



KOHDAT N LUONNOSSA

Opas luontoretkien järjestämiseksi
maahanmuuttajaperheiden kotoutumisen
tueksi pääkaupunkiseudulla



Oppaan tarkoitus

Tämä Kohdataan luonnossa -opas on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat järjestää retkiä ja luontoaktiviteetteja maahanmuuttajaperheille pääkaupunkiseudulla. Opas on tehty yhteistyössä Yhteiset lapsemme ry:n Kohdataan kotona -hankkeen kanssa.

Näiden retkien tarkoituksena on tutustuttaa maahanmuuttajaperheet paikalliseen luontoon, esitellä tapoja viettää aikaa luonnossa sekä luoda mahdollisuuksia tavata samalla alueella asuvia paikallisia perheitä. Retkien aikana perheet saavat tilaisuuden tutustua toisiinsa erilaisten kommunikaatiota ja tutustumista tukevien aktiviteettien avulla. Samalla he tutustuvat suomalaiseen lähiluontoon, jakavat luontokokemuksia omasta kotimaastaan ja löytävät erilaisia tapoja käyttää luontoa hyödyksi harrastuksissa ja ajanvietteenä.

Luonto toimii toiminnan taustalla perheitä yhdistävänä tekijänä, luoden tilan toisiinsa tutustumiselle. Tämä voi kasvattaa maahanmuuttajien kokemaa kuulumisen tunnetta ympäristöön ja yhteiskuntaan. Suosituksena on, että kaikki perheenjäsenet osallistuvat retkille, jolloin sekä lapset että aikuiset saavat osallistua ja viettää aikaa yhteisen tekemisen parissa. Retkien tavoitteena on paikallisten perheiden ja maahanmuuttajaperheiden välisen vuorovaikutuksen lisäksi suomen kielen oppiminen sekä se, että maahanmuuttajaperheet saavat ideoita ja rohkeutta luonnon hyödyntämiseen myös retkien jälkeen.

- Sajiphan Koponen ja Tuulia Simulainen, 2020



Sisällysluettelo

Luonnon hyvinvointivaikutukset	1
Luontolähtöinen kotoutuminen	2
Oppaan käyttöohje ja symbolit	3
Kevään retket	4
Kesän retket	5
Syksyn retket	6
Talven retket	7
Tutustumisleikit	8
Muut leikit ja aktiviteetit	9-10
Retkikohteiden tiedot	11-12
Muistilista retkien järjestäjälle	13
Valmistaudu ohjaamaan retkiä	14
Retkillä käytettävä sanasto	15
Palautteen kerääminen	16
Hyödylliset linkit ja materiaalit	17
Lähteet	18



Luonnon hyvinvointivaikutukset



Fyysinen
aktiivisuus
lisääntyy

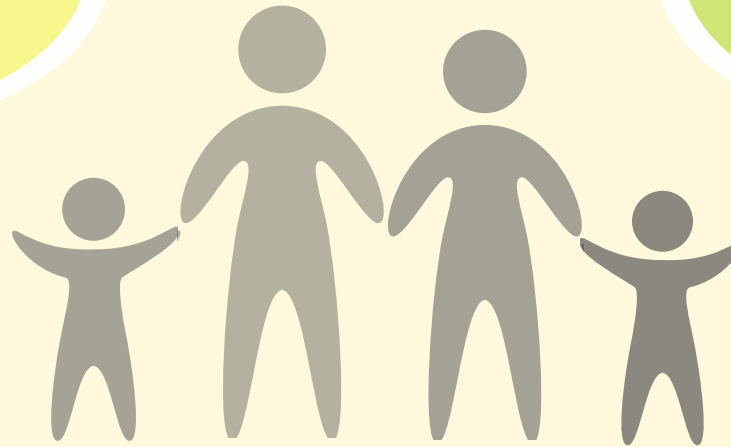
Lisää
psykykkistä
hyvinvointia

Helpottaa
fyysisiä
oireita

Kohentaa
mielialaa

Lievittää
stressiä

Lisää
sosiaalista
hyvinvointia



Luontolähtöinen toiminta kotoutumisen tukena

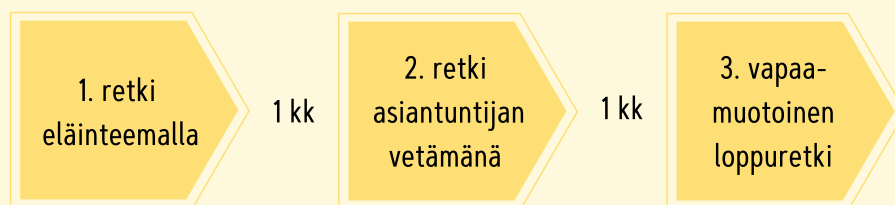
Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutusta, jonka kautta maahanmuuttaja kokee olevansa osa yhteiskuntaa ja omaksuu siinä tarvittavia tietoja ja taitoja, samalla ylläpitäen omaa kieltään ja kulttuuriaan (Kotouttamisen osaamiskeskus n.d.). Se on kaksisuuntainen prosessi, jossa maahanmuuttajan lisäksi myös vastaanottavalla yhteiskunnalla on tärkeä rooli (Faehnle ym. 2010). Paikallistason kotoutuminen on tärkeä osa kotoutumisprosessia ja se tapahtuu arkielämässä. Tämän vuoksi lähialueisiin ja -palveluihin tutustuminen, naapurien kohtaaminen ja osallistuminen uuden kotipaikkakunnan järjestämiin tapahtumiin korostuvat (Saukkonen 2013).

Luontolähtöiseen kotoutumiseen pohjautuvassa toiminnassa kaikkia neljää kotoutumisen eri ulottuvuutta (rakenteellinen, kulttuurinen, identifioiva ja vuorovaikutuksellinen) on mahdollista tukea (Uusitalo & Jokela 2019):

- Luontolähtöinen toiminta edistää maahanmuuttajien rakenteellista kotoutumista tutustuttaen heidät erilaisiin luontoon liittyviin harrastuksiin ja ammatteihin, mikä voi johtaa kouluttautumiseen tai työllistymiseen.
- Kulttuurinen kotoutuminen toteutuu luontolähtöisessä toiminnassa, kun maahanmuuttajat oppivat lisää paikallisesta yhteiskunnasta, tutustuvat luontoon, kerryttävät luontosanastoaan ja oppivat jokamiehen oikeuksista ja -velvollisuuksista.
- Identifioiva kotoutuminen ja sen myötä osallisuuden tunne kasvavat maahanmuuttajien luontosuhteen syentyessä ja paikkaan kiinnittymisen myötä. Osallisuuden ja yhteiskuntaan kuulumisen tunne sekä onnistunut kotoutuminen voivat ehkäistä syrjäytymistä ja tukea henkilön hyvinvointia (THL 2019).
- Toiminta luonnossa voi myös tukea vuorovaikutuksellista kotoutumista ja antaa maahanmuuttajalle mahdollisuuksia tutustua paikallisiin ihmisiin sekä ylläpitää sosiaalisia suhteita.

Retkien järjestäminen

Seuraaville sivuille on koottu ehdotuksia luontoretkien järjestämiseksi. Nämä retket on jaettu neljään kolmen retkikerran pakettiin eri vuodenaikojen mukaan. Jokaisen paketin retkien teemat noudattavat samaa kaavaa: ensin on vuorossa eläinteemainen retki, seuraavaksi asiantuntijan vetämä retki ja lopuksi vapaamuotoisempi lopetuskerta.



Kuukauden välein tapahtuvat luontoretket kattavat koko vuoden, mutta luonnollisesti niistä voi asiakasryhmän tarpeiden ja mielenkiinnon mukaan järjestää esimerkiksi vain kevään retket tai vaikkapa syksyn ja talven retket. Tapaamiskertojen määrä on kolme, jotta perheet ehtivät tutustua toisiinsa ja voivat sitoutua retkille osallistumiseen. Luontoretket suositellaan järjestettävän viikonloppuisin, jotta mahdollisimman moni perhe vanhempineen ja lapsineen pystyy osallistumaan.

Oppaan sivuilta löytyvät lisäksi suositellut retkikohteet, ehdotetut leikit ja aktiviteetit sekä sulkuihin merkittynä viittaus lisätietoihin. Esimerkiksi (8A) tarkoittaa, että lisää tietoa löytyy sivun 8 kohdasta A.

Oppaan käyttäjä voi klikata kuhunkin kohteeseen liitettyä hyperlinkkiä, joka vie suoraan kyseiselle verkkosivulle.

Käytetyt symbolit

Kohde	
Leikki/aktiviteetti	
Suositteltu aika	
Hyvä huomioida	
Kahvila	
Grillausmahdollisuus	
Eväspaikka	
Nuotiopaikka	
Esteetön	
Sisätila	
Lastenvaunuille sopiva	
Luontopolku	
Latu	
Merimatka	
Mahdollinen pääsymaksu tai muu kustannus	



1. Kohdataan eläimiä Fallkullassa



Fallkullan kotieläintila (11A)

- Vaihtoehtona kevään seurantaretki Viikkiin (11B)



Vierailu eläintilalle, kevätseuranta

Leikit:

- Nimi ja liike (8A)
- Poikanen ja emo (9D)



- **Maaliskuussa**
- Matkustaminen 1h/suunta
- Leikki n. 30 min., välipala 45 min.
- Vierailu 2 h (12.30-14.30)



Selvitä osallistujien eläinallergiat ja -pelot etukäteen



2. Lintujen bongaus Villa Elfvikissä



Villa Elfvik (12N)

- Vaihtoehtona Mätäoja (12R)



Opastettu lintujen katselu,
luontotaloon tutustuminen

Aktiviteetti:

- Linturetki (9E)



- **Huhtikuussa**
- Matkustaminen 1h/suunta
- Leikki n. 30 min., välipala 45 min.
- Vierailu 2 h (13-15)



3. Piknikille Seurasaareen



Seurasaari (11C)

- Vaihtoehtona Harakan saari (11D)



Piknik, ryhmäkeskustelu, annetaan osallistujille pieni muisto retkistä ja kerätään palautetta (16)



- **Toukokuussa**
- Matkustaminen 1h/suunta
- Grilli + vapaa-aika 1,5h
- Kävely 45 min.
- Ryhmäkeskustelu + palaute 1h



Tälle lopetusretkelle on hyvä varata enemmän aikaa!



1. Koko perheen seikkailu Mustasaarella



Mustasaari (11E)

- Vaihtoehtona Fallkullan kotieläintila (11A)



Eläinten katselu, hiekkaranta, luontokävely

Leikit:

- Nimi ja liike (8A)
- Tervehdin sinua (8C)



• Kesäkuussa

- Lautta kulkee tunnin välein.
- Vierailu iltapäivällä 2-3 tuntia, leikki n. 30 min./leikki



Selvitä lautan aikataulu etukäteen, maksullinen aikuisille, rattaita mahtuu n. 10 kpl. Ilmoita Helsingin seurakunnalle ryhmän tulosta



2. Perhosretki Uussillan puistoon



Uussillan puisto (11F)

- Vaihtoehtona linturetki Kylmäojalla (12S)



Opastettu perhosretki, luontokävely (tai linturetki)

Leikit:

- Hämähäkki ja perhonen -hippa (9F)
- Harjoita havaintoja (10G)



• Heinäkuussa

- Matkustaminen 1h/suunta
- Leikit n. 30 min./leikki
- Ryhmäharjoitus n. 10 min



Ilmoita kaupunkiympäristölle ja varaa asiantuntija etukäteen



3. Nautitaan luonnosta Suomenlinnassa



Suomenlinna (11G)

- Vaihtoehtona Vartiosaari (11H)



Piknik, ryhmäkeskustelu, annetaan osallistujille muisto, kuten kuvakortit, ja kerätään palautetta



• Elokuussa

- Matkustaminen 1,5 h. (lauttamatka 20 min.)
- Ruokailu + vapaa-aika 1,5h
- Ryhmäkeskustelu + palaute 1h



Tälle retkelle on hyvä varata enemmän aikaa!
Selvitä lautan aikataulu ja hinta etukäteen (Vartiosaari (11H))



1. Tervehditään eläimiä Haltialan tilalla



Haltialan tila (11I)

- Vaihtoehtona Fallkullan kotieläintila (11A)



Eläinten katselu, luontokävely
Leikit:

- Tutustu minuun (8B)
- Poikanen ja emo (9D)



- **Syyskuussa**
- Leikit n. 30 min/leikki



Muista ilmoittaa tilalle ryhmän tulosta, selvittää osallistujien allegiat etukäteen



2. Sieniretki Sipoonkorpeen



Sipoonkorpi (12T)

- Vaihtoehtona ruskaretki Haltialan luontopolulle (11I)



Opastettu sieniretki, ruskan ja syksyn merkkien seuranta

Aktiviteetti:

- Sieninäyttely (10H)



- **Lokakuussa**
- Leikki n. 10-20 min
- Kierroksen pituus 3-4 km
- Kävely 1,5-2 h, vapaa-aika 1h



Ilmoita Vantaan ympäristökeskukselle ja varaa asiantuntija etukäteen



3. Perheretki Uutelaan



Uutelan luontopolku (11J)

- Vaihtoehtona kaamosretki Elfvikissä (12N)



Luontokävely, grillaus, ryhmäkeskustelu, retkimuiston osallistujille (esim. kuvakortit) ja palautteen kerääminen



- **Marraskuussa**
- Matkustaminen 1h/suunta
- Grillaus + vapaa-aika 1,5h
- Kävely 45 min
- Ryhmäkeskustelu + palaute 1h



Tälle retkelle on hyvä varata enemmän aikaa!
Mahdollisuus sisäaktiviteettiin Meriharjun luontotalossa (12M)



1. Talvipuutarhasta Töölönlahdelle sorsia katsomaan



Talvipuutarha (11K)

- Vaihtoehtona Seurasaari (11C)



Vierailu Talvipuutarhassa,
luontokävely

Leikit:

- Nimi ja liike (8A)
- Tervehdin sinua (8C)



- **Joulukuussa**
- Kävely Rautatientorilta Talvipuutarhaan 40 min
- Leikit n. 30 min./leikki Hesperian puistossa ja kokoontuminen Oodissa



Varaa Oodin ryhmätila etukäteen



2. Paloheinän pulkkamäki



Paloheinän ulkoilumaja (12L)

- Vaihtoehtona linturetki Laajalahdelle (12P)



Opastettu pulkkamäen lasku,
hiihtokokeilu tai lumikenkäily

Aktiviteetti:

- Kiteytä hetki harjoitus (5min) (10I)



- **Tammikuussa**
- Matkustaminen 1h/suunta
- Pulkkamäki/hiihto n. 2h
- Latu 3 km
- Eväiden syöminen 1h



3. Talvikävely Oittaalla



Oittaaan ulkoilukeskus (120)

- Vaihtoehtona Kattilajärven ulkoilualue (12Q)



Talvikävely, nuotio,
ryhmäkeskustelu, retkimuisto
osallistujille (esim. kuvakortit tai
yhteinen valokuva) ja palautteen
kerääminen



- **Helmikuussa**
- Matkustaminen 1,5h/suunta
- Vapaa-aika 1,5h
- Kävely 45 min.
- Ryhmäkeskustelu + palaute 1h

Tutustumisleikit

LEIKKI

SELITE

LISÄTIEDOT

MATERIAALIT

A Nimi ja liike

Jokainen sanoo vuorotellen nimensä ja tekee jonkin eleen tai liikkeen. Muut toistavat liikkeen tehneen henkilön nimen ja hänen tekemänsä liikkeen.

www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/792

B Tutustu minuun

Ohjaaja antaa esineen kiertoon henkilöltä toiselle, kunnes hän yhtäkkiä sanoo "stop". Se, joka pitelee esinettä, kertoo nimensä ja jotain pientä itsestään esimerkiksi luontoon liittyen.

www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/442

Jokin kevyt esine, esimerkiksi kuvakortti tai hernepusi

C Tervehdin sinua

Osallistujat kävelevät ympäri aluetta ja pysähtyvät toistensa kohdalla, tervehtien toista omalla kielellään. Pari toistaa tervehdysten. Samalla kerrotaan toiselle oma nimi. Leikin loppuksi ryhmässä voidaan yhdessä miettiä, millaisia tervehdyksiä juuri kuultiin ja opittiin.

www.leikkipankki.fi/Leikkipäivä/Leikit/Tiedot/30

Muut leikit ja aktiviteetit

LEIKKI

SELITE

LISÄTIEDOT

MATERIAALIT

D Poikanen ja emo

Jaa osallistujille kuvakortteja, joissa on erilaisia eläinlajeja ja emon sekä poikasten kuvia. Osallistujat etsivät pareja (esim. ankaemo on ankanpoikasen pari). Kun kaikki ovat löytäneet parin, kerrotaan muille miten eläintä kutsutaan sekä suomeksi että henkilön omalla kielellä. Pienimmät lapset voivat leikkiä vanhempiensa kanssa.

Voit tulostaa eläinten kuvia esim. osoitteesta:
www.papunet.net/matetiaalia/kuvapankki

Kuvakortit

E Linturetki

Pyydä osallistujia kirjaamaan ylös kaikki lintuihin liittyvät havainnot. Millaisia lintuja näkyi? Entä mitä ääniä kuului? Näkyikö muita eläimiä?

www.leikkipankki.fi/Leikit/Tiedot/278

Kynä ja paperia, lintukirja (esim. Lapsen oma lintukirja, Titta Kuisma, Laila Nevakivi, 2012, Minerva)

F Hämähäkki ja perhonen -hippa

Yksi osallistuja valitaan hämähäkiksi ja muut osallistujat ovat perhosia. Hämähäkki yrittää napata perhosia. Perhonen tulee syödyksi, kun hämähäkki koskettaa kädellä perhosta, perhonen muuttuu hämähäkiksi ja ottaa kiinni toisen hämähäkin apuna loppuja perhosia. Leikki loppuu, kun kaikki perhoset on syöty.

www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/lasten_60_idea_ideaopas_web.pdf



Muut leikit ja aktiviteetit



LEIKKI

SELITE

LISÄTIEDOT

MATERIAALIT

G Harjoita havaintoja

Ryhmä pysähtyy ja tarkkailee ympäristöä. Keskittyminen näkö-, kuulo- ja hajuaistien avulla tarkkailemaan luontoa. Huomion kiinnittäminen kiinnostavaan kohteeseen ja keskittyminen yhteen aistiin hetkeksi. Miltä keskittyminen tuntui? Miltä hetkessä oleminen tuntui?

Arvonen, S. 2017. Metsämieli: Mielen ja kehon taskukirja. Helsinki: Metsäkustannus. s. 64.

H Sieninäyttely

Osallistujat keräävät yhdessä erilaisia heitä kiinnostavia sieniä, jotka yritetään ryhmässä tunnistaa ja nimetä näyttelyä varten. Sienet kerätään kokonaisina ja ne puhdistetaan isoimmista roskista. 2 sientä/laji riittää.

www.luontokoulut.fi/ilves/sieni.html

- Kori/astia
- Sieniveitsi
- Liina
- Kynä ja paperia
- Hanskat

I Kiteytä hetki

Osallistujat pysähtyvät hetkeksi talvikävelyllä. Jokainen katselee, miten oma hengitys huuruaa, ja seuraa hengityksen rytmiä muutaman hengenvedon ajan. Lumikiteiden tai -hiutaleiden tarkastelua. Mitä ajatuksia lumihiihtäleen matka ilmasta maahan herättää?

Arvonen, S. 2017. Metsämieli: Mielen ja kehon taskukirja. Helsinki: Metsäkustannus. s. 333

Helsingin kohteet

A Fallkullan kotieläintila

www.fallkulla.munstadi.fi

B Viikki

www.hel.fi/static/ymk/esitteet/viikki.pdf

C Seurasaari

www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu/mantereella-helsingissa-espoossa-ja-vihdissa/seurasaari

D Harakan saari

www.harakansaari.fi

E Mustasaari

www.mustasaarentoimintakeskus.fi

F Uussillan puisto

www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/asuminen-ja-ymparisto/luonto/lumoava-helsinki.pdf

G Suomenlinna

www.suomenlinna.fi

H Vartiosaari

www.vartiosaari.fi/uudet_sivut

I Haltialan tila

www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/muu-vapaa-aika/lemmikki-ja-kotielaimet/haltialan-kotielaintila

J Uutelan ulkoilualue

www.hel.fi/static/ymk/esitteet/uutela.pdf

K Talvipuutarha

www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/muu-vapaa-aika/seikkaile/talvipuutarha/talvipuutarha



Helsingin kohteet

L Paloheinä

www.hel.fi/helsinki/fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/ulkoilu/mantereella-helsingissa-espoossa-ja-vihdissa/paloheina

M Meriharjun luontotalo

www.luontokoulut.fi/palveluntarjoaja/meriharjun-luontotalo/

Espoon kohteet

N Villa Elfvik

www.espoo.fi/fi-fi/asuminen_ja_ymparisto/ymparisto_ja_luonto/villa_elfvikin_luontotalo

O Oittaaan ulkoilukeskus

www.retkipaikka.fi/oittaalla-riittaa-monipuolista-tekemista-koko-perheelle

P Laajalahden luonnonsuojelualue

www.luontoon.fi/laajalahti

Q Kattilajärven ulkoilualue

www.espoo.fi/fi-fi/kulttuuri_ja_liikunta/ulkoilu/ulkoilualueet

Vantaan kohteet

R Mätäoja

www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaa_wwwstructure/130293_mataojan_luonnonsuojelualue.pdf

S Kylmäoja

www.virho.fi/kylmaoja

T Sipoonkorpi

www.luontoon.fi/sipoonkorpi



Ota huomioon luontoretkeä järjestäessä



Retkipaikka

- Tarkista aukioloajat.
- Kysy ryhmäkoon rajoituksista ja selvitä tuleeko paikka varata etukäteen.
- Mikäli mahdollista, vieraile retkikohteessa ennen sen valitsemista. Näin voit tarkistaa paikan saavutettavuuden, paikan kunnon kyseisenä vuodenaikana, ovatko kaikki retkikohteen alueet auki vierailijoille, sopivuuden eri-ikäisille osallistujille, lastenrattaille, huonommin liikkuville jne.
- Ilmoita retkikohteelle hyvissä ajoin ennen retkeä ryhmän sinne tulosta ja sen koosta.

Osallistujat

- Osallistujamäärän asettaminen tavoitteiden, vetäjien ja retkikohteen mukaan.
- Potentiaalisten osallistujien tavoittaminen ja tiedottaminen esim. sosiaalisen median tai järjestön omien kanavien kautta.
- Osallistujien on hyvä ilmoittautua etukäteen, jotta retken järjestäminen ja suunnittelu helpottuu.
- Kerro osallistujille etukäteen retken kulusta, aikataulusta ja ilmoita heille mukaan tarvittava varustus ja vaatetus, paikan mahdollinen esteellisyys jne.
- Voi olla hyödyllistä järjestää maahanmuuttajaperheille ennen retkeä pidettävä info, jossa käydään tulkin avustuksella läpi retkipäivän suunnitelma, tarkoitus, sään mukaiset varusteet jne.
- Käy turvallisuusasiat tarvittaessa osallistujien kanssa läpi tulkin avustuksella jo ennen retkeä.

Aktiviteetit

- Aseta budjetti retken kuluja varten: matkat, materiaalit, eväät jne.
- Suunnittele aktiviteetit etukäteen ja varaa niihin tarvittavat materiaalit.
- Muista valita erityisesti ensimmäiselle tutustumisretkelle sellaiset aktiviteetit, jotka tukevat perheiden välistä kommunikaatiota ja auttavat rentoutumaan.
- Valmistele ensisijaisen suunnitelmasi lisäksi myös toinen vaihtoehto, mikäli kaikki ei sujukaan odotetusti.
- Muista ottaa turvallisuus huomioon: pakkaa mukaan ensiaputarvikkeet, tarkista turvalliset reitit paikasta pois/ulos ja valmistaudu kertomaan sijaintinne, jos joudut hälyttämään apua.
- Huolehdi, että ohjeet hätätilanteessa toimimiseen ovat saatavilla myös muille ryhmän jäsenille (mikäli järjestäjä ei avun kutsumiseen jostain syystä kykene).
- Huolehdi ryhmän jälkien siivoamisesta.

Valmistaudu ohjaamaan retkiä

Ohjaajan roolit



- **Fasilitaattori**
Luo viihtyisän ja yhteenkuuluvan ilmapiirin ryhmälle
- **Kannustaja**
Kannustaa ryhmäläisiä osallistumaan ryhmätoimintaan
- **Tukija**
Tukee ryhmäläisiä vuorovaikutustilanteessa
- **Kieliopas**
Auttaa kielen oppimisessa ja ohjeiden selittämisessä
- **Kanssakulkija**
On mukana ryhmän kanssa

Vinkit



- **Käytä selkokieltä**
Puhu selkeästi. Jaksota ja toista puhetta.
- **Ole läsnä**
Kysy osallistujien mielipidettä ja ole mukana toiminnassa.
- **Ota kaikki osallistujat huomioon**
Kannusta ryhmäläisiä mukaan toimintaan mutta anna myös tilaa niille, jotka eivät halua osallistua. Järjestä ja ohjaa toimintaa, joka ottaa huomioon maahanmuuttajaperheiden ja paikallisten perheiden tarpeet ja joka sopii sekä lapsille että aikuisille.

Retkillä käytettävä sanasto

Luontoretkien aikana pyritään vahvistamaan maahanmuuttajaperheiden suomen kielen taitoja vuorovaikutuksen ja luontoon tutustumisen lisäksi. Esimerkiksi seuraavia luontoon liittyviä sanoja voi käyttää vuodenaikojen mukaan järjestettävillä retkillä ja tarvittaessa ottaa puheen ja eleiden tueksi kuvakortit.

KEVÄT

- Kukka
- Sulaa
- Emo
- Poikanen
- Maatila
- Navetta
- Pelto
- Muuttolintu

KESÄ

- Aurinko
- Lämmin
- Perhonen
- Luontopolku
- Saari
- Uimaranta
- Mansikka
- Helle

SYKSY

- Lehti
- Ruska
- Haravoida
- Sataa
- Sieni
- Marja
- Lätäkkö
- Mustikka

TALVI

- Lumi
- Jää
- Kylmä
- Lumihiutale
- Pulkka
- Hiihto
- Sukset
- Mäki

Palaute osallistujilta

Retkien aikana ja niiden jälkeen on tärkeää kerätä palautetta osallistujilta ja mahdollisilta yhteistyökumppaneilta. Tätä palautetta voi kerätä kirjallisesti, suullisesti tai sanattomasti vaikka leikkiä apuna käyttäen, ja sitä voi käyttää tulevien retkien kehittämiseen ja toiminnan arvioimiseen. Luontoretkien järjestäjien on hyödyllistä kerätä palautetta retkien aikana osallistujia havainnoimalla ja heidän kanssaan keskustelemalla ja tarkemmin esimerkiksi palautelomakkeen avulla viimeisen retken lopussa. Tapa kerätä palautetta tulee valita osallistujien mukaan ja tarvittaessa käyttää tulkkia apuna keskustelussa. Tässä listattuna muutamia kysymyksiä ja keinoja palautteen keräämiseksi.

• Maahanmuuttajaperheet:

- Mitä opit suomalaisesta luonnosta?
- Mitä uusia tapoja hyödyntää luontoa opit?
- Tutustuitko paikallisiin perheisiin retkien aikana?
- Mikä oli retkillä hyvää?
- Mikä olisi voinut toimia paremmin?

• Paikalliset perheet:

- Mikä retkillä oli onnistunutta?
- Opiteko retkillä jotain uutta? Mitä?
- Tutustuitko retkien aikana muihin perheisiin?
- Miten retkiä voisi parantaa?



• Ehdotuksia:

- Valokuvien ottaminen retkien aikana, palautekeskustelu kuvien avulla sekä eri hetkien muisteleminen
- Vastausvaihtoehtojen esittäminen janalla maahan piirrettynä, väittämien esittäminen ja osallistujien siirtyminen haluamansa vastausvaihtoehdon kohtaan
- Lista väittämiä tai kysymyksiä sekä valmiit vastausvaihtoehdot, jotka voivat olla vaikka sanoja, kuvia tai eri ilmeitä

Hyödylliset linkit ja materiaalit

Tietoa luontokohteista ja aktiviteeteista

- **Luontokohteita Helsingissä**
www.myhelsinki.fi/fi/näe-ja-koe/luonto-helsingissa
- **Metsähallituksen luontopalvelujen sivu**
www.luontoon.fi
- **Luontoliitto**
www.luontoliitto.fi
- **Birdlife Suomi**
www.birdlife.fi/opettajille/retkivinkit
- **Helsingin luontotietojärjestelmä kartalla**
www.kartta.hel.fi/?link=874DM7
- **Green Care Finland ry - luontolähtöisen toiminnan järjestämisestä**
www.gcf inland.fi/

Leikit ja harjoitukset

- **Kepeli - kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä**
www.kepeli.metropolia.fi
- **Leikkipankki - leikkejä hauskaan yhdessäoloon**
www.leikkipankki.fi/haku
- **Metsän oppimispolku**
www.kulttuurinvuosikello.fi/metsan-oppimispolku-leikkejä-ja-tehtäviä-varhaiskasvatukseen-ja-esiopetukseen
- **Pihapelit ja luontoaiheiset leikit**
www.sll.fi/jyvaskyla/toiminta/luontonurkka/pihapelit-ja-luontoaiheiset-leikit

Materiaalit leikkejä varten

- **Kuvapankki**
www.papunet.net/materiaalia/kuvapankki
- **Luontoelämyksiä eri vuodenaajat**
www.luontosivusto.fi
- **Kepelikassi**
www.kepeli.metropolia.fi/wp-content/uploads/2018/11/Kepelin-virtuaalikassi.pdf
- **MAPPA - ympäristökasvatuksen materiaalipankki**
www.mappa.fi
- **Luontoajanviette**
www.vantaa.fi/vapaa-aika/luonto_ja_ulkoilu/otokkavuosi/luontoajanviette

Lähteet

Kuvat ja symbolit

www.canva.com

Kohteet

www.hel.fi/static/ymk/esitteet/luontoretikikalenteri.pdf

Luonnon vaikutus hyvinvointiin

www.mielenterveystalo.fi

Leikit ja aktiviteetit

www.leikkipankki.fi

www.kepeli.metropolia.fi

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Arvonen, S. 2017. Metsämieli: Mielen ja kehon taskukirja. Helsinki: Metsäkustannus

Luontolähtöinen toiminta kotoutumisen tukena

Faehnle, M., Jokinen, J., Karlin, A. & Lyytimäki, J., 2010. Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. Helsinki:

Suomen ympäristökeskus. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY_1_2010_kaupunkiluonto_ja_monikulttuurisuus.pdf

Kotouttamisen osaamiskeskus. N.d. Keskeiset käsitteet. Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavissa: <https://kotouttaminen.fi/keskeiset-kasitteet>

Saukkonen, P., 2013. Mitä on kotoutuminen? Kvartti 4/2016. Saatavissa: <https://www.kvartti.fi/fi/artikkelit/mita-kotoutuminen>

THL, 2019. Kotoutuminen ja osallisuus. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/kotoutuminen-ja-osallisuus>

Uusitalo, M. & Jokela, L., 2019. Luontolähtöinen kotoutuminen. Teoksessa: Jokela, L. & Uusitalo, M. (toim.), 2019. Yhteinen

luonto kotouttaa – Polut-hankkeen kokemuksia ja tuloksia luontolähtöisestä kotoutumisesta. Lapin amkin julkaisuja. Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset:

14/2019. s.13-18. Saatavissa: <https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=07ddc146-9729-4180-9147-0d33888541a3>

Yhteiset Lapsemme ry

Pohjoinen Hesperiankatu 15 A 11, 6. krs.

00260 Helsinki

www.yhteisetlapsemme.fi



facebook.com/YLapsemme



[instagram.com /yhteiset_lapsemme](https://instagram.com/yhteiset_lapsemme)



[@YLapsemme](https://twitter.com/YLapsemme)

