

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitaja AMK

2016

Eerika Koso, Emmilotta Lamberg & Janita Mäki

LUONNON VAIKUTUKSIA LASTEN JA NUORTEN TERVEYTEEN

Eerika Koso, Emmilotta Lamberg & Janita Mäki

LUONNON VAIKUTUKSIA LASTEN JA NUORTEN TERVEYTEEN

Luonnolla on todettu olevan monenlaisia terveysvaikutuksia ihmisille. Ulkona vietetty aika tukee lapsen terveyttä ja hyvinvointia monella eri tavalla. Lasten sairastavuus on yleistymässä, mikä on osittain seurausta lasten vähäisestä ulkona vietetystä ajasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää luonnon vaikutuksia suomalaisten lasten ja nuorten terveyteen. Opinnäytetyötä ohjaaviksi kysymyksiksi muodostuivat: Miten luonto vaikuttaa lapsen fyysiseen hyvinvointiin? Miten luonto vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin? Millaisia vaikutuksia luonnolla on lasten ja nuorten terveysongelmiin?

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Luonto on merkittävä ympäristö lapselle oppimisen kannalta. Huonontuneesta luontosuhteesta voi seurata lapsuusiän ylipainoa, keskittymishäiriöitä ja masennusta. Luontoliikunta virkistää, rentouttaa mieltä, laukaisee stressiä ja vähentää kehon jännittyneisyyttä. Ympäristökasvatuksen tavoitteena on, että lapsi oppii arvostamaan luonnon moninaisuutta saadessaan kokemuksia ja elämyksiä sekä tietoa luonnosta.

Jatkokehittämiskohteena voisi olla vihkonen, joka olisi suunnattu lapsille tai nuorille. Vihkonen voisi sisältää tietoa luonnon vaikutuksista terveyteen, erilaisia luonnossa toteutettavia liikuntamuotoja sekä tietoa erilaisista luonto- ja metsäkouluista. Kohderyhmän ikä ja kehitystaso tulisi ottaa huomioon.

ASIASANAT:

lapsi, nuori, luonto, terveysvaikutukset, luontosuhde, ympäristökasvatus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree program in nursing I Registered nurse

2016 | 52 pages

Eerika Koso, Emmilotta Lamberg & Janita Mäki

NATURE'S EFFECTS ON CHILDREN'S AND TEEN'S HEALTH

Nature has been proven to have lots of different health benefits for people. Time spent outside supports children's health and wellness in many ways. Children's morbidity rate is increasing which is partly caused by decreased amount of time spent outside.

Bachelor thesis' purpose was to find out nature's effects on children and teens living in Finland. Bachelor Thesis' guiding questions are as follows: How does nature effect on child's physical wellness? How does nature effect on child's mental and social wellness? What effects does nature have on children's and teens' health problems?

Bachelor thesis was executed as a literature review. Nature is significant environment for a child in terms of learning. Impaired nature ratio can lead to childhood's excess weight, troubles in concentration and depression. Movement in nature refreshes, relaxes mind, triggers stress and decreases body's tension. Environmental education aims to teach children to appreciate nature's diversity as they get different experiences and nature awareness.

Further development of the subject could be a notebook which would be aimed to children and teens. Notebook could contain information of nature's effects on health, different kind of activities implemented in nature and information on different nature- and forest schools. Target group's age and level of development should be taken into consideration.

KEYWORDS:

child, teen, nature, health effects, nature ratio, environmental education

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS	6
3 LAPSI JA NUORI	8
3.1 Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys	8
3.2 Lasten ja nuorten terveysongelmia	10
4 LUONTO JA LUONTOSUHDE	18
4.1 Luonto käsitteenä	18
4.2 Luontosuhde ja luontokokemus	19
4.3 Luontosuhteen kehittyminen	21
4.4 Luontosuhteen merkitys lapsen hyvinvoinnille	22
4.5 Luontokuva	24
4.6 Luontoliikunta ja luontoleikit	24
4.7 Luonnon terveysvaikutuksia	27
5 YMPÄRISTÖ- JA LUONTOKASVATUS	31
5.1 Ympäristökasvatus	31
5.2 Ympäristökasvatuksen tavoitteet lapsille	32
5.3 Ympäristökasvatus nuorisotyössä	33
5.4 Ympäristökasvatuksen erilaisia malleja	34
5.4.1 Palmerin puumalli	34
5.4.2 Ympäristökasvatuksen sipulimalli	36
5.5 Lapsen oppiminen luonnossa	36
5.6 Luonto- ja metsäkoulut	39
5.7 Luontoa hyödyntävät palvelut lapsille ja nuorille	41
6 POHDINTA	44
7 LÄHTEET	48

1 JOHDANTO

Luonto tarjoaa lapselle paljon tukien hänen hyvinvointiaan, terveyttään ja oppimistaan monella tavalla. Luonnossa lapsella on mahdollisuus rentoutua, selkeyttää minäkuvaansa, rauhoittua sekä helpottaa stressioireitaan. Lapset mieltävät sisätilat mielipaikoikseen, sillä he viettävät yhä enemmän aikaa sosiaalisen median parissa. Tämä johtaa siihen, että lapsi saattaa vieraantua luonnosta, jonka seurauksena fyysinen kehitys voi heikentyä. (Huttunen ym. 2014.)

Huonontuneen luontosuhteen seurauksena lapsilla voi esiintyä ylipainoa, keskittymishäiriöitä sekä masennusta. Aineenvaihduntasairaudet ja mielenterveysongelmat yleistyvät paljon sisätiloissa aikaa viettävillä lapsilla. Nykyään lastenohjelmat ja elokuvat ovat pohjana lapsen metsäsuhteen kehittymiselle, kun taas aikaisemmin pohjana olivat lasten omakohtaiset kokemukset metsästä. (Aartolahti 2012.)

Luonnon värien, tuoksujen ja äänimaailman avulla voidaan kehittää lapsen sensomotorisia taitoja ja aistien käyttöä. Nykypäivänä lapset istuvat mielellään hiekkalaatikolla tai keinussa hengästyttävän liikunnan sijasta. Vanhempien kannustaminen ja tukeminen on tärkeässä osassa lapsen liikkumisen kannalta. Luontoliikunta virkistää ja rentouttaa mieltä, laukaisee stressiä sekä vähentää kehon jännittyneisyyttä, sitä voidaankin pitää hyvinvoinnin lähteenä. (Putkonen & Pääkkölä 2015.)

Ympäristökasvatuksella tavoitellaan sitä, että lapsi oppii arvostamaan luonnon moninaisuutta saadessaan kokemuksia, elämyksiä sekä tietoa luonnosta. Lapsen omien tekojen syy-seuraussuhteiden havaitseminen on tärkeää, jotta lapsi saa mahdollisuuden kehittää ongelmanratkaisutaitojaan. (Laaksonen 2014.) Pienet lapset ovat herkkiä havaitsemaan ympäristöään sekä sen muutoksia. Havaintojen pohjalta muodostuu ympäristöherkkyys, joka rakentuu kokemuksista, elämyksistä sekä tunnepitoisesta ja empaattisesta ympäristöstä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 68.)

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää luonnon vaikutuksia suomalaisten lasten ja nuorten terveyteen.

Opinnäytetyötä ohjaaviksi kysymyksiksi valittiin seuraavat kysymykset:

1. Miten luonto vaikuttaa lapsen fyysiseen hyvinvointiin?
2. Miten luonto vaikuttaa lapsen ja nuoren psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin?
3. Millaisia vaikutuksia luonnolla on lasten ja nuorten terveysongelmiin?

Tämä opinnäytetyö toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Systemaattisella kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan tieteellistä tutkimusmenetelmää, jossa esitellään tutkimusaiheen kannalta keskeinen kirjallisuus ja tutkimusten otannat. Siinä kootaan yhteen olemassa oleva tieto tutkimusaiheesta, arvioidaan tiedon laatua, sekä tuloksia kattavasti. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 97.) Kirjallisuuskatsausta laadittaessa tulee olla kriittinen jo olemassa olevaa kirjallisuutta kohtaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 92).

Työskentely alkoi tutustumalla aiheesta löydettyihin tieteellisiin artikkeleihin, tutkimuksiin, opinnäytetöihin sekä kirjallisuuteen. Otsikoiden ja tiivistelmien perusteella valittiin opinnäytetyöhön sopivat aineistot. Tiedonhaussa käytettiin erilaisia tietokantoja, kuten Cinahl, Google Scholar, Medic ja Medline. Tietoa haettiin pääosin suomeksi, sillä työssä haluttiin käsitellä nimenomaan suomalaisia lapsia. Hakusanoina käytettiin aluksi englanninkielisiä hakusanoja: children, young, adolescent, health, mentalhealth, healthpromotion, nature, environment, health problem. Lopulta tietoa päädyttiin hakemaan suomenkielisillä hakusanoilla: lapsen kasvu ja kehitys, nuori, luonto, luontosuhde, luontoliikunta, luonnon terveysvaikutukset ja ympäristökasvatus. Vuosiväliä rajattiin välille 2006–2016, jotta aineisto olisi mahdollisimman tuoretta.

Tiedonhaussa rajattiin sellaiset aineistot pois, jotka eivät koskeneet opinnäytetyön aihetta.

3 LAPSI JA NUORI

3.1 Lapsen ja nuoren kasvu ja kehitys

Lapsen kasvu ja kehitys voidaan jakaa fyysiseen kasvuun, motoriseen, kognitiiviseen ja psykososiaaliseen kehitykseen. Alueet ovat kytköksissä toisiinsa, ja näin muutokset eri alueilla seuraavat toisiaan. Fyysiseen kasvuun vaikuttavat perintötekijät sekä elinympäristö. Lapsen kasvu on nopeaa alle 2 vuoden iässä, jonka jälkeen se tasaantuu ja jälleen murrosiässä kiihtyy ennen kasvun loppumista. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat fyysinen kasvu, perimä, ympäristö ja motivaatio. Motoriikka jaetaan karkea- ja hienomotoriikkaan. Kehitys etenee pään alueelta jalkoihin, kefalokaudaalaisesti sekä proksimodistaalisesti, eli keskeltä lähtien. Käytännössä lapsi oppii ensin kannattelemaan päätään, käyttämään vartaloaan, sitten käsiä ja lopuksi sormia. Havainnoiminen, ajattelu, muisti sekä kielen ja oppimisen kehitys ovat kognitiivista kehitystä. Niihin vaikuttavat oma aktiivisuus, perimä ja ympäristö. Psykososiaalinen kehitys käsittää tunne-elämän, yksilön persoonallisuuden sekä sosiaalisuuden, joihin vaikuttavat myös perimä, ympäristö sekä aktiivisuus. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 10–11.)

Lapsilla ja nuorilla on kasvun ja kehityksen rytmin mukaan jaettu ikäkausijako, jossa ensimmäisenä on neonataalikausi, joka käsittää vastasyntyneen ensimmäiset 28 vuorokautta. Vastasyntynyt alkaa havainnoida maailmaa ja kokee aistien välityksellä kaiken. Vastasyntynyt ottaa katsekontaktia, on kiinnostunut kasvoista ja seuraa liikettä. Kuuloaisti on hyvä, ja vastasyntynyt tunnistaa sikiöajalta tuttuja ääniä ja rauhoittuu niistä. Vauva pelkää voimakkaita ääniä ja luomirefleksin ansiosta myös räpäyttää silmänsä. Äidinmaidon tuoksun vauva erottaa viiden vuorokauden ikäisenä ja kokee siitä mielihyvää. Hän myös tunnistaa erilaisia makuja. Vastasyntyneen iholla on runsaasti hermopäätteitä ja on siksi herkkä kosketukselle. Refleksit ja heijasteet ohjaavat vastasyntyneen elämää ja niiden puuttumisella voidaan havaita mahdolliset ongelmat lapsen terveydessä. Vastasyntynyt tarvitsee kiintymyssuhteen, jotta voi alkaa

kehittämään kognitiivisia ja psykososiaalisia taitojaan. Tärkeintä kehitykselle on turvallisuus, aikuisen läheisyys, kosketus ja vuorovaikutus. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013,12–17.)

Neonataalikautta seuraa imeväiskausi, joka jatkuu 1-vuotiaaksi asti. Silloin kehitys on nopeimmillaan. Imeväisen liikkeet ovat vielä pitkälti refleksejä, mutta kehittyvät kasvun myötä. Puolen vuoden ikäinen alkaa käyttää molempia käsiä ja pystyy siirtämään esineitä toisesta kädestä toiseen, erottaa vieraat ihmiset perheenjäsenistä ja ottaa kontaktia vieressä olevaan lapseen. Vuoden ikäisenä aletaan harjoittelemaan kävelyä tuettuna, opitaan ymmärtämään puhetta ja aletaan tuottamaan sanoja, joita lapsi on oppinut ymmärtämään. Lapsi myös tunnistaa ilmeitä toisten kasvoilta ja alkaa matkia aikuista. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 24–31.)

Varhainen ja myöhäinen leikki-ikä jaetaan 1-3 ikävuoteen sekä 3-6 ikävuoteen. Näiden aikana opitaan kävelemään, puhumaan ja kognitiiviset, sosiaaliset ja psykososiaaliset taidot kehittyvät. Liikkuva lapsi tutkii ympäristöään ja oppii uutta siitä sekä ympäröivistä ihmisistä. Lapsen oppiminen perustuukin pitkälti muiden jäljittelyyn ja lapsi siirtää oppimaansa leikkeihin. Puheen ymmärtäminen kehittyy ja kaksivuotias alkaa muodostaa sanoista lauseita. Lapsen tunne-elämä ja sosiaalinen kanssakäyminen monipuolistuvat, kun lapsi pääsee vuorovaikutukseen muiden kanssa. Myöhäisleikki-ikäisen motoriikka kehittyy voimakkaasti, liikkuminen automatisoituu ja siihen ei tarvitse keskittyä enää, vaan lapsi tarkkailee ympäristöään. Urheiluharrastukset kehittävät karkeamotoriikkaa ja hienomotoriikka kehittyy, esimerkiksi kuvataideharrastuksella. Sanojen määrä lisääntyy, lauseiden rakenteet vaikeutuvat ja lapsi oppii kielioppia. Lapsella on yksityinen ja julkinen minä, jotka paljastetaan eri yhteyksissä. Lapsi alkaa olemaan itsekriittinen ja ystävien mielipiteet ovat tärkeitä. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 39–58.)

7-12 – vuotias on kouluikäinen ja kasvua tapahtuu hitaammin sekä tasaisesti. Lapsi alkaa ymmärtämään syysuhteita ja abstrakteja käsitteitä. Lapsi oppii

käyttämään kehoaan entistä enemmän ja harjaannuttaa sekä karkea- että hienomotorisia taitojaan kouluikäisenä. Lapsi on tiedonhaluinen ja utelias, ajattelu johdonmukaistuu ja työmuisti paranee. Kielenkäyttö kehittyy ja lapsi oppii kirjoittamaan ja lukemaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 62–68.)

Nuoruus on lapsen välivaihe aikuisuuteen 12–18 –vuotiaana. Murrosikä sijoittuu nuoruuden alkuvaiheeseen ja keho muuttuu sukupuolikypsäksi. Aivot eivät enää oleellisesti kasva ja merkittävin muutos on ajattelun kehittyessä abstraktimmaksi ja tulevaisuuteen suuntaavammaksi. Minäkuva muuttuu ja oma identiteetti muodostuu. (Storvik-Sydänmaa ym. 2013, 69–72.)

3.2 Lasten ja nuorten terveysongelmia

Masennusta esiintyy jo vauvaikäisillä aiheutuen äidin tai muun läheisen menetyksestä. Vauvaikäisen masennus oireilee liikkeen vähentymisenä, ruokahaluttomuutena ja unirytmien häiriintymisenä. Masennus on kytköksissä vaillinaiseen vastaamiseen vauvan tarpeisiin. Leikki-ikäisellä oireina voivat olla synkkä aiheiset leikit, vakavuus, surullisuus, tunteiden ilmaisemattomuus, aggressiivisuus ja tottelemattomuus. Leikki-ikäisellä oireet voivat olla myös somaattisia. Kouluikäisen masennuksessa omakuva voi muuttua negatiiviseksi ja itsetunto alentua. Leikit voivat sisältää itsemurha-, kuolema- ja itsetuhoisuusaiheita. Lapsen eleet ja ilmeet muuttuvat alakuloisiksi ja lapsesta tulee väsynyt ja keskittymiskyvytön. (Huttunen 2015.)

Nuorten masennuksessa voi olla piirteitä kouluikäisen sekä aikuisen masennuksesta. Nuori on sulkeutunut, ja masennuksesta voi aiheutua erilaisia käytöshäiriöitä. Masentunut voi alkaa vältellä kavereitaan ja harrastuksiaan, aloitekyky alenee ja itkuisuus, ärtyneisyys ja vihaisuus ilmenevät mielialan muutoksina. Päihteiden käyttö saattaa lisääntyä ja murrosikä viivästyä, jos masennusta on jatkunut pidempään. (Huttunen 2015.)

6-10 % lapsista esiintyy astmaa. Se alkaa yleisesti leikki- tai kouluiässä, ja saattaa helpottua murrosiässä. Astmaan voi olla perinnöllinen taipumus vanhemmalta. Keuhkoputkien limakalvot ovat tulehtuneet astmaatikolla, ja ovat näin herkkiä reagoimaan ylimääräisiin ärsykkeisiin. Astma aiheuttaa kohtauksia, jotka ovat tunnistettavissa hengitysvaikeutena, uloshengityksen vinkunana ja voimakkaana yskänä. Astman oireena voi olla myös pitkittynyt yskä, joka on aamu öisin pahimmillaan. Astman diagnosointi kohtauksen päällä ollessa on helppoa ja vaatii vain keuhkojen kuuntelun. Muuten lapselle voidaan antaa kotiin PEF-mittari, jolla mitataan uloshengityksen huippuvirtausta. Mittariin puhalletaan kahden viikon ajan erilaisissa tilanteissa. Astmaa voidaan tutkia myös uloshengitysilman typpioksidimittauksella ja oskillometrialla. (Jalanko 2014a.)

Allergiaa on kahden tyyppistä, hidasta ja nopeaa. Nopeassa allergiassa, atopiassa oireet voivat alkaa välittömästi tai viimeistään kymmenien minuuttien sisällä. Oireet voivat olla kutinaa, allergista nuhaa, anafylaktinen reaktio, astma, silmätulehdus tai vatsavaivat. Hitaan allergian oireet ilmenevät tuntien tai päivien jälkeen altistumisesta. Hidas allergia ilmenee usein kosketusallergiana, esimerkiksi nikkeli-allergiana ja ilmenee ihon punoituksena, kutinana ja hilseilynä. Pienten lasten allergiat eivät välttämättä ole pysyviä. Ruoka-allergiat pääosin hellittävät ennen kouluun menoa, siitepöly- ja eläinallergiat taas säilyvät. (Hannuksela 2012)

Suomalaiset ovat tutkimusten mukaan maailman allergisin kansa, ja joka toinen meistä kärsii jonkinlaisesta allergiasta. (Polvinen ym. 2012). Luonnon monimuotoisuus on heikkenemässä, joka saattaa osaltaan vaikuttaa allergioiden ja kroonisten tulehdussairauksien yleistymiseen kaupunkiväestössä. Immuunipuolustus ei pääse vahvistumaan yksipuolisessa ympäristössä ja on todettu, että Suomessa esiintyy neljä kertaa enemmän nuoruusiän diabetesta kuin Venäjän Karjalassa. Eroja löytyy myös, esimerkiksi keliakian yleisyydessä. Juomaveden ja maaperän mikrobit ovat yksi asia, jolla voidaan selittää näitä ongelmia. Mikrobikoostumus Venäjän Karjalassa on huomattavasti monipuolisempi kuin Suomessa. (Karlsson 2014.)

Allergiat koskettavat yhteiskunnan kaikkia kerroksia. Ne ovat lasten ja nuorten yleisin krooninen sairaus. Lähellä luontoa, ja sen monimuotoista mikrobimaailmaa eläminen näyttäisi antavan hyvän suojan allergioita ja autoimmuunisairauksia vastaan. Elintason noustessa ja elintapojen muuttuessa, ihmisten yhteys luonnon hyödylliseen mikrobilajistoon on kaventunut, jonka seurauksena allergiat, astma ja muut tulehdusperäiset sairaudet ovat saattaneet yleistyä. Bakteerit stimuloivat immuunijärjestelmän soluja ja pitävät yllä sen normaalia toimintaa. Pelkäämmekin aivan suotta bakteereita. Mitä yksipuolisempi ympäristömme on, sitä herkemmin siihen reagoidaan, eli allergiat ovat eräänlainen luonnon monimuotoisuuden mittari. (Saarinen & Jantunen 2014.)

Luonnon monimuotoisuuden vähenemisellä ja allergioiden lisääntymisellä on suora yhteys toisiinsa. Vertailtaessa monimuotoisessa ympäristössä eläviä yksipuolisessa ympäristössä eläviin, voidaan todeta, että monimuotoisessa ympäristössä elävillä on, esimerkiksi vähemmän atooppista ihottumaa kuin yksipuolisessa ympäristössä elävillä ihmisillä. Olisikin suotavaa antaa lapsien möyriä mullassa ja, esimerkiksi juosta paljain jaloin jo pienestä pitäen, jotta maaperän hyvät mikrobit vahvistaisivat immuunijärjestelmää. (Karlsson 2014.)

Hygienian merkitystä ei voi liikaa korostaa, mutta kuitenkin tulisi muistaa, että enemmistö luonnon bakteereista pitää puolustussolut virkeänä eikä suinkaan aiheuta infektioitauteja. Mikrobiköyhyyteen ajaudutaan, kun pestään ja desinfioidaan käsiä liikaa kotiloissa. Tällaisella toiminnalla elimistö ei opi tunnistamaan huonoja ja hyviä mikrobeja vaan reagoi lähes kaikkiin vihollisina. Kosketus luontoon häiriintyy. (Karlsson 2014.)

Immuunipuolustuksen tehtävänä on erottaa vaarallinen vaarattomasta. Mikäli tämä epäonnistuu, kehittyy allergia tai autoimmuunisairaus. Elimistö puolustautuu vaikka siihen ei olisi tarvetta, mikäli ympäristön ja omien solujemme välinen viestinvaihto ei toimi toivotulla tavalla. (Karlsson 2014.)

Allergisten sairauksien esiintyvyys, haittaavuus ja kustannukset eivät ole vähentyneet tähän asti käytettyjen strategioiden myötä, lukuun ottamatta astmaa.

Allerginenkin ihminen tarvitsee vahvaa luontoyhteyttä, terveytensä perustaksi. Sietokyvyn kasvattamiseksi väestön suhtautuminen ja asenne ovat tärkeässä roolissa. Lähtökohtana on altistua allergeeneille, ei välttää niitä. Näin elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat. (Saarinen & Jantunen 2014.)

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistymässä. Lihavuus tarkoittaa liiallista rasvakudoksen suhteellista määrää kehossa. Aikuisten painoindeksi ei sovellu kasvavien lasten ja nuorten käyttöön sovellettavaksi. Lapsilla ja nuorilla on omat raja-arvot ikävuosittain lihavuuden ja liikapainon määrittelyyn. Suomessa on käytössä kansainväliset raja-arvot tytöille ja pojille erikseen. Ylipainoisuuden esiintyminen Suomessa 12–18 –vuotiailla on nelinkertaistunut vuodesta 1977 vuoteen 2005 mennessä. Laihojen määrä on pysynyt suhteellisesti samana, samalla kun ylipainoisten määrä on kasvanut. Lapsuuden aikainen lihavuus moninkertaistaa aikuisuuden ylipainon riskiä. Vanhempien ylipaino vaikuttaa riskiin tuplaten sen. (Fogelholm & Salo 2016.)

Ihminen lihoaa syödessään enemmän kuin liikkuu. Geeneillä voi myös olla vaikutusta taipumukseen lihota. Lihomiseen ja lihavuuteen yhdistettyjä geenejä on kymmeniä. Elintavat määrittävät pitkälti lihomista. Juoma-, ruoka- sekä liikuntatottumukset ratkaisevat. Nuorten ruokailutottumukset ovat muuttuneet enemmän pikaruokiin, makeisiin ja virvoitusjuomiin yhteisten perheruokailujen sijaan. Elintapoihin vaikuttavat fyysinen ja sosiaalinen ympäristö, sekä yksilölliset tekijät. Liikuntatottumusten muutoksista tiedetään niukasti; tyttöjen urheilu on pitkällä aikavälillä lisääntynyt, kuten myös urheiluseuroissa liikkuminen. Nykyaajan teknologian ja auton käytön oletetaan vähentäneen arkiliikunnan osuutta. (Fogelholm & Salo 2016.)

Liikapaino ja lihavuus vaikuttavat lapsen ja nuoren tulevaisuuteen. Aikuisiälle jatkuva ylipaino seurauksineen on merkittävä. Riski sairastua aikuisena dyslipidemiaan, hypertensioon, metaboliseen oireyhtymään, sepelvaltimotautiin ja 2 tyypin diabetekseen kasvaa. Kasvuvaiheessa olevat luut reagoivat herkemmin niihin kohdistuvaan epätavalliseen rasitukseen aiheuttaen reisi- sekä sääriluiden taipumista sekä Blountin tautia. Blountin taudin sairastajista puolet

ovat lihavia. Lihavuuden aggressiivista hoitoa toteutetaan perustellusti lapsilla, joilla esiintyy uniapneaa tai pseudotumor cerebri. Pseudotumor cerebri on sairaus, jossa kallonsisäinen paine kasvaa aiheuttaen päänsärkyä ja näköhäiriöitä näönmenetykseen asti. Lihavuus aiheuttaa myös psyykkisiä vaikutuksia, alentaen itsetuntoa sekä sosiaalisen stigmansa vuoksi altistaa kiusatuksi tulemiselle. (Fogelholm & Salo 2016.)

2-18 vuotiaiden lasten ja nuorten painoindeksi määritetään ISO-BMI:llä. BMI on lyhenne sanoista body, mass & index. Painoindeksissä rajat ylipainoon (BMI 25) ja lihavuuteen (BMI 30) ovat samat kuin aikuisilla. Lapsilla voidaan myös mitata vyötärön ympäristä ja verrata sitä pituuteen. Tuloksena 0,5 ylittävä on ylipainoinen. (Mustajoki 2015.)

Diabetes on lapsilla yleistynyt sairaus. Suomessa diabetesta sairastavia lapsia on 4000 ja vuosittain ilmenee kymmeniä uusia sairastujia. Lapset sairastuvat 1 tyypin diabetekseen, jossa haiman insuliinin tuotanto loppuu kokonaan. 2 tyypin diabetes on lisääntymässä nuorten keskuudessa, mutta on pääsääntöisesti aikuisten sairaus. Sairastumisikää ei pysty määrittelemään, mutta alle 1-vuotiailla sairastuminen on harvinaista. Taudin puhkeamiseen vaikuttavat niin perinnölliset kuin ulkoiset tekijät. Tauti voi puhjeta virusinfektion aikana, jolloin oireet voivat olla hankalia huomata. Oireistoon kuuluu väsymys, janon tunne, virtsaamisen tarpeen tihtyminen, laihtuminen ja ruokahaluttomuus. Diabeteksen hoito lapsilla toteutuu insuliinin avulla. Eläminen sairauden kanssa on hyvin normaalia insuliinikynien ja – pumppujen ansiosta. (Jalanko 2014b.)

Lasten yleisin syy sairaspotilaaloihin kouluista ja päiväkodeista on infektiot. Lapset sairastavat 0,5-5 vuotiaana 5-10 infektiota vuodessa. Päiväkotiyhteisössä kontaktit lisääntyvät ja kehitymätön puolustusjärjestelmä altistaa infektioille. (Jalanko 2014c.) Alle puolivuotiaasta vauvaa suojelevat äidiltä saadut vasta-aineet. Vasta-aineiden katoamisen jälkeen infektiot tarttuvat herkästi ja tauteja voi tulla yksilöllisesti lyhyin väliajoin, vaikka vastustuskyky on täysin normaali. Virukset aiheuttavat tavallisimpia infektioitauteja aiheuttaen nuhaa, yskää,

kuumetta, silmien kirvelyä ja vatsakipuja. Saman taudin sairastajilla voi olla yksilöllisiä oireita. Perintötekijät vaikuttavat myös sairastumiseen. Puolustuskyvyn häiriötä voidaan epäillä, jos vastasyntyneellä ilmenee infektioita, lapsella on ripulia, paiseita, sieni-ihottumaa, keuhkokuumeita, verenmyrkytyksiä tai lapsen kasvu häiriintyy. Infektiokierteitä voidaan ehkäistä päiväkodeissa hygienian parantamisella, esimerkiksi säännöllisellä käsienpesulla ja kertakäyttöisten käsipyyhkeiden käytöllä. (Hermanson 2012.)

Korvatulehdukset ovat yleisiä komplikaatioita lapsilla. Tulehdus aiheutuu, kun korvatorvi ahtautuu nuhan aiheuttamana, ja näin olosuhteet bakteereille paranevat. Tulehduksen jälkeen tulee usein uusi tulehdus ja ”korvakierteestä” voidaan puhua, kun puolen vuoden sisällä on sairastettu neljä erillistä korvatulehdusta. Korvatulehduksen jälkeen voi tulla liimakorva, joka vaikuttaa kuuloon alentavasti, joten korvatulehduksen jälkeen suositellaan jälkitarkastusta lääkäriillä. Kun lasta hoitaa aina sama lääkäri, saadaan hyvä kokonaiskuva lapsen terveydentilasta ja hoidosta. Infektiot paranevat itsestään, mutta jos tauti on kestänyt 10–14 päivää, voidaan harkita antibioottihoitoa. (Hermanson 2012.)

Ripulitaudit tarttuvat lapsilla päivähoidossa kosketustartuntana, esimerkiksi käsien tai lelujen kautta. Yleisin aiheuttaja Suomessa on kevättalvisin esiintyvä rotavirus, joka aiheuttaa ripulia, oksentelua ja kuumetta. Rotaviruksen ehkäisyyn on Suomessa kansalliseen rokotusohjelmaan otettu käyttöön suun kautta otettava rokote. Itämisaika on 2-3 vrk, jonka jälkeen alkavat kuume, sekä hengitysoireet. Ripuli kestää 3-14 vrk. Adenovirusta ilmenee ympäri vuoden ja sen itämisaika on 3-10 vrk. Infektioon kuuluu oksentelu sekä ripuli. Uusimpana on myös aikuisilla esiintyvä kalikivirus, joka aiheuttaa pääpiirteittäin oksentelua. Kalikivirustartunnan saanut voi alkaa oksentaa 10 tunnin sisällä, ja tauti kestää 1-4 vuorokautta. Ripuloivan lapsen yleisvointia on syytä seurata. Nestevajauksen vaaran vuoksi virtsan eritystä tulee tarkkailla ja riittävästä juomisesta huolehtia. Pienillä lapsilla myös päivittäinen painon tarkkailu on suositeltavaa. (Jalanko 2009c.)

Rokkotaudit aiheuttavat yleisesti kuumetta ja iho-oireita. Vihurirokko, sikotauti ja tuhkarokko ovat Suomesta rokotusten avulla lähes kadonneet. Tulirokko on ainoa bakteeriperäinen infektio ja vaatii antibioottihoidon. Tulirokko tarttuu pisaratartuntana ja itää 1-5 vrk. Oireet alkavat kuumeella, oksentelulla, päänsäryllä, kielen turpoamisella sekä nielutulehduksella. Iho-oireena ilmenee parin päivän jälkeen punoitusta kasvoilla ja vartalossa, joka muuttuu viikon sisällä hilseilyksi. (Jalanko 2009b.)

Vesirokkoon on olemassa rokotus, mutta sitä ei ole otettu yleiseen rokotusohjelmaan. Rokko tarttuu herkästi ja oireet alkavat iho-oireilla 2-3 viikon itämisajan jälkeen. Iholle ilmestyvät punoittavat ja kutisevat paukamat muuttuvat rakkuloiksi ja arpeutuvat. Paukamia ilmestyy 3-4 päivän ajan. Kuume, yskä, ruokahaluttomuus ja väsymys liittyvät myös vesirokkoon. Kolmen päivän kuume, eli vauvarokko on Herpes-6-viruksen aiheuttama tauti alle 2 vuotiailla. 2-4 päivän korkean kuumeen aikana voi ilmentyä yskää, nuhaa, silmien punoitusta ja löysää ulostetta. Kuumeen jälkeen tulee kasvoille, niskaan ja vartalolle ihottumaa, jonka kesto vaihtelee tunneista pariin päivään. Enterorokko tarttuu eritteiden välityksellä ja sen itämis aika on 3-7vrk. Tauti kestää alle viikon. Näppylöitä ilmenee pääsääntöisesti käsissä ja jaloissa, mutta myös suussa ja muualla vartalolla. Parvorokossa poskille tulee voimakkaasti punoittavaa ihottumaa, jota seuraa koko vartalon ihottuma. Tauti kestää 3-7 vrk, mutta voi palata takaisin oireiden loppumisen jälkeen. (Jalanko 2009b.)

Kouluikäisillä lapsilla ilmenee toiminnallisia vaivoja, kuten vatsakipuja, joita esiintyy jopa 10–15%:lla lapsista. Kivuille ei löydy selittävää tekijää poikkeavasta rakenteesta tai biokemiallisuudesta eikä muita oireita lisäksi ole. Näin ollen ne eivät vaadi erityistä hoitoa tai toimenpiteitä. Tyypillisesti vaivoja ilmenee samankaltaisina 1-3 kertaa viikossa. Pitkään jatkuneet vaivat on syytä kuitenkin tutkituttaa sairauksien varalta. Kivut voivat aiheutua, esimerkiksi tiedostetusta tai tiedostamattomasta jännityksestä. (Jalanko 2015.)

Suomessa lääkäriä käyntiä vaatii vuosittain 100 000 lasta tapaturman vuoksi, ja alle 100 lasta kuolee tapaturmien johdosta. Tapaturmina esiintyy murtumia, haavoja, aivotärähdyksiä, palovammoja, myrkytyksiä ja paleltumia. Yleisimmät kuolemaan johtavat syyt ovat liikenneonnettomuudet. (Jalanko 2009d.)

Nuorten masennus on yleisempää tytöillä kuin pojilla. Masennuksen erottaminen sairautena nuoren normaalista kehityksestä saattaa olla haastavaa. Sairauteen liittyy itsemurhariski, ja taustalla on usein ajankohtaiset asiat nuoren elämässä. Riski kohoa entisestään, jos masennuksen lisäksi on päihdeongelma. (Huttunen 2015.)

Syömishäiriöt ovat pääosin nuorten naisten tauti. Sairastuminen tapahtuu yleisimmin 12–24 –vuotiaana. Yleisimmät häiriöt ovat laihuushäiriö ja ahmimishäiriö. Epätyypillisenä häiriönä esiintyy ahmintahäiriötä. Häiriötyyppi saattaa muuttua sairastamisen aikana. Laihuushäiriön, anorexia nervosan oireistoon kuuluu, että potilas tuntee itsensä lihavaksi, pelkää lihovansa ja asettaa liian alhaisia painotavoitteita. Painoindeksi on näillä potilailla korkeintaan 17,5. Oma ruumiinkuva on vääristynyt ja painon lasku on itseaiheutettua ruokavalinnoilla, liiallisella liikunnalla, lääkkeiden väärinkäytöllä, itseaiheutetulla oksentelulla sekä ulostuslääkkeillä. Ahmimishäiriössä tulee säännöllisesti ylensyömistä, ja ajattelua hallitsee tarve syödä. Syödyn ruuan vaikutukset yritetään kumota oksentelulla, syömättömyydellä, ulostuslääkkeillä yms. Lihavuuden pelko johtaa alipainaisuuteen. Ylensyöntiä esiintyy vähintään kaksi kertaa viikoittain. Ahmintahäiriöön liittyy epätavallisen nopea syöminen, suuret ruokamäärät, yksin syönti häpeän vuoksi ja syömistä seuraavat syyllisyyden tunteet sekä ahdistus. Ahmintakohtauksia on viikoittain vähintään kolmen kuukauden ajan. (Syömishäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2014.)

4 LUONTO JA LUONTOSUHDE

4.1 Luonto käsitteenä

Käsitteellä ”luonto” tarkoitetaan rakennettua ja rakentamatonta ympäristöä, eli luonnolla tarkoitetaan yleensä sitä, minkä ihminen voi ympärillään havaita. Sillä voidaan tarkoittaa myös ihmisen ulkopuolista, luonnonvaraista maisemaa tai luonnonvaraista sekä rakennettua maisemaa, johon kuuluu ihminen aikaansaannoksineen. (Honkala ym. 2010.) Tutkimusten mukaan alle kouluikäisen lapsen luontokäsitykseen kuuluvat kaikki asiat, mitkä hän näkee ympärillään. Siihen kuuluvat ihmiset sekä ihmisen rakentamat ja muovaamat elementit. Luonnon määrittelemineen on haasteellista, kun mietitään mikä kuuluu luontoon ja mikä ei, ja lasketaanko ihmisen aikaansaannokset osaksi luontoa. (Matti 2015.)

Luonto-käsitettä on määritelty monella eri tavalla. Siihen sisältyy sekä elävä ja eloton luonto että luonnonvarainen ja rakennettu luonto. Ihmisillä on tarve erottaa luonto ei-luonnosta ja luonnollinen keinotekoisesta. (Paukkeri 2014.) Alle kouluikäiset lapset muodostavat oman käsityksensä luonnosta. He mieltävät luonto-käsitteeseen kuuluviksi kaikki tekijät, mukaan lukien ihmisen aikaansaannoksineen. (Honkala ym. 2010.)

Luonto käsitteenä saa eri merkityksiä sekä aikuisten että lasten puheissa, ja se merkitsee ihmisille erilaisia asioita. Muuttumattoman ja ihmisen muuttaman luonnon välille on haasteellista vetää rajaa. Jatkumoajattelua voidaan hyödyntää määriteltäessä luontoa ja ei-luontoa. Siinä nähdään ekologia ja inhimillinen ulottuvuus sekä merkitys kaikissa ympäristömme kohteissa. Luonnon ja ei-luonnon välille ei ole löydettävissä kriteereihin sidottavissa olevaa rajakohtaa, joten jatkumoajattelu on näin ollen todenmukaisempaa kuin luokittelu. Ihmisen kuuluvuus luontoon on merkittävää luonnon ja ei-luonnon määrittelyssä. Erilaiset puut, kasvit, eläimet, meri, kallio ja puisto nähdään luontona, kun taas ei-luontoon kuuluvat tiet, autot sekä talot. (Matti 2015.)

Ihminen on yksi harvoista elinympäristöään muokkaavista elämänmuodoista, ihminen on osa luontoa ja riippuvainen luonnosta monin eri tavoin. Hyvinvointi vaatii luonnosta nauttimista ja kaikki hyödykkeet, joita ihminen tarvitsee, ovat lähtöisin luonnosta. Esimerkiksi ravinto ja juomavesi ovat alun perin peräisin luonnosta. Osa luonnosta on edelleen koskematonta, vaikka suuren osan luonnosta ihminen on jalostanut, muokannut ja kehittänyt. (Honkala ym. 2010.)

4.2 Luontosuhde ja luontokokemus

Luontosuhteella tarkoitetaan ihmisen asennetta luontoa kohtaan. Ihmisen arvot ja asenteet vaikuttavat henkilökohtaisen luontosuhteen muodostumiseen, joka on tiedollisten ja emotionaalisten tekijöiden summa. Emotionaaliset tekijät ovat tärkeässä asemassa luontosuhteen muodostumisessa, sillä tunteet ovat ensimmäisiä reaktioita luontoon mentäessä. Tunteita on tärkeä keskittyä tutkimaan, kuvattaessa ihmisen luontosuhdetta. Ihmisen luontosuhde on muuttunut huomattavasti vuosikymmenten aikana. Yhteiskunnallisen kehityksen myötä, ihmiset pyrkivät hallitsemaan luontoa ja muokkaamaan sitä itselleen sopivaksi. (Paukkeri 2014.)

Suurin osa ihmisistä asuu nykyään kaupungeissa, kauempana luonnosta. Lapset eivät välttämättä tiedä, mistä ruoka tulee ja kuvittelevat sen tulevan kaupasta tai tehtaasta. Vettä, ruokaa ja työvälineitä pidetään itsestään selvinä, vailla alkuperää tai yhteyttä elämän kokonaisuuteen. Lapset osaisivat arvostaa luontoa enemmän, kun heillä olisi selvillä mistä ruoka ja tavarat tulevat. (Matti 2015.)

Myönteiseen luontosuhteeseen kuuluu toisista ihmisistä ja ympäristöstä huolehtiminen. Luonnon merkitys ihmiselle vaikuttaa siihen, millaisen arvon hän antaa luonnolle. Lasten ympäristövastuullisuuden oppiminen alkaa usein pienistä asioista, jotka he huomioivat lähiympäristössä mm. roskien heittäminen roskakoriin ja siisteydestä välittäminen. Lasten tulisi saada käyttää lähiympäristöään monipuolisesti. Ulkona leikkiminen edistää lapsen herkkyyttä ja arvostusta luontoa kohtaan. Ympäristöherkkyys on empaattinen kyky aistia, sekä

havainnoida ympäristöä ja sitä voidaan kasvatuksen avulla edistää monella tavalla. Lapsilla ympäristöherkkyys on luontoon kohdistuvaa iloa, surua sekä huolen tunteita. Luonnon elementit tuottavat lapsille ilon tunteita, kun taas luonnon saastuminen herättää ikäviä tunteita. Lapsen kasvua ympäristövastuulliseksi ihmiseksi tukee ympäristössä toimiminen yhdessä, jolloin lapsi saa aikuiselta tietoa luonnosta kyselemällä, tutkimalla ja tilan haltuun ottamisella. (Stjerna-Häkämies 2015.)

Ihmisen luontosuhdetta tulisi vahvistaa monenlaisten perusteiden vuoksi, joita ovat esimerkiksi erilaiset ruokailutottumuksiin ja unirytmieihin liittyvät ongelmat. Niiden seurauksena syömishäiriöitä ja uupumusta esiintyy yhä enemmän, mikä kertoo siitä, että toimitaan itseään vastaan. Luontosuhteen elvyttäminen ja vahvistaminen ovat tarpeen, sillä se vaikuttaa myös ihmisen suhtautumiseen luonnonsuojelua kohtaan. Modernin yhteiskunnan myötä nämä asiat ovat merkittäviä ja ajankohtaisia. (Mäkinen 2015.)

Lasten vähäinen luonnossa oleminen heikentää nykypäivän lasten luontosuhdetta. Harrastukset tapahtuvat yleensä ohjatusti ja rajatulla alueella, ulkona tai sisällä. Lasten vapaa-aika kuluu nykyään sisällä elektroniikan parissa ja aikuisen valvonnassa. Vanhemmat eivät välttämättä uskalla päästää lapsia ulos ilman valvontaa, tai lapset eivät viihdy pihalla saman ikäisten kavereiden puuttuessa, joten lapset ovat ulkona yhä vähemmän itsenäisesti. Lapset istuvat myös paljon autossa, jolloin maailmaa tulee katseltua auton lasin läpi. Nykypäivänä lapsia suojellaan ja heistä huolehditaan enemmän yhteiskunnan muuttumisen myötä, minkä takia he voivat joutua jopa kokonaan eristyksiin kulttuurisesta ja fyysisestä ympäristöstä. Aikuisten tulee ohjata lapsia liikkumaan luonnossa sekä vaarojen hallinnassa, sillä vanhempien suojelemisen ja eristämisen myötä lasten valmiudet kohdata jotakin ennakoimatonta, jäävät kehittymättä. (Matti 2015.)

4.3 Luontosuhteen kehittyminen

Lapsen luontosuhde syntyy jo varhaislapsuudessa erilaisten myönteisten kokemusten ja elämysten perusteella. Lapsen luontosuhde kehittyy luonnossa liikkumalla ja leikkimällä, sekä erilaisia luonnonilmiöitä seuraamalla. (Stjerna-Häkämies 2015.) Lasten ja nuorten luontosuhteen kehittymiseen vaikuttaa myös monimuotoinen lähiluonto, erityisesti kaupunkiympäristöjen luontokohteiden tarve ja merkitys lisääntyvät. Luontosuhteen perustana voidaan pitää henkilökohtaisia luontokokemuksia. Luontokokemus on aina yksilöllinen ja samassa ympäristössä olevat ihmiset voivat saada aivan erilaisia elämyksiä luonnosta. (Paukkeri 2014.) Lapsella tulisi olla hyvät mahdollisuudet itsenäiseen liikkumiseen elinympäristössä, jotta hän oppii, mitä ympäristöllä on tarjottavana. Lapsen näkemykset luonnosta voivat olla epärealistisia, mikäli hän ei pääse itse näkemään ja tutkimaan luonnon kauneutta ja monimuotoisuutta. (Eskelinen & Jussila 2015.)

Esteettisyydellä on suuri merkitys ihmisen luontokokemuksissa. Metsän väri, puiden erilaiset muodot, värikäs taivas auringon laskun jälkeen, sekä lumen peittämät puiden oksat, voivat saada aikaan esteettisen luontokokemuksen. Esteettisen kokemuksen saamiseksi, tieteellisen tiedon katsotaan olevan välttämätöntä, sekä syventävän esteettistä kokemusta. (Paukkeri 2014.) Luontosuhteen kehittymistä pidetään jatkuvana prosessina ja se voi vaihdella eri elämänvaiheissa. (Ylitarvas 2015.) Hyvän luontosuhteen luomisen seurauksena, lapsi ottaa toiminnassaan huomioon luonnonsuojelun sekä ymmärtää luonnon arvon. Luontosuhteen syntymiseen ei pelkästään riitä tieto ja asennekasvatus, vaan siihen tarvitaan tunnepohjainen luontokokemus. (Matti 2015.) Keskeisessä roolissa kasvatuksessa ja koulutuksessa ovat luontosuhteen vahvistaminen, kestävä elämäntapa sekä ympäristöstä huolehtiminen (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 71.)

4.4 Luontosuhteen merkitys lapsen hyvinvoinnille

Lapsen viettämä aika ulkona lähiympäristössään tukee hänen hyvinvointiaan ja terveyttään monella eri tavalla. Luonto on myös oppimisen kannalta merkittävä ympäristö lapselle. Se tarjoaa virikeympäristön, jossa lapsen motoriset taidot ja psyykkinen kasvu kehittyvät. Luontoympäristössä ollessaan, lapsi saa mahdollisuuden rentoutumiseen, minäkuvan selkiintymiseen, rauhoittumiseen sekä stressioireiden helpottumiseen. Lapset, jotka ovat syntyneet 2000-luvulla viettävät huomattavasti vähemmän aikaa ulkona leikkien kuin, esimerkiksi heidän vanhempansa. Lapset viettävät yhä enemmän aikaa sähköisen median parissa. Median parissa viihtyy alle 6-vuotiaat lapset keskimäärin puolitoista tuntia päivässä, ja 8-18-vuotiaat jopa 6,5 tuntia päivässä. Lasten mielipaikat ovat siirtyneet sisätiloihin, mikä johtaa luonnosta vieraantumiseen. Siihen vaikuttavat internet, sosiaalinen media sekä pelit. Luonnosta vieraantumisen seurauksena, lapselle voi tulla muutoksia fyysisessä kehityksessä, esimerkiksi tasapaino voi heikentyä. (Huttunen ym. 2014.)

Ympäristö vaikuttaa ihmiseen monella eri tavalla. Se voi joko aiheuttaa psyykkistä pahoinvointia, tai parantaa hyvinvointia ja mielenterveyttä. Luonnolla on myös yhteyksiä lapsen tiedolliseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Erilaisten tutkimusten mukaan lapsen ylivilkkauden oireet lievittyvät, lapsen aistiessa luonnon ääniä. Elvyttävien luontokokemusten myötä keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus parantuvat. Lasten sosiaaliset taidot ja mielikuvitus kehittyvät yhteisten leikkien myötä. Sosiaaliseen kehitykseen kuuluvat roolit ja arvot, joita lapsi löytää lähiympäristöstään. Lapsille on helppo opettaa, mitä voi tehdä luonnossa ja mitä ei voi tehdä ja he oppivat ottamaan vastuuta ympäristöstä sekä itsestään. Keskusteleminen ja satujen kertominen luonnossa edesauttaa lapsen kielellistä kehitystä. (Huttunen ym. 2014.)

Lapsen motoriset taidot kehittyvät luonnossa ja erilaisissa ympäristöissä leikkimällä. Ulkoilun myötä lapsen fyysinen kunto ja vastustuskyky paranevat. Ruokahalu paranee ja ulkoilma aiheuttaa myös luonnollisen väsymyksen. Ulkona on enemmän tilaa liikkua ja lapsi saa olla vapaammin, jolloin hän saa energian

purettua paremmin. Luonnossa ollessa on hyvä opetella luonnonsuojelun kannalta tärkeitä asioita. Lapsen on helpompi arvostaa muita sekä ympäristöä, kun hän tuntee, että häntä arvostetaan. (Huttunen ym. 2014.)

Hyvä luontosuhde on tärkeää luoda lapsille, sillä lasten pitää saada mahdollisimman aikaisin kokemus siitä, että luontoon voi mennä. Lapsen kannustaminen ja ohjaaminen luonnossa olemiseen aikuisten toimesta, on tärkeässä asemassa lapsen kiinnostuksen kannalta. Vanhempien tulisi pohtia omaa metsäsuhdettaan, sillä heidän suhtautuminen metsään vaikuttaa siihen, vievätkö he lapsia metsään hakemaan uusia kokemuksia luonnosta, ja näin ollen vahvistuuko lasten luontosuhde. (Aartolahti 2012.) Lapset kiinnittävät luonnonolioissa ja – olosuhteissa huomiota erilaisuuteen. Keskilapsuudessa lapsi hankkii tietoa ja hallitsee luontoa koskevaa tietoa lisääntyvästi. Tähän ikäkauteen kuuluukin tutkiva uteliaisuus. Uusilla luontokokemuksilla onkin erityisen suuri merkitys keskilapsuudessa. Varhaisnuoruudessa abstrakti, käsitteellinen sekä eettinen ymmärrys kehittyvät, jolloin nuoren moralistiset ja naturalistiset arvot heräävät. (Paukkeri 2014.)

Tutkimusten mukaan lapsuusiän ylipaino, keskittymishäiriöt ja masennus ovat osittain seurausta huonontuneesta luontosuhteesta. Istuminen ja sisätiloissa vietetty aika lisäävät mielenterveysongelmia sekä aineenvaihduntasairauksia. Aikaisemmin lapsen omakohtaiset kokemukset metsästä olivat pohjana lapsen metsäsuhteelle, mutta nykyään lastenohjelmista ja elokuvista tulee siihen aineksia. Koulumetsä-hankkeen tavoitteena on parantaa lapsen mahdollisuuksia saada luontokokemuksia lähimetsästä. Hankkeen avulla pyritään suojelemaan koulujen ja päiväkotien lähimetsiä liiallisilta hoitotoimilta, jotta ne voivat toimia lasten leikki- ja oppimisympäristöinä. Tähän tavoitteeseen päästään, kun saadaan yhteisön ja metsänomistajan huomio kiinnittymään asiaan. Taajamametsät ovat lapsen kehityksen kannalta parempia paikkoja kuin perusteellisesti hoidetut puistot, sillä niitä pystytään hyödyntämään leikeissä paremmin. (Aartolahti 2012.)

4.5 Luontokuva

Lapsen luontokuva rakentuu fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat lapsen kiinnostus ja kyseleminen luonnosta, sekä sen ilmiöistä. Lapsi saa aina tilaisuuden huomata erilaisia asioita ympärillään, kun aikuinen vie lasta omaan elinympäristöönsä. Sosiaalinen ympäristö on merkittävämmässä asemassa lapsen luontokuvan muodostumisessa kuin fyysinen ympäristö, koska lapsi saa luonnosta kokemuksia ja elämyksiä, jotka auttavat uuden oppimista sekä mieleen painumista. Lapsen lähiympäristö, eli esineet ja olennot sekä niiden ominaisuudet kuuluvat fyysiseen ympäristöön. Lapsen kasvaessa fyysinen ympäristö sekä luonnon tapahtumat ja ilmiöt tulevat koko ajan tutummiksi. Käsitteellinen ymmärrys luonnosta ja arvomaailma muodostuvat sosiaalisessa ympäristössä sekä vuorovaikutuksessa. (Matti 2015.)

Lapsen luontokuva muodostuu varhaisessa vaiheessa lähiympäristöstä tehdyistä havainnoista. Myöhemmin hänen luontokuvansa ei välttämättä ole omasta kokemusmaailmasta, vaan siihen tulee aineksia muualtakin. Toiminnallinen, tiedollinen ja elämyksellinen suhde luontoon kuuluvat luontokuvan muodostumiseen. Varhaislapsuudessa luonnon tutkimiseen kuuluu pienten esineiden suuhun pistäminen. Tutkimusten mukaan 80–90 % alle kaksivuotiaiden lasten valvellaoloajasta kuluu ympäristön tutkimiseen. (Matti 2015.)

4.6 Luontoliikunta ja luontoleikit

Liikunnalla on tärkeä tehtävä ihmisen luontokokemusten saamisen kannalta. Esteettiset ja emotionaaliset elämykset ovat keskeisiä luontoliikunnassa. (Paukkeri 2014.) Lapsilla on mahdollisuus sisätiloja aktiivisempaan liikuntaan ulkona. Luonnossa lapsia houkuttelevat erityisesti erilaiset kivet, kannot, puut ja polut. Hyppiminen, juokseminen ja kiipeily, ovat lasten mieluista liikuntaa ulkona. Luonnon vaihtelevat maastot edistävät lapsen motorisia taitoja sekä koordinaatiokykyä. Luonto tarjoaa lapselle monimuotoisen leikkiympäristön, joka

houkuttelee lasta liikkumaan luontaisemmin kuin sisätiloissa. Lapsi oppii kehittämään ongelmanratkaisutaitojaan sekä mielikuvitustaan. Luonnossa liikkuminen vaikuttaa lapseen rauhoittavasti ja, esimerkiksi ehkäisee häiriökäyttäytymistä sekä vähentää levottomuutta. Useat liikuntaharrastukset ja liikuntapalvelut tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia liikkua luonnossa. (Metsähallitus 2016.)

Nykypäivänä lasten hengästyttävä liikunta on jäänyt puutteelliseksi ja on mahdollista, että lapset istuvat hiekkalaatikolla ulkoilun ajan. Lasten liikkuminen on tärkeää, sillä se ehkäisee ylipainoa ja kehittää motorisia taitoja sekä oppiminen on nopeampaa. Lasten sensomotoriset taidot kehittyvät ja aistien käyttöä voidaan harjoittaa luonnosta löytyvien värien, tuoksujen ja äänimaailman avulla. Lapset tarvitsevat aikuista kannustamaan heitä liikkumaan, sillä pienet lapset voivat helposti jäädä keinumaa suurimmaksi osaksi ulkoiluajasta. Luontoliikuntaa pidetään hyvinvoinnin lähteenä, joka virkistää ja rentouttaa mieltä, laukaisee stressiä ja vähentää kehon jännittyneisyyttä. (Putkonen & Pääkkölä 2015.)

Luonnossa liikkuminen on monipuolisempaa ja siellä on aina tilaa juosta. Erilaiset liikkumistavat, kuten kiipeäminen ja ryömiminen ovat mahdollisia metsässä. Lapsen silmän ja käden yhteistyö harjaantuu kiviä tai marjoja keräämällä. Luontoympäristö vaikuttaa myös lapsen kehitykseen positiivisella tavalla, kuten vahvistamalla minäkuvan kehitystä sekä muita sosioemotionaalisia taitoja. Lasten kiinnostus luontoa kohtaan voi hiipua ilman aikuisen kannustusta. Pienet lapset käyttävät kaikkia aisteja luonnossa liikkeessään, jolloin ympäristöoppiminen tapahtuu leikkimällä, liikkumalla ja tutkimalla. Erilaisten luontoleikkien ja tehtävien avulla voidaan syventää lapsen luontoon tutustumista, ja erilaiset toiminnalliset ja jännittävät leikit saavat aikaan elämyksiä. (Putkonen & Pääkkölä 2015.)

Luontoliikunta parantaa fyysistä terveyttä sekä kuntoa. Luonto virkistää, lisää mielihyvän tunnetta ja parantaa sosiaalista kanssakäymistä. Lapsilla luonnossa vietetty aika lieventää ylivilkkauden oireita. Luonnossa saa mahdollisuuden rauhoittumiseen, rentoutumiseen sekä virkistymiseen. Luontoliikunta ei merkitse

lapselle pelkästään liikunnallisten tavoitteiden saavuttamista, vaan sen avulla emotionaaliset, eettiset, sosiaaliset ja esteettiset tavoitteet kehittyvät. Luontoympäristö opettaa lasta ja luontoliikunnan eettisyys perustuukin ympäristökasvatukseen. Lapsi saa emotionaalisia kokemuksia luonnon väreistä, valosta, äänistä ja tuoksuista ja sosiaalisia tavoitteita tukevat ryhmäytyminen, sekä vastuunotto yhteisistä asioista. Luonnon kauneus, havainnointi ja kokeminen ovat esteettisiä tavoitteita luontoliikunnassa. (Iso-Pärnä 2014.)

Lapsuusiän luontaista toimintaa ovat leikkiminen ja pelaaminen. Leikkiminen on keskeinen osa emotionaalisten, fyysisten, kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. Leikin ominaispiirteisiin kuuluvat irrationaalisuus sekä luovuus, ja se on aina vapaaehtoista toimintaa. Leikin muotoutumiseen vaikuttavat käytettävissä olevat ympäristön fyysiset ja sosiaaliset rakenteet. Omien kokemusten työstäminen leikin kautta sekä mielikuvitus ja roolien harjoittelu, ovat tärkeitä pienten lasten leikeissä. Kaikenlainen ulkona toimiminen auttaa lasta ymmärtämään realistisia, fyysisiä olosuhteita, minkä vuoksi ulkoleikit ovat tärkeä osa ympäristösuhteen kehittymistä. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 72.)

Lapsen ympäristösuhde kehittyy ulkona leikkimisen myötä. (Putkonen & Pääkkölä 2015.) Erilaiset säät sekä vaihtelevat vuodenaajat vaikuttavat mahdollisuuksiin toimia pihalla. Tuulisella säällä lapset innostuvat ilmatutkimuksista ja veden lämpötilan muutokset mahdollistavat erilaisia leikkejä sekä pohdintoja. Talvella lapset käyttävät mielellään lunta rakentelumateriaalina. Rullaluistimia, potkulautoja ja polkupyöriä ruvetaan kevään tullen käyttämään. Kesäisin rannat mahdollistavat lapsille monipuolisempaa liikkumista ja leikkimistä. Lapsille suunnitellut leikkipaikat sekä suunnittelemattomat vapaat alueet vaikuttavat ympäristön leikittävyyteen. Leikit vaativat erilaisia ominaisuuksia ympäristöltä: piiloleikit eivät onnistu piilottomissa ympäristöissä ja majan rakenteluleikkeihin tarvitaan erilaisia materiaaleja. Rakennetut leikkipaikat ovat hyödyllisiä alle kouluikäisille lapsille, mutta alakouluikäisiä eivät enää kiinnosta keinut ja hiekkalaatikot. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 71–72, 76.)

4.7 Luonnon terveysvaikutuksia

Hyvinvointiimme vaikuttaa erityisesti ympäristö, jossa elämme. Luonnonläheisyyden on tutkimusten mukaan osoitettu vähentävän sairastuvuutta ja lisäävän onnellisuutta. Luonto tarjoaa ihmiselle tärkeitä hyvinvointivaikutuksia, jotka tulevat nopeasti luonnossa oleilusta ja pysyvät pitkään. Yhteiskunnan muutokset viime vuosikymmenten aikana ovat aiheuttaneet luontosuhteemme heikentymisen, ja erityisesti juuri lasten ja nuorten luontosuhteen koetaan heikentyneen. (Mielenterveystalo 2016.)

Kaupunkien kasvaminen ja tiivistyminen ovat tuoneet omat haasteensa viheralueiden rakentamiselle. Kaupunkien keskustoihin on kuitenkin pyritty rakentamaan, esimerkiksi puistoja ja luonnontilaisia alueita, koska luonto merkitsee suomalaisille edelleen paljon. Jatkuvasta kaupungistumisesta huolimatta yhteys luontoon koetaan edelleen tärkeäksi varsinkin suomalaisten vapaa-ajan käytössä. Luonnossa vietetty aika ja ulkoilu, kuuluvat olennaisena osana vapaa-ajan toimintoihimme. (Mielenterveystalo 2016.)

Ympäristötutkimuksista selviää, että monet kokevat lempipaikakseen luontoympäristön. (Pasanen & Korpela 2015.) Sydämensykkeessä, verenpaineessa ja lihasten jännittyneisyydessä on havaittu muutoksia myönteiseen suuntaan jo muutaman luonnossa vietetyn minuutin aikana. Luonnossa oleilun terveysvaikutukset ihmisen hyvinvoinnille kuvautuvat kolmena eri tasona: luonnon näkemisen ja havainnoinnin, luonnossa tapahtuvan aktiivisen tekemisen kautta ja yksinkertaisesti luonnon läheisyydessä olemisen kautta. (Suomen Mielenterveysseura. 2015.) Vaikka elintaso on jatkuvasti kasvanut, osa suomalaisista voi silti yhä huonommin. Ylipaino ja liikkumattomuus rapauttavat terveyttä ja henkinen uupuminen vie voimat. Nuorten mielenterveysongelmat ovat kasvaneet ja kaikki nämä yhdessä vaikuttavat ihmisen elämänlaatuun. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutuksissa käytetään puistoja ja puutarhoja hoitomuotoina, koska luonnolla on elvyttäviä ominaisuuksia ja se antaa ihmiselle erilaisia aistittavia virikkeitä. (Ojala & Tyrväinen 2015.)

Luontokokemusta voidaan pitää myös elvyttävänä ja terapeuttisena psyykkisenä kokemuksena. Psyykkinen hyvinvointi ja terveyden vahvistaminen sekä mielenterveyden ennaltaehkäisevät tekijät liittyvät elvyttävyyteen. Terapeuttisiin vaikutuksiin liittyvät kokemukset, joissa on jo jokin valmis psyykkinen ongelma tai kuormitus, jotka helpottuvat tai paranevat luonnon avulla. Luonto on monelle paikka, jonne voi mennä yksin, esimerkiksi rauhoittumaan tai selvittämään ajatuksiaan. Monet kokevat luonnon mielipaikakseen ja elvyttäväksi tekijäksi. Tällaiset luonnossa sijaitsevat mielipaikat auttavat ihmisiä pitämään yllä sisäistä tasapainoaan, sekä uudistamaan voimiaan. (Paukkeri, 2014.)

Ihmiset tavoittelevat luonnossa liikkumisella rentoutumista, virkistymistä, rauhaa, hiljaisuutta sekä tietysti erilaisia elämyksiä, joita luonnolla on tarjottavanaan. (Suomen Mielenterveysseura. 2015.) Monipuolisten luontoalueiden merkitys onkin tärkeä, jotta ihminen pääsisi luontoon rauhoittumaan, liikkumaan ja ulkoilemaan, ja sitä kautta saisi terveyshyötyjä luonnosta. Luonnon tulisi sijaita lähellä omaa arkea, jotta omilla mielipaikoilla käynti olisi mahdollisimman helppoa ja luonnosta saataisiin parhaat terveyshyödyt. Vihreys ja viheralueiden läheisyys vaikuttavat erityisesti kaupungeissa asuvien terveyteen ja lähiluonnon merkitys korostuu. (Ojala & Tyrväinen 2015.)

Monissa eri kansainvälisissä väestötutkimuksissa on kartoitettu luontoalueiden tarjonnan vaikutuksia väestön sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Erityisesti koettu terveys ja mielialan muutokset ovat olleet terveysvaikutusten tutkimuksen alaisina. Tutkimuksista onkin saatu selville, että luonnosta saatavat hyvinvointihyödyt ovat monen tekijän summa. Luontokokemukseen vaikuttavat sen turvallisuus, kiinnostavuus, esteettisyys sekä esimerkiksi valon määrä, ilmanlaatu, lämpötila ja äänimaisema. (Ojala & Tyrväinen 2015.)

Luonnon toimivuus virkistysympäristönä eri ihmisten kohdalla riippuu osakseen kulttuurisidonnaisista seikoista. Luonnossa kävijän taustat ja toiveet vaikuttavat omalta osaltaan virkistysympäristön toimivuuteen. Suomalaiset kokevat erityisesti metsän ylivertaisena virkistysympäristönä. Luontoelämyksien, hiljaisuuden ja rauhan kokemusten saavuttamiseksi riittävän laaja viherkokonaisuus tuo metsän tuntua. Kaupungissa asuvat kokevat, että

luonnonmukaiset metsäalueet ja esimerkiksi rannat ovat voimakkaimmin elvyttäviä, eli parhaiten rauhoittavia mielipaikkoja. Mitä enemmän aikaa tällaisissa paikoissa vietetään, sitä voimakkaampia ovat niistä saadut myönteiset tuntemukset. (Ojala & Tyrväinen 2015.)

Luontoliikunta ja luonnossa oleskelu voivat ylläpitää hyvänlaatuista unta ja mielialaa ja, esimerkiksi ahdistuneisuuden, stressin ja masennuksen oireet voivat helpottua. Luonto vaikuttaa ihmiseen eri aistien välityksellä ja ei-visuaalisten vaikutusten kautta. Unettomuudesta ja kaamosmasennuksesta kärsivät voivat hyötyä luontokäynneistä. Myös fyysiset oireet voivat lievittyä luonnossa oleskelun kautta. Esimerkiksi kipu voi lieventyä tai vain unohtua, kun omat ajatukset ovat oman itsensä ulkopuolella. Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys korostuu, samalla kun mahdollisuudet toiminnalle ja aktiivisuudelle lisääntyvät. (Ojala & Tyrväinen 2015.) Luontoympäristö tarjoaa lapselle monipuolisen alustan kehittää ja harjaannuttaa motorisia perustaitojaan. Motoristen taitojen ja kehon hallinnan kehittymisellä on todettu olevan yhteyksiä tiedolliseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Tutkimusten mukaan jatkuvasti yleistyvät ylivilkkauden oireet lieventyvät, kun lapsi kokee luontoympäristöön liittyviä elementtejä, kuten luontoääniä. (Polvinen ym. 2012.)

Luontoympäristö voidaan jaotella lapsen sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. Nämä yhdessä antavat lapselle mahdollisuuden rentoutumiseen, rauhoittumiseen, virkistymiseen, itsetunnon vahvistumiseen, minäkuvan selkiintymiseen ja stressioireiden helpottumiseen. Luonnossa yksityisyyden ja yksilöllisyyden merkitys korostuu, kumpikin ovat tärkeässä roolissa. Luonnossa lapsella on mahdollisuus olla ja toimia yhdessä tai vaikkapa vetäytyä piilopaikkojen myötä omaan yksityisyyteen ja rauhaan. (Polvinen ym. 2012.)

Ulkoleikit ovat edellytys lapsen terveelle kehitykselle. Metsä ja luonto ylipäänsä tarjoavat lapselle hyvän alustan kiipeilyyn, kävelyyn epätasaisilla poluilla, tutkimiseen, majojen rakentamiseen, hyvien piilopaikkojen löytämiseen sekä uusien leikkien keksimiseen yhdessä ja erikseen. Metsä tarjoaa monipuolisia vaihtoehtoja leikkeihin, liikkumiseen, ajanvietteeseen ja luovuuteen. (Paukkeri 2014.)

Luonnossa oleilun hyvinvointivaikutukset näkyvät kolmella eri tavalla, joista ensimmäisenä voidaan pitää esteettisien elämyksien kautta kohoavaa mielihyvän tunnetta ja stressistä elpymistä. Toisaalta luonto tarjoaa oivan mahdollisuuden sosiaalisista kontakteista vetäytymiseen jos ihmisen elämäntilanne sitä vaatii. Lapsen liikkuesssa luonnossa, tapahtuu jopa vähemmän vahinkoja kuin organisoidussa harrastetoiminnassa. Lapsi käyttää herkemmin aistejaan luonnossa ja samalla positiivinen lisääntynyt tietoisuus kasvaa, joka taas vaikuttaa lapsen itseluottamukseen positiivisesti. Tunteista puhuminen muuttuu positiivisemmaksi jo kymmenen minuutin ulkoilun jälkeen ja somaattisessa osissa tapahtuu stressistä elpymistä, joka on luontoympäristössä nopeampaa ja täydellisempää kuin, mitä se olisi kaupunkiympäristössä tai sisätiloissa. (Mukari 2015.)

5 YMPÄRISTÖ- JA LUONTOKASVATUS

5.1 Ympäristökasvatus

Ympäristökasvatus on kasvatuksellista toimintaa ja sen tarkoituksena pidetään elinikäisen oppimisprosessin tukemista. Yksilön tai yhteisön arvojen, tietojen, taitojen ja toimintatapojen tulee muuttua ympäristön huomioon ottaviksi ja kestävän kehityksen mukaisiksi. (Siurua 2013.) Tutkimuksen mukaan Yhdysvalloissa 3-12 vuotiaat lapset viettävät vapaa-ajastaan 1 prosentin ulkona, ja 27 prosenttia katsoen televisiota sisällä. Tämän katsotaan johtavan ympäristöystävällisyyden ja ympäristöön kohdistuvien asenteiden heikkenemiseen. (Wells & Lekies 2006.)

YK:n määritelmän mukaan ympäristökasvatuksen tavoitteet on jaettu kolmeen tavoitteeseen. Ensimmäinen tavoite on saada ihmiset tietoiseksi taloudellisten, sosiaalisten, poliittisten sekä ekologisten tekijöiden riippuvuudesta toisistaan maalais- ja kaupunkiympäristössä. Toinen tavoite on saada ihmiset tietoisiksi sellaisista arvoista, asenteista ja tiedoista, joita pidetään tärkeänä ympäristön suojelussa ja parantamisessa. Kolmas tavoite on uusien ympäristöön liittyvien toimintamallien luominen yhteiskunnalle. (Siurua 2013.) Kokonaisvaltaisena tavoitteena ympäristökasvatuksessa pidetään ympäristövastuulliseksi kansalaiseksi kasvattamista (Matti 2015).

Ihmisillä on edelleen erilaisia mielikuvia ympäristökasvatuksesta luontokasvatuksena, mutta se määritellään kuitenkin laajemmin. Ympäristökasvatuksen tärkeimmät sisällöt ovat luontokokemukset ja luonnontietoon liittyvä opetus. Kestävän kehityksen kasvatus on noussut myös ympäristökasvatus-käsitteen rinnalle (Matti 2015.) Ympäristökasvatus on monitieteinen kasvatuksen osa-alue. Siihen kuuluvat erilaiset pohdinnat eettisestä, kulttuurisesta, poliittisesta ja taloudellisesta järjestelmästä ympäristössä, sekä millaiset valinnat ovat sellaisia, jotka tuhoaisivat mahdollisimman vähän luontoa. (Siurua 2013.) Lapsen ja aikuisen yhdessä

tehdyt havainnot ympäristön kauneudesta ja rumuudesta ovat ympäristökasvatuksen perusta. (Koikkalainen 2015.)

Englanninkielisellä termillä ”outdoor education” tarkoitetaan ulkona oppimista. Se rakentuu ympäristökasvatuksesta ja kokemuksellisesta oppimisesta. Luontosuhteen syventämistä, persoonallista ja sosiaalista kasvua, vastoinkäymisten voittamista sekä rohkaistumista voidaan pitää outdoor educationin tavoitteina. Ulkona toimimalla opitaan selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja, yhteistyötä sekä johtajuutta. Varhaiskasvatuksen henkilöstö vieraantuu nykyään yhä enemmän luonnosta, vaikka Suomessa on vahva pohja luonto- ja ympäristökasvatukselle (Parikka-Nihti 2011, 55–56.)

5.2 Ympäristökasvatuksen tavoitteet lapsille

Lasten ympäristökasvatuksessa otetaan huomioon lapsen ikä ja kehitystaso (Laaksonen 2014). Luontosuhteen perustuessa tunteeseen ja tietoon, lapsi mieltää itsensä osana luontoa. Havaitsemisesta, kokemisesta, oivaltamista ja tuntemista painotetaan lasten ympäristökasvatuksessa. (Matti 2015.) Ympäristökasvatuksen tärkein tavoite on, että lapsi saa tietoa luonnosta sekä erilaisia kokemuksia ja elämyksiä, joiden avulla hän oppii arvostamaan luonnon moninaisuutta. Lapsen ongelmaratkaisutaidoille tulisi antaa mahdollisuus kehittyä sekä luoda mahdollisuus omien tekojen syy-seuraussuhteiden havaitsemiselle. Lapsen saadessa rauhassa ihmetellä ja tutkia luontoa, odotetut tavoitteet toteutuvat. (Laaksonen 2014.)

Lasten ympäristökasvatus pitää sisällään paljon oleskelua luonnonympäristössä sekä ympäristöherkkyyden voimistamiseen tähtääviä elementtejä, sillä lapsuus on otollisinta aikaa ympäristöherkkyyden muodostumiselle. Pienille lapsille on luontaista herkkyyys ympäristön havaitsemiselle, muutoksille ja ympäristöstä huolehtimiselle. Ympäristöherkkyyys muodostuu kokemuksista, elämyksistä sekä tunnepitoisesta ja empaattisesta ympäristösuhteesta, joka rakentuu erilaisten havaintojen pohjalta. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 68.)

Vanhempien rooli on tärkeässä asemassa lapsen ympäristökäsityksen muodostumisessa, sillä he näyttävät omalla myönteisellä suhtautumisellaan esimerkkiä lapsille. Aikuisen tulee olla perillä aiheesta, ennen kuin he voivat toteuttaa tavoitteellista ympäristökasvatusta. Mikäli aikuisen taidot ovat puutteelliset, tulisi hänen omaa oppimistaan tukea. Hyvän pohjan luominen ympäristökasvatukselle edellyttää aiheesta perillä olemista, sekä siihen suhtautumista positiivisesti. Vanhempien syyllistäminen ympäristökasvatuksessa saattaa aiheuttaa lapselle ahdistusta, sillä he ovat lapsen tärkeimmät ihmiset, jotka hän kokee luotettaviksi ja turvallisiksi. Tavoitteet on helpompi saavuttaa, kun toimitaan yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa. (Laaksonen 2014.) Lapselle ja aikuiselle tulisi muodostua omakohtainen suhde ympäristöön. Ympäristövastuullisuuden tunteen oppimisen kannalta on tärkeää, että lapsi harjoittelee vastuunkantoa. Hyvän pohjan ympäristövastuullisten kansalaisten kasvattamiselle luovat hyväksyvä, kunnioittava ilmapiiri, oikeudenmukaisuus sekä yhteisöllisyys, joka merkitsee tunnetta siitä, että kuuluu joukkoon. (Koikkalainen 2015.)

5.3 Ympäristökasvatus nuorisotyössä

Nuorten ympäristökasvatus koostuu ohjatusta toiminnasta nuorisotalojen avoimissa ovissa, leireillä, kerhoissa sekä erilaisissa tapahtumissa. Näin ollen ympäristökasvatus pyritään sisällyttämään nuorisotilan toimintoihin. Oman luontosuhteen ja ekologisuuden pohtiminen voidaan antaa nuorille tehtäväksi. Erilaisten aktiviteettien avulla pyritään nuorten vertaisoppimiseen ja toimintaa voidaan suunnitella yhdessä nuorten kanssa. Kunnan eri nuorisotiloilla voidaan painottaa erilaisia asioita. Painopistealueet valitaan ohjaajan ja nuorten omien kiinnostuksen kohteiden ja osaamisalueiden mukaan, ja ne voivat olla joka talolla omat. (Tenhovuori 2011).

Ajankohtaiset ympäristökysymykset ja ympäristön muutokset, on tärkeä ottaa huomioon ympäristökasvatuksessa. Kuntien nuorisotyössä jo olemassa olevaan toimintaan voidaan liittää ympäristökasvatuksen ohjaus, ja kaikkeen toimintaan

voidaan myös tuoda ympäristökasvatuksellinen näkökulma. Opettava toiminta, joka koostuu pitkäjänteisiä ympäristömyönteisiä arvoja ja kestäviä toimintatapoja opettavasta toiminnasta, pidetään lyhytkestoisia ekotempauksia tärkeämpinä. Toiminta koostuu myös omista tavoitteista. Kaikkien nuorten tulisi päästä osalliseksi ympäristötoimintaan, joten toiminnot tulee suunnitella sellaisella tavalla. (Tenhovuori 2011).

Mikäli suunnittelussa ja toteutuksessa otetaan ympäristöasiat tietoisesti huomioon, se on ympäristökasvatuksellista toimintaa. Nuorten ympäristökasvatuksessa motivointi ja kannustaminen ympäristöasioista kiinnostumiseen, ovat olennaisia asioita. Valokuvauksen ja kädentaitojen soveltamista ympäristökasvatuksen toimintaan pidetään nuorisotyön ympäristökasvatusmenetelminä. Nuorten elinolojen parantaminen voi olla osa ympäristökasvatuksen ohjausta. Nuoriso-ohjaajat herättävät keskustelua, välittävät ympäristömyönteisiä arvoja sekä mahdollistavat toimintaa tilalla. Ympäristökasvatustyö rakentuu läsnäolosta, kysymysten pohdinnasta, tulevaisuuden uskon luomisesta sekä elämänhallinnantaitojen kehittämisestä. (Tenhovuori 2011).

5.4 Ympäristökasvatuksen erilaisia malleja

5.4.1 Palmerin puumalli

Ympäristökasvatuksen kokonaisuutta on kuvattu erilaisten mallien avulla, joista yksi tunnetuimmista on Palmerin kehittämä puumalli (Siurua 2013). Aikaisemmat tutkimukset sekä teoreettiset esitykset ovat mallin pohjana. Puumalli selventää lähtökohtia ja tavoitteita, joten se sopii hyvin ympäristökasvatuksen pohjaksi varhaiskasvatuksessa. (Laaksonen 2014.) Palmerin puumallissa on esitetty ympäristökasvatuksen tärkeimmät sisällöt, jotka jakautuvat kolmeen päähaaraan oksien kautta. Nämä ovat oppiminen ympäristössä ja ympäristössä sekä toimiminen ympäristön puolesta, joiden tulisi toteutua tasavertaisesti ympäristökasvatuksessa. Eri aisteihin ja havaintoihin perustuvat kokemukset

sekä toiminnot ovat tärkeitä ympäristössä oppimisessa. Pienten lasten oppiminen ympäristössä on pääasiassa leikkimistä, liikkumista sekä paikkojen nuuskimista. Varhaiskasvattajien tehtävänä onkin järjestää lapsille kyseistä toimintaa ja ympäristössä oppimista tapahtuu sekä luonnonympäristössä että rakennetussa ympäristössä. Molemmissa ympäristöissä on yhtä tärkeä käydä lasten kanssa, sillä näin lasten käsitys syntyy ympäristön monista ulottuvuuksista. (Siurua 2013.)

Ympäristöstä oppimisella tarkoitetaan ympäristöstä saatua tietoa, henkilön kokemusten, huolenpidon ja ympäristötietoisuuden kehittyessä. Ympäristön luonnontieteellinen tutkiva toiminta on erityisen tärkeä elementti pienten lasten ympäristökasvatuksessa ja se onkin perimmäisenä ajatuksena ympäristöstä oppimisessa. Lapsen aktiivisuus ympäristöasioissa säilyy läpi elämän, kun lapsi saa tilaisuuden osallistua ja vaikuttaa yhteisön toimintaan. Arvot ja eettisyys liittyvät ympäristön puolesta toimimiseen. Varhaiskasvattajalla on mahdollisuus muuttaa olemassa olevia näkemyksiä ympäristöstä, sillä hänen omat arvovalintansa ohjaavat työntekoa ja kaikkea toimintaa. Lapsen saadessa itse kokea ja nähdä, että hän pystyy tekemään asioita ympäristön hyväksi, hän huomaa sellaisen toiminnan olevan järkevää. (Laaksonen 2014.)

Ympäristökasvatus ei ole niin tehokasta, jos keskitytään ainoastaan yhteen tai kahteen tasoon. Ympäristövastuullisuuden kehittyminen ei ole mahdollista ainoastaan luontokokemusten myötä, sillä siihen tarvitaan muutakin toimintaa. Tasoja on vaikea erottaa selvästi toisistaan, sillä ne koostuvat osittain samoista asioista. Ympäristökasvatus pohjautuu merkittäviin elämäkokemuksiin, jotka esiintyvät mallissa puun juurina. Nämä kokemukset, sekä henkilön kehitysvaihe, aiemmat tiedot, sosiaaliset taidot ja yhteisöllinen osaaminen tulisi ottaa huomioon toiminnassa. Palmerin tekemän tutkimuksen mukaan lapsuuden luontokokemukset, sekä yksittäisten henkilöiden rohkaiseminen ympäristöstä välittämiseen nousevat tärkeään rooliin perheen antamien mallien lisäksi. (Laaksonen 2014.)

5.4.2 Ympäristökasvatuksen sipulimalli

Käpylän kehittäämä ympäristökasvatuksen sipulimalli etenee havaintojen kehittämisen, sekä tunnetason kautta tietotoimintoihin ja tietoiseen saavuttamiseen. Sen ydin koostuu yksilöstä ja hänen kokemusmaailmastaan. Niiden ympärille muodostuu tieto kerros kerrokselta. Sipulimallin ensimmäinen vaihe, eli ydin rakentuu ympäristön kokemisesta sekä yksittäisten aistien käytöstä. Toinen vaihe on ympäristön kokonaisvaltaista kokemista, varsinkin tunneperäinen kokeminen. Kolmas vaihe rakentuu ympäristön sosiaalisista merkityksistä eli tietotoiminnoista. Tässä vaiheessa aikuisen ohjauksella ja reagoimisella on merkittävä osuus, sillä lapsi rakentaa tietoa sekä kaipaa ohjausta. Viimeinen vaihe koostuu ympäristökonflikteista ja toiminnasta eli vaikuttamisen kehästä. Tämä vaiheen tavoitteena on auttaa lasta kunnioittamaan luontoa sekä huomaamaan luonnon kauneus sekä sen monimuotoisuus. Ympäristökasvatuksen tavoitteiden kannalta kulttuurin kriittinen arviointikyky sekä sen kehittyminen ovat tärkeitä. (Matti 2015.)

5.5 Lapsen oppiminen luonnossa

Luonnossa liikkuminen ja oleilu tarjoavat lapselle ja nuorelle oivan paikan ympäristökysymysten pohtimiseen ja ymmärtämiseen. Lapsi ja nuori oppivat kuinka ihmisen hyvinvointi on riippuvaista luonnon hyvinvoinnista. Luontoa voidaankin pitää hyvänolon lähteenä, sillä luonto on osana kaikkea kasvatuksellista toimintaa. (Marttila 2010.)

Oppimista voidaan pitää osallisuuden näkökulmasta tietynlaisena prosessina, joka avaa yksilölle uusia erilaisia osallistumisen mahdollisuuksia. Aktiivisuuden ja kiinnostuneisuuden sanotaan olevan suuressa roolissa lapsen oppimisen kannalta. Lapsi oppii parhaiten vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa. Lapsen kyky oppia tuntemaan itseään ja omaa ajatteluaan kehittyy yhdessä toisten lasten kanssa. Tehokkaina oppimisen välineinä voidaan pitää myös omakohtaisia kokemuksia ja ilmiöitä. Leikkiminen, tutkiminen, liikkuminen,

seikkailu ja taiteellinen kokeminen luonnossa ja lähiympäristössä voivat olla lapselle kokemusta, jonka kautta lapsen tieto erilaisista asioista kehittyy. (Peltoluhta 2013.)

Lapsi alkaa välittömästi syntymänsä jälkeen ihmetellä ympäristöään. Synnynnäinen uteliaisuuden tarve löytyy jokaiselta lapselta, jota tyydytetään tutkimalla ympäristöään. Tutkimisen ja ihmettelyn ohella lapsi kokee osallisuutta ja kuuluvuutta ympäröivään maailmaan ja yhteisöön. Merkityksellisen tutkimisen ja ihmettelyn kokemus syntyy, kun lapsi saa toteuttaa itseään turvallisessa ja tukevassa ympäristössä. Oppimisen prosessiin kuuluvat yritykset, erehdykset ja oivallukset, joita lapsi kokee tutkiessaan lähiympäristöään. Turvallinen ja rauhallinen ympäristö takaavat lapselle oivan mahdollisuuden maailman tutkimiseen itse tai yhdessä muiden kanssa. Luonto on yksi merkittävä toimintaympäristö varhaiskasvatuksessa. Tutkivaa oppimista luonnossa voidaan tarkastella konstruktivismin, kontekstuaalisuuden, sosiokulttuurisuuden ja yhteistoiminnallisuuden piirteiden kautta. (Peltoluhta 2013.)

Oppimisen ja kasvun edetessä lapsen käsitys maailmasta muuttuu. Lapsen kohdatessa uusia tilanteita elämässään ja uuden tiedon löytyessä tulee esiin ongelmia, joissa lapsen entiset tiedot ja taidot eivät enää riitä. Uudet kokemukset ilmiöistä ovat tällaisessa tilanteessa tarpeellisia lapselle. Oppimisprosessin päässä oleva ristiriita ja lapsen tarve sen selittämiseksi vievät lapsen oppimisprosessia eteenpäin. Lapsen ongelmanratkaisutaidot syntyvät ja kehittyvät näiden ristiriitojen selvittämisen kautta, joka ohjaa lasta oikeaan suuntaan myöhempää oppimista ja kehittymistä varten. (Peltoluhta 2013.)

Ajattelun, toiminnan ja oppimisen alku pohjautuu lapsen uteliaisuuteen. Lapselle ominaista on asioiden tutkiminen, niiden ihmettely ja niistä kysyminen. Näin lapset saavat tietoa ja selvyttä heidän ympärillään olevista ilmiöistä. Tutkimalla, katselemalla ja kokeilemalla lapsi oppii ja oivaltaa uusia asioita sekä pystyy kysymysten avulla rakentamaan ja hallitsemaan omaa oppimistaan. On ensisijaisen tärkeää huomioida lapsen omat havainnot, koska ne luovat pohjan todellisuudelle ja teorioille. Tutkivassa oppimisessa keskeisimpänä voidaan pitää

juuri havaintojen tekoa, sillä se liittyy tutkijan osaksi ympäristöään. kaikki aistit ovat käytössä, kun lapsen tutkiminen on kokonaisvaltaista. (Peltoluhta 2013.)

Luontoon ja liikuntaan liittyvien palveluiden tarve on lisääntynyt lasten ja nuorten vanhempien kiireen ja työpaineiden takia. Luontoa tulisi hyödyntää enemmän esimerkiksi päiväkotien ja koulujen toiminnassa. Metsän merkitys saattaa jäädä sen vähäisen käsittelyn takia etäiseksi lapselle ja nuorelle. Lapset eivät esimerkiksi tiedä mistä puutuotteet tulevat ja miten paperia valmistetaan, joten opettajien tulisi kiinnittää huomioita riittävään koulutukseen aiheesta. Luontokoulujen avulla tätä tehtävää on pystytty täyttämään. (Polvinen ym. 2012.) Luonto- ja ympäristökoulujen palveluita käyttävät päivähoidon ja koulujen ryhmät, kerhot, opettajat, kasvattajat ja kouluttajat, opiskelijat ja aikuisryhmät. Suomessa suurin osa luontokouluista on kuntien hallinnoimia. (Salminen & Venäläinen 2007.)

Luonto on tärkein tiedonlähde luonnontieteiden oppimisen kannalta ja sitä voidaan pitää aitona oppimisympäristönä. Luonnon ja aitojen ympäristöjen etuna on se, että tieto on suoraan aistein koettavissa ja tutkien havaittavissa. Havainnollistaminen voidaan korvata havainnoimisella aidossa ympäristössä, jolloin oppijan ei tarvitse muodostaa käsitystään pelkästään oppikirjoista. Tällöin oppija voi kokea luonnon eliöyhteisön kokonaisuudessaan sellaisena kuin se todellisuudessa on. Luontokoulujen keskeisenä menetelmänä voidaan pitää tutkivaa oppimista sekä luonnon tarkkailua ja havainnointia. Omakohtainen tieto saadaan näiden menetelmien avulla ja se näyttäytyy oppijoille oikeassa kontekstissa ja luonnollisessa ympäristössään. Opitun tiedon kytkeminen muihin tietorakenteisiin on helpompaa, kun opitulla tiedolla on jokin merkitys oppijalle itselleen. (Salminen & Venäläinen 2007.)

Aitojen oppimisympäristöjen hyödyntäminen on keskeistä myös ympäristökouluissa. Esimerkiksi vierailu kaatopaikalle tuo lisää havainnollisuutta jäteaiheiden käsittelyyn, kun opiskelija pystyy kokemaan mittasuhteet itse. Aidot oppimisympäristöt tukevat oppimista ja niillä on tärkeä merkitys ympäristöä koskevien asenteiden muodostumiselle. Halu ympäristön suojeluun uhkaavilta tekijöiltä syntyy ilon ja innostuksen kautta, joka koetaan luonnonympäristöissä tai

miellyttävässä rakennetussa ympäristössä. Luonnonharrastusta edistämällä pyritään luontokouluissa tukemaan ympäristömyönteisten asenteiden muodostumista. Kun ihminen kokee luonnon itselleen tärkeäksi harrastamisen paikaksi tai virkistysympäristöksi, ei ole enää samantekevää, mitä luonnolle ja ympäristölle tapahtuu. (Salminen & Venäläinen 2007.)

Jos aikuinen ohjaa omalla käyttäytymisellään lapsen luontaista liikkumista, lapsi saattaa menettää oman spontaanin, lapsentasoisen vapautensa. Aikuisten jatkuva ohjelmointi saattaa passivoida lapsen ja lapsi alkaa odottamaan, että muut keksisivät hänen leikkinsä. Toiminnallisten palvelujen kehittäminen nimenomaan lapsille ja nuorille olisi tärkeää, jotta lapsen ja nuoren oma mielikuvitus pääsisi oikeuksiinsa. Luontoympäristöjen hyödyntäminen tällaisten palvelujen kehittämisessä olisi oivallinen vaihtoehto, sillä monipuolisen päivittäisen liikkumisen avulla lasten ja nuorten oppimisvalmiudet paranevat. (Polvinen ym. 2012.)

5.6 Luonto- ja metsäkoulut

Arkisen lähiluonnon on todettu olevan lapselle kaikista tärkein. Jokainen lapsi tarvitsee elämänmittaisen suhteen ympäristöönsä, joka muodostuu kokemusten ja elämysten kautta. Suomessa on noin 30 luontokoulua, joiden tehtävänä on tukea päiväkotien ja koulujen ympäristökasvatusta, herättää kiinnostusta luontoa kohtaan, tarjota positiivisia elämyksiä luonnossa ja kasvattaa lasten ja nuorten vastuullisuutta ympäristöä kohtaan. Oppiminen luontokoulussa on elämyksellistä, kokemuksellista sekä toiminnallista. (Polvinen ym. 2012.)

Lapset ja nuoret, jotka kärsivät keskittymisvaikeuksista ja motivaationpuutteesta, hyötyvät vihreästä leikistä- ja oppimisympäristöstä. Myös ylivilkkauden oireet helpottuvat lapsilla luontoympäristössä, sillä luonnossa leikkiminen lieventää oireita. Leikkiympäristön tulisi olla mahdollisimman vehreä ja luonnollinen, jotta oireita esiintyisi mahdollisimman vähän. Luonnon rauhoittava ja virkistävä vaikutus on taattu tällaisessa ympäristössä. (Kleinsepp & Seppälä 2014.)

Vihreät leikit- ja oppimisympäristöt rakentavat lapsen ja nuoren itseluottamusta sekä pitkäjänteisyyttä ja tätä kautta tukevat kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen kehitystä (Ojala & Tyrväinen 2015). Lapselle tarjoutuu oiva mahdollisuus kehittää motorisia perustaitojaan leikin lomassa luonnossa liikkeessa. Luonto ympäristönä tarjoaa lapsille monipuolisen ympäristön kehon hallinnan ja fyysisen kunnon parantamiseen. Metsäesikoulut opettavat lasta havainnoimaan ympäristöään ja ymmärtämään, miten siellä kannattaa liikkua. Niiden yhtenä tärkeänä tavoitteena on parantaa lasten fyysistä kuntoa sekä suunnistustaitoja. Näiden taitojen omaksuminen luo turvaa lasten vanhemmille ja sitä kautta lisää luottamusta päästää lapsi lähiympäristöön yksikseen. (Polvinen ym. 2012.)

Lasten mielikuvitus ja vapaan leikin rikkaus kasvavat luonnossa tapahtuvan toiminnan seurauksena. Myös ympäristön ilmiöiden ja tapahtumien huomiointi kehittyy. Lasten sosiaaliset taidot ja kyky yhteistyöhön kehittyvät luonnossa tapahtuvassa toiminnassa ja esimerkiksi ryhmähenki parantuu. Luokkatiloissa tietyt käyttäytymismallit ovat tuttuja. Työskentely sellaisten luokkakavereiden kanssa, joiden kanssa ei yleensä työskennellä on helpompaa ulkona luonnossa. Lapsen kyky kokeilla uusia asioita ja omia rajojaan kehittyy metsäesikoulun seurauksena. (Polvinen ym. 2012.)

Luonto innostaa tutkimaan ja ihmettelemään asioita ja niiden syy-yhteyksiä. Tällä on todettu olevan yhteys lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Lapset tarvitsevat elämyksiä ja onnistumisia, joita luonnolla on tarjottavanaan. Erilaiset aistilliset kokemukset luonnossa jättävät lapsen mieleen pysyviä muistijälkiä, jotka vaikuttavat lapseen sekä hänen elämänsä valintoihin koko loppuiän. (Aartolahti 2012.)

Luonnossa koetut aistikokemukset ja itsekoettavat elämykset ovat ympäristökasvattajan mukaan erityisen tärkeitä. Luonnossa lapsen tulee kuulla linnunlaulua sekä tunnustella luonnon materiaaleja käsin. Täysipainoiseksi yksilöksi kasvaminen vaatii lapselta tunnesiteen luontoon. Mikäli lapsi ei saa lapsuudessaan tarpeeksi kosketusta luontoon, ei hän välttämättä opi välittämään lähiympäristöstään. (Polvinen ym. 2012.)

5.7 Luontoa hyödyntävät palvelut lapsille ja nuorille

Suomessa on tarjolla erityyppisiä luontoa hyödyntäviä palveluita lapsille ja nuorille. Suomen Latu ja Luonto-Liitto ovat aktiivisesti mukana järjestämässä monimuotoista toimintaa lapsille ja nuorille. Varhaiskasvatuksen tukena voidaan omalta osaltaan pitää luonto- ja ympäristöpäiväkoteja, luontokouluja sekä kouluissa tapahtuvaa luontoa hyödyntäviä iltapäiväkerhoja. Koulun ulkopuolella lapsille ja nuorille on tarjolla esimerkiksi luontokerhoja, luontoleirejä, partiotoimintaa, elämyspalveluita ja mahdollisuuksia erilaisiin liikuntalajeihin luonnossa. (Polvinen ym. 2012.)

Suomen Latu

Suomen Latu muodostuu jäsenyhdistyksistä ja niiden jäsenistä. Keskusjärjestön tavoitteena on edistää kaikenikäisten liikunnallista elämäntapaa ja ulkoilua kaikkina vuodenaikoina. Suomen Ladun tärkeimpänä tehtävänä voidaan pitää ulkoilumahdollisuuksien edistämistä. (Suomen Latu 2016.)

Suomen Latu vastaa Luonnossa kotonaan-pedagogiikkaan liittyvästä toiminnasta, jonka kasvatukseen kuului leikki, luova toiminta ja tutkiva työskentelytapa. Tärkeimpänä toimintaympäristönä voidaan pitää luontoa ja sinne tehdään retkiä ympäri vuoden säällä kuin säällä. Lasten luontosuhteen muodostumisen edistäminen ja ympäristövastuullisen elämäntavan omaksuminen ovat tärkeässä roolissa. Toiminta painottuu pääkaupunkiseudulle ja toimipaikkoina Suomessa toimivat päiväkodit, ryhmäperhepäiväkodit, päivähoitajat sekä koululaisten iltapäiväkerhot. (Polvinen ym. 2012.)

Luonto-Liitto

Toimintaa ja tapahtumia ympäri Suomen tarjoava Luonto-Liitto on lasten ja nuorten oma järjestö. Erilaista toimintaa, kuten luonnonharrastusta, retkiä, leirejä ja muita tapahtumia järjestetään kaiken ikäisille lapsille ja nuorille. (Luonto-Liitto 2016.) Luonto-Liitto keskittyy nuorten omaehtoiseen ympäristötoimintaan ja se tarjoaa lapsille ja nuorille konkreettisia luontokokemuksia sekä asiallista tietoa. (Polvinen ym. 2012.)

4H-järjestö

4H toimii lapsi- ja nuorisojärjestönä, jonka kasvatustehtävänä on lapsen ja nuoren kasvu aktiiviseksi ja vastuulliseksi (Suomen 4H-Liitto 2016). Järjestö toimii lähes jokaisessa Suomen kunnassa ja 4H:n ympäristö-, metsä- ja luontotoiminnan tavoitteena on esimerkiksi lasten ja nuorten luontokokemuksen parantaminen. Kesätyö- ja harjoittelupaikat, oppimateriaalit, kerhot, kilpailut, leirit ja kurssit, koulutuspaketit, teemapäivät ja tapahtumat, kotieläinpihat ja toimintakeskukset ovat asioita, joissa 4H vaikuttaa kouluyhteistyön kautta. (Polvinen ym. 2012.)

Luontokoulut

Suomessa toimii yhteensä noin 30 luontokoulua ja niiden tavoitteena on tukea koulujen ja päiväkotien ympäristökasvatusta, herättää kiinnostusta luontoa kohtaan, tarjota positiivisia elämyksiä luonnossa ja kasvattaa ympäristövastuulliseksi ihmiseksi. Oppimista luontokoulussa voidaan pitää kokemuksellisenä, elämyksellisenä ja toiminnallisena. Useat Suomessa toimivat luontokoulut kuuluvat Vihreä lippu-ympäristökasvatusohjelmaan, jossa lapset ja nuoret toteuttavat ja suunnittelevat aktiivisesti toimintaa, joka parantaa koulun tai päiväkodin arkea ja tekee arjesta ympäristöystävällisempää. (Polvinen ym. 2012.)

Urheiluopistot

Luonnon äärellä sijaitsevat useat urheiluopistot tarjoavat esimerkiksi liikuntaan ja luontoon liittyviä leirejä lapsille ja nuorille (Polvinen ym. 2012). Esimerkkeinä voidaan mainita Eerikkilän urheiluopisto, joka tarjoaa liikunta- ja luontoalan koulutusta sekä aktiviteetteja yritysasiakkaille ja vapaa-ajan viettäjiille. Liikuntapainotteiset leirikoulut kuuluvat Eerikkilän toimintaan ja ne tarjoavat luonnonystävällisille haasteita luonnossa. (Eerikkilä 2016.)

Kisakallio tarjoaa lapsille, nuorille, aikuisille ja perheille yhdessäolon riemua, yrityksille liikunnallisia elämyksiä sekä urheiluseuroille ja lajiliitoille oivat puitteet ja valmennustaitoa tavoitteelliseen harjoitteluun (Kisakallio 2016). Lapsille on

tarjolla liikuntaan ja luontoon liittyviä leirejä kaikkina vuodenaikoina (Polvinen ym. 2012).

Vapaa-ajankeskus Vierumäki sijaitsee luonnon keskellä järvimaisemissa ja se tarjoaa monipuolisesti hyvinvointi-, terveysliikunta- ja vapaa-ajan palveluita. Vierumäki noudattaa ympäristöohjelmaa ja sen kaikki ravintolat ovat Joutsenmerkittyjä. (Polvinen ym. 2012.) Vierumäellä lapsille ja nuorille on tarjolla esimerkiksi liikuntatunteja, lajileirejä, leirikouluja, rippileirejä ja liikuntasynttäreitä (Vierumäki 2016).

6 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, jonka keskeisiä asioita ovat huolellisuuden, rehellisyyden ja tarkkuuden noudattaminen työn jokaisessa vaiheessa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Etsitty tieto oli peräisin luotettavista lähteistä ja käytettyjen tutkimusten tulokset on arvioitu tarkasti. Käytettyjen lähteiden luotettavuus ja tietojen riittävä tuoreus on varmistettu. Työssä noudatettiin yhteisiä toimintatapoja, eikä tekstiä plagioitu.

Työssä vastattiin opinnäytetyötä ohjaaviin kysymyksiin löydetyn lähdemateriaalin perusteella. Kaikki opinnäytetyön tekijät osallistuivat tasavertaisesti työn tekemiseen ja paneutuivat lähdemateriaaliin. Luotettavuutta lisäsi lähteiden tuoreus ja monipuolisuus. Haastetta työn tekemiselle toi luotettavien suomalaisten tutkimusten puutteellisuus. Työn luotettavuuteen vaikutti myös rajallinen aika, sekä aikataulujen yhteensovittaminen. Rajallinen aika vaikutti myös siihen, että suunniteltu opinnäytetyön pohjalta toteutettava vihkonen jäi tekemättä.

Opinnäytetyön aihe valittiin kaikkien tekijöiden kesken, ja siihen vaikutti tekijöiden mielenkiinto lasten ja nuorten terveyttä kohtaan. Luonnon terveysvaikutukset lapsiin ja nuoriin oli aiheena todella mielenkiintoinen, sillä siitä ei löytynyt paljon tutkittua tietoa ennestään. Opinnäytetyön osa-alueita jaettiin itsenäisesti kirjoitettaviksi ja erikseen kirjoitetut osuudet muokattiin yhtenäisiksi. Yhteistyö sujui koko opinnäytetyön ajan mutkattomasti, koska kaikilla ryhmän jäsenillä oli yhtenäiset tavoitteet opinnäytetyön suhteen.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää luonnon vaikutuksia suomalaisten lasten ja nuorten terveyteen. Aiheen rajausta mietittiin ja lopulta päädyttiin rajaamaan aihe nimenomaan suomalaisiin lapsiin ja nuoriin, jotta työstä tulisi yhtenäinen ja sitä voisi hyödyntää Suomessa. Hakusanoilla ”nature”, ”child” ja ”health” löytyi paljon kansainvälisiä tutkimuksia, mutta työstä olisi tullut liian hajanainen, mikäli olisi käytetty ympäri maailman tehtyjä tutkimuksia.

Lapsen viettämä aika ulkona tukee hänen hyvinvointiaan ja terveyttään monella tavalla. Lapsen motoriset taidot ja psyykkinen kasvu kehittyvät ja lapsi saa mahdollisuuden rentoutumiseen, minäkuvan selkiintymiseen, rauhoittumiseen sekä stressioireiden helpottumiseen luonnossa ollessaan. 2000-luvulla syntyneiden lasten on todettu viettävän merkittävästi vähemmän aikaa ulkona leikkien, kuin esimerkiksi heidän vanhempansa. Median parissa vietetty aika vaihtelee lapsilla ja nuorilla 1,5 tunnista 6,5 tuntiin päivässä. (Huttunen ym. 2014.) Tutkimustulokset olivat huolestuttavia liittyen lasten ja nuorten ulkona vietettyyn aikaan ja lisääntyneeseen median käyttöön. Tämä tulee olemaan tulevaisuudessa vielä suurempi ongelma ja se tulee vaikuttamaan lasten ja nuorten terveyteen sekä hyvinvointiin heikentävästi. Media vaikuttaa yhä nuorempien lasten minäkuvan muodostumiseen sekä itsetuntoon, sillä se saattaa muokata minäkuvan muodostumista mediaihanteiden mukaisiksi. Vanhempien tulisi vähentää erilaisten videopelien ostamista lapsille ja sen sijaan kannustaa heitä leikkimään ulkoleikkejä.

Aikuisen kannustaminen ja ohjaaminen luonnossa olemiseen on tärkeää lapsen kiinnostuksen kannalta. Vanhempien suhtautuminen metsään vaikuttaa lasten luontosuhteeseen vahvistavasti. (Aartolahti 2012.) Lapset ovat ulkona yhä vähemmän itsenäisesti, sillä vanhemmat eivät välttämättä uskalla päästää lapsiaan ulos ilman valvontaa tai lapset eivät viihdy pihalla ilman saman ikäistä seuraa. Lapset eristäytyvät nykypäivänä myös kulttuurisesta ja fyysisestä ympäristöstä vanhempien liiallisen suojelun seurauksena. (Matti 2015.) Vanhempien tulisi hyödyntää omia lapsuudenkokemuksiaan omille lapsilleen ja kannustaa lapsiaan olemaan ulkona ja luonnossa myös itsenäisesti. Lapsia tulisi kannustaa itsenäiseen leikkimiseen ja oman mielikuvituksen käyttämiseen, tilanteissa, joissa ei ole oman ikäistä leikkikaveria.

Ympäristökasvatuksen tärkeimpänä tavoitteena pidetään sitä, että lapsi saa erilaisia kokemuksia ja elämyksiä luonnossa sekä oppii arvostamaan luontoa. Lapsi pystyy kehittämään ongelmanratkaisutaitojaan sekä havaitsemaan omien tekojen syy-seuraussuhteita. Odotetut tavoitteet toteutuvat lapsen saadessa rauhassa ihmetellä ja tutkia luontoa. (Laaksonen 2014.)

Ympäristöystävällisyyteen ja ympäristöön kohdistuviin asenteisiin ja arvoihin vaikuttaa luonnossa vietetty aika (Wells & Lekies 2006). Oli yllättävää huomata, että lasten ongelmanratkaisutaidot kehittyvät luonnossa olemisen seurauksena. Lapsille tulisikin antaa enemmän tietoa ympäristön ja luonnon vaikutuksista hyvinvointiin, ottaen huomioon lasten ikä- ja kehitystason, jotta lapsesta kasvaa ympäristövastuullinen nuori. Lapsen huomatessa omien tekojensa vaikuttavan ympäristöön positiivisella tavalla, hän huomaa sellaisen toiminnan olevan järkevää (Laaksonen 2014).

Suomessa luontokoulujen tehtävänä on tukea päiväkotien ja koulujen ympäristökasvatusta, herättää kiinnostusta luontoa kohtaan, tarjota positiivisia elämyksiä luonnossa sekä kasvattaa lasten ja nuorten vastuullisuutta ympäristöä kohtaan. Luontokoulussa oppiminen on elämyksellistä, kokemuksellista sekä toiminnallista. Metsäesikouluissa parannetaan lasten fyysistä kuntoa ja suunnistustaitoja, joka vaikuttaa vanhempien luottamukseen lapsen ulkoillessa yksin. (Polvinen ym. 2012.) Luonto- ja metsäkoulujen mahdollistaminen kaikille lapsille ympäri Suomen olisi tärkeää, sillä niiden avulla lapsista saadaan ympäristövastuullisia sekä terveysongelmien ehkäisy mahdollistuu. Näin ollen yhteiskunnalliset kulut pienenevät terveydenhuollossa lasten ollessa terveempiä.

Sairaanhoitajan työssä tulisi ottaa huomioon luonnon terveysvaikutusten tärkeyden painottaminen vanhemmille. Tämä olisi tärkeää, jotta lasten viettämä aika luonnossa lisääntyisi nykypäivään nähden. Lasten vieraantumista luonnosta tulisi tulevaisuudessa ehkäistä, jotta luonnon ja metsän merkitys eivät täysin katoa. Luontoa voisi käyttää myös lääkkeettömänä hoitomuotona, esimerkiksi mielenterveysongelmista ja ylivilkkaudesta kärsivien potilaiden hoidossa. Tämä olisi eettisesti oikein, sillä turhaa lääkkeiden käyttöä voitaisiin ehkäistä luonnon menetelmien avulla. Lääkkeettömänä hoitomuotona tämä on myös ilmainen sekä terveydenhuollolle että perheelle ja on toteutettavissa kotiympäristössä. Kotona toteutetut lääkkeettömät hoitomuodot saattavat olla lapsille helpompia ottaa vastaan, sillä he saavat olla tutussa ympäristössä tuttujen ihmisten kanssa, eivätkä miellä tätä varsinaiseksi hoidoksi.

Jatkokehittämiskohteena voisi olla lyhyt ja ytimekäs vihkonen, joka olisi suunnattu lapsille tai nuorille. Vihkonen sisältäisi tietoa luonnon vaikutuksista terveyteen, erilaisia luonnossa toteutettavia liikuntamuotoja sekä tietoa erilaisista luonto- ja metsäkouluista. Vihkosen teossa tulisi ottaa huomioon kohderyhmän ikä ja kehitystaso. Vihkosesta tulisi ulkoasultaan kuvitettu, värikäs ja huomiota herättävä. Siinä olevan tiedon tulisi olla helposti ymmärrettävissä sekä tarpeeksi kiinnostavaa, jotta lapsetkin jaksaisivat lukea sen. Vihkosta voisi mahdollisuuksien mukaan jakaa, esimerkiksi esikouluihin ja kouluihin.

7 LÄHTEET

Aartolahti, T. 2012. Miten metsä innostaa lasta- luonto esikouluikäisen leikki- ja oppimisympäristönä. Opinnäytetyö. Saimaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 30.3.2016

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53624/Aartolahti_Tuija.pdf?sequence=1

Eerikkilä 2016. Tietoa Eerikkilästä. Viitattu 14.4.2016 www.eerikkila.fi > Tietoa Eerikkilästä.

Eskelinen, R. & Jussila, T. 2015. ”Sykäyksiä hyvän luontosuhteen kehittymiselle”- Luontokasvatusta päiväkodin integroidussa erityisryhmässä Herra Siilin kanssa. Opinnäytetyö. Savonia- Ammattikorkeakoulu. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. Viitattu 19.4.2016

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98642/Eskelinen_Raisa_ja_Jussila_Taija.pdf?sequence=1

Fogelholm, M. & Salo, M. 2016. Johdanto lihavuuteen. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016

http://www.oppipoortti.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04498&p_selaus=16599

Hannuksela, M. 2012. Allergiat. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk0056

Hermanson, E. 2012. Infektiokierre ja toistuvat korvatulehdukset. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00805

Honkala, S.; Sundström, K. & Tuominen, R. 2010. Eläimet ja kasvit luonnossa. Edu.fi. Viitattu 13.4.2016

http://www.edu.fi/perusopetus/elamankatsomustietoa_perusopetuksen_alaluokille/opintokokonaisuuksia_ja_oppituntiesimerkkeja/ihminen_ja_maailma/ymparisto_ja_luonto/elaimet_ja_kasvit_luonnossa

Huttunen, P.; Ruhanen H-M. & Talvensaari, M. 2014. ”...Ettei siihen vain tule tukkimiehen päitä” - Lapsen luontosuhteen vahvistaminen elämyksellisellä metsäleirillä. Opinnäytetyö. Savonia-Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 19.4.2016

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79116/Huttunen_Pirjo%20Ruhanen_Helena-Marketta%20Talvensaari_Minna.pdf?sequence=1

Huttunen, M. 2015. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383&

Iso- Pärnä, R. 2014. Kaikille avoimet luontoliikuntaleikit osana kaikille.fi – verkkosivustoja. Opinnäytetyö. Satakunnan Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 5.4.2016

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69861/iso-parna.riina.pdf?sequence=1>

Jalanko, H. 2009a. Mitä lapset sairastavat? Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 11.3.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00002

- Jalanko, H. 2009b. Rokkotaudit. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00022&p_teos=skl&p_osio=104&p_selaus=
- Jalanko, H. 2009c. Suolistotulehdukset. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00020&p_teos=skl&p_osio=104&p_selaus=
- Jalanko, H. 2009d. Tapaturmat ja myrkytykset. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00039&p_teos=skl&p_osio=104&p_selaus=
- Jalanko, H. 2014a. Astma lapsella. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00113
- Jalanko, H. 2014b. Diabetes lapsella. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00114
- Jalanko, H. 2014c. Infektiokierre lapsella. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 26.4.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00131
- Jalanko, H. 2015. Toistuvat vatsakivut lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 3.5.2016
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00523
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: SanomaPro Oy.
- Karlsson, A. 2014. Monimuotoinen luonto suojelee sairauksilta. Suomen Luonto. Viitattu 12.4.2016
<http://www.suomenluonto.fi/sisalto/artikkelit/monimuotoinen-luonto-suojelee-sairauksilta/>
- Kisakallio 2016. Kisakallion Urheiluopisto. Lohja. Viitattu 14.4.2016
<http://www.kisakallio.fi/kisakallio.html>
- Kleinsepp, M. & Seppälä, S. 2014. ”Täällä on öttiäisiä!” Havainnointitutkimus 1-4-vuotiaiden lasten vapaista leikeistä metsäympäristössä. Opinnäytetyö. Laurea-Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 15.4.2016
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/80942/Kleinsepp_Marit_Seppala_Sara.pdf?sequence=1
- Koikkalainen, M. 2015. Mennään mehtään! – Ideoita luontokasvatukseen päiväkodissa. Opinnäytetyö. Saimaan Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 18.4.2016
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/104248/Milla%20Koikkalainen%20opinnaytetyo.pdf?sequence=1>
- Laaksonen, H. 2014. Ympäristökasvatus osana varhaiskasvatusta- Päiväkotiohjeen ympäristökasvatusopas. Opinnäytetyö. Turun Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 18.4.2016
https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/76825/Laaksonen_Henna.pdf?sequence=1
- Luonto-Liitto 2016. Luonto-Liitto - muutos lähtee pienestä. Helsinki. Viitattu 14.4.2016
www.luontoliitto.fi > Pääsivu > Järjestö.

- Marttila, M. 2010. Oppimisen ilo löytyy luonnosta- seikkailu- ja elämyspedagoginen luontoliikunta oppimisen tukena. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.4.2016
http://www.outwardbound.fi/tiedostot/Kirjallisuus/Oppimisen_ilo_loytyy_luonnosta.pdf
- Matti, M. 2015. Lastentarhanopettajien näkemyksiä lasten luontokuvasta ja luontokuvan tukemisesta varhaiskasvatuksessa. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. Oulun yliopisto. Viitattu 12.4.2016 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201506061797.pdf>
- Metsähallitus 2016. Luonto houkuttelee liikkumaan. Vantaa. Viitattu 11.3.2016
<http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>
- Mielenterveystalo.fi 2016. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 14.4.2016
www.mielenterveystalo.fi > Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista > Luonnon vaikutus hyvinvointiin.
- Mukari, A. 2015. Luontoliikunnasta hyvinvointia - Masentuneiden nuorten mielenterveyttä edistävää luontoliikuntaa. Opinnäytetyö. Lapin ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Viitattu 28.4.2016
<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/98110/Luontoliikunnasta%20hyvinvointia%20opinnaytetyo.pdf?sequence=2>
- Mustajoki, P. 2015. Tietoa potilaalle: Lasten ja nuorten lihavuus. Helsinki: Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 26.4.2016
- Mäkinen, J. 2015. Nuorten luontosuhteen voimistamiseen soveltuva digitaalinen ympäristökasvatusmateriaali. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.4.2016
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102860/Makinen_Joni.pdf?sequence=1
- Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Helsinki. Viitattu 21.3.2016
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>
- Parikka-Nihti, M. 2011. Pieniä puroja- Kasvua kohti kestävä kehitystä. Lasten Keskus.
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä varhaislapsuudessa- Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Bookwell Oy, Juva.
- Pasanen, T. & Korpela, K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta ja Tiede 52. Viitattu 13.4.2016 http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_4-15_4-9_lowres.pdf
- Paukkeri, K. 2014. Näkymiä lapsen luontosuhteeseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Kasvatustieteiden Pro gradu- tutkielma. Oulun Yliopisto. Viitattu 11.3.2016 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201409051836.pdf>
- Peltoluhta, E. 2013. Tutkiva luontokasvatus lapsen osallisuuden lisääjänä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto. Viitattu 6.4.2016
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59655/Peltoluhta.Enni-Mari.pdf?sequence=2>

Polvinen, K.; Pihlajamaa, K. & Berg, P. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kansallinen hyvinvointiverkosto. Viitattu 1.4.2016
https://www.sitra.fi/julkaisut/muut/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille.pdf

Putkonen, K & Pääkkölä, K. 2015. ”Kuoriainen tahtoo kepin” 2-4 -vuotiaiden lasten luontoliikunta päiväkodissa. Opinnäytetyö. Laurea Ammattikorkeakoulu. Tikkurila. Viitattu 5.4.2016
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/97918/Opinnaytetyo_Putkonen_Paakkola.pdf?sequence=1

Saarinen, K. & Jantunen, J. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi! Etelä-Karjalan Allergia- ja ympäristöinstituutti. Viitattu 3.4.2016
<http://www.allergiaterveys.fi/upload/valtakunnallinen-kysely-2014.pdf>

Salminen, H. & Venäläinen, M. 2007. Ulos oppimaan Suomen luonto- ja ympäristökoulut- ympäristökasvatuksen innostusta ja osaamista. Viitattu 14.4.2016
<http://luontokoulut.com/pdf/kasikirja.pdf>

Siurua, L. 2013. Vihreä lippu liehuu ja luonto kutsuu päiväkotia Lipstikassa- kuvaus luontopainotteisuuden ja ekologisuuden näkymisestä päiväkodin arjessa. Opinnäytetyö. Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Viitattu 18.4.2016
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64422/Siurua_Liisa..pdf?sequence=1

Storvik-Sydänmaa, S.; Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2013. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: SanomaPro Oy.

Suomen 4H-Liitto 2016. 4H-nuorisotyön perusteet. Helsinki. Viitattu 14.4.2016
[www.4h.fi > 4H järjestönä. http://www.4h.fi/4h-jarjestona-2/jarjeston-toiminta/4h-nuorisotyön-perusteet/](http://www.4h.fi/4h-jarjestona-2/jarjeston-toiminta/4h-nuorisotyön-perusteet/)

Suomen Mielenterveysseura 2016. Ympäristö vaikuttaa mieleen. Helsinki. Viitattu 21.3.2016
www.mielenterveysseura.fi > Hyvinvointi > Ympäristö ja luonto.

Suomen Latu 2016. Me liikutamme. Helsinki. Viitattu 29.3.2016
<http://www.suomenlatu.fi/ota-yhteytta/tietoa-meista.html>

Syömishäiriöt (online). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2014. (Viitattu 26.4.2016)
 Saatavilla Internetissä: www.kaypahoito.fi

Tenhovuori, A. 2011. Tutkimusmatkalla- Ympäristökasvatuksen menetelmäopas. Opinnäytetyö. Humanistinen Ammattikorkeakoulu. Nuorisotyön ja kansalaistoiminnan koulutusohjelma. Viitattu 19.4.2016
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29563/Opinnaytetyo%20Airiina%20Tenhovuori.pdf?sequence=1>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 20.3.2016
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

Vierumäki 2016. Lapsille ja nuorille. Vierumäki. Viitattu 14.4.2016
<http://vierumaki.fi/lapsille-ja-nuorille/>

Wells, N. & Lekies, K. 2006. Nature and the Life Course: Pathways from Childhood Nature experiences to Adult Environmentalism. New York. Viitattu 11.3.2016
<http://www.outdoorfoundation.org/pdf/NatureAndTheLifeCourse.pdf>

Ylitarvas, K. 2015. Elämyksellinen ja toiminnallinen ympäristökasvatus- luonto ja ympäristökasvatuksen koulutuspakettien suunnittelu. Opinnäytetyö. Lapin Ammattikorkeakoulu. Viitattu 12.4.2016 http://theseus32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/96565/Ylitarvas_Katri.pdf?sequence=1

