



LUONNON LAPSI

Luontomenetelmäopas MLL:n paikallisyhdistyksen
avoimeen varhaiskasvatukseen

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sosionomi (AMK)

Kevät 2024

Meri Konsell

Sosionomi (AMK)

Tekijä Meri Konsell

Työn nimi Luonnon lapsi: Luontomenetelmäopas MLL:n paikallisyhdistyksen avoimeen
varhaiskasvatukseen

Ohjaaja Mikko Romppanen

Tiivistelmä

Vuosi 2024

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli luoda luontomenetelmäopas Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) paikallisyhdistyksen avoimeen varhaiskasvatukseen. Luontomenetelmäoppaan tavoitteena oli tukea monipuolisesti varhaiskasvatusikäisen lapsen kehitystä ja hyvinvointia luontotoiminnan kautta, vahvistaa lapsen luontosuhdetta sekä edistää kestävästä kehityksen toteutumista. Oppaan tarkoituksena oli innostaa ja helpottaa varhaiskasvatuksen työntekijöitä ottamaan luonto osaksi yhdistystoiminnan arkea.

Kaikilla varhaiskasvatuksen toimipisteillä luontoon pääseminen ei välttämättä ole itsestään selvää esimerkiksi sijainnin takia. Tästä huomiosta syntyi ajatus luontomenetelmäoppaasta, jossa luontoavusteiset ohjausmenetelmät olisivat helposti käyttöönotettavia ja sovellettavia varhaiskasvatuksen ympäristöstä riippumatta. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostuivat ”Kuinka luoda lapsen luontosuhdetta vahvistavia luontomenetelmiä osaksi kaupunkiympäristön avointa varhaiskasvatusta?” ja ”Kuinka luoda luontomenetelmiä, jotka tukevat varhaiskasvatusikäisen lapsen hyvinvointia ja kehitystä?” Opinnäytetyön tilaajana toimi MLL Hämeenlinnan yhdistys.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli luontomenetelmäoppaan aineisto koostui MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan lasten haastatteluista. Yksilöhaastattelut toteutettiin teemahaastattelulla, jossa lapsilta kysyttiin ajatuksia ja toiveita luonnonmukaiseen kerhotoimintaan eri vuodenaikoina. Haastattelut litteroitiin ja sisällönanalyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Lisäksi luontomenetelmäoppaan laadinnassa on hyödynnetty laajasti aiempaa tutkimus- ja teoretietoa muun muassa luonnon ja luontosuhteen vaikutuksesta lapsen hyvinvointiin, luontosuhteen yhteiskunnallisesta merkityksestä sekä 4–5-vuotiaan lapsen kehityksestä.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön laadinnan johtopäätöksenä voidaan todeta, että varhaiskasvatusikäiset lapset ovat kiinnostuneita luonnosta ja nauttivat siellä vietetystä ajasta. Lapset ovat tietoisia yleisimmistä luonnon eri ilmiöistä ja elementeistä. Opinnäytetyön aineistonkeruusta ilmeni, että lapset käsittelevät ajatuksiaan luonnosta omien konkreettisten kokemustensa kautta. Lisäksi lasten suhtautuminen luontoon on myönteistä ja ratkaisukeskeistä. Näin ollen varhaiskasvatuksen työntekijöillä on tärkeä rooli lapsen kiinnostuksen tukemisessa luontoa kohtaan sekä lapsen luontoelämysten mahdollistamisessa. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi tavoitteiden mukainen luontomenetelmäopas. Opas tehtiin opinnäytetyön tilaajan eli MLL:n paikallisyhdistyksen periaatteita, tavoitteita, arvoja ja toiveita noudattaen.

Avainsanat Mannerheimin Lastensuojeluliitto, luontosuhde, luontotoiminta, avoin
varhaiskasvatus

Sivut 30 sivua ja liitteitä 41 sivua

Degree Programme in Social Services

Author Meri Konsell

Subject Child of nature: Nature method guide for open early childhood education of the local association of the Mannerheim League for Child Welfare

Supervisor Mikko Romppanen

Abstract

Year 2024

The aim of this practice-based bachelor's thesis was to create a nature method guide for open early childhood education of the local association of the Mannerheim League for Child Welfare. The aim of the nature method guide was to support the development and well-being of children of early childhood education age through nature activities, strengthen the child's relationship with nature and promote the realisation of sustainable development. The purpose of the guide was to inspire and facilitate early childhood education workers to integrate nature into the everyday life of association activities. The research questions of the thesis were "How to create nature methods that strengthen a child's relationship with nature as part of open early childhood education in urban environments?" and "How to create nature methods that support the well-being and development of children of early childhood education age?" The thesis was commissioned by the Hämeenlinna Association of the Mannerheim League for Child Welfare.

The material for the functional part of the thesis, i.e. the nature method guide, is interviews with children from the club activities of the Hämeenlinna Association. The individual interviews were carried out with an open thematic interview, where the children were asked about their thoughts and wishes for natural club activities at different times of the year. The interviews were transcribed and the content analysis was carried out as a data-driven content analysis. In addition, previous research and theoretical knowledge has been extensively utilised in the preparation of the nature method guide, for example, on the impact of nature and the relationship with nature on children's well-being, the social significance of the relationship with nature, and the development of children aged 4–5 years.

As a conclusion to the preparation of this practice-based bachelor's thesis, it can be stated that children of early childhood education age are interested in nature and enjoy the time spent there. Children are aware of the most common phenomena and elements of nature. The data collection of the thesis revealed that the children process their thoughts about nature through their own concrete experiences. Children's attitude towards nature is positive and solution oriented. Therefore, early childhood education workers play an important role in supporting the child's interest in nature and enabling the child's nature experiences. The result of this practice-based thesis was a nature method guide in accordance with the objectives and the principles, values and wishes of the Hämeenlinna Association of the Mannerheim League for Child Welfare.

Keywords Mannerheim League for Child Welfare, relationship with nature, nature method, open early childhood education

Pages 30 pages and appendices 41 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mannerheimin Lastensuojeluliitto lasten, nuorten ja lapsiperheiden asialla	2
2.1	MLL yhteiskunnallisena toimijana	2
2.2	MLL:n toimintastrategia Suunta 2024	3
2.3	MLL Hämeenlinnan yhdistys toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina	4
2.4	MLL: 4–5-vuotiaan taidot ja kehitys	5
3	Luonnon hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa	6
3.1	Lapsen luontosuhde	7
3.2	Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset lapselle	8
3.3	Luontotoiminta varhaiskasvatuksessa	11
4	Luontomenetelmäoppaan lähtökohdat	12
4.1	Tarkoitus ja tavoite	13
4.2	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	13
4.3	Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu	14
4.4	Tutkimuseettiset periaatteet	15
4.5	Kestävän kehityksen ulottuvuudet	16
5	Luontomenetelmäoppaan prosessi	17
5.1	Aineistonkeruu teemahaastattelulla	17
5.2	Aineistolähtöinen sisällönanalyysi	19
5.3	Luontomenetelmäoppaan sisältö ja toteutus	22
6	Johtopäätökset	24
7	Pohdinta	26
	Lähteet	28

Kuvat

Kuva 1. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit 10

Kuva 2. Haastattelutilanteissa hyödynnetyt vuodenaikakortit 18

Taulukot

Taulukko 1. Aineiston yläluokat talvi ja kevät.....20

Taulukko 2. Aineiston yläluokat kesä ja syksy.....21

Liitteet

Liite 1. Aineistonhankintasuunnitelma

Liite 2. Tutkimuslupahakemuksen saatekirje

Liite 3. Luontomenetelmäopas

1 Johdanto

Kun muistelee lapsuuden lempileikkejä monilla korostuvat lähimetsän tai mökkirannan seikkailut. Myös aikuisena arjen kiireestä hakeudutaan mielellään luonnon rauhaan. Lapsuudessa koetut luontoelämykset vaikuttavat ihmiseen koko elämän (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 25). Hyvän olon tunne luontoelämyksistä ei ole sattumaa. Luonnolla on tutkitusti useita myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen niin fysiologisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti kuin henkisesti (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 22).

Keskustelu lasten vieraantumisesta luonnosta on kasvanut viime vuosina (Metsämäki, 2021, s. 7). Lasten luontokokemusten vähentymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa kaupungistuminen, teknologian kehitys ja ekologisen monimuotoisuuden köyhtyminen (Ruokolainen, 2021). Pienten lasten on havaittu pystyvän nimeämään satoja erilaisia Pokémon-hahmoja samalla, kun lähiympäristön eläinlajien tunnistaminen tuottaa vaikeuksia (Parikka, 2022, s. 13). Varhaisella luontosuhteen tukemisella on myönteisiä vaikutuksia lapsen hyvinvoinnin ja terveyden lisäksi myös ihmisen ja luonnon vastavuoroiselle suhteelle (Metsämäki, 2021, s. 6). Lapsuuden luontokokemukset ovat yhteydessä aikuisuuden vastuullisiin ympäristövalintoihin (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 25).

Jokaisella lapsella on oikeus olla lapsi ja elää turvallista ja onnellista lapsuutta. Lapsuus ja kasvuympäristö rakentavat pohjan yksilön ja samalla tulevan aikuisen kansalaisen myöhemmän elämän hyvinvoinnille. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka tukee lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia, kehittää vapaaehtoistyötä ja toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana. (MLL, 2017a, s. 5) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) Hämeenlinnan yhdistys. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa MLL Hämeenlinnan yhdistykselle luontomenetelmäopas 3–5-vuotiaiden avoimeen varhaiskasvatukseen eli kerhotoimintaan.

Luontomenetelmäoppaalla tuetaan monipuolisesti varhaiskasvatusikäisen lapsen hyvinvointia ja kehitystä. Luontomenetelmäoppaan avulla vahvistetaan lapsen luontosuhdetta ja mahdollisesta luonnosta saatavia hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Luontosuhteen vahvistamisen kautta tuetaan myös kestävä kehityksen toteutumista ympäristön hyvinvoinnin sekä lasten osallisuuden ja tasa-arvoisuuden näkökulmista. Samalla luontomenetelmäopas palvelee MLL:n Suunta 2024-toimintastrategian tavoitteita.

2 Mannerheimin Lastensuojeluliitto lasten, nuorten ja lapsiperheiden asiassa

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) on lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseen sitoutunut avoin kansalaisjärjestö. Järjestön tavoitteina ovat lapsiystävällisen ja lapsuutta arvostavan yhteiskunnan kehittäminen sekä arjessa tapahtuva perheiden tukeminen. (MLL, 2017a, s. 5) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tilaaja oli MLL Hämeenlinnan yhdistys. Tässä luvussa avataan liiton taustaa ja tarkoitusta, vaikuttamisen ja toimimisen keinoja ja rakenteita sekä tulevaisuuden tavoitteita. Lisäksi luvussa esitellään MLL Hämeenlinnan yhdistyksen toimintaa, johon opinnäytetyön luontomenetelmäopas suunniteltiin ja toteutettiin.

2.1 MLL yhteiskunnallisena toimijana

Mannerheimin Lastensuojeluliiton toiminnan peruspilareita ovat järjestön perustamisjulistus, YK:n lapsen oikeuksien sopimus ja MLL:n Suunta 2024–strategia (MLL, 2017a, s. 5). MLL:n arvoja ovat ilo, yhdenvertaisuus sekä lapsuuden ja vanhemmuuden arvostus. Liiton visiona on olla muodostamassa lapsi- ja perheystävällistä Suomea, jossa lapsen oikeudet ovat ensisijaisia. (MLL, 2024) Samalla MLL pyrkii ehkäisemään lasten, nuorten ja lapsiperheiden vaikeuksien muodostumista sekä parantamaan jo syntyneitä ongelmia entistä tehokkaammin (MLL, 2017a, s. 17).

Mannerheimin Lastensuojeluliiton perustamisaika sijoittuu vuonna 1918 käydyn Suomen sisällissodan jälkeiseen aikaan, jolloin yli 20 000 alle 15-vuotiasta oli menettänyt toisen huoltajansa sotatoimien seurauksena (Kotioja, 2020, ss. 23–24). Vuonna 1920 Suomen 3 miljoonasta ihmisestä koostuvasta väestöstä miljoona oli alle 15-vuotiaita (MLL, 2022). Lasten ja perheiden tilanne oli hyvin vaikea, ja Suomessa alkoi vallita kansallinen vastuuntunto sotaorpojen huolehtimisesta (Kotioja, 2020, s. 25). Sophie Mannerheim ja Erik Mandelin esittelivät kenraali Carl Gustaf Mannerheimille laajan suunnitelman lapsiperheiden tukemisesta, johon sisältyi muun muassa neuvolaverkoston ja erilaisten laitosten kehittäminen. 4.10.1920 perustettiin Kenraali Mannerheimin Lastensuojeluliitto, ja sen kunniapuheenjohtajaksi nimettiin kenraali Mannerheim. Vastaperustetun Mannerheimin Lastensuojeluliiton eli MLL:n perustehtävänä oli kaikki kunnille tai valtiolle kuulumaton lastensuojelutyö. (MLL, 2022)

Mannerheimin Lastensuojeluliitolla on useita erilaisia toimenkuvia ja keinoja, joilla se edistää lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia ja oikeuksien toteutumista.

Kansalaisjärjestössä vapaaehtoiset pääsevät toimimaan perheiden eteen monipuolisin tavoin. Liitto tekee aktiivista vaikutustyötä niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla. MLL ottaa julkisesti kantaa ja tekee aloitteita lasten, nuorten ja lapsiperheiden puolesta. MLL puolustaa lasten, nuorten ja lapsiperheiden yhteiskunnallista asemaa, vaikuttaa lapsi-, perhe- ja nuorisopolitiikkaan sekä osallistuu kansainväliseen yhteistyöhön. Liitto tekee moniammatillista verkostotyötä lukuisten eri toimijoiden kanssa sekä kehittää ja ylläpitää lapsiperheiden ja nuorten palveluja. Lisäksi MLL toimii asiantuntijajärjestönä jakamalla ja tuottamalla tutkimustietoa lasten, nuorten ja lapsiperheiden tarpeista, järjestämällä koulutuksia sekä kehittämällä ja kokeilemalla uusia työtapoja ja toimintaympäristöjä. (MLL, 2017a, s. 21)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on saavutettavissa koko manner-Suomen alueella. Liitto koostuu keskusjärjestöstä, piirijärjestöistä ja paikallisista yhdistyksistä. (MLL, 2017a, s. 5) Paikallisyhdistykset vaikuttavat kuntatasolla, piirijärjestöt alueellisesti ja keskusjärjestö niin ikään valtakunnallisesti (MLL, 2024). Piirijärjestöjä on 10 ja paikallisyhdistyksiä yli 500. Keskusjärjestön lisäksi piireillä sekä osalla paikallisyhdistyksillä on palkattua henkilökuntaa. MLL:n ammatillisen työn lisäksi toimintaan osallistuu valtakunnallisesti noin 26 000 vapaaehtoistyöntekijää. Vapaaehtoistyö mahdollistaa ja tukee liiton lukuisten palvelujen toteutumisen ympäri Suomea. Näihin kuuluvat esimerkiksi perhekahvilatoiminta, tukihenkilönä toimiminen, auttavan puhelimen ja päivystävän chat-palvelun ylläpitäminen sekä kouluissa tukioppilaina ja kiusaamisen vastaisissa ohjelmissa toimiminen. (STT, 2022)

2.2 MLL:n toimintastrategia Suunta 2024

Suunta 2024 on Mannerheimin Lastensuojeluliiton toimintastrategia vuosille 2024–2026. Toimintastrategia on kolmivuotiskautinen. Strategiassa määritellään MLL:n missio, visio ja arvot sekä toiminnan ajankohtaisimmat teemat ja tavoitteet. (MLL, 2024)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on nimennyt MLL:n toimintastrategiassa vuosille 2024–2026 erilaisina tunnistettavina ja MLL:n toimintaan vaikuttavina tekijöinä väestönkehityksen, luonnon ja maapallon kestävävyn ja toimintaympäristön haasteet. Lisäksi strategiassa nostetaan esille hyvinvoinnin haasteet, julkisen talouden haasteet, yhteiskunnan syventynyt digitalisaatio sekä arvomaailmojen välisen kilpailun syveneminen niin kansallisesti kuin kansainvälisesti. Suunta 2024-toimintastrategiassa mainitaan merkittäviksi tavoitteiksi

onnistua muun muassa vapaaehtoistehtävien vetovoimaisuudessa, yhtenäisessä viestinnässä ja ohjelmatyössä, talouden tasapainottamisessa, kumppanuuden rakentamisessa kuntien ja hyvinvointialueiden kanssa sekä kestävä kehityksen toimintakulttuurin kehittämisessä ja vakiinnuttamisessa. (MLL, 2024)

Suunta 2024-toimintastrategiassa esitetään liiton sitoutuminen kestävä kehityksen toteuttamiseen. Suomi on osa globaalia YK:n Agenda2030-ohjelmaa. (MLL, 2024) Agenda2030 on vuonna 2015 laadittu YK:n kestävä kehityksen toimintaohjelma, johon sitoutumalla maat pyrkivät saavuttamaan yhteiset 17 tavoitetta vuoteen 2030 mennessä. Maiden hallitukset ovat vastuussa toimintaohjelman tavoitteiden saavuttamisen suunnittelusta, toimeenpanosta ja raportoinnista. Samalla kestävä kehityksen edistäminen ja saavuttaminen ovat koko yhteiskunnan tehtäviä. Hallituksen lisäksi kestävä kehityksen toteutumiseen vaikuttavat muun muassa yritykset, tutkimuslaitokset ja kansalaisjärjestöt. (Kestävä kehityksen toimikunta, n.d.)

MLL tuottaa ja tarjoaa kestävä kehityksen koulutuksia työntekijöille ja vapaaehtoisille. MLL:n kestävä kehityksen tavoiteohjelman tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten kestävä tulevaisuutta niin ekologisesti, sosiaalisesti kuin taloudellisesti. (MLL, 2024) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimustehtävä eli luontomenetelmäoppaan laadinta MLL Hämeenlinnan yhdistykselle palvelee MLL:n Suunta 2024-toimintastrategian tavoitteita. Luontomenetelmien kehittäminen osana MLL:n avointa varhaiskasvatusta luo mahdollisuuden tarjota eri elämäntilanteista tuleville lapsille yhteisiä kehitystä ja hyvinvointia tukevia kokemuksia luontoelementtien parissa koko toimintakauden ympäri.

2.3 MLL Hämeenlinnan yhdistys toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina

MLL Hämeenlinnan yhdistys on vuodesta 1920 saakka toiminut paikallisyhdistys hämeenlinalaisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyväksi. MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhojen, avoimien kahviloiden sekä erilaisten tapahtumien tarkoituksena on tukea lapsiperheiden arkea ja vanhempien kasvatustyötä, antaa jokaiselle lapselle mahdollisuus lapsuuden riemuun, turvaan ja leikkiin sekä tarjota yhteisiä elämyksiä lapsiperheille. (MLL Hämeenlinnan yhdistys ry, n.d.b)

MLL Hämeenlinnan yhdistyksen arki koostuu pääosin kerhoista sekä avoimista Perhekahvilasta ja Pikkuisten kahvilasta. Vapaaehtoisilla on keskeinen merkitys

paikallisyhdistyksen toiminnassa. (MLL Hämeenlinnan yhdistys ry, n.d.b) Hämeenlinnan kaupunki tukee paikallisyhdistyksen toimintaa palveluseteleillä. Näin ollen MLL Hämeenlinnan yhdistyksen järjestämä kerhotoiminta on perheille ilmaista. (MLL Hämeenlinnan yhdistys ry, n.d.a) Luontomenetelmäoppaan laadinta perheille veloituksettomaan avoimeen varhaiskasvatukseen tukee osaltaan lasten tasa-arvoisuuden ja osallisuuden toteutumista.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelussa itselleni kehittyi nopeasti toive, että pääsisin toteuttamaan luontoaiheisen opinnäytetyön MLL Hämeenlinnan yhdistykselle. Suoritin opintojeni yhteydessä kyseisessä paikallisyhdistyksessä kaksi harjoittelua. Lisäksi olen päässyt työskentelemään paikallisyhdistyksessä työntekijänä ja hallituksen jäsenenä. MLL Hämeenlinnan yhdistys on itselleni tärkeä toimija, ja toiminnallisen opinnäytetyön laadinta paikallisyhdistykselle tuntui innostavalta ja merkittävältä mahdollisuudelta.

2.4 MLL: 4–5-vuotiaan taidot ja kehitys

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön luontomenetelmäoppaan yhtenä tavoitteena oli tukea varhaiskasvatukseen lapsen hyvinvointia ja kehitystä. Opinnäytetyön luontomenetelmäopas on suunniteltu hyödynnettäväksi avoimen varhaiskasvatuksen kerhotoiminnassa tai muussa varhaiskasvatuksen ympäristössä. Lisäksi opas voi toimia luontotoimintaan innostavana tekijänä myös perheiden arjessa. Oppaan laadinnan aineisto koostui 3–5-vuotiaiden MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan lasten haastatteluista. Koska oppaan laadinnan taustana toimi 3–5-vuotiaiden lasten haastattelu, oppaan ohjausmenetelmät oli mielekästä suunnitella samanikäisten lasten ikätasolle. Oppaan ohjausmenetelmissä on hyödynnetty monipuolisesti Mannerheimin Lastensuojeluliiton julkaisemaa teoretietoa 4–5-vuotiaiden lasten kehityksestä.

4–5-vuotiaan persoonallisuuden kehityksen minäkäsitys on pystyvä, omatoiminen ja innokas. Lapsen toiminta on varmempaa hänen aiempiin ikävuosiinsa nähden, ja hän haluaa pärjätä monissa asioissa itse. Lapsen toimeliaisuuden rinnalla myös turvallisten rajojen asettaminen on tärkeää. Lapsen voi antaa osallistua hänelle sopivien kokoisten päätösten, kuten iltatoimien järjestyksen, tekoon. Samalla 4–vuotias tarvitsee kuitenkin aikuisen syliä ja hellää huomiota. Lapsen leikeissä korostuvat uteliaisuus, luovuus ja mielikuvituksen käyttö. Vilkkaan mielikuvitusmaailman vuoksi lapsella voi olla värikkäitä tarinoita sekä mielikuvitusystäviä. (MLL, 2019a)

Lapsi nauttii ääneen pohtimisesta, kyselystä, tarinoista ja loruista. 4–5-vuotiaan ajattelun ja puheenkehitys on ottanut tässä ikävaiheessa merkittäviä askeleita eteenpäin. Lapsen kertomukset voivat olla pitkiä ja värikkäitä, joissa myös sanat muokkautuvat vilkkaan mielikuvituksen avulla. Samalla lapsi pystyy myös kertomaan kokemuksistaan, joista on voinut kulua useitakin kuukausia. Ajankäsitteiden hahmottaminen, kuten vuorokaudenaikojen, on helpottunut, mutta ne eivät ole kuitenkaan vielä täysin selviä. Lisäksi 4–vuotias on monesti kiinnostunut vauvojen alkuperästä ja sukupuolieroista. Lapsi suhtautuu avoimesti alastomuuteen ja omaan kehoonsa. Vanhempien hyväksyvä suhtautuminen ehkäisee lapsen kokemaan häpeää omasta vartalostaan tai seksuaalisuudestaan. (MLL, 2023)

Puheenkehityksen lisäksi 4–5-vuotiaalla on runsaasti uusia motorisia taitoja. Liikunnallisen kehityksen kannalta lapselle ovat tärkeitä hänen entistä paremmat taitonsa ja vahvemmat lihaksensa; lapsi usein liikkuu mielellään ja haluaa haastaa omia kykyjään. Hän innostuu herkästi juoksemaan, hyppimään ja kiipeilemään. Lapsi voi esimerkiksi osata seistä ja hyppiä yhdellä jalalla ja ottaa keinussa itse vauhtia. Fyysisiin taitoihin liittyy myös silmän ja käden kehittynyt yhteistyö. Lapselta onnistuu monesti muun muassa saksien käyttö ja muut sorminäppäryyttä vaativat tehtävät. Työskentelyn suunnittelu ja siihen keskittyminen sujuvat lapselta aiempaa helpommin. (MLL, 2019b)

4–5-vuotiaan sosiaaliseen kehitykseen sisältyvät vuorovaikutustaitojen kehittyminen, yhteisleikeistä kiinnostuminen sekä moraalikäsitteiden vahvistuminen. 4–5-vuotias leikkii mielellään ikätovereidensa kanssa ja innostuu yksinkertaisista sääntö- ja joukkueleikeistä. Häviäminen on vielä hankalaa, mutta samalla tilanteet kehittävät muun muassa lapsen neuvottelutaitoja. Hän kykenee aiempaa paremmin ottamaan toiset huomioon ja esimerkiksi lohduttamaan ja piristämään muita. Lapsen moraalikäsitteet onkin kehittynyt voimakkaasti, ja lasta kiinnostaa hyvän ja pahan ja oikean ja väärän erot. 4-vuotias alkaa huomaamaan eroja omilla ja muiden lasten kyvyissä, mikä voi aiheuttaa lapsessa huonommuuden tunnetta. Lapsen itsetunnon kannalta aikuisen rohkaisu ja kannustaminen on ensisijaisen tärkeää. Lapselle tulee tarjota onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuksia harjoitella erilaisia taitoja. (MLL, 2017b)

3 Luonnon hyödyntäminen varhaiskasvatuksessa

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli luontomenetelmäopas MLL Hämeenlinnan yhdistykselle. MLL:n toimiessa yhteiskunnallisena vaikuttajana lasten, nuorten

ja lapsiperheiden hyväksi, luontomenetelmäoppaan avulla voidaan olla vaikuttamassa lasten luontosuhteen vahvistamiseen ja kestäväen kehityksen edistämiseen. Tässä luvussa avataan lapsen luontosuhteen muodostumiselle keskeisiä tekijöitä, luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia lapselle sekä aiempaa tutkimustietoa ja menetelmiä luonnon käytöstä varhaiskasvatuksessa.

3.1 Lapsen luontosuhde

Luontosuhde on moniulotteinen kokonaisuus, jonka muodostumiseen vaikuttavat erilaiset kognitiiviset, emotionaaliset ja henkiset tekijät, kokemukset ja opitut asiat sekä ympäröivä ympäristö (Parikka, 2022, s. 9). Luontosuhde kertoo, millaisen arvon ihminen on antanut luontoa kohtaan ja kuinka luonto ilmenee osana hänen elämäänsä. Luontosuhteen syntyminen edellyttää erilaisia luontokokemuksia ja -elämyksiä. Vuorovaikutus yksilön ja luonnon, ympäristön sekä yhteisöjen välillä yhteisvaikuttavat luontosuhteen kehitykseen. (Metsämäki, 2021, s. 6) Ennen kaikkea luontosuhde määrittyy yksilön henkilökohtaisen kokemuksen kautta hänen omasta ja luonnon välisestä suhteestaan (Parikka, 2022, s. 9).

Ihmiset, joilla on hyvä luontosuhde, kokevat olevansa keskimääräisesti onnellisempia ja tyytyväisempiä omaan elämäänsä (Ruokolainen, 2021). Lasten suorat luontokontaktit ovat kuitenkin vähentyneet, ja yhä useamman lapsen lempipaikka löytyy sisätiloista (Metsämäki, 2021, s. 7; Paukkeri, 2014, s. 11). Luontosuhteen syntymisen kannalta varhaislapsuus on merkittävää aikaa (Metsämäki, 2021, s. 7). Vahva luontosuhde on yhteydessä lapsen aktiivisempaan liikkumiseen ja pienempään ruutu-aikaan. Luonnon, kasvien ja eläinten tutkiminen ja niistä huolehtiminen kehittävät lapsen empatiakykyä ja vastuunottoa, mikä heijastuu lapsen parempiin ihmissuhteisiin. Tutkimustulosten mukaan luontoa tärkeänä pitävät lapset kokevat 25 % vähemmän mielenterveysoireita kuin lapset, jotka eivät koe luontoa yhtä merkittävänä. (Parikka, 2022, s. 12)

Luonnon myötävaikuttaessa ihmisen terveyteen, tulisi ihmisen osaltaan edistää luonnon hyvinvointia. Tällöin puhutaan kaksisuuntaisesta luontosuhteesta. (Ruokolainen, 2021) Ihmisen ja luonnon välisen suhteen vahvistamisen katsotaan olevan yksi merkittävistä ratkaisutekijöistä ympäristöongelmien torjumisessa (Parikka, 2022, s. 11). Vuonna 2021 Sitran julkaiseman luontosuhdekyselyn mukaan suurin osa suomalaisista piti luontoa itselleen tärkeänä asiana. Samalla valtaosa suomalaisista koki huolta luonnon hyvinvoinnista. Tästäkin huolimatta sekä yhteiskunta että useat yksilöt tekevät tietoisesti luontoa tuhoavia valintoja. (Hautamäki, 2021) Lapsen vahva luontosuhde nähdään erityisen tärkeänä potentiaalina ekologisuuden ja kestävien elämäntapojen edistämässä (Parikka,

2022, s. 11). Hyväksi muodostunut luontosuhde kasvattaa ihmisen osallisuutta luonnonsuojeluun (Metsämäki, 2021, s. 6). Tulevien sukupolvien ja luonnon hyvinvoinnin kannalta on välttämätöntä, että mahdollisimman monella lapsella syntyy hyvä luontosuhde ja arvostava suhtautuminen luontoa kohtaan (Marjamäki, 2018).

Luontosuhde mielletään usein fyysisen luonnossa liikkumisen tulokseksi, vaikka todellisuudessa luontoa on kaikkialla ympärillämme. Luontosuhteen vahvistaminen voikin tapahtua luonnon kokemisella myös pihan, puiston tai ikkunan välityksellä. Lisäksi tärkeäksi luontotekemiseksi voidaan lukea luontokuvien, -videoiden ja -elokuvien katsominen sekä tieteellinen luonnosta oppiminen. (Hautamäki, 2021) Lasten ja nuorten luontosuhteen ja hyvinvoinnin kannalta jatkotutkimukset myös median ja virtuaalisten luontokokemusten vaikutuksista olisivat tärkeitä (Ruokolainen, 2021). Luontosuhteen rakentamiselle onkin olemassa useita erilaisia tapoja (Hautamäki, 2021).

3.2 Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset lapselle

Hyvinvointikäsitteellä viitataan sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Näihin sisältyvät muun muassa sosiaalisen verkoston, onnellisuuden ja itsensä toteuttamisen sekä toimeentulon ja työ- ja elinolojen osa-alueet. (THL, 2024) Hyvinvointi ymmärretään yleensä terveyttä moniulotteisempänä käsitteenä (Paukkeri, 2014, s. 22). Terveys määritellään fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaisena tilana. Terveys ei ole vain sairauden puuttumista, vaan se nähdään inhimillisenä perusarvona, jonka myötä hyvinvoinnin osatekijät ja hyvä elämä voivat toteutua. (THL, 2024) Ihmisen koettu terveys voi poiketa lääkärin näkemyksestä, mutta ihmisen henkilökohtainen käsitys omasta terveydestään on terveyden tärkein määritelmä. Terveys nähdään dynaamisena tilana, jossa tämän päivän terveyteen vaikuttavat kaikki aiemmat teot ja valinnat. (Huttunen, 2020)

Luonnon positiiviset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tunnistettu jo pitkän aikaa. Esimerkiksi jo muinaisessa Egyptissä masennusoireista kärsivät faaraot ohjattiin viettämään aikaa puutarhoissa. (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 21) Kun luontoympäristöstä saadaan enemmän myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia, voidaan puhua luonnon terveyshyödyistä (Tyrväinen ym., 2018). Luonnonläheisyydellä on tutkitusti erilaisia myönteisiä vaikutuksia ihmiseen fyysisesti, psyykkisesti, henkisesti ja sosiaalisesti (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 22). Luontokokemukset ovat tärkeitä kaiken ikäisille, mutta ne ovat erityisen merkittäviä alle 11-vuotialle lapsille (Brucker, 2015). Biofilia-teorian mukaan ihmisellä on synnynnäinen rakkaus luontoa kohtaan sekä kokemus olevansa osa luonnon elollisuutta (Leppänen &

Pajunen, 2017, s. 24; Paukkeri, 2014, s. 12). Lapsen biofilian herkkyyskausi kestää noin 11. ikävuoteen saakka (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 24).

Ihmisen keho rentoutuu luonnossa jo muutamassa minuutissa: sydämen leposyke tasaantuu, rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja kohonnut verenpaine laskee (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 23). Pelkällä luonnonvalolla on stressinsäätelyhormoneja tasapainottava vaikutus. Luonnossa liikkussa keuhkojen hapensaanti helpottuu ja fyysinen aktiivisuus kasvaa. (Alén ym., 2015, s. 43) Luonnon epätasainen ja muuttuva maasto harjoittaa monipuolisesti lapsen motorisia taitoja, kuten notkeutta, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja lihasvoimaa. Samalla lapsen fyysinen kunto paranee. (Metsämäki, 2021, s. 9) Suorat luontokontaktit altistavat lapsen monipuoliselle biodiversiteetille, jonka seurauksena aiheutuu mikrobimuutoksia. Tämä vahvistaa lapsen immuunijärjestelmää ja voi ennaltaehkäistä allergioiden ja autoimmuunisairauksien syntymistä. (Parikka, 2022, s. 7)

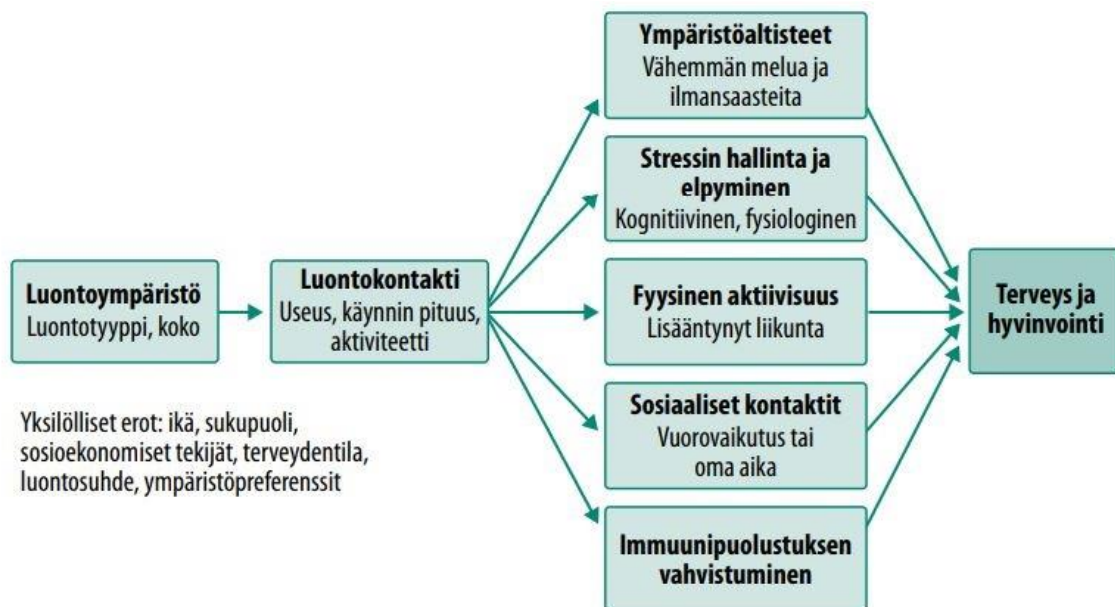
Pitkittynyt stressi yhdistetään mielenterveydenhäiriöiden ja pitkäaikaissairauksien kasvavaan riskiin, solujen nopeampaan vanhenemiseen sekä matalampaan immunitettiin ja elinajanodotteeseen (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 23). Stressi on kehitysvaiheessa oleville lapsille ja nuorille vielä haitallisempaa kuin aikuisille (Alén ym., 2015, s. 45). Ihmisen toimintakyvyn laskiessa ympäristön merkitys kasvaa (Alén ym., 2015, s. 33). Lyhytkin oleilu luonnossa kohentaa mielialaa ja vähentää negatiivisia tunteita, kuten ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Stressihormoniksi kutsutun kortisolien määrä syljessä pienenee jo 15 minuutin luontovierailun aikana. (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 23) Luontovierailut sekä epäsuorat luontokontaktit, kuten luontokuvat, alentavat lapsen stressitasoa. Lisäksi luonnon on todettu kohentavan lapsen itsetuntoa vaikeissa elämäntilanteissa. (Marjamäki, 2018) Luonnossa vietetyn ajan määrä on yhteydessä lapsen emotionaaliseen hyvinvointiin (Metsämäki, 2021, s. 9).

ADHD on yleisin lapsilla esiintyvä neurologinen häiriö, ja diagnoosien määrä on kasvanut tasaisesti 2000-luvun ajan. Luontovierailujen on todettu edistävän keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta sekä lieventävän ADHD-oireita. (Marjamäki, 2018) Tutkimustulosten mukaan ADHD-lasten levottomuus ja häiriökäyttäytyminen vähentyivät kolmanneksella, kun liikkuminen tapahtui sisätilojen sijaan luonnossa (Alén ym., 2015, s. 45). Luonnon positiiviset vaikutukset lapsen kognitiivisiin taitoihin näkyvät muun muassa havainnoinnin, luokittelun, tunnistamisen, nimeämisen sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen vahvistumisena (Metsämäki, 2021, s. 10). Lapsen tulkinnan, vertaamisen ja päättelyn kyvyt kehittyvät luonnonilmiöitä seuraamalla (Paukkeri, 2014, s. 14).

Luontoympäristössä mahdollistuvat sekä yhdessä tekeminen että omaan rauhaan vetäytyminen (Paukkeri, 2014, s. 27). Luonnossa ihminen voi kokea olevansa vapaampi erilaisista rooleista, jolloin hän voi olla oma itsensä (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 224). On todettu, että luonnossa asiakkaiden ja työntekijöiden roolit hälvenevät. Näin ollen luonnolla on tasa-arvoistava vaikutus. (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 226) Luonto voi helpottaa myös yksinäisyyden tunnetta (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 225). Vaikka ulkoympäristössä lapsella enemmän tilaa, samalla myös luontevia vuorovaikutustilanteita ja sosiaalisten taitojen harjoittamista syntyy enemmän, kuin sisällä tapahtuvassa toiminnassa (Green Care, n.d.). Lisäksi lapsi voi kokea luonnossa yhteenkuuluvuutta ja olla vuorovaikutuksessa paitsi muiden ihmisten, myös eläinten, kasvien ja koko luontoympäristön kanssa (Marjamäki, 2018).

Kuvassa 1 kuvataan luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Luonnon hyötyihin vaikuttavat erot iän, sukupuolen, sosioekonomisten tekijöiden, terveydentilan, luontosuhteen ja ympäristöpreferenssien välillä sekä luontoympäristön laatu, luontokontaktin laajuus ja aktiviteetin muoto (Tyrväinen ym., 2018). Kuva 1 kokoaa mielekkäästi tässä alaluvussa käsiteltyjä luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjä.

Kuva 1. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismit (Tyrväinen, 2018).



3.3 Luontotoiminta varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatus on merkittävä osa lapsen kasvua ja kehitystä. Suomessa 0–6-vuotias lapsi voi osallistua varhaiskasvatukseen peruskoulun aloitukseen asti. Varhaiskasvatuksessa yhdistyvät lapsen hoidon lisäksi suunnitelmallinen, tavoitteellinen ja pedagoginen kasvatus ja opetus. Varhaiskasvatuksella on useita erilaisia tehtäviä lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tuen lisäksi, kuten lasten tasa-arvoisuuden ja osallisuuden lisääminen, syrjäytymisen ehkäiseminen sekä perheiden kasvatustyön tukeminen. Päiväkotihoido, perhepäivähoito sekä avoin varhaiskasvatustoiminta, kuten kerhotoiminta, ovat erilaisia varhaiskasvatuksen toimintamuotoja. (Opetushallitus, n.d.)

Terveellisiä, turvallisia ja liikunnallisia elämäntapoja vahvistetaan varhaiskasvatuksesta lähtien. Varhaiskasvatuksessa liikutaan monipuolisesti, mahdollisesta rauhoittumisen ja tuetaan lapsen emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Kaikessa varhaiskasvatuksen toiminnassa huomioidaan kestävä elämäntavat niin ekologisesti, sosiaalisesti, kulttuurillisesti kuin taloudellisesti. Varhaiskasvatuksen arjessa tuetaan lapsen taitoja vastuullisista valinnoista luontoa ja ympäristöä kohtaan. Näitä ovat muun muassa säästämisen sekä uudelleenkäytön ja korjaamisen harjoittelu. (Opetushallitus, 2022, s. 35) Luontoelämyksiä tarjotaan lapsille toteuttamalla varhaiskasvatusta myös luonnossa, puistoissa ja pihilla. (Opetushallitus, 2022, s. 37)

Suomessa on lukuisia luontopainotteisia päiväkoteja. Muun muassa Pilkkeen luontopäiväkodeissa korostuvat luonnon materiaalien ja ilmiöiden hyödyntäminen leikkivälineissä ja oppimisympäristöissä sekä monipuolinen ulkoilu ja retkeily säästä riippumatta. Päiväkodin arkea voidaan jakaa eri teemojen, kuten kierrätyksen, kaupunkiviljelyn ja kasvien hoidon, luonnonilmiöiden, metsän tai mahdollisimman pitkien ulkoiluaikojen, mukaan. (Pilke, n.d.) Myös metsäeskareita on useita eri puolella Suomea. Metsäeskareita tukee kuntien lisäksi muun muassa Metsähallitus ja Suomen Latu ja -Luonto. (Vuorela, 2016)

Esimerkki luontotoiminnasta suomalaisessa varhaiskasvatuksessa on metsämörri-toiminta. Mörri-toimintaa koordinoi ja järjestää ulkoilujärjestö Suomen Latu. Metsämörri tarjoaa sekä koulutettua ohjausta että vapaata materiaalia varhaiskasvatuksen luontotoimintaan. Mörri-toiminnan keskiössä on ilo, kiireettömyys ja elämyksellisyys. Metsämörri sisältää monipuolisesti luontoon tutustumiseen sopivia leikkejä, lauluja ja tarinoita. (Koivu, 2020) Lisäksi Suomen Latu koordinoi Luonnossa kotonaan-toimintamuotoa. Luonnossa kotonaan tarjoaa luontoliikuntaa ja luonto- ja ympäristökasvatusta varhaiskasvatuksessa ja

iltapäivätoiminnassa. Luonnossa kotonaan-päiväkodeissa esimerkiksi päiväunet voidaan toteuttaa laavulla tai riippukeinussa. (Pilke, n.d.)

Suomen luonnonsuojeluliiton käyttämä käsite ”koulumetsä” tarkoittaa päiväkodin tai koulun läheisyydessä olevaa metsäluontokohdetta, jota voidaan hyödyntää kasvatuksessa ja opetuksessa. Hyvä koulumetsä on monipuolinen ympäristö, jossa on paikkoja sekä liikkumiselle että rauhoittumiselle. Suomen luonnonsuojeluliitto tarjoaa muun muassa koulumetsäoppaan, joka sisältää kasvattajille ja opettajille tarkoitettuja esimerkkejä sekä lähimetsien käytöstä että niiden turvaamisesta. Vuosina 2012–2013 toteutuneessa Koulumetsähankkeessa tunnistettiin kasvatukseen ja koulutukseen sopivia metsiä. Lisäksi hankkeessa esimerkiksi tuotettiin päiväkodeille, kouluille ja toisen asteen oppilaitoksille tarkoitettuja kyselyjä, kilpailuja ja tukea koulumetsien hyödyntämisestä ja turvaamisesta. (Suomen luonnonsuojeluliitto, n.d.)

Metsämäen pro gradu -tutkielma (2021) selvitti kyselytutkimuksella, minkälainen merkitys luontosuhteella on lapsen kehitykselle, kuinka varhaiskasvatus voi tukea lapsen luontosuhteen muodostumista ja millaisia keinoja siihen on jo olemassa. Metsämäen tutkimustulosten mukaan kaikki vastanneet varhaiskasvatuksen työntekijät kokivat luonnon merkittäväksi oppimisympäristöksi (Metsämäki, 2021, s. 29). Suuri osa vastaajista toivoi lisää tietoa erilaisista luontokasvatuksen suuntauksista ja toimintamalleista (Metsämäki, 2021, s. 37). Valmiille ja konkreettisille luontomenetelmille koettiin olevan eniten tarvetta (Metsämäki, 2021, s. 2). Metsämäen tutkimustulosten mukaan tämän opinnäytetyön luontomenetelmäopas 3–5-vuotiaiden avoimeen varhaiskasvatukseen on aiheeltaan ajankohtainen ja varhaiskasvatuksen työntekijöille tärkeä.

4 Luontomenetelmäoppaan lähtökohdat

Toiminnallisessa opinnäytetyössä vastataan työelämän ajankohtaiseen tarpeeseen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus voi koostua uusien palvelujen, toimintatapojen, tuotteiden tai työkäytäntöjen luomisesta. Työskentely tuottaa konkreettisen tuotoksen, jonka tavoitteena on käytännötoiminnan kehittäminen ja tehostaminen. (HAMK, n.d.) Tässä luvussa esitellään tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite sekä tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset. Tutkimusmenetelmän valinta oli opinnäytetyöprosessissani keskeinen vaihe, missä päädyin temahaastatteluun. Luvun lopussa avataan opinnäytetyön kytkökset tutkimuseettisiin periaatteisiin ja kestävään kehitykseen.

4.1 Tarkoitus ja tavoite

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda luontomenetelmäopas, joka tarjoaa keinoja luontotoiminnan toteuttamiseen myös sellaisissa varhaiskasvatuksen ympäristöissä, joissa luontoon pääseminen voi tuottaa haasteita. Oppaan tavoitteina olivat lapsen luontosuhteen vahvistaminen, luonnosta saatavien hyvinvointi- ja terveysvaikutusten mahdollistaminen lapselle, varhaiskasvatusikäisen lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen sekä kestävän kehityksen edistäminen. Tämän opinnäytetyön luontomenetelmien avulla lapsi pääsee tutustumaan muun muassa luonnon eri ilmiöihin, vuodenaikojen vaihteluun, jokaisenoikeuksiin sekä eri kasvi- ja eläinlajeihin.

Oppaan sisältämät ohjausmenetelmät ovat suunniteltu siten, että ne ovat toteuttavissa sekä sisä- että ulkotiloissa. Ohjaukset ovat helposti käyttöönotettavia ja sovellettavia. Lisäksi luontomenetelmäopas sisältää koosteen luontoon liittyvistä kalenterivuoden merkkipäivistä ja teemaviikoista. Ohjausmenetelmien pyrkimyksenä ei ole tarjota yksityiskohtaisia ja rakenteeltaan tiukkoja ohjauksia, vaan opas on luotu erityisesti herättämään innostusta ja inspiraatiota sekä tuomaan helpotusta luontotoiminnan järjestämiseen.

4.2 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli tehdä luontomenetelmäopas MLL Hämeenlinnan yhdistyksen avoimeen varhaiskasvatukseen. Opas palvelee MLL:n avoimen varhaiskasvatuksen tavoitteita ja periaatteita sekä edistää yhteiskunnallisesti lasten osallisuuden ja tasa-arvoisuuden toteutumista. Samalla opas tukee osaltaan MLL Suunta 2024-toimintastrategian tavoitteiden toteutumista.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat:

- Kuinka luoda lapsen luontosuhdetta vahvistavia luontomenetelmiä osaksi kaupunkiympäristön avointa varhaiskasvatusta?
- Kuinka luoda luontomenetelmiä, jotka tukevat varhaiskasvatusikäisen lapsen hyvinvointia ja kehitystä?

4.3 Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelu

Koin merkittäväksi saada aineistoa luontomenetelmäoppaan laadintaan oppaan tulevilta asiakkailta eli lapsilta. Itselleni oli tärkeää kuulla lasten vilpittömiä toiveita luontoa hyödyntävään avoimeen varhaiskasvatukseen eli kerhotoimintaan. Lasten havainnot ympäristöstä ovat usein sellaisia, joita ei itse tulisi ajatelleeksi. Näin ollen tutkimusaineiston keruu tapahtui haastatteleamalla MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan lapsia. Haastateltavat lapset olivat iältään 3–5-vuotiaita. Tämän vuoksi tutkimusmenetelmän tuli olla tarpeeksi helposti toteuttavissa, jotta lapset kykenivät keskittymään tutkimustilanteeseen ja kertomaan avoimesti omista ajatuksistaan. Aineistonhankinnan tutkimusmenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu.

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelutilanne etenee ennalta valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten kautta. Tutkimusmenetelmänä teemahaastattelussa vaihtelee, kuinka tarkasti vastaajille esitetään samat kysymykset, kysymysten järjestys ja käytetyt sanavalinnat. Teemahaastattelussa painopiste on vastata asetettuun tutkimusongelmaan, jonka viitekehyksessä haastattelu käydään.

Teemahaastattelussa korostuvat vastaajien antamat merkitykset ja tulkinnat esittämilleen asioilleen. (Tuomi & Sarajarvi, 2009, ss. 75–76)

Haastattelutilanteet olivat yksilöhaastatteluja. Haastattelukysymykset koskivat lasten luontoon liittyviä toiveita ja ajatuksia kerhotoimintaan neljänä eri vuodenaikana. Haastattelut dokumentoitiin tämän opinnäytetyön tekijän eli tutkijan henkilökohtaiseen puhelimeen ääninauhoituksella. Samalla tutkija teki vihkoon kirjallisia muistiinpanoja. Haastattelutilanteessa käytettiin apuna neljää kuvakorttia, jotka kuvastivat neljää vuodenaikaa. Kuvakorttien käytön tavoitteena haastattelutilanteessa oli auttaa lapsia hahmottamaan vuodenaikojen erot, haastattelussa käsiteltävän teeman sekä ylläpitää lasten mielenkiintoa haastattelutilannetta kohtaan. Haastatteluissa ei kerätty vastaajien eli lasten henkilötietoja tai muita arkaluontoisia tietoja. Haastatteluja toteutettiin yhteensä kuusi kappaletta.

Teemahaastatteluista saadun aineiston lisäksi luontomenetelmäoppaan laadinnassa ja sisällössä on hyödynnetty monipuolisesti aiheeseen liittyvää tutkimus- ja teoriatietoa. Tutkimus- ja teoriatietoa on hyödynnetty muun muassa luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksiin, lapsen luontosuhteeseen ja 4–5-vuotiaan lapsen kehitykseen liittyvässä materiaalissa. Ohjausmenetelmien laadinnassa tutustuttiin myös aiempaan varhaiskasvatuksen luontotoimintaan liittyvään aineistoon. Luontomenetelmäoppaan

ohjausmenetelmät pohjautuvat lasten haastattelujen vastauksiin ja ovat tämän opinnäytetyön tekijän kehittämiä. Osassa ohjausmenetelmissä on hyödynnetty inspiraationa aiempia valmiita ohjauksia. Kaikki oppaassa hyödynnetty materiaali esitetään luontomenetelmäoppaan lähdeluettelossa.

4.4 Tutkimuseettiset periaatteet

Opinnäytetyön eettisyys pohjautuu hyvän tieteellisen käytännön ohjeeseen. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kannalta oli olennaista perehtyä erityisesti alaikäisiä koskevan tutkimuksen tutkimuseettisiin periaatteisiin. Lisäksi tämän opinnäytetyön merkittävänä eettisyyden pohjana toimivat MLL:n toimintastrategia ja arvot. Opinnäytetyö on yhteydessä kestävä kehityksen eri osa-alueisiin, ja sen sisällöillä voidaan edistää niin ekologista, taloudellista kuin sosiaalista ja kulttuurillista kestävyyttä.

Hyvän tieteellisen käytännön ohje eli HTK-ohje on tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) ja suomalaisen tiedeyhteisön laatima tutkimuseettinen ohje, joka vastaa hyvän tieteellisen käytännön toteutumisesta sekä loukkausepäilyjen käsittelystä Suomessa. HTK-ohje kattaa muun muassa tutkimuksia suorittavat tutkimuslaitokset ja korkeakoulut, kuten ammattikorkeakoulut. (TENK, 2013, s. 4) Näin ollen tämän toiminnallisen opinnäytetyön toteutusta on koskenut hyvän tieteellisen käytännön edistämistä ennaltaehkäisevä HTK-ohje.

Hyvän tieteellisen käytännön periaatteella toteutettu tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja sen tulokset ovat uskottavia. HTK-ohjeen tutkimuseettikan keskeisiä sisältöjä ovat tutkimuksen toteutuksessa, tulosten tallentamisessa ja niiden esittelyssä ja arvioinnissa noudatettu rehellisyys ja huolellisuus. Esittäessään aiempia tutkimuksia ja tuloksia tutkijan tulee suorittaa viittaukset tarkasti ja selkeästi. Tutkimuksen vaadittavat tutkimusluvut ja mahdolliset ennakoarvioinnit tulee suorittaa asianmukaisella tavalla. (TENK, 2013, s. 6)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on toteutettu HTK-ohjeen tutkimuseettikan sisältöjä noudattaen. Opinnäytetyöprosessin työskentely on ollut tarkkaa, suunnitelmallista, ja läpinäkyvää sekä organisaation ja tilaajan ohjeiden mukaista. Työssä viitataan huolellisesti aiempien tutkijoiden tekemiin töihin ja tuloksiin. Tutkimus- ja aineistonkeruuluvat haettiin tilaajalta MLL Hämeenlinnan yhdistykseltä. Opinnäytetyöprosessissa on suojattu vastaajien tieto- ja yksityisyydensuoja.

Tutkijan tulee noudattaa tutkimuseettisiä periaatteita tutkittavan iästä riippumatta. Näin ollen alaikäiseen kohdistuvassa tutkimuksessa on kunnioitettava lapsen tai nuoren

itseääntämisoikeutta, vapaaehtoisuuden periaatetta ja hänen oikeuttaan vaikuttaa itseään koskeviin asioihin ikätasonsa mukaisesti. Huoltajilla on ensisijainen päätösoikeus alle 15-vuotiaan lapsen osallistumisesta tutkimukseen. Joissain tutkimuksissa, kuten laajoissa kyselytutkimuksissa tai havainnointiin perustuvissa tutkimuksissa, joissa ei tule ilmi lasten henkilötietoja, voi riittää pelkkä huoltajien informointi tutkimuksesta. (TENK, 2019, ss. 9–10) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimusmenetelmä oli teemahaastattelu, jonka vastaajina toimivat MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan lapset. Aineistonkeruussa ja haastattelujen toteutuksessa noudatettiin alaikäisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Haastattelujen toteutuksesta, tulosten käsittelystä ja tutkimuslupapyyntöistä laadittiin kirjalliset tiedoksiannot ja kirjallinen tutkimuslupapyyntö vastaajien eli lasten huoltajille.

4.5 Kestävän kehityksen ulottuvuudet

Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan eri aluetasoilla tapahtuvaa yhteiskunnallista muutosta, jolla pyritään turvaamaan hyvän elämän edellytykset nykyisille ja tuleville sukupolville. Kestävässä kehityksessä sekä ympäristö, ihminen että talous huomioidaan tasavertaisesti päätöksissä ja toiminnoissa. Kestävää kehitystä voidaan tarkastella kolmen ulottuvuuden; ekologisen kestävyuden, taloudellisen kestävyuden ja sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyuden, kautta. (Ympäristöministeriö, 2023)

Ekologisen kestävyuden tavoitteena on suojella biologisen monimuotoisuuden ja ekosysteemien säilymistä. Ekologinen kestävyys pyrkii suhteuttamaan ihmisen toiminnan luonnon kantokykyyn ja huomioimaan toimien vaikutukset ympäristöön myös pitkällä aikavälillä. (Ympäristöministeriö, 2023) Ihmisen vahva luontosuhde on yhteydessä kestävän kehityksen mukaisiin valintoihin. Elinikäinen luontosuhde saa alkunsa jo lapsuudesta. (Metsämäki, 2021, s. 6) Luontomenetelmiin perustuvan opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on tukea 3–5-vuotiaiden lasten luontosuhteen muodostumista ja sitä kautta myös luontoympäristöjen hyvinvointia.

Kestävän talouden kasvu on tasapainoista eikä perustu pitkän aikavälin velkaantumiseen tai varojen loppuun käyttämiseen. Kestävä talous on hyvinvointiyhteiskunnan perusta. (Ympäristöministeriö, 2023) Fyysisen kunnon ja mielenterveyden heikkenemiseen liittyvät sairaudet aiheuttavat Suomessa lisäkustannuksia sekä terveydenhuollon että menetettyjen tuottavuuskustannusten osalta miljardeja euroja vuodessa (Tyrväinen ym., 2018). Tutkimusten mukaan saavutettava lähiluonto on yhteydessä eri sairauksien vähentymiseen, kuten sydän- ja verisuonitautien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä kakkostyyppin

diabeteksen (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 23–24). Luonnolla on edistäviä vaikutuksia lapsen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä sosiaalisiin taitoihin (Metsämäki, 2021, s. 7). Opinnäytetyöni luontomenetelmäopas edistää ja ylläpitää lasten hyvinvointia, ja näin ollen myös tulevien aikuisten kansalaisten terveyttä.

Sosiaalisessa ja kulttuurisessa kestävydessä tuetaan hyvinvoinnin mahdollistavien tekijöiden siirtymistä sukupolvilta toisille. Kansainvälisiä sosiaalisen kestävyden ongelmia ovat väestönkasvu, köyhyys, sukupuolten välinen epätasa-arvo, ruoka- ja terveydenhuollon sekä koulutuksen järjestäminen. (Ympäristöministeriö, 2023) Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppani on Mannerheimin Lastensuojeluliiton paikallisyhdistys. MLL on aktiivinen toimija ja vaikuttaja lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin ja oikeuksien puolesta. MLL toimii koko manner-Suomen alueella sekä tekee kansainvälistä yhteistyötä. (MLL, 2017a, s. 21) MLL toimintastrategian Suunta 2024 yhtenä tavoitteena on edistää osaltaan Agenda2030-ohjelman tavoitteiden toteutumista. MLL:n toiminta pyrkii kehittämään kestävää tulevaisuutta lapsille ja nuorille niin ekologisesta, taloudellisesta kuin sosiaalisesta näkökulmasta. (MLL, 2024) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön luontomenetelmäopas on laadittu toimintastrategia Suunta 2024 tavoitteiden mukaisesti. Näin ollen tämä opinnäytetyö edistää osaltaan kestävä kehityksen toteutumista lasten ja lapsiperheiden näkökulmista.

5 Luontomenetelmäoppaan prosessi

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisessä vaaditaan asianmukaisen tutkimusmenetelmän valintaa ja käyttöä (HAMK, n.d.). Tämän opinnäytetyön toteutusvaiheen keskiössä olivat aineistonkeruu teemahaastattelulla ja aineiston aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Kerätty ja analysoitu aineisto toimivat luontomenetelmäoppaan suunnittelun ja toteutuksen runkona.

5.1 Aineistonkeruu teemahaastattelulla

Tämän opinnäytetyön aineistonkeruuta varten laadittiin kirjalliset tiedoksiannot ja haettiin kirjalliset tutkimusluvut sekä MLL Hämeenlinnan yhdistykseltä että haastateltavien lasten huoltajilta. Haastattelutilanteissa vastaajien vastaukset dokumentoitiin ääninauhoituksella opinnäytetyön tekijän eli tutkijan henkilökohtaiseen puhelimeen. Samalla tutkija teki vastauksista kirjallisia muistiinpanoja vihkoon. Kaikki muistiinpanot olivat anonymisoituina samassa vihossa. Haastattelut litteroitiin eli laadittiin kirjalliseen muotoon tutkijan toimesta tämän henkilökohtaiselle tietokoneelle. Litteroinnit eivät sisältäneet vastaajien henkilötietoja

tai muita tunnistetietoja. Haastattelujen ääninauhoitukset hävitettiin litteroinnin toteuttamisen jälkeen tietoturvasyistä.

Haastattelutilanteesta pyrittiin tekemään lapselle mahdollisimman miellyttävä ja mielenkiintoinen vuodenaikojä symboloivien kuvakorttien ja niissä ”vierailevan” karhun kuvan myötä. Vuodenaikakortit ovat esitettynä kuvassa 2. Lapset saivat vaihtaa karhun vuorotellen eri vuodenaikakortteihin, jolloin haastattelutilanteesta muodostui samalla eräänlainen leikkihetki. Haastateltavat lapset olivat iältään 3–5-vuotiaita, joten perinteisen haastattelijälähtöisen haastattelun tekeminen olisi ollut haastavaa. Teemahaastattelussa lapselta kysyttiin, mitä hän haluaisi tehdä kerhossa ja luonnossa eri vuodenaikoina. Haastattelutilanteet kestivät keskimäärin noin 10 minuuttia. Haastatteluja kertyi yhteensä kuusi kappaletta. Haastattelut toteutettiin kerhopäivien aikana paikallisyhdistyksen toimipisteellä noin kahden viikon aikana.

Kuva 2. Haastattelutilanteissa hyödynnetyt vuodenaikakortit.



5.2 Aineistolähtöinen sisällönanalyysi

Laadullisen tutkimuksen aineiston analysoinnissa korostuu hankitun aineiston jäsentäminen eri teema-alueisiin. Tutkijan tulee tunnistaa aineistosta ydinasiat ja perusulottuvuudet. Keskeisten käsitteiden löytäminen ja määrittäminen auttavat karsimaan tutkimuksen kannalta epäolennaista materiaalia pois. Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysin voidaan katsoa olevan sekä analyttistä että synteettistä, ja luonteeltaan tulkinnallista. (Kiviniemi, 2018, ss. 82–83) Tutkijan on tärkeää pyrkiä johdonmukaiseen ymmärrykseen ja esitykseen omista tulkinnoistaan ja niiden pohjalta syntyneistä johtopäätöksistä (Kiviniemi, 2018, s. 86).

Tämän opinnäytetyön aineistonanalyysi tapahtui aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aineistosta kerätään keskeisimmiksi asioiksi esille nousevat havainnot (Leinonen, 2018). Aineiston läpikäymiseen ja siitä syntyviin havaintoihin ei vaikuta aiempi tutkimus- tai teoriatieto. Näin ollen tutkijan tulee suhtautua aineistoon avoimesti ja ennakkoluulottomasti. (Leinonen, 2018)

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tekemisessä on kolme vaihetta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 108). Tässä opinnäytetyössä aineistolähtöinen sisällönanalyysi on tehty kyseisten kolmen vaiheen mukaisesti. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa analysoitava aineisto eli data pelkistetään eli redusoidaan (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109). Pelkistäminen voi tarkoittaa sekä aineiston pienimmiksi osiin pilkkomista että tiivistämistä. Tutkimustehtävän kannalta oleelliset havainnot nostetaan esille muusta aineistosta ja kirjoitetaan pelkistettyyn, yksinkertaisempaan muotoon. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 109) Haastattelujen litterointien läpikäyminen vaatii useita lukukertoja, joiden aikana litteroinnista merkittiin värejä hyödyntämällä tutkimustehtävän kannalta keskeisiä asioita. Näitä olivat lasten toiveet ja ajatukset luontoon liittyvästä kerhotoiminnasta. Haastatteluissa lapset pohtivat, mitä asioita luonnossa voi tehdä eri vuodenaikoina ja mitä he itse haluaisivat tehdä. Osa vastauksista liittyi myös suoraan luontohavaintoihin eri vuodenaikoina, kuten sääilmiöihin tai eläinten käyttäytymiseen. Kaikki aineistosta esille nousseet tutkimustehtävän kannalta olennaiset havainnot merkittiin ylös.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin seuraava vaihe on ryhmittely eli klusterointi. Ryhmittelyssä aiemmin merkityistä ja tiivistetyistä havainnoista etsitään niitä yhdistäviä tai erottavia asioita. Aineistosta ryhmitellään samaa tarkoittavat havainnot yhteisen luokan alle. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, s. 110) Tässä opinnäytetyössä pelkistämisen jälkeen yhdistettiin kaikista eri haastatteluista esille nousseet havainnot niitä yhdistävien teemojen alle.

Esimerkki eri havainnoista muodostuneesta luokasta on muun muassa veden eri olomuodot, joka koostui lumeen, jäähän ja veteen liittyvistä vastauksista.

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin kolmas vaihe on yleiskäsitteiden muodostaminen eli abstrahointi. Tässä vaiheessa ryhmittelyvaiheessa muodostuneet alaluokat yhdistetään yläluokiksi, ja yläluokat niin ikään pääluokiksi. Lopulta pääluokista muodostuu yksi yhteinen luokka. (Leinonen, 2018) Tässä opinnäytetyössä yhdistettiin ryhmittelyvaiheessa muodostuneet alaluokat eri vuodenaikoihin. Opinnäytetyössä syntyi näin ollen neljä yläluokkaa; talvi, kevät, kesä ja syksy. Esimerkiksi edellä mainittu esimerkkiluokka veden eri olomuodoista yhdistettiin yläluokkaan talvi. Yläluokkia yhdistävä pääluokka on vuoden kiertokulku. Taulukoissa 1. ja 2. esitetään tässä opinnäytetyössä muodostuneet luokat aineistolähtöisen sisällönanalyysin tuloksena.

Taulukko 1. Aineiston yläluokat talvi ja kevät.

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> Talvisin metsässä voi kävellä ja etsiä eläimiä, vaikka niitä ei ole kovin paljon Talvella voi tarkistaa, onko eläimillä kaikki hyvin Talvella voi etsiä ruokaa metsästä, vaikka se onkin vaikeaa Talvisin puissa on pelkkä puunrunko jäljellä 	Talvinen aistiseikkailu	Talvi	Vuoden kiertokulku
<ul style="list-style-type: none"> Jää on kovempaa kuin lumi Lumihiutaleet sulavat kädellä Talvella voi rikkoa vettä, eli lunta tai jäätä Jäätä on erilaisissa paikoissa 	Veden eri olomuodot		

Oppaan toiminnalliset osuudet ovat jaettu neljään eri vuodenaikaan. Jokainen vuodenaika sisältää monipuolisesti 4–5-vuotiaan taitoja ja kehitystä tukevia luontoavusteisia ohjausmenetelmiä. Ohjausmenetelmissä korostuvat luonnosta oppiminen, kiinnostuminen ja inspiroituminen. Jokainen vuodenaika sisältää alustustekstin käsiteltävään vuodenaikaan, Keskustelkaa yhdessä-osion sekä kaksi ohjausmenetelmää. Ohjausmenetelmissä on erilaisia vaiheita, jotta niiden toteutusta voidaan jakaa tarvittaessa useaan eri kerhokertaan. Luontomenetelmäoppaan lopussa on koonti erilaisista luontoon liittyvistä kalenterivuoden merkkipäivistä ja teemaviikoista. Koonnin tarkoituksena on innostaa ja helpottaa oppaan käyttäjää toteuttamaan luontotoimintaa omassa arjessaan varhaiskasvatuksessa tai lapsiperhearjessa.

Luontomenetelmäopas pyrittiin toteuttamaan helposti lähestyttäväksi, selkeäksi ja visuaalisesti miellyttäväksi. Oppaan ohjausmenetelmien tarkoituksena on herätellä ajatuksia ja ideoita luontoon liittyvästä varhaiskasvatuksesta, eikä niinkään tarjota suoraan tarkasti seurattavia ohjauksia. Ohjaukset ovat suunniteltu siten, että ne ovat sovellettavissa sekä sisä- että ulkotiloihin eivätkä näin ollen vaadi toteuttamiseksi esimerkiksi käyntiä metsässä.

Oppaan suunnittelun ja toteutuksen aikana käytiin keskustelua opinnäytetyön tilaajan eli MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kanssa. Tilaajan huomioidut ja toiveet on otettu huomioon oppaan laadinnassa koko prosessin ajan. MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminta on avointa varhaiskasvatusta. Oppaan ohjauksissa on huomioitu MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan arki ja sen ominaispiirteet ja tarpeet. Esimerkiksi päiväkotitoimintaan verrattuna yhdistyksen kerhopäiviä on viikossa vähemmän, ja kerhopäivät kestävät keskimääräisesti noin kolme tuntia. Kerhoarki on ajallisesti lyhytkestoisempaa sekä vapaampaa toimintaa, kuin päiväkodissa tapahtuva arki. Kerhopäiviä ei rytmitä päiväkotipäivän tavoin muun muassa säännölliset ruokailu-, ulkoilu- ja päiväuniajat.

Luontomenetelmäoppaan ohjausmenetelmät ovat suunniteltu toteutettaviksi ja sovellettaviksi useampien eri kerhokertojen aikana. Näin luontotoimintaa on mielekästä jatkaa koko toimintakauden ympäri ja kerhoarkeen sopivin tavoin. Opinnäytetyön tilaajan kanssa on keskusteltu luontomenetelmäoppaan jakamisesta myös muille MLL:n paikallisyhdistyksille. Tämän opinnäytetyön luontomenetelmäopas on kaikkien saatavilla, ja sen toivotaan innostavan ja inspiroivan varhaiskasvatuksen työntekijöitä ja perheitä taustoista riippumatta. Luontomenetelmäopas on verkossa, ja sen pystyy halutessaan tulostamaan myös paperisena versiona.

6 Johtopäätökset

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli tehdä luontomenetelmäopas, joka tukee varhaiskasvatuserikaisen lapsen kehitystä ja hyvinvointia, vahvistaa lapsen luontosuhdetta, helpottaa luontomenetelmien käyttöönottoa erilaisissa varhaiskasvatuksen ympäristöissä sekä edistää kestävästä kehityksen toteutumista. Samalla toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen laadinnassa huomioitiin opinnäytetyön tilaajan eli MLL Hämeenlinnan yhdistyksen periaatteet, arvot ja tarpeet sekä MLL:n toimintastrategia Suunta 2024 ajankohtaiset tavoitteet. Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntyi tuotos, joka sisältää monipuolisesti sekä tutkimus- ja teoretietoa että käytännön luontoavusteisia ohjausmenetelmiä ja kalenterivuoden koosteen luontoon liittyvistä merkkipäivistä ja teemaviikoista.

Parikan (2022) pro gradu -tutkielmassa kerrotaan, että lapsen luontosuhteen on todettu vahvistuvan parhaiten itse koettujen luontoelämysten kautta (Parikka, 2022, s. 11). Tässä opinnäytetyössä kerätty tutkimusaineisto vahvisti havaintoa siitä, että lapset käsittelevät ajatuksiaan luonnosta omien konkreettisten kokemuksien kautta. Haastattelutilanteissa lapset miettivät, mitä he tai heidän läheisensä ovat luonnossa kokeneet. Tästä kertovat muun muassa seuraavat esimerkkioitteet haastattelujen aineistosta: ”Mä pystyn kiipeilee puihin kuin oravat”, ”Kotona on ainaki kiva kerätä omenoita”, ”Mä oon nähny jo sata etanaa!”, ”Äiti näki meidän asfaltilla jäätä” ja ”Metsässä minä kerään kaikki aarteita”. Lapsille jää vahva muistijälki omista kokemuksistaan. Tämän opinnäytetyön tutkimusaineistosta saadut havainnot tukevat ajatusta varhaiskasvatuksen työntekijän vastuusta mahdollistaa lapsille luontoelämyksiä ja vahvistaa lapsen luontosuhdetta. Lapsen luontosuhteen vahvistaminen voi tapahtua mielekkäästi arjen erilaisissa tilanteissa, joissa lapsi toimii itsenäisesti luontosuhteensa vahvistamisen eteen (Ruokolainen, 2021). Erityisesti MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kaltaisella avoimella varhaiskasvatuksella on edellytykset lisätä lasten osallisuutta ja tasa-arvoisuutta luontosuhteeseen ja luonnosta saataviin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin nähden.

Lasten kokemus luonnosta on moniulotteisempi ja kokonaisvaltaisempi kuin aikuisella: lapsi havainnoi ympäristöään kaikilla aisteillaan, ja huomioi myös sellaisia asioita, joita aikuinen saattaa pitää itsestään selvyytenä (Parikka, 2022, s. 13). Tämän toiminnallisen opinnäytetyön laadinnan johtopäätöksenä voidaan todeta, että varhaiskasvatuserikaiset lapset ovat kiinnostuneita luonnosta ja nauttivat siellä vietetystä ajasta. Lapset ovat tietoisia yleisimmistä luonnon eri ilmiöistä ja elementeistä. Haastattelujen aineistosta ei käynyt ilmi yhtäkään vastausta, jossa lapsi olisi kokenut luonnon esimerkiksi liian kylmänä, märkänä tai

pelottavana paikkana. Lapset eivät esimerkiksi miettineet, kuinka ikävältä loskakelit tuntuvat keväällä, kuinka kesällä hyttyset pistävät jatkuvasti, kuinka syksyn pimeys väsyttää tai kuinka talvella jatkuva pakkanen tuntuu kurjalta. Haastattelutilanteissa keskusteltaessa muun muassa syksyn hämärtyvistä päivistä, eräs lapsi totesi, että ”Mut onneks on ne lamput”. Syksyisestä metsäretkestä juteltaessa toinen lapsi totesi, että ”Mä olisin siel kumppareilla”. Aineistonkeruusta ilmeni, että lapset suhtautuvat luontoon liittyviin ilmiöihin ja luontoympäristöön ratkaisukeskeisesti ja positiivisesti.

Aikuinen voi olla vahvistamassa lapsen myönteistä suhtautumista luontoon. Metsämäen (2021) pro gradu -tutkielmassa kirjoitetaan, että tutkimustulosten mukaan lapset peilaavat aikuiselta oppimaansa luontokäyttäytymistä ja luontoon suhtautumista. Aikuisen olisikin tärkeä olla tietoinen omista tunteistaan, tiedoistaan, asennoitumisistaan ja tavoistaan luontoa kohtaan. Varhaiskasvatuksen työntekijän tulee antaa arvo lapsen luontoon liittyvälle uteliaisuudelle, luoda mahdollisuuksia luontoon tutustumiseen sekä osallistua itse toimintaan lapsen kanssa. (Metsämäki, 2021, s. 11) Aikuisen voi olla hyvä pysähtyä tarkastelemaan esimerkiksi omasta mielestään huonoa säätä tai itse epämiellyttäväksi kokemiaan eliölajeja lapsen näkökulmasta. Lapsen mielestä sadepäivät voivat olla mahdollisuus virtaavien purojen tutkimiseen, ja kevätauringossa lämmittelevä rantakäärme voi olla lapselle yksi mieleenpainuvimmista luontohavainnoista.

Luontomenetelmäoppaan toteutuksen aikana oli myönteistä havaita, että aiheesta on tehty jo runsaasti materiaalia varhaiskasvatuksen työntekijöille. Vastaavia materiaaleja olivat esimerkiksi kirjallisuus toimintaideoista lähiluontoretkille sekä liikunnan ilon ja luonnon yhdistämisestä, valmiit eläin- ja kasvilajikortit, vuodenaikoihin ja luonnon ilmiöihin liittyvät videot sekä aiheesta aiemmat tehdyt opinnäytetyöt ja pro gradu-tutkielmat. Kaikille saatavilla olevia materiaaleja luontotoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta varhaiskasvatuksessa on siis suuri määrä.

Tämän opinnäytetyön tilaajan näkökulmasta Mannerheimin Lastensuojeluliitolta löytyy suhteellisen vähän dokumentoituja luontokasvatukseen tai luontoon liittyviä ohjauksia ja menetelmiä. Näin ollen tämän opinnäytetyön luontomenetelmäopas MLL Hämeenlinnan yhdistykselle on uusi näkökulma varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan luontotoimintaan. Opas suunniteltiin ja toteutettiin MLL:n arvojen ja periaatteiden mukaisesti, palvelemalla liiton Suunta 2024-toimintastrategian tavoitteita, hyödyntämällä MLL:n julkaisemaa tietoa 4–5-vuotiaiden lasten taidoista ja kehityksestä sekä huomioimalla menetelmien toimivuus erityisesti paikallisyhdistyksen kerhoarkeen sopivana toimintana.

7 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessin suunnitteluvaiheessa itselläni oli vahva toive toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksesta. Suunnitteluvaiheen keskusteluissa opinnäytetyön tilaajan MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kanssa varmistui nopeasti, että luontoaiheinen toiminnallinen opinnäytetyö olisi sopiva paikallisyhdistyksen avoimeen varhaiskasvatukseen. Aiheen ollessa selkeä, itse toiminnallisen tuotoksen suunnittelu vei prosessissa suhteellisen paljon aikaa. Alkuperäinen idea kerhotoiminnan ”vuosikellosta” toteutui lopulta vuodenaikoja myötäilevän luontomenetelmäoppaan muodossa.

Luontomenetelmäoppaan aineistonkeruun valinta ja rungon muodostaminen olivat hieman haasteellisia. Suunnitteluvaiheessa pohdin kirjallisuuskatsauksen mahdollisuutta. Vaihtoehto ei kuitenkaan tuntunut sopivalta, koska halusin tuoda uuden toimintavälineen Mannerheimin Lastensuojeluliitolle. Liitolta ei löydy vielä runsasta dokumentoitua aineistoa luontotoiminnan hyödyntämisestä varhaiskasvatuksessa. Aineistonkeruussa päädyttiin lopulta MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan lasten haastatteluun. Teemahaastattelu osoittautui mielekkääksi tutkimusmenetelmäksi. Aineistonkeruu tuotti juuri sellaista aineistoa kuin toivottiinkin; lasten omien konkreettisten kokemusten pohjalta syntyneitä toiveita ja ajatuksia luontoon liittyvään kerhotoimintaan.

Haastateltavat lapset olivat iältään 3–5-vuotiaita, ja haastatteluja tehtiin yhteensä kuusi kappaletta. Aineiston määrä ja laatu toteutuivat hyvin. Haastattelutilanteissa ikävaiheeseen tyypillisesti lasten keskittyminen herpaantui ajoittain haastattelutilanteista. Haastatteluissa saatettiin jutella hetken muista asioista, kuten päivän leikeistä, jonka jälkeen tutkijan tuella palattiin takaisin haastattelutilanteen aiheeseen ja kysymyksiin. Ajoittain lapsilla oli haasteita vuodenaikojen erojen hahmottamisessa, kuten kevään ja kesän. Tässä haastattelujen tueksi valitut kuvakortit olivat hyvä tuki. Haastattelutilanteet muodostuivat enemmänkin yhteisten keskustelujen ympärille, kuin yleisesti tunnettuun haastattelijavastaaaja-asetelmaan. Haastattelut toteutettiin lasten ikätason mukaisesti ja haastattelutilanteet pidettiin lapsille miellyttävänä. Näin ollen aineistonkeruusta saadun aineiston määrä ja laatu vastasivat hyvin odotuksia ja opinnäytetyön tarpeita.

Opinnäytetyöprosessissa huomasin käyttäneeni yllättävän paljon aikaa oppaan rungon suunnitteluun etukäteen ennen aineistonkeruuta. Tämä tuntui hankalalta ja osoittautui myös suhteellisen turhaksi, sillä vasta haastatteluista saadun aineiston myötä luontomenetelmäoppaan sisällön ja rungon suunnittelut pääsivät alkamaan. Kokemus oli kuitenkin itselleni tärkeä oppimisen paikka tulevan työskentelyni kannalta.

Yksi merkittävistä opinnäytetyöni vaiheista oli opinnäytetyön aikataulun siirtyminen eteenpäin. Opinnäytetyöni valmistuminen vaihtui suunnitellusta vuoden 2023 loppuvuodesta vuoden 2024 keväälle. Koen kuitenkin arvokkaaksi taidoksi pystyä muokkaamaan suunnitelmia ja sopeutumaan uusiin tilanteisiin olosuhteiden vaatimalla tavalla. Opinnäytetyön valmistumisen siirtyminen ei ollut yhteydessä tilaajan kanssa tehtävään yhteistyöhön. Työskentely opinnäytetyön tilaajan eli MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kanssa oli erittäin sujuvaa ja palkitsevaa koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Opinnäytetyön toteutus on opettavainen ja rikastava kokemus. Valinta opinnäytetyön tekemisestä yksin tarjoaa sekä mahdollisuuksia että vastuuta. Yksin työskenneltäessä valinnat aiheen, tutkimusmenetelmän, aikataulujen ja muiden tekijöiden suhteen on mukava toteuttaa oman henkilökohtaisen visionsa mukaisesti. Samalla opinnäytetyö on laaja tutkimuksellinen työ, joka sisältää useita huolellisuutta ja pitkäjänteisyyttä vaativia työvaiheita. Opinnäytetyöprosessi haastoi omaa työskentelyäni sekä opiskelijana että tutkijana. Koen, että tämän kokemuksen kautta olen saanut monia uusia ammatillisia taitoja ja valmiuksia tulevaisuuden työ- ja tutkimustehtäviin sosionomina.

Lähteet

- Alén, K., Hirvonen, A., Koski, K. & Veteli, H. (2015). *10 syytä valita Green Care-palvelut*. Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Agrisociale-hanke.
https://www.proagria.fi/uploads/10_syyta_valita_green_care_palveluja_proagria.pdf
- Brucker, H. (2015). *Lapsille lisää luontokokemuksia*. Yle.
<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/31/lapsille-lisaa-luontokokemuksia>
- Green Care. (n.d.) *Luonto lasten kehityksessä*. Green Care Finland.
<https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/luonto-lasten-kehityksessa/>
- HAMK. (n.d.). *Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu.
<https://www.hamk.fi/opiskelijalle/opintojen-suunnittelu/opinnaytetyo/>
- Hautamäki, T. (2021). *Luonto ei ole vain retkipaikka – sivistykseen kuuluu ymmärrys ihmisestä elonkirjon osana*. Sitra. <https://www.sitra.fi/artikkelit/luonto-ei-ole-vain-retkipaikka-sivistykseen-kuuluu-ymmarrys-ihmisesta-elonkirjon-osana/>
- Huttunen, J. (2020) *Mitä terveys on?* Lääkärikirja Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Kestävän kehityksen toimikunta. (n.d.). *Kestävän kehityksen globaali toimintaohjelma Agenda2030*. Kestävän kehityksen toimikunta. <https://kestavakehitys.fi/agenda-2030>
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2* (ss. 73–86). PS-kustannus.
- Koivu, R. (2020). *Metsämörri*. Suomen Latu.
<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/lasten-ja-perheiden-ulkoiluvinkit/metsamorri.html>
- Kotioja, E. (2020). *Hyvän lapsuuden rakentajat – Mannerheimin Lastensuojeluliitto 1920–2020*. Siltala.
- Leinonen, R. (2018). *Sisällönanalyysi*. Spoken. <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>
- Leppänen, M. & Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä – Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Gummerus Kustannus Oy.
- Marjamäki, E. (2018). *Tutkimustietoa luonnon vaikutuksista lasten hyvinvointiin*. Hyvinvoinnin.fi. <https://www.hyvinvoinnin.fi/blogs/mieli-ja-hyvinvointi/tutkimustietoa-luonnon-vaikutuksista-lasten-hyvinvointiin>
- Metsämäki, T. (2021). *Luontosuhteen merkitys ja toteutus varhaiskasvatuksessa: Luontosuhteen merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja keinoja tämän*

- tukemiseen. [pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto].
https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/151742/Metsamaki_Tiia_opinnayte.pdf?sequence=1
- MLL. (2017a). *MLL:n Suunta 2024*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
https://cdn.mll.fi/prod/2018/10/16093929/MLLn_Suunta_2024_nettiin.pdf
- MLL. (2017b). *4–5-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- MLL. (2019a). *4–5-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- MLL. (2019b). *4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- MLL. (2022). *MLL:n historia*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. <https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/mlIn-historia/>
- MLL. (2023). *4–5-vuotiaan ajattelun ja puheen kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>
- MLL. (2024). *MLL:n strategia*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlIn-strategia/>
- MLL Hämeenlinnan yhdistys. (n.d.a). *Kerhohakumme on avoinna ympäri vuoden*. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeenlinnan yhdistys.
<https://hameenlinna.mll.fi/kerhohaku/>
- MLL Hämeenlinnan yhdistys. (n.d.b). *MLL Hämeenlinnan yhdistys*. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeenlinnan yhdistys. <https://hameenlinna.mll.fi/yhdistys/>
- Opetushallitus. (n.d.). *Mitä on varhaiskasvatus?* Opetushallitus.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Opetushallitus. (2022). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022*. Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Parikka, M. (2022). *2–7-vuotiaiden lasten luontosuhde vanhempien arvioimana ja lasten luontosuhteeseen yhteydessä olevat taustatekijät*. [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto].
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81412/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202206023035.pdf>

- Paukkeri, K. (2014). *Näkymiä lapsen luontosuhteeseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin*. [pro gradu -tutkielma, Oulun yliopisto].
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201409051836.pdf>
- Pilke. (n.d.). *Luontopainotteinen varhaiskasvatus*. Pilke.
<https://pilkepaivakodit.fi/painotus/luonto/>
- Ruokolainen, I. (2021). *Suhde luontoon edistää lasten hyvinvointia*. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö. <https://itla.fi/suhde-luontoon-edistaa-lasten-hyvinvointia/>
- STT. (2022). *MLL: Hyvinvointialueiden on varmistettava lasten hyvinvointi*. Oy Suomen Tietotoimisto. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69928918/mll-hyvinvointialueiden-on-varmistettava-lasten-hyvinvointi?publisherId=3544>
- Suomen luonnonsuojeluliitto. (n.d.). *Koulumetsät*. Suomen luonnonsuojeluliitto.
<https://www.sll.fi/mita-me-teemme/kestava-elamantapa/askelia-eteenpain/koulumetsat/>
- TENK. (2013). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- THL. (2024). *Keskeisiä käsitteitä*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointi-ja-terveyserot/keskeisia-kasitteita>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). *Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdolliset vaikutusmekanismi* [kuva]. Duodecim.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). *Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?* Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
- Vuorela, A. (2016). *Esikouluvuosi sujuu metsässäkin – uni, ruoka ja oppi maistuu paremmin*. Yle. <https://yle.fi/a/3-8880029>
- Ympäristöministeriö. (2023). *Mitä on kestävä kehitys?* Ympäristöministeriö.
<https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Liite 1. Aineistonhankintasuunnitelma

Opinnäytetyön nimi: Luonnon lapsi: Luontomenetelmäopas MLL:n paikallisyhdistyksen avoimeen varhaiskasvatukseen

Opinnäytetyön tekijä(t): Meri Konsell

1 Aineistonhankinnan menetelmät ja aineiston muoto

Tutkimuksen aineistonhankinta tapahtuu haastattelemalla MLL Hämeenlinnan yhdistyksen avoimeen varhaiskasvatukseen osallistuvia lapsia. Aineistonhankintamenetelmä eli tutkimusmenetelmä on teemahaastattelu. Haastattelussa lapsilta kysytään heidän toiveitaan ja ajatuksiaan luontoon liittyvään kerhotoimintaan vuodenaikojä mukailleen.

Haastattelut ovat yksilöhaastatteluja. Tavoitteena on toteuttaa noin 6–8 haastattelua.

Haastattelujen analysoitava aineisto tulee olemaan kirjallisessa muodossa.

Haastattelutilanteessa haastattelu äänitetään ääninauhoituksella tutkijan henkilökohtaiselle puhelimelle. Samalla tutkija laatii haastattelutilanteessa kirjallisia muistiinpanoja. Kaikki kirjalliset muistiinpanot laaditaan anonyymeinä samaan vihkoon. Haastattelujen jälkeen suoritetaan haastattelujen ääninauhoitusten litterointi. Litteroidun aineiston pohjalta toteutetaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Ääninauhoitukset poistetaan litteroinnin suorittamisen jälkeen.

Haastateltavat lapset ovat iältään 3–5-vuotiaita. Näin ollen haastattelukysymysten tulee olla tarpeeksi selkeitä lasten ikätaso huomioiden. Haastattelutilanteissa käytetään kuvakortteja, jotka voivat auttaa lapsia hahmottamaan vuodenaikojen merkityksen. Kuvakortit voivat myös motivoida lapsia haastattelutilanteessa ja lisätä mielenkiintoa aihetta ja tilannetta kohtaan.

Tunnistetiedoiksi laskettava vastaajan ääni hävitetään ääninauhoitusten poiston yhteydessä litteroinnin toteutuksen jälkeen. Aineistonkeruu ei sisällä haastateltavien henkilötietoja tai muita arkaluonteisia asioita. Aineistonhallintasuunnitelmani ei näin ollen sisällä tietosuojailmoituksen laadintaa.

2 Aineistojen säilytys opinnäytetyöprosessin aikana

Haastatteluista saatu aineisto litteroidaan tutkijan henkilökohtaiselle tietokoneelle. Litterointia koskevat tiedostot tallennetaan tietokoneen työpöydälle. Tutkimusaineistoa ei käsitellä pilvipalveluissa tai julkisia internetyhteyksiä hyödyntäen. Haastattelujen ääninauhoitukset ovat olemassa ainoastaan tutkijan henkilökohtaisella puhelimella, josta ne hävitetään

litteroinnin valmistumisen jälkeen. Tutkimusaineisto ei ole kenenkään muun kuin tämän opinnäytetyön laatijan eli tutkijan saatavilla.

Haastatteluissa kirjatut kirjalliset muistiinpanot ovat samassa vihossa, jota säilytetään ainoastaan tutkijan kotona. Muistiinpanot eivät sisällä haastateltavien tunnistetietoja tai muita arkaluontoisia tietoja. Muistiinpanot eivät ole kenenkään muun kuin tutkijan saatavilla.

3 Aineistojen käsittely opinnäytetyön valmistuttua

Tätä opinnäytetyötä varten kerättyä tutkimusaineistoa käytetään ainoastaan tässä opinnäytetyöprosessissa. Hankitulla tutkimusaineistolla ei ole merkittävää painoarvoa jatkokäytön kannalta. Näin ollen opinnäytetyötä varten kerätty tutkimusaineisto tuhoetaan vuoden jälkeen opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Aineiston asianmukaiseen hävitykseen vuoden jälkeen opinnäytetyön hyväksymispäivästä sisältyvät kirjallisten litterointien poistaminen ja kirjallisten muistiinpanojen hävittäminen. Ääninauhoitukset hävitetään jo aiemmin heti litterointien valmistuttua. Tutkimusaineiston asianmukaiseen hävitykseen asti tutkimusaineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen.

Liite 2. Tutkimuslupahakemuksen saatekirje

MLL Hämeenlinnan yhdistys

Syksy 2023

Tutkimuslupahakemuksen saatekirje

Hei!

Olen kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta. Tämä tutkimuslupahakemuksen saatekirje koskee opinnäytetyöni aineistonkeruuta. Opinnäytetyön yhteistyökumppani Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeenlinnan yhdistys.

Tämän opinnäytetyön **tutkimustehtävä on luontomenetelmäoppaan laadinta MLL:n Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoimintaan**. Oppaan tavoitteena on lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja luontosuhteen vahvistaminen. Opas esittelee uusia työkaluja luonnon hyödyntämiseen kaupunkiympäristössä tapahtuvassa kerhotoiminnassa sekä edistää hyvinvoinnin tasa-arvoisuutta ja kestävä kehitystä.

Opinnäytetyön **aineistonkeruu tapahtuu teemahaastattelulla**. Tarkoitukseni on haastatella MLL:n Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan lapsia ja selvittää heidän toiveitaan luontoa ja vuodenaikoja koskevaan kerhoarkeen. Lasten toiveet toimivat luontomenetelmäoppaan runkona.

Haastattelut tapahtuvat kerhopäivän aikana yksi lapsi kerrallaan. Haastattelutilanteet nauhoitetaan puhelimitse, jonka jälkeen nauhoitukset litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi. Aineisto hävitetään asianmukaisesti määrätyn aineistonsäilytysajan eli vuoden (1) jälkeen opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Aineisto ei ole kenenkään muun kuin tämän opinnäytetyön laatijan saatavissa.

Haastattelussa ei kerätä vastaajien eli lasten henkilö- tai muita arkaluontoisia tietoja. **Aineiston anonymiteetti säilyy koko tutkimuksen ajan**. Näin ollen haastateltavien vastaukset eivät ole tunnistettavissa valmiista opinnäytetyöstä. Tavoitteenani on saada 6–8 haastattelua. Opinnäytetyö julkaistaan tämän vuoden lopussa. Opinnäytetyössä tulee näkymään yhdistyksen sijainti Hämeenlinna.

Jokaisen lapsen haastattelulla on tärkeä merkitys oppaan sisällön rikastamisessa.

Kiitos jo etukäteen!

Meri Konsell

puh. XXXX

XXXX

Liite 3. Luontomenetelmäopas



Luonnon lapsi

Luontomenetelmäopas MLL:n
avoimeen varhaiskasvatukseen

Meri Konsell

Sisällysluettelo

Alkusanat	1
Oppaan tausta ja MLL Hämeenlinnan yhdistys	2
Lapsi ja luontosuhde	3
Lapsi ja luonnon hyvinvointivaikutukset	4
4–5-vuotiaan lapsen taidot ja kehitys	6
Talvi	8
Kuin hohtavat helmet hangella	9
Talvimetsän aistiseikkailu	10
Lumihiutaletanssi	12
Kevät	13
Hiirvenkorvia ja pajunkissoja	14
Nuotiohetki	15
Muuttolintujen paluu	17
Kesä	19
Kukoistuksen kulta-aika	20
Eläinpoikasten kodit	21
Aarrejahti	25
Syksy	27
Värien loistoa ja valmistautumista	28
Metsän herkut	29
Syysmetsän jumppa	31
Luonnon kalenterivuosi	33
Lopuksi	34
Lähdeluettelo	35

Alkusanat

Oma luontosuhteeni on saanut alkunsa vahvasti jo lapsuudessani. Luontopolut ja saaristomaisemat tulivat tutuiksi perheen yhteisen luontoharrastuksen myötä. Sisarusten kanssa kilpailtiin siitä, kuka tunnistaa eniten lintulajeja lintukirjoista.

Rintamamiestalon pihalla sain lapsena tutkia ja tutustua vuodenaikojen vaihteluun ja luonnonilmiöihin. Omenapuissa oli keväisin kauniit kukat, ja kesäisin vahvoilla oksilla oli hauska kiipeillä. Syksyn tullessa oli kiinnostavaa seurata maahan pudonneiden omenien maantumista kompostissa. Talvipakkasilla puiden ja pensaiden talipalloilla vieraili kaikenkarvaisia ja -sulkaisia ruokailijoita.

Koen valtavaa kiitollisuutta, että minua on kannustettu lapsesta saakka tutustumaan ja rakastumaan luontoon. Tämän oppaan myötä toivon antavani pieniä eväitä myös toisille löytämään saman uteliaisuuden ja välittämisen ainutlaatuista luontoympäristöämme ja sen asukkaita kohtaan.

Mukavia ja innostavia hetkiä tämän oppaan parissa!

Meri

Oppaan tausta ja MLL Hämeenlinnan yhdistys

Tämä luontomenetelmäopas on osa Hämeen ammattikorkeakoulun toiminnallista opinnäytetyötä sosionomitutkinnosta. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina on toiminut Mannerheimin Lastensuojeluliiton Hämeenlinnan yhdistys. Mannerheimin Lastensuojeluliitto on valtakunnallinen kansalaisjärjestö, joka tukee lasten, nuorten ja lapsiperheiden hyvinvointia, kehittää vapaaehtoistyötä ja toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana (MLL, n.d.). Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa MLL:n paikallisyhdistykselle luontomenetelmäopas 3–5-vuotiaiden kerhotoimintaan.

Oppaan suunnittelun ja toteutuksen pohjana ovat toimineet MLL Hämeenlinnan yhdistyksen kerhotoiminnan lasten haastattelut. Haastattelun kysymykset koskivat lasten toiveita ja ajatuksia luontoon liittyvään kerhotoimintaan eri vuodenaikoina. Tämä opas sisältää otteita lasten haastattelujen vastauksista. Oppaan ohjaukset ovat suunniteltu tukemaan varhaiskasvatukseen lasten kehitystä ja hyvinvointia, ja ohjauksissa on hyödynnetty MLL:n julkaisemaa teoriatietoa 4–5-vuotiaiden lasten kehityksestä. Jokaisen vuodenajan ohjausmenetelmät sisältävät erilaisia keinoja tukea 4–5-vuotiaiden lasten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista kehitystä.

Ohjauksien tarkoituksena on innostaa sekä varhaiskasvatuksen työntekijöitä että perheitä löytämään uusia keinoja tuoda luonto osaksi leikkejä ja arkea. Luontomenetelmäopas tukee lapsen luontosuhteen muodostumista, luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutusten hyödyntämistä sekä kestävä kehityksen toteutumista. Ohjauksissa on huomioitu ohjauksien toteutusten helppous, kestävyys ja sovellettavuus. Samalla ohjauksiin sisältyy monipuolista tietoa mm. eläin- ja kasvilajeista, sääilmiöistä ja jokaisenoikeuksista. Lopuksi opas sisältää koosteen erilaisista luontoon liittyvistä merkkipäivistä ja temaviikoista. Oppaan ohjausmenetelmät pohjautuvat lasten haastatteluihin ja ovat tämän opinnäytetyön tekijän kehittämiä. Osassa ohjauksissa on hyödynnetty inspiraationa aiempia valmiita ohjauksia. Kaikki oppaassa hyödynnetty materiaali esitetään tämän luontomenetelmäoppaan lähdeluettelossa.

Lapsi ja luontosuhde

Luontosuhde on moniulotteinen kokonaisuus, jonka muodostumiseen vaikuttavat erilaiset kognitiiviset, emotionaaliset ja henkiset tekijät, kokemukset ja opitut asiat sekä ympäröivä ympäristö (Parikka, 2022, s. 9). Luontosuhde kertoo, millaisen arvon ihminen on antanut luontoa kohtaan ja kuinka luonto ilmenee osana hänen elämäänsä. Luontosuhteen syntyminen edellyttää erilaisia luontokokemuksia ja -elämyksiä. (Metsämäki, 2021, s. 6)

Luontosuhteen syntymisen kannalta varhaislapsuus on merkittävää aikaa (Metsämäki, 2021, s. 7). Luontosuhde mielletään usein fyysisen luonnossa liikkumisen tulokseksi, vaikka todellisuudessa luontoa on kaikkialla ympärillämme. Luontosuhdetta voidaan vahvistaa luonnon kokemisella myös pihan, puiston tai ikkunan välityksellä, luontokuvien, -videoiden ja -elokuvien katsomisen kautta sekä tieteellisen luonnosta oppimisen myötä. Luontosuhteen rakentamiselle onkin useita erilaisia tapoja. (Hautamäki, 2021)

Lapsen luontosuhteen on todettu vahvistuvan parhaiten itse koettujen luontoelämysten kautta (Parikka, 2022, s. 11). Lapsi tarvitsee luontosuhteensa muodostamiseen aikuista kannustuksessa ja mahdollisuuksien luomisessa. Aikuisen tulisi tukea lapsen vaistomaista intoa luonnossa tapahtuvia leikkejä ja löytöretkiä kohtaan. (Paukkeri, 2014, s. 12) Lapsen luontosuhteen vahvistaminen voi tapahtua mielekkäästi arjen erilaisissa tilanteissa, joissa lapsi toimii itsenäisesti luontosuhteensa vahvistamisen eteen (Ruokolainen, 2021). Lapsi on oppijana aktiivinen toimija, joka omaksuu asioita kaikkien aistiensa ja itse tekemisen kautta (Metsämäki, 2021, s. 11).

Hyvä luontosuhde kasvattaa ihmisen osallisuutta luonnonsuojeluun (Metsämäki, 2021, s. 6). Lapsen vahva luontosuhde nähdään erityisen tärkeänä potentiaalina ekologisuuden ja kestävien elämäntapojen edistämässä (Parikka, 2022, s. 11). Tulevien sukupolvien ja luonnon hyvinvoinnin kannalta on välttämätöntä, että mahdollisimman monella lapsella syntyy hyvä luontosuhde ja arvostava suhtautuminen luontoa kohtaan (Marjamäki, 2018).



Lapsi ja luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnonläheisyydellä on tutkitusti erilaisia myönteisiä vaikutuksia ihmiseen fyysisesti, psyykkisesti, henkisesti ja sosiaalisesti (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 22). Luontokokemukset ovat tärkeitä kaiken ikäisille, mutta ne ovat erityisen merkittäviä alle 11-vuotialle lapsille (Brucker, 2015). Biofilia-teorian mukaan ihmisellä on synnynnäinen rakkaus luontoa kohtaan sekä kokemus olevansa osa luonnon elollisuutta (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 24; Paukkeri, 2014, s. 12). Lapsen biofilian herkkyyskausi kestää noin 11. ikävuoteen saakka (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 24).

Ihmiset, joilla on hyvä luontosuhde, kokevat olevansa keskimääräisesti onnellisempia ja tyytyväisempiä omaan elämäänsä (Ruokolainen, 2021). Lyhytkin oleilu luonnossa kohentaa mielialaa ja vähentää negatiivisia tuntemuksia, kuten ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 23). Stressi on kehitysvaiheessa oleville lapsille ja nuorille vielä haitallisempaa kuin aikuisille (Alén ym., 2015, s. 45). Luontovierailut sekä epäsuorat luontokontaktit, kuten luontokuvat, alentavat lapsen stressitasoa (Marjamäki, 2018). Luonnossa vietetyn ajan määrä on yhteydessä lapsen emotionaaliseen hyvinvointiin (Metsämäki, 2021, s. 9).

Luonnon, kasvien ja eläinten tutkiminen ja niistä huolehtiminen kehittävät lapsen empatiakykyä ja vastuunottoa, mikä heijastuu lapsen parempiin ihmissuhteisiin. Tutkimustulosten mukaan luontoa tärkeänä pitävät lapset kokevat 25 % vähemmän mielenterveysoireita kuin lapset, jotka eivät koe luontoa yhtä merkittävänä. (Parikka, 2022, s. 12) Luonnon positiiviset vaikutukset lapsen kognitiivisiin taitoihin näkyvät muun muassa havainnoinnin, luokittelun, tunnistamisen, nimeämisen sekä syy-seuraussuhteiden ymmärtämisen vahvistumisena (Metsämäki, 2021, s. 10). Lapsen tulkinnan, vertaamisen ja päättelyn kyvyt kehittyvät luonnonilmiöitä seuraamalla (Paukkeri, 2014, s. 14).



Lapsi ja luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon epätasainen ja muuttuva maasto harjoittaa monipuolisesti lapsen motorisia taitoja, kuten notkeutta, tasapainoa, koordinaatiokykyä ja lihasvoimaa. Samalla lapsen fyysinen kunto paranee. (Metsämäki, 2021, s. 9) Suorat luontokontaktit altistavat lapsen monipuoliselle biodiversiteetille, jonka seurauksena aiheutuu mikrobimuutoksia. Tämä vahvistaa lapsen immuunijärjestelmää ja voi ennaltaehkäistä allergioiden ja autoimmuunisairauksien syntymistä. (Parikka, 2022, s. 7)

ADHD on yleisin lapsilla esiintyvä neurologinen häiriö, ja diagnoosien määrä on kasvanut tasaisesti 2000-luvun ajan. Luontovierailujen on todettu edistävän keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta sekä lieventävän ADHD-oireita. (Marjamäki, 2018) Tutkimustulosten mukaan ADHD-lasten levottomuus ja haastava käyttäytyminen vähentyivät kolmanneksella, kun liikkuminen tapahtui sisätilojen sijaan luonnossa (Alén ym., 2015, s. 45).

Luontoympäristössä mahdollistuvat sekä yhdessä tekeminen että omaan rauhaan vetäytyminen (Paukkeri, 2014, s. 27). Luonto voi helpottaa myös yksinäisyyden tunnetta (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 225). Vaikka ulkoympäristössä lapsella on enemmän tilaa, samalla myös luontevia vuorovaikutustilanteita ja sosiaalisten taitojen harjoittamista syntyy enemmän (Green Care, n.d.). Lisäksi lapsi voi kokea luonnossa yhteenkuuluvuutta ja olla vuorovaikutuksessa paitsi muiden ihmisten, myös eläinten, kasvien ja koko luontoympäristön kanssa (Marjamäki, 2018).



4-5-vuotiaan lapsen taidot ja kehitys

Mannerheimin Lastensuojeluliitto esittelee sivuillaan 4–5-vuotiaiden lasten ikäkauteen liittyviä tarpeita ja kehitysvaiheita. Lapsen leikkiä värittävät luovuus ja mielikuvitus, ja toisten ihmisten huomiointi sujuu häneltä aiempaa luontevammin. Lapsi tarvitsee kuitenkin aikuisen rohkaisua ja turvallisia rajoja sekä itsetunnon ja omanarvon tukemista.

Persoonallisuuden kehitys



Lapsen minäkäsitys on pystyvä, omatoiminen ja innokas. Hänen toimintansa on varmempaa aiempiin ikävuosiin nähden, ja lapsi haluaa pärjätä monissa asioissa itsenäisesti. Lapsen toimeliaisuuden rinnalla myös turvallisten rajojen tekeminen on tärkeää. Lapsen voi antaa osallistua hänelle sopivien kokoisten päätösten, kuten iltatoimien järjestyksen, tekoon. Samalla 4–vuotias tarvitsee kuitenkin aikuisen syyliä ja hellää huomiota. Lapsen leikeissä korostuvat uteliaisuus, luovuus ja mielikuvituksen käyttö. Vilkkaan mielikuvitusmaailman vuoksi lapsella voi olla värikkäitä tarinoita sekä mielikuvitusystäviä. (MLL, 2019a)

Ajattelun ja puheen kehitys



Lapsi nauttii ääneen pohtimisesta, kyselystä, tarinoista ja loruista. Hänen kertomuksensa voivat olla pitkiä ja vaiherikkaita, joissa myös sanat muokkautuvat vilkkaan mielikuvituksen avulla. Samalla lapsi pystyy myös kertomaan kokemuksistaan, joista on voinut kulu useitakin kuukausia. Ajankäsitteiden hahmottaminen, kuten vuorokaudenaikojen, ovat helpottuneet, mutta ne eivät ole kuitenkaan vielä täysin selviä. Lisäksi 4–vuotias on monesti kiinnostunut vauvojen alkuperästä ja sukupuolieroista. Lapsi suhtautuu avoimesti alastomuuteen ja omaan kehoonsa. Vanhempien hyväksyvä suhtautuminen ehkäisee lapsen kokemaa häpeää omasta vartalostaan tai seksuaalisuudestaan. (MLL, 2023)

4-5-vuotiaan lapsen taidot ja kehitys

"Mä pystyn, kaikki on mulle ihan helppo nakki!"

Sosiaalinen kehitys



Lapsi leikkii mielellään ikätovereidensa kanssa ja innostuu yksinkertaisista sääntö- ja joukkueleikeistä. Häviäminen on vielä hankalaa, mutta samalla muun muassa lapsen neuvottelutaidot kehittyvät. Hän kykenee aiempaa paremmin ottamaan toiset huomioon ja esimerkiksi lohduttamaan ja piristämään muita. Lapsen moraalikäsitys onkin kehittynyt voimakkaasti, ja lasta kiinnostaa hyvän ja pahan ja oikean ja väärän erot. 4-vuotias huomaa eroja omassa ja muiden lasten kyvyissä, mikä voi aiheuttaa hänessä huonommuuden tunnetta. Lapsen itsetunnon kannalta aikuisen rohkaisu ja kannustaminen on ensisijaisen tärkeää. Lapselle tulee tarjota onnistumisen kokemuksia sekä mahdollisuuksia harjoitella erilaisia taitoja. (MLL, 2017)

Liikunnallinen kehitys



Lapselle ovat tärkeitä hänen kehittyneet taitonsa ja lihaksensa; lapsi usein liikkuu mielellään ja haluaa haastaa omia kykyjään. Hän innostuu herkästi juoksemaan, hyppimään ja kiipeilemään. Lapsi voi esimerkiksi osata seistä ja hyppiä yhdellä jalalla ja ottaa keinussa itse vauhtia. Fyysisiin taitoihin liittyy myös silmän ja käden kehittynyt yhteistyö. 4-vuotiaalta onnistuu monesti muun muassa saksien käyttö ja muut sorminäppäryyttä vaativat tehtävät. Työskentelyn suunnittelu ja siihen keskittyminen sujuvat myös lapselta aiempaa helpommin. (MLL, 2019b)



Talvi

Joulukuu
Tammikuu
Helmikuu



Kuin hohtavat helmet hangella

Pakkaspäivien myötä tutustakin luontopaikasta muodostuu aivan uusi maailma. Maisemaan liittyy hiljaisuus ja rauhallisuus; eläimiä on nähtävillä harvemmin, vedensoluna on jäänyt ja puista ovat pudonneet havisevat lehdet. Samalla ihmisen aistit voivat herkistyä huomaamaan pienimmätkin havainnot ympäristöstä. Eläinten liikkeistä talvella kertoo muun muassa hankeen uponneet hirvenjäljet, korpin korahdukset metsänreunassa ja pajukossa vilahtava ketunhätä.

Monesti lapselle tärkeä talvihavainto on ensimmäinen kerta, kun he huomaavat nähneensä jäätyneen vesilammikon yöpakkasten jälkeen. Veden eri olomuodot tulevat todeksi erityisesti talvella: lämpötilojen vaihdellessa voi nähdä niin lunta, jäätä, vettä kuin vaikka jääkidesumua. Lumihitaleiden myötä ympäristö peittyy valkeaan lumivaippaan. Joskus lumesta pystyy tekemään toinen toistaan suurempia lumiveistoksia, mutta välillä se taas murenee rukkasten välissä. Hangen kimaltaessa kovilla pakkasilla pikkutimanttien lailla voisikin melkein uskoa, että lumi on luonnon omaa taikapulveria!

Keskustelkaa yhdessä:

- Miltä lumella tai jäällä liikkuminen tuntuu? Miten se eroaa kesällä liikkumisesta?
- Kuuluuko talvella paljon vai vähän linnunlaulua ja mistä tämä voisi johtua?
- Kurkatkaa ylös taivaalle: oletteko nähneet talviyönä kirkkaita tähtiä, kuunloistetta tai revontulia?
- Tiedättekö, mitkä eläimet vaipuvat talviunille tai talvihorrokseen?





Talvimetsän aistiseikkailu

"Pöllöt valvovat talvella"

Talvimetsän aistiseikkailussa lähdetään ensimmäiseksi luomaan lasten kanssa yksityiskohtien näkemistä helpottavaa välinettä eli kiikareita. Kiikarien askartelu voi olla monille tuttua puuhaa.

Kiikarien askarteluun tarvitaan:

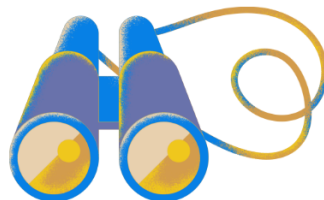
- kaksi pientä WC-paperirullaa (tai yksi iso talouspaperirulla kahteen osaan leikattuna)
- pyykkipoikia tai isoja klemmareita
- paksua lankaa (esim. puuvillalankaa)
- sakset ja liimaa
- valmistustavan mukaan: koristeluun paperia, maalia, tusseja, helmiä yms.

Ensimmäiseksi paperirullat peitetään haluamallaan tavalla, kuten paperia liimaamalla tai maaleilla maalaamalla. Annetaan päällystettyjen paperirullien kuivua.

Tämän jälkeen paperirullat liimataan yhteen vierekkäin. Liiman kuivumista voi auttaa kiinnittämällä paperirullat yhteen pyykkipojan tai klemmarin avulla.

Kun rullat ovat kuivuneet yhteen, rullien yläreunaan tehdään pienet reiät kaulanauhan pujottamista varten. Näin kiikareita on helppo kantaa mukava. Lopuksi kiikarit voi koristella haluamallaan tavalla.

Kun kiikarit ovat valmistuneet, voi sukeltaa tarkkailemaan talvista metsää niin sisä- kuin ulkotiloihin!





Talvimetsän aistiseikkailu

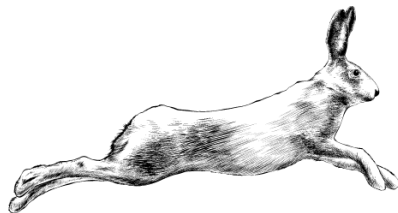
“Etsin ruokaa metsässä. Vaikka etsiminen on vaikeaa, voi kuitenkin aina etsiä, että löytyisikö”

Sisällä tapahtuvan talvimetsän aistiseikkailussa lapset voivat etsiä omien kiikariensa avulla erilaisia talvisia havaintoja, joita kerhotiloihin on etukäteen aseteltu. Tällaisia voivat olla esimerkiksi vihreänä hehkuvat kuusenhavut, paljaat koivunvarvut sekä maassa olevat kepit ja kivet. Eläimet ovat voineet jättää tiloihin jälkiä käynneistään ruoantähteiden, kuten käpyjen tai pihlajanmarjojen, sekä jalanjälkien muodossa.

Havaintoja voi etsiä kerhotiloissa rauhallisen musiikin parissa tai soittamalla erilaisia talvisia ääni, kuten korpin korahduksia tai tuulen havinaa. Halutessaan myös vuorokauden hämäryyden voi huomioida ohjauksessa vähentämällä tilan valoja ja valaisemalla huonetta esim. kausivaloilla. Talvisia havaintoja voidaan tehdä useampana kerhokertana, jonka aikana havainnoissa ja ääni- tai valomaisemissa voi tapahtua muutoksia.

Vaihtoehtoisesti sisällä tapahtuvassa talvimetsän tarkkailussa voi leikkiä piilotusleikkiä, jossa lapset etsivät kiikareidensa avulla ruokaa talvehtiville eläimille: esimerkiksi lapset voivat etsiä piilotettuja ”pihlajanmarjoja” tilhien talviruoaksi. Kiikareiden kanssa tehtävä piilotusleikki on oiva puuha myös ulkoleikkeihin!

Antoisia havaintoja pakkaspäiviin!





Lumihutaletanssi

*“Lumihutaletaita voi koittaa ottaa kädelle kiinni,
mutta ne sulavat”*

Lumihutaletanssi on leikki, jonka avulla lapset voivat oppia hahmottamaan veden eri olomuotoja. Lumi kohtaa veden eri olomuotojen vaihteet: vesihöyry tiivistyy pilvessä pisaraksi, pisara jäätyy jääkiteeksi, jääkiteestä syntyy lumihutaletait ja aikanaan lumihutaletait sulaa takaisin vedeksi. Jokainen lumihutaletait on uniikki teoksensa, jonka muodostumiseen vaikuttavat ympäristö, kosteus ja lämpötila.

Lumihutaletanssissa yksi lapsista valitaan lumikiteeksi, jonka ympärille lumihutaletait muodostuu. Yhden lumikiteen lumihutaletaitessa on kuusi sakaraa. Lumikiteeksi valitun lapsen ympärille menee piiriin kuusi muuta lasta, jotka muodostavat lumihutaletaiteen pääsakarit. Kun lumihutaletait sataa maahan, siihen tarttuu lisää lumikiteitä. Lumihutaletaitteen kuvio kasvaa, jolloin lisää lapsia ottaa sakaroina toimivien lapsien käsistä kiinni.

Lumihutaletaitteen laskeutuessa taivaalta kohti maata, sakaroina toimivat lapset pyörivät piirissä käsikkäin keskellä olevan lapsen ympäri. Samalla keskellä oleva lapsi voi pyöriä oman akselinsa ympäri tai esimerkiksi tömistellä maata. Lumihutaletaitteen lopulta sulaessa piirissä pyörivät lapset voivat kiihdyttää pyörimisen vauhtia, kunnes lopulta päästävät irti toisistaan ja lumihutaletait hajoaa. Lumihutaletaitteen taas jäätyessä, piirissä olevat lapset menevät kyykkyyn. Lumihutaletanssia voidaan leikkiä esimerkiksi musiikin tahdissa, jolloin ohjaaja kertoo, milloin lumihutaletait sataa taivaalta, sulaa tai jäätyy. Muistakaa vaihdella pyörimisen suuntia leikin aikana!





Kevät

Maaliskuu

Huhtikuu

Toukokuu



Hiirenkorvia ja pajunkissoja

Päivät pitenevät ja valo välkehtii pilvien raoista. Luonto alkaa heräilemään talven roudasta ja kevät tekee tuloaan. Keväällä ympäristön aistimaailma muuttuu monin tavoin valkean ja hiljaisen talven jälkeen. Lumen ja jään sulaessa vesipisarat tipahtelevat oksilta ja vesistöistä kuuluu jälleen virtaavan veden ja laineiden solinaa. Sulavan maan myötä ensimmäiset kukat puskevat nopeasti esiin maasta. Tuttuihin kevätkukkien lajeihin kuuluvat muun muassa leskenlehti, krookus, narsissi sekä sini- ja valkovuokko. Oksiin ilmestyy pieniä silmuja eli niin sanottuja hiirenkorvia, ja suloiset pajunkissat ovat monille yksi rakkaimpia kevään merkkejä.

Kevään aikana elämän kuhinaa on havaittavissa aina ruohonjuuritasosta korkeuksiin saakka. Muurahaiset, leppäkertut ja perhoset tulevat esiin vielä hieman kohmeisesti liikkuen. Kevään pidetessä sisiliskot ilmestyvät kivien koloista lämmittelemään auringonpaisteeseen. Lammikolta kuuluva kurnutus kertoo sammakoiden kutuajasta, ja muutamien viikkojen päästä sammakonkudusta kehittyä veikeitä nuijapäitä. Talviunilta heräävät niin karhut, mäyrät kuin supikoiratkin. Yksi kevään suurimmista ja odotetuimmista ilmiöistä on muuttolintujen paluu. Samalla myös Suomessa talvehtineet linnut aloittavat pesintään valmistautumisen. Kärsivällinen metsässä vierailija voi kuulla vaikka pöllön huhuilua!

Keskustelkaa yhdessä:

- Miksi muuttolinnut eivät jääneet talven ajaksi Suomeen, vaan muuttivat asumaan etelään?
- Millaisia ääniä keväisessä luonnossa kuuluu?
- Oletteko nähneet jo kevään ensimmäistä karpästä?
- Mitkä ovat teidän mielestänne kiinnostavimmat asiat keväisessä luonnossa?





Nuotiohetki

"Tehdään metsässä takka"

Nuotioaskarteluun voi yhdistää ulkoilua yhdessä lapsen kanssa. Nuotiohetkeä varten voi käydä poimimassa sopivan kokoisia kiviä, maahan pudonneita oksia sekä halutessaan esimerkiksi käpyjä. Näin sisällä askarreltu nuotio muistuttaa entistä enemmän oikeaa leirinuotiota.

Nuotioaskarteluun tarvitaan:

- alusta, jolle nuotio kootaan (esim. pahvia)
- kiviä ja oksia
- punaista, oranssia ja keltaista silkkipaperia
- liimaa
- led-kynttilä

Nuotioaskartelu aloitetaan rajaamalla ja liimaamalla alustalle kivistä ja kävyistä ympyrän muotoinen alue. Ympyrän sisälle muodostetaan oksista haluamansa näköinen nuotiokehikko. Oksien asettelussa kannattaa myös käyttää liimaa apuna, jotta nuotio pysyy kasassa. Kehikon sisälle jätetään tilaa led-kynttilälle.

Silkkipapereista leikataan liekkien muotoisia paloja, kuten kolmioita. Leikattuja silkkipaperin paloja asetetaan nuotioon oksien lomaan ja kiinnitetään liiman avulla. Lopuksi led-kynttilä asetetaan nuotiokehikon keskelle ja laitetaan päälle.

Nuotiohetken nauttiminen voi alkaa!





Nuotiohetki

“Kerrottaisiinko nuotiokertomuksia?”

Mikä sopisi nuotionloimuun paremmin kuin nuotiotarinoiden kuuntelu?

Luokaa lasten kanssa yhteinen tarinapankki, josta voitte lukea lasten itse keksimiä satuja. Lasten tarinoihin voidaan valita esimerkiksi sama päähenkilö, kuten metsän pupu. Tarinan inspiraationa voi olla myös esimerkiksi kuvakortti tai yhdessä valittu paikka. Lisäksi tarinan luominen voi tapahtua yhdessä koko ryhmän kanssa, jolloin jokainen osallistuu vuorollaan tarinan juonen kerrontaan.

Lasta voi auttaa tarinan keksimisessä, jos sen aloitus tuntuu hankalalta.

Apukysymyksiä tarinankerrontaan:

- Kenestä tarina kertoo?
- Missä hän on?
- Ketä muita hän tapaa?

- Minne hän/he menevät?
- Mitä siellä tapahtuu?
- Miten tarina päättyy?

Tarinoiden luomisessa aikuisen on tärkeää ohjata tilannetta siten, että tarina saa varmasti onnellisen lopun. Lasten tarinoissa hyvä voittaa pahan, tarinan hahmo ylittää omat pelkonsa ja tarinassa seikkailevat ystävykset onnistuvat tavoitteessa yhdessä. Tarinoiden luomisessa ja niiden kertomisessa keskeisintä on turvallisen tilan luominen.

Pitäkää rauhallisia ja mielenkiintoisia satuhetkiä askarreltujen nuotioiden äärellä.





Muuttolintujen paluu

"Linnut tulevat takaisin"

Kevään saapuessa Suomeen myös muuttolinnut palaavat takaisin pesintäalueilleen. Muuttolintujen paluu-leikissä lapsi pääsee opettelemaan erilaisia muuttolintulajeja ja niiden asuinalueita. Leikissä pääsee liikkumaan, ja se on helppo toteuttaa sekä sisällä että ulkona.

Leikissä on neljä vaihtoehtoa, joista lapsen tulee valita oikea ja liikkua sen pisteen luokse. Leikin neljä pistettä ovat erilaisia alueita, joihin muuttolinnut palaavat asumaan.

Pisteet ovat:

1. Metsä
2. Vesistö
3. Suo
4. Piha

Leikin ohjaaja huutaa erilaisia muuttolintulajeja. Lasten tehtävänä on miettiä, mihin ympäristöön tämä kyseinen lintulaji palaa asumaan. Tämän jälkeen lapset juoksevat sen pisteen luokse, jonka ajattelevat oikeaksi. Pisteelle yritetään päästä mahdollisimman nopeasti.

Esimerkiksi ohjaajan huutaessa "Laulujoutsen!", lasten tulee juosta vesistö-pisteen luokse.

Leikkiä voidaan halutessaan vaikeuttaa, jolloin väärälle pisteelle juoksusta tai viimeisenä pisteelle saapumisesta putoaa pois pelistä. Tällöin voittaja on se, joka jää viimeisenä jäljelle. Leikkiä voi myös leikkiä niin, että kukaan osallistujista ei putoa.





Muuttolintujen paluu

*“Keväällä muuttolinnut tulevat takaisin Suomeen,
talvella eivät”*

Tässä on lueteltuna erilaisia lintulajeja, joita leikissä voi käyttää. Lintulajeihin on hyvä tutustua etukäteen etenkin ennen ensimmäistä leikkikertaa. Leikin lintulajeista sekä pisteistä voi halutessaan tulostaa kuvat, jolloin lasten on helpompi hahmottaa, mistä linnusta tai paikasta on kyse.

Esitetyt lintulajit ovat esimerkkejä asuinympäristöjen lajeista. Useampi laji voi kuitenkin asua useammassa ympäristössä, esimerkiksi sekä metsissä että piholla.

Lintulajeja muuttolintujen paluu-leikkiin:

1. Metsä

- Kirjosieppo
- Metsäviklo
- Sarvipöllö
- Kehrääjä

2. Vesistö

- Laulujoutsen
- Kanadanhanhi
- Telkkä
- Kuikka

3. Suo

- Kurki
- Suokukko
- Liro
- Taivaanvuohi

4. Piha

- Sepelkyyhky
- Peippo
- Västäräkki
- Kottarainen

Leikin lomassa kannattaa antaa mahdollisuus myös hyvälle keskustelulle.
Lennokkaita leikkihetkiä!





Kesä

Kesäkuu
Heinäkuu
Elokuu



Kukoistuksen kulta-aika

Kesällä luonto on runsaimmillaan. Kesäisestä luontomaisemasta tulee mieleen vihreät lehdet ja värikkäät kukat, ympäriltä kuuluva linnunlaulu ja ötököiden surina, pehmeä ruoho jalkojen alla tai vaikka jaloissa liplattava lämmin vesi. Kesän aikana syntyy uusia eläinpoikasia, ja emoilla onkin tassut täynnä töitä pikkuisten ruokinnassa. Taivaalla linnunpoikaset harjoittavat siipiään ja opettelevat lentämään. Aivan maanpinnalla on jos jonkinmoista ötököiden elämää, ja metsissä voikin nähdä vaikka korkeita muurahaiskekoja. Kesällä metsä on täynnä elämää joka puolella, minne katsookin!

Aurinko antaa kesäisin kasveille energiaa kasvaa ja eläimille mahdollisuuden löytää paljon syötävää ja ruokkia poikasiaan. Samalla luonto tarvitsee myös virkistäviä sadepäiviä, jotta kasvien ja eläinten jano saadaan sammutettua. Helteisinä kesäpäivinä omalle pihalleen voi jättää pienen vesiastian, josta oravat, siilit ja linnut tulevat mielellään juomaan virkistävän vesitilkkan. Aurinkoisilla ilmoilla on tärkeä muistaa suojata myös itsensä liialliselta auringonvalolta. Puiden ollessa täynnä lehtiä viilentävässä oksien varjoissa on hyvä ottaa lepoa hetki.

Keskustelkaa yhdessä:

- Minkä värisiä perhosia kesällä voi nähdä?
- Kesä on täynnä tuoksuja; oletteko haistaneet jo ruohon, kukkien, mullan tai meren tuoksua?
- Kesällä kukoistavat puut ovat hiljaisia, järkähtämättömiä ystäviämme. Mistähän kaikesta näkemästään ne kertoisivat, jos voisivat?





Eläinpoikasten kodit

*“Vedessä on kutua. Kutu on sitä, mistä tulee sammakoita.
Sammakoista tulee kutua”*

Eläinpoikasten kodit-ohjauksessa herätellään erityisesti lapsen tuntoaistia. Harjoituksessa luodaan niin sanotut aistiastiat, joista lapsi pääsee kokeilemaan, miltä eri eläinpoikaset voisivat tuntua.

Lasten kanssa todetaan ensin etukäteen, että eri eläimet tulevat tähän maailmaan eri tavoin. Esimerkiksi sekä linnun että käärmeen poikaset kuoriutuvat munista, mutta munat ovat hieman erilaisia. Myös perhosen toukat kuoriutuvat pienen pienistä munista. Sen sijaan siilin ja ketun poikaset syntyvät emonsa mahasta, niin kuin ihmisvauvatkin äidin mahasta. Kalojen ja sammakoiden poikaset kehittyvät kudusta. Sammakonkutu voikin olla jo monille lapsille tuttu luontohavainto!

Ohjaaja valmistelee aistiastiat etukäteen. Aistiastioita on yhteensä viisi kappaletta eri eläinkuntia kohden: linnuille, kaloille, sammakkoeläimille, matelijoille, nisäkkäille ja hyönteisille. Eläinkuntien käsittely niiden omilla nimillään voi olla kuitenkin turhan monimutkaista, joten eläinlajit esimerkkeinä toimivat mainiosti.

Tässä on ehdotuksia eri aistiastioiden sisällöistä:

- Talitiaisen (linnun) ja rantakäärmeen (matelijan) aistiastiat: keitettyjä kananmunia, rytmimunia, askartelumunia
- Hauen (kalan) ja sammakon (sammakkoeläimen) aistiastiat: hyytelöä: 1 osa vettä, 2 osaa perunajauhoja
- Neitoperhosen (hyönteisen) aistiastia: hama-/puuhelmiä, kuivattuja herneitä
- Ketun (nisäkkään) aistiastia: pehmolelu, tekovillasta tehty huopa tai vaate.





Eläinpoikasten kodit

“Jos kesällä, tai minä tahansa muuna vuodenaikana, löytää käärmeen, niin siitä täytyy oikeasti kertoa äidille. Käärme pitäisi siirtää kepillä varovasti puuhun.

Käärmettä ei voi ainakaan huitoa“

Kun jokainen lapsi on päässyt tunnustelemaan aistiastioiden poikasia, käydään yhdessä läpi, missä ympäristöissä nämä poikaset kasvavat. Lintujen pesä voi olla esimerkiksi korkealla puussa, linnunpöntössä tai kattoräystäässä. Kalojen ja sammakoiden kutu tarvitsee ympärilleen aina vettä. Sammakonkuta voi löytää monista paikoista, kuten lätäköistä, ojista tai lammista. Kalat kutevat järvissä ja meressä. Selkärangattomat pikkueläimet eli ötökät lisääntyvät esimerkiksi kasveissa ja maaperässä.

Seuraavalla luontoretkellä lasten kanssa voi rakentaa eri eläinpoikasten pesiä luonnon materiaaleista. Maahan voi kaivaa kolon, kivistä rakentaa pieniä luolastoja ja oksista kasata linnunpesän. Vain mielikuvitus on rajana!

Lasten kanssa on tärkeä korostaa, että oikeassa luonnossa mihinkään eläinpoikasiin ei saa koskea. Tämä tarkoittaa sitä, että linnunpoikaset, linnunmunat, sammakonkutu tai vaikka pikkupupu on jätettävä omaan rauhaansa. Eläinemo voi hylätä poikasensa tai pesänsä, jos se aistii ihmisen olevan liian lähellä. Luonto huolehtii kyllä sammakonkudusta, ja pupupoikasen emo tietää, missä hänen poikasensa piileksii.

Seuraavilla sivuilla on havainnollistavia kuvia eläinpoikasten kehityksestä. Tutustukaa niihin yhdessä ohjauksen lomassa!



Rantakäärme

Matelijat



Talitiainen

Linnut



Neitoperhonen

Selkärangattomat



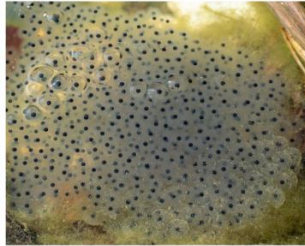
Hauki

Kalat



Sammakko

Sammakkoeläimet



Kettu

Nisäkkäät





Aarrejahti

"Metsässä voi kerätä kaikkia aarteita"

Vanhoja puita halatessa omat kädet eivät välttämättä riitä koko rungon ympärille. Puut ovat pitkäikäisiä, lempeitä jättiläisiä, jotka ovat korvaamattomia maapallolle. Puut puhdistavat ilmaa, muodostavat happea sekä tarjoavat kodin ja ruokaa lukuisille eläimille. Myös kaatunut puu on hyvin tärkeä monelle lajille.

Puiden rakenne voidaan jakaa eri osiin; aina maanalaisista juurista jyrkävään runkoon, taivaalle kurkottaviin oksiin ja lopulta haviseviin lehtiin. Puita on monia eri lajeja, ja ne voidaan tunnistaa eri asioista. Lehdillä on omat muodot, ja havupuilla terävät neulaset. Puiden kukat ovat erilaisia, ja niiden siemenet leviävät niin käpyjen, hedelmien, pihlajanmarjojen kuin kastanijoidenkin kautta.

Luonnon kukoistus on kesällä suurimmillaan – niin myös puiden! Kesä on parasta aikaa luonnossa tapahtuvalle aarrejahdille.

Aarteenetsintää varten tarvitaan:

- tyhjiä kananmunakennoja
- tulostettuja tai askarreltuja kuvia kerättävistä aarteista
- liimaa

Leikin valmistelussa tulostetaan kuvat etsittävästä aarteista ja liimataan ne kananmunakennon kanteen. Näin jokaiselle kennon kololle on merkitty oma etsittävä aarteensa. Seuraavalla sivulla on tulostettavissa oleva esimerkkimalli puihin tutustumiseen tarkoitettuun aarrejahtiin. Aarrejahdin toteuttaminen on mielenkiintoista myös esimerkiksi värikartan avulla. Yhdessä kerätyistä aarteista voi vaikka muodostaa luontotaidetta metsään tai liimaamalla löydetyt aarteet kartongille!



Männynkäpy



Kuusenkäpy



Havunneulasia



Oksia



Tammerterho



Hevoskastanja



Vihreä lehti



Puun kukka



Kaarnaa (maasta)



Löydä oma aarteesi!





Syksy

Syyskuu

Lokakuu

Marraskuu



Värien loistoa ja valmistautumista

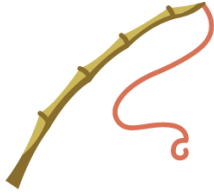
Syksyn saapuessa luonnon maisema kokee muodonmuutoksen. Erilaiset värit loistavat niin metsän lehdissä, sienissä kuin marjoissa. Samalla syksy onkin tyypillistä sadonkorjuun aikaa, jolloin marjojen ja sienien poiminta on parhaimmillaan. Sadonkorjuussa otetaan talteen myös vihanneksia, juureksia, viljoja ja hedelmiä. Samalla, kun puiden lehdet putoavat, niiden hedelmät ovat kypsyneet. Luonnon kiertokulussa osan pitää hiipua pois, jotta uutta pääsee syntymään.

Sään kylmeneminen ja iltojen pimeneminen ovat merkkejä luonnolle, että on aika valmistautua tulevaan talveen. Syksy on eläimille touhukasta aikaa: silloin kerätään ruokavarastoja, vaihdetaan talviturkkia tai muutetaan etelään. Muuttolintujen syysmuutosta kertovat taivaan ylittävät joutsen- ja kurkiaurat. Talvea varten valkeaksi värin vaihtavia eläimiä ovat muun muassa metsäjänis, kärppä, lumikko ja riekko. Syksyn kuluessa karhu asettuu talviunille ja siili talvihorrokseen. Kun syksyn aikana on saatu tankattua paljon ravintoa ja vaihdettua talviturkki, talvi saa saapua metsään.

Keskustelkaa yhdessä:

- Millä tavoin syksyn sää eroaa kesäpäivien ilmoista? Millainen on hyvä säänmukainen vaatetus, kun lähdetään syksyllä metsäretkelle?
- Syksyn veikeät tammenterhot, hevoskastanjat ja kävyt ovat monien eläimien herkkua. Millaisiin paikkoihin orava tai metsähiiri voi mielestänne kätkeä tammenterhoja talvivarastoksi?
- Erityisesti etanat ja kotilot nauttivat sateisista ja lämpimistä syyspäivistä. Minkä värisiä etanoita tai kotilon kuoria olette jo huomanneet?
- Päivien hämärtyessä syksyllä on tärkeää huolehtia, että on itse näkyvä erityisesti liikenteessä. Kuinka monella teistä on jo kiinnitettynä vaatteisiin tai reppuun heijastimet, tai kuinka monella on oma taskulamppu tai heijastinliivi?





Metsänherkut

“Mauskutella ja rouskutella”

Kaupun ruokaostosten lisäksi voit löytää monenlaisia herkkuja myös lähiluonnostasi. Suomalaiset metsät tarjoavat ruoaksi monenlaisia marjoja, sieniä, villiyrtejä- ja vihanneksia. Myös kalastamalla voi saada itselleen herkkusaaliin! Kun keräät syötävää luonnosta, on erittäin tärkeää, että keräät vain niitä marjoja, sieniä ja kasveja, jotka varmasti tunnet. Älä koskaan maista sellaista, jonka syötävyydestä et ole varma!

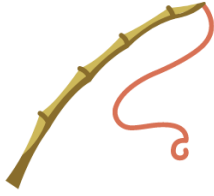
Metsän herkut-ohjauksessa hyödynnetään klassikkoleikkiä eli ongintaa. Lasten kanssa on hauska tehdä itse omat onget luonnosta löytyneistä kepeistä.

Ongintaleikkiin tarvitaan:

- maasta löydetty oksa tai keppi
- narua
- kori, pyykkipoika yms., jonka voi kiinnittää kepin päähän
- askarreltuja, tulostettuja tai oikeita (huom. vain turvallisia) marjoja, sieniä ja villiyrtejä

Kun kaikilla lapsilla on omat onget, voidaan aloittaa metsäherkkujen onginta. Ohjaaja on esimerkiksi tulostanut erilaisia marjojen, sienien ja villiyrteiden kuvia. Jokainen lapsi saa onkia metsän herkkuja vuorotellen siten, että ohjaaja laittaa hänen koriinsa/pyykkipoikaansa jonkun metsäherkun. Leikkiä voi monipuolistaa kiinnittämällä onkiin myös välillä roskia, kuten paperihylsyjä tai talouspaperia. Leikkiä jatketaan niin kauan, että jokainen marja-, sieni- tai villiyrtilaji on tunnistettu.





Metsänherkut

“Koiraa ei polta, vaikka se syö nokkosia”

Seuraavan kerhokerran voi käyttää onginnasta saatujen metsänherkkujen askarteluun. Marjoja voi tehdä sormiväreillä tai maalaamalla puuhelmiä. Sieniä voi askarrella esimerkiksi paperihylsyistä ja paperilautasista (huomioi Syysmetsän jumppa-ohjaus). Villiyrtilien ikuistaminen voi olla hauskaa valokuvauksen keinoin! Taltioikaa yhdessä kuvat tutuista lähiympäristön villiyrteistä ja tulostakaa kuvat seinälle.

Lopulta olette yhdessä tutustuneet jokaisenoikeuksiin sekä turvallisiin ja syötäviin marja-, sieni- ja villiyrtilajeihin. Metsänherkkujen askartelut voi koota seinälle, tai niitä voi käyttää ongintaleikin materiaalina myös jatkossa. Mitähän kaikkia ihania reseptejä teidän metsänherkuista saisikaan aikaan?

Esimerkkejä suomalaista syötävistä luonnon marjoista:

mustikka, puolukka, karpalo, lakka, tyrni, variksenmarja ja ahomansikka

Esimerkkejä suomalaisista syötävistä sienistä:

tatit, kanttarelli, suppilovahvero, mustatorvisieni, rouskut ja lampaankääpä

Esimerkkejä suomalaisista syötävistä villiyrteistä:

nokkonen, voikukka, siankärsämö, maitohorsma, ketunleipä ja piharatamo





Syysmetsän jumppa

“Kiipeillä puihin kuin oravat!”

Syksyinen metsänpohja koostuu värikkäistä lehdistä, kaarteilevista juurakoista, jykevistä kannoista ja kiemurtelevista peuranpoluista. Maasto oikein kutsuu lapsia liikkumaan! Syksyisen metsän voi luoda myös omiin kerhotiloihin. Tässä syysmetsän jumppa-ohjauksessa pääsette yhdessä rakentamaan ja osallistumaan syysmetsän seikkailulle.

Syysmetsän jumppaan tarvitaan

- paperihylsyjä ja paperilautasia
- pehmoleluja tai muita vastaavia esineitä, joita voi asettaa maton alle
- huiveja
- musiikkia

1. Sieniä sateella

Syysmetsän jumpan ensimmäiseen harjoitukseen tarvitaan paperihylsyjä ja -lautasia. Syyssateet ovat rummuttaneet metsänpohjaa ja saaneet monenlaiset sienet kasvamaan! Asetelkaa paperihylsyjä eli “sienten jalkoja” pystyasentoon ympäri tilaa. Hylsyjen päälle asetetaan paperilautaset “sienten lakeiksi”.

Sienten avulla harjoitetaan erilaisia taitoja, kuten nopeaa pujottelua etu- ja takaperin sekä sivuttain. Sienten yli kokeillaan myös hyppäämistä ja ylitseastumista. Kuinka monta sientä onnistutte samalla pitämään pystyssä?





Syysmetsän jumppa

“Voin väistellä lehtiä ja pisaroita”

2. Myllertynyt maaperä

Puista putoavat lehdet alkavat maata mullaksi ja pikkuiset hajottajaeläimet pääsevät töihin. Muodostakaa myllerryksissä oleva maaperä asettamalla mattojen alle pehmoleluja tai muita vastaavia esineitä. Kun maton pinnasta on saatu muhkurainen, lapset kokeilevat vuorotellen, miltä tuntuu liikkua eri tavoin epätasaisella alustalla. Maton päältä voi esimerkiksi kontata, ryömiä, kieriä ja kulkea rapu- tai karhukävelyä. Keksikää yhdessä muita ylitystapoja! Muistakaa kuitenkin, että hyppimisessä tai juoksemisessa on kompastumisen vaara.

3. Lentävät lehdet

Toinen toistaan värikkäämmät lehdet irtoavat puista syksyisin ja lähtevät leijaillemaan tuulen mukana. Antakaa lapsille omat huivit ja leikkikää, että ne ovat putoavia syksyn lehtiä. Heitelkää huiveja korkealle ilmaan ja yrittäkää väistellä niitä! Kokeilkaa myös ottaa huivi kiinni tietyllä tavalla, kuten kädellä, jalalla, sormenpäällä tai päätäällä.

Lopuksi laskeudutaan putoavien lehtien tavoin lattialle makaamaan mukavaan asentoon. Loppuharjoituksessa taustalta soitetaan rentouttavaa musiikkia, jossa on sateenropinaa. Musiikki voi olla myös esimerkiksi kerhon oma tuttu rauhoittumiskappale. Musiikin aikana ohjaaja kävelee lasten ympärillä ja silittää heitä huiveilla vuorotellen.

Taianomaisia seikkailuhetkiä!



Luonnon kalenterivuosi

Tällä sivulla on koottuna kalenterivuoden luontoaiheisia merkkipäiviä ja teemaviikkoja, jotka voivat toimia uuden inspiraation lähteenä luontoon liittyvään varhaiskasvatustoimintaan.

5.12. Kansainvälinen maaperäpäivä
 11.12. Kansainvälinen vuoristopäivä
 19.1. Maailman lumipäivä
 (tammikuun kolmas sunnuntai)
 25.-26.1. Talvilintujen pihabongaus
 (tammikuun viimeinen viikonloppu)
 4.2. Talviluonnon päivä

7.9. Uhanalaisten eläinlajien päivä
 27.9. Puun päivä
 4.10. Kansainvälinen eläinten päivä
 4.–10.10. Eläinten viikko
 4.–10.10. Maailman avaruusviikko
 29.9. Kansainvälinen ruokahävikki- ja tietoisuuspäivä
 8.10. Kansainvälinen muuttolintujen päivä

Talvi

joulu-, tammi-, helmikuu



Syksy

syys-, loka-, marraskuu



maalis-, huhti-, toukokuu



kesä-, heinä-, elokuu



Kevät

3.3. Maailman luontopäivä
 21.3. Maailman metsäpäivä
 22.3. Maailman vesipäivä
 23.3. Maailman ilmatieteen päivä
 23.3. Earth Hour
 (maaliskuun viimeinen lauantai)
 22.4. Kansainvälinen Äiti Maan päivä
 17.5. Suomen lasten metsäretkipäivä
 8.5. Kansainvälinen muuttolintupäivä
 13.–19.5. Lasten lintuviikko
 22.5. Kansainvälinen maailman monimuotoisuuden päivä

Kesä

5.6. Maailman ympäristöpäivä
 8.6. Maailman merien päivä
 16.6. Luonnonkukkien päivä
 27.6. Maailman luonnonsuojelupäivä
 26.8. Nuku yö ulkona-päivä
 26.8. Sienipäivä
 27.8.–3.9. Sieniviikko
 29.8. Itämeripäivä
 (elokuun viimeinen torstai)
 31.8. Suomen luonnon päivä

Lopuksi

Metsänportit ovat aina avoinna jokaiselle. Luonnossa ihminen voi käsitellä tunteitaan ja ajatuksiaan, kokea olevansa yhteydessä ympäröivään maailmaan tai olla ihan vain omassa rauhassaan itselleen tärkeässä paikassa. Luonnossa jokaisella on lupa olla oma itsensä juuri sellaisena, kuin sillä hetkellä on.

Kaupungin ja teknologian kehityksen myötä koen erityisen tärkeäksi kannustaa jokaista lasta tutustumaan näihin pieniä ja suuria ihmeitä täynnä oleviin luontoympäristöihin; niin metsiin, rantoihin, peltoihin kuin tuntureihinkin. Ihminen voi luonnossa hyvin. Autetaan mekin puolestamme luontoa voimaan hyvin myös tulevaisuudessa!

Toivon jokaiselle lukijalle iloisia ja mielenkiintoisia hetkiä tämän oppaan parissa ja luonnon helmassa!

Meri



Lähdeluettelo

35

Alén, K., Hirvonen, A., Koski, K. & Veteli, H. (2015). *10 syytä valita Green Care-palvelut*. Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaisten Agrisociale-hanke.

https://www.proagria.fi/uploads/10_syyta_valita_green_care_palveluja_proagria.pdf

Brucker, H. (2015). *Lapsille lisää luontokokemuksia*. Yle.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2014/12/31/lapsille-lisaa-luontokokemuksia>

Green Care. (n.d.) *Luonto lasten kehityksessä*. Green Care Finland.

<https://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/luonto-lasten-kehityksessa/>

Hautamäki, T. (2021). *Luonto ei ole vain retkipaikka – sivistykseen kuuluu ymmärrys ihmisestä elonkirjon osana*. Sitra.

<https://www.sitra.fi/artikkelit/luonto-ei-ole-vain-retkipaikka-sivistykseen-kuuluu-ymmarrys-ihmisesta-elonkirjon-osana/>

Hyvinvoiva Perhe. (n.d.). *Omat sadut ja tarinat*. Oulun seudun omaishoitajat.

<https://hyvinvoivaperhe.fi/kortit/omat-sadut-ja-tarinat/>

Jensen, T. (2021). *Höty, härmä, kuurankukka, utukka... Tiesitkö tämän lumesta?* Yle.

<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/01/26/hoty-harma-kuurankukka-utukka-tiesitko-taman-lumesta>

Koskinen, S., Makkonen, E. & Verkka, K. (2001). *Talven taikaa*. Helsingin kaupungin ympäristökeskus.

<https://www.hel.fi/static/ymk/esitteet/talventaikaa.pdf>

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

Luontoon.fi. (n.d.). *Jokaisenoikeudet ja -velvollisuudet*. Metsähallitus.

<https://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet>

Marjamäki, E. (2018). *Tutkimustietoa luonnon vaikutuksista lasten hyvinvointiin*. Hyvinvoinnin.fi.

<https://www.hyvinvoinnin.fi/blogs/mieli-ja-hyvinvointi/tutkimustietoa-luonnon-vaikutuksista-lasten-hyvinvointiin>

Metsämäki, T. (2021). *Luontosuhteen merkitys ja toteutus varhaiskasvatuksessa*. [pro gradu - tutkielma, Turun yliopisto].

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/151742/Metsamaki_Tiia_opinnayte.pdf?sequence=1

Lähdeluettelo

36

- MLL. (n.d.). *MLL:n strategia*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/tietoa-mllsta/organisaatio/mlln-strategia/>
- MLL. (2017). *4–5-vuotiaan sosiaalinen kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>
- MLL. (2019a). *4–5-vuotiaan persoonallisuuden kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>
- MLL. (2019b). *4–5-vuotiaan liikunnallinen kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>
- MLL. (2023). *4–5-vuotiaan ajattelun ja puheen kehitys*. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/4-5-v/4-5-vuotiaan-alyllinen-kehitys/>
- Parikka, M. (2022). *2–7-vuotiaiden lasten luontosuhde vanhempien arvioimana ja lasten luontosuhteeseen yhteydessä olevat taustatekijät*. [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto].
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/81412/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-202206023035.pdf>
- Paukkeri, K. (2014). *Näkymiä lapsen luontosuhteeseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin*. [pro gradu -tutkielma, Oulun yliopisto].
<http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201409051836.pdf>
- Ruokolainen, I. (2021). *Suhde luontoon edistää lasten hyvinvointia. Itsenäisyyden juhluvuoden lastensäätiö*. <https://itla.fi/suhde-luontoon-edistaa-lasten-hyvinvointia/>
- Ruotsalainen, S–M. (2019). *Lillin liikuntatarinat*. PS–kustannus.
- Tuormaa, M. (2016). *Takapihalta alkaa seikkailu: Tarinoita ja toimintaideoita lähiluontoretkille*. PS–kustannus.