



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

LUONTORETKIEN JÄRJESTÄMINEN HAAPANIEMEN ESIKOULULLE YHDISTÄEN SAPERE-RUOKA- KASVATUSMENETELMÄÄ

Opinnäytetyö

TEKIJÄ: Ronja Savolainen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Ronja Savolainen	
Työn nimi Luontoretkien järjestäminen Haapaniemen esikoululle yhdistäen Sapere-ruokakasvatusmenetelmää	
Päiväys 20.11.2018	Sivumäärä/Liitteet 58/5
Ohjaaja(t) Pauli Verhelä	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Haapaniemen päiväkot	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön aiheena on kehittää konkreettisia keinoja toteuttaa Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattuja ohjeistuksia ja velvollisuuksia koskien lasten ruoka- ja ympäristökasvatusta Haapaniemen esikoulussa. Aiheen valinta perustuu opinnäytetyön tekijän omiin vapaa-ajan mielenkiinnonkohteisiin, koulutusalan monimuotoisuuden toteuttamiseen sekä tulevaisuuden jatkokouluttautumismahdollisuuksien kartoittamiseen.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Kuopion kaupungin Haapaniemen esikoulun kanssa. Haapaniemen esikoulun esikouluryhmä Ketut osallistui opinnäytetyön toteuttamiseen yhteensä kuudella eri tapaamiskerralla. Esikoulun yhteyshenkilönä toimi lastentarhanopettaja Sari Partanen.</p> <p>Opinnäytetyö käsittelee varhaiskasvatusta, Sapere-ruokakasvatusmenetelmää ja luontoa oppimisympäristönä. Opinnäytetyössä järjestettiin esikoululaisille luontoretkiä yhdistäen Sapere-ruokakasvatusmenetelmää retkien aktiviteetteihin. Luontoretkien aihealueina oli sienestys ja jokamiehenoikeudet, marjastus ja kasvit sekä kalastus ja eläinten lajitunnistus. Opinnäytetyön tarkoituksena ja tavoitteena oli tuottaa lapsille uusia kokemuksia ja opettaa heille jotain uutta ruokakasvatuksesta ja luonnosta oppimisympäristönä, samalla hauskaa pitää.</p> <p>Opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen perusmenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja dokumenttien käyttö osana tutkimismetelmiä. Työ on toiminnallinen, jossa on käytetty kaikkia edellä mainittuja menetelmiä. Esikoulun henkilökuntaa haastateltiin tukemaan opinnäytetyön teoriaosuutta. Esikoululaisille ja heidän vanhemmilleen lähetettiin kyselyt sekä ennen luontoretkien järjestämistä että niiden jälkeen. Lasten toimintaa ja kommentteja havainnoitiin esikoululla ja luontoretkillä. Lasten toimintaa dokumentoitiin valokuvilla.</p> <p>Tuloksina saatiin positiivisia kokemuksia ja elämyksiä esikoululaisille. Tulokset on kirjattu opinnäytetyöhön lasten ja heidän vanhempiensa palautteiden muodossa. Myös Haapaniemen esikoulun henkilökunta antoi palautetta luontoretkestä. Palautteiden perusteella on arvioitu opinnäytetyön onnistuneisuutta.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että opinnäytetyön tekeminen oli kannattavaa. Esikoulu sai opinnäytetyön tekemisellä itselleen keinoja toteuttaa Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattuja ohjeistuksia ja velvoitteita koskien lasten ruoka- ja ympäristökasvatusta osana esiopetusta. Kaikki asetetut tavoitteet saavutettiin.</p>	
Avainsanat	
Varhaiskasvatus, ruokakasvatus, luonto	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Ronja Savolainen			
Title of Thesis Organizing outdoor courses for Haapaniemi preschool combining Sapere food education method			
Date	20.11.2018	Pages/Appendices	58/5
Supervisor(s) Pauli Verhelä			
Client Organisation /Partners Haapaniemi preschool			
<p>Abstract</p> <p>The subject of the thesis is to develop concrete ways to accomplish guidelines and obligations based on children's food and environmental education in Kuopio city's Early childhood education plan. Choice of the topic is based on the author's leisure time interests, to the diversity of the education sector and future mapping of future training opportunities.</p> <p>The thesis is implemented in cooperation with Kuopio city's Haapaniemi preschool. Haapaniemi preschool group called Ketut participated in the implementation of the thesis with six different meetings. The contact person with the preschool was kindergarten teacher Sari Partanen.</p> <p>The thesis deals with early childhood education, food education based on the Sapere method and nature as a learning environment. The thesis was organized on outdoor courses for children in the Haapaniemi preschool combining Sapere food education method with outdoor courses' activities. The topics on outdoor courses were mushroom picking and everyman's rights, berry picking and plants and also fishing and animal species identification. The thesis' mission and goal was to produce new experiences for the children and teach them something new about food education and nature as an learning environment and of course have fun while doing so.</p> <p>The thesis is qualitative research. The basic methods of qualitative research are interviews, surveys, observations and document use. The thesis is a functional work, using all of the methods above. Preschool staff were interviewed to support the theoretical part of the thesis. Surveys were sent to the preschool's children and their parents both before and after the outdoor courses. Children's activities and comments were perceived at the preschool and on the outdoor courses. Children's activities were documented with photographs.</p> <p>The results provided positive experiences for the children in the Haapaniemi preschool. The results are recorded in the thesis in the form of feedback from the children and their parents. Also the Haapaniemi preschool's staff gave feedback about the outdoor courses. The success of the thesis is evaluated based on the feedback.</p> <p>As a conclusion, the thesis was profitable. The Haapaniemi preschool got some new ways to implement the guidelines and obligations for children's food and environmental education based on the Kuopio city's Early childhood education plan as a part of preschool education. All the goals that were set were achieved.</p>			
Keywords			
Early childhood education, food education, nature			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	VARHAISKASVATUS	8
3	RUOKAKASVASTUS VARHAISKASVATUSSUUNNITELMASSA	10
4	SAPERE-RUOKAKASVASTUSMENETELMÄ	12
4.1	Sapere Suomessa	12
4.2	Aistien käyttö ruokailutilanteissa	12
4.3	Sapere ehkäisevänä keinona neofobiaan ja ruoka-aversioon	14
4.4	Sapere Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa	15
4.5	Saperen aiempi toteutus Haapaniemen esikoulussa	15
5	VARHAISKASVATUKSEN OPPIMISYMPÄRISTÖT	17
5.1	Luonto oppimisympäristönä	18
5.2	Luontosuhde	19
5.3	Ruokailu ja Saperen toteuttaminen luonnossa	19
6	HAASTATTELUMENETELMÄT	20
6.1	Haastattelumenetelmien valinta	20
6.2	Haastattelumenetelmien eettisyys ja luotettavuus	20
6.3	Esitietolomake	21
6.4	Alkukysely	21
6.5	Loppukysely	21
7	ENNEN LUONTORETKIÄ	23
7.1	Esitietolomakkeen vastaukset	23
7.2	Alkukyselyn vastaukset	23
8	LUONTORETKIEN TOTEUTUKSEN SUUNNITTELU	27
8.1	Tapaamiskerrat ja aihealueet	27
8.1.1	Sienestys ja jokamiehenoikeudet	27
8.1.2	Marjastus ja kasvit	28
8.1.3	Kalastus ja lajitunnistus	29
9	LUONTORETKIEN TOTEUTUS	30
9.1	Sienestys ja jokamiehenoikeudet – näkö- ja tuntoaistit	30
9.2	Marjastus ja kasvit – maku- ja hajuaistit	35
9.3	Kalastus ja lajitunnistus – kuuloaisti	39

10 TULOKSET	44
10.1 Loppukyselyn vastaukset	44
10.2 Lasten kommentteja luontoretkestä	44
10.3 Vanhempien kommentteja luontoretkestä	47
10.4 Henkilökunnan kommentteja luontoretkestä	48
11 POHDINTA.....	50
11.1 Tavoitteiden toteutuminen.....	50
11.2 Opinnäytetyön onnistuneisuus	50
11.3 Opinnäytetyöstä hyötyminen tulevaisuudessa	51
LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	52
LIITE 1 VAITIOLOSITOUS.....	54
LIITE 2 ESITIETOLOMAKE.....	55
LIITE 3 ALKUKYSELY	56
LIITE 4 KERTAUSMONISTE.....	57
LIITE 5 LOPPUKYSELY	58

1 JOHDANTO

Kolmen vuoden aikana opinnoissani olen kuullut vain kahdesta projektista, jotka liittyvät jollain tavalla lapsiin ja heidän kokemuksiinsa ravitsemispalveluissa ja matkailussa. Viimeisen vuoden aikana olen kokenut tarvetta muuttaa asiaa, ja tästä syystä haluan olla mukana toteuttamassa jotain, jossa käsitellään ensisijaisesti lasten mielipiteitä, kokemuksia ja tarpeita liittyen ravitsemispalveluihin ja matkailuun. Aiheena olisi voinut olla myös ”Lapsiasiakkaan huomioiminen ravintolassa”, ”Ravintolakäyttäytymisen opettaminen lapsille” tai muuta vastaavaa, mutta ennen kuin näihin asioihin lasta kannattaa perehdyttää, kannattaa ruokaan ja ruokailuun liittyviä aiheita käsitellä kotona tai muussa ensisijaisessa oppimisympäristössä, kuten esiopetuksessa. (Peda.net 2016.)

Esiopetuksessa lapsi on noin seitsemän vuoden ikäinen, ja hänelle tullaan vuoden aikana opettamaan muun muassa lukemista, kirjoittamista ja sosiaalisissa suhteissa toimimista yhteistyön ja leikin avulla. Tärkeintä yleisesti on, että lapsi kokeilee ja oppii innolla uutta ja laajentaa osaamistaan eri taidon- ja tiedonalueilla. Näiden lisäksi jokaisen ihmisen, iästä riippumatta, tulisi opetella ruokakasvatusta, jotta tietää mitä syö, mistä ruoka tulee ja mitä muuta ruokaan ja ruokailuun liittyy. (Peda.net 2016.)

Opinnäytetyön tarkoitus on luoda uusia keinoja opettaa lapsille Sapere-ruokakasvatusta ja monipuolistaa lapsien oppimisympäristöjä järjestämällä luontoretkeä lapsille. Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaan (2017) on kirjattu ylös Sapere-ruokakasvatuksen toimintaperiaatteet sekä luonnon toimiminen osana oppimisympäristöjä. Opinnäytetyö luo konkreettista näyttöä Haapaniemen esikoululle Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjattuihin velvoitteisiin ja ohjeistuksiin. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Miksi järjestää luontoretkeä opinnäytetyönä? Kysymykseen vastaa oivallisesti norjalainen retkeilyyn ja eräelämään erikoistunut toimittaja ja tietokirjailija Øystein Kohn kirjassaan ”Mennään retkelle” (2005):

”Pohjolassa luonnosta ja retkeilyn ilosta osataan nauttia tavallisella patikkaretkellä, tunturivaelluksella, melottaessa, marjoja poimittaessa, kalastettaessa, lintuja havainnoitaessa, telttaillessa ja muissa puuhissa. Tätä perintöä on syytä vaalia, sillä luontomme on suojelemisen arvoinen. Jotta luonnosta oppisi pitämään, sitä on opeteltava tuntemaan, ja se toteutuu parhaiten retkeilemällä ahkerasti.”

(Kohn 2005, 4.)

Haluan omalta osaltani olla mukana luomassa lapsille uusia elämyksiä ja kokemuksia. Opinnäytetyö mahdollistaa sen minulle yhdistämällä ne omaan koulutukseeni ja mielenkiinnon kohteisiini: ruokaan, erilaisiin ruokailu- ja toimintaympäristöihin, luontoon ja luonnossa toimimiseen, retkeilyyn sekä sienestykseen, marjastukseen ja kalastukseen. Opinnäytetyölläni toivon herättäväni lapsissa mielenkiintoa luontoa kohtaan ja onnistua luomaan heille elämyksiä ja kokemuksia luonnossa ja luonnosta.

Toivon mukaan myös opinnäytetyön tekemisellä on pitkällä ajanjaksolla vaikutusta lasten luontosuhteen vahvistumiseen ja heidän käyttäytymiseensä ja toimimiseensa luonnossa heidän kasvaessaan vanhemmiksi.

Opinnäytetyön aihe on itse keksitty ja esitetty Kuopion kaupungin Keskusta – Neulamäki alueesta vastaavalle päiväkodinjohtajalle Maarit Reinikalle. Reinikan kautta aihe esitettiin kaupungin eri päiväkodinjohtajille ja aihe päättyi Haapaniemen esikoulun päiväkodinjohtajalle Jaana Skottmanille, joka ilmoitti Haapaniemen esikoulun lähtevän mukaan opinnäytetöihöni toimeksiantajaksi. Haapaniemen esikoululla yhteyshenkilönäni toimii Sari Partanen, kenen kanssa toiminta osuus on yhteistyössä suunniteltu ja toteutettu. Partanen on koulutukseltaan lastentarhanopettaja sekä Sapere-lähiohjaaja. Toiminnassa mukana ovat olleet läsnä myös lastentarhanopettaja Emmi Karvonen sekä eri kerroilla esiopetusryhmän muita avustajia ja sijaisia. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

Toimeksiantajan kanssa yhdessä laadittuja tavoitteitamme on onnistua opinnäytetyön avulla luomaan lapsille uusia kokemuksia ja elämyksiä, toteuttamaan Sapere-ruokakasvastusta erilaisten uusien keinojen avulla esiopetuksessa, opettaa lapsille luontoon ja ruokakasvatukseen liittyviä tietoja ja taitoja, pelata ja leikkiä sekä pitää hauskaa yhdessä. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

Itselle opinnäytetyön teoriaan tutustuminen ja työn tekeminen avaavat omaa näkemystä mahdollisuudesta jatkokouluttautua. Haaveenani on tulevaisuudessa työskennellä luonnon ja ruoan parissa, asiakaspalvelutehtävissä. Myös lasten kanssa työskentely on alkanut kiinnostamaan minua viime vuosien saatossa. Opinnäytetyön parissa pääsen testaamaan, sopisiko tämän kaltainen työskentely minulle ihan vakituisesti työpaikkana ja saanko opinnäytetyön innoittamana löydettyä itselleni uutta jatkokoulutus- tai työpaikkaa.

2 VARHAISKASVATUS

Opinnäytetyö pohjautuu Valtakunnalliseen Esiopetussuunnitelmaan sekä Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaan luoden konkreettisia esimerkkejä esiopetussuunnitelmassa tehtyihin ohjeistuksiin koskien lasten varhaiskasvatuksessa käytettäviä oppimistapoja ja – ympäristöjä. Kuvan 1 (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 39) mukaan varhaiskasvatuksen pedagogista toimintaa kuvaa kokonaisvaltaisuus: oppiminen ei ole irrallaan yhteistyöstä tai riitele lasten mielenkiinnonkohteiden tai tarpeiden mukaan vaan kaikki varhaiskasvatuksen toimintatavat, osa-alueet ja ympäristöt liittyvät tärkeästi toinen toisiinsa. Kaiken keskipisteenä on hyvinvoiva lapsi, jolle annetaan mahdollisuus edistyvään oppimiseen ja laaja-alaisen osaamisen kartoittamiseen. Varhaiskasvatuksessa on osattava ottaa huomioon, että kaikki tilanteet ja kokemukset ovat lapselle oppimistilanteita, jotka ovat merkityksellisiä lapsen kehityksen kannalta. (Peda.net 2016; Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 39 – 40.)



Kuva 1. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 39.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda konkreettisia toteutuskeinoja Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2017) asetettuihin pedagogisen toiminnan tavoitteille, jotka koskevat ruokakasvatusta ja erilaisia oppimisympäristöjä, tarkemmin ottaen esiopetuksen lähiympäristöä ja luontoa. Näitä toteutuskeinoja tullaan suunnittelemaan, toteuttamaan ja raportoimaan tässä opinnäytetyössä

yhteistyössä Haapaniemen esikoulun henkilökunnan ja sen esikouluryhmän Ketut kanssa. Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ”Oppimisen alueet eivät ole erikseen toteutettavia, toisistaan irrallisia kokonaisuuksia, vaan niiden aihepiirejä yhdistetään ja sovelletaan lasten mielenkiinnon kohteiden ja osaamisen mukaisesti.” (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 44). Oppimisen alueita kuvaa hyvin jaotellusti, mutta toinen toisiaan tukien, seuraava kuva oppimisen alueista:



Kuva 2. Oppimisen alueet (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 44.)

Näin ollen opinnäytetyössä tutustutaan myös esimerkiksi oppimisympäristöihin ja oppimiskäsitykseen ja luodaan kokonaisvaltaisempaa kuvaa varhaiskasvatuksesta, jotta opinnäytetyön aiheita, luontoa oppimisympäristönä sekä Sapere-ruokakasvatusmenetelmää, olisi helpompi ymmärtää osana isompaa kokonaisuutta. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 44.)

Haapaniemen esikoulu

Haapaniemen esikoulu sijaitsee yhteisissä tiloissa Haapaniemen koulun kanssa. Opinnäytetyön kohderyhmänä toimii Haapaniemen esikoulun esiopetusryhmä Ketut. Ketuissa on syksyllä 2018 mukana yhteensä 24 lasta. Esikoulun toimintaan liittyy kaikenlaista oppimista ja asioiden opettelua leikin avulla. Esikoulupäivät rakentuvat aina tietyn aikataulun ympärille, jonka sanelee pitkälti Haapaniemen koulun ruokalassa tapahtuvat ruokailut. Aamupala on lapsille ruokalassa tarjolla kello 8.00 – 8.30. Lounas syödään esikoulussa kello 11.15, jolloin osan ruokailuajasta paikalla saattaa olla myös koululaisia. Kello 14.00 lapset syövät ruokalassa välipalaa. Ruokailuaikojen ulkopuolella toiminta on suunniteltu sekä sisä- että ulkotiloihin, jolloin opetellaan uusia taitoja ja tietoja, leikitään ja vietetään yhdessä aikaa. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

3 RUOKAKASVASTUS VARHAISKASVATUSSUUNNITELMASSA

Esikoululainen on sopivassa iässä sisäistämään paljon uutta tietoa kaiken oppimisen yhteydessä, myös ruokaan liittyen. Asia on huomioitu koko yhteiskuntaa koskevassa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemässä varhaiskasvatuksen ruokailusuosituksessa ”Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus” (2018). Ruokailusuosituksessa painotetaan ruoan laadun ja ruokailutilanteen merkittävyyttä lasten hyvinvoinnissa ja terveydessä sekä yhdessä syömisen tärkeyttä oppimistilanteena ja kokemuksena. Ravitsemuksen tavoitteiden ja niiden toteutuksen lisäksi ruokailusuosituksessa nostetaan esiin myös ympäristökasvatus, johon kuuluu olennaisina osina kestävä kehitys ja kotimaisten raaka-aineiden suosiminen. On myös todettu, että on tärkeää tavoitteellisesti lisätä ihmisten tietoisuutta riippuvuudestaan ympäristöön ja luontoon ja sitä kautta lisätä ympäristömyönteisiä asenteita sekä turvata hyvät elämisen mahdollisuudet nykyisille ja tuleville sukupolville. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 10; Kuusela 2016, 16.)

Varhaiskasvatus on merkittävässä roolissa lasten ruokailutottumusten ja syömiseen liittyvien tietojen, taitojen ja tapojen opettajana ja oppimisympäristönä ja ne kaikki ovat osa kokonaisvaltaista hyvinvointioppimista. Näiden lisäksi kokonaisvaltaiseen hyvinvointioppimiseen liittyvät muun muassa lepo, uni ja liikkuminen sekä vuorovaikutustaidot, oman mielen ja elimistön viestien havainnointi ja niiden viestien tulkinta ja ilmaisu sekä ruokaympäristö. Kaikkia edellä mainittuja taitoja ja tapoja voidaan oppia ja kehittää yhdessä varhaiskasvatuksessa muiden lasten ja aikuisten tuella ja ohjauksella. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mukaan edellä mainittujen asioiden lisäksi myös ruokailu ja ruokakasvatus ovat osa vastuulliseksi ympäristökansalaiseksi kasvamista. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 14.)

Lasten ruokailuvalintoihin vaikuttavat monet eri tekijät. Vaikuttavat tekijät voivat vaihdella ja niitä voivat olla esimerkiksi tarjolla oleva ruoka, ruokailuympäristö sekä jokaisen lapsen omat ominaisuudet, kuten lapsen ikä, temperamentti ja yksilölliset aistikokemukset. Esimerkiksi aistikokemuksiin liittyy jokaisen lapsen ruokamieltymykset, jotka ovat osittain perinnöllisiä ja synnynnäisiä, mutta niitäkin pystyy kehittämään ja muuttamaan. Varhaiskasvatuksen tarjoamien erilaisten ruokakokemusten ja ruoasta oppimisen kautta lapsen ruokamieltymykset voivat kehittyä monipuolisimmiksi ja suotuisammiksi. Aistien käyttö on lapsille luontainen tapa tutustua uusiin ruokiin käyttämällä kaikkia aisteja ruokaillessa: maistamalla, haistamalla, tunnustelemalla, kuuntelemalla ja katselemalla ruokaa. Aistien käyttöä voidaan käyttää aistilähtöisessä ruokakasvatuksessa erilaisten aisteja virittävien aktiviteettien ja harjoitusten avulla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2018, 15.)

Ruokakasvatus Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa

Ruokakasvatus on osa Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaa ”Kasvan, liikun ja kehityn” – oppimisen aluetta yhdessä liikkumiseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyvissä tavoitteissa. Ruokakasvatus on osa varhaiskasvatuksen tehtäviä, joiden tarkoitus on ”luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle - -” (Kuopion kaupun-

gin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 51). Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa ruokakasvatuksen tavoitteina on tukea terveellisiä ja monipuolisia ruokatottumuksia, edistää positiivista suhtautumista ruokaan ja syömiseen, ohjata omatoimiseen ruokailuun sekä tarjota päivittäisiä ruokailuhetkiä kiireettömässä ilmapiirissä. Ruokiin pyritään tutustumaan aistien avulla ja tutkimalla sekä tutustumalla ruokien ulkonäköön, koostumukseen, alkuperään ja makuominaisuuksiin. Ruokailutilanteisiin pyritään liittämään keskustelua, tarinoita ja lauluja ruoasta kerryttäen lasten ruokasanastoa. (Kuopion kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 51.)

4 SAPERE-RUOKAKASVASTUSMENETELMÄ

Sapere-menetelmä on lähtöisin Ranskasta, ja sitä on sovellettu ja kehitetty hyödynnettäväksi varhaiskasvatukseen Suomessa. Sapere tarkoittaa latinaksi maistua, tuntua, uskaltaa, rohkaistua. Menetelmän avulla ruokaan tutustutaan käyttämällä apuna kaikkia aisteja: maistamalla, haistamalla, näkemällä, kuulemalla ja kokeilemalla. Keinoja voi olla monenlaisia. Sapere-menetelmää voi toteuttaa esimerkiksi marjoja keräämällä, salaatin pilkkomisella, erikokoisia ja värisiä kasviksia vertailemalla tai vaikkapa ruokatorille tehtävällä retkellä. Sapere-ruokakasvatus on myös määritetty ”lapsen iloiseksi retkeksi ruokamaailmaan, joka tukee myönteisen suhteen syntymistä ruokaan ja syömiseen, rikastaa lapsen ruokamieltymyksiä ja kasvattaa kiinnostuksen ruokaan, ympäristöön ja laajasti ruokakulttuuriin” (Ojansivu ym. 2014, 12). (Hyvis s.a; Peda.net s.a.; Sapere 2018.)

4.1 Sapere Suomessa

Suomeen Sapere-menetelmä on rantautunut Ruotsin kautta Ranskasta kymmenisen vuotta sitten, kun jyväskylälainen ravitsemusterapeutti Arja Lyytikäinen tutustui ruotsalaiseen *Mat för alla sinnen*-kirjaan (2000) (Livsmedelsverket och Sapere International 2015). Lyytikäisen kautta kirjan sanoma kantautui lastentarhanopettaja Aila Naalisvaaran (nyk. Koistinen) korviin, jonka kautta menetelmää päästiin testaamaan pilottihankkeena neljään päiväkotiin Jyväskylässä. Samoihin aikoihin Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelma, Järkipalaa-hanke ja Järkipalaa Käsikirja (Garam, Keso & Lehtisalo 2008), levitti tietoisuutta Sapere-menetelmästä valtakunnallisesti. Myöhemmin samana vuonna Sitra kustansi Koistisen ja Leena Ruhasen tuottaman työkirjan *Aistien avulla ruokamaailmaan* (2009). Vuodesta 2009 eteenpäin Suomessa on koulutettu yli 7000 alan ammattilaista: lastentarhanopettajia, päiväkodinhoitajia ja ruokapalveluiden henkilökuntaa. Heidät on koulutettu Saperen pariin opettaen heille lasten ruokakasvatuksen perusteita, lapsilähtöistä ruokaoppia ja ruoan tarjoilua. (Garam, Keso & Lehtisalo 2008; Koistinen ja Ruhanen 2009; Livsmedelsverket och Sapere International 2015; Sapere 2018.)

4.2 Aistien käyttö ruokailutilanteissa

Ihmisellä on viisi perusaistia, jotka ohjaavat käyttäytymistä ja joiden avulla saadaan tietoa omasta kehosta ja ympäristöstä. Aistien käyttö on tärkeää etenkin ruokailtaessa. Aisteja ovat tunto-, näkö-, haju-, maku- ja kuuloaistit. Aistien yhteistyö synnyttää ihmisen aivoissa mielikuvan ruoasta tai juomasta, jopa ennen kuin ruokaa tai juomaa on edes esimerkiksi nähty tai maistettu. Päätös siitä, syökö ruokaa vai ei, voi syntyä kahden eri vaikutuksen kautta: fysiologinen tarve eli nälän tai kylläisyyden tunne tai mielihyvä eli ruokahalu. (Rauramo 2013, 18.)

Näköaistilla havainnoidaan ruoan ulkonäköä, esimerkiksi muotoa, kokoa ja väriä. Näköaisti on yleensä ensimmäinen aisti, jonka varassa ruokaa havainnoidaan. Näköaisti ei kuitenkaan yksinään kerro koko totuutta ruoan sopivuudesta itselle, vaan yhteistyössä muiden aistien kanssa kannattaa tehdä päätös siitä, syökö ruokaa vai ei. (Rauramo 2013, 18.)

Ruokahalu herää yleensä hyvän tuoksuista ruoasta. Ihmisen hajuaisti pystyy tunnistamaan tuhansia eri hajuja ja tuoksuja. Hajuaisti toimii pitkälti muistin varassa ja sen avulla mieli voi muistaa niin positiivisia kuin negatiivisiakin muistoja ruokaan ja ruokailutilanteisiin liittyen. Hajuaisti toimii kaksivaiheisesti. Ortonasaalinen haju tarkoittaa sitä, kun aromiyhdisteet kulkeutuvat hengitysilman mukana nenään eli silloin, kun ruokaa ei ole vielä maistanut. Retronasaalinen haju tarkoittaa sitä, kun aromiyhdisteet vapautuvat pureskeltaessa ja nieltäessä, jolloin siitä muodostuu tuoksua. Yleisesti ihmiset kuvittelevat sen liittyvän makuaistiin, vaikkakin aistimus on oikeasti haistamista. (Rauramo 2013, 18–19.)

Makuaistiin vaikuttaa viisi ihmisen tunnistamaa perusmakua, joita ovat suolainen, makea, hapan, karvas ja umami. Makuaisti on aisteista ensimmäinen, joka kehittyy vahvasti ihmiselle. Makuaistin herkkyyys vaihtelee yksilöittäin, mutta sitä on mahdollista harjoitella ja tarkentaa. Perusmauista suun osa ihmisistä tunnistaa suolaisen ja makean ja niihin on helppo yhdistää eri ruoka-aineita, esimerkiksi sipsit tai hunaja. Perusmauista hapan ja karvas ovat mauiltaan lähellä toisiaan ja ne voi olla vaikeaa erottaa toisistaan. Umami on perusmauista vaikein havainnoida ja tunnistaa ja sen tunnistaminen vaatiikin yleensä harjoittelua. (Rauramo 2013, 18–20.)

Tuntoaisti koostuu useasta eri osasta, jossa yhdessä tai erikseen suun ja käsien kosketustunto, lihashunto, kylmän ja lämpimän aistimukset ja kemotunto suun ja nenän limakalvoilla muodostavat tuntokokemuksen. Ruoan aistimisessa tärkein rooli on suun kosketustunto eli tuttavallisemmin suuntuntuma. (Rauramo 2013, 21.)

Kuuloaisti on myös merkityksellinen ruokaillessa ja ruoka-aineiden tunnistamisessa. Vain kuuloaistia käyttämällä voi esimerkiksi tunnistaa näkkileivän raksahdukset tai popcornien poksumisen vaikka näkö- tai hajuaistia ei voisikaan käyttää. Ruokailuun liittyvät äänet voivat vaikuttaa ruokahaluun positiivisesti eli ruokahalua herättävästi tai negatiivisesti eli ruokaa hylkivästi. (Rauramo 2013, 21.)

Ajankohtaisohjelma Stradan jaksossa ”Ruokaa kaikille aisteille!” (2014) toimittaja Marjut Tervola tutustuu kaikkien aistien käyttöön keittiömestari Arto Rastaksen ja Turun yliopiston professori Anu Hopian kanssa. Vuosikymmenen alkupuolella kehkeytynyttä uutta ruokasuuntausta, jossa käytetään kaikkia aisteja, kuulo-, näkö-, haju-, tunto ja makuaisteja, kutsutaan 5D-kokkaamiseksi. Aistien monipuolista käyttöä kokkaamisessa ja ruokailussa verrataan jaksossa moderniin taiteeseen. Rastaksen mukaan: ”En mä siitä ainakaan pahastu, jos tota meidän ravintolassa käyntiä verrataan taide-elämykseen”. Toimittaja Tervolan mukaan myös itse ruokailutilanteista on tullut taidetta. Niitä kokevat niin kutsutut foodiet, joita Tervola kuvailee ”uuden aikakauden nautiskelijoina”. Foodiet käyttävät ruokailussa perinteisten näkö-, haju- ja makuaistien lisäksi myös tunto- ja kuuloaisteja ja etsivät näin kokonaisvaltaista ruokailukokemusta. Rustaksen mukaan 5D-kokkaamista voi toteuttaa myös niin, että jätetään joitain aisteja pois käytöstä, joka asettaa ihmisen erilaiseen tilaan, kuin silloin kun kaikki aistit ovat käytössä. Jaksossa nähdään testi, jossa Tervola joutuu ruokailemaan ilman näköaistiaan pimeässä huoneessa, joka saa Tervolan pohtimaan kaikkien aistien yhteisarvoa kokkaamisessa ja ruokaillaessa. Hopian mukaan myös esimerkiksi musiikki voi kuvata tiettyntyyppistä ruokaa riippuen musiikin laadusta, voimakkuuksista ja sävellajeista. (Strada 2014.)

4.3 Sapere ehkäisevänä keinona neofobiaan ja ruoka-aversioon

Ruokaneofobia tarkoittaa uuden ruoan pelkoa, joka ilmenee uusien ruokien torjumisena ja niiden välttelynä. Vastaavasti tuttuja ruokia suositetaan. Susanna Anglén sanoin ”Lapsi syö, mistä pitää. Pitää siitä, mikä on tuttua. Tutuksi tulee se, mitä tarjotaan usein.” (Laitinen 2017.) Myös lasten tunnesyömistä tutkivan Leena Vallan mukaan lapsi oppii uusia ruokatottumuksia omilta vanhemmiltaan ja hoitajiltaan, jolloin lapsi seuraa hänelle merkityksellisiä ihmisiä ja matkii heidän syömistään (Meronen 2014). Neofobia voi alkaa jo parivuotiaana taaperona, kun pieni lapsi siirtyy ruokailutottumuksissaan aikuisten kanssa samoihin ruokiin. Neofobia liittyy vahvasti aisteihin ja perusmakuihin, joista haastavimpia lapselle ovat karvaat ja happamat maut. Näitä makuja on esimerkiksi kasviksissa, hedelmissä, marjoissa ja lihoissa, joiden syöminen saattaa neofobian takia jäädä lapselta vähäiseksi. Makujen totutteluun auttaa toistuva ruoan tarjoaminen, annoskoon suurentaminen pikku hiljaa, riittävä aika ja kiireettömyys sekä läheisen aikuisen esimerkillinen maistaminen yhdessä lapsen kanssa. (Laitinen 2017; Meronen 2014.)

Myös ruoka-aversiota eli vastenmielisyyttä tiettyjä ruoka-aineita kohtaan voi kehittyä lapselle epämiellyttävien maistamisten, ruokailutilanteiden tai kokemusten takia. Elina Hermanson (2012) painottaa, että pakottamista tulisi välttää. Yksikin pakottaminen tai esimerkiksi pahoinvointitilanne voi aiheuttaa lapsella ruoka-aversion syntymisen. Vanhemmalla tai esimerkiksi päiväkodinhoitajalla on suuri rooli lapsen asenteiden, tapojen ja puheenaiheiden kehittämisessä. Lapsi oppii ja matkii hänelle tuttujen ihmisten toimintatapoja arjessa ja ruokailutilanteissa. Hermanson neuvoo tekemään ruokailuista rutiininomaisia siinä mielessä, että kaikki tuntevat pelisäännöt ruokapöytään tullessa; lelut jäävät muualle odottamaan, häiriötekijät, esimerkiksi televisio suljetaan taustalta, seurana saa olla vaikka ruoka ei maistuisikaan eikä lautasta ole pakon edessä syötävä tyhjäksi, jos olo on jo kylläinen. Ruoka-aversion ehkäisemiseksi lapsen kanssa voidaan opetella tekemään myös omia valintoja. Hänelle voidaan antaa vaihtoehtoja kahdesta ruokavaihtoehtosta, josta hän saa valita itselleen mieluisemman; esimerkiksi vaalean sämpylän tai ruisleivän, jogurtin tai viilin. (Hermanson 2012.)

Aikuisten esimerkki vaikuttaa myös lapsen tunnesyömiseen. Tunnesiteitä voi syntyä esimerkiksi lapsuudenkodista syntyneisiin muistoihin tuoreen pullan tuoksusta, joka muistuttaa turvallisuuden tunteesta. Muistot tietystä tuoksusta säilyvät aikuisikään saakka, jolloin pullansyönnillä saatetaan haakea turvaa ja helpotusta murheisiin tai turvattomuuden tunteeseen, kuvailee Valta. Jo aiemmin mainitun aikuisten esimerkin näyttämisen lisäksi sisaruksilla, etenkin lasta vanhemmilla sisaruksilla, on suuri merkitys esimerkillisen mallin omaksumiseen. Lisäksi lapsi on kaikkein motivoitunein matkimaan satuhahmoja, prinssieja ja supermiehiä, joihin tunnesiteet ovat myös yhdistettävissä. (Meronen 2014.)

Näiden tietojen pohjalta on helpompaa lähteä toteuttamaan Saperea opinnäytetyön teossa, kun tiedostaa, mitä lapsi voisi kokea, jollei niitä pyritä tietoisesti ehkäisemään tai vahvistamaan. Työn

toteutuksessa tullaan siis pyrkimään näyttämään aikuisten taholta esimerkillistä toimintaa ruokailutilanteissa ja muissa Sapere-hetkissä sekä rohkaistamaan lapsia kokeilemaan ja käyttämään kaikkia aistejaan pakottamisen sijaan.

4.4 Sapere Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa

Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan edellä mainittujen ruokakasvatukseen liittyvien tavoitteiden (ks. otsikko 3) lisäksi Kuopiossa pyritään käyttämään Sapere-ruokakasvatusmenetelmää tutustuttaen lapset ruokamaailmaan käyttäen aisteja sekä tutkimalla, ihmettelemällä, kokeilemalla ja leikkimällä. Alla olevassa listauksessa on lueteltu keinot, joilla Kuopion kaupungin varhaiskasvatuksessa näitä tavoitteita pyritään toteuttamaan:

- Lasta ohjataan terveellisiin, monipuolisiin ravintotottumuksiin ja ruuan kunnioittamiseen.
- Ruokailusta luodaan myönteinen yhdessäolotilanne.
- Jokaisella aterialla lapselle tarjotaan hänen oman kourallisensa verran kasviksia, hedelmiä ja/tai marjoja.
- Lasta rohkaistaan tutustumaan uusiin ruokalajeihin toistuvien maistamiskokemusten kautta
- Lasten ruokailussa ja leikkitilanteissa hyödynnetään pedagogista ruokalistaa. Ruokalistan tavoitteena on ottaa huomioon lapselle ominainen tapa oppia syömään ja oppia ruoista leikin, tutkimisen, ihmettelyn ja ilmaisemisen kautta kaikkia aisteja hyödyntäen.
- Lasta ohjataan hyviin tapoihin ja toisten huomioonottamiseen.
- Ruokailutilanteessa käydään aikuisen ohjailemana lapsen tieto- ja käsitevarastoa kartuttavaa keskustelua

(Kuopion kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 53.)

4.5 Saperen aiempi toteutus Haapaniemen esikoulussa

Haapaniemen esikoulun lastentarhanopettaja Sari Partanen on koulutettu Sapere-lähiohjaaja. Partanen (Karvonen & Partanen 2018-08-31) kertoo, että koulutus lähiohjaajaksi toteutettiin noin kolme vuotta sitten iltakoulutuksena, jolloin opetusta oli 2 – 3 iltana. Samaan aikaan koulutettiin kaikki Kuopion kaupungin henkilöstöön kuuluvat. Sapere-projekti kuitenkin päättyi vähäisen rahoituksen vuoksi, eikä sen jälkeen ole enää koulutettu uusia Sapere-lähiohjaajia. Vastuu Saperesta kertomiseen ja kouluttamiseen siirtyi projektin tekijöiltä kunnille. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

Partanen on käyttänyt aiemmassa työpaikassaan päiväkodissa työskennellessään Sapere-materiaalilaatikkaa, jonka päiväkotitoiminta oli saanut käyttöönsä Sapere-koulutusten jälkeen. Materiaalilaatikko sisältää aisti-radan ja maku-laatikon, joiden avulla voidaan toteuttaa erilaisia aisti- ja makuharjoituksia lapsille. Esikoulussa materiaalilaatikko ei ole vielä ollut käytössä, mutta he harkitsevat sen käyttöönottoa myös Haapaniemen esikoululaisille, mikäli saavat laatikon lainaan. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

Haapaniemen esikoululla Karvosen ja Partasen mukaan (2018-08-31) Saperea toteutetaan arkisissa tilanteissa. Leikkien, laulujen ja jumppien avulla tutustutaan erilaisiin ruokateemoihin ja –sanastoihin. Myös erilaiset teemapäivät ja –retket tukevat Saperen toteutumista esikoulussa. Esimerkiksi tänä syksynä he ovat järjestäneet torikierroksen, jota varten kerättiin yksi euro jokaiselta lapselta yhteiseen kassaan, josta lapset saivat yhdessä valita ja ostaa torilta mieluisia tuotteita, tällä kertaa lakritsia, hedelmiä ja kakun. Torikierros ja ostetut tuotteet olivat kokonaisuutena luomassa lapsille elämystä. Aikaisempina vuosina esikoulussa on myös leivottu esikoulun omissa tiloissa, jolloin lapset ovat päässeet auttamaan ja harjoittelemaan ruoka-aineiden käsittelyä ja itse leivontaa. Jälkeenpäin lapset ovat päässeet syömään ja nauttimaan omia tuotoksiaan. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

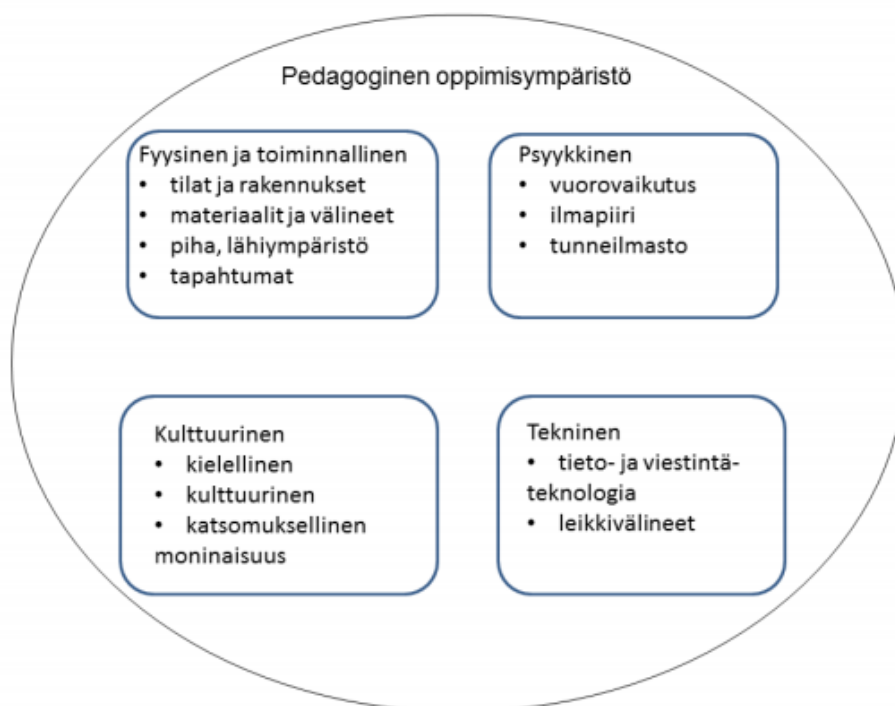
Karvonen ja Partanen (2018-08-31) harmittelevat kuitenkin, ettei jokapäiväisiä ruokailuita pystytä järjestämään muualla kuin Haapaniemen koulun ruokalassa. Ruokalassa ohjaajat eivät lapset pääse vaikuttamaan tarjottaviin ruokiin, niiden esillepanoon tai monipuolisuuteen. Olosuhteisiin nähden ohjaajat pyrkivät kuitenkin toteuttamaan Saperea arjessa parhaansa mukaan. Esikoulussa opetellaan hyviä käytös- ja ruokailutapoja ja pidetään huolta henkilökohtaisesta hygieniasta. Ruokaillessa ei pakoteta ketään omaa tahtoaan vastaan, mutta rohkaistaan ja kannustetaan edes kokeilemaan. Lapsia ohjeistetaan ottamaan kaikkia tarjolla olevia ruokia lautaselle mukaan, mutta mikäli niitä ei pöydässä halukaan maistaa, niin kehoitetaan vaikka tunnustelemaan ja haistamaan ruokia. Saperen mukaisesti makuaistin lisäksi pyritään vetoamaan myös muihinkin aisteihin ja näin totutella lapsia uusiin ruokiin hyödyntämällä kaikkia aisteja. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

Esikoulun henkilökunnan toiveena on, että esimerkiksi välipaloihin lapset pääsisivät enemmän vaikuttamaan itse jatkossa, vaikka ryhmässä leipomalla esiopetuksen tiloissa. Myös erilaisia teemaviikkoja ruoan ympärille olisi ohjaajilla toiveena, mutta niiden toteutumiseen tarvitaan yhteistyötä koulun keittiön henkilökunnan kanssa. Tällä hetkellä lapset saavat tuoda omilla syntymäpäivilleen muille lapsille tarjottavaa oman mielen mukaan. Mikään ei ole kiellettyä tarjoiltavaa, jollain se voi olla karkkia ja jollain esimerkiksi hedelmiä. Tämä kuitenkin vaikuttaa positiivisesti lapsen omiin kokemuksiin vaikuttaa omiin valintoihinsa. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

5 VARHAISKASVATUKSEN OPPIMISYMPÄRISTÖT

Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2017) oppimista kuvataan kokonaisvaltaiseksi tapahtumaksi, jota tapahtuu kaikkialla. Oppimisessa yhdistyvät lapsen toiminta, tiedot ja taidot, kokemukset, eri aistien havainnot sekä muun muassa lapsen omat tunteet. Oppimisympäristöt ja paikat, joissa oppimista tapahtuu, ovat tilanteita, joissa lapsi liikkuu, tarkkailee ja havainnoi ympäristöään ja matkii muiden kanssaihminen, yleensä vanhempien tai esimerkiksi päiväkodinhoitajien tai opettajien, toimintaa. Matkiminen ja ympärillä tapahtuvien tilanteiden ja ihmisten havainnointi perustuu lasten synnynnäiseen uteliaaseen luonteeseen sekä haluun oppia uutta. Näiden lisäksi lapset oppivat muun muassa liikkuen ja leikkien sekä erilaisia tehtäviä tehden. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 19 – 20.)

Valtakunnallisessa Varhaiskasvatussuunnitelmassa on kuvailtu oppimiskäsitystä, johon perustuen on laadittu Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määritellyn oppimiskäsityksen mukaan ”lapset kasvavat, kehittyvät sekä oppivat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja lähiympäristön kanssa” (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 19). Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa halutaan painottaa leikin tärkeyttä oppimisen perustana. Leikkiessä lapselle on tärkeää, että ympärillä vallitsee positiivinen, kannustava ja ennen kaikkea turvallinen ilmapiiri, jossa lapsen on helppo ja mukava olla mukana yhteisessä toiminnassa ja osallistua esimerkiksi yhdessä toiminnan ja toimintaympäristön suunnitteluun. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 19 – 20.)



Kuva 3. Pedagoginen oppimisympäristö (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 34.)

Varhaiskasvatuksessa henkilöstön tavoitteena on luoda lapsille oppimisympäristöjä, jotka ovat lasten toimintaa ja oppimista tukevaa ja kehittävää. Oppimisympäristöillä Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa tarkoitetaan tilojen ja paikkojen lisäksi myös yhteisöjä, välineitä ja tarvikkeita sekä käytäntöjä, jotka toimivat lasten oppimisen, vuorovaikutuksen ja kehityksen tukena. Niidenkin

suunniteluun ja toteuttamiseen on lapsilla oltava myös mahdollisuus osallistua. Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa painotetaan, että oppimisympäristön tulee olla sellainen, että se tukee lasten luontaista uteliaisuutta, ja jossa on mahdollisuus tutkia sitä ja ympärillä vallitsevaa maailmaa kaikilla aisteilla. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 33 – 34.)

5.1 Luonto oppimisympäristönä

”Miksi ulkona? Oppimista voi verrata syömiseen. Se, että istuu luokassa lukemassa kirjasta, mitä elämässä tapahtuu, on kuin lukisi keittokirjaa ilman mahdollisuutta valmistaa ja syödä ruokaa. On monta syytä miksi lähteä ulos oppimaan - -.”

(Lättman-Masch, Rejrdh, Väinölä & Wejdmark 2016, 11.)

”Opi ulkona ympäri vuoden” – kirjaan (Lättman-Masch ym. 2016, 11) on listattu syitä, miksi jokaisen kannattaisi välillä siirtyä ulos oppimaan. Kirjassa painotetaan kaikkien aistien käyttämistä osana oppimiskokemusta. Ulkoillessa aktiivinen toiminta tai leikit ovat helposti yhdistettävissä opittaviin asioihin. Kuten opinnäytetyönkin tarkoituksena on yhdistää eri aiheita, Sapere-ruokakasvatusmenetelmää ja luontoretkeä, on myös kirjassa mainittu eri oppiaineiden automaattisen integroitumisen eli yhdistymisen helppous ja vaivattomuus luonnossa ja ulkoillessa. Tärkeimpänä sanomana ja syynä ulkona oppimiseen voitaisiin kirjan oppien perusteella mainita se, että luontoon voi saada aidon kosketuksen vain ulkona ollessaan. (Lättman-Masch ym. 2016, 11.)

Osana varhaiskasvatuksen tehtäviä on opettaa lapsille ympäristön havainnointia ja ymmärtämistä, luonnossa toimimista ja sen tutkimista. Myös ympäristökasvatus on osana varhaiskasvatuksen ”Tutkin ja toimin ympäristössäni”- oppimisen aluetta. Sen tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa lasten ja luonnon välistä luontosuhdetta sekä ohjeistaa lapsia toimimaan ympäristössään vastuullisesti kohti kestävästä elämäntapaa, joka kestää ja kehittyy lapsuudesta aikuisikään saakka. Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2017) ympäristökasvatus on jaettu kolmeen ulottuvuuteen: oppimiseen ympäristössä, oppimiseen ympäristöstä ja toimimiseen ympäristön puolesta. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa tavoitellaan kosketusta kaikkiin näihin ulottuvuuksiin. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 49 – 50.)

Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelman (2017) mukaan on tärkeää vahvistaa lasten ympäristösuhdetta, jotta lapset oppivat positiivisten kokemusten kautta nauttimaan luonnosta. Siihen on monia keinoja: varhaiskasvatuksessa voidaan opetella tunnistamaan eri eläin- ja kasvilajeja, havainnoida eri luonnonilmiöitä käyttäen eri aisteja, opetella ympäristöön liittyviä termejä ja käsitteitä sekä opetella yhdessä etsimään tietoa lapsia kiinnostavista aiheista koskien luontoa. Tärkeä osa ympäristökasvatusta on oppia kunnioittamaan luontoa ja sen tarjoamia mahdollisuuksia esimerkiksi kerätä ja käyttää hyödyksi luonnossa kasvavaa ja elävää ravintoa. Tähän kuuluu luonnossa tarvittavien taitojen ja tietojen, esimerkiksi jokamiehenoikeuksista tiedostaminen ja annettujen ohjeiden ja määräyksien toteuttaminen, tiedostaen samalla omat oikeudet ja velvollisuudet. Oikeuksia ja velvollisuuksia luonnossa liikkuesssa ovat muun muassa roskaamaton retkeily, vastuullisuus ja tuleen tekoon liittyvät ohjeistukset ja määräykset. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 49 – 50.)

5.2 Luontosuhde

Luontosuhde voidaan määritellä yhteenkuuluvuuden tunteeksi, joka vallitsee meidän itsemme ja ympärillä olevien ympäristöjen, luonnon ja luontokappaleiden ja kokonaisuudessaan kotiplaneettamme kesken. Tunteen lisäksi luontosuhde on tietoa ja toimintaa. Jotta luontosuhteen voi kokea hyväksi, täytyy ymmärtää, että meidän toimintamme vaikuttaa ympäristöömme ja toisinpäin ympäristömme vaikuttaa meidän toimintaamme ja hyvinvointiimme. Ympäristö ja luonto tarjoavat ihmisille elämän kiertokulun kannalta elintärkeitä asioita, kuten ravintoa ja puhdasta vettä. Lisäksi ne tarjoavat fyysisten resurssien lisäksi henkisiä voimavaroja, iloa ja ymmärrystä. Ympäristökasvatuksen yhtenä tavoitteena on ohjata lapsia toimimaan niin, että he loisivat itselleen hyvän luontosuhteen, jolloin he kasvaisivat ympäristössä, joka ohjaa heitä ympäristövastuulliseen elämäntapaan. Luontosuhde on kuitenkin aina henkilökohtaista tunnetta, toimintaa tai tietoa eikä kukaan voi pakottaa toista toimimaan tietyin tavoin. Tärkeää on siis antaa lapsille kokemuksia luonnosta, ja niiden kautta he pääsevät itse rakentamaan omaa luontosuhdettaan. (Hirvonen, Jääskeläinen, Karhu, Luona-Helminen, Paavola, Peltonen & Salminen 2003, 10 – 11.)

5.3 Ruokailu ja Saperen toteuttaminen luonnossa

Luonto toimii erinomaisena paikkana tutustua luonnonantimiin ja mahdollisuuksiin itse kerätä ravintoa. Työ on suunniteltu luonnon ympärille ja luonnon hyödyntämiseen oppimisympäristönä. Tästä syystä myös Sapere-menetelmää tullaan hyödyntämään ulkona luonnossa, jossa tullaan menetelmän tavoin hyödyntämään kaikkia aisteja. Retkillä tullaan kuuntelemaan eläinten ääniä ja kalojen molskahduksia, etsimään erivärisiä kasveja ja villiyrtejä, kokeilemaan ja tarkastelemaan sienien erikoisia pintoja sekä maistamaan ja haistamaan erilaisia marjoja. Näin saamme työn aiheen mukaisesti järjestettyä luontoretkeä esiopetusryhmille yhdistäen Sapere-ruokakasvatusmenetelmää.

Retkille valmistetaan myös eväät aina kutakin teemaa mukaillen opinnäytetyön tekijän toimesta. Ensimmäiselle luontoretkelle valmistetaan suppilovahverokeittoa, joka lämmitetään retken kohteessa nuotiolla. Keitto tarjoillaan juotavana kupeista ja nautitaan retkitulen ääressä. Toiselle luontoretkelle leivon marjapiiraakkaa, joka tullaan tarjoilemaan teeman kohteen mukaisesti metsässä, lähellä marjoja. Tällöin lapsilla on vielä halutessaan mahdollisuus kerätä lisää marjoja itselleen samaan aikaan nautittaviksi. Kolmannelle kerralle kokoan mukaan raaka-aineet kalaleipiin, jotka lapset saavat itse koota itselleen kohteessa rannalla, veden äärellä. Kaikki retkievät tulevat opinnäytetyön tekijän omista kustannuksista, koska esikoulun puolesta niitä ei olisi ollut resurssien puutteesta mahdollista järjestää. Näin saadaan luotua myös toivotut olosuhteet luontoretkille ja Sapere-hetkien toteuttamiseen.

6 HAASTATTELUMENETELMÄT

6.1 Haastattelumenetelmien valinta

Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Opinnäytetyössä ei ole tärkeää numerollisesti haastattelujen tai haastateltavien määrää, vaan vastausten laatu ja monipuolisuus on tärkeämpää. Myös vastausten luotettavuus auttaa kuvaamaan opinnäytetyön onnistuneisuutta. Vastauksia opinnäytetyön haastatteluihin ja kyselyihin antavat Haapaniemen esikoulun henkilökunta, esikoululaiset ja heidän vanhempansa.

Tutkimusmuotoja ja – menetelmiä on monia, mutta yhteisiä piirteitä niillä on aineistonkeruumenetelmissä. Hirsjärven, Remeksen & Sajavaaran (2009, 191 – 192) mukaan voidaan puhua aineistonkeruun perusmenetelmistä, koska perusmenetelmät ovat niin käytettyjä ja tunnettuja. Perusmenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja dokumenttien käyttö osana tutkimismenetelmiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 191 – 192.)

Tässä opinnäytetyössä perusmenetelmistä käytetään kaikkia edellä mainittuja keinoja. Esikoulun henkilökuntaa haastatellaan tukemaan opinnäytetyön teoriaosuutta. Henkilökunnan haastatteluja käytetään apuna myös luontoretkien suunnittelussa. Esikoululaisille ja heidän vanhemmilleen lähetetään kyselyt sekä ennen luontoretkien järjestämistä että niiden jälkeen. Lasten toimintaa ja kommentteja havainnoidaan esikoululla sekä luontoretkillä ja havaintoja hyödynnetään seuraavien luontoretkien toteutusta silmällä pitäen. Lasten toimintaa dokumentoidaan valokuvilla ja valokuvat liitetään osaksi opinnäytetyötä.

6.2 Haastattelumenetelmien eettisyys ja luotettavuus

Lastensuojelun Keskusliiton tuottamassa julkaisussa (s.a.) on kehitetty kymmenen eettisyyteen perustuvaa periaatetta, jotka ohjaavat lasten kanssa työskenteleviä henkilöitä ja tahoja tilanteissa, joissa lapset tarkoituksenmukaisesti osallistuvat jonkin toiminnan kehittämiseen. Kaikilla niillä periaatteilla on yhteiset ydinarvot, joita pyrin toteuttamaan myös tätä työtä tehdessäni: 1. lapsilla on oikeus vaikuttaa ja olla merkityksellisiä tässä ja nyt, 2. lasten kasvun ja kehityksen tukeminen ja edistäminen, 3. YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti määritelty lapsen edun toteutuminen, 4. lapsikeskeisyys. Kymmeneen periaatteeseen vedoten pyrin työssäni kunnioittamaan lapsia, painottamaan osallistumisen vapaaehtoisuutta retkillä ja kertomaan osallistumisen hyödyllisyydestä ja tarkoituksen mukaisuudesta, sisällyttää osallistumiseen arviointia kyselylomakkeiden muodossa sekä varmistaa riittävien resurssien käytön retkillä. (Lastensuojelun Keskusliitto s.a.)

Muita eettisyyteen ja luotettavuuteen liittyviä kysymyksiä ja toimintatapoja työhön liittyy kyselylomakkeiden osalta. Kyselyjä laatiessa tullaan ottamaan huomioon lasten ikä, kehitys, kysymysten muoto ja vastausvaihtoehtojen muoto. Tilastokeskus on luetellut kohtia, joita ei tulisi sisällyttää kyselyiden laatimiseen kun on kyse lapsista. Näiden tietojen perusteella pyrin rajaamaan vastausvaihtoehdot mahdollisimman konkreettisesti ja tarkasti ja jättämään pois esimerkiksi kielteiset kysymykset, joiden on tutkittu olevan liian vaikeita lasten ymmärtää. (Tilastokeskus 2007.)

Kyselyt tullaan toteuttamaan ja analysoimaan anonymisti niin, ettei vastauksia voida yhdistää kehenkään tiettyyn vastaajaan. Ennen kyselyitä vanhemmille tullaan vielä lähettämään allekirjoitettavaksi suostumukset, joissa hyväksytään minun työskentelyni lasten kanssa opinnäytetyön vuoksi ja että heidän lastensa kommentteja ja vastauksia saadaan käyttää opinnäytetyön tekemistä varten. Kuitenkin kyselyiden tulosten luotettavuus riippuu siitä, täyttävätkö lapset kyselyt yhdessä vanhempien kanssa. Toivottavaa olisi, että aikuinen olisi läsnä lasten kanssa kyselyitä täytettäessä kuitenkin niin, että lasten omat kommentit ja arvioinnit ovat aitoja ja heidän omiin kokemuksiin ja ajatuksiin pohjautuen, ei vanhempien sanelemina. Vanhemmat voivat auttaa lasta kysymysten lukemisessa ja kysymyksen selittämisessä, mikäli lapsi ei sitä itse heti ymmärrä, sekä vastausten ylöskirjaamisessa.

6.3 Esitietolomake

Esitietolomake lähetetään alkukyselyn kanssa samaan aikaan lasten koteihin. Esitietolomake on vanhemmille täytettäväksi, jossa kerrotaan opinnäytetyön toteutuksesta ja tarkoituksesta sekä pyydetään lupaa lasten osallistumiseen luontoretkille ja niiden toimintaan, lupaa käyttää lasten kommentteja anonymisti sekä ottaa kuvia lapsista opinnäytetyön toteutusta varten. (Liite 2 Esitietolomake.)

6.4 Alkukysely

Alkuun olen laatinut kyselyn lapsille yhdessä vanhempien kanssa täytettäväksi, jossa kerään materiaaliksi vastauksia lasten tietoudesta luonnosta, jokamiehenoikeuksista, Sapere-menetelmästä, lapsen omasta kiinnostuksesta luonnonantimien keräämiseen ja luonnon tutkimiseen sekä muihin aihealueeseen liittyviin kysymyksiin. Lasten vastauksia pyritään ottamaan mahdollisimman monipuolisesti huomioon luontoretkien aktiviteetteja suunniteltaessa ja toteuttaessa. Esikoululaisen voi olla vaikeaa ymmärtää liian monimutkaisia kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja nuoresta iästään riippuen, joten kysymykset tullaan esittämään mahdollisimman selkeästi ja lyhyesti. Vastausvaihtoehtoina käytetään vastausvaihtoehtoja ”Kyllä”, ”En tiedä” ja ”Ei”. Näiden lisäksi tullaan käyttämään myös vapaata kenttää omille kommentteille. Samoja vastausvaihtoehtoja tullaan käyttämään myös loppukyselyssä. (Liite 3 Alkukysely.)

6.5 Loppukysely

Toimintasarjaan liitetään vielä loppuun mukaan kyselylomake osallistuneille lapsille täytettäväksi yhdessä vanhempien kanssa. Loppukyselyssä selvitän lasten mielipiteitä luontoretkien onnistuneisuudesta, mitä he ovat kanssani retkillä ja esikoululla oppineet ja mikä heistä on ollut kivointa tai olisiko jotain voinut tehdä toisin. Kyselyssä on myös vanhemmille vapaa kommenttiosio, johon he voivat ilmaista omia mielipiteitään luontoretkien järjestämisestä ja näkemyksiään lasten kokemuksista. (Liite 5 Loppukysely.)

Tämän lisäksi pyydän esiopetuksen henkilökuntaa antamaan minulle palautetta tekemästäni työstä, luontoretkien onnistuneisuudesta, suunnittelun ja toteutuksen risuista ja ruusuista. Kyselyiden vastaukset raportoidaan osaksi opinnäytetyötä ja sillä tavoin selvitetään tapahtuman tarkoituksellisuutta ja onnistuneisuutta tulevaisuutta ja uusia esiopetusryhmiä ajatellen.

Lisäsin loppukyselyn kanssa lähetettäväksi myös kertausmonisteen koteihin jaettavaksi, johon kirjasin muistiin pääpiirteittäin jokaisen tapaamisen ajankohdan ja sisällön, josta lapset voivat muistella tekemisiään ja pohtia niiden avulla kommenttejaan loppukyselyyn. (Liite 4 Kertausmoniste.)

7 ENNEN LUONTORETKIÄ

Ennen luontoretkien toteutusta tarkastellaan vanhempien täyttämää esitietolomaketta sekä alkukyselyä, jotta niiden vastaukset voidaan ottaa huomioon luontoretkien toteutuksessa. Sekä vanhempien että lasten kommentteja ja toiveita pyritään toteuttamaan mahdollisimman hyvin opinnäytetyön aikana. Molemmat, sekä esitietolomake että alkukysely, jaettiin 24 lapselle kotiin vietäviksi. Vastausten kanssa esitietolomakkeita palautui 23, alkukyselyitä 22.

7.1 Esitietolomakkeen vastaukset

Tässä osiossa käydään läpi vanhempien vastaukset esitietolomakkeeseen alla olevan kuvion avulla. Kyselyllä selvitettiin lasten osallistumisen mahdollisuuksia osana opinnäytetyötä. Kyselyn vastaajina toimivat esikoululaisten vanhemmat.

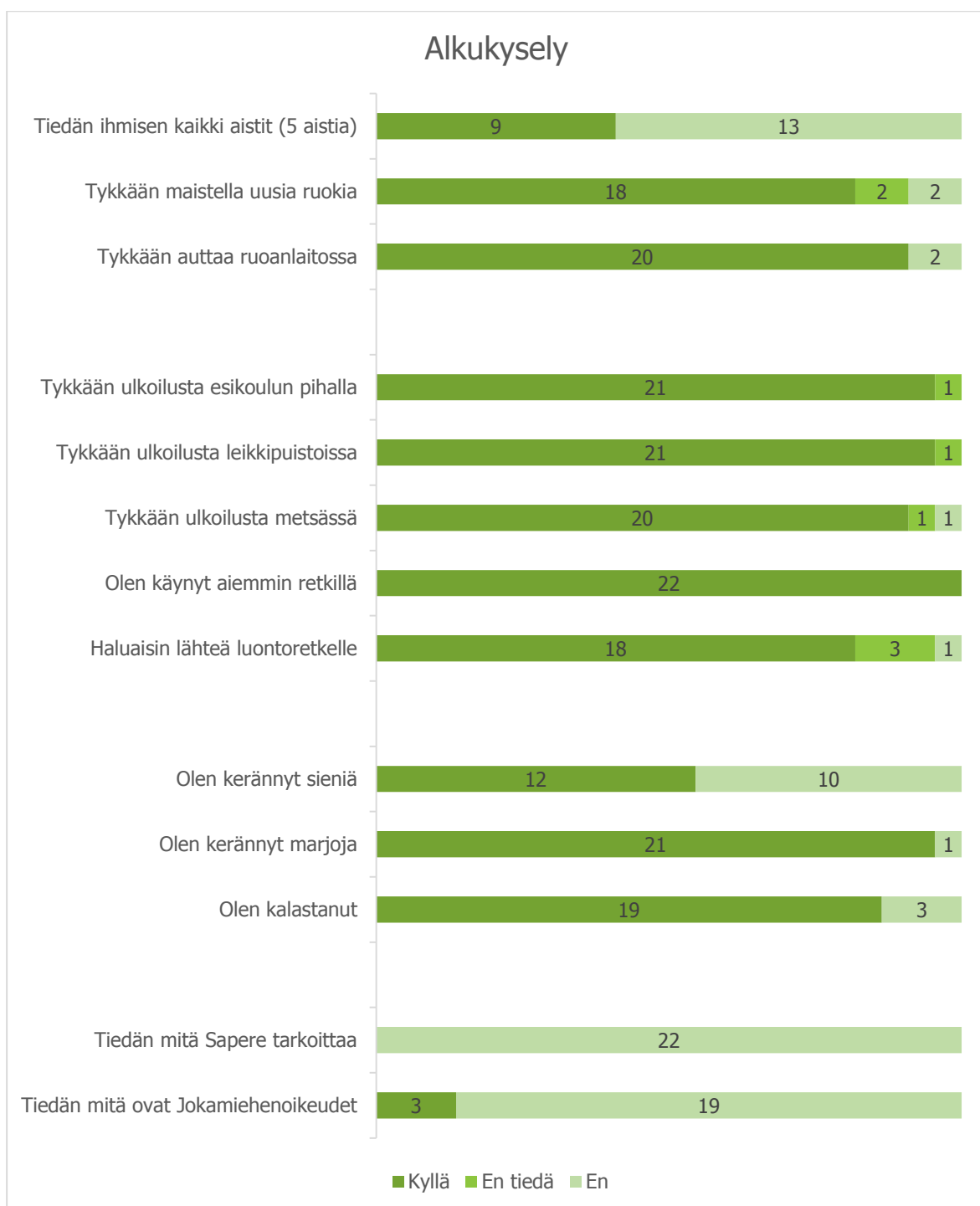


Kuvio 1. Esitietolomakkeen vastaukset (Liite 2 Esitietolomake.)

Vastauksista voidaan todeta, että vanhemmat antavat mielellään lastensa osallistua osaltaan opinnäytetyön tekoon. Lapsista kaikki saavat osallistua opinnäytetekoon. Kaikkien kommentteja saa käyttää osana opinnäytetyötä. 23 lapsesta vain kahta ei saa kuvata opinnäytetyöhön. Vastauksia voidaan pitää luotettavina, sillä jokainen lomake oli vanhempien allekirjoittama.

7.2 Alkukyselyn vastaukset

Tässä osiossa käydään läpi lasten vastaukset alkukyselyyn alla olevan kuvion avulla. Kyselyllä selvitettiin lasten kiinnostusta, kokemusta ja tietämystä opinnäytetyössä käsiteltäviin aiheisiin. Kyselyn vastauksia käytetään apuna luontoretkien suunnittelussa ja lasten toiveita pyritään toteuttamaan mahdollisimman monipuolisesti luontoretkien aktiviteeteissa.



Kuvio 2. Alkukyselyn vastaukset (Liite 3 Alkukysely.)

Vastausten pohjalta voidaan todeta, että lapset ovat kiinnostuneita luonnosta ja luonnon tutkimisesta sekä heillä on jo jonkun verran tietoa tulevien luontoretien aiheista: sienistä, marjoista ja kaloista. Vastausten perusteella voidaan myös arvioida, että opinnäytetyössä käsiteltävät aiheet tulemaan opettamaan lapsille uusia tietoja ja taitoja. Esimerkiksi kukaan lapsista ei tiedä mitä Sapere tarkoittaa, joten luontoretillä tullaan opettelemaan jotain kaikille aivan uutta.

Alkukyselyssä oli lopussa myös avoin kysymys: ” Lähtiessämme luontoretelle, haluaisin... (nähdä, tehdä, kokeilla, syödä, leikkiä, oppia...)” (Liite 3 Alkukysely), johon lapset saivat vapaasti vastata. Alla on lueteltu lasten vastaukset sattumanvaraisessa järjestyksessä. (Liite 3 Alkukysely.)

"Etsiä marjoja, kuunnella ja katsella näkykö eläimiä, kiipeillä kivillä, syödä eväitä, olla kavereiden kanssa."

"Tehdä kaikkea."

"Otaa lelun mukaan ja syödä marjoja sen kanssa ja tehdä majan."

"Haluaisin leikkiä, kerätä sieniä ja marjoja sekä nähdä/tarkkailla metsäeläimiä."

"Nähdä tikan."

"Tehdä käpylehmiä, olisi kiva nähdä kaikenlaisii lintui, leikkiä piilosta vaikka, pitää hauskaa, leikkiä kivoja leikkejä."

"Nähdä eläimiä."

"Kerätä kukkia, syödä marjoja. Haluaisin leikkiä etsintäleikkiä että saisi kerätä porukalla juttuja metsästä esim. marjoja, käpyjä."

"Katsella lintuja, oppia eri kasveja."

"Olla hyvällä tuulella, kerätä hienoja kiviä ja lehtiä, leikkiä ystävien kanssa."

"Kiipeillä, paistaa nakkeja, leikkiä metsässä ja etsiä vaikka puunpalasia, piirrellä poikien kanssa hiekaan, leikkiä piilosta, koska siellä on hyviä piiloja."

"Pelata, leikkiä."

"Nähdä ketun."

"Nähdä ketun, olla kavereiden kanssa, syödä kolmioleipiä, kerätä pokemoneja."

"Haluaisin nähdä pupun, haluaisin paistaa makkaraa, haluaisin kokeilla miltä sieni tuntuu, haluaisin syödä vadelmia, haluaisin leikkiä hippaa, haluaisin oppia mitä sieniä voi syödä."

"Nähdä oravan, hyppiä kivillä, kiipeillä puuhun, syödä leipää ja omenamehua, leikkiä piilosta, oppia menemään isolle kivelle."

"Oppia eläimet, käydä eväretkellä, nukkua teltassa, kiipeillä puissa ja matkia eläinten ääniä."

"Nähdä metsän eläimiä, syödä retkieväitä."

”Nähdä perhoseja, kuunnella luonnon ääniä, syödä eväitä, leikkiä piilosta, oppia lintujen nimiä.”

”Katsoa, löytyykö luurankoja.”

Kolmessa alkukyselyssä ei ollut vastattu ollenkaan avoimeen kysymykseen.

Muutamat asiat toistuivat monissa lasten vastauksissa:

- leikkiminen
- kavereiden kanssa yhdessä tekeminen
- eläinten näkeminen
- eväiden syöminen
- uusien asioiden oppiminen

Avointen vastausten perusteella voidaan todeta, että lapsia kiinnostaa luonnossa leikkiminen, keräily, luovuus, retkieväiden syöminen ja luontokappaleiden ja/tai eläinten löytäminen ja näkeminen sekä yhdessä olo. Näin ollen näitä asioita pyritään mahdollisimman paljon huomioimaan retkien toteutuksissa ja aktiviteeteissa. Luontoretkien suunnitteluun tullaan sisältämään leikkejä ja pelejä, oppimiseen ja eläimiin liittyviä aktiviteetteja sekä aihealueisiin liittyviä retkieväiden syömistä. Aktiviteetteja tullaan suorittamaan niin yksin, pareittain kuin ryhmissäkin, jotta kaikille löytyisi varmasti itselle mieluisia tapoja toimia luontoretkillä.

Myös esikoulun henkilökunta on saanut mahdollisuuden esittää kommentteja ja toiveita luontoretkillä järjestettäviin aktiviteetteihin koko opinnäytetyön tekemisen ajan. Yhteistyössä esikoulun henkilökunnan kanssa olemme suunnitelleet luontoretkien järjestämistä ja miettineet yhdessä tavoitteita, joita toivomme opinnäytetyön prosessin aikana toteutuvan:

Tavoitteenamme on

- yhteistyöllä tuottaa lapsille uusia kokemuksia ja elämyksiä
- tarjota lapsille uusia oppimisympäristöjä luonnossa
- lasten oppivan uusia tietoja ja taitoja luontoretkien aihealueista
- pitää yhdessä hauskaa
- saada uusia ideoita luonnossa liikkumiseen tulevaisuuttakin varten
- saada uusia ideoita Saperen toteuttamiseen tulevaisuuttakin varten

(Karvonen & Partanen 2018-08-31.)

Tavoitteet tukevat myös lasten omia toiveita ja opinnäytetyön edetessä ja luontoretkien suunnittelussa pyrin yhdistämään tavoitteet ja lasten omat toiveet mahdollisimman yhtenäisiksi tuloksiksi. Tämän lisäksi ennen luontoretkien toteutusta allekirjoitin esikoulun vaatiman vaitiolositoumuksen, joka jäi allekirjoitettuja esikoululle säilytykseen (Liite 1 Vaitiolositoumus).

8 LUONTORETKIEN TOTEUTUKSEN SUUNNITTELU

8.1 Tapaamiskerrat ja aihealueet

Tapaamiskerrat tulevat perustumaan kolmen aihealueen ympärille:

1. Sienestys ja Jokamiehen oikeudet
2. Marjastus ja kasvit
3. Kalastus ja lajitunnistus

Kaikkiin aihealueisiin liittyy mukaan aistien käyttöä tukemaan Sapere-ruokakasvatusmenetelmän toteutumista luontoretkillä. 1. aihealueeseen liitetään näkö- ja tuntiaistien käyttöä. 2. aihealueeseen liitetään maku- ja hajuaistien käyttöä. 3. aihealueeseen liitetään kuuloaistien käyttöä.

Aiheet liittyvät olennaisesti Suomen luontoon, ruokakasvustukseen ja aiheisiin, joihin lapset tulevat koulumaailmassa ja omalla vapaa-ajallaan myöhemmin tutustumaan. Jokainen aihealue koostuu sekä teoriaosuudesta että käytännön osuudesta. Aina yhteen aihealueeseen tutustuttaessa lapset pääsevät ensin sisätiloissa keskustelemaan ja tutustumaan aiheeseen teoriapohjalta omien tietojen, kokemusten ja ajatusten pohjalta sekä tutustuen esimerkiksi aiheen kirjallisuuteen kuvien ja tekstien avulla. Vaihtoehtoisesti myös teoriaosuudet voidaan toteuttaa esimerkiksi esikoulun pihassa tai lähimetsässä niin sanottuina luonto-satutuokioina. (Peda.net s.a; Luonto-Liitto 2014.)

Tämän jälkeen siirytään ulkoilmaan toiminnallisen osion pariin, jossa lapset pääsevät luonnossa tutki-
maan aihealueeseen liittyviä asioita. Luontoretkillä tullaan tekemään erilaisia aistiharjoituksia ja leik-
kejä, joita olen valinnut ”Jäniksen selässä – Repullinen luontoleikkejä” – kirjasta (Koivunen, Koivunen,
Tanninen, Taskinen, Leinonen 2004). Tapaamispaikkoina toimivat esiopetuksen tilat, Pöhlön saari,
Valkeisenlampi ja Puijon tornin lähialueet. Luontoretkien kohteet on valittu sijaitseviksi lähelle esikou-
lua, jotta lapsilla olisi myöhemmin myös mahdollisuus palata niihin yksin, kavereiden tai perheen
kanssa (Hirvonen ym. 2003, 12). Päivien aikana keräännytään yhteen välipalan muodossa, joka liittyy
myös sen päivän aihealueeseen. Välipalan aikana keskustellaan päivän havainnoista ja löydöistä ja
lasten omista kokemuksista. Tapahtumaosion sisältöä ja kulkua on suunniteltu käyttäen apuna
Luonto-Liiton julkaisua Kosketa puuta, maista mustikkaa – Luontopolku lapsille (Luonto-Liitto 2014).
(Peda.net s.a.; Koivunen ym. 2004; Luonto-Liitto 2014.)

8.1.1 Sienestys ja jokamiehen oikeudet

Teoriaosuudessa esiopetustilassa tutustutaan jokamiehen oikeuksiin ja Suomessa kasvaviin sieniin,
niitä koskevaan turvallisuuteen ja käyttötarkoituksiin. Teorian tukena käytetään sienikirjoja, joista
lapset voivat tutkia sienien kuvia (Korhonen 2013; Laaksonen, Luukkonen & Peltoniemi 2017). Ta-
voitteena on myös teoriapäivää edeltävänä päivänä löytää mahdollisimman paljon erilaisia sieniä,
jotka kerään mukaan esikoululle esiteltäviksi. Lapset pääsevät tutkimaan oikeita sieniä, joka valmis-
telee heidän aistejaan ensimmäistä luontoretkeä varten. Sienien tutkiminen on myös kokemus lap-

sille, sillä osa heistä ei välttämättä ennen ole nähnyt tai koskenut sieniin ollenkaan. Turvallisuus sienien käsittelyssä tullaan turvaamaan käyttämällä kumihanskoja sekä sopimalla lasten kanssa sienien käsittelysäännöistä, jolloin mitään sieniä ei saa koskea paljain käsin, mitään ei saa maistaa ja kädet on pestävä sienien tutkimisen ja kumihanskojen riisumisen jälkeen.

Toiminnallinen osuus tapahtuu Pölhön saarella. Ensimmäisellä luontoretkellä tutustutaan näkö- ja tuntoaisteihin. Apuna käytetään ”Säpinää sormenpäihin” – leikkiä (Koivunen ym. 2004, 16 – 17), jossa esikoululaiset jaetaan pareittain ja heidän tehtävänään ovat silmät suljettuina tunnustella parin löytämiä luonnonantimia, esimerkiksi kiviä, käpyjä ja kasveja, ja yrittää tunnistaa niitä näkemättä mitä ne ovat. Tuntoaistiharjoittelu korostaa puuttuvan näköaistin tärkeyttä.

Toisena harjoitteena retkellä käytetään ”Etsi aarre!” – leikkiä (Koivunen ym. 2004, 30 – 31), joka toteutetaan luontokorttien avulla. Luontokortteina toimivat pienet, värikkäät kortit, jotka ohjaavat lapsia etsimään luonnosta ”aarteita”, jotka ovat samanvärisiä kuin annetut luontokortit. Leikki toteutetaan muutaman hengen pienryhmissä, joissa lapset pääsevät käyttämään myös yhteistyötaitojaan ja tutkimaan luontoa oman luovuuden parissa. Leikkiin lapsille jaetaan myös ”aarrepussit”, joihin he voivat kerätä talteen korttien avulla löytämiään aarteita, jotka esitellään myöhemmin muille pienryhmille.

Aihealuetta varten mukaan valmistetaan välipalaa, jossa on aihealueeseen liittyviä ruoka-aineita mukana. Pienryhmien keräämät aarteet ja niiden esittäminen muille pienryhmille päivän päätteeksi yhdistettynä välipalahetkeen tukevat Sapere-menetelmän toteutumista esiopetuksessa. Lasten kanssa keskustellaan yhdessä päivän kokemuksista ja opituista asioista sekä ohjelman miellyttävyydestä ja luonnon tarkoituksesta ja tärkeydestä omassa elämässä.

8.1.2 Marjastus ja kasvit

Teoriaosuudessa esiopetustilassa tutustutaan Suomessa kasvaviin marjoihin ja erilaisiin lähiympäristöstä löytyviin kasveihin, niitä koskevaan turvallisuuteen ja käyttötarkoituksiin. Teorian tukena käytetään marja- ja villiyrttikirjoja, joista lapset voivat tutustua erinäköisiin marjoihin ja syötäviin kasveihin (Pulsa & Väre 2007; Lehmuskallio & Lehmuskallio 2016). Tavoitteena on myös löytää ja ostaa mahdollisimman monia eri syötäviä marjoja erikoululle näytettäväksi ja maistettaviksi, joihin lapset pääsivät tutustumaan. Marjojen kustannus tulee omista resursseistani.

Toiminnallinen osuus tapahtuu Puijon tornin lähiympäristössä. Toisella luontoretkellä tutustutaan maku- ja hajuaisteihin. ”Kuonot käyttöön”- leikki (Koivunen ym. 2004, 20 – 21) päästää lapset ympäristöön yksittäinen tutustumaan metsän hajumaailmaan haistelemalla kaikkea ympärillään olevaa ja elävää, kasvillisuutta ja maaperää, kukkia ja marjoja. Hetken jälkeen keräännytään yhteen ja jokainen saa kertoa vuorollaan kokemistaan hajuista, mitä ne muistuttavat ja mistä he pitivät eniten. Samalla pohditaan miten ihminen voi käyttää hajuaistiaan ja erilaisia hajuja hyödyksi.

Toisena harjoitteena toteutetaan ”Puuhaulua polun pientareella” osiosta ”Luonnon mestariteosten tal-
lentaminen” (Koivunen ym. 2004, 29), jossa lapset pääsevät käyttämään omaa luovuuttaan piirtäes-
sään ja värittäessään itselleen mieluisimman luontokohteen. Se voi esimerkiksi olla kukka, kasvi tai
käpykasa, joka löytyy tehtäväpaikan lähetyviltä. Lasten teokset kerätään talteen ja ne voidaan laittaa
esille esiopetustiloihin tai lähettää lasten mukana kotiin näytettäväksi.

Toiselle luontoretelle lapsille pyydetään etukäteen kotoa mukaan pienet, helposti kädessä kannetta-
vat ja kannelliset rasiat, joihin he pystyvät halutessaan keräämään syötäviä marjoja talteen. Aihealu-
etta varten mukaan valmistetaan välipalaa, jossa on aihealueeseen liittyviä ruoka-aineita mukana.
Lasten keräämät marjat ja niiden esittäminen muille päivän päätteeksi yhdistettynä välipalaketkeen
tukevat Sapere-menetelmän toteutumista esiopetuksessa. Lasten kanssa keskustellaan yhdessä päi-
vän kokemuksista ja opituista asioista sekä ohjelman miellyttävyydestä ja luonnon tarkoituksesta ja
tärkeydestä omassa elämässä.

8.1.3 Kalastus ja lajitunnistus

Teoriaosuudessa esiopetustilassa tutustutaan Suomessa eläviin kaloihin, niitä koskevaan eettisyyteen
ja käyttötarkoituksiin. Lasten kanssa tunnistetaan eri eläinlajeja ja vertaillaan esimerkiksi koti- ja met-
säeläimiä. Lajitunnistus tapahtuu esittelemällä lapsille eri eläimiä ja pohtimalla, onko eläin enem-
minkin kotieläin vai metsäneläin. Lisäksi pohditaan minkälaista ravintoa ihminen voi saada esimerkiksi
kalasta tai lehmästä. Teorian tukena käytetään Halosen ja Pennasen ”Lajikalastus ja Suomen kalala-
jit”- kirjaa, josta lapset voivat tutkia kalojen kuvia ja tunnistaa heille tuttuja ruokakaloja (Halonen &
Pennanen 2015). Lisäksi kuuloaistiharjoituksia tukemaan käytetään äänikirjaa, josta soitetaan lapsille
eläinten ääniä, joita heidän täytyy tunnistaa (Pedersen 2017). Tunnistamisen jälkeen lapsilla on mah-
dollisuus matkia eläinten ääniä.

Toiminnallinen osuus tapahtuu Valkeisenlammella. Kolmannella luontoretellä tutustutaan kuuloais-
tiin. ”Puuhaulua polun pientareella” osiosta toteutetaan ”Luonnon äänien kuunteleminen” (Koivunen ym.
2004, 29). Kuunteluharjoituksia voidaan toteuttaa useassa osassa ympäri Valkeisenlampea, jolloin
äänimaailma muuttuu esimerkiksi rakennustyömään vierestä rauhallisempaan rantakohtaan. Eri ää-
nien tarkkailun tulisi ohjata lasta ympäristöihin, joissa hän nauttii olostaan, mahdollisesti mieluummin
rauhallisessa, luonnonääniä täynnä olevassa ympäristössä kuin meluisassa, liikenteen lähellä olevassa
paikassa. Lapset pääsevät vuorotellen kertomaan kuulemistaan äänistä, ja pohtimaan, miten ääni-
maailma vaikuttaa oppimistilanteisiin.

Aihealuetta varten mukaan valmistetaan välipalaa, jossa on aihealueeseen liittyviä ruoka-aineita mu-
kana. Pienryhmien kokemukset päivästä ja niiden esittäminen muille pienryhmille päivän päätteeksi
yhdistettynä välipalaketkeen tukevat Sapere-menetelmän toteutumista esiopetuksessa. Lasten kanssa
keskustellaan yhdessä päivän kokemuksista ja opituista asioista sekä ohjelman miellyttävyydestä ja
luonnon tarkoituksesta ja tärkeydestä omassa elämässä.

9 LUONTORETKIEN TOTEUTUS

Luontoretkien toteutus onnistui hyvin ja sekä esikoulun henkilökunta että lapset olivat todella mielis-
sään päästessään retkille. Vanhemmat olivat kertoneet henkilökunnalle, että lapset odottavat retkille
pääsyä kovasti. Suunnitelmassa pysyminen ja ennalta päätettyjen leikkien ja pelien osalta toiminta
toteutui noin 50-prosenttisesti. Osa aktiviteeteista toimi esikouluryhmälle ottaen huomioon lasten
aktiivisuuden ja kiinnostuksen kohteet, osa suunnitelluista aktiviteeteista ei toteutunut tai vaihtui
johonkin muuhun toimintaan retkillä.

9.1 Sienestys ja jokamiehen oikeudet – näkö- ja tuntoaistit

Keskiviikko 12.9. esikoululla

Ensimmäinen teoriaosuus alkoi esikoululla tutustumiskierroksella lapsiin piirissä. Jokainen sai kertoa
nimensä ja yhdessä käytiin läpi heidän vastauksiaan alkukyselyyn yleisellä tasolla (Liite 3 Alkuky-
sely). Kättä nostamalla pystyi vuoroin kertomaan oliko esimerkiksi aikaisemmin kerännyt sieniä tai
tiesikö mitä jokamiehen oikeudet tarkoittavat. Piirissä tutustuttiin aiheittain tuleviin luontoretkiin ja
käytiin läpi kyseisen päivän ohjelmaa sekä seuraavan päivän luontoretken tarkoitusta.



Kuva 4. Jokamiehen oikeudet (ELY-keskus 2014.)

Lapset opettelivat jokamiehen oikeuksia yhdessä ääneen miettien, mitä saa ja mitä ei saa tehdä luonnossa. Asiat kerrattiin esikoulun opetusseinään jäävän kuvan (Kuva 4) avulla, mistä sallittuja ja kiellettyjä asioita voisi kerrata myöhemminkin.



Kuva 5. Esikoululle tuotuja sieniä aseteltiin pöydille lasten tutkittaviksi (Savolainen 2018.)

Teoriaosuutta edellisenä päivänä olin kerännyt Puijon metsästä sankollisen sieniä lapsille tutkittaviksi. Sienien keräysperiaatteena toimi monipuolisuus ja mahdollisimman monen erinäköisen, -väri- sen ja -kokoisen sienien vertailumahdollisuus. Lapset pääsivät tutkimaan, koskettamaan ja haistelemaan sieniä kumihanskat kädessä. Sienien monimuotoisuus ihmettytti lapsia kovasti ja moni ei ollut uskoa, että metsästä voisi löytää noin paljon erilaisia sieniä. Sieniä ei ollut etukäteen tunnistettu ja nimetty, vaan esittelin sienistä vain yhden löydetyn ruokasienen ja kerroin, että muut sienet ovat syömäkelvottomia ja niitä yritettiin yhdessä tunnistaa sienikirjojen avulla. Osa lapsista oli erittäin kiinnostuneita sienien nimistä, osaa kiinnosti enemmän sienien rakenne: pehmeät pinnat, poimut sekä erimuotoiset lakit ja sienien värit. Lapset saivat itse myös yrittää tunnistaa sieniä sienikirjoista (Korhonen 2013; Laaksonen, Luukkonen & Peltoniemi 2017).



Kuva 6. Lapset tutkivat sieniä esikoululla (Savolainen 2018.)

Sieniin tutustumisen jälkeen sienet jäivät pöytiin esille ja inspiraatioksi. Lopuksi lapset värittivät esikoulun tulostamat sieniaiheiset värityskuvat, joihin pystyi ottamaan mallia esillä olevista oikeista sienistä. Lapset säilyttävät värityskuviaan omissa kansioissaan esikoulun tiloissa. Myöhemmin kun lapset vievät kansiot kotiin ja käyvät läpi teoksiin, sienien värityskuva tuo toivottavasti heille mieleen sienien tutkimisen ja niistä käydyt keskustelut ja tehdyt havainnot. Päivän päätteeksi nimettiin myös seuraavaa päivää varten "aarrepussit" joita hyödynnettäisiin seuraavan päivän luontoretellä.



Kuva 7. Sieniaiheisen kuvan värittäminen (Savolainen 2018.)

Torstai 13.9. Pölhön saarella

Ensimmäinen luontoretki järjestettiin Pölhön saarella, johon lapset ja esikoulun henkilökunta matkustivat yhdessä paikallisliikenteen linja-autolla. Alle kouluikäiset lapset saavat kulkea maksutta paikallisliikenteen vuoroilla (Karvonen & Partanen 2018-08-31), joten ylimääräisiä resursseja ei matkustamiseen tarvittu. Minä olin saapunut paikalle jo aikaisemmin ja tehnyt retkipaikkaan johtavalle polulle lapsille löytöleikin polun varteen piilotetuilla leikkikärpässienillä. Lapset etsivät kävelymatkallaan kohti retkipaikkaa, Pölhön grillikatosta, kaikki piilottamani leikkikärpässienet. Leikin tarkoitus oli herätellä lasten aisteja näkemään ja tutkimaan sieniä ja niiden elinympäristöjä. Leikki sujui hyvin lasten yhteistyössä. (Karvonen & Partanen 2018-08-31.)



Kuva 8. Ensimmäisen luontoretken kohde oli Pölhön Grillikatos (Savolainen 2018.)

Lasten ja henkilökunnan saapuessa keräännyttiin nuotion ympärille ensin keskustelemaan tulevan päivän sisällöstä ja aiheesta, sienistä ja sienestyksestä. Yhdessä lasten kanssa kerrattiin jokamiehen-oikeuksia ja varmisteltiin, että jokainen osaa käyttäytyä metsässä luontoa kunnioittavasti. Ennen päivän muita aktiviteetteja, pelejä ja leikkejä, lapsille tarjoiltiin yhdessä esikoulun henkilökunnan avustuksella retkievästä. Olin valmistanut retkeä edeltävänä päivänä tarjottavaksi suppilovahverokeittoa, joka lämmitettiin nuotiolla. Keiton kanssa tarjottavaksi oli juustoruisleipiä sekä nuotiolla paistettuja kanttarellejä. Leivät maistuivat kaikille, keitto ja kanttarellit vain alle puolelle lapsista. Kaikkia kehoitettiin ensin haistamaan ja tutkimaan paperimukista tarjottua suppilovahverokeittoa ja maistamaan, jos niin uskalsi tehdä. Maistamista ei pakotettu kenellekään. Samoin tehtiin kanttarellien kanssa. Joukossa oli muutamia lapsia, jotka innokkaasti toivoivat ja söivät lisää keittoa.



Kuva 9. Päivän luontoretken sisältöön tutustumista Pölhön grillikatoksessa (Savolainen 2018.)

Retkieväiden jälkeen siirryttiin päivän aktiviteettien pariin. Ensimmäisenä vuorossa oli ”Säpinää sormenpäihin” –leikki (Koivunen ym. 2004, 16 – 17), jossa esikoululaiset jaettiin pareittain ja heidän tehtävänä oli silmät suljettuina tunnustella parin löytämiä ja hänen käteensä tuotuja luonnonantimia, esimerkiksi kiviä, käpyjä ja kasveja. Parin tehtävänä oli tunnistaa niitä näkemättä mitä ne ovat. Kahden kierroksen jälkeen osat vaihtuivat toisinpäin. Lapset olivat leikin aikana aktiivisia ja odottivat innolla vuorojen vaihtumisia. Leikki oli joillekin hankala, kun kaikkia luonnonantimia ei meinannut tunnistaa. Mikäli luontokappaletta ei pystynyt tunnistamaan silmät suljettuina, sai näköaistin ottaa käyttöön. Myös onnistuneesta tunnistuksesta parit kehuivat toisiaan. Lapset tekivät havaintoja näköaistin puuttumisesta, siitä seuraavasta jännityksen tunteesta ja osa huokaisi helpotuksesta näköaistin palautuessa, kun pipon sai pois silmistä ja silmät avattua. (Koivunen ym. 2004, 16 – 17.)

Päivän toisena leikkinä toteutettiin myös suunnitelman mukaan ”Etsi aarre!” –leikki (Koivunen ym. 2004, 30 – 31), joka toteutettiin luontokorttien avulla. Jokainen lapsi toimi yksilönä leikissä ja jokaiselle jaettiin omat, edellisenä päivänä nimetyt ”aarrepussit”. Jokainen sai vuorollaan aina yhden värisen luontokortin itselleen, jonka perusteella sai lähteä etsimään lähiympäristöstä kasveja, kiviä, käpyjä tai muita luontokappaleita, joita laittaa talteen omaan ”aarrepussiin”. Kun luontokortin väriä vastaava luontokappale oli löytynyt, lapsi kävi vaihtamassa luontokortin erivärisen korttiin ja etsintä jatkui. Leikkiä jatkettiin siihen saakka, kunnes lapsilla ei ollut enää uuden värisiä kortteja käytettäväksi. Tässä vaiheessa myös osan lapsista mielenkiinto leikkiin oli kadonnut liian vaikeiden värien ja löytämättömien luontokappaleiden vuoksi. ”Aarrepussien” kanssa kokoonnuttiin takaisin nuotion ääreen kertomaan omista aarteistaan. Jokainen sai vuorollaan kertoa ja halutessaan näyttää mitä oli löytänyt. (Koivunen ym. 2004, 30 – 31.)



Kuva 10. Lapset leikkimässä luontoretkellä (Savolainen 2018.)

Alkukyselyistä (Liite 3 Alkukysely) oli käynyt ilmi, että lapset toivoivat suuressa määrin omia leikkejään luonnossa ja metsissä ja lapset olivat puhuneet omatoimisesta leikkimisestä esikoulun henkilökunnan kanssa niin ennen retkeä kuin retken aikana. Lopuksi lapset pääsivät siis leikkimään lähiympäristöön omia leikkejään yksin tai muiden lasten kanssa yhdessä. Tässä vaiheessa jälkiruoaksi tarjottiin kaikille vielä vaahtokarkit, jotka moni tunnisti perinteikkääksi retkievääksi.

Ensimmäiseksi luontoretkekikerraksi luontoretki oli kokonaisuudessaan onnistunut. Lapsista välittyi aito ilo ja luonnon kokemisen ihmeellisyys ja kiinnostava havainnointi. Vaikka retkellä ei aitoja sieniä paljoa löydettykään eikä niitä aktiivisesti etsitty, ei se lapsia tuntunut haittaavan. Lapsilta kysyttäessä päivän ohjelma oli silti ollut mieltä ja mukavaa. Ensimmäisen luontoretken kokemuksien myötä myös minun itsevarmuuteni kohosi ja uskoin enemmän onnistumiseeni myös tulevien aiheiden ja retkien osalta.

9.2 Marjastus ja kasvit – maku- ja hajuaistit

Tiistai 18.9. esikoululla

Viikon kuluttua edellisistä tapaamisista oli seuraavien aiheiden vuoro; marjastus ja kasvit. Aihekertaa varten olin ostanut ja koonnut omista marjavarastoistani esikoululle mukaan erilaisia marjoja, joita lapset pääsivät päivän aikana tunnistamaan, tunnustelemaan, haistamaan ja maistamaan. Ennen niihin siirtymistä kävimme piirissä läpi lasten marjatietämystä. Yhdessä mietittiin ja käytiin läpi Suo-

messä kasvavia marjoja ja kasveja ja jokainen sai ottaa kantaa siihen, pitikö jostain tietystä marjasta vai ei. Teorian tukena käytin apuna marja- ja villiyrttikirjoja (Pulsa & Väre 2007; Lehmuskallio & Lehmuskallio 2016).

Piirituokion jälkeen siirryttiin pöytien ääreen, jossa jokaiselle jaettiin kaikista marjoista maisteluun yksittäisiä kappaleita ja marjoja pystyi käsittelemään sormin, hammastikulla tai lusikalla. Kaikki esille asetetut marjat olivat syötäviä: mustikoita, pensasmustikoita, mansikoita, vadelmia, punaherukoita, mustaherukoita ja puolukoita. Lisäksi mukana oli mansikkasosetta ja vichyvettä, joista sai halutesaan tehdä ”mansikkalimua” sekoittamalla mansikkasosetta ja vichyä keskenään tai mansikkamehua sekoittamalla mansikkasosetta ja vettä keskenään.



Kuva 11. Lapset pääsivät maistamaan esikoululle tuotuja marjoja (Savolainen 2018.)

Lapset maistelivat marjoja mielellään ja lisääkin sai niin kauan kuin marjoja riitti. Marjojen määrä oli sopiva vain maisteluun ja marjojen keskinäiseen vertailuun, ei niinkään evääksi. Aihealueeseen viitaten tutustuttiin maku- ja hajuaisteihin. Lapset saivat ääneen kommentoida, mitkä marjat olivat heidän mielestään makeita, mitkä taas happamia ja omituisen makuisia. Aistivertailu olisi ollut vielä toimivampaa, mikäli kaikki marjoista olisi ollut tuoreita ja vastakerättyjä, pakasteesta sulatuksen sijaan. Makuaistin lisäksi yritettiin miettiä, miltä marjat tuoksuivat. Lisäksi osa lapsista keksi marjoille myös muuta tarkoitusta: marjojen rikkoutuessa ja sekoittuessa toisiinsa ne päästivät lautaselle värejä, joita sotkemalla pystyi luomaan erilaisia kuvioita (ja sotkua) lautaselle. Luovuus marjoilla värjätessä sai osan lapsista innostumaan kovastikin.



Kuva 12. Luvan kanssa ruoalla saa myös leikkiä (Savolainen 2018.)

Keskiviikko 19.9. Huuhan metsässä

Tätä kyseistä luontoretkeä varten kohteeksi suunniteltiin alkuun Puijon tornin lähiympäristöä, joka ei myöhemmin resurssien puutteesta toteutunut. Retkelle piti löytää uusi kohde linja-autoyhteyksien päähän tai kävelyetäisyydeltä esikoululta, jolloin uudeksi retkikohteeksi valikoitui Huuhan metsä Nii-ralan asuinalueen lähellä. Olin edellisenä päivänä käynyt varmistamassa paikan sopivuuden retkelle ja metsästä löytyi oivallinen metsäaukio retkeä varten. Retkipäivänä esikoululta kohteeseen käveli noin parissa kymmenessä minuutissa. Matkan varrella yritettiin havainnoida luontoa ja löytää puista ja pensaista marjoja. Myös monien kasvien, pensaiden ja puiden syksyistä värien vaihtuvuutta ihmeteltiin yhdessä ääneen ja todettiin moneen otteeseen luonnon olevan ehkä kauneimmillaan syksysin, kun luonto ”loistaa väriloistossaan”.

Paikan päälle saapuessamme kokoonnuimme ensin piiriin ja kertosimme taas jokamiehenoikeuksia sekä päivän sisältöä. Aihealueeseen viitaten muisteltiin edelliseltä päivältä maku- ja hajuaisteja ja sovittiin yhteisiksi säännöiksi, ettei metsässä saa maistaa mitään, ennen kuin on tunnistanut kasvin tai marjan yhdessä aikuisen kanssa turvallisiksi. Ennen kuin siirryttiin muihin aktiviteetteihin, syötiin retkievästä piirissä. Olin edellisenä päivänä valmistanut retkelle mukaan mustikka-puolukkamarjapiirakkaa ja se maistui melkein kaikille lapsille hyvin. Retkievään syönnin jälkeen kaikki saivat halutesaan käsiinsä muovihanskat, joiden kanssa pääsi luontoon etsimään marjoja. Muutamalla lapsella oli myös oma rasia mukana ja muille olin varannut uusia muovirasioita, jotka halutessaan sai pitää omanaan. Päivän tarkoituksena oli löytää marjoja, joita lapset olisivat päässeet syömään, mutta koska retken ajankohta osottautui myöhemmälle syksyyn kuin oli alun perin ollut opinnäytetyötä aloittaessa mielessä, ei marjoja enää löytynytäkään. Ihan yksittäisiä, jo huonommassa kunnossa olevia mustikoita löytyi muutamia, mutta ei sen enempää. Sen sijaan lapset löysivät paljon sieniä, joita

he innoissaan etsivät ja keräsivät rasioihinsa. Yksi lapsista löysi aukiolta myös kotilon, jonka asukki ihmetytti ja kummastutti kovasti lapsia. Yhdessä lapset etsivät kotilolle uuden kodin ja pitivät huolta, ettei se vahingoittuisi leikeissä.



Kuva 13. Lapset etsivät ja löysivät itselleen aarteita luonnosta (Savolainen 2018.)

Suunnitelman mukaan tarkoituksena oli leikkiä ”Kuonot käyttöön”- leikkiä (Koivunen ym. 2004, 20 – 21) sekä toisena harjoitteena ”Puuhaulua polun pientareella” osiosta ”Luonnon mestariteosten tallentaminen” (Koivunen ym. 2004, 29), jossa lapset pääsisivät käyttämään omaa luovuuttaan piirtäessään ja värittäessään itselleen mieluisimman luonnonkohteen, mutta koska sääolosuhteet olivat saateiset, ei metsään kannattanut ottaa papereita kastumaan. Myöskään ensimmäistä leikkiä ei toteutettu vaan sen sijaan lapset saivat itsenäisesti tutkia luontoa. (Koivunen ym. 2004, 20 – 21, 29.)



Kuva 14. Lapset tekivät yhdessä luontotaideteoksen (Savolainen 2018.)

Luovuuttaan lapset pääsivät käyttämään yhteisen luontotaideteoksen rakentamisessa, johon jokainen sai halutessaan kerätä ja laittaa esille itse löytämiään marjoja, sieniä ja muita luontokappaleita. Lapset tekivät yhdessä teokselle kehykset havunneulasista sekä jokainen vaikutti omilla asetelmillaan teoksen monimuotoisuuteen. Jälkeenpäin teosta ja sen sisältöä tutkittiin yhdessä ja käytiin läpi päivän aikana tehtyjä aktiviteetteja. Samalla pääsin kyselemään lasten tyytyväisyyttä luontoretkien sisältöihin ja lapset tuntuivat olevan mieluissaan jo siitä, että ylipäätään pääsivät metsään leikkimään. Omat leikit tuntuivat olevan enemmän suosiossa suunniteltujen ja yhdessä toteutettujen aktiviteettien sijaan. Osa lapsista halusi toisaalta käyttää edellisellä kerralla käytettyjä luontokortteja apuna tämänkin kerran luontoretellä, joka oli mielestäni mukava yllätys ja kiva lisäaktiviteetti. Myös esikoulun henkilökunta oli iloinen siitä, että sai viettää ulkoilmassa aikaa jokapäiväisen esikoulun pihan sijaan metsässä.

9.3 Kalastus ja lajitunnistus – kuuloaisti

Tiistai 2.10. esikoululla

Ihmisen aisteista olimme käyneet läpi aikaisemmin jo näkö-, tunto-, haju- ja makuaistit. Viimeinen aihealue keskittyi kuuloaistin ympärille yhdistyen päivän aiheisiin, kalastukseen ja lajitunnistukseen. Esikoululla päivä alkoi jo totuttuun tapaan piirissä ja kävimme läpi jo opeteltuja aisteja ja tutustuimme päivän aiheisiin äänikirjan avulla (Pedersen 2017). Kirjasta ennalta valittuihin, lapsille luultavimmin tuttuihin eläimiin tutustuttiin ensin vain kuuloaistin varassa soittamassa äänikirjasta yksitel-

len eläinten ääniä. Lasten tehtävänä oli arvata, mikä eläin oli kyseessä. Oikein tehdyn arvauksen jälkeen lapsille näytettiin kirjasta eläimen kuva ja ääni toistettiin uudelleen, jonka jälkeen lapset saivat matkia eläinten ääniä ryhmässä. (Pedersen 2017.)

Äänikirjan kanssa tehtyjen harjoitusten jälkeen piirissä mietittiin, mistä eläimistä ihminen saa ravintoa ja mitä eläimistä saatavalla ravinnolla voi tehdä tai minkälaista muunlaista ravintoa eläimistä voi tuottaa. Yhtenä esimerkkinä lasten kanssa käytiin läpi lehmästä saatavaa ravintoa: lehmästä saa jauhelihaa, jota voi paistaa ja tehdä kastiketta; lehmästä saa maitoa, jota voi juoda ja josta voi tehdä myös juustoa. Mietintä tuokio vaikutti osasta lapsista hieman hämmäntävältä mutta osasta myös todella mielenkiintoiselta, sillä se laittoi lapset miettimään myös sitä, mistä eläinkunnantuotteista heidän lempiruokansa on esimerkiksi valmistettu. Kävimme läpi myös aiheeseen viitaten aiempia aihealueita, että myös kasvikunnantuotteista, kuten sienistä ja marjoista voi tehdä hyvää ruokaa.



Kuva 15. Lapset pelaamassa kalamuistipeliä (Savolainen 2018.)

Piirissä tehtyjen harjoitusten jälkeen siirryttiin pöytäryhmien ääreen tutustumaan tarkemmin Suomessa eläviin kaloihin muistipelin avulla. Muistipeli on tulostettu Eräluvut-sivustolta, joka tarjoaa ilmaista opetusmateriaalia lapsille eri ikäluokissa liittyen luonnossa liikkumiseen, jokamiehenoikeuksiin, kalastukseen ja riistanhoitoon (Metsähallitus 2015). Lapsille muistipeli oli mieluista puuhaa, koska tekeminen oli tuttua, mutta muistipeli itsessään oli uusi. Osa kaloista oli lapsille entuudestaan tuttuja, joita tunnistettiin ruokakaloiksi. Osa kaloista oli lapsille uusia. Lisäksi lapset saivat tutustua kaloihin kalastuskirjan avulla kuvia selaamalla (Halonen & Pennanen 2015). Muistipelin jälkeen lapset saivat kertoa omista lempiruuuistaan omalla vuorollaan. Kotitehtäväksi lapset saivat vielä kuuloaistiharjoituksen: heidän tulisi seuraavan kahden päivän aikana kiinnittää huomiota niin esikoulun ruokalassa sekä kotona ruokaillessa, miltä heidän ruokansa kuulostaa kun sitä esimerkiksi puree

tai sekoittaa. Heidän havainnoistaan tultaisiin keskustelemaan seuraavan kerran tavatessamme luontoretken merkeissä. (Halonen & Pennanen 2015; Metsähallitus 2015.)

Torstai 4.10. Valkeisenlammella

Viimeinen luontoretkekohde valikoitui Valkeisenlammelle, sillä halusin kohteen veden äärelle aiheeseen viitaten ja Valkeisenlampi sijaitsee kävelymatkan päässä esikoulusta, joten esikouluryhmän tai lasten vapaa-ajallaan on helppo palata kohteeseen myöhemminkin. Kohteeseen esikoululta meni kävellessä noin kymmenisen minuuttia. Ryhmä jaettiin kahteen pienempään ryhmään, joista toinen jäi ensin Valkeisenlammelle sijaitsevaan Uppo Nallen-leikkipuistoon vapaasti leikkimään ja toinen ryhmä lähti luontoretkelle lammen ympäri. Lammen kierros koostui useasta pysähdyksestä, rastista, jossa jokaisella rastilla tehtiin aiheeseen liittyviä erilaisia tehtäviä, pelejä tai leikkejä.

Ensimmäisenä rastina pysähdyttiin keskustelemaan lapsille aikaisemmin annetusta kotiläksystä, jossa piti kuuloaistia käyttämällä havainnoida ruoista kuuluvia ääniä. Lapset olivat tehneet havainnot muun muassa rouskuvasta näkkileivästä ja lorisevasta maidosta. He olivat hyödyntäneet myös muitakin aisteja ja niiden kautta tehneet huomioita esimerkiksi höyryävästä ruoasta, pehmeän tuntuista perunavellistä, kylmästä juomasta, hyvältä tuoksuvasta pullasta ja hyvältä maistuvista ruoista.



Kuva 16. Lapset leikkivät eläinhippaa (Savolainen 2018.)

Jatkoimme matkaamme lammen ympäri kohti seuraavaa rastipaikkaa, jonne pysähdyimme puiden ympäröitäväksi. Päivä oli tuulinen ja kolea, joten lasten lämmittelyä varten leikimme aiheeseen liittyvää eläinhippaa. Eläinhippassa osa lapsista on oravia ja osa jäniksiä ja kaksi lapsista on karhuja eli hippoja, jotka yrittävät saada muita lapsia, oravia ja jäniksiä, kiinni. Mikäli orava jää kiinni, hänen täytyy juosta halaamaan puuta ja hän vapautuu taas hippaan mukaan kun jänis käy halaamassa

hantä puun luona. Mikäli jänis jää kiinni, hänen täytyy jäädä paikalleen haara-asentoon seisomaan ja hän vapautuu taas hippaan mukaan kun orava menee hänen jalkojensa välistä. Ympärillä kasvavat puut rajasivat hyvin leikkialuetta ja hippoja vaihdettiin muutamaan eri otteeseen ennen leikin päättymistä ja matkan jatkumista.



Kuva 17. Lapset leikkivät eläinhippaa (Savolainen 2018.)

Seuraavalla rastilla etsimme veden äärellä luonnosta eläimiä ja tutkimme niiden käyttäytymistä luonnossa. Rannassa näimme uimassa sorsia, jotka etsivät ruokaa ja pohdimme yhdessä, mitä sorsat syövät. Lisäksi näimme variksia seisomassa tyrnipensaiden oksilla syömässä tyrnimarjoja. Keskustelimme yhdessä lasten kanssa siitä, että myös ihmiset ja eläimet voivat syödä osittain samaa ravintoa, esimerkiksi marjoja. Osa lapsista näki kuuleman mukaan myös kaloja uimassa lammessa. Lapset olisivat toivoneet näkevänsä vielä lisää erilaisia eläimiä, mutta koska olimme kuitenkin kaupunkilaismaisessa ympäristössä Valkeisenlammella, ei siellä hirveästi elä sellaisia metsäeläimiä, joita isommissa metsissä voisi nähdä.

Viimeisenä rastina kuuntelimme yhdessä luonnonääniä. Sitä, miltä veden liplatus kuulostaa kun se osuu rantaan. Sitä, miltä kuivuneet kaislat kuulostavat, kun niitä koskettaa kädellä. Lisäksi lasten toiveesta matkimme yhdessä eläinten ääniä, joita olimme sinä päivänä nähneet tai mitä olimme edellisellä kerralla äänikirjasta kuunnelleet. Tämän jälkeen jatkoimme matkaa lammen loppuun saakka aloituspisteeseen saakka, jossa toinen ryhmä oli leikkipuistossa leikkimässä.

Ennen ryhmien vuorojen vaihtoa oli aika syödä retkievästä. Olin valmistellut retkelle mukaan pieniä ruisleivän palasia, viipaloituja kurkkuja, salaatinlehtiä sekä annospaloiksi leikattua kylmäsavulohta. Näistä lapset pääsivät itse kokoamaan itselleen mieluisat kalavoileivät. Lisäksi tarjolla oli pillimehuja ja jälkiruoaksi keksit. Lapset söivät eväät puistossa ja syömisen jälkeen ryhmät vaihtuivat päikseen, toiset jäivät leikkipuistoon leikkimään ja toiset lähtivät kiertämään lammen ympäri rasteille. Toisen ryhmän kanssa suoritettiin samat rastit kuin ensimmäisenkin ryhmän kanssa.

Kokonaisuutena päivä oli onnistunut ja lapset tuntuivat pitävän päivän aktiviteeteista. Mieluisimpia aktiviteetteja olivat luultavasti eläinhippa ja eläinten äänien matkiminen, sillä lapset toivoivat niiden uudelleen leikkimistä jo esikoululle palatessa.

10 TULOKSET

10.1 Loppukyselyn vastaukset

Luontoretkien päätteeksi lapset saivat kotiin vietäviksi vielä loppukyselyt (Liite 5 Loppukysely). Loppukysely koostuu kolmesta avoimesta kysymyksestä, joista kaksi on lasten kommentteja varten ja kolmas lasten vanhempien kommentteja varten. Ensimmäisessä kysymyksessä halutaan tietää vastauksia siihen, mitä lapset kokevat oppineensa kanssa esikoulussa ja luontoretkillä. Samaan kohtaan lapset voivat vastata mikä heidän mielestään oli luontoretkillä kivointa tekemistä ja mitä he haluaisivat mahdollisesti tehdä tulevaisuudessa myös uudelleen. Toisessa kysymyksessä lapset saavat vastata siihen, ilmenikö aiheissa tai tapaamisissa jotain sellaista mitä olisi voinut tehdä toisin tai oliko jotain mistä ei pitänyt. Loppukyselyn kolmanteen kohtaan vanhemmat voivat kirjoittaa omia kommenttejaan luontoretkistä tai lapsiltaan kuulleista kertomuksista ja kokemuksista. (Liite 5 Loppukysely.)

Loppukyselyt jaettiin 24 lapselle kotiin vietäväksi ja niitä palautui takaisin täytettyinä 13. Loppukyselyn vastauksia käytetään apuna arvioimaan opinnäytetyön onnistuneisuutta. Mikäli loppukyselyitä olisi palautunut enemmän, olisi opinnäytetyön onnistumisen arvioiminen ollut monipuolisempaa ja luotettavampaa. Loppukyselyn vastauksia on lueteltu alla sattumanvaraisessa järjestyksessä. (Liite 5 Loppukysely.)

10.2 Lasten kommentteja luontoretkistä

Kysymys 1:

”Mitä opit Ronjan kanssa esikoulussa ja luontoretkillä? Mikä oli kivointa? Mitä haluaisit tehdä uudelleen?” (Liite 5 Loppukysely.)

Vastauksia:

”Kun kerrottiin/kysyttiin mitä on joskus päivällä kuullut, tuntenut, lapset sai kertoa mikä ääni tai maku. Se oli musta kivaa.”

”Opin ainakin kaikista metsäneläimistä. Ennen en tiennyt mitä jokamiehenoikeus on, opin myös siitä. Että mitä saa tehdä metsässä ja mitä ei. Ja samalla opin kaikista kasveista ja uusia leikkejä yhden hippaleikin, joka oli hauska. Opin kaikista aisteista ja sen, että kun syö niin käyttää kaikkia aisteja. Opin keräämään sieniä. Kivointa oli kiertää se Valkeisenlampi, koska se lammen ympäristö on tosi kaunis. Kaikki oli kivaa, mutta parasta oli kalavoi leipä ja pillimehu ja keksit. Haluaisin kerätä uudelleen sieniä, löysin yhden tosi ison sienen.”

”Opin, että jotkut marjat on myrkyllisiä. En muista mitkä. Kivointa oli sienien etsintä. Kärpässienienkin. Kattoa niitten sienien sisäpuolelle.”

"Ei saa heittää roskia luontoon, ei saa häiritä eläimiä. Kivointa oli kettuhippa, sitä haluaisin leikkiä uudelleen."

"Opin: ei saa heittää roskia luontoon. Sieniä ei saa uhallaan potkia. Kivaa oli kiipeillä, leikkiä kavereiden kanssa karhuhippaa ja puuhippaa. Haluaisin käydä uudelleen metsäretkellä."

"Maistamaan uuden makuisia marjoja ja haistamaan sieniä. Marjojen maistelu oli kivointa. Oli kiva kuunnella luontojen ääniä! Haluaisin uudelleen metsäretkelle keräämään marjoja. - -"

"Vaahtokarkkia syödä uudelleen. Sieniä katsoa (se oli kivaa) ja olisi mukava tehdä uudelleen. Kivointa oli kerätä leikkimyrkkysieniä."

"Kivointa oli leikkiä. Haluaisin etsiä uudelleen luonnon materiaaleja. Opin sienistä jotain."

"Kasvavia luonnonasioita ei saa ottaa maasta. Kivointa oli kaikki. Uudelleen haluaisin olla eläinhippaa."

"Sieniretkellä oli hauskaa, eläinhippa oli kivaa. Opin asioita aisteista."

"Opin luonnosta ihan kaikkea. Kivointa oli marjojen syöminen ja kaikki muukin. Haluaisin pelata uudelleen muistipeliä vaikka sienimuistipeliä. Opin aisteista."

"Opin, että metsään voi piilottaa leikkisieniä. Siellä voi myös kerätä niitä kanttarelleja. Kivointa oli aarrepuut ja värilappu ja samanväristen etsintä luonnosta. Uudestaan haluaisin tehdä aateenetsintää."

"Opin paljon sienten nimiä. Kivointa oli kun Ronja kävi!"

Lasten palautteissa toistui useampi samantyylinen asia:

- omatoimisen leikkimisen tärkeys
- uuden oppiminen
- halu pelata ja leikkiä samoja pelejä ja leikkejä uudelleen
- halu palata metsään tutustumaan luontoon

Olen positiivisesti yllätynyt lasten palautteiden määrästä ja monipuolisuudesta. Palautteet toimivat osaltaan opinnäytetyön arvioinnin määrittelyssä. Lasten palautteita oli mukava lukea ja niiden kautta välittyi tunne, että luontoretket olivat monille mieluisia ja niitä toivotaan myös tulevaisuudessa järjestettäväksi. Palautteiden perusteella voidaan todeta, että aiemmin asetetut tavoitteet ovat täyttyneet, sillä lapset ovat päässeet oppimaan uutta, viettämään aikaa yhdessä, leikkimään ja pelaamaan ohjatusti ja itsenäisesti. Palautteiden perusteella olemme siis yhdessä esikoulun kanssa onnistuneet tuottamaan lapsille uusia kokemuksia ja elämyksiä.

Kysymys 2:

"Mitä muuta olisit halunnut tehdä Ronjan kanssa esikoulussa ja luontoretkillä? Olisiko jotain voinut tehdä toisin? Oliko jotain mistä et pitänyt?" (Liite 5 Loppukysely.)

Vastauksia:

"Olin halunnut tutkia luonnon asioita enemmän. Ei ollut mitään mitä olisi voinut tehdä toisin tai mistä en pitänyt."

"Oli voinut käydä retkellä kauempanakin, polkua pitkin. Eläinhippa oli vähän vaikeaa."

"En pitänyt sienikeitosta. Harmitti kun sää retkellä oli kylmä ja sateinen."

"Tykkäsin kaikesta paitsi en sienikeitosta."

"Olin halunnut useammin metsään. Siitä en pitänyt, koska en löytänyt kärpässientä."

"En tiä."

"- Olin halunnut käydä uudestaan Upo-Nallen puistossa. – Ei. – Ei ollut."

"No kaikesta pidin! - - Sienikeitto ei ollut kovin suosikki."

"Etsiä muitakin sieniä, kuin vaan kärpässieniä. Silleen että ekaks olis se loppu ja lopuks olis se eka. Soppa oli pahaa. Siitä en tykännyt."

"Äänellä eläinten äänillä. En pitänyt sienikeitosta."

"Tykkäsin kaikesta."

"Olin halunnut leikkiä puuhippaa. En pitänyt sienikeitosta."

"Olin halunnut käydä vielä toisenkin kerran retkellä. Mä tykkäsin kaikesta."

Ruokien miellyttävyys nousi puheenaiheeksi monissa toisen kysymyksen vastauksissa, mutta on ymmärrettävää, etteivät retkievät välttämättä kaikille maistuneet. Tärkeintä toteutuksessa kuitenkin oli, että lapset oppivat makuaisitin lisäksi käyttämään muitakin aistejaan ruokaillessa. Useammassa palautteessa mainittiin myös halu päästä uudelleen metsään ja tehdä uudelleen samanlaisia aktiviteetteja. Opinnäytetyön onnistuneisuuden kannalta olen otettu, kun muita isompia harmituksen aiheita lapsille ei ilmennyt. Voidaan siis todeta, että kokonaisuutena luontoretket olivat lasten mielestä onnistuneita, muutamaa pientä epämiellyttävää asiaa, kuten ruoan makua, lukuunottamatta.

10.3 Vanhempien kommentteja luontoretkestä

Kysymys:

"Vanhempien kommentteja luontoretkestä sekä lasten kommentteista ja kokemuksista:" (Liite 5 Lopukysely.)

Vastauksia:

"Kiitos koko toteutuksesta! Ainakin meillä eskarilainen on ollut todella tyytyväinen retkiin ja esikouluun toteutettuihin tuokioihin. On myös oppinut uusia asioita (aistit, jokamiehenoikeudet) ja kiinnostunut katselemaan sieni ulkoillessaan sekä luetellut mitä eri aisteilla voi havaita. Marjojen maistelusta ja (retki)eväistä on myös kertonut kotona monta kertaa."

"On arvokasta, että lapset tutustuvat luontoon ja oppivat sen monimuotoisuuden."

"Retkestä Pöyhön saarelle - - puhui paljon kotona. Oli ollut mieluista retki. Kokkailu metsässä oli jännää."

" - - tykkäsi tosi paljon retkistä, sienistä ja marjojen tutkimisesta. - - kotona todella taiteellinen, halusi piirtää ja maalata retkistä, sienistä ja marjoista."

"Todella ihanaa, että tällaisia järjestetään. Lisää vain samantyyppistä toimintaa!"

"Tämä projekti oli tosi hieno juttu! Lasten, ja ihan meidän kaikkien on todella tärkeää olla tietoisia ruuan alkuperästä ja luonnon tarjoamista herkuista. Oli mukavaa, että liikuimme paljon luonnossa. Retket olivat elämys ja varmasti vielä suurempi elämys niiden perheiden lapsille, jotka eivät harrasta retkiä, marjastusta ja sienestystä. Kiitos, olit todella monipuolisesti koonnut erilaisia asioita luonnosta, marjoista yms. Eskarilaisemme oli kovin otettu retkieväistä ja marjojen maistelusta."

"Luontoretket tosi kiva juttu."

"Hyvää sienikeittoa, sai maistaa kanttarellia, kalaleipä ja keksi hyvä. Kävellessämme Valkeisenlammella - - kertoi tarkasti missä olitte tehneet jotakin: haistelu, maistelupaikka ja eläinhippa. - - mieleinen kokonaisuus."

"Mukavia juttuja olet järjestänyt."

"Tyttäreemme on kertonut retkestä sienimetsään usein. Yleisesti ottaen perheemme suhtautuu positiivisesti luontoretkiin ja kannustaa vastaavaan toimintaan jatkossakin!"

"Luonto on tärkeä lapsille ja on ihana kun viette lapsia metsään. Oppivat siellä puustosta, marjoista, sienistä yms. Lisäksi tulee ulkoilua parhaassa ympäristössä."

"Lisää luontoretkeä. - - tykkää niistä todella paljon."

Yhteen vanhemmille varattuun kommenttiosioon ei ollut vastattu. Vanhempien kommenteista käy ilmi, että lapset ovat myös kotona kertoneet paljon luontoretkeistä ja omista kokemuksistaan, mikä on mielestäni todella positiivista. Osasta palautteista käy myös ilmi vanhempien oma kiinnostus opinnäytetyön aiheita kohtaan. Palautteissa myös kehoitetaan ja toivotaan vastaavanlaisten tapahtumien järjestämistä myös tulevaisuudessa. Tämän myötä voidaan todeta, että tulevaisuudessa voisi olla myös kannattavaa järjestää samankaltaisia tapahtumia myös uudelleen.

Toivon, että lapsista huokuva innokkuus ja kiinnostus luontoa kohtaan ovat myös herätelleet vanhempia tuomaan lasten vapaa-aikaan lisää uusia kokemuksia ulkoillessa ja retkeillessä. Myös vanhemmat voivat mahdollisuuksien mukaan käyttää opinnäytetyötä hyödyksi uuden tiedon oppimiseen ja toivon, että he voisivat yhdessä lasten kanssa käydä opinnäytetyötä läpi ja esimerkiksi osoittaa lapsille, että he ovat aktiivisuudellaan olleet mukana toteuttamassa tätä työtä. Opinnäytetyöstä vanhemmat voivat näyttää lapsille esimerkiksi myös kuvia opinnäytetyön toteutuksesta.

10.4 Henkilökunnan kommentteja luontoretkeistä

Haapaniemen esikoulun henkilökunta koosti yhdessä palautteen opinnäytetyön toiminnallisuudesta ja onnistuneisuudesta. Palaute on vastaanotettu sähköpostiviestillä. Palaute oli sisällöltään odotetussa olevaa, mutta palautteen laajuus ja monipuolisuus yllätti positiivisella tavalla. Henkilökunnan palaute auttaa osaltaan arvioimaan myös opinnäytetyön onnistuneisuutta.

"Palaute Ronjalle

-Ronjan opinnäytetyön toteutus oli monipuolinen ja huolellisesti laadittu eheä kokonaisuus, jonka aiheet olivat ajankohtaisia ryhmässämme syksyllä. Toiminta oli suunniteltu yksityiskohtaisesti ja aiheeseen perehdytty syvällisesti. Jokaisen kerran toiminta oli jaoteltu aistien mukaan, joiden ympärille toiminta oli suunniteltu: 1) tunto- ja näköaisti 2) maku- ja hajuaisti 3) kuuloaisti. Tekemisessä yhdistyi monipuolisesti luonto- ja Sapere-ruokakasvatus. Kolmen viikon aikana pääsimme tutustumaan todella moniin aiheisiin mm. marjoihin, sieniin, kaloihin, ravinnon alkuperään, luontoon, jokamiehen oikeuksiin. Toiminta kesti kolmen viikon ajan, kahtena päivänä viikossa. Tämä oli sopiva tahti, jolloin lapset muistivat edelliskertana käydyt asiat.

-Jokaisesta aiheesta oli ensin ns. teoriaosuus, jonka jälkeen oli retki. Teoriaosuus tuki metsäretkien teemaa, jolloin syvennyttiin aiheeseen luonnon keskellä. Retket olivat monipuolisia ja hyvin etukäteen suunniteltuja ja valmisteltuja. Ronja oli tutustunut etukäteen tulevaan retkikohteeseen. Hän järjesti retkievät omakustanteisesti ja ne oli mietitty etukäteen jokaiseen teemaan sopivaksi.

-Ronja käytti toiminnassaan monipuolisia työskentelytapoja. Lapset pääsivät itse tekemään asioita kuten esimerkiksi poimimaan ja tunnustelemaan sieniä, pelaamaan sienimuistipeliä, tunnustelemaan

luontokappaleita, kuuntelemaan luontoääniä, pelaamaan eläinaiheisia liikunnallisia pelejä, tekemään luontotaidetta jne. Sienien tutkiminen oli lapsista todella mielenkiintoista ja keskustelu sienistä jatkui pitkään. Lasten vanhemmat kertoivat lasten puhuneen sienistä pitkän aikaa retkien jälkeenkin.

-Huolellinen etukäteisvalmistelu teki toiminnan sujuvaksi. Ronja oli varannut etukäteen tarvittavat materiaalit mukaansa ja huomioi turvallisuuden, kuten esimerkiksi kumihanskat olivat mukana sienien tutkimisessa. Kaikessa tekemisessä käytettiin monia oppimiskanavia, kuten auditiivista ja visuaalista tapaa. Aiheisiin tutustuttiin toiminnallisen tekemisen kautta, jossa lapset pääsivät osallistumaan itse.

-Toimintahetket olivat ikätasoon sopivia, niin asiasisällöiltään kuin kestoaltaankin. Toimintahetket oli suunniteltu siten, että ne kiinnostivat lapsia.

-Ohjaamistapa oli rauhallinen, johdonmukainen ja hän antoi lapsille selkeät ohjeet. Hän huomioi lapsia yksilönä ja vastasi ystävällisesti lasten kysymyksiin. Hän osasi myös mukautua muuttuviin tilanteisiin ja soveltaa toimintaa sen mukaisesti. Ronja oli innostunut aiheista ja välitti tunnetta myös lapsille sekä hän viihtyi lasten parissa.

-Yhteistyö Ronjan kanssa sujui hienosti. Ennen opinnäytetyön aloittamista pidimme palaverin, jossa kävimme läpi yleisellä tasolla tulevaa toimintaa ja aikataulutusta. Hän oli laatinut perheille jaettavan suostumuslomakkeen ja etukäteiskyselyn aiheista. Lopuksi perheille annettiin myös loppukysely toteutuksesta. Koko prosessin ajan myös tiedonkeruu ja kehittäminen pidettiin mielessä. Lapset tykkäsivät kovasti ja odottivat Ronjan saapumista. Kokonaisuus oli todella hyvä, kiitos paljon!!!

Haapaniemen esikoulun henkilökunta”

(Karvonen 2018-10-29).

11 POHDINTA

11.1 Tavoitteiden toteutuminen

Henkilökohtaisina ja ammatillisina tavoitteinani opinnäytetyölle oli luoda jotain uutta, mistä itse hyötyisin tulevaisuudessa uusia opintoja miettiessä tai työelämässä. Lisäksi halusin tulevan toimeksiantajan kanssa luoda jotain uutta, josta he hyötyisivät myös työssään. Halusin opinnäytetyölläni luoda uusia konkreettisia keinoja toteuttaa Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelmaan (2017) kirjattuja ohjeistuksia ja velvollisuuksia koskien lasten ruoka- ja ympäristökasvatusta. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös luoda itselleni fyysinen ympäristö, jossa pääsisin pienillä resursseilla kokeilemaan, millaista olisi työskennellä lasten kanssa sekä opinnäytetyön aiheiden parissa. (Kuopion kaupungin Varhaiskasvatussuunnitelma 2017.)

Tavoitteet toteutuivat mielestäni hyvin. Lasten kanssa työskentely opinnäytetyön osana on antanut minulle mittaamattoman arvokasta kokemusta. Normaalisti lasten kanssa työskentelyyn vaaditaan esimerkiksi alan koulutusta, mutta opinnäytetyö mahdollisti minulle lasten kanssa työskentelyn ilman sitä. Myös toimeksiantajan kanssa yhdessä asettamamme tavoitteet onnistuivat mielestäni hyvin. Opinnäytetyön avulla pystyimme ja pystytään myös tulevaisuudessa tarjoamaan esikoululle ja kaikille muillekin tahoille uusia keinoja toteuttaa ruoka- ja ympäristökasvatusta. Opinnäytetyön sisältöä voisi myös muokata sopivaksi muillekin tahoille, kuin vain esikouluille, esimerkiksi päiväkotiin tai alakoulun eri luokka-asteille. Toki opinnäytetyön aikana käytettävissä olleet resurssit olisivat silloin erilaiset, kuin jos opinnäytetyön jälkeen joku muu taho alkaisi järjestämään luontoretkeä opinnäytetyötä apuna käyttäen. Itse esikoululle antamani resurssit mahdollistivat luontoretkien tarvikkeet, välineet ja retkievät sekä aiheisiin tutustumisen tiettyjen materiaalien avulla. Esimerkiksi ilman omia resurssejani esikoululla ei olisi ollut mahdollisuutta järjestää luontoretkille aiheita vastaavia retkieviä.

11.2 Opinnäytetyön onnistuneisuus

Opinnäytetyön suunnitteleminen ennen aiheen valintaa oli hankalaa ja hieman mieltä stressaavaa. Aiheen valintaan vaikutti sen hetkiset omat mielenkiinnon kohteet vapaa-ajalla ja niiden yhdistäminen tulevaisuuden uranäkymään. Aiheen valinnan jälkeen opinnäytetyön teko tuntui realistiselta ja helposti saavutettavissa olevalta sekä mielenkiintoiselta. Aihekuvaus ja työsuunnitelma valmistuivat nopeasti ja opinnäytetyön teorian aloittaminen oli helppoa ja mukavaa. Jossain vaiheessa teoriaosuuden tekoa tekovauhti hiipui ja oli vaikeaa lähteä etsimään kirjallisia lähteitä nettilähteiden lisäksi. Teoriaosuus jäi hieman vajaaksi ennen toiminnalliseen osuuteen siirtymistä ja teoriaa on täydennetty osin myös jälkikäteen. Kuitenkin jälkikäteen opinnäytetyön edistymistä tarkasteltuna teoriaosuuteen olisi voinut panostaa vieläkin enemmän ennen toiminnallisen osuuden toteutusta. Teoriaosuutta olisi voinut myös syventää aiheiden sisällä useampien lähteiden avulla.

Toiminnallinen osuus sujui opinnäytetyön teossa parhaiten ja oli mieluisinta kaikille opinnäytetyön osapuolille. Toiminnallinen osuus muuttui jonkin verran suunnitelmaan verraten lasten aktiivisuuden

ja muiden tekemisten myötä. Täysin suunnitelmassa ei siis pysytty. Toiminnallinen osuus sujui kuitenkin mielestäni onnistuneesti ja jopa paremmin kuin olisin osannut kuvitella. Lasten innostuneet reaktiot, kommentit ja aktiivinen osallistuminen vaikuttivat tähän myönteisesti. Lasten kommenttien lisäksi myös vanhempien kommentit ovat tärkeässä asemassa opinnäytetyön onnistuneisuuden mittaamisessa, vaikka kokemus välittyikin pääosin lasten ja esikoulun henkilökunnan kertomien myötä. Myös esikoulun henkilökunnan palaute toiminnallisen osuuden jälkeen vahvistaa opinnäytetyön onnistuneisuutta. Kokonaisuutena olen tyytyväinen opinnäytetyön onnistuneisuuteen.

11.3 Opinnäytetyöstä hyötyminen tulevaisuudessa

Opinnäytetyön tekeminen on avannut ajatusmaailmaani lähteä kehittämään uraani uudenlaiseen suuntaan tulevaisuudessa. Taustallani on muutamien vuosien asiakaspalvelutyötä erilaisissa työympäristöissä ja niissä kokemani työskentely lapsiasiakkaiden kanssa on vahvistanut mielenkiintoa pannaan tulevaisuudessa työtehtäviin, jossa voin palvella ja kohdata lapsia omana itsenään, heidän tahtoaan ja toiveitaan kuunnellen. Opinnäytetyö on antanut minulle kallisarvoista kokemusta työskennellä lasten kanssa, josta aion tulevaisuudessa hakea inspiraatiota ja kehitysideoita tulevissa työpaikoissani. Opinnäytetyö on hyödyttänyt minua oman ajatusmaailman muokkautumisessa ja sitä myöten myös tavoitteellisessa urakehityksessä. Opinnäytetyön aikana olen päässyt myös verkostoitumaan, jolla koen olevan suuri merkitys, mikäli myöhemmin haen töihin varhaiskasvatuksen pariin.

Haapaniemen esikoulu on toivottavasti saanut opinnäytetyöstä myös paljon hyötyä itselleen tulevaisuutta varten. Opinnäytetyö on esitellyt esikoululle uusia leikkejä ja pelejä sekä aktiviteettejä, joita resurssien mukaan voi toteuttaa heidän esikouluryhmissään tai myös muissakin Kuopion kaupungin esikouluissa mahdollisuuksien mukaan. Esikoululaiset saivat uusia kokemuksia vierailevan ohjaajan kanssa ja lapset oppivat varmasti uusia tietoja ja taitoja opinnäytetyön ansiosta. Toivon, että lapset hyödyntävät tulevaisuudessa oppimiaan tietoja ja taitoja kehittäen omaa luontosuhdettaan. Toivon myös, että sekä lapsilla ja heidän vanhemmillaan on mahdollisuus lasten kasvaessa palata lukemaan opinnäytetyötä, hakea siitä itselleen inspiraatiota ja muistella heidän omia kokemuksiaan positiivisessa valossa.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- GARAM, Sini, KESO, Teija & LEHTISALO, Jenni 2008. Järkipalaa Käsikirja. [Viitattu 2018-07-05]. Saatavissa: <https://media.sitra.fi/2017/02/27172517/JC3A4rkipalaa20KC3A4sikirja-2.pdf>
- HALONEN, Jukka & PENNANEN, Jussi T. 2015. Lajikalastus ja Suomen kalalajit. EU: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- HERMANSON, Elina 2012. Lapsen ruokailu leikki-iässä. [Viitattu 2018-07-05]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00404
- HIRVONEN, Matti, JÄÄSKELÄINEN, Leena, KARHU, Seppo, LUONA-HELMINEN, Raija, PAAVOLA, Tommi, PELTONEN, Oula-Matti & SALMINEN, Hanna 2003. Matkalla metsään. Helsinki: Edita Prima Oy.
- HYVIS s.a. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa; Esite Saperen toteuttamisesta. [Viitattu 2018-05-08]. Saatavissa: <https://www.hyvis.fi/documents/22639/58094/Sapere-esite+2017.pdf/df16af10-ae79-462e-b2df-d0e49cb7ac34>
- KARVONEN, Emmi 2018-10-29. Palaute Ronjalle. [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Ronja Savolainen.
- KARVONEN, Emmi & PARTANEN, Sari 2018-08-31. Lastentarhanopettajat. [Haastattelu]. Kuopio: Haapaniemen esikoulu.
- KOISTINEN, Aila & RUHANEN, Leena 2009. Aistien avulla ruokamaailmaan. [Viitattu 2018-07-05]. Saatavissa: https://media.sitra.fi/2017/02/27172157/Sapere_tyokirja-2.pdf
- KOIVUNEN, Hannele, KOIVUNEN, Vesa, TANNINEN, Pasi, TASKINEN, Keijo, LEINONEN, Seppo 2004. Jäniksen selässä – Repullinen luontoleikkejä. Helsinki: WSOY.
- KORHONEN, Jarkko 2013. Sienivuosi. Opas sienten tunnistukseen. Porvoo: Bookwell Oy.
- KØHN, Øystein 2005. Mennään retkelle. Italia: Karisto Oy.
- KUOPIO KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA 2017. [Viitattu 2018-07-24]. Saatavissa: https://www.kuopio.fi/documents/7369547/7632909/Kuopion_kaupungin_varhaiskasvatussuunnitelma.pdf/f293342d-4520-41ae-9fe3-78d2a2785506
- KUUSELA, Krista 2016. Ympäristökasvatus varhaiskasvatuksessa. [Viitattu 2018-05-18]. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122239/Kuusela_Krista.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- LAAKSONEN, Annukka, LUUKKONEN, Marsa & PELTONIEMI, Teija 2017. Sienestäjän opas. Latvia: Gummerus / Jelgava Printing House.
- LAITINEN, Aija 2017. Et sä siitä kuitenkaan tykkää. [Viitattu 2018-07-05]. Saatavissa: <https://aijalaitinen.com/2017/07/08/et-saa-siita-kuitenkaan-tykkaa/>
- LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO s.a. Lasten osallistumisen etiikka – Lapset ja nuoret palveluiden kehittäjinä. [Viitattu 2018-05-18]. Saatavissa: https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelun-keskusliitto/Lasten_osallistumisen_etiikka1.pdf
- LEHMUSKALLIO, Eija & LEHMUSKALLIO, Jouko 2016. Villiyrtilt tunnistusopas. Porvoo: Bookwell.
- LIVSMEDELVERKET OCH SAPERE INTERNATIONAL 2015. Mat för alla sinnen. [Viitattu 2018-07-31]. Saatavissa: https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrrer/sapere_livsmedelsverket_a4-mindre.pdf
- LUONTO-LIITTO 2014. Kosketa puuta, maista mustikkaa – Luontopolku lapsille. [Viitattu 2018-05-18]. Saatavissa: <http://www.luontoliitto.fi/kouluille/luontopolku-lapsille/luontopolku-ohjaajanopas>

- LÄTTMAN-MASCH, Robert, REQÅRDH, Elina, VÄINÖLÄ, Anu & WEJDMARK, Mats 2016. Opi ulkona ympäri vuoden. Vimmerby: Outdoor Teaching Förlag AB.
- MERONEN, Kaisu 2014. Lapsena opitut ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen aikuisiässä. [Viitattu 2018-07-05]. Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/lapsena-opitut-ruokatottumukset-vaikuttavat-terveyteen-aikuisiassa>
- METSÄHALLITUS 2015. Kalakortit. [Viitattu 2018-11-09]. Saatavissa: <https://www.eraluvat.fi/media/dokumentit/erapassitehtava/kalakortit.pdf>
- NYKÄNEN, Helmi 2016. Esikoululaiset viettävät nyt päivät metsässä Kuopiossa: "Se oli lapsista jippii, aivan mahtavaa". [Viitattu 2018-05-08]. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9116845>
- OJANSIVU, Pauliina, SANDELL, Mari, LAGSTRÖM, Hanna & LYYTIKÄINEN, Arja 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. [Viitattu 2018-05-18]. Saatavissa: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- PEDA.NET 2016. Esiopetuksen opetussuunnitelma. [Viitattu 2018-05-08]. Saatavissa: <https://peda.net/kuopio/varhaiskasvatus/esiopetus/eo/eo>
- PEDA.NET s.a. Sapere – pienten lasten ruokakasvatusmenetelmä varhaiskasvatuksessa. [Viitattu 2018-05-18]. Saatavissa: <https://peda.net/hankkeet/sapere>
- PEDERSEN, Jan 2017. Pohjolan eläimet äänessä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- PULSA, Anneli & VÄRE, Henry 2007. Suomen marjat luonnossa ja ruokapöydässä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- RAURAMO, Ulla 2013. Makumatkalla. Porvoo: Bookwell Oy.
- SAPERE 2018. Sapere applications and taste education classes in Finland. [Viitattu 2018-07-31]. Saatavissa: <http://sapere-asso.fr/en/finlande/>
- STRADA 2014. Ruokaa kaikille aisteille! [Video]. [Viitattu 2018-07-31]. Saatavissa: <https://areena.yle.fi/1-2495428>
- SUOMEN LUONNONSUOJELULIITTO s.a. Pilottipäiväkodit. [Viitattu 2018-05-08]. Saatavissa: <https://www.sll.fi/mita-me-teemme/ymparistokasvatus/koulumetsat/Koulumetsahanke/Pilottipaivakodit>
- TILASTOKESKUS 2007. Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. [Viitattu 2018-05-18]. Saatavissa: https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_002.html?s=0
- VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA 2018. Terveyttä ja iloa ruoasta – varhaiskasvatuksen ruokailusuositus. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Kuva 1. KUOPIO KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA 2017. Varhaiskasvatuksen pedagogisen toiminnan viitekehys.

Kuva 2. KUOPIO KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA 2017. Oppimisen alueet.

Kuva 3. KUOPIO KAUPUNGIN VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA 2017. Pedagoginen oppimisympäristö.

Kuva 4. ELY-KESKUS 2014. Jokamiehen oikeudet.

Kuva 5-17. SAVOLAINEN, Ronja 2018.

LIITE 1 VAITIOLOSITOUMUS

KUOPION KAUPUNKI

Liite työsopimukseen/
viranhoitomääräykseen

VAITIOLOSITOUMUS

Sitoudun olemaan paljastamatta Kuopion kaupungin palveluksessa tietooni tullutta salassa pidettävää tai luottamuksellista tietoa sekä tietoa, josta lailla on säädetty vaitiolovelvollisuus. Tietooni on voinut tulla virallisesti tai epävirallisesti, suullisesti, sähköisesti tai kirjallisesti. Vaitiolovelvollisuus käsittää kiellon paljastaa vaitiolovelvollisuuden piiriin kuuluvaa tietoa kaikilla näillä edellä mainituilla tavoilla ja mahdollisilla muilla tavoilla.

Sitoudun olemaan käyttämättä muuten hyödyni vaitiolovelvollisuuden alaista tietoa ja noudattamaan kaupungin tietoturvaohjeita jotka löytyvät Santrasta kohdasta: Työn tueksi > Tietoturva.

Olen ymmärtänyt, että vaitiolovelvollisuuteni ja tiedon hyväksikäyttökielto jatkuu myös sen jälkeen, kun palvelussuhteeni Kuopion kaupunkiin on päättynyt.

Olen myös tietoinen oikeustoimista, jotka mahdollisesti seuraavat siitä, jos en noudata tätä sitoumusta.

paikka ja aika

allekirjoitus

nimen selvennys

LIITE 2 ESITIETOLOMAKE

ESITIETOLOMAKE

Hei, olen neljännen vuoden restonomiopiskelija ja teen Haapaniemen esikoululle opinnäytetyötä aiheenani ”Luontoretkien järjestäminen Kuopion kaupungin esiopetusryhmille yhdistäen Sapere-ruokakasvatusmenetelmää”. Työ on suunniteltu luomaan konkreettista näyttöä Kuopion Varhaiskasvatussuunnitelman ohjeistuksille koskien Sapere-ruokakasvatusta ja luonnon hyödyntämistä oppimisympäristönä.

Esitietolomake on täytettäväksi teille, esikoululaisen vanhemmille. Pyydän lupaanne toimia yhteistyössä lapsenne kanssa ja lupaanne käyttää lapsenne kommentteja ja valokuvia osana opinnäytetyöni toteuttamista.

Lasten kommentteja ja kuvia käsitellään luotettavasti eikä niitä julkaista opinnäytetyön ulkopuolelle muihin lähteisiin. Opinnäytetyö tulee olemaan julkinen ja se julkaistaan valmistuttuani vuoden loppuun mennessä Theseus-opinnäytetyöportaalissa osoitteessa www.theseus.fi.

Kiitos yhteistyöstänne!

Ystävällisin terveisin,

Ronja Savolainen

Savonia AMK

(sähköpostiosoite)

Lapsen nimi: _____

Vanhemman nimi: _____

Ympyröikää vastauksenne, kiitos.

Lapseni saa osallistua opinnäytetyötä varten suunniteltuun ohjelmaan

(pelit ja leikit, luontoretket, ruokailu luonnossa, ym..):

Kyllä / Ei

Lapseni kommentteja saa käyttää osana opinnäytetyötä

(anonymisti, esim. ”Tyttö, 6v”):

Kyllä / Ei

Lastani saa kuvata luontorekillä osana opinnäytetyötä:

Kyllä / Ei

Vanhemman allekirjoitus

Paikka ja aika

LIITE 3 ALKUKYSELY

ALKUKYSELY

Tämä alkukysely on tarkoitettu lasten täytettäväksi (vanhemman avustuksella). Alkukyselyn vastauksia käsitellään anonyymisti ja vastaukset kirjataan opinnäytetyöhön muodossa esim. "Tyttö 6v." tai "Poika, 7v." Tarkoituksena on selvittää lasten mielenkiintoa ja tietoja Sapere-ruokakasvatuksesta ja luonnosta entuudestaan ennen luontoretkien toteutusta. Kiitos vastauksistanne! ☺

Ystävällisin terveisin,
Ronja Savolainen
Savonia AMK
(sähköpostiosoite)

Ympyröi vastaus:

Tiedän ihmisen kaikki aistit (5 aistia)	Kyllä / En
Tykkään maistella uusia ruokia	Kyllä / En tiedä / En
Tykkään auttaa ruoanlaitossa	Kyllä / En tiedä / En
Tykkään ulkoilusta esikoulun pihalla	Kyllä / En tiedä / En
Tykkään ulkoilusta leikkipuistoissa	Kyllä / En tiedä / En
Tykkään ulkoilusta metsässä	Kyllä / En tiedä / En
Olen käynyt aiemmin retkillä	Kyllä / En tiedä / En
Haluaisin lähteä luontoretkelle	Kyllä / En tiedä / En
Olen kerännyt sieniä	Kyllä / En
Olen kerännyt marjoja	Kyllä / En
Olen kalastanut	Kyllä / En
Tiedän mitä Sapere tarkoittaa	Kyllä / En
Tiedän mitä ovat Jokamiehen oikeudet	Kyllä / En

Lähtiessämme luontoretkelle, haluaisin... (nähdä, tehdä, kokeilla, syödä, leikkiä, oppia...)

LIITE 4 KERTAUSMONISTE

Tässä kertausta niin vanhemmille kuin lapsille, mitä kaikkea teimmekään esikoululla ja luontoretkillä:

Ke 12.9. Sienien esittely esikoululla

- Erilaisten sienien esittely esiopetustilassa, joita lapset pääsivät tunnustelemaan ja haistelemaan kumihanskat kädessä
- Piirissä opeteltiin Jokamiehen oikeuksia: mitä metsässä saa ja ei saa tehdä
- Väritettiin sieniaiheiset kuvat ja nimettiin aarrepussit seuraavaa päivää varten

To 13.9. Luontoretki Pöyhön saareen, tunto- ja näköaisti

- Lapset matkustivat bussilla ja etsivät matkanvarrelle piilotettuja leikkikärpässieniä
- Tutustuttiin näkö- ja tuntoaistiin pelien ja leikkien kautta
 - Pipo silmille ja kaveri tuo luontokappaleen tunnistettavaksi
 - Värikkäiden luontokorttien avulla etsittiin aarteita aarrepussiin
- Syötiin Sapere-ruokakasvatukseen tukeutuen päivän teemaan sieniin liittyvää retkievästä retkitulen ääressä; paistettuja kanttarellejä, suppilovahverokeittoa ja ruisleivät

Ti 18.9. Marjat ja kasvit esikoululla

- Piirissä keskusteltiin Sapere-ruokakasvatuksesta, käytiin läpi kaikki ihmisen aistit ja sitä, kuinka niitä voi hyödyntää luontoretkillä ja ruokaillessa esikoululla
- Pöytien ääressä jokainen sai ottaa omalle lautaselleen erilaisia marjoja ja maistella vapaasti

Ke 19.9. Luontoretki Huuhan metsään kävellen, maku- ja hajuaisti

- Matkalla ja paikan päällä koitettiin etsiä marjoja ja sieniä
- Syötiin Sapere-ruokakasvatukseen tukeutuen päivän teemaan marjoihin liittyvää retkievästä; mustikka-puolukkamarjapiirakkaa
- Tehtiin yhdessä maahan taideteos luonnon materiaaleista, johon jokainen sai tuoda omat aarteensa

Ti 2.10. Kalastus ja lajitunnistus esikoululla

- Kuunneltiin, tunnistettiin ja matkittiin eläinten ääniä äänikirjasta
- Mietittiin, mistä eläimistä ihminen saa ravintoa: lehmä - jauheliha – maito – juusto
- Pelattiin kala-muistipeliä
- Kotiläksynä opetella käyttämään kaikkia aisteja ruokalassa, etenkin kuuloaistia

To 4.10. Luontoretki Valkeisenlammelle, kuuloaisti

- Piirissä käytiin läpi kotiläksyn havainnot
- Leikittiin eläinhippaa karhuina, jäniksinä ja oravina
- Kuunneltiin ja etsittiin eläinystäviä luonnosta, matkittiin ääniä
- Syötiin Sapere-ruokakasvatukseen tukeutuen päivän teemaan kalaan liittyvää retkievästä; lapset saivat itse ottaa ja koota ruisleipien päälle kylmäsavulohta, kurkkua ja salaattia, lisäksi pillimehut ja keksit

LIITE 5 LOPPUKYSELY

LOPPUKYSELY

Hei Ketut ja vanhemmat!

Ensinnäkin tahdon kiittää teitä kaikkia yhteistyöstänne opinnäytetyötäni varten, lasten kanssa vietetty aika on ollut minulle ainutlaatuinen kokemus. Toivottavasti teidänkin mielestä kaikki on sujunut hyvin ja lapset ovat päässeet oppimaan uusia taitoja ja kartuttamaan tietojaan luonnosta, jokamiehenoikeuksista ja Sapere-ruokakasvatuksesta.

Tässä loppukyselyssä toivoisinkin teiltä, sekä vanhemmilta että lapsilta, tarkempaa palautetta luontoretkestä, niiden sisällöstä, toteutuksesta, leikkien ja pelien miellyttävyydestä ja ylipäätään teidän kokemuksistanne. Vastauksia tul-
laan käyttämään opinnäytetyön onnistuneisuuden arvioinnissa. Kiitos vastauksistanne! Vastauksia voi jatkaa myös
kääntöpuolelle.

Ystävällisin terveisin,
Ronja Savolainen
Savonia AMK
(sähköpostiosoite)

Vanhempien kommentteja saa käyttää osana opinnäytetyötä

Kyllä / Ei

Mitä opit Ronjan kanssa esikoulussa ja luontoretkillä? Mikä oli kivointa? Mitä haluaisit tehdä uudelleen?

Mitä muuta olisit halunnut tehdä Ronjan kanssa esikoulussa ja luontoretkillä? Olisiko jotain voinut tehdä toisin?
Oliko jotain mistä et pitänyt?

Vanhempien kommentteja luontoretkistä sekä lasten kommentteista ja kokemuksista: