



Metsäpäiväkoti: Varhaiskasvatusta luonnossa - lapsen etu

Kiira Kotasalo

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Metsäpäiväkoti:
Varhaiskasvatusta luonnossa - lapsen etu**

Kiira Kotasalo
Sosiaalialan koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2019

Kiira Kotasalo

Metsäpäiväkoti: Varhaiskasvatusta luonnossa - lapsen etu

Vuosi 2019 Sivumäärä 47

Työssä selvitetään, millaisia negatiivisia vaikutuksia kaupungistumisella on terveyteemme ja hyvinvointiimme sekä millaisia positiivisia vaikutuksia luonnossa ololla on. Kuinka varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ilmeneviä oppimisen alueita pystyy toteuttamaan luonnonympäristössä metsäpäiväkodissa. Osana opinnäytetyötä on luotu kompakti opas. Oppaasta ilmenee, miten lapsi hyötyy luonnossa olostaan varhaiskasvatuksessa, luonnon hyödyistä kasvattajalle sekä mistä luontotoiminnasta löytää lisää tietoa. Opas on suunnattu varhaiskasvattajille tietopaketti.

Aihe on ajankohtainen ja haastaa ajatusta laadukkaasta varhaiskasvatuksesta perinteisessä päiväkodissa. Työssä pohditaan voisiko metsäpäiväkoti ja luonnossa tapahtuva toiminta tarjota lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ajatellen paremman kasvuympäristön kuin perinteinen päiväkot.

Metsäpäiväkoti on päiväkot, jossa suuri osa päivästä vietetään ulkona luonnossa. Toiminta tapahtuu pääasiassa metsässä tai muussa rakentamattomassa ympäristössä. Luonnossa kotonaan on toimintamuoto, jonka pääpaino on luontoliikunnassa sekä luonto- ja ympäristökasvatuksessa. Toiminnan perusta on viettää ulkoilmaelämää säällä kuin säällä. (Luonnossa kotonaan 2019a.)

Aineistoa on kerätty haastatteleamalla kahta kunnallisen Luonnossa kotonaan -päiväkotiryhmän varhaiskasvatuksen opettajaa sekä havainnoimalla metsäryhmän luontotoimintaa. Havainnointia on myös tehty työharjoittelussa yksityisessä Luonnossa kotonaan -päiväkodissa. Työn tietoperustassa on hyödynnetty alan kirjallisuutta, tutkimuksia ja hankkeita.

Työssä saatiin selville, että luonnossa ololla on monenlaisia hyviä fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia terveydellemme ja hyvinvoinnillemme. Luonnosta etäännyttämisellä on haitallisia vaikutuksia. Tutkimuksessa tultiin siihen tulokseen, että monimuotoinen ja vaihteleva luonnonympäristö, jossa lapsi pääsee liikkumaan monipuolisesti ja mielikuvitus ja aistit heräävät, parantaa lapsen oppimisen edellytyksiä. Ympäristö edesauttaa varhaiskasvatussuunnitelman mukaisten oppimisen alueiden toteutumista.

Työn tulosten pohjalta on tultu siihen johtopäätökseen, että metsäpäiväkoti pystyy tarjoamaan perinteistä päiväkotia paremmin kokonaisvaltaisesti laadukasta kasvatusta ja opetusta kasvavalle lapselle. Päätelmä perustuu tuloksiin luonnosta etäännyttämisestä ja luonnossa olon hyödyistä sekä tuloksiin oppimisen alueiden toteutumisesta luonnossa.

Asiasanat: Luonnossa kotonaan, metsäpäiväkoti, varhaiskasvatus

Kiira Kotasalo

Forest kindergarten: Early childhood education in nature - benefits for a child

Year	2019	Pages	47
------	------	-------	----

The purpose of this study was to find out what kind of negative effects urbanization has on our health and well-being. Also, to find out what kind of positive effects occur by being in nature. How core curriculum for early childhood education and its learning areas can be carried out in a nature environment in a forest kindergarten. As part of the thesis a compact guide has been created. You can find out from the guide how a child benefits from being in nature in early childhood education, how an educator benefits from nature and where to find out more about operating in nature. The guide is designed to be an information package for early childhood educators.

The subject of the thesis is a current topic, and it challenges the idea of quality in early childhood education in traditional kindergartens. The study considers if a forest kindergarten operating in nature could provide a better growing environment for a child than traditional kindergarten could and have more focus in a child's comprehensive development.

Forest kindergarten is a kindergarten where most of the day is spent outdoors in nature. Activity takes place primarily in a forest or other unbuilt environment. "Luonnossa kotonaan" is a form of activity which the main focus is physical activity in nature and also a nature and environment education. The base is in outdoor living in any weather. (Luonnossa kotonaan 2019a.)

Material for this study has been gathered by interviewing two kindergarten teachers in the municipal "Luonnossa kotonaan" kindergarten and observing the activities of their forest group. Also, while doing practical training in a private "Luonnossa kotonaan" kindergarten, observing their activities. The knowledge base of this study looked at; fields literature, research and projects.

This study shows that staying in nature has many good physical and psychological benefits for our health and well-being. Alienating from nature has harmful consequences. The study shows that a diverse and adaptable nature environment where a child can move in a versatile way and their imagination and senses are awakened, improves the child's learning abilities. Nature supports implementing the curriculum for early childhood education and its learning areas.

The results of this study show that a forest kindergarten can provide comprehensive quality childhood education to growing children better than a traditional kindergarten. This conclusion is based on the findings about alienation from nature, nature's benefits and the results about nature supporting the actualizing of the learning areas.

Keywords: Early childhood education, forest kindergarten, Luonnossa kotonaan

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Tavoitteet	6
2.1	Aineistonkeruumenetelmät	7
2.2	Tutkimuskysymys.....	8
3	Luonnosta etääntymisen negatiivisia vaikutuksia.....	9
4	Luonnossa olon positiivisia vaikutuksia	11
5	Luonnon hyödyntäminen päiväkotitoiminnassa	16
5.1	Haastattelut ja havainnointi	17
5.2	Luontotoiminta varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla.....	18
5.2.1	Kielten rikas maailma	19
5.2.2	Ilmaisun monet muodot	20
5.2.3	Minä ja meidän yhteisömme	23
5.2.4	Tutkin ja toimin ympäristössäni	24
5.2.5	Kasvan, liikun ja kehityn.....	27
6	Metsätoimintaan ryhtyminen varhaiskasvatuksessa	29
6.1	Metsämörri	31
6.2	Muumien ulkoilukoulut	31
6.3	Luonnossa kotonaan	32
7	Oppaan toteutus.....	34
8	Johtopäätökset	35
9	Kehittämissuhteet	38
10	Pohdinta.....	38
	Lähteet	39
	Kuvat	42
	Liitteet.....	43

1 Johdanto

Työn aihe on metsäpäiväkodit. Varhaiskasvatuksen toteuttaminen luonnossa ja lapsen etu. Kiinnostukseni metsäpäiväkoteihin lähtee jo pidemmän aikaa tekemistäni havainnoista maailman nykytilasta. Aikaa vietetään paljon rakennetussa ympäristössä ja ollaan sisätiloissa. Myös lasten maailma on siirtynyt sisälle. Ennen lapset leikkivät vapaasti keskenään luonnossa. Nykyään heidän liikkuma-alueensa on kutistunut aikuisen valvovan silmän alle ja luonnosta on alettu erityisesti kaupunkimaisessa ympäristössä etääntymään. Olen pitänyt jo pitkään luonnoläheisyyttä ja ekologisuutta hyvinkin tärkeinä asioina. Luonnolla on myös runsaasti hyviä vaikutuksia hyvinvointiin. Luonnossa liikkumalla mieliala kohenee, sillä on stressiä lieventäviä vaikutuksia ja liikuntaa saa kuin huomaamattaan. Mielestäni lasten tulisi oppia jo pieninä arvostamaan luontoa ympärillään. Tein viimeisen varhaiskasvatukseen keskittyvän Työn kehittämisen harjoitteluni Luonnossa kotonaan -päiväkodissa, joka hyvinkin läheisesti liittyy aiheeseen. Siellä minua erityisesti alkoi kiinnostamaan vaihtoehtoiset päiväkotimuodot.

Metsäpäiväkoti on päiväkotit, jossa suuri osa päivästä vietetään ulkona luonnossa. Toiminta tapahtuu pääasiassa metsässä tai muussa rakentamattomassa ympäristössä. Suomen metsäpäiväkodit ovat saaneet vaikutteita Ruotsista levinneestä Luonnossa kotonaan -pedagogiikasta sekä saksalaisesta seikkailukasvatuksesta. (Vuohensilta 2017, 3.) Suomessa Luonnossa kotonaan on Suomen Ladun vuodesta 1999 koordinoima toimintamuoto. Varhaiskasvatuksessa huomio on luontoliikunnassa sekä luonto- ja ympäristökasvatuksessa. Toiminnan perustana on viettää ulkoilmaelämää säällä kuin säällä ulkoillen useita tunteja päivittäin sekä retkeillen lähiluontoon vähintään kolme kertaa viikossa. (Luonnossa kotonaan 2019a; 2019b.)

Mitä tutummaksi metsäpäiväkodit tulevat, sitä suurempaa kiinnostusta ne herättävät. Uusia metsäpäiväkoteja ja metsäryhmiä perustetaan Suomessa ja maailmalla kasvavassa määrin. Vuonna 2012 Suomesta löytyi 143 luonto- ja ympäristöpainotteista päiväkotia. Luonnossa kotonaan -verkostoon kuuluu tällä hetkellä 35 päiväkotia, ryhmää ja perhepäivähoitajaa (Luonnossa kotonaan 2019a). Ruotsissa vastaavia Luonnossa kotonaan ”I ut och skur” -päiväkoteja on yli 200 (2016). Tanskassa taas 10 prosenttia päiväkotiryhmistä on ulkona toimivia luontopäiväkoteja (2012). Norjassa luontopäiväkodeiksi luokiteltiin 148 päiväkotia (2016). Saksassa metsäryhmiä 2-6 -vuotiaille lapsille oli jo vuonna 2011 yli 700. (Vuohensilta 2017, 13-14.)

2 Tavoitteet

Pyrin työssäni selvittämään, millaisia vaikutuksia kaupungistumisella on terveytemme ja hyvinvointiimme sekä millaisia positiivisia vaikutuksia luonnossa ololla on. Työni tavoite oli kirjoittamisprosessin aikana, kuin myös valmiissa työssä, herätellä ihmisiä luonnossa olon hyötyihin ja luonnosta etääntymisen haittoihin. Saada aikaan keskustelua, kiinnostusta ja asiaan heräämistä. Selvitin haastatteluiden ja havainnoinnin kautta, miten varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ilmeneviä oppimisen alueita pystyy luonnonympäristössä toteuttamaan. Loin

myös pienen oppaan varhaiskasvattajille, jossa kerrotaan, miten lapsi hyötyy varhaiskasvatuksessa luonnossa olosta sekä myös kasvattajaan kohdistuvista hyödyistä. Tietoa löytyy myös siitä mistä sitä voisi lähteä etsimään lisää. Tarkoitukseni oli yksinkertaisen ja käytännönläheisen oppaan avulla tehdä varhaiskasvattajat tietoisiksi luonnon hyödyistä sekä antaa tietoa siitä, mistä lähteä liikkeelle kehittääkseen omaa kasvattajan roolia, lisätäkseen luontotietoutta ja näin saada varmuutta pedagogiikan toteuttamiseen luonnossa. Aihe on ajankohtainen ja haastaa hieman ajatusta laadukkaasta varhaiskasvatuksesta perinteisessä päiväkodissa. Työssä pohdinkin voisiko metsäpäiväkoti ja luontoon keskitetty toiminta tarjota lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ajatellen paremman kasvuympäristön kuin perinteinen päiväkotitoiminta, jossa suuri osa toiminnasta toteutetaan sisätiloissa tai päiväkodin pihalla.

Tavoitteenani oli myös kirjoittamisprosessin aikana luoda keskustelua ja jakaa tietoa aiheestani, niin koulussa kuin yksityiselämässäni. Koulussa työstä keskustellaan sosiaalialan opiskelijoiden kuin ohjaajienkin kesken muun muassa opinnäytetyöryhmissä ja julkaisuseminaarissa. Paikalla on myös tulevia varhaiskasvatuksen opettajia. Näin tämän oivana tilaisuutena lisätä heidän tietouttaan metsäpäiväkodeista vartenotettavana vaihtoehtona jo tässä vaiheessa työuraa. Toivon mukaan he valmistuessaan ja mennessään päiväkoteihin töihin muistaisivat mitä ovat asiasta kuulleet, ottaisivat lisää selvää ja toteuttaisivat oppimaansa käytännötyössään. Yksityiselämässä toivoin saavani esimerkiksi pienten lasten vanhempia valvutuksiin ja pohtimaan luonnon hyötyjä omille lapsilleen ja sitä, miten ja millaisessa ympäristössä he kasvavat. Ideaalissa tilanteessa vanhemmat perehtyisivät myös tarkemmin oman lapsen päiväkodin toimintaan ja vaatisivat myös heiltä suurempaa panostusta luontotoimintaan.

2.1 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. En pyrkinyt keräämään numeerisia tuloksia vaan ennemminkin kuvaamaan todellista elämää, erinäisiä lähtökohtia ja niiden vaikutuksia. Pyrin tuomaan esiin erilaisten ilmiöiden aiheuttamia hyviä ja huonoja puolia. Tein niistä jatkopäätelmiä, joiden pohjalta mallinnin keräämäni uuden materiaalin avulla vaihtoehtoisia toimintamallia. Materiaalia keräsin luonnollisissa todellisissa tarkoituksenmukaisissa tilanteissa havainnoiden ja keskustellen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157, 160.)

Opinnäytetyöni koostuu erilaisista osa-alueista. Teoria-osio käsittelee luonnosta erkaantumisen haittoja sekä luonnossa olon hyötyjä. Olen kerännyt tietoa näistä aiheista alan kirjallisuudesta sekä perehtymällä erilaisiin hankkeisiin ja tutkimuksiin. Toinen alue on varhaiskasvatussuunnitelman toteutus luontoympäristössä. Tietoa osioon olen kerännyt kirjallisuudesta sekä vieraillemalla päiväkodissa havainnoimassa ryhmän metsätoimintaa. Olen myös haastatellut metsäryhmän kasvattajia saadakseni lisää tietoa käytännön toteutuksen näkökulmasta. Hyödynsin lisäksi omaa kokemustani Luonnossa kotonaan -päiväkodista. Olin keväällä 2017 Työn kehittämisen harjoittelussa yksityisessä Luonnossa kotonaan -päiväkodissa, Taiga Childin Uikunkodossa. Kolmannessa osiossa käsitellään varhaiskasvatuksen luontotoimintaan mukaan

lähtöä. Materiaalia on kerätty alan sivustolta. Lopuksi olen luonut oppaan, joka käsittelee luontotoiminnan hyötyjä varhaiskasvatuksessa. Oppaan sisältö koostuu työssä tehdyistä havainnoista.

Opinnäytetyötä varten kävin havainnoimassa kunnallisen Kanavan päiväkodin Luonnossa kotonaan Pyörteet -päiväkotiryhmän päivän kulkua. Käyttämäni menetelmä oli osallistuva havainnointi. Osallistuin osittain ryhmän toimintaan, kuin yhtenä kasvattajista. Alkuperäinen ajatukseni oli havainnoida ryhmän puuhia etäämmältä. Koin kuitenkin, että jos olen ryhmässä mukana samalla asenteella kuin kasvattaja, lapset kyseenalaistavat läsnäoloani vähemmän ja minun on helpompi havainnoida heidän tavanomaisia puuhiaan. Varsinaisten kasvattajien tehdessä omaa työtään saatoin havainnoida heitä, lapsia ja ympäristöä, jossa olimme sekä näiden kaikkien suhteita toisiinsa. (Hirsjärvi ym. 2008, 211.)

Saadakseni tietoa käytännöstä Luonnossa kotonaan -päiväkotiryhmässä, haastattelin kahta havainnoimani ryhmän kasvattajaa. Molemmat olivat varhaiskasvatuksen opettajia. Heistä toinen oli kasvattajauransa alkupäässä ja toinen oli tehnyt työtä jo vuosikymmenten ajan. Käytin haastattelumuotona teemahaastattelua. Se on lomakehaastattelun ja avoimen haastattelun välimuoto. Silloin haastattelu ei etene tarkkojen, yksityiskohtaisten ja valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta, vaan on väljempi keskustelu tietyistä ennalta suunnitelluista teemoista. Näin tilaa jää vapaammalle keskustelulle, joka kuitenkin muotoutuu tiettyjen aiheiden ympärille. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Molemmat haastattelut äänitettiin. Kasvattajien toiveesta, en ole maininnut työssä heidän nimiään vaan viittasin heihin varhaiskasvatuksen opettajina, a ja b.

2.2 Tutkimuskysymys

Lähdin työssäni liikkeelle siitä käsityksestä, että nykyään vietetään liikaa aikaa sisällä istuen ja sillä on negatiivisia psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia. Oletin myös, että luonnossa ajan viettolla ja erityisesti metsässä ololla on positiivisia vaikutuksia. Tutkimuksessa pyrin osoittamaan pitävätkö olettamukset paikkaansa sekä selvittämään millaisia nämä vaikutukset ovat. Lisäksi tarkastelin, kuinka hyvin varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ilmeneviä oppimisen alueita pystyy toteuttamaan luonnossa ja miten sen voisi tehdä.

Pääasiallinen tutkimuskysymykseni oli selvittää, osoittautuisiko metsäpäiväkoti lapsen kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle paremmaksi vaihtoehdoksi kuin perinteinen päiväkotitoiminta. Päästäkseni asiasta johtopäätökseen esitin työni osa-alueilla seuraavanlaisia lisäkysymyksiä: Millaisia negatiivisia vaikutuksia kaupungistumisella on? Millaisia positiivisia vaikutuksia luonnossa ololla on? Miten varhaiskasvatusta voisi toteuttaa luontoympäristössä? Miten lapsi hyötyy luonnossa olostaan varhaiskasvatuksessa? Tulosten perusteella pystyin tekemään päätelmiä ja vastaamaan tutkimuskysymykseeni.

3 Luonnosta etääntymisen negatiivisia vaikutuksia

Tässä osiossa pyrin selvittämään, millaisia huonoja vaikutuksia kaupungistumisella on. Ihmiset viettävät nykypäivänä paljon aikaa sisällä, erityisesti kaupunkimaisessa ympäristössä. Itseasiassa nykylapset viettävät ulkona vähemmän aikaa kuin koskaan aikaisemmin. Harrastuksiin ja kouluun kulkeminenkin tapahtuu yhä useammin vanhempien autolla. Myös aikuisten ulkona luonnonympäristössä viettämä aika on lyhyessä ajassa romahtanut. Olemme miltei koko ajan sisällä, keinoitekoisessa kesäsäässä ja keinovalaistuksessa. Sisällä ollessa aika kuluu paikoillaan ollen elektronisten laitteiden parissa. Myös suuri osa nykypäivän liikkumisesta rajoittuu sisätiloihin ja rakennettuun kaupunkiympäristöön. Kiihtyvällä kaupungistumisella voikin olla kohtalokkaita seurauksia terveydellemme. (Orkomies 2017a; Vuohensilta 2017, 3; Mehtola 2017.) Elämäntyylin muuttuessa vähäistä liikuntaa sisältäväksi, on huoli lasten terveydestä lisääntynyt. Olosuhteiden vaikutuksesta ylipainoisuus, diabetes, astma, D-vitamiinin puute sekä tarkkaavaisuus- ja ylivilkkauhäiriöt ovat lisääntyneet. (Olshansky ym. 2005, Tourulan & Raution 2014, 47 mukaan.) Richard Louv puhuu luontovajehäiriöstä (nature-deficit disorder) kuvaillessaan lasten elämäntyylin muutosta vähän ulkoilua ja liikuntaa sisältäväksi (Louv 2008, Tourulan & Raution 2014, 47 mukaan).

Marja Roslund on tehnyt tutkimusta kaupunkipäiväkotipihan haitta-aineista. Aiheesta on julkaistu myös artikkeli *Environment International* -lehdessä (2019). Tutkimuksessa keskityttiin polysyklisiin aromaattisiin hiilivetyihin (PAH). Euroopan Unioni on luokitellut ne ensisijaisiksi ympäristön haitta-aineiksi. PAH-yhdisteitä syntyy epätäydellisen palamisen seurauksena muun muassa liikenteessä, hiilen ja puun poltossa. Yhdisteet ovat hormonitoimintaa häiritseviä ja ne on yhdistetty moniin eri sairauksiin, kuten erilaisiin syöpiin sekä sydän- ja verisuonitauteihin. Tutkimuksessa oli mukana 11 kaupunkipäiväkotiä. PAH-yhdisteet mitattiin päiväkodin pintamaasta ja ilmasta. Päiväkotipihojen haitta-ainepitoisuudet olivat olleet alle lakisäätteisten ympäristö- ja terveysturvarajojen eli pitoisuuksista ei pitäisi olla haittaa lasten terveydelle nykyisten raja-arvojen perusteella. Tuloksissa esiintynyt ilmakehän kaasumainen kryseeni on kuitenkin yhteydessä hormonitoiminnan säätelyyn. Lapset ovat erityisen alttiita hormonitoimintaa häiritseville yhdisteille. Hormonitoiminta säätelee aineenvaihduntaa, kasvua ja kehittymistä sekä lisääntymistä. PAH-yhdisteet olivat tutkimuksessa myös yhteydessä maaperän sekä lasten elimistön mikrobiomiin, mikä voi johtaa korkeina pitoisuuksina elimistön mikrobiomin epätasapainoon. Tämä epätasapaino voi tehdä lapsen alttiimmaksi kansanterveyttä uhkaaville kroonisille tarttumattomille taudeille, kuten allergioille, astmalle, diabetekselle, suolistosairauksille ja mielenterveyshäiriöille. (Roslund 2019; Parajuli 2019.)

Väestön kerääntyminen kaupunkeihin on johtanut siihen, että kosketus luontoon karkaa yhä kauemmaksi (Comms Viikki 2019). Tiiviisti rakennetussa kaupunkiympäristössä, jossa lähikontakti luontoon on vähäistä, jää myös vastustuskyvyn kehittyminen puolitiehen (Orkomies

2017a). Elintapojemme onkin sanottu olevan liian steriilejä. Emme ole luonnossa enää samalla tavalla, emme hengitä samalla tavalla, emmekä juo tai syö samalla tavalla kuin ennen. Ihminen on kuitenkin peräisin luontoympäristöstä, eikä ole vielä ehtinyt tottumaan suureen ja nopeaan muutokseen, kaupungistumiseen. Muutos on tapahtunut Suomessa vasta toisen maailmansodan jälkeen. (Orkomies 2017b.) Ennen toista maailmansotaa luonnollista mikrobiomia oli ympäristössämme siinä määrin, että ihmisen immuunipuolustusjärjestelmä seuloi sitä vaarallisten mikrobien löytämiseksi ja tuhoamiseksi (Karmitsa 2018). Jos lähikontaktia luontoon ei ole, ihmisen altistuminen luonnossa esiintyville mikrobeille on vähäistä, eikä puolustusjärjestelmä opi toimimaan oikein (Orkomies 2017a). Toisin sanoen epätasapainoinen immuunijärjestelmä ei enää erota hyödyllisiä ja haitallisia tai omia ja vieraita hiukkasia, soluja tai solutuotteita toisistaan. Silloin voi syntyä autoimmuunisairaus tai allergia. (Karmitsa 2018.)

Autoimmuunisairauksia tunnetaan tällä hetkellä jo yli 80 erilaista. Syy, miksi immuunivälitteiset sairaudet lisääntyvät globaalisti, on ihmisen maailmanlaajuisesti vähentynyt yhteys luontoon ja erityisesti maatalousympäristöön. (Karmitsa 2018.) YK:n arvion mukaan vuonna 2050 maapallon väestöstä jopa kaksi kolmesta asuu kaupungeissa (Orkomies 2017b). Nykyisin joka viides kehittyneiden maiden asukas kärsii immuunivälitteisistä sairauksista, kuten esimerkiksi allergioista, astmasta, tyypin 1 diabeteksesta ja reumasta. (Comms Viikki 2019.) Nykyään elimistömme immuunipuolustus kohtaa yhä vähemmän ympäristön luonnollisia mikrobeja ja saattaa vahingossa alkaa torjua siitepölyn kaltaisia harmittomia hiukkasia ja kehittää allergian. (Karmitsa 2018.) Jos immuunipuolustus hyökkää esimerkiksi haiman insuliinia tuottavia soluja vastaan, on seurauksena ykköstyypin diabetes. Lisäksi immuunipuolustus voi hyökätä kehossamme olevien välttämättömien mikrobien kimppuun, jolloin seurauksena voi olla esimerkiksi ärtyvän suolen oireyhtymä. (Karmitsa 2018.) Luontokosketuksen väheneminen vaikuttaa erityisen haitallisesti lapsiin, joiden immuunijärjestelmä on vasta kehittymässä. (Viherpihalta terveyttä ja hyvinvointia 2019.)

Astmaa sairastaa noin 10 prosenttia suomalaisista ja allergiaa on joka neljännellä aikuisella ja jopa 40 prosentilla kouluikäisistä (Mehtola 2017). Allergia ja astma aiheuttavat Suomessa vuosittain 1,3-1,6 miljardin kustannukset (Orkomies 2017b). Pohjois-Karjalassa tehdyn allergiatutkimuksen mukaan osallistuneista Joensuulaisista lapsista 20 prosenttia oli herkistynyt koirun siitepölylle. Verrokissa Venäjän Pitkärannassa siitepölylle herkistyneitä oli vain kaksi prosenttia. Pitkärannassa elo on vielä samankaltaista maatalouspaineista kuin Suomessa 50-luvulla ja vielä 60-luvun alussa. Sitten Suomessa alkoi vahva kehitys, jonka haitat alkavat nyt näkyä. (Orkomies 2017b.)

Luonnon virkistys-, stressinpoisto- ja rentoutusvaikutuksista tiedetään kansan keskuudessa jo kohtalaisen hyvin. Mutta viimeisen vajaan kymmenen vuoden aikana on lisääntynyt ymmärrys,

ihmisen kytkeytymisestä luontoympäristöön biologisella, molekylaarisella ja geneettisellä tasolla. (Orkomies 2017b.) Luonnon vaikutuksia tutkitaan jatkuvasti enemmän, jolloin myös näyttö luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta lisääntyy (Tourula & Rautio 2014, 46-47).

4 Luonnossa olon positiivisia vaikutuksia

Tässä osiossa selvitetään, millaisia hyviä vaikutuksia luonnossa ololla on. Ulkoilun luonnossa on tutkittu elvyttävän stressistä, parantavan mielialaa, koettua terveyttä ja kuntoa sekä auttavan irtautumaan arjesta ja parantavan jopa itsetuntoa (Barton & Pretty 2010, Tyrväisen, Lankin, Sipilän & Komulaisen 2018, 1397-1398 mukaan). Sen myös kerrotaan parantavan keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta (Viherpihalta terveyttä ja hyvinvointia 2019). Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta vietetään luonnossa, sitä vahvempia ovat elpymiskokemukset ja sitä vahvempaa on myös emotionaalinen hyvinvointi (Korpela, Borodulin, Neuvonen ym. 2014, Tyrväisen ym. 2018, 1397-1398 mukaan.)

Hauru, Lehvävirta, Korpela ja Kotze (2012) tutkivat Tourulan ja Raution (2014, 14) mukaan metsän ominaisuuksia elvyttävyyden näkökulmasta Helsingin kaupunkiympäristössä. Elvyttävimpänä ympäristönä tutkimukseen osallistuneet kokivat metsän siimeksen, josta ei ollut näköyhteyttä kaupunkimaiseen ympäristöön. Asutuksen ympäröimää metsää pidettiin elvyttävämpänä kuin teiden ympäröimää metsää. Elvyttävyysskokemuksien saavuttamisen mahdollistivat paremmin laajat saarekkeet metsäistä elinympäristöä tai tiheä ja monikerroksinen kasvilisuus, joka ehkäisi kaupunkiympäristön näkymistä metsään. Staats, Kieviet ja Hartig (2003) ovat arvioineet Tourulan ja Raution (2014, 14) mukaan metsän auttavan väsymyksestä palautumisessa kaupunkiympäristöä paremmin, sillä siihen sisältyvät vähäiset ihmismäärät, hiljaisuus, liikkeiden vähyys ja hitaat muutokset.

Helsingiläisessä tutkimuksessa toimistotyötä tekevät koehenkilöt vierailivat työpäivän jälkeen kolmessa erilaisessa kohteessa, metsässä, laajassa rakennetussa puistossa ja tiiviisti rakennetussa ympäristössä. Metsässä elpyminen oli vahvempaa kuin puistossa ja vaikutukset olivat huomattavasti parempia kuin kaupungin keskustassa. Myönteisiä vaikutuksia saatiin jo 15 minuutissa. (Tyrväinen, Ojala, Korpela ym. 2014, Tyrväisen ym. 2018, 1398-1399 mukaan.) Työelämässä todetaankin viihtyvän paremmin ja pidempään, kunhan pääsee riittävän usein luonnon helmaan (Orkomies 2017a).

Helsingissä ja Tampereella tehdyssä kyselytutkimuksessa (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylén 2007, Tyrväisen ym. 2018, 1398 mukaan) luontoalueiden käyttö paransi mielialaa lisäämällä myönteisiä ja vähentämällä kielteisiä tuntemuksia. Merkittäviä vaikutuksia saatiin, kun lähiviheralueita käytettiin vähintään kahdesta kolmeen kertaan viikossa tai kun maaseudun luontokohteilla vierailtiin kahdesta kolmeen kertaa kuukaudessa. Kaupunkien ulkopuolisen luonnon todettiin kohentaneen mielialaa kaupunkiviheralueita enemmän. Ruotsissa ja Tanskassa tehdyissä tutkimuksissa on saatu samansuuntaisia tuloksia viheralueiden myönteisistä

vaikutuksista mielialaan. (Grahn & Stigsdottir 2003; Nielsen & Hansen 2007, Tyrväisen ym. 2018, 1398 mukaan.)

Luonto, usein metsä, on aikuisten vapaa-ajan liikunnan suosituin ympäristö (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, Tourulan ja Raution 2014, 44-46 mukaan). Lyhytkin vierailu metsässä tai muulla laadukkaalla luontoalueella palauttaa stressistä. Aikuisten itse valitsemat arkiympäristön mielipaikat ovat valtaosin luontokohteita (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2010, Tyrväisen ym. 2018, 1397 mukaan). Mielipaikkaan mennään tyypillisesti rauhoittumaan ja selvittelemään ajatuksia (Tyrväinen ym. 2018, 1397).

Metsässä liikkujaa koskee jokamiehen oikeudet, joilla tarkoitetaan jokaisen Suomessa oleskelevan mahdollisuutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija. Niistä nauttimiseen ei tarvita maanomistajan lupaa eikä niistä tarvitse maksaa. Jokamiehen oikeutta käyttämällä ei kuitenkaan saa aiheuttaa haittaa tai häiriötä. Jokamiehen oikeuksilla saa muun muassa liikkua jalan tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset), oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua (esimerkiksi teltailla riittävän etäällä asumuksesta) sekä poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia. Jokamiehen oikeuksilla ei saa aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle, häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä, kaataa tai vahingoittaa puita, ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta eikä saa myöskään roskata. (Jokamiehen oikeudet 2019.)

Lapsuuden metsäkokemukset näkyvät vielä aikuisuudessa ympäristöön kohdistuvissa asenteissa ja luontosuuntautuneisuudessa (Ward Thompson, Aspinall, Bell & Findlay 2005; Wells & Lekies 2006, Tourulan ja Raution 2014, 44 mukaan). Lapsuuden luonnon kokemukset retkeilystä, patikoinnista, metsässä leikkimisestä, metsästyksestä ja kalastuksesta sekä kukkien keräämisestä, puiden ja siementen istuttamisesta ja kasvien hoidosta, ilmenivät myöhemmin aikuisuudessa myönteisinä asenteina luontoa kohtaan, totesivat Wells ja Lekies (2006), Tourulan ja Raution (2014, 44) mukaan.

Myös O'Brienin (2005) tutkimuksessa, Tourulan ja Raution (2014, 44) mukaan aikuiset kuvasivat lapsuuden metsäkokemuksensa vahvoina ja positiivisina mielikuvitusta, seikkailua ja vapautta sisältävinä hetkinä. Erilaiset luontokohteet, joissa on lapsena leikkinyt tai muuten viettänyt aikaa, voivatkin jäädä koko elämän mittaisiksi mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviksi tärkeiksi paikoiksi (Milligan & Bingley 2007, Tourulan ja Raution 2014, 44 mukaan). Se miten miellyttävänä metsä koetaan ja kuinka usein siellä käydään aikuisena, riippuu pitkälti lapsuuden kokemuksista metsästä ja siitä, kuinka paljon siellä on aikaa vietetty (Ward Thompson, Aspinall, Bell & Findlay 2002, Tourulan ja Raution 2014, 44 mukaan). Nuoret, jotka koki-

vat lapsuudessa metsän turvallisena ja mieluisana leikkipaikkana, valitsivat metsän myös nuorena aikuisena paikaksi, missä pystyi rentoutumaan ja palautumaan stressaavista tilanteista kertovat Milligan ja Bingley (2007), Tourulan ja Raution (2014, 44) mukaan.

Kuon ja Faber Taylorin (2004) tutkimuksessa Tourulan ja Raution (2014, 46) mukaan vanhemmat havainnoivat lapsensa tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö ADHD:n oireita erilaisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Tutkimuksessa aktiviteetit viherympäristössä vähensivät selkeästi oireita, eivätkä siihen vaikuttaneet sosiaaliset kontaktit, kuten muissa ympäristöissä. Myöhemmin tehty kokeellinen tutkimus vahvisti tätä tulosta. Lasten keskittyminen parani heidän kävelyään ensin 20 minuutin ajan puistossa. Muut ympäristöt eivät saaneet samaa myönteistä vaikutusta aikaan. Faber Taylor ja Kuo (2009) Tourulan ja Raution (2014, 46) mukaan ovat päätelleet, että luonto voi tarjota turvallisen, edullisen ja helposti käytettävissä olevan mahdollisuuden ADHD-oireiden helpottamiseen.

Nisbet, Zelenski ja Murphy (2011) kertovat Tourulan ja Raution (2014, 32-33) mukaan luontosuhteen vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin, joka on yhteydessä ympäristön tilaan ja luonnossa vietettyyn aikaan. Hyvä luontosuhde voi toimia suojaavana tekijänä muita psyykkistä terveyttä uhkaavia tekijöitä vastaan. Omakohtainen tunne vahvasta luontosuhteesta voi vaikuttaa hyvinvointia edistävästi. Luontoyhteys liittyy erityisesti elämän mielekkyyden kokemiseen, tunteeseen elämän tarkoituksesta sekä osoittaa positiivista itsensä arvostamista (Cervinka, Röderer & Hefler 2012, Tourulan ja Raution 2014, 32-33 mukaan). Nisbet, Zelenski ja Murphy (2009) ovat liittäneet luontoyhteyden Tourulan ja Raution (2014, 32-33) mukaan myös useisiin henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kuten mukavuuteen, tunnollisuuteen ja avoimuu-teen.

Kansainvälinen tarkastelu osoittaa viheralueiden määrän ja laadun vaikuttavan lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja terveyteen. Ruotsalaisessa tutkimuksessa ympäristön laatua määrittivät muun muassa puiden ja pensaikkojen määrä sekä maaston muodot. Korkealaatuisessa ulkoympäristössä vietetty aika oli yhteydessä useisiin 3-5-vuotiaiden päiväkodissa hoidossa olevien lasten terveyteen liittyviin tekijöihin, kuten hoikempaan vartaloon, pidempiin yöuniin, parempaan hyvinvointiin sekä korkeampaan kortisolitasoon. Lasten aktiivisuuden taso lisääntyi laadukasta luontoa sisältävissä ympäristöissä ja he viihtyivät ulkona pidempään. Pitkän ulkoilun jälkeen lapset nukkuivat myös pidemmät yöunet. (Söderström ym. 2012, Tourulan ja Raution 2014, 46-47 mukaan.)

Ollessani työharjoittelussa Luonnossa kotonaan -päiväkodissa, lapset viettivät suuren osan päiväkodissa viettämästään ajasta ulkona. Kolmesti viikossa aamupäivä vietettiin metsässä. Havaitsin, että metsäpäivien jälkeen lapset olivat yleensä lounaalle päästyään hyvin väsyneitä, kuin olisivat käyttäneet energiat ulkona loppuun. Lounasta syödessä oli rauhaisa ja hiljainen tunnelma. Syötyään lapset lähtivät tilasta kahdessa erässä vessojen kautta nukkumaan.

Puolet ryhmästä jäi siistimään tilan. Havaittiin, että osa lapsista saattoi jo nukkua ennen kuin kaikki olivat edes ehtineet vessoille. He myös jaksoivat nukkua, vain harva lapsi ehti nousta esimerkiksi piirtämään ennen kuin muidenkin tarvitsi alkaa heräilemään. Päivinä, jolloin ei menty metsään, vaan oltiin pidempään omalla pihalla ja siirryttiin sitten sisälle leikkimään, lapsilla oli enemmän energiaa lounasaikaan vielä jäljellä. Tämä ilmeni hälynä ja tilanteina joihin aikuisen tarvitsee puuttua.

Parajuli (2019) on tutkinut väitöskirjassaan mikrobeilla olevan tärkeä merkitys elimistön puolustusjärjestelmän kehitykselle. Ihmisen suoliston ja ihon mikrobiston on osoitettu säätelevän puolustusjärjestelmän toimintaa, jonka monimuotoisena arvellaan suojaavan immuunivälitteiltä sairauksilta. Niinpä riittävää kosketusta elinympäristön monimuotoiseen mikrobistoon pidetään tärkeänä. Parajuli arveleekin puolustusjärjestelmän häiriöiden yleisyyden länsimaisissa yhteiskunnissa voivan olla yhteydessä rakennetun alueen suureen osuuteen. Koska mikrobialtistus vaikuttaa ihmisen mikrobistoon ja puolustusjärjestelmän toimintaan, saasteet, kuten PAH-yhdisteet, vaikuttavat todennäköisesti ihmisen mikrobialtistukseen ja voivat muuttaa elimistön mikrobiston rakennetta. Tutkimuksen perusteella tiiviisti rakennettu kaupunkiympäristö ja korkeat PAH-pitoisuudet voivat aiheuttaa haitallisia muutoksia elinympäristön mikrobistossa sekä vähentää ihmisen mikrobialtistusta. Nykykäsityksen mukaan immuunivälitteisten sairauksien kuten allergioiden ja astman lisääntyminen kaupungistuneissa yhteiskunnissa johdetaan liian vähäisestä altistumisesta ympäristön mikrobeille. Suoran kosketuksen maa- ja kasvipohjaisiin materiaaleihin todetaan voivan lisätä ihon mikrobiston monimuotoisuutta. Parajuli toteaa lisätutkimusta tarvittavan siitä, voidaanko ihon mikrobialtistusta lisäämällä ehkäistä tai jopa hoitaa puolustusjärjestelmän häiriöitä. (Parajuli 2019.)

Helsingin ja Tampereen yliopistojen yhteinen ADELE-ekosysteemi-hanke (Autoimmune Defense and Living Environment) selvittää uusia tapoja parantaa immuunijärjestelmän toimintaa kaupunkiympäristössä, jossa luontokosketus on vähentynyt. Jokaisella ihmisellä on oma yksilöllinen mikrobisto, joka saa alkunsa syntymässä. Se kuitenkin muuttuu myöhemmin vuorovaikutuksessa ympäristöön. Luonnon monimuotoisuus ei riitä yksistään edistämään ihmisen terveyttä, vaan suuri merkitys on sillä, kuinka tiiviissä yhteydessä luonnon kanssa elää. Hankkeen vetäjä, yliopistotutkija Aki Sinkkonen yhdessä muiden hankkeen tutkijoiden kanssa on pystynyt osoittamaan mekanismin, miten mikrobialtistusta pystytään siirtämään erilaisiin tuotteisiin. Tulevaisuudessa kaupossa saatetaan myydä mikrobialtistettuja tuotteita, joiden tarkoitus on altistaa luonnosta etäännyneet kuluttajat kansanterveydellisesti tarpeellisille mikrobeille. (Mehtola 2017.)

ImmunoGarden on suuremman ADELE -projektin sivuprojekti. Kuten Parajulinkin (2019) tutkimuksessa on todettu, ihmisen immuunipuolustus pääsee luontaisesti kehittymään vahvaksi sen altistuessa luonnon ympäristössä suoraan mikrobikontaktiin. Maa- ja metsätalouden sivutuot-

teena syntyy luonnonmateriaaleja, joissa on hyvin monimuotoinen mikrobisto. ImmunoGardenissa kehitetään luonnonmukaisia viherrakennus- ja maisemointimateriaaleja, jotka hyödyntävät tätä mikrobistoa ja näin tukevat immuunipuolustuksen luontaista kehittymistä. Tutkija ja tuotekehittäjä Marja Roslundin mukaan hankkeen visio on, että kaupungeissa asuvat käyttävät metsäluonnon mikrobiyhteisön sisältäviä puutarha- ja maisemointituotteita saaden aikaan metsäkylvyn, joka ehkäisee immuunivälitteisiä sairauksia ja muuttaen samalla ympäristön sairauksia ehkäiseväksi. Hankkeessa kehitetään muun muassa puutarhan kasvualustoja, hiekkalaatikkohiekkokoja ja siirtonurmia. (Karmitsa 2018.)

KOTA-hankkeessa tutkittiin, miten päiväkodin viherpihat vaikuttavat 3-6-vuotiaiden lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkittiin viheralustuksen vaikutuksia lasten elimistön mikrobiyhteisöön, puolustusjärjestelmän toimintaan sekä leikkiin ja liikkumiseen, luontosuhteeseen ja koettuun hyvinvointiin. Tutkimuksessa oli mukana tavanomaisia kaupunkipäiväkoteja ja muokattavia päiväkoteja Espoosta ja Lahdesta, joiden pihalle tuotiin siirrettävää metsämaata eli kunttaa, siirtonurmea, istutuslaatikoita ja turveharkkoja. Päiväkoteihin rakennettujen viherpihojen todettiin monipuolistavan lasten ihon mikrobistoa suojaten lasta immuunijärjestelmän häiriöiltä. Lisäksi lasten leikki ja liikkuminen monipuolistui ja koettu hyvinvointi lisääntyi viherpihoilla. (Viherpihalta terveyttä ja hyvinvointia 2019.)

Lapsen riski sairastua astmaan on sitä pienempi, mitä enemmän varhaislapsuuden kodin sisätilojen bakteeristo muistuttaa maalaistalon bakteeristoa. Tämä selvisi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Helsingin yliopiston tutkimuksesta (2019) Kirjavaisen ja Pekkarisen (2019) mukaan, jossa analysoitiin 400 suomalaisen ja 1000 saksalaisen kodin mikrobisto. Aiemmin on saatu selville, että varttuminen maatilalla, missä on eläimiä, voi jopa puolittaa riskin sairastua astmaan ja allergioihin. Suojavaikutuksen uskotaan johtuvan maalaistalojen mikrobilajiston runsaudesta eli suuresta diversiteetistä. (Kirjavainen & Pekkanen 2019.)

Puutarhatöitä tehdessä ja multaa möyhentäessä mikrobeja pääsee iholle ja ilmasteitse hengitysteihin. Maaperän on todettu vaikuttavan mieleen samalla tavalla kuin masennuslääkkeet. Syynä ovat maaperässä elävät mikrobit. Esimerkiksi *Mycobacterium vaccae* kiihdyttää serotoniinin tuotantoa, mikä rentouttaa ja lisää onnellisuutta. Lisäksi puutarhanhoidon on todettu virkistävän, lievittävän stressiä ja ahdistuneisuutta. Se vähentää masennusriskiä ja univaikeuksia ja lisää aktiivisuutta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että puutarhanhoito voi pienentää jopa dementian ja muistisairauksien riskiä. Kosketus maahan ja oman puutarhan sato voivat ehkäistä allergiaa ja astmaa, kroonisia neurologisia sairauksia, suolistosairauksia ja diabetesta. (Orkomies 2017b.)

Karjalainen, Sarjala ja Raitio (2010) kertovat Tourulan ja Raution (2014, 53-54) mukaan, kuinka luonnossa aikaa viettämällä pystytään vaikuttamaan kansanterveyteen ja näin vähen-

tämään huomattavia terveydenhuollon kustannuksia. Tämä pystytään saamaan aikaan lisäämällä luonnon virkistyskäyttöä terveyttä edistävänä menetelmänä ja vaikuttamalla tehokkaasti asenteisiin ja tapoihin.

2011 julkaistussa kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin tutkimuksia, joissa vertailtiin luontoliikuntaa sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan ja niiden vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Luontoympäristö yhdistettiin suurempaan elvyttävyyden tunteeseen ja energian kasvuun sekä jännityksen, sekavuuden, vihan ja masennuksen vähenemiseen. Luonnossa saavutettiin suurempi nautinto ja tyytyväisyys. Siellä koettiin myönteisempää sitoutumista ja halua jatkaa liikuntaa myös myöhemmin. Psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen toi lisähyötyä luontoliikuntaan. (Coon ym. 2011, Tourulan & Raution 2014, 34 mukaan.) Liikunta edistää fyysistä kuntoa, terveellisiä elämäntapoja sekä vaikuttaa mielenterveyteen, kognitiiviseen kehitykseen, keskittymiseen, itsesäätelyyn että kuuntelutaitoihin. (Auringonpilku-Kanavan varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelma 2018-2019, 18.) Leikki-ikäisen lapsen kunto kehittyy luonnossa leikiessä paremmin kuin missään ohjatussa liikuntaharrastuksessa (Orkomies 2017a).

5 Luonnon hyödyntäminen päiväkotitoiminnassa

Tässä osiossa pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Miten varhaiskasvatusta voisi toteuttaa luontoympäristössä? Hyötyykö lapsi luonnossa olosta varhaiskasvatuksessa?

Metsä on leikkiympäristönä erittäin monipuolinen ja haastava verrattuna tavanomaiseen leikkikenttään ja rakennettuihin ympäristöihin. Opetus- ja kulttuuriministeriön varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan, alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua yhteensä kolme tuntia päivässä. Liikkumisen tulisi sisältää kevyempää sekä raskaampaa liikuntaa. Fjortoftin (2001) ja Lovellin (2009) tutkimuksissa on Vuohensillan (2017, 19, 41) mukaan todettu, että lapset liikkuvat enemmän ja heidän motoriikkansa kehittyy paremmin luonnonmukaisissa ympäristöissä kuin rakennetuilla leikkikentillä ja sisätiloissa. Knightin (2009) sekä Rickinsonin (2004) tutkimuksissa Vuohensillan (2017, 19, 41) mukaan metsäpäiväkodissa ololla on vaikuttanut olevan yhteys lasten parempiin sosiaalisiin taitoihin ja itsetunnon kehitykseen. Vuohensillan (2017) kokemus tukee myös näitä tuloksia, havaintojen mukaan metsäpäiväkodin toiminta ja sen rakenne edistää lasten sosiaalisia suhteita ja yhteistyötä muiden kanssa. Tämän saa aikaan laaja ja monipuolinen toimintaympäristö, jossa on vain vähän lapsia rajoittavia sääntöjä ja rakenteita. Metsässä on paljon vuodenaikojen mukaan muuttuvaa materiaalia, tilaa ja liikuntamahdollisuuksia, eikä metsässä tarvitse rajoittaa äänen- tai liikkeenkäyttöä. Leikkejä ei myöskään tarvitse siivota pois. Lapsille luonnon leikkiympäristö on heidän omansa ja tämä vaikuttaa Vuohensillan mukaan myös siihen, miten lapset ovat sosiaalisessa kanssakäymisessä toistensa kanssa. Toimintaympäristö koetaan omana vapaana alueena, ei aikuisen tekemänä eikä kontrolloimana.

Päiväkodissa myös kasvattaja hyötyy runsaasta luonnossa olost. Luonnossa saa raitista ilmaa ja monipuolista liikuntaa, luontosuhde vahvistuu, oma stressitaso on matalampi ja nukkuu paremmin. Myös melutaso on luonnossa matalampi, eikä altistuta samanlaiselle hälinälle mitä sisätiloissa ilmenee äänitason helposti noustessa. Ulkona ei myöskään tarvitse kieltää niin paljoa tai selvittää ristiriitatilanteita. Luonnosta löytyy loputon määrä opetusmateriaalia ja tilanteita, joita käsitellä, jolloin myös luovuus pääsee kukoistamaan. Hyötyjä on niin lapsille kuin aikuisillekin. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a; 2019b.)

5.1 Haastattelut ja havainnointi

Saadakseni tietoa siitä, miten metsäpäiväkotitoimintaa toteutetaan kunnallisessa päiväkodissa, kävin vierailmassa Helsingin Vuosaaressa sijaitsevassa päiväkotiki Kanavassa. Päiväkotiki on metsäpainottunut teemoilla luonto, luovuus ja liikunta. Päiväkodissa toimii sekä perinteisiä sisäryhmiä että useampi Luonnossa kotonaan -ryhmä. Lapset ovat 1-7 vuoden ikähaarukassa. Suuri osa henkilökunnasta on käynyt kurssit Luonnossa kotonaan- Muumien retkeilykoulu -ja Metsämörri ohjaajiksi. (Auringonpilkku-Kanavan varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelma 2018-2019, 4.) Tutustuin 3-5-vuotiaiden Luonnossa kotonaan Pyörteet -ryhmään ja sen kasvattajiin. Ryhmässä oli 14 lasta ja kaksi varhaiskasvatuksen opettajaa. Havainnoin heidän aamupäivän viettoaan metsässä ja haastattelin aikuisia.

Havainnointini aikana käveltiin päiväkodin pihasta lähellä sijaitsevaan metsään. Metsässä oli ohjattua toimintaa ja vapaata leikkiä, tämän jälkeen palattiin takaisin päiväkotikiin ja syötiin lounasta päiväkodin pihassa. Siitä lapset siirtyivät sisään ja menivät päivälevolle. Päivä jatkui havainnointini jälkeen päiväunilla, joilta herättyään kasvattaja kertoi lasten saavan hetken leikkiä sisällä. Sen jälkeen on välipala, joka syödään ulkona pihalla. Tämän jälkeen lapset saavat leikkiä pihalla loppupäivän, kunnes heidät haetaan kotiin. ”Me ollaan muutama tunti päivästä sisällä, päivälevon ajan ja sitten pieni mitä siihen siirtymiin kuluu, mutta muuten ollaan ulkona. Eli paljon liikkumista ja ulkoilmaa saa meidän tässä ryhmässä.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Saadakseni tietoa käytännöstä kunnallisessa Luonnossa kotonaan -päiväkotiryhmässä, haastattelin kahta havainnoimani ryhmän kasvattajaa. Molemmat olivat varhaiskasvatuksen opettajia. Heistä toinen oli kasvattajauransa alkupäässä (2019a) ja toinen oli tehnyt työtä jo vuosikymmenten ajan (2019b). Kasvattajien toiveesta, en mainitse työssä heidän nimiään vaan viitataan heihin varhaiskasvatuksen opettajina. Haastattelin heitä samana päivänä, kun tein havainnoinninkin. Ensimmäinen haastattelu tapahtui metsässä, sillä välin kun lapset leikkivät vapaasti lähitöillä. Toisen haastattelun palasin tekemään lasten ollessa päivälevolla.

Kasvattaja kertoi haastattelussa, että heillä suunnitellaan ja sitten toteutetaan melkein pä kaikki pedagoginen toiminta metsässä. Kaikki varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden määrittelemät oppimisen alueet pystytään toteuttamaan luonnossa. Heillä oppiminen tapahtuu

leikin ja toiminnan kautta, mitä hän pitää hyvin tärkeänä. Luonto on toiminnallisen oppimisen maasto. Hän kannattaa varhaiskasvatusikäisten lasten oppimista leikin, toiminnan ja tutkimisen kautta, ei piirissä istumisen ja paperi-kynä tehtävien kautta. Hän toteaaakin toiminnallisen oppimisen sopivan luontoympäristöön ”äärettömän hyvin”. Luonnossa lapsi pääsee toteuttamaan hänelle luonnollisia oppimisen väyliä, jos kasvattaja vain osaa hyödyntää niitä. Heillä sisätiloihin on painottunut tällä hetkellä kuvataiteellinen toiminta. Sitä toteutetaan yhtenä päivänä viikossa, kun on sisäpäivä eli ei lähdetä metsään. Kasvattaja mainitsee kuitenkin, että ei ole mitään estettä, miksei taidetoimintaakin voisi toteuttaa metsässä. Välineet voi ottaa päiväkodilta mukaan. Luonnossa pystyy tekemään myös toisenlaisia taiteellisia asioita luonnonmateriaaleja hyödyntäen. ”Kaiken toiminnan voi toteuttaa luonnossa.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Varhaiskasvatuksen opettaja (2019b) suosittelisi kaikille metsäryhmää. Luonnossa vilkkaat lapset saavat purkaa energiaa, metsässä riittää tilaa juosta ja on tilaa äänelle. Turha kieltäminen jää vähemmälle. Sisätiloissa lapsia pitäisi jakaa eri tiloihin ja näin rajata heidän leikkijään ja mielikuvitusta. Ujoille, rauhallisille ja vähän liikkuville luonto tarjoaa hyvää liikuntaa ja vaihtelevaa aisteja herättelevää ympäristöä missä toimia. Kasvattaja toteaa luonnossa olon luoman vapauden olevan ”ihanaa”.

Haastatteluissa korostui luontosuhteen tärkeys. Se on häviämässä kaupunkilaisilta lapsilta. Luonnossa toimiessaan lapsi pääsee muodostamaan luontosuhteen ja näin myös ympäristövas tuullisuus kehittyy. Kasvattaja toteaa vanhempien toimivan hyvin eritasoisesti tällaisen suhteen. Kaikki vanhemmat eivät välttämättä vie lapsiaan luontoon tai metsään. Joten, jos varhaiskasvatus ei sitä toteuta, heille ei välttämättä muodostu minkäänlaista luontosuhdetta. Hän painottaa tässä maailmantilanteessa olevan todella tärkeää, että olisi luontosuhde, jotta pystyy arvostamaan mitä meillä on. ”Lasten pitää kasvaa siihen ymmärrykseen, miten tämä maailma kulkee, että rakennettu ympäristö ja tietotekniset välineet eivät tule jostain ilmaiseksi, vaan luonto tarjoaa meille kaiken tämän. Semmosten perimmäisten syiden äärelle on kans hyvä viedä pienet lapset.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

5.2 Luontotoiminta varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueilla

Varhaiskasvatuslakiin pohjaavissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa ilmenevät oppimisen alueet on ryhmitelty viideksi kokonaisuudeksi: kielten rikas maailma, ilmaisun monet muodot, minä ja meidän yhteisömme, tutkin ja toimin ympäristössäni sekä kasvan, liikun ja kehityn. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toiminta suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä lasten kanssa eri oppimisen alueiden tavoitteiden ja sisältöjen pohjalta. Ne eivät ole toisistaan irrallisia, erikseen toteutettavia kokonaisuuksia, vaan niiden aihepiirejä yhdistellään ja sovelletaan lasten mielenkiinnon kohteiden ja osaamisen mukaisesti. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40.) Seuraavassa pohditaan miten oppimisen alueita voisi luonnossa tapahtuvassa toiminnassa toteuttaa.

5.2.1 Kielten rikas maailma

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on vahvistaa lasten kielellisten taitojen ja valmiuksien sekä kielellisten identiteettien kehittymistä. Varhaiskasvatuksessa vahvistetaan lasten uteliaisuutta ja kiinnostusta kieliin, teksteihin ja kulttuureihin. Lapsille kieli on sekä oppimisen kohde että väline. Kieltä hyödyntäen lapsi ottaa haltuun erilaisia tilanteita ja asioita sekä toimii vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ilmaisee itseään ja hankkii tietoa. Lapset voivat yhtä aikaa omaksua useita eri kieliä, joiden kehittyminen ja käyttäminen voi olla eritasoisista riippuen tilanteesta. Kielelliset identiteetit kehittyvät, lasten saadessa ohjausta ja tukea kielellisten taitojen ja valmiuksien keskeisillä osa-alueilla. Kokemus kuulluksi tulemisesta ja lasten aloitteisiin vastaaminen ovat vuorovaikutustaitojen kehittymisen kannalta tärkeitä. Vuorovaikutustaitojen kehittymistä pystytään tukemaan kannustamalla lapsia kommunikoimaan ja puhumaan erilaisissa tilanteissa aikuisten ja toisten lasten kanssa. Näin auttaen lapsia käyttämään ja ymmärtämään puhuttua kieltä. Runsaan kielellisen mallintamisen avulla tuetaan lasten kielen ymmärtämisen taitoja. Lasten kanssa johdonmukaisesti keskusteleminen ja toiminnan sanallistaminen tukevat sanavaraston kehittymistä. Varhaiskasvatuksen erilaisissa eteen tulevissa tilanteissa käytetään kuvailevaa ja tarkkaa kieltä. Tilanteen siitä hyötyen käytetään apuna kuvia, esineitä ja tukiviittomia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 40-42.)

Haastattelussa varhaiskasvatuksen opettaja (2019b) kertoi, että heillä lapsen kanssa, jolla on suomi toisena kielenä, käytetään kuvakortteja. Niitä on laminoituina myös metsässä mukana. Hän kertoi, kuinka kieltä harjoittelevan lapsen kanssa kuljetaan käsi kädessä metsään mennessä ja pois tullessa. Kävellessä lapsen kanssa on oiva tilaisuus harjoitella kieltä kahdestaan jutellen. Hän painottaa, että pitää tietää missä vaiheessa kielitaidon kanssa mennään, että voi tukea lasta oppimisessa. On myös tärkeää saada lapset ryhmäytymään suomenkielisten kanssa ja näin saada suomen kieli haltuun. Kuulemma lokakuun alussa lapset olivat alkaneet löytämään toisensa, näin ei vielä alkusyksystä ollut. Opettajat ovat myös käyneet keskusteluja suomenkielisten lasten vanhempien kanssa siitä mitä lapset keskenään leikkivät, ettei leikki sulkisi toista ulkopuolelle, koska tämä ei puutteellisen kielitaitonsa takia tiedä mistä on kysymys.

Oppimisen alueiden mukaan lasten kielen käyttötaitoja ohjataan ja kielen käyttöä pohditaan yhdessä lasten kanssa. Kertomista, selittämistä ja puheen vuorottelua harjoitellaan erilaisissa tilanteissa. Lisäksi huumorin käyttö, eläytyminen sekä hyvien tapojen opettelu vahvistavat entisestään lasten kielen käyttötaitoja. Erilaisiin teksteihin tutustuminen tukee kielen käytön kehittymistä ja auttaa lapsia havaitsemaan eroja puhutussa ja kirjoitetussa kielessä. Lasten kielellinen ilmaisu monipuolistuu heidän kielellisen muistinsa ja sanavarantonsa laajetessa. Tätä edesauttavat esimerkiksi lorut ja laululeikit. Kielellä leikkittely, nimeäminen sekä kuvaa-

vien sanojen käyttö edistävät lasten kielellisen muistin ja sanavaraston kehittymistä. Lukeminen, tarinoiden kerronta ja kiireetön keskustelu tarjoavat mahdollisuuksia pohtia sanojen ja tekstien merkityksiä sekä opetella uusia käsitteitä niiden asiayhteyksissä. Lasten kanssa tutustutaan yhdessä monipuoliseen lastenkirjallisuuteen. Lapsille kerrotaan tarinoita, ja heitä kannustetaan keksimään niitä itse. Lasten kertomuksia, loruja ja sanallisia viestejä myös dokumentoidaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 42.)

Haastattelussa ilmeni, että jos heillä on metsässä esimerkiksi sadutusta tai muuta dokumentoitavaa toimintaa, voidaan apuvälineitä ottaa päiväkodilta mukaan. Pääasiassa toiminnassa käytetään luonnosta saatavia materiaaleja. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Lapsen kielellistä kehitystä voidaan helposti tukea luontoympäristössä muun muassa draamakasvatuksen erimuodoin. Näin lapsi saa kokemuksia omien ajatustensa ja mielipiteidensä esittämisestä sekä omana itsenään että roolissa. (Toivanen 2009, 32.)

Näkisin kielen harjoittelun toteutuvan vähintään yhtä hyvin, jos ei paremminkin metsässä, kuin sisätiloissa. Päiväkodilta luontoon siirryttäessä sekä takaisin palatessa muodostuu aikaa olla kieltä harjoittelevan lapsen kanssa lähikontaktissa ja keskustella. Näin lapsi pääsee harjoittelemaan kieltä, hänellä on tilaisuus kysellä ja kasvattaja voi nimetä uusia matkan varrella eteen tulevia asioita. Luonnonympäristöstä löytyy myös loputon määrä uusia asioita, joita voi lasten kanssa pohtia. Tutkiessa, pohtiessa ja ihmetellessä käytetään yhdessä kieltä ja sanoitetaan lapselle ympäröivää maailmaa.

5.2.2 Ilmaisun monet muodot

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on tukea tavoitteellisesti lasten sanallisen, kehollisen, musiikillisen ja kuvallisen ilmaisun kehittymistä sekä tehdä tutuksi eri taiteenaloja ja kulttuuriperintöä. Taiteellinen kokeminen ja ilmaisu edistävät lasten oppimisedellytyksiä, sosiaalisia taitoja ja myönteistä minäkuvaa sekä lasten valmiuksia ymmärtää ja jäsentää ympäröivää maailmaa. Ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät, kun lapset tutkivat, tulkitsevat ja luovat merkityksiä harjoittelemalla erilaisia ilmaisun taitoja. Lapsen kyky kuvitella ja luoda mielikuvia on keskeistä myös eettisen ajattelun kehittymiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 42-43.)

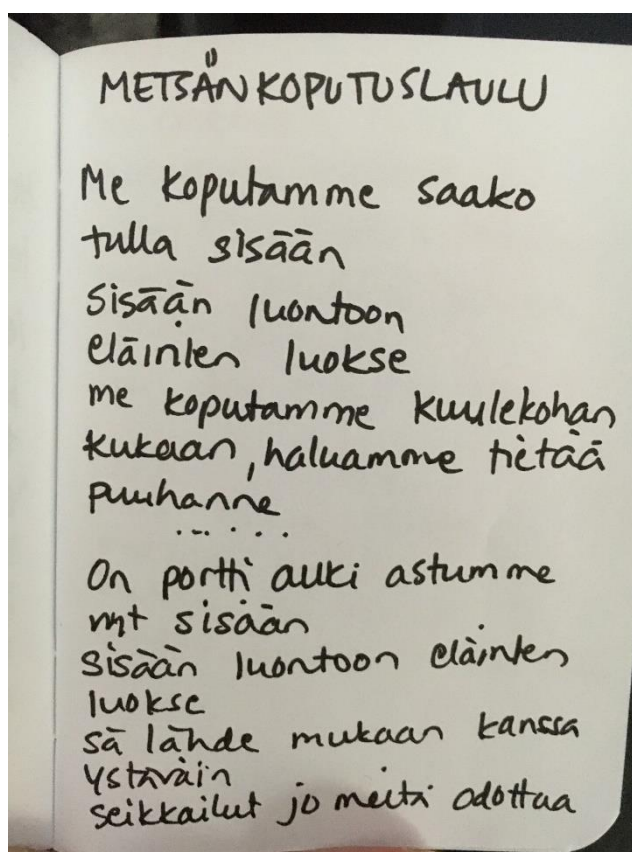
Oppimisen alueiden mukaan kulttuuri on tärkeä osa lapsen identiteettiä. Varhaiskasvatuksessa lapsille tarjotaan mahdollisuuksia nähdä ja kokea taidetta ja muuta kulttuuria monipuolisesti. Taiteeseen ja kulttuuriin liittyvät kokemukset vahvistavat lasten kykyä omaksua, käyttää ja tuottaa kulttuuria. Samalla lapset oppivat käsittämään kulttuuriperinnön ja taiteen merkitystä sekä arvoa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 43.)

Taidekasvatus sisältää oppimisen alueiden mukaan sekä spontaania että ennalta suunniteltua toimintaa. Oppimisen ja ilmaisun prosesseissa korostuu tutkiminen ja kokeilu, tekemisen eri

vaiheiden harjoittelu sekä niiden dokumentointi. Jokaisen lapsen yksilöllistä ilmaisua tuetaan ja lasten yhteiselle luovuudelle annetaan riittävästi aikaa ja tilaa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 43.)

Oppimisen alueiden mukaan varhaiskasvatuksen musiikillisen ilmaisun tavoitteena on tuottaa lapsille musiikillisia kokemuksia sekä vahvistaa lasten kiinnostusta ja suhdetta musiikkiin. Lapsia ohjataan ääniympäristön havainnointiin ja elämykselliseen kuuntelemiseen. Heidän kanssaan lauletaan ja loruillaan, kokeillaan erilaisia soittimia, kuunnellaan musiikkia ja liikutaan musiikin mukaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 43.)

Luonnossa on tilaa laulaa. Ruokonen (2009, 25) on todennut yhteisten lauluhetkien luovan positiivista ilmapiiriä ja niiden virittävän yhteisöllisyyteen. Tämän olen havainnut työharjoittelussani Luonnossa kotonaan -päiväkodissa sekä havainnoidessani Luonnossa kotonaan Pyörteet -ryhmää. Metsään astuttaessa molemmissa päiväkodeissa laulettiin sama Metsänkoputuslaulu (Kuva 1). Ensimmäinen säkeistö laulettiin paikoillaan ryhmän ollessa polun alkupäässä ja toisen säkeistön alkaessa lähdettiin laulaen kulkemaan polkua pitkin syvemmälle metsään.



Kuva 1: Metsänkoputuslaulu (Luonnossa kotonaan Pyörteet -ryhmä 2019)

Haastattelussa opettaja toteaa, että heidän ryhmässään lauletaan paljon ja musiikki tulee laulamisen kautta. Musiikkivälineinä voidaan käyttää erilaisia luonnosta löytyviä asioita esimerkiksi keppejä ja tuottaa ääntä erilaisin tavoin. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.) Ryhmää havainnoidessani musiikkia oli otettu myös metsään mukaan. Lasten vapaan leikkihetken alussa, lapset halusivat kuulla aiemmin piirissä laulettua lastenlaulun uudestaan. Kappale soitettiin. Kasvattaja kuitenkin totesi musiikin häiritsevän lasten leikkiin ryhtymistä ja niinpä se laitettiin pois ja lapset jatkoivat touhuamaan omiaan.

Oppimisen alueiden mukaan kuvallisen ilmaisun tavoitteena on kehittää lasten suhdetta kuvataiteeseen, muuhun visuaaliseen kulttuuriin sekä kulttuuriperintöön. Lapset kokeilevat erilaisia kuvan tekemisen tapoja, materiaaleja ja välineitä esimerkiksi piirtämällä ja maalaamalla, rakentamalla ja mediaesityksiä tekemällä. Lasten kanssa havainnoidaan heidän itse tekemiään taideteoksia, kuvia, mediasisältöjä ja esineitä sekä rakennetun ja luonnon ympäristön kohteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 43-44.)

Haastattelussa (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.) ilmeni, että dokumentointiin käytetään muun muassa metsässä mukana olevaa puhelinta ja tablettia. Välineitä käytetään, kun lapset haluavat itse dokumentoida tai kun tarkoitus on dokumentoida lasten töitä tai kasvattajien dokumentoidessa toimintaa. Ryhmällä on esimerkiksi oma Instagram-tili, jolle laitetaan kuvia päivien tapahtumista ”metsäpyörteet” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019b).

Oppimisen alueiden mukaan suunnittelutaitoja ja luovaa ongelmaratkaisua sekä rakenteiden, materiaalien ja tekniikoiden tuntemusta harjoitellaan käsityöllisen toiminnan kuten rakentelun, nikkaroinnin, muovailun ja ompelun avulla. Tavoitteena on tarjota käsityöllisen toiminnan ja ilmaisun kautta lapsille tekemisen, kokemisen ja oivaltamisen iloa sekä nautintoa työskentelystä, jossa oma luovuus ja kädenjälki näkyvät. Lapset saavat suunnitella ja toteuttaa erilaisia teoksia ja esineitä. Lapsille tarjotaan mahdollisuuksia itse kokeilla, tutkia ja yhdistellä erilaisia pehmeitä ja kovia materiaaleja sekä opetella erilaisia tarvittavia tekniikoita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 44.)

Metsä on erinomainen paikka rakentaa esimerkiksi majoja. Luonto on täynnä tarvittavaa materiaalia ja paikkoja, joihin sen voisi sijoittaa. Majan rakennus vaatii suunnittelua ja yhteistyötä. Siinä luovuus pääsee kukoistamaan ja oma kädenjälki näkyy. Työharjoittelussani lapset rakensivat suuren majan, jossa leikittiin vielä pitkään sen rakennuksen jälkeen.

Oppimisen alueiden mukaan lapsia rohkaistaan sanalliseen ja keholliseen ilmaisuun esimerkiksi leikin, draaman ja tanssin keinoin. Tavoitteena tarjota lapsille mahdollisuus monipuoliseen kielelliseen ja keholliseen kokemukseen, ilmaisuun ja viestintään. Lasten mielikuvituksesta kumpuavia tai heidän kokemiaan ja havaitsemiaan asioita työstetään yhdessä. Toiminnassa hyödynnetään esimerkiksi lastenkirjallisuutta, sanataidetta ja teatterin eri muotoja, tanssia sekä sirkusta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 44.)

Varhaiskasvatuksen opettaja (2019a) totesi haastattelussa luonnon ruokkivan ”hirveän hyvin” lasten omaa mielikuvitusta. ”Me käytetään pääasiallisesti vaan näitä luonnosta saatavia materiaaleja eli lelut ja leikkivälineet ne löytyvät täältä luonnosta.” Mielikuvituksellisuus kasvat-
taa ja edistää kognitiivista ja sosiaalista kehitystä. Se toimii siltana luovuudelle ja on pohjana elämäntaitojen oppimiselle. Mielikuvituksellisen ja luovan leikin ja toiminnan kautta lapset oppivat itsestään ja ympäröivästä maailmasta. (Auringonpilkku-Kanavan varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelma 2018-2019, 17.)

Luonnossa lasten musiikillisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä pystyy tukemaan aivan yhtä hyvin kuin sisälläkin. Myös kuvataidetta pystyy toteuttamaan ulkona, niin tahtoes-
saan. Materiaalia voi tuoda mukanaan päiväkodilta tai käyttää luonnonmateriaaleja taiteen tekoon. Lapsen ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät erinomaisesti juuri luonnossa, kun lapsi tutkii, tulkitsee ja luo merkityksiä erilaisia ilmaisun taitoja harjoitellen. Metsässä on hyvä myös tutustua suomen kulttuuriperintöön luonnon ollessa iso osa sitä, esimerkkinä joka-
miehen oikeudet (2019).

5.2.3 Minä ja meidän yhteisömme

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on kehittää las-
ten valmiuksia ymmärtää lähiyhteisön monimuotoisuutta ja harjoitella siinä toimimista. Lä-
hestyminen tapahtuu eettisen ajattelun, katsomusten, lähiyhteisön menneisyyden, nykyisyy-
den ja tulevaisuuden sekä median näkökulmista. Toiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi
satuja, leikkiä, kuvataidetta, musiikkia, draamaa ja erilaisia mediasisältöjä sekä vierailijoita,
vierailuja ja lähiympäristön tapahtumia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 44.)

Oppimisen alueiden mukaan eettisen ajattelun taitojen kehittymistä tuetaan pohtimalla las-
ten kanssa eri tilanteissa esiintyviä tai lapsia askarruttavia eettisiä kysymyksiä. Teemat voivat
liittyä esimerkiksi ystävyyteen, oikean ja väärän erottamiseen tai oikeudenmukaisuuteen. Ne
voivat liittyä myös pelon, surun ja ilon aiheisiin. Lasten kanssa pohditaan myös ryhmän sään-
töjä ja näiden sääntöjen perusteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 44.)

Havainnoidessani metsäryhmän toimintaa ja varhaiskasvatuksen opettajaa (2019b) haastatel-
lessa selvisi, että heidän toimintansa on melko projektipainottunutta. Vieraillessani heillä oli
työn alla peikkoteema ja he olivat draaman keinoin käsittelemässä sosiaalisia suhteita ja ystä-
vyyttä, tavoitteena kiusaamisen ehkäisy. Ruokosen, Rusasen ja Välimäen (2009, 31-32) mu-
kaan draamakasvatuksen tulisi olla muodoltaan leikkilisen vakavaa toimintaa. Toiminnan
muoto on leikkisä, mutta tarkoitus on vakava. Draamakasvatuksella pyritään muun muassa tu-
kemaan pienen lapsen itseluottamuksen, myönteisen minäkäsityksen, keskittymiskyvyn ja
mielikuvituksen kehittymistä sekä tukemaan draaman ja draamaleikin avulla lapsen yhteistyö-
taitojen kehittymistä. Draamakasvatus opettaa lasta tunnistamaan ja ymmärtämään kuvit-
teellisten tilanteiden ja tarinoiden sekä todellisuuden välisen eron.

Oppimisen alueiden mukaan varhaiskasvatuksen katsomuskasvatuksessa yhteisen tutustumisen kohteena ovat ensisijaisesti lapsiryhmässä läsnä olevat uskonnot ja muut katsomukset. Uskonnottomuutta tarkastellaan katsomusten rinnalla. Tavoitteena edistää lasten keskinäistä kunnioitusta ja ymmärrystä eri katsomuksia kohtaan sekä myös tukea lasten kulttuuristen ja katsomuksellisten identiteettien kehittymistä.” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 45.)

Lähiyhteisön menneisyyttä, nykyisyyttä ja tulevaisuutta pohtimalla suunnataan oppimisen alueiden mukaan lasten mielenkiintoa historiallisiin asioihin sekä hyvän tulevaisuuden rakentamiseen. Myös lasten kasvuympäristöjen moninaisuutta tarkastellaan. Lapsille luodaan mahdollisuuksia eläytyä menneisyyden tapahtumiin ja tilanteisiin. Menneeseen aikaan voidaan tutustua esimerkiksi lasten isovanhempien lapsuuden musiikin ja leikkien avulla. Nykyhetkeä tarkastellaan lasten kanssa käsittelemällä heitä kiinnostavia tai askarruttavia ajankohtaisia asioita. Tarkastelun kohteena ovat muun muassa ihmisten, sukupuolten ja perheiden moninaisuus. Tavoitteena kasvattaa lapsia ymmärtämään, että vaikka ihmiset ovat erilaisia, he ovat silti samanarvoisia. Menneisyyden ja nykyisyyden lisäksi on tärkeää pohtia myös tulevaisuutta ja sitä, miten myönteisen tulevaisuuden toteutumiseen voisi vaikuttaa. Lasten kanssa voidaan esimerkiksi rakentaa tulevaisuuden mielikuvitusmaailmoja tai pohtia tulevaa lapsia kiinnostavien ammattien kautta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 45.)

Oppimisen alueiden mukaan mediakasvatuksen tehtävänä on varhaiskasvatuksessa tukea lasten mahdollisuuksia toimia aktiivisesti ja ilmaista itseään yhteisössään. Lasten kanssa tutustutaan eri medioihin sekä kokeillaan median tuottamista leikinomaisesti. Pohditaan lasten elämään liittyvää mediasisältöä ja sen todenmukaisuutta yhdessä lasten kanssa. Samalla harjoitellaan kehittyvää lähde- ja mediakriittisyyttä. Lapsia ohjataan käyttämään mediaa ottaen huomioon oma ja toisten hyvinvointi. Mediassa esiintyviä teemoja voidaan käsitellä esimerkiksi liikunnallisissa leikeissä, draaman keinoin tai piirtämällä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 45-46.)

Luonto on erinomainen paikka käsitellä esimerkiksi draaman keinoin eri tilanteissa esiintyviä tai lapsia askarruttavia eettisiä kysymyksiä. Pohtia voi myös lähiympäristön tapahtumia, lähiyhteisön monimuotoisuutta ja mediassa esiintyviä teemoja. Metsä antaa puitteet ja omat erityispiirteensä johon toiminnan asettaa.

5.2.4 Tutkin ja toimin ympäristössäni

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksen tehtävä on antaa lapsille valmiuksia havainnoida, jäsentää ja ymmärtää ympäristöään. Lapsia ohjataan tutkimaan ja toimimaan luonnossa sekä rakennetussa ympäristössä. Lasten matemaattisen ajattelun kehittymistä sekä myönteistä suhtautumista matematiikkaan tuetaan varhaiskasvatuksessa.

Myös ympäristökasvatus ja teknologiakasvatus sisältyvät varhaiskasvatukseen. Oppimisympäristöihin liittyvät omakohtaiset kokemukset, havainnot ja elämykset auttavat lapsia ymmärtämään syy- ja seuraussuhteita, kehittymään ajattelijoina ja oppijoina. Lasten monilukutaitoa edistää kehittyvä taito nimetä asioita sekä käyttää erilaisia käsitteitä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46.)

Oppimisen alueiden mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on tarjota oppimisen ja oivaltamisen iloa matemaattisen ajattelunsa eri vaiheissa oleville lapsille. Lapsia ohjataan kiinnittämään huomiota päivittäisissä tilanteissa ja lähiympäristössä ilmeneviin määriin, muotoihin ja muutoksiin. Lapsille tarjotaan mahdollisuuksia vertailla, luokitella ja asettaa järjestykseen esineitä ja asioita sekä löytää ja tuottaa säännönmukaisuuksia ja muutoksia. Lapsia kannustetaan myös löytämään, pohtimaan ja päättämään sekä etsimään ratkaisuja oppimisympäristöön liittyviin ongelmiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46.)

Lapsia innostetaan oppimisen alueiden mukaan havainnoimaan lukumääriä ympäristöstä ja taitojen karttuessa liittämään ne lukusanaan ja numeromerkkeihin taitojensa mukaan. Luku- ja nimeämistä voidaan kehittää esimerkiksi riimien ja lorujen avulla. Lasten kanssa kokeillaan mittaamista ja harjoitellaan suhde- ja sijaintikäsitteitä esimerkiksi liikuntaleikeissä tai vaikkapa piirtäen. Erilaisilla harjoituksilla tuetaan lasten tilan ja tason hahmottamisen taitoja. Lapsia kannustetaan tutkimaan ja leikkimään kappaleilla ja muodoilla. Geometrisen ajattelun vahvistamiseksi järjestetään mahdollisuuksia askarteluun, muovailuun ja rakenteluun. Aikakäsitettä avataan esimerkiksi vuorokauden- ja vuodenaikoja havainnoimalla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46.)

Oppimisen alueiden mukaan ympäristökasvatuksen tavoitteena on vahvistaa lasten luontosuhdetta, vastuullista toimimista ympäristössä sekä ohjata heitä kohti kestävä elämäntapaa. Ympäristökasvatus sisältää oppimisen ympäristössä, oppimisen ympäristöstä sekä toimimisen ympäristön puolesta. Lähiluonto ja rakennettu ympäristö ovat oppimisympäristöjä sekä oppimisen kohteita. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 46.)

Luonnossa ja rakennetussa ympäristössä retkeily sekä ympäristön tutkiminen ovat oppimisen alueiden mukaan tärkeä osa varhaiskasvatusta. Myönteisten kokemusten kautta lapsi oppii nauttimaan luonnosta ja lähiympäristöstä ja hänen ympäristösuhteensa vahvistuu. Luonnon ilmiöitä havainnoidaan eri vuodenaikoina ja eri aistein. Niitä tutkitaan ja niistä keskustellaan. Samalla lapsi opettelee ympäristöön liittyvien käsitteiden käyttöä. Eri kasvi- ja eläinlajien tunnistaminen vahvistaa luonnon tuntemusta. Lasten kanssa opetellaan etsimään tietoa heitä kiinnostavista asioista. Luonto voi olla myös esteettisen kokemisen ja rauhoittumisen paikka. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47.)

Varhaiskasvatuksen opettaja (2019b) pohti luonnosta nauttimisen tärkeyttä ja kuinka löytää ”se nautinto”. ”Se luonnon rauha, ne tuoksut ja ne kaikki äänet mitä siellä on ja äännettömyys

ja sitten on kosteus ja kuivakeli, on tuuli, on eri sääolosuhteiden vaikuttamat muutokset. Kyllä me niitä tarkkaillaan, katsotaan mistä ne johtuu, pysähdellään ja mietitään yhdessä.”

Kasvattaja kertoo haastattelussa, kuinka metsässä pystyy tekemään paljon oppimisen havain- toja, vertailuja, luokitteluja, tarkkailla kaikenlaista ja tehdä tutkimusta. He ovat syksyn ai- kana tietoisesti käsitelleet ja kerranneet esimerkiksi eri puulajeja ja kuulemma lapset alkavat nyt havaita mikä on vaikkapa koivu. Hän toteaa, ettei ole ollenkaan selvää, että neljävuotias tietää mikä puu on koivu. Ei sitä tiedä isompikaan. Kasvattaja toteaa myös, että lasten kanssa toimiessa kannattaa olla herkillä, tarttua tilanteeseen, kun se tulee vastaan, vaikka toimin- nalle olisikin jokin oma suunnitelma. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019b.)

Haastattelussa kasvattaja kertoi metsässä leikkihetkien aikana tapahtuvista tilanteista. Nor- maalisti aikuiset hajaantuvat tarkkailemaan tapahtumia lasten leikkiessä. Lapset saattavat huutaa, että tule katsomaan mitä täällä on. Kasvattajalla on repussa kaikenlaisia tarvik- keita, joten sieltä voi antaa luupit ja katsella suurennuslaseilla tarkemmin. Repusta löytyy myös saha, jos jotain tarvitsee sahata sekä vuolemisveitsiä. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019b.)

Käytännön esimerkki lasten tarpeesta ja kiinnostuksesta tutkia ympäristöään. Olin kotini lä- hellä sijaitsevassa metsässä ottamassa kuvia opasta varten. Olin juuri kyykistynyt maahan ku- vaa ottamaan, kun lähettyvillä kavereidensa kanssa leikkinyt lapsi tuli kysymään, ”Onko siellä jotain?”. Kun kerroin ottaneeni kuvan jalanjäljestä mudassa, hän katseli sitä hetken tarkkaan ihmetellen ja palasi sitten ystäviensä luo.

Oppimisen alueiden mukaan varhaiskasvatuksessa lapsia ohjataan kunnioittamaan luontoa, sen kasveja ja eläimiä. Ympäristökasvatuksella edistetään kestävään elämäntapaan kasva- mista sekä tarvittavien taitojen harjoittelemista. Käytännössä näitä taitoja ovat esimerkiksi kohtuullisuuden ja säästäväisyyden opettelu, energian säästäminen, ruokailuun liittyvä vas- tuullisuus, roskaamaton retkeily sekä jätteiden vähentäminen esimerkiksi kierrättämällä, ta- varoita korjaamalla ja uudelleenkäyttämällä. Lapsia ohjataan myös kiinnittämään huomiota tekojen vaikutuksiin. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47.)

Haastattelussa varhaiskasvatuksen opettaja (2019a) ilmaisi huolensa maailmantilanteesta, jossa ”olisi todella tärkeää, että meillä olisi luontosuhde pystyäksemme arvostamaan sitä mitä meillä on ja toimia sen hyväksi”. Hänen mielestään lasten tulisi kasvaa ymmärryksen maailman kulusta. Heidän tulisi käsittää, että rakennettu ympäristö ja tietotekniset välineet eivät vain ilmesty jostain ilmaiseksi, vaan luonto tarjoaa kaiken mitä olemme pystyneet kehit- tämään. Hän pohtii, että tällaisten perimmäisten syiden äärelle on hyvä viedä pienet lapset- kin.

Oppimisen alueiden mukaan teknologiakasvatuksen tavoitteena on kannustaa lapsia tutustumaan tutkivaan ja kokeilevaan työtapaan. Lapsia ohjataan havainnoimaan ympäristön teknologiaa ja keksimään omia luovia ratkaisuja. Lapsia rohkaistaan tekemään kysymyksiä, etsimään niihin vastauksia ja tekemään päätelmiä. Lasten kanssa havainnoidaan arjen tekniikkaa, tutustutaan tietoteknologisiin laitteisiin sekä niiden toimintaan. Erityistä huomiota kiinnitetään laitteiden ja koneiden turvalliseen käyttöön. Lapsille tarjotaan varhaiskasvatuksessa mahdollisuuksia kokeilla eri laitteiden toimintaa sekä toteuttaa omia ideoitaan esimerkiksi rakennellen eri materiaaleista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47.)

Ympäristökasvatusta pystyy toteuttamaan erityisen hyvin juuri luonnosta käsin, missä asiat, joista puhutaan ovat lähellä ja käsin kosketeltavissa. Lapsi oppii muun muassa kunnioittamaan luontoa sekä tunnistamaan sen kasveja ja eläimiä. Knight (2009) on Vuohensillan (2017, 20-21) mukaan tutkimuksessaan metsäpäiväkodeista todennut lasten olevan ylpeitä omasta metsästään ja että heille on herännyt halu suojella sitä. Luonnossa on hyvä kasvaa ympäristötietoiseksi ja harjoitella kestävää elämäntapaa tukevia taitoja. Pohtia voi esimerkiksi omien tekojen vaikutuksia ympäristöön. Luonnossa on myös hyvät puitteet tehdä erilaisia havaintoja, vertailuja ja luokitteluja sekä runsaasti kiinnostavaa materiaalia, josta opetella etsimään lisää tietoa. Luonto tarjoaa myös erinomaisen ympäristön vuorokauden- ja vuodenaikojen havainnointiin. Lapsen oppiessa nauttimaan luonnosta hänen ympäristösuhteensa vahvistuu. Luonnosta voi myös muodostua lapselle rauhoittumisen paikka.

5.2.5 Kasvan, liikun ja kehityn

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan kasvan, liikun ja kehityn -oppimisen alueeseen sisältyy liikkumiseen, ruokakasvatukseen, terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä tavoitteita. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajien kanssa. Tämä oppimisen alue tukee erityisesti itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin liittyvää laaja-alaista osaamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47.)

Oppimisen alueiden mukaan varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia kannustetaan ulkoiluun ja liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Ohjatun liikkumisen lisäksi huolehditaan siitä, että lapsilla on riittävästi mahdollisuuksia päivittäiseen omaehtoiseen liikuntaan eli leikkiin sekä sisällä että ulkona. Liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä, monipuolista, lapsilähtöistä ja tavoitteellista. Fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen terveelle kasvulle, kehitykselle ja oppimiselle sekä hyvinvoinnille. Sitä tulisi myös saada tarpeeksi. Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa erilaisia ja kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan muotoja, kuten leikkimistä sisällä ja ulkona, retkeilyä sekä myös ohjattuja liikuntatuokioita. Ryhmässä liikkuminen on kehittäväää lasten sosiaalisille taidoille, kuten vuorovaikutus- ja itsesääätelytaidot. Fyysisen aktiivisuuden tulisi olla luonteva osa lapsen jokaista päivää. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 47-48.)

Haastattelussa nousee esiin, että lasten omaehtoiseen leikkiin pitää aina jäädä aikaa. Joillekin lapsille puolituntia riittää, he tarvitsevat enemmän aikuisen ohjausta ja huomiota. Toiset tarvitsevat pidemmän ajan, sillä heillä mielikuvitus kantaa pidemmälle ja leikki rönsyilee. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019b.) ”Näkisin että tämä on myös näille ryhmäytymisen kannalta hirveen hyvä, et täällä (luonnossa) lapset tavallaan toimii paremmin ryhmissä ja ottaa kavereita, laajemmat leikkiympyrät. Sitten taas sisätiloissa saattaa leikkiä vaan yhden tai kahden lapsen kanssa. Täällä on enemmän isoja mielikuvitusleikkejä missä toimitaan.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on oppimisen alueiden mukaan kehittää lasten kehontunte-
musta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja. Näitä ovat esimerkiksi tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. Liikkumisessa hyödynnetään eri aisteja sekä erilaisia liikkumaan innostavia välineitä. Lasten liikkumisen tulee vaihdella luontevasti kestoltaan, nopeudeltaan ja voimakkuudeltaan. Eri vuodenaikojä tulee hyödyntää siten, että lapset saavat mahdollisuuksia opetella kullekin vuodenaikalle tyypillisiä tapoja liikkua ulkona. Säännöllisellä ja ohjautulla liikunnalla on suuri merkitys lasten kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja motoriselle oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Haastattelussa kasvattaja näkee luonnossa olossa paljon hyötyjä lapsen motoriselle kehitykselle, esimerkiksi ”tasapainotaidot kehittyvät älyttömän hyvin metsäryhmissä”. Lapset pääsevät kiipeilemään paljon ja liikkumaan erilaisissa maastoissa, se kehittää heidän tasapainotaitoaan ja motoriikkaa. Luonnossa lasten liikkuminen mahdollistuu erityisen hyvin ja kestävyys kasvaa. ”Oppimisen edellytykset parantuvat täällä liikkumisen ja raittiin ilman myötä.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Varhaiskasvatuksen opettajien haastatteluissa (2019a; 2019b) tuli hyvin ilmi, että heillä ulkona ollaan säällä kuin säällä ja he ovat sitoutuneet siihen. Heillä on varusteet missä pystyy liikkumaan, satoi tai paistoi. Kasvattajan tehtävä on olla rajaamatta lapsen ajatusmaailmaa omilla asenteilla vaan pyrkiä siihen, että ”hei onpas kivaa et sataa, hei tääl voi tehdä nyt ihan mitä vaan” (2019a). Kuravaatteet päällä pääsee pomppimaan, vaikka lätäköissä. Kylmällä kelillä lapset pidetään liikkeessä, silloin on liikuntaleikkejä enemmän ja on liikunnallisempia pii-rejä, ei ole suunniteltu staattista toimintaa. Lumihangessa lasten kanssa voi mennä uppohankeen, tehdä polkuja, mennä lumeen kaivettuihin pesiin ja satuilla siellä. Hankikantokelillä voi leikata lumesta paloja ja tehdä lumiveistoksia. Luonnossa saa kehiteltyä kaikennäköistä. ”Nautitaan erilaisista sääoloista niin lapsikin tekee” (2019a). (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a; Varhaiskasvatuksen opettaja 2019b.)

Oppimisen alueiden mukaan ruokakasvatuksen tavoitteena on edistää myönteistä suhtautumista ruokaan ja syömiseen sekä tukea lasten monipuolisia ja terveellisiä ruokatottumuksia.

Lapsia ohjataan omatoimiseen ruokailuun ja monipuoliseen, riittävään syömiseen. Päivittäisillä ateriahetkillä opetellaan ruokarauhaa ja hyviä pöytätapoja sekä yhdessä syöminen kulttuuria. Eri aisteja hyödyntäen tutustutaan ruokiin, niiden alkuperään, ulkonäköön, koostumukseen ja makuun. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48.)

Haastattelussa ilmenee, että heidän ryhmänsä syö aina ulkona. He toteuttavat ruokailut joko metsässä tai sitten päiväkodin pihassa olevissa pöydissä. Kasvattaja mainitsee myös lasten saaman bakteeriantistuksen olevan tärkeä asia. ”Täältä tulee niitä tosi hyviä bakteereita täältä luonnosta, kun vähän maistellaan erilaisia juttuja ja ollaan tässä ilmastossa.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Oppimisen alueiden mukaan varhaiskasvatuksessa pohditaan yhdessä lasten kanssa terveyteen ja turvallisuuteen liittyviä asioita. Lasten valmiuksia pitää huolta henkilökohtaisesta hygieniastaan sekä terveydestään tuetaan. Lasten kanssa keskustellaan liikkumisen, levon ja hyvien ihmissuhteiden merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Lasten kanssa opetellaan päivittäisissä tilanteissa turvallisuuteen liittyviä asioita. Näitä voivat olla muun muassa ulkoilutilanteet sekä pukeutumis-, ruokailu- ja leikkutilanteet. Lasten kanssa harjoitellaan lähiliikenteessä liikkumista sekä turvalliseen liikkumiseen liittyviä sääntöjä ja tapoja. Tavoitteena tukea lasten turvallisuuden tunnetta, valmiuksia pyytää ja hakea apua sekä toimia turvallisesti erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018, 48-49.)

Metsäryhmissä lapsi pääsee liikkumaan ja leikkimään kaikkina vuodenaikoina monipuolisessa luonnonmaastossa. Innostavassa aistirikkaassa ympäristössä liikkuminen tapahtuu kuin huomaamatta. Luonnossa lapsen keuhonhallinta ja motoriset taidot kuten tasapaino kehittyvät erityisen hyvin ja kestävyys kasvaa. Eri vuodenajoille tyypillisiin tapoihin ulkoilla on helppo tutustua ja hyödyntää opittuja taitoja jokapäiväisessä arjessa. Luonnossa lapsi pääsee kokemaan liikkumisen iloa.

6 Metsätoimintaan ryhtyminen varhaiskasvatuksessa

Tässä osiossa pohditaan mistä lähteä liikkeelle metsätoimintaa syventäessä varhaiskasvatuksessa. Luonnossa olon hyödyistä on olemassa paljon tietoa. Asiaa on tutkittu paljon lähivuosina ja vaikuttaa siltä, kun asiaan olisi Suomessa herätty erityisesti juuri tänä vuonna 2019. Kun tietoa tulee lisää, kasvaa myös väestön tietous ja kiinnostus asiaa kohtaan. Niinpä myös vanhemmat alkavat heräämään siihen miten oman lapsen päiväkodissa on tietoa hyödynnetty ja muokattu käytänteitä tutkimusten osoittamaan suuntaan. Kuten työni hyödyt ja haitat osiosta ilmenee, aihe alue on hyvinkin laaja ja se tulisi ottaa vakavasti. Käytänteitä tulisi muokata pikaisessa tahdissa niin kansanterveyden kuin kansantaloudenkin näkökulmista. Niinpä lapset pitäisi saada takaisin luontoon. Lasten viettäessä suuren osan päivästä varhaiskasvatuksessa, on tämä oiva paikka alkaa tuomaan luontoa yhä lähemmäksi.

Haastatellessani varhaiskasvatuksen opettajia pohdimme miten kasvattajat ylipäättään hakeutuvat metsäryhmiin ja miten he ovat itse toimintaan lähteneet mukaan. Esiin nousi, että on kasvattajia, jotka erityisesti hakeutuvat juuri nimenomaan luontoryhmiin. ”Must tuntuu et on se tietty ihmisryhmä, jotka varmasti oikeen hakeutuu tällaseen luontoryhmään töihin. Meillä on ainaki talossa ihan selvästi et me, jotka ollaan luontoryhmissä, ni me ehdottomasti halutaan myös olla luontoryhmissä. Itselläni on ainakin se et olen nimenomaan hakeutunut tähän luontotoimintaan.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Haastatteluissa pohdimme myös, miten kasvattajia saisi luontotoimintaan houkuteltua. ”On kasvattajia, jotka eivät tykkää huonosta säästä vaan valitsevat heti sisätilat, sellaiselle on vaikea myydä ajatusta metsäpäiväkodista.” Kasvattaja miettii sen vaativan halukkuutta lähteä ”resuamaan rinkan ja kaiken maailman tarvikkeiden kanssa säässä, kun säässä”. Toiminta vaatii tekijältään ”viitseliäisyyttä ja luontosuuntautuneisuutta”. Kasvattajalle, jolla on jo pieni kiinnostus luontotoimintaan, hän kertoisi itse hyviä asioita ja lähtisi liikkeelle henkilön vahvuuksista ja pohtisi miten niitä voisi metsätoiminnassa hyödyntää. Ja jos ulkona olo tuntuu hankalalta, hän muistuttaa, että materiaalia voi myös tuoda metsästä sisälle tuttuun ympäristöön työstettäväksi ja näin tuoda luontoa lähemmäksi. Itse hän kertoo nauttivansa, vaikka ryhtyessään metsäryhmän opettajaksi, oli se uusi alueen valtaus. (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019b.)

Luontotoimintaan lähtemistä ja metsäryhmien ja metsäpäiväkotien perustamista voi pohtia myös työntekijöiden palkkaus näkökulmasta. ”Kyllä täällä on kaikki opettajien paikat täynnä, et toisin, ku monessa muussa päiväkodissa Helsingissä, ni täällä on kyllä pätevät opettajat ihan joka virassa, kyllä se kertoo siitä et näihin löytyy halukkaita, et varmasti on helpompi saada, kun ihan tavallisiin tehtäviin niin näihin.” (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019a.)

Luontotoimintaa aloittaessaan kasvattajasta saattaa alkuun tuntua, ettei hän tiedä mistä lähteä liikkeelle ja hän voi tarvita tukea uuden asian oppimisessa ja käyttöön otossa. Tästä syystä kerronkin tässä osiossa erilaisista tarjolla olevista toimintamuodoista, joista päiväkotien ja varhaiskasvattajien on helppo lähteä liikkeelle tahtoessaan lisätä asiantuntemustaan luonnossa olost lapsiryhmän kanssa. Kehittää voi myös omaa kasvattajan roolia ja kartuttaa luontotietouttaan, näin saaden varmuutta pedagogiikan toteuttamiseen luonnossa.

Suomen Latu järjestää lasten ja perheiden laajaa ja monipuolista toimintaa. Toiminnan perustana ovat Muumien ulkoilukoulut ja metsämörritoiminta. Luonnossa kotonaan -toiminta on ulkoilmaelämää, jota toteutetaan muun muassa varhaiskasvatuksessa. Lapsen tarve liikkua, tyydyttää tiedonhaluaan ja kokea yhdessäoloa toteutuvat parhaiten kaikkina vuodenaikoina, säällä kuin säällä, luonnossa. Luonto tarjoaa innostavan ympäristön oppimiselle ja luontaisen maaston lapsen liikkua esimerkiksi kiipeillen, ryömien, hyppien ja tasapainoillen. Samalla hän

oppii myönteistä asennetta luontoa ja liikuntaa kohtaan sekä terveitä elämänarvoja. (Suomen Latu 2019a.)

6.1 Metsämörri

Suomen Ladun lastentoiminnan kulmakivi on metsämörri-toiminta. Metsämörri on satuhahmo, joka johdattaa lapset tutustumaan luonnon ihmeisiin. Se innostaa lapset lähiluontoon leikkimään, liikkumaan, ihmettelemään ja tutkimaan. Keskeistä toiminnassa on ilo, kiireettömyys ja kokemuksellisuus. Lapset oppivat viihtymään luonnossa omien kokemusten, elämysten ja aistien kautta. Vuodenaikojen vaihtelua seurataan leikkien, laulujen ja satujen johdattamina. (Metsämörri 2019a; 2019b.)

Suomen Ladun metsämörri-toimintaa toteuttavat Metsämörriohjaajan koulutuksen saaneet ohjaajat. Heitä oli vuonna 2019 yli 14 000 (Metsämörri 2019b). He toimivat muun muassa varhaiskasvatuksessa, Suomen Ladun jäsenyhdistyksissä ja kouluissa. Suomen Latu koordinoi ja kehittää suomenkielistä metsämörri-toimintaa. (Metsämörri 2019a.) Joka vuosi kymmenet tuhannet lapset viettävät aikaa luonnossa Metsämörriin kanssa. Vuonna 2014 tehdyn Luonto lähelle ja terveydeksi -kyselyn mukaan 31 prosenttia Suomen päiväkodeista toteuttaa metsämörri-toimintaa. (Metsämörri 2019b.)

Metsämörri-toimintaan pääsee mukaan suorittamalla Metsämörriohjaajan peruskurssin. Kursilla perehdytään lasten luontokasvatukseen ja varustetietouteen sekä saadaan perustaidot ohjaajana toimimiseen. Peruskurssin jälkeen ohjaajalla on mahdollisuus saada tukea, oppia uutta, syventää osaamistaan ja verkostoitua Metsämörriohjaajan täydennyskoulutuksissa. (Metsämörri 2019a.)

6.2 Muumien ulkoilukoulut

Suomen Ladun Muumien ulkoilukouluissa lapset ja perheet liikkuvat monipuolisesti luonnossa kaikkina vuodenaikoina. Muumien ulkoilukoulut tarjoavat iloa, virkistystä ja elämyksiä. Muumilaakson asukkaat innostavat perheitä ja lapsia tutustumaan luontoon ja oppimaan monipuolisesti liikunta- ja retkeilytaitoja. Muumien ulkoilukoulut toimivat varhaiskasvatuksessa osana opetusta sekä tarjoavat toimintamuodon lasten liikuntataitojen ja sosiaalisten taitojen harjoitteluun. Ulkoilukoulut soveltuvat toteutettaviksi myös vanhempien lasten tai erityislasten kanssa. Lapsena saatu kipinä ulkona liikkumiseen ja retkeilyyn säilyy läpi elämän, todetaan Suomen Ladussakin. (Muumien ulkoilukoulut 2019; Suomen Latu 2019b.)

Muumien ulkoilukoulut koostuvat kolmesta osa-alueesta. Muumilaakson asukkaiden innoittamana tutustutaan hiihtoon, lumikenkäilyyn sekä retkeilyyn ja saadaan elämyksiä upeasta luonnosta. Muumien hiihtokoulussa innostutaan leikin kautta talviseen ulkoliikuntaan ja opi-

taan hiihdon perustaitoja. Muumien lumikenkäilykoulussa suunnataan liikunnalliselle elämystretkelle talviseen luontoon. Muumien retkeilykoulussa opitaan luonnossa liikkumisen taitoja tarinoiden ja leikkien avulla. (Suomen Latu 2019b; Muumien ulkoilukoulut 2019.)

6.3 Luonnossa kotonaan

Luonnossa kotonaan on Suomen Ladun vuodesta 1999 koordinoimaa toimintaa. Toiminnassa keskitytään pienten lasten varhaiskasvatuksessa ja koululaisten iltapäivätoiminnassa järjestettävään luontoliikuntaan sekä luonto- ja ympäristökasvatukseen. Syksyllä 2019 Luonnossa kotonaan -verkostoon kuului 35 toimipaikkaa. Luonnossa kotonaan -toiminta on ulkoilmaelämää säällä kuin säällä, ympäri vuoden. Siinä korostuvat luonnossa liikkuminen ja leikki sekä yhdessä tekeminen kiireettömästi yhdessä ollen. Luonnossa kotonaan perustuu näkemykseen leikkivästä ja liikkuvasta, ainutlaatuisesta lapsesta. Luonnossa kotonaan -toiminnassa luetaan viettää kiireetöntä ulkoilmaelämää säällä kuin säällä ulkoillen useita tunteja päivittäin sekä retkeillen lähiluontoon vähintään kolme kertaa viikossa. Leikki- ja liikuntavälineet luetaan löytää ensisijaisesti luonnosta, antaa aikaa pitkäkestoiselle leikille ja mahdollistaa lapsen monipuolinen liikkuminen päivittäin, unohtamatta aikuisen läsnäoloa lähellä lasta tämän ainutlaatuisuutta kunnioittaen sekä kestävän elämäntavan arvoja vaalien. (Luonnossa kotonaan 2019a.) Luonnon tutkimisen ja luonnossa liikkumisen lisäksi ulkona voi sään ja vuodenajan salliessa toteuttaa monia perinteisiä sisällä toteutettuja toimintoja kuten piirtäminen, maalaaminen, askartelu, musisointi ja draama. (Luonnossa kotonaan 2019b.)

Luonnossa kotonaan -toiminta monipuolistaa ja vahvistaa päiväkodin luontoliikuntaa sekä luonto- ja ympäristökasvatusta. Toimintaan voi lähteä mukaan koko päiväkotitai sen yksittäinen ryhmä, perhepäivähoitaja tai vaikkapa koululaisten iltapäiväkerho. Luonnossa kotonaan on hyvä tapa profiloitua ulkoilmaelämää painottavaksi toimijaksi. (Luonnossa kotonaan 2019c.) Toiminnan täydessä Luonnossa kotonaan -kriteerit ja sen saatua Luonnossa kotonaan -tunnuksen (Kuva 2), listataan toimija Suomen Ladun sivustolle, josta se on esimerkiksi luontotoimintaa lapselleen etsivän vanhemman helppo löytää.

Ulkoilmaelämä on Luonnossa kotonaan -toiminnan lähtökohta. Tavoitteena on luonnosta ja ulkoilusta nauttiminen sekä ulkoilevan ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Lähiluonto ja piha ovat toiminnalle tärkeitä oppimisympäristöjä, joissa vietetään paljon kiireetöntä aikaa. Toiminnan rytmi suunnitellaan lapsen tarpeita vastaavaksi, niin että sisä- ja ulkotoimintojen suhde on tasapainoinen ja mahdollistaa lapsen suotuisan kasvun, kehityksen ja oppimisen. (Luonnossa kotonaan 2018.)

Luonnossa kotonaan -toiminnassa ulkoillaan useita tunteja päivittäin, säällä kuin säällä ympäri vuoden. Lähiluontoon sitoudutaan retkeilemään säännöllisesti, vähintään kolme kertaa viikossa. Lähiluonnoksi katsotaan rakentamaton ja mahdollisimman luonnonmukainen ympäristö.

Metsä- ja luontopaikat ovat kiinteä osa toimintaa. Ne tulevat tutuiksi, koetaan turvallisiksi ja ne rikastuttavat lapsen luontosuhteen muodostumista. (Luonnossa kotonaan 2018.)

Luonnonympäristössä ei välttämättä tarvita valmiita leikki- tai liikuntavälineitä vaan kaikki tarvittava löytyy luonnosta. Luonnossa kotonaan -toiminnassa mahdollistetaan ja tuetaan lasten kiireettömän omaehtoisen leikkimisen ja liikkumisen toteutumista. Leikkiminen ja liikkuminen muodostavat lapsen toiminnassa saumattoman kokonaisuuden. Luontoympäristö kehittää lapsen mielikuvitusta ja luovuutta sekä tarjoaa monipuolisen ympäristön liikuntataitojen yksilölliselle kehitymiselle. Luonnossa lapsen leikillä on mahdollisuus jatkaa ja kehittyä. Tärkeä tekijä leikin ja liikkumisen toteutumisessa on useasti viikossa tapahtuva lähiluontoon suunnattu retkeily. Leikkimistä ja liikkumista voidaan tukea ja rikastuttaa liikunta- ja laulu-leikein. Toiminnassa huomioidaan myös eri vuodenaikojen tuomat mahdollisuudet luonnossa liikkumisessa, kuten hiihtäminen ja luisteleminen. (Luonnossa kotonaan 2018.)



Kuva 2: Luonnossa kotonaan -tunnus
(Luonnossa kotonaan 2019a.)

Luonnossa kotonaan -toimintaa ohjaa käsitys uteliaasta, tutkimisesta, liikkuvasta ja leikkivästä lapsesta. Lapsi nähdään aktiivisena toimijana, joka tutustuu ympäröivään todellisuuteen ja itseensä ennakkoluulottomasti, kaikkia aistejaan käyttäen, ja koko kehollaan oppien. Aikuisen tehtävä on luoda lapselle turvalliset ja selkeät toiminnan struktuurit kannattelemalla arjen rytmiä ja toimivia käytäntöjä. Pedagogiikan mukaan aikuisen tulee olla lähellä, ylläpitää lapsen ainutlaatuisuutta kunnioittavaa ilmapiiriä ja vaalia kiireetöntä elämäntapaa, jossa jokaisella lapsella on mahdollisuus tulla kohdatuksi ja saada kokemus osallisuudestaan päivittäin. Lapsen ja aikuisen yhdessä tekeminen ja kokemusten jakaminen on iso osa Luonnossa kotonaan -toimintaa, jossa matkaa tehdään yhdessä. Vuorovaikutustilanteissa lapsi tulee kuuluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Tarkat havainnot lapsista edistävät lapsilähtöisyyttä, jolloin

aikuisella on mahdollisuus suunnitella lasten kasvua, kehitystä ja oppimista tukevaa toimintaa. Tarvittaessa aikuisen tulee kyetä toimimaan joustavasti hetkeen tarttuen, omia suunnitelmiaan muokaten. (Luonnossa kotonaan 2018.)

Luonnossa kotonaan -toiminta on lähtökohtaisesti kestävä elämäntavan vahvistamista. Elämysten ja kokemusten kautta muodostuva vahva luontosuhde on lähtökohta kestävä elämäntapaan kasvamisessa. Saadessaan jokapäiväisen kosketuksen luontoon lapsi oppii luonnossa toimimisen taitoja ja ympäristöä kunnioittavia tapoja. Vastuuta opitaan käytännön kautta retkeilytarvikkeista, omasta repusta ja kavereista huolehtien. (Luonnossa kotonaan 2018.)

Saadakseen Luonnossa kotonaan -tunnuksen (Kuva 2) ja liittyäkseen Luonnossa kotonaan -verkkoon on päiväkodin toteutettava Luonnossa kotonaan -kriteerien suuntaista toimintaa vähintään puolen vuoden ajan. Toimijan tulee tutustua Luonnossa kotonaan -toimintaan teemmällä opintokäynti jo pidempään toimineeseen Luonnossa kotonaan -toimipaikkaan. Myös koko henkilökunnan tulee perehtyä Luonnossa kotonaan -toiminnan perusteisiin. Ennen tunnuksen myöntämistä tulee puolen kasvatusvastuullisesta henkilökunnasta suorittaa Luonnossa kotonaan -peruskurssi. (Luonnossa kotonaan 2018.)

7 Oppaan toteutus

Osana opinnäytetyötäni loin varhaiskasvattajille suunnatun oppaan. Se on löydettävissä tämän työn liitteistä (Liite 1). Oppaan sisältö koostuu tutkimuksessa tehdyistä havainnoista. Siinä on esitetty lyhyesti ja ytimekkäästi millaisia hyötyjä luontotoiminnalla on lapselle varhaiskasvatuksessa, sekä miten kasvattaja itse hyötyy luonnossa olosta. Oppaassa on myös kerrottu mistä tietoa voisi lähteä etsimään lisää. Syy miksi olen erikseen pitänyt tarpeellisena mainita hyötyjä aikuiselle, on se mahdollisuus, että kasvattaja saattaa vierastaa ajatusta sitoutumisesta luonnossa oloon säällä kuin säällä. Tämä näkökanta tuli haastatteluissakin ilmi (Varhaiskasvatuksen opettaja 2019b). Luonnossa olon hyviä puolia ei välttämättä ole helppo mieltää Suomen sään vaihdellessa vuoden aikana aurinkoisesta kylmään viimaan. Kun hyödyt ymmärtää, ei marraskuinen räntäsade välttämättä enää tunnu niin suurelta haitalta, hyötyjen ollessa niin paljon suurempia.

Opas on tarkoitettu niille varhaiskasvattajille, joita kiinnostaa luontotoiminta sekä erityisesti niille, jotka eivät ole vielä perehtyneet sen myönteisiin vaikutuksiin lapsiryhmälle. Tarkoitukseni oli yksinkertaisen ja käytännönläheisen oppaan avulla tehdä varhaiskasvattajat tietoisiksi luonnon hyödyistä sekä antaa tietoa siitä, mistä lähteä liikkeelle kehittääkseen omaa kasvattajan roolia, lisätäkseen luontotietouttaan ja näin saada varmuutta pedagogiikan toteuttamiseen luonnossa. Oppaan tulisi niin sanotusti myydä ajatus luonnossa olosta sen epäilijöille ja näin luoda lisää luontotoimintaa.

Malliltaan opas on A5 kokoinen eli 14,8 cm x 21,0 cm ja se aukeaa kuin kirja tai vihko. Oppaassa on kaikkiaan 12 sivua. Opas on toteutettu PowerPoint ohjelmalla. Kaikki oppaassa käytetyt kuvat ovat itse otettuja. Kuvamateriaalia oli paljon eri vuodenaajoilta, päädyin kuitenkin käyttämään vain loppukesän ja syksyn kuvia. Uusi varhaiskasvatuksen vuosi alkaa lapselle ja kasvattajalle syksyisin, joten koin syksyisten kuvien kuvastavan parhaiten tätä uuden aloittamisen aikaa.

Oppaan ensimmäisellä sivulla on kansikuva. Toisella ja kolmannella sivulla kerrotaan mistä oppaassa on kyse ja keille se on suunnattu. Sivuilta löytyy myös otteita siitä mitä haastattelemani varhaiskasvatuksen opettaja on kertonut omasta kokemuksestaan luontotoiminnasta. Aukeaman kuva viidestä kävystä rivissä kuvastaa luonnon mahdollisuuksia monenlaiseen pedagogiseen toimintaan, kuten matematiikkaan. Neljännellä ja viidennellä sivulla kerrotaan luonnon hyödyistä lapselle. Asiat on esitetty listana, jotta tekstiä olisi helppo ja nopea lukea. Aukeamalta löytyy myös ottamani kuva havainnoimastani metsäryhmästä kulkemassa läpi metsän polkua pitkin. Kuudes ja seitsemäs sivu kertovat luonnon hyödyistä kasvattajalle. Kahdeksas ja yhdeksäs sivu käsittelevät Suomen Ladun toimintaa, josta kasvattajan on hyvä lähteä liikkeelle tahtoessaan lisätä tietouttaan luonnossa olosta lapsiryhmän kanssa. Sivulla on kerrottu lyhyesti Metsämörritoiminnasta, Muumien ulkoilukoulusta ja Luonnossa kotonaan -toiminnasta sekä siitä mitä Luonnossa kotonaan käsittää. Oppaan lähteet löytyvät sivuilta 10-11. Lähteissä viitataan tähän opinnäytetyöhön, josta löytyy suurempi lähdeluettelo. Itse oppaaseen ei ole eritelty tietojen lähteitä. En pitänyt erittelyä tarpeellisena oppaan ollessa osa opinnäytetyötä, ei erillinen itsenäinen tuotos. Koska opas on tarkoitettu varhaiskasvattajille tietopakettiä hyödyistä ja siitä mistä lähteä omaa toimintaa rakentamaan, on lähteissä mainittu kaksi Suomen Ladun sivua, joiden takaa tietoa löytyy lisää. Viimeisellä sivulla on takakansi.

Opas on virtuaalinen osa opinnäytetyötä, ei erillinen itsenäinen tuotos. Oppaan suunnittelu ja toteutus on kuitenkin tähdännyt siihen, että se voisi olla paperisena käytössä päiväkodeissa. Koska opas on malliltaan pieni vihko, on se helppo luettava ja katseltava, pieni nopea infopaketti. Opasta voisivat erityisesti katsella sisäryhmien varhaiskasvattajat. Toivoisin oppaan heittävänsä heissä ajatuksia ja ehkä pienen kipinän perehtyä luontotoimintaan tarkemmin.

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyössäni olen tutustunut luonnossa olon myönteisiin vaikutuksiin ja luonnosta etäännyttämisen negatiivisiin vaikutuksiin. Olen perehtynyt siihen, kuinka varhaiskasvatussuunnitelmaa voi toteuttaa luontoympäristössä. Olen myös antanut esimerkkejä mistä lähteä liikkeelle, jos kokee tarvetta kehittää itseään ja omaa tietouttaan luontotoiminnan toteuttamisessa. Lisäksi olen tehnyt oppaan missä kerrotaan luonnossa olon hyödyistä niin lapsille kuin kasvattajillekin sekä tietoa mistä voisi lähteä liikkeelle oppiakseen asiasta lisää. Opinnäytetyössä kerätyn tiedon pohjalta syntynyt opas on suunnattu varhaiskasvattajille tietopakettiä.

Luonnosta etäännyttämisellä on todettava olevan paljon huonoja vaikutuksia terveydellemme. Ihmiset viettävät nykypäivänä paljon aikaa sisällä. Tiiviisti rakennetussa kaupunkiympäristössä, jossa lähikontakti luontoon on vähäistä, jää myös vastustuskyvyn kehittyminen puolitiehen. Luontokosketuksen väheneminen vaikuttaa erityisen haitallisesti lapsiin, joiden immuunijärjestelmä on vasta kehittymässä. Jos lähikontaktia luontoon ei ole, ei puolustusjärjestelmä opi toimimaan oikein. Silloin voi syntyä autoimmuunisairaus tai allergia. Myös elämäntyylinmuutos vähäistä liikuntaa sisältäväksi on lisännyt huolta lasten terveydestä. Ylipainoisuus, diabetes, astma, D-vitamiinin puute sekä tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriöt ovat lisääntyneet.

Luonnossa ololla taas on todettu olevan paljon hyviä vaikutuksia. Ulkoilu luonnossa elvyttää stressistä, parantaa mielialaa, lisää koettua terveyttä sekä auttaa irtautumaan arjesta, se parantaa jopa itsetuntoa. Luonnossa olon myös kerrotaan parantavan keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta vietetään luonnossa, sitä vahvempia elpymiskokemuksia sieltä saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi. Metsän on todettu auttavan myös väsymyksestä palautumisessa kaupunkiympäristöä paremmin.

Viheralueiden määrällä ja laadulla on todettu olevan vaikutus lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja terveyteen. Lasten aktiivisuuden taso lisääntyy laadukasta luontoa sisältävissä ympäristöissä ja he myös viihtyvät ulkona pidempään. Leikki-ikäisen lapsen kunto kehittyy luonnossa leikkiessä paremmin kuin missään ohjatussa liikuntaharrastuksessa. Pitkän ulkoilun jälkeen lapset nukkuivat myös pidemmät yöunet.

On todettu, että mitä enemmän varhaislapsuuden kodin sisätilojen bakteeristo muistuttaa maalaistalon bakteeristoa, sitä pienempi on lapsen riski sairastua astmaan. Varttuminen maatilalla, missä on eläimiä, voi jopa puolittaa riskin sairastua astmaan ja allergioihin. Suojavaiikutuksen uskotaan johtuvan maalaistalojen mikrobilajiston runsaudesta. Lasten viettäessä runsaasti aikaa luonnossa, he altistuvat hyvillä mikrobeille ja pysyvät terveempinä. Mikrobeilla on tärkeä merkitys elimistön puolustusjärjestelmän kehitykselle. Luonnossa on mahdollisuus suoraan mikrobikontaktiin, jolloin immuunipuolustus pääsee luontaisesti kehittymään vahvaksi. Multaa möyhentäessä ja puutarhatöitä tehdessä mikrobeja joutuu iholle ja hengitysteihin. Maaperän mikrobien on todettu rentouttavan ja lisäävän onnellisuutta.

Olen työssäni tullut siihen tulokseen, että kaikkea varhaiskasvatussuunnitelman mukaista toimintaa pystyy toteuttamaan luonnosta käsin. Sanoisin jopa, että osa oppimisen alueiden tavoitteista on mahdollista toteuttaa metsäryhmässä paremmin kuin sisäryhmässä. Näkisin kielen harjoittelun toteutuvan vähintään yhtä hyvin, jos ei paremminkin metsässä, kuin sisätiloissa. Päiväkodilta luontoon siirryttäessä sekä takaisin palatessa muodostuu aikaa olla kieltä harjoittelevan lapsen kanssa lähikontaktissa ja näin lapselle tarjoutuu mahdollisuus harjoitella kieltä ja samalla kasvattaja voi esimerkiksi nimetä lapselle uusia matkan varrella eteen

tulevia asioita. Luonnonympäristöstä löytyy loputon määrä seikkoja, joita voi lasten kanssa yhdessä tutkia, pohtia ja ihmetellä. Samalla mahdollistuu kielen käyttäminen ja ympäröivän maailman lapselle sanoittaminen.

Lasten musiikillisen, sanallisen ja kehollisen ilmaisun kehittymistä pystyy tukemaan luonnonympäristössä samalla lailla kuin sisälläkin. Myös kuvataidetta pystyy toteuttamaan ulkona, niin tahtoessaan. Materiaalia voi tuoda mukanaan päiväkodilta tai käyttää luonnonmateriaaleja taiteen tekoon. Lapsen ajattelun ja oppimisen taidot kehittyvät erinomaisesti juuri luonnossa, lapsen tutkiessa, tulkitessa ja luodessa merkityksiä erilaisia ilmaisun taitoja harjoitellessa. Metsässä on hyvä myös tutustua suomen kulttuuriperintöön luonnon ollessa iso osa sitä. Luonto on erinomainen paikka käsitellä esimerkiksi draaman keinoin eri tilanteissa esiintyviä tai lapsia askarruttavia eettisiä kysymyksiä. Pohtia voi myös lähiympäristön tapahtumia, lähiyhteisön monimuotoisuutta ja mediassa esiintyviä teemoja. Metsä antaa puitteet ja omat erityispiirteensä johon toiminnan asettaa.

Ympäristökasvatusta pystyy toteuttamaan erityisen hyvin juuri luonnosta käsin, missä asiat, joista puhutaan ovat lähellä ja käsin kosketeltavissa. Lapsi oppii muun muassa kunnioittamaan luontoa sekä tunnistamaan sen kasveja ja eläimiä. Luonnossa on hyvä kasvaa ympäristötietoiseksi ja harjoitella kestävästä elämäntapaa tukevia taitoja. Luonnosta käsin on hyvä tehdä havaintoja vuorokauden kulusta sekä vuodenaajoista. Luonto on myös erinomainen ympäristö tehdä erilaisia havaintoja, vertailuja ja luokitteluja sekä sieltä löytyy runsaasti kiinnostavaa materiaalia, josta opetella etsimään lisää tietoa. Lapsen oppiessa nauttimaan luonnosta hänen ympäristösuhteensa vahvistuu. Luonnosta voi myös muodostua lapselle rauhoittumisen paikka.

Metsäryhmässä lapsi pääsee liikkumaan ja leikkimään kaikkina vuodenaikoina monipuolisessa luonnonmaastossa. Innostavassa aistirikkaassa ympäristössä liikkuminen tapahtuu kuin huomaamatta. Luonnossa lapsen kehohallinta ja motoriset taidot kuten tasapaino kehittyvät erityisen hyvin ja kestävyys kasvaa. Luonnossa lapsi pääsee kokemaan liikkumisen iloa.

Työni tulosten pohjalta olen tullut siihen johtopäätökseen, että metsäpäiväkotit pystyvät tarjoamaan perinteistä päiväkotia paremmin kokonaisvaltaisesti laadukasta kasvatusta ja opetusta kasvavalle lapselle. Perustan havaintoni siihen toteamaan, että on lapsen terveydelle haitallista etäännyä luonnosta. Fyysisiä ja psyykkisiä terveyshyötyjä luonnossa ololla on taas tutkittu olevan runsaasti. Varhaiskasvatuksen opettajien haastatteluista sekä omasta havainnoinnista selvisi, että varhaiskasvatussuunnitelmaa pystyy toteuttamaan luonnossa vähintään yhtä hyvin kuin sisätiloissakin, ehkä jopa paremmin. Luonto on mahtava oppimisympäristö missä lapsi pääsee käyttämään monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti kehoaan, aistejaan ja mielikuvitustaan tehdessään havaintoja alati muuttuvassa ympäristössä.

9 Kehittämis ehdotukset

Työssäni tein oppaan, joka on suunnattu pääasiassa varhaiskasvattajille. Voisin tulevaisuudessa nähdä tarpeen oppaalle, joka on suunnattu vanhemmille. Oppaalle, jossa keskityttäisiin kertomaan, miksi vanhemman kannattaisi harkita metsäryhmää omalle lapselleen. Opas voisi olla esimerkiksi nähtävissä päiväkodeissa, joihin on perusteilla uusi metsäryhmä ja ilmoittautuminen on alkamassa. On vanhempia, jotka eivät ole asiaa tulleet ajatelleeksi, eivät ole vielä tietoisia tällaisesta vaihtoehdosta tai keillä on vain hatara käsitys luonnossa olon konkreettisista eduista lapselleen. Tällä hetkellä esimerkiksi Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksen nettisivuilta ei löydy erikseen kohtaa, jossa puhuttaisiin metsäpäiväkodeista osana varhaiskasvatuksen kirjoa. Tietoa ryhmien olemassa olosta löytyy vasta päiväkotien omilta sivuilta, joille on osattava hakeutua.

Vanhempi, joka on jo valmiiksi valveutunut ja tahtoo lapsensa metsäryhmään, ei tarvitse lisää perusteluja sen hyödyistä. Hän on motivoitunut löytämään lapselleen toimintaan sitoutuneen luontoryhmän, vaikka etsintä olisikin hieman haastavampaa. Vanhemmalla, joka on kuormittunut, ei välttämättä ole voimavaroja lähteä etsimään tietoa erilaisista varhaiskasvatuksen muodoista. Hänen lapsensa kuitenkin voisi hyötyä erityisesti osallistumisesta luontotoimintaan. Niinpä tietoa tulisi olla saatavilla lähellä, helposti ja nopeasti sekä sen perusteella tulisi pystyä toimimaan ilman tarpeetonta kuormittumista. Voisin kuvitella, että jos metsäpäiväkotien hyödyt olisivat näkyvillä Helsingin kaupungin varhaiskasvatuksen nettisivuilla, kasvaisi myös niiden kysyntä ja uusien ryhmien pikaiselle perustamiselle heräisi valtaisa tarve. Tämä olisi lopulta huomioitava myös kaupungin kaavoituksessa lähiluontoalueiden ja luonnontilaisien metsien suojelemisen tarpeen kasvaessa.

10 Pohdinta

Opinnäytetyön aihepiiriksi valikoitui varhaiskasvatusikäisten lasten maailma, sillä tarkoitukseni oli saada varhaiskasvatuksen opettajan pätevyys. Valmistuakseni työ oli toteutettava nopealla aikataululla, jonka tähden sen sisältöä ja lähdemateriaalin käyttöä oli rajattava. Työtä varten esimerkiksi haastateltiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen vain yhden ryhmän varhaiskasvatuksen opettajia, rautaisia luontotoimintaan paneutuneita alansa ammattilaisia. Opinnäytteen teko oli kaiken kaikkiaan opettavainen prosessi ja olen tyytyväinen työn loppukokonaisuuteen.

Lähteet

Painetut

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Ruokonen, I. 2009. Musiikillista oppimisympäristöä luomaan. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Toivanen, T. 2009. Draamakasvatuksen mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Ruokonen, I., Rusanen, S. & Välimäki, A-L. Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Yliopistopaino.

Sähköiset

Auringonpilkku-Kanavan varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelma 2018-2019. Viitattu 15.10.2019. <https://www.hel.fi/static/liitteet/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/Varhaiskasvatus/paivakodit/auringonpilkku/auringonpilkkukanavatoimintasuunnitelma.pdf>

Auringonpilkku-Kanavan varhaiskasvatuksen toimintasuunnitelma. 2017. Luonto, luovuus ja liikunta 2017-2018. Viitattu 15.10.2019. <https://www.hel.fi/static/liitteet/kasvatuksen-ja-koulutuksen-toimiala/Varhaiskasvatus/paivakodit/kanava/Auringonpilkku-Kanava-tosu.pdf>

Comms Viikki. 2019. Helsingin yliopisto. Viitattu 10.10.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/metsan-tehoja-sisatiloissa-voidaanko-allergiaa-tulevaisuudessa-ehkaista-kuluttajatuotteiden-avulla>

Jokamiehen oikeudet. 2019. Ympäristöhallinto. Viitattu 22.10.2019. [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989))

Karmitsa, E. 2018. ImmunoGarden - hiekkalaatikkoleikeistä panssaria immuunipuolustukseen. Helsingin yliopisto. Viitattu 10.10.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/elamantieteet/immunogarden-hiekkalaatikkoleikeista-panssaria-immuunipuolustukseen>

Kirjavainen, P & Pekkanen, J. 2019. Maalaistalon mikrobisto voi suojata lasta astmalta myös kaupunkikodissa. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Helsingin yliopisto. Viitattu 10.10.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/maalaistalon-mikrobisto-voi-suojata-lastastmalta-myos-kaupunkikodissa>

Luonnossa kotonaan. 2018. Suomen Latu. Viitattu 15.10.2019. <https://www.suomenlatu.fi/media/lk-ydinajatus-ja-kriteerit-2018.pdf>

Luonnossa kotonaan. 2019a. Suomen Latu. Viitattu 22.9.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonnossa-kotonaan.html>

Luonnossa kotonaan. 2019b. Suomen Latu. Viitattu 16.10.2019. https://www.suomenlatu.fi/media/lape_luonnossa-kotonaan_a4_nettti.pdf

Luonnossa kotonaan. 2019c. Mukaan toimintaan. Suomen Latu. Viitattu 16.10.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/luonnossa-kotonaan/mukaan-toimintaan.html>

Metsämörri. 2019a. Suomen Latu. Viitattu 15.10.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri.html>

Metsämörri. 2019b. Taustaa. Suomen Latu. Viitattu 26.10.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/metsamorri/taustaa.html>

Muumien ulkoilukoulut. 2019. Suomen Latu. Viitattu 15.10.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta/muumien-ulkoilukoulut.html>

Orkomies, S. 2017a. Kaupunkiluonnon rikkaus yllätti palkitun luontodokumentaristin. Viitattu 10.10.2019. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/09/20/kaupunkiluonnon-rikkaus-yllatti-palkitun-luontodokumentaristin>

Orkomies, S. 2017b. Allergiatutkija: "Syömme tapettua ruokaa, juomme tapettua vettä, hengitämme tapettua ilmaa." Viitattu 10.10.2019. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2017/07/05/allergiatutkija-syomme-tapettua-ruokaa-juomme-tapettua-vetta-hengitamme>

Parajuli, A. 2019. The effect of living environment and environmental exposure on the composition of microbial community in soil, on human skin and in the gut. Helsingin yliopisto. Viitattu 10.10.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/luonnontieteet/ymparistoalan-vaitoslahdessa>

Roslund, M. 2019. Luontopohjaiset ratkaisut. Helsingin yliopisto. Viitattu 10.10.2019. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/luonnontieteet/paivakotipihaan-kertyneet-haitta-aineet-eivat-ylittaneet-riskirajoja-mutta-voivat-hairita-hormonitoimintaa-ja-muuntaa-elimiston-mikrobiomia>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 21.9.2019. <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. 2011. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 11.10.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/73418/URN%3ANBN%3Afi-fe201504223250.pdf?sequence>

Suomen Latu. 2019a. Lastentoiminta. Viitattu 16.10.2019. <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lastentoiminta.html>

Suomen Latu. 2019b. Lastentoiminnan ohjaajakurssit 2019. Viitattu 26.10.2019. https://www.suomenlatu.fi/media/lanupe_tilauskurssiesite_2019_nettti.pdf

Mehtola, J. 2017. Mikrobeja kaupan hyllyltä. Viitattu 10.10.2019. <https://suomenluonto.fi/uutiset/mikrobeja-kaupan-hylllylta/>

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus & Oulun seutu. Viitattu 11.10.2019. https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%c3%a4_luonnosta.pdf

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Viitattu 11.10.2019 <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14421.pdf>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus. Viitattu 27.9.2019. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Varhaiskasvatuslaki 13.7.2018/540

Vihherpihalta terveyttä ja hyvinvointia. 2019. Helsingin yliopisto & Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.10.2019. <https://urbanacademy.fi/ajankohtaistatutkimusta/wp-content/uploads/2019/01/Vihherpihalta-terveyttä-ja-hyvinvointia.pdf>

Vuohensilta, S. 2017. Lasten sosiaaliset orientaatiot metsäpäiväkodeissa. Helsinki: Helsingin yliopisto Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Viitattu 22.9.2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/184190/Lasten%20sosiaaliset%20orientaatiot%20metsäpäiväkodeissa%20palautus.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Julkaisemattomat

Varhaiskasvatuksen opettaja. 2019a. Haastattelu 8.10.2019. Päiväkoti Kanava. Helsinki.

Varhaiskasvatuksen opettaja. 2019b. Haastattelu 8.10.2019. Päiväkoti Kanava. Helsinki.

Kuvat

Kuva 1: Metsänkoputuslaulu (Luonnossa kotonaan Pyörteet -ryhmä 2019).....	21
Kuva 2: Luonnossa kotonaan -tunnus (Luonnossa kotonaan 2019a.)	33

Liitteet

Liite 1: Mennään metsään -opas.....	44
-------------------------------------	----

Liite 1: Mennään metsään -opas



Luontotoimintaa varhaiskasvatuksessa

Tämä on varhaiskasvattajille suunnattu miniopas luonnossa olon hyödyistä niin lapselle kuin kasvattajallekin. Oppaan lopusta löytyy lisää tietoa asiasta kiinnostuneille.

"Me toteutetaan melkeinpä kaikki pedagoginen toiminta metsässä."

"Täällä lapsi oikeesti pääsee toteuttamaan niitä hänelle luonnollisia oppimisen väyliä."

"Kaikille suosittelisin metsäryhmää."

"Täällä voi käytännössä tehdä ihan kaiken."

-Luonnossa kotonaan -päiväkotiryhmän
Varhaiskasvatuksen opettaja



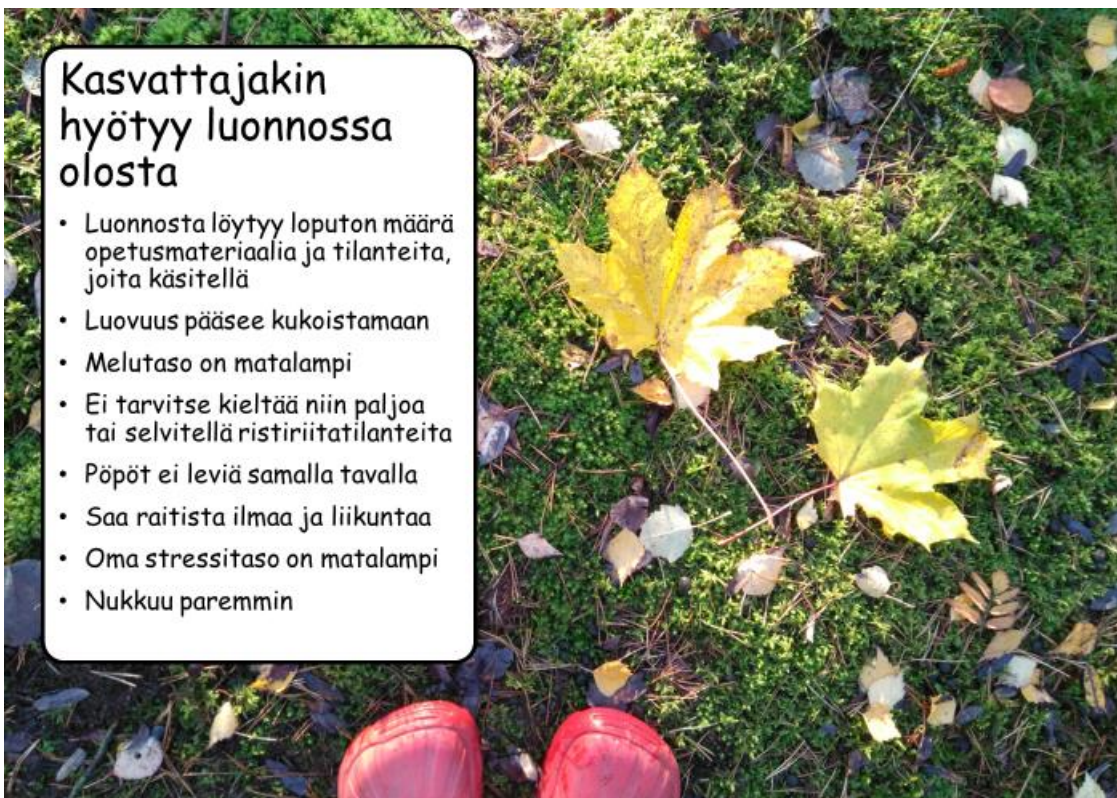
Luonnossa olon hyödyt lapselle

- Mielikuvitus ja luovuus pääsevät valloilleen
- Tilaa leikkiä ja rakentaa
- Hyväksi sosiaalisille suhteille
- Vastapainoa älylaitteille
- Terveitä elämänarvoja
- Positiivisen luontosuhteen muodostuminen
- Innostava ympäristö havainnoida
- Aistien käyttö aktivoituu
- Vuodenaikojen vaihtelun vaikutus toimintaan
- Liikuntaa vaihtelevassa ympäristössä
- Motoriset taidot kuten tasapaino kehittyvät
- Pääsee vapaasti purkamaan energiaa
- Saa raitista ilmaa
- Vähemmän altistusta toisilta leviävillä pöpoillä
- Hyville mikrobeille altistuminen
- Immuunipuolustusjärjestelmä pääsee kehittymään



Kasvattajakin hyötyy luonnossa olosta

- Luonnosta löytyy loputon määrä opetusmateriaalia ja tilanteita, joita käsitellä
- Luovuus pääsee kukoistamaan
- Melutaso on matalampi
- Ei tarvitse kieltää niin paljoa tai selvittää ristiriitatilanteita
- Pöpöt ei leviä samalla tavalla
- Saa raitista ilmaa ja liikuntaa
- Oma stressitaso on matalampi
- Nukkuu paremmin





“Luonnossa kotonaan on ulkoilmaelämää säällä kuin säällä, ympäri vuoden. Toiminnassa korostuvat leikki ja luonnossa liikkuminen, kiireetön yhdessäolo ja yhdessä tekeminen. Toiminnan perustana on näkemys leikkivästä ja liikkuvasta, ainutlaatuisesta lapsesta. Lapsen osallisuus ja kestävä elämäntapa ovat toimintaa ohjaavia arvoja ja näkyvät arjessa.”



LUONNOS SA
KOTONAAN

Mistä lähteä liikkeelle?

Suomen Latu järjestää monenlaista toimintaa ja koulutusta:

Metsämörriohjaajan peruskurssilla perehdytään lasten luontokasvatukseen ja varustetietouteen sekä saadaan perustaidot ohjaajana toimimiseen. Metsämörri johdattaa lapset tutustumaan luonnon ihmeisiin. Lapset oppivat viihtymään luonnossa omien kokemusten, elämysten ja aistien kautta. Vuodenaikojen vaihtelua seurataan leikkien, laulujen ja satujen johdattamina.

Muumien ulkoilukoulut tarjoavat iloa, virkistystä ja elämyksiä. Muumilaakson asukkaat innostavat oppimaan monipuolisesti liikunta- ja retkeilytaitoja. Muumien ulkoilukoulut koostuvat kolmesta osa-alueesta; Muumien hiihto-, lumikenkäily- ja retkeilykoulut.

Luonnossa kotonaan -toiminta on ulkoilmaelämää, jota toteutetaan mm. varhaiskasvatuksessa. Luonnossa kotonaan vahvistaa ja monipuolistaa toimipaikan luontoliikuntaa sekä luonto- ja ympäristökasvatusta. Se on myös hyvä tapa profiloitua ulkoilmaelämää painottavaksi toimijaksi.



Lähteet

- Kotasalo, K. 2019. Kuvat.
- Kotasalo, K. 2019. Metsäpäiväkoti: varhaiskasvatusta luonnossa - lapsen etu. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu, Hyvinkää.
- Suomen latu. 2019. Lastentoiminta.
- Suomen latu. 2019. Lastentoiminnan ohjaajakurssit 2019.
- Varhaiskasvatuksen opettaja. 2019a. Haastattelu. Päiväkoti Kanava. Helsinki.

