltamme-ja-saastamme-samalla-tolkuttomasti-rahaa/>

Sydänliitto. 2019. Mielipaikassa olo helpottuu. Julkaistu 9.3.2017. Päivitetty 26.9.2019. Luettu 11.9.2012. <https://sydan.fi/artikkeli/mielipaikassa-olo-paranee/>

Särkkä, S., Konttinen, L. & Sjöstedt, T. (toim.) 2013. Luonnonlukutaito. Luo liiketoimintaa vihreästä hyvinvoinnista. Sitra. Julkaistu 13.6.2013. Luettu 3.8.2021. <https://www.sitra.fi/julkaisut/luonnonlukutaito-luo-liiketoimintaa-vihreasta-hyvinvoinnista/>

THL. 2021a. Tutkimus ja kehittäminen. Mitä Green Care on. Luettu 11.9.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>

THL. 2021b. Ympäristöterveys/ Melu. Päivitetty 30.3.2021. Luettu 12.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/ymparistoterveys/melu>

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim-lehti. 13/2018. Luettu 18.6.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2022. Määräys OPH-700-2022. Opetushallitus. https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.oph.fi%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fdocuments%2FVarhaiskasvatussuunnitelman%2520perusteet%25202022_0.docx&wdOrigin=BROWSELINK

Varhaiskasvatussuunnitelma Tampereen kaupunki. 2019. Sivistys- ja kulttuurilautakunta. 13.6.2019. Luettu 15.6.2022. [file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Tampereen%20varhaiskasvatussuunnitelma%202019%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Tampereen%20varhaiskasvatussuunnitelma%202019%20(1).pdf)

Vihreä lippu. 2022. Ympäristöohjelma ja –sertifikaatti kasvatusalalle. Päivitetty 22.3.2022. Luettu 20.5.2022. <https://vihrealippu.fi/vihrealippu/>

Viitalaakso, A. Ympäristökasvattaja. 2022. Haastattelu 14.6.2022. Haastattelija Kuningas, R. Tampere.

Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vähäsarja, V. 2014. Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen. Jyväskylän yliopisto. Kauppakorkeakoulu. Pro gradu –tutkielma. Luettu 18.6.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52036/Vahasarja.pdf?sequence=1>
[e](#)

LIITTEET

Liite 1. Alkukysely

Tässä opinnäytetyömme *Luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa* alkukysely. Tutkimustuloksemme määrittyy sekä tämän alkukyselyn että tutkimusjakson jälkeen tehtävän loppukyselyn mukaan. Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

1. Mitä luontokasvatus pitää mielestäsi sisällään ja koetko sen tärkeäksi?

2. Kuinka usein ryhmäsi käy luonnossa/ metsässä?

3. Mitä yleensä teette luonnossa?

4. Mitä haasteita löydät ryhmäsi luonnossa käymiselle ja mistä ne johtuvat?

5. Mitä luonnon hyvinvointivaikutuksia luonnossa oleilun jälkeen olet huomannut
 - a) lapsissa

 - b) kanssakasvattajissasi

 - c) itsessäsi?

Liite 2. Loppukysely

Luonnon hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa LOPPUKYSELY

1. Kuinka usein ryhmäsi on käynyt luonnossa kuluneen kuukauden aikana?

2. Mitä olette tehneet luonnossa viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

3. Millaisia hyvinvointivaikutuksia olet huomannut luonnossa ollessa/ sen jälkeen
 - a) lapsissa

 - b) aikuisissa?

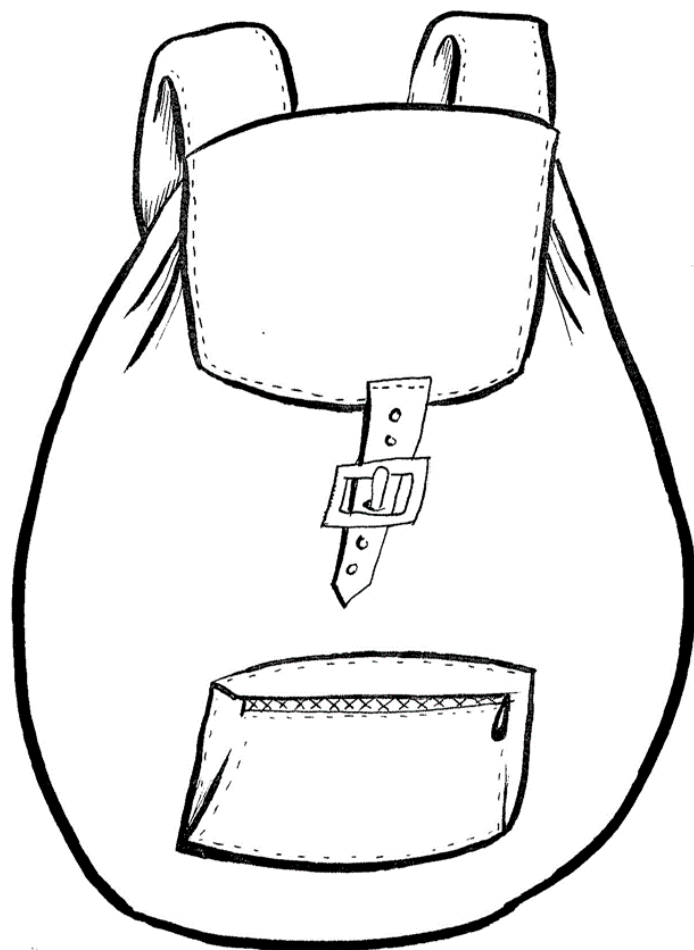
4. Mitä haasteita ryhmäsi luonnossa käymiselle on ollut ja mistä ne johtuvat?

5. Onko Metsäreppu-materiaalista ollut hyötyä? Jos on, niin millaista?

6. Onko mielessäsi joku uusi idea Retkireppu-kortiksi? Jos on, niin millainen?

Kiitos! Viimeinen vastauspäivä 31.3.2022

Liite 3. Retkireppu



Liite 4. Retkireppukortit

1/4

Punaiset kortit

<p>KÄVYLLE KYTYIÄ</p> <p>Etsi viisi käpyä/ tee viisi lumipalloa ja yritä osua niillä yhteisesti sovittuun kohteeseen.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on motoristen taitojen harjoittelu sekä silmän-käden koordinaatio, heittotekniikan harjoittelu ja heittovoiman säätely.</p>	<p>PUUNHALAUSHIPPA</p> <p>Leikitään hippaa, jossa turvana on puun halaaminen.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on tasapainon, koordinaation sekä havainnointikyvyn harjoittaminen.</p>
<p>SEURAA JOHTAJAA</p> <p>Muodostakaa jono. Jokainen vuorollaan saa olla joukon johtaja ja suunnitella reittiä sekä tapaa, miten kuljetaan.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on motoristen perustaitojen harjoittaminen lasten mielenkiinnonkohteiden mukaan, esim. kiipeily, juoksu ja hyppääminen.</p>	<p>METSÄ KUNTOSALINA</p> <p>Suunnitelkaa yhdessä monipuolinen kuntosali, jossa käytetään hyödyksi metsäympäristöä esim. punnerruksia puuta vasten, painonnostoa kepin kanssa, askelkyykyjä toinen jalka kannon päällä ja kiven vieritystä.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on lihaskunnan parantaminen ja oikeiden nostotekniikoiden opettaminen.</p>
<p>LIIKU KUIN KARHU</p> <p>Yksi leikkijöistä on taikuri ja saa taikoa toiset leikkijät taikasauvallaan (keppi) eri eläimiksi. Matkitaan eläinten liikumista, eleitä ja ilmeitä.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on erilaisten liikkumistapojen harjoittelu ja eläytyminen eri rooleihin.</p>	<p>KOIVU-MÄNTY-KUUSI</p> <p>Leikitään samoin kuin Maa -meri-laiva -leikkiä. Yksi leikkijöistä huutaa leikin alussa läpikäydyistä puista esim. kuusi, jolloin kaikkien tulee juosta kuuselle.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on puulajien tunnistaminen sekä yleiskunnan sekä reaktio- ja havainnointikyvyn kehittämisen.</p>
<p>POLKUJUOKSU</p> <p>Kerätään keppejä polulle ja hypitään esteiden yli polkua juostessa.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on kehittää fyysistä kuntoa ja hyppyteknikkaa.</p>	<p>TULVA NOUSEE</p> <p>Leikkijät juoksentelevat vapaasti ympäriinsä, kunnes leikinjohtaja huutaa: "Tulva nousee!" Muut leikkijät pyrkivät mahdollisimman nopeasti nousemaan esim. kivelle tai kannolle ja jähmettyvät hetkeksi, kunnes leikinjohtaja huutaa: "Tulva laskee!" Leikkijät palaavat taas juoksemaan.</p> <p>*****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on tasapainon kehittäminen sekä sääntöjen noudattamisen harjoittelu.</p>

<p>KARHU NUKKUU Leikkijöistä yksi on nukkuva karhu ja muut pyörivät piirissä karhun ympärillä laulaen Karhu nukkuu -laulua. Kun laulu loppuu, heräävä karhu yrittää ottaa jonkun leikkijän kiinni, josta tulee seuraava karhu. ***** Tämän kortin tarkoituksena on kehittää reaktionopeutta ja sääntöjen noudattamista.</p>	<p>TEMPPURATA Lapset suunnitteleva yhdessä temppuradan metsässä, jonka kaikki suorittavat Suunnitelkaa yhdessä temppurata Yli kivien yli kantojen ali puun runkojen ja kivillä tasapainoillen ***** Tämän kortin tarkoituksena on motoristen perustaitojen harjoittaminen</p>
--	--

Vihreät kortit

<p>MINKÄLAISIA ÄÄNIÄ KUULET Mitä eri ääniä voit kuulla metsäretken aikana? Käy maakaamaan sammaleelle/ lumihankeen. Sulje silmäsi. Kuuntele metsän ääniä. Mitä ääniä kuulet? ***** Tämän kortin tarkoitus on rauhoittuminen, kuuntelemaan keskittyminen ja oma hiljentyminen.</p>	<p>KUINKA MONTA ERI VÄRIÄ LÖYTYY METSÄSTÄ Etsitään yhdessä eri väreisiä luonnonmateriaaleja ja muodostetaan niistä taideteos. ***** Tämän kortin tarkoituksena on harjoitella värien tunnistamista ja luonnon havainnointia näköaistin avulla.</p>
<p>AARREKARTTA Tutkitaan tunnustellen ja luupeilla puunrunkoa ja sen kuvioita. Laitetaan paperi runkoa vasten ja vaakatasossa olevalla vahaliidulla väritetään paperiin rungon kuvioita. Näin syntyy aarrekartta. ***** Tämän kortin tarkoituksena on tutkiminen ja keskittyminen. *tarvikkeet: paperia, vahaliidut ja luupit</p>	<p>MATALA-KORKEA, ISO-PIENI Etsitään luonnosta vastakohtia esim. pieni - suuri, kova - pehmeä, korkea – matala, ja vertaillaa yhdessä metsän moninaisuutta. ***** Tämän kortin tarkoituksena on kehittää asioiden luokittelua ja vertailua.</p>
<p>TUNNISTATKO AARTEENI Leikkijät jaetaan pareihin. Toinen parista yrittää silmät kiinni tunnustellen tunnistaa parin tuoman aarteen esim. kävyn tai kiven. ***** Tämän kortin tarkoituksena on keskittyminen sekä tuntoaistin kehittäminen.</p>	<p>KUVAA METSÄMUISTO Lapset valitsevat mieluisan asian metsässä, josta saa ottaa kuvan. Kuviin palataan päiväkodilla, jokainen saa kertoa omasta kuvastaan Kavereille ja vanhemmille. ***** Tämän kortin tarkoituksena on metsämuistojen Tallentaminen ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen. *tarvikkeet: kamera/tabletti/puhelin</p>

<p>TUNNISTA LINTU Tarkkailkaa metsän lintuja ja tunnistakaa niitä repusta löytyvän lintubongauslapun avulla. *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on lajituntemuksen rauhoittaminen ja tarkkaavaisuuden lisääminen. *tarvikkeet: lintubongauslappu</p>	<p>LUONTOBINGO Etsikää lasten kanssa kevään/talven merkkejä Ja laittakaa tussilla päivämäärät kuviin. *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on havainnoida luonnon monimuotoisuutta sekä vuodenaikojen Vaihtelua. *tarvikkeet: talvi-/kevätbingolaput, tussi</p>
<p>MITÄ PILVET KERTO VAT Käykää makaamaan sammalelle/ lumihankeen, Hiljenny ja rentoudu katselemaan pilviä. Jos pilviä ei näy, katsele puiden latvoja. Mitä ne tuovat mieleesi? *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on rentoutuminen, hiljentymisen ja mielenrauha.</p>	<p>LUONNONRAKKAUS/ROSKARETKI Ottakaa mukaan roskapusseja ja kerätkää luonnosta ja matkalta löytyneet roskat. *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on herätellä luonnonrakkautta ja halua suojella yhteistä ympäristöämme. *tarvikkeet: roskapusseja</p>

Keltaiset kortit

<p>SOKKOKÄVELY Toisen lapsen silmät sidotaan ja kaveri johdattaa häntä, sitten vaihdetaan Jakakaa lapset pareihin. Pareista toinen on sokkona silmät peitettyinä ja toinen ohjaa häntä metsässä liikkumaan törmäämättä mihinkään. Parit vaihtavat vuoroja *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on harjoitella luottamuksen syntymistä.</p>	<p>ELÄINTEN JÄTTÄMÄT JÄLJET Etsikää luonnosta löytyviä eläinten Jättämiä jälkiä esim. syöty käpy, jäniksen papana tai oravan jälki. Löytyykö ihmisten jättämiä jälkiä? *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on havainnoida ja vertailla ihmisen ja eläinten jättämiä jälkiä luonnossa, kehittää päätelykykyä ja herättää keskustelua Ihmisten/eläinten oielusta luonnossa.</p>
<p>TOUKKAJAHTI Jakaa lapsiryhmä kahtia. Toiset piilottavat erivärisiä langanpätkiä (vihreitä, valkoisia ruskeita ja punaisia) metsäleikkialueelle. Toiset etsivät ja keräävät ne. *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on sosiaalisten taitojen harjoittelu, eläinten suojaväriin havainnollistaminen, talvella valkoiset langat on vaikea havaita ja kesällä vihreät. *tarvikkeet: erivärisiä villalankoja</p>	<p>TAIDENÄYTTELY Jakakaa lapset pienryhmiin. Jokainen ryhmä luo taideteoksen luonnosta Löytyvistä materiaaleista. Taideteokset esitellään toisille ryhmille. *****</p> <p>Tämän kortin tarkoituksena on luovuuden herättely, yhdessä tekeminen ja luonnon- materiaalien hyödyntäminen.</p>

<p>METSÄKONSERTTI Etsikää metsästä materiaaleja, joista lähtee ääntä esim. kepit kapuloina, puunrunko rumpuna ja perustakaa orkesteri. ***** Tämän kortin tarkoituksena on esiintymisen harjoittelu, eri äänten havainnointi ja tutkiminen, yhdessä tekeminen.</p>	<p>MAJAN RAKENNUS Rakentakaa maja joko itsellenne tai siilille tai metsänpaikolle kunnioittaen luontoa. ***** Tämän kortin tarkoituksena on yhteistoiminta ja jokamiehenoikeuksien opettelu.</p>
<p>ELÄINPERHE-LEIKKI Muodostakaa erilaisia eläinperheitä, Esim. karhuperhe, jossa jokaisella lapsella on oma rooli. Imitoidaan karhujen Elämää esim. syksyllä karhut syövät paljon ja menevät talviunille. ***** Tämän kortin tarkoituksena on vuodenaikojen vaihtelun havainnointi ja eläinten elintapoihin tutustuminen.</p>	<p>KATOAVA AARRE Kerätään luonnosta erilaisia aarteita ja nimetään ne yhdessä esim. käpy, kivi, keppi jne. Asetetaan ne kannon päälle. Leikkijät sulkevat silmänsä, leikinjohtaja ottaa yhden aarteen pois. Yritetään arvata, mikä on puuttuva aarre. Leikki on sitä haastavampaa, mitä enemmän aarteita on. ***** Tämän kortin tarkoituksena on muistin ja tarkkaavaisuuden kehittäminen.</p>
<p>LEIKITÄÄN PIILOA Yksi leikkijöistä on etsijä, muut menevät piiloon. ***** Tämän kortin tarkoituksena on sääntöjen ja sovittujen leikkirajojen noudattamisen opettelu.</p>	<p>KOIRANÄYTTELY Jokainen leikkijä valitsee maasta kepin itselleen koiraksi. Keppiin sidotaan villalangasta talutushihna. Koiria talutetaan ja esitellään niitä toisille: kerrotaan koiran nimi, taito ja luoteenpiirteet.</p>
<p>MARJAPIIRAKKA Asetetaan piiriin, aikuinen jakaa lapset mustikoihin, puolukoihin ja mansikoihin. Yksi leikkijöistä on keskellä ja huutaa esim. "mustikka". Tällöin kaikki mustikat vaihtavat keskenään paikkaa ja keskellä oleva huutaja pyrkii pääsemään vapautuneelle paikalle. Keskellä oleva voi huutaa myös "marjapiirakka", jolloin kaikki vaihtavat paikkoja. ***** Tämän kortin tarkoituksena on sääntöjen noudattaminen, tarkkaavaisuuden ja reaktiokyvyn kehittäminen.</p>	

