

Susanna Soisalo

TOIMINNALLINEN LUONTOPOLKU
Luontolähtöisten menetelmien kehittämistä hyvinvointipalveluissa osana Parasta Etelä-Savoon -hanketta

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä	Tutkinto	Aika
Susanna Soisalo	Yhteisöpedagogi (AMK)	Marraskuu 2020
Opinnäytetyön nimi Toiminnallinen luontopolku Luontolähtöisten menetelmien kehittäminen hyvinvointipalveluissa osana Parasta Etelä-Savoon -hanketta		44 sivua 47 liitesivua
Toimeksiantaja Parasta Etelä-Savoon -hanke		
Ohjaaja Tommi Pantzar		
Tiivistelmä Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää luontolähtöistä toimintaa Etelä-Savon sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten asiakastyökäytänteisiin. Opinnäytetyön tuloksena syntyy palvelupaketti, jonka tavoitteena on helpottaa luontoon siirrettävien toimintojen kokeilemistä ja toteuttamista. Palvelupaketiksi muodostui toiminnallisen luontopolun siirrettävä ohje- ja materiaalikokonaisuus, eli toimintasalkku. Parasta Etelä-Savoon -hanke on Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun, Diakonia-ammattikorkeakoulun, Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä ESSOTen ja Savonlinnan Seudun Kolomonen ry:n toteuttama maakunnallisen osaamisen kehittämissuunnitelman hanke. Sen tavoitteena on lisätä eri alojen ammattilaisten sekä opiskelijoiden osaamista kulttuuri- luonto- ja taidelähtöisistä menetelmistä niiden käytön lisäämiseksi sosiaali-, terveys-, kasvatustieteiden, ja nuorisopalveluissa. Ammattilaisten ja opiskelijoiden osaamista lisätään menetelmien käyttöönottoon tähtäävillä valmennuspaketeilla. Opinnäytetyötä ideoitiin yhdessä Parasta Etelä-Savoon -hankkeen työntekijöiden kanssa samalla perehtyen luonnon hyvinvointivaikutuksiin, suomalaiseen mytologiaan, Green-Care –menetelmiin, sekä aiemmin toteutettuihin luontopolku –kokonaisuuksiin. Ideoinnin pohjalta syntynyt Toiminnallisen luontopolun kokonaisuutta pilotoitiin testiryhmillä syksyllä 2020. Pilotointien yhteydessä osallistujilta kerättiin palautetta Webropol-kyselyllä, jonka vastauksien perusteella toiminnallista luontopolkua viimeisteltiin kohti valmista tuotetta. Opinnäytetyön tuloksena syntyi toimintasalkku –muotoinen Toiminnallinen luontopolku –kokonaisuus, jossa osallistujat pääsevät tutustumaan suomalaiseen mytologiaan, herätteleämään eri aistejaan ja tutustumaan ympäröivään luontoon. Toimintasalkku pitää sisällään materiaali- ja ohjepaketin toiminnallisen luontopolun toteuttamiseksi eri kohderyhmille erilaisissa ympäristöissä.		
Asiasanat Green Care, suomalainen mytologia, toiminnallisuus		

Author	Degree	Time
Susanna Soisalo	Bachelor of Humanities	November 2020
Thesis title Functional/active nature trail Improving Green Care -methods in welfare services as part of Parasta Etelä-Savoon -project		44 pages 47 pages of appendices
Commissioned by Parasta Etelä-Savoon -project		
Supervisor Tommi Pantzar		
Abstract <p>The goal of this thesis was to develop nature based practices in South Savos social, health, and educational fields. The result was a transportable nature path package, which aims to make it easier to move and run different activities in nature. It contained instructions and materials to setup and run the path.</p> <p>Parasta Etelä-Savoon is a provincial developmental project hosted by South-Eastern Finland University of applied sciences, Diaconia university of applied sciences, South Savo social and health care authority (ESSOTE) and Savonlinnan Seudun Kolomonen ngo. The goal of the project is to improve the skills of students and professionals in culture, nature and art based methods to increase their use in social, health, educational and youth services. The skills of students and professionals are improved with coaching packages that aim to increase the use of these methods.</p> <p>Idea for the thesis was created in co-operation with Parasta Etelä-Savoon -project employees while research into health impact of nature, Finnish mythology, Green Care methods and previously created nature paths was conducted. The created active nature path had its pilot runs in the fall of 2020. During the pilot runs feedback was collected from the participants via a webropol questionnaire. The gathered feedback was used to finalize the nature path into a final product.</p> <p>Result of the thesis was a activitycase formed product of Active nature path. During the path participants get to experience Finnish mythology, wake up their different senses and explore the surrounding nature. Activitycase contains the material- and instructions for conducting the path with different target groups and different environments.</p>		
Keywords Green Care, Finnish mythology, functionality		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA.....	6
2.1	Parasta Etelä-Savoon -hanke.....	6
3	KEHITTÄMISTYÖN TEOREETTINEN PERUSTA.....	7
3.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	7
3.2	Suomalainen mytologia.....	10
3.3	Green Care.....	14
3.4	Aiemmat tutkimukset ja kehittämishankkeet.....	17
4	KEHITTÄMISEN KOHDE, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISMENETELMÄ.....	18
4.1	Kehittämisen kohde ja tavoitteet.....	18
4.2	Kehittämismenetelmät ja niiden soveltaminen.....	19
5	KEHITTÄMISPROSESSIN ETENEMINEN.....	20
5.1	Suunnitteluvaihe.....	20
5.2	Pilotointivaihe.....	23
5.2.1	Ensimmäinen pilotointi.....	23
5.2.2	Toinen pilotointi.....	26
5.2.3	Kolmas pilotointi.....	29
5.2.4	Neljäs pilotointi.....	33
5.3	Kehittämisprosessin arviointi.....	37
6	TULOKSET JA POHDINTA.....	38
6.1	Tulokset ja pohdinta.....	38
6.2	Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset.....	40
	LÄHTEET.....	42

LIITTEET

Liite 1. Toiminnallisen luontopolun palautekysely osallistujille

Liite 2. Toiminnallisen luontopolun palautekysely ohjaajille

Liite 3. Toiminnallinen luontopolku – Ohjeet toteuttajalle

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä esittelen luontolähtöisen toiminnan kehittämistä Etelä-Savossa. Kehittämistyöni lähtökohtana on tarve kehittää luonto-, taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttöä sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja nuorisalan ammattilaisen työskentelyssä. Käytännön työni tässä opinnäytetyössä rakentuu toiminnallisen luontopolun ohjelmakokonaisuuden suunnittelusta, pilotoinnista ja valmistelusta käytettäväksi osana eri ammattilaisten toimintaa.

Opinnäytetyöprosessini ajoittuu vuosille 2019 ja 2020. Toteutus ja pilotointi tapahtuu eri puolilla Mikkeliä. Opinnäytetyöni onnistumisen kannalta tärkeä kulmakivi on yhteistyö Parasta Etelä-Savoon hankkeen työntekijöiden sekä Mikkelissä järjestettyjen yhteiskehittämispajojen osallistujien kanssa tehty yhteistyö.

Opinnäytetyöni teoriaosuus käsittelee luonnon hyvinvointivaikutuksia, suomalaista mytologiaa ja Green Carea. Luonnon hyvinvointivaikutusten teeman kautta pyritään selvittämään, millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnon avulla voidaan saavuttaa ja millaiset tekijät vaikuttavat luonnon hyvinvointivaikutusten syntyyn. Perehdyn tässä opinnäytetyössä suomalaisen mytologian teemaan. Suomalainen mytologia toimii toiminnallisessa luontopolussa tarinallisenä runkona. Green Care teeman avulla perehdyn luontolähtöisen toiminnan käytäntöihin Suomessa.

Luonto on ollut kiinteä osa hyvinvoinnin tukemista jo kauan (Hirvonen 2014, 10–16). Siitä huolimatta ympäristömme tila huononee jatkuvasti, vaikka on pääteltävissä, että heikennämme näin myös omaa hyvinvointiamme (Tapiola 2018). Lasten ympäristökasvattavaa toimintaa ohjatesani olen ymmärtänyt sen, että halu suojella ympäristöä lähtee ihmisessä usein liikkeelle luonnossa saaduista positiivisista kokemuksista. Näin ollen voisi sanoa, että on sekä meidän, että ympäristömme etu, jos osaamme käyttää luontolähtöisiä menetelmiä monipuolisesti eri alojen toiminnassa.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAUSTA

2.1 Parasta Etelä-Savoon -hanke

Parasta Etelä-Savoon on hanke, jossa pyritään lisäämään luonto- taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttöä osana hyvinvoinnin tukemista, terveys- sosiaali- ja nuorisoalalla Etelä-Savon alueella. Hankkeen koko nimi on Parasta Etelä-Savoon -taide-, kulttuuri- ja luonto-osaamista sote- ja nuorisoalojen toimijoille. Suunnitelman mukainen toteutusaika hankkeelle on 1.1.2019 – 31.12.2020. Hankkeen järjestäjinä toimivat Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy, Etelä-Savon sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä ESSOTE, Savonlinnan Seudun Kolomonen ry ja Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hankkeen kohderyhmänä ovat sosiaali- ja terveysalan sekä kasvatus- ja nuorisoalan ammattilaiset, opiskelijat, heidän kouluttajansa sekä alalla työskentelevät kolmannen sektorin toimijat. Lisäksi hankkeen kohderyhmään kuuluvat taide-, kulttuuri-, ja luontolähtöisten palvelujen tuottajat ja järjestäjät. Hankkeen kohdealue on Etelä- Savo, ja Etelä-Savon kunnat. (Euroopan unioni s.a.)

Hanke koostuu taide- kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien valmennuksista sosiaali- ja terveysalojen sekä kasvatus- ja nuorisoalan toimijoille. Valmennus sisältää esimerkiksi yhteiskehittämispajoja, pienryhmätyöskentelyä ja verkkotyöskentelyä. Yhteisen oppimisen kautta tuotetaan käytännön ratkaisuja olemassa oleviin pulmiin moniammatillisissa pienryhmissä. (Euroopan unioni s.a.)

Yhteiskehittämisessä on kyse kehittämismenetelmästä, jossa lähtökohtana toimii asiakkaan ja ammattilaisen välinen, kumppanuutta ja vastavuoroisuutta korostava vuorovaikutussuhde. Yhteiskehittäminen on siis dialoginen suhde ammattilaisen ja asiakkaan välillä. Yhteiskehittäminen on tehokasta tilanteissa, jotka vaativat joustavuutta, sekä toimintatapojen ja palveluiden uudistamista. (Pöyry-Lassila 2017, 27) Parasta Etelä-Savoon -hankkeen yhteiskehittämispajat kokoontuvat yhteen noin kerran kuussa, kokeilemaan ja oppimaan erilaisista taide- kulttuuri- ja luontolähtöisistä menetelmistä, sekä suunnittelemaan niiden jalostamista osaksi Etelä-Savon hyvinvointipalveluita.

Parasta Etelä-Savoon hankesuunnitelmassa tavoitteita kuvaillaan seuraavasti: "Hankkeen keskeinen tavoite on lisätä eri alojen ammattilaisten ja opiskelijoiden osaamista niin, että hyvinvointia edistävien taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien käyttäminen lisääntyy sosiaali- ja terveystaloudissa kuin myös kasvatus- ja nuorisopalveluissa." (Euroopan unioni s.a.) Osaamisen kehittäminen on tarkoitus toteuttaa palvelun tuottamisen mallien kehittämisellä ja juurruttamisella osaksi ammattilaisten toimintaa. Hankkeen tavoitteena on myös kerätä tietoa eri toimintamallien toimivuudesta ja käytöstä. (Hankesuunnitelma 2019, 5).

Hankkeen toimintatapa kiteytyy ajatukseen, jonka mukaan "kulttuuri-, taide-, ja luontolähtöisiin menetelmiin täytyy saada monipuolinen kosketus, jotta voidaan ymmärtää siihen laajat käyttö- ja soveltamismahdollisuudet" (Hankesuunnitelma 2019, 6). Monipuoliseen kosketukseen kulttuuri-, taide-, ja luontolähtöisiin menetelmistä pyritään hankkeessa tarjoamalla osallistujille kokemuksia erilaisista taiteen ja kulttuurin, sekä niihin vahvasti kytkeytyvän luonnon hyödyntämisen tavoista. (Hankesuunnitelma 2019, 6).

Toiminnallinen luontopolun suunnittelu on osa Kulttuuri-, taide-, ja luontolähtöisten menetelmien ideointia ja jalkauttamista Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa. Toiminnallisen luontopolun avulla Mikkelin alueen toimijoille tarjotaan helposti lähestyttävä ohjelmapaketti, jolla ammattilaiset voivat ottaa luontolähtöistä toimintaa osaksi omia palveluitaan.

3 KEHITTÄMISTYÖN TEOREETTINEN PERUSTA

3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Toiminnallisen luontopolun kehittämishankkeen kannalta on oleellista se hyvinvointi, jota ympäristö meille tuottaa. Tutkimusten mukaan luonnossa oleminen vaikuttaa ihmisen terveyteen laajasti. Vaikutukset ulottuvat niin psyykkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin tilaan. (Kaikkonen ym. 2014, 11.) Luonnossa oleskelu alentaa stressiä ja tuottaa mielihyvää. Luonto aktivoi liikkumaan, joka puolestaan auttaa ylläpitämään terveyttä. Luonnossa toteutetut harrastukset auttavat myös kehittämään sosiaalisia kontakteja tai toisaalta antavat tilaa vetäytyä niistä. (Korpela & Paronen 2011, 80.)

Kaupunkiympäristöön verrattuna luonnolla on myös fysiologista terveyttä edistäviä vaikutuksia. Luonnossa vietetty aika muun muassa alentaa sykettä ja verenpainetta. Lisäksi luonto kohentaa mielialaa ja parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta. Luonto elvyttää myös kaupunkien puistoalueella, mutta vaikutus terveyteen on tehokkaampi suuremmalla luontoalueella, kuten kansallispuistossa. (Korpela & Paronen 2011, 80.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan katsoa monelta eri kannalta. Terveysmetsä-näkökulmassa keskistytään metsien hyvinvointivaikutuksiin. Terveysmetsällä tarkoitetaan metsän hyödyntämistä terveyden edistämiseksi. Suomessa konsepti on vielä hieman vieras, mutta kansainvälisesti terveysmetsiä käytetään Etelä-Koreassa ja Japanissa. Terveysmetsän vaikutukset perustuvat luonnon elvyttäviin ominaisuuksiin, joita ihmiset saavat kaupungistumisen seurauksena vähemmän kuin aiemmin. Kaupungissa ihminen kohtaa jatkuvan melun, ihmispaljouden ja kiireen tunnun, joilla on stressaava vaikutus. Pitemmällä aikavälillä stressi puolestaan rapauttaa terveyttä. Ihminen kaipaa välillä mahdollisuutta hidastaa ja elpyä. (Tyrväinen ym. 2017, 5.)

Terveyshyötyjen saamiseksi metsäympäristön laadulla on kuitenkin merkitystä. Kaupunkien ulkopuolella sijaitsevat luontoalueet parantavat mielialaa kaupunkien viheralueita tehokkaammin. Tämä perustuu muun muassa laajemman metsäalueen parempaan metsäisyyden, hiljaisuuden ja rauhan kokemukseen. Tämän vuoksi pienet pirstoutuneet metsäalueet eivät toimi terveystienä. Myös lajikirjoltaan rikkaamman metsäympäristön voidaan nähdä edistävän terveyttä tehokkaammin, etenkin jos käynnin aikana ollaan fyysisessä kontaktissa ympäristön mikrobien kanssa. esimerkiksi keräämällä sieniä tai syömällä marjoja. (Tyrväinen ym. 2017, 8–9.)

Tyrväisen ym. (2007) tutkimuksessa selvitettiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille ja niiden vaikutusta koettuun terveyteen. Koettua terveyttä mitattiin positiivisilla ja negatiivisilla tuntemuksilla, sekä elpymiskokemuksilla. Tutkimukseen osallistuneista yli 80 prosenttia oli sitä mieltä, että viheralueiden merkitys asumisviihtyvyyteen on suuri. (Tyrväinen ym. 2007, 58–59.)

Tutkimuksessa saatiin selville, että kaupungin viheralueiden käyttö lisäsi positiivisia mielialan tuntemuksia, mutta ei vaikuttanut negatiivisiin. Positiiviset tunteet olivat sitä voimakkaammat mitä enemmän aikaa viheralueilla vietettiin. Kaupungin ulkopuolisten viheralueiden käyttö puolestaan vaikutti sekä positiivisiin, että negatiivisiin tuntemuksiin ja runsaasti kaupungin ulkopuolisilla viheralueilla käyvät tunsivat keskimäärin muita vähemmän negatiivisia tuntemuksia. Viheralueiden nähtiin vaikuttavan myös silloin, kun niitä käytettiin työ- ja opiskelumatkojen yhteydessä. Luonnon elvyttävän vaikutus puolestaan oli suurimmillaan liikuntaan ja harrastamiseen liittyvillä viheralueilla, sekä ranta-alueilla ja metsässä sekä luonnontilaisilla alueilla. Kaupunkiin rakennettujen viheralueiden tuottamat elpymiskokemukset olivat edellä mainittuja merkittävästi lievempiä. (Tyrväinen ym. 2007, 63-65.)

Vesielementin on tutkimusten valossa nähty vaikuttavan luontokokemukseen. Vesi luo vaihtelevia visuaalisia elementtejä sekä avaruutta. Se antaa myös poikkeavia äänimaisemia, kuten aaltojen liplatusta ja puron solinaa. Ympäristön ominaisuuksien merkitys korostuu siinä, millaisen ympäristön ihmiset kokevat kaikista houkuttelevimpana ja näin ollen, millaiseen ympäristöön ihmiset halukkaimmin hakeutuvat. (Tyrväinen, ym. 2017, 9.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksilla on merkittävä sija myös lapsuudessa ja nuoruudessa. Luonnossa oleskelulla voidaan vahvistaa motorista, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Hektisessä nykymaailmassa luonto tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiseen ja rentoutumiseen. Luontoa voidaan hyödyntää myös erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. (Homan-Helenius & Yli-Viikari 2017, 13–14)

Lasten oppimista tukee, että uusiin asioihin tutustutaan omakohtaisen tekemisen ja kokeilemisen kautta. Mukana ovat mielen lisäksi kaikki aistit. Erityisen tärkeää kokeilemalla tapahtuva oppiminen on silloin, kun kyvyssä oppia uusia asioita on haasteita. Kokeilevassa ja eri aisteja aktivoivassa opetuksessa voidaan käyttää apuna luontoympäristöä. Jo omasta lähiluonnosta löytyy runsaasti mahdollisuuksia innostavaan ja kokeilevaan oppimiseen. (Homan-Helenius & Yli-Viikari 2017, 18.)

Kaikkonen ym. (2014, 39) tutkivat lasten kansallispuistoista saamia kokemuksia. Aikuiset, joiden mukana lapset olivat kulkeneet, olivat arvioineet lasten kokemukset hyvin positiivisesti. Kansallispuistossa saatiin liikkumisen riemua, sosiaalista yhdessäoloa ja nautittiin luonnossa liikkumisesta. "Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että luonnossa liikkuminen yhdessä aikuisten kanssa on myös lapsille erittäin virikkeellistä ja suositeltavaa terveys- ja hyvinvointiliikuntaa. Luontoympäristö aktivoi fyysisesti ja motivoi lasta seikkailemaan ja tutkimaan."

3.2 Suomalainen mytologia

Erilaisilla mytologisilla hahmoilla oli keskeinen osa muinaisten suomalaisten arjessa. Hahmoihin ei uskottu, vaan niiden tiedettiin olevan olemassa ja ne otettiin huomioon arjen toiminnassa. Vaikka yliluonnollisuutta ja yliluonnollisia hahmoja pidettiin todellisina, kaikki ihmiset eivät niitä voineet nähdä. Noidat ja samaanit olivat henkilöitä, joilla oli erityinen yhteys yliluonnolliseen ja jotka pystyivät kommunikoimaan yliluonnollisten olentojen kanssa. (Borodulina 2016, 37.)

Suomalaisessa mytologiassa ja kansanuskossa on vahvasti vaikutteita niin Venäläisistä kuin Ruotsalaisistakin uskomuksista. Hahmot sekoittuvat paikoitellen toisiinsa eikä voida olla varmoja onko kyseessä lainattu vaellustarina vai elävä perinne. Yksi esimerkki tästä on käärmeiden palvonta ja elättikäärmeet. Elättikäärmeet olivat käärmeitä, jotka asuivat talossa tai talojen liepeillä ja joille saatettiin uhrata maitoa. (Borodulina 2016, 44.)

Koska suomalaisen mytologiasta ja muinaisuskosta tänä päivänä saatava tieto on rajallista ja repaleista, erilaisten uskomusten ja maailmankatsomuksen jäsentämistä kronologisesti on vaikea tehdä. Olemassa oleviin kertomuksiin ovat vaikuttaneet niin kertojat kuin kertomusten keräyspaikka sekä vaikutteet toisista uskonnoista ja eri suomenkielisiltä alueilta. Suomalaista, tai näin sanottua Itämeren suomalaista mytologiaa vastaavaa materiaalia on tallennettu muualtakin kuin Suomen alueelta, esimerkiksi Venäjän puoleisesta Karjalasta ja Virossa. (Siikala 2012, 14-15.)

Suomalaisia mytologisia hahmoja olivat muun muassa erilaisten luonnonpaikkojen haltijat. Tällaisia ovat esimerkiksi metsänhaltijat Tapio ja Hiisi. Eri haltijoiden ominaisuudet ja termistö vaihtelevat alueittain ja esimerkiksi Hiiden ja Tapion voidaan kummankin ajatella olevan elollistettu kuvaus metsästä ja näin ollen tarkoittavan itse metsää. Myös vedenhaltijoissa voidaan nähdä kuvauksia elollistetusta vedestä sekä kuvauksia paikallisista vedenhaltijoista. Paikallisia vedenhaltijoita olivat esimerkiksi Näkki ja Vedenneito, joiden uskottiin hukuttavan ihmisiä. (Borodulina 2016, 41-43.) Taulukossa 1 esitellään lyhyesti erilaisia hatijaolentoja.

Taulukko 1. Esimerkkejä suomalaisista haltijaolennoista (Ganander 2016, 25, 27, 43 110, 114, 148)

Haltija	Kuvaus
Aarni	Aarteenhaltija. Makaa kätketyn aarteen päällä ja suojelee sitä.
Ajattara	Pahansuopa metsänhaltija, joka vei metsämiehiä harhaan.
Hiisi	Jättiläisiä, jotka lajistaan riippuen hallitsivat esimerkiksi metsää tai vuorta. Hiisi oli voimakas haltija, jota pelättiin ja palvottiin ja jonka uskottiin pitävän vallassaan niin eläimiä kuin joukkoa yliluonnollisia olentoja, ”hiiden väkeä”.
Näkki	Pitkähiuksinen hahmo, joka houkutteli ihmisiä veteen hukuttaakseen heitä.
Para	Kolmijalkainen, karvainen ja mustavalkoinen noitien palvelushenki, joka imi maitoa lehmistä.
Tonttu	Monenlaisia kotijumalia, jotka touhuilivat taloissa öisin. Tontuille uhrattiin etenkin ruokaa.

Yliluonnollisten hahmojen vaikutus näkyi kansan arjessa esimerkiksi parannustaikuutena. Yliluonnollisia hahmoja rukoiltiin ja heidän avullaan luettiin loitsuja esimerkiksi tautien parantamiseksi. Koska varsinaisia lääkäreitä ei ollut, kansan lääkitsijöinä toimivat loitsijat: henkilöt joilla oli yhteys yliluonnolliseen. (Muhonen 2012, 33,36.)

Uskomuksiin on keskeisesti vaikuttanut se, millaisessa yhteiskunnan kehitysvaiheessa kansa on elänyt. Täten esimerkiksi suomalaisen eräkultuurin ja maanviljelyskultuurin mytologioissa on ollut eroja. Muutos vaiheesta toiseen on ollut hidasta ja vaiheet ovat näyttyneet pitkään yhtä aikaa eri alueilla. Myös kristinusko levisi Suomeen hitaasti lännestä käsin ja vanhat kansanperinteet olivat Itäisessä Suomessa voimissaan vielä 1800-luvulla. (Borodulina 2016, 31–32.)

Kantauraililainen maailmankuva, johon myös suomalaisen muinaisuskon maailmankuva kuului, jakoi maailman kolmeen ulottuvuuteen. Oli alimaailma, jossa asuivat maahiset, ih-

misen kaltaiset olennot, oli keskimaailma, jossa asuivat ihmiset ja ylimaailma, jossa asuivat jumalat ja muut taivaalliset olennot. Vaikka ylimaailmasta ja sen merkityksestä oltiin tietoisia, ihmiset olivat kiinnostuneempia keskimaailman ja alimaailman asioista, sillä niiden nähtiin vaikuttavan ihmisiin ylimaailmaa enemmän. (Borodulina 2016, 33.)

Se mitä tänä päivänä tiedämme suomalaisesta mytologiasta ja muinaisuskosta, on välittynyt omaan päiväämme tarinoiden muodossa, jotka matkallaan ovat saaneet kristillisiä vaikutteita. Ainoa tieto, jota meillä on alkuperäisessä muodossaan ajalta ennen kristuksen ajanlaskua, on tieto, jota voimme ammentaa kalliomaalauksista. Suomessa esiintyvät kalliotaide on nimenomaan kalliomaalauksia. Suomesta ei ole löydetty lainkaan kalliouurroksia, joissa kuvat on tehty kallioon raaputtamalla. Maalaukset on tehty kallioon eräänlaisella punamultamaalilla, jossa mullan sidosaineena on käytetty eläinten rasvaa. Kuviot esittävät muun muassa ihmishahmoja, eläinhahmoja, erilaisia geometrisia kuvioita ja kämmenen kuvia. Kivikaudelta ja pronssikaudelta peräisin olevia kalliomaalauksia esiintyy etenkin Kaakkois-Suomessa, kuten näyttävät Astuvansalmen kalliomaalaukset nykyisen Mikkelin alueella (kuva 1), mutta niitä on löydetty myös esimerkiksi Kirkkonummelta ja Kuhmosta. (Pulkkinen & Lindfors 2016, 100–101.)



Kuva 1. Astuvansalmen kalliomaalaukset (Soisalo 2018)

Toiminnallisen luontopolun sisältö keskittyy Suomalaisen mytologian laajassa kokonaisuudessa väki -uskomukseen ja siihen liittyviin hahmoihin. Tuonpuoleisen käyttövoima eli väki on itsessään neutraalia voimaa, jonka vaikutus on riippuvainen asiansynteystä. Esimerkiksi samalla väellä voidaan sekä sairastuttaa että parantaa. Väen vaarallisuus perustuu siihen, että se on ennalta arvaamatonta, eikä sillä ole omaa johdonmukaista tahtoa. (Pulkinen & Lindfors 2016, 274.)

Väen voimaa hankittiin muun muassa aineellisista lähteistä. Tällaisia olivat vaikkapa vainajan ruumiinosat, kuten hiukset, kynnet tai hampaat. Vainajilta saatavat väekkäät aineelliset "esineet" siis edustivat kuoleman ja kalman väkeä. Myös tavaroissa, jotka olivat olleet kosketuksissa kuoleman kanssa, nähtiin olevan kuoleman väkeä. Tällaisia tavaroita ovat esimerkiksi hirttoköysi tai välineet, joilla ruumis pestiin. Väki siis toisaalta siirtyi aineellisessa materiaalissa kosketuksen myötä. (Pulkinen & Lindfors 2016, 277.)

Väekkäinä nähtiin myös tietyt eläimet, kuten käärmeet. Käärmeet nähtiin samaanin apuhenkinä ja uskomus luultavasti on sittemmin saanut lisävoimaa kristillisistä traditioista. Käärmeiden magiaa löytyi paitsi eläimestä itsestään myös eläimeen liittyvistä materiaalisista asioista kuten käärmeenkärjäkivistä. Käärmeenkärjäkivi oli yleensä valkoinen kivi, joka oli "varastettu" paikalta, jolla käärmeet keväisin oleilivat suurella joukolla talvehtimispaikasta noustessaan. Kiven voimakkuus perustui siihen, että sen nähtiin olevan käärmeiden kuninkaan arvomerkki. (Pulkinen & Lindfors 2016, 278–279.)

Väki-termin käytön ongelmallisuus piilee siinä, että sen lisäksi, että sitä käytetään suomalaisesta mytologiasta puhuttaessa kuvaamaan maagista voimaa, sitä käytetään myös kuvaamaan joukkoa, kuten nykykielessä muutenkin. Mytologian väet voivat siis myös olla joukkoja haltijaolentoja, jotka vanha kansa yhdisti eri ympäristöihin. Vedessä asui vedenväki ja metsässä metsänväki. Kuten väessä maagisena voimana, myös haltijaolentoista valtaosa saattoi sekä suojella ihmisiä, että aiheuttaa ihmisille vaaraa tai harmia. (Koski 2007, 14.)

3.3 Green Care

Green Care -termillä voidaan ymmärtää laajasti luontoon perustuvia hyvinvointia tukevia menetelmiä. Luonnonvarakeskus pyrkii täsmentämään, että termillä tarkoitetaan alun perin maatalouteen liittyvää hyvinvointia eli niin sanottua hoivamaataloutta (Vehmasto 2014,

10). Suomessa Green Care on kuitenkin vakiintunut tarkoittamaan hyvinkin monenlaista luontolähtöistä toimintaa, jota voi olla esimerkiksi:

- eläinavusteinen toiminta
- erämaassa tapahtuva kokemuksellinen toiminta
- elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus
- luontoliikunta
- puutarhaterapia. (Vehmasto 2014, 12.)

Luonnonvarakeskus erottelee Green Caren ja luontolähtöiset menetelmät siten, että Green Care nähdään vain osana luontolähtöisiä menetelmiä, joka on itsessään laajempi käsite. (Vehmasto 2014, 5.) Green Care eroaa luontolähtöisyydestä käsitteenä siten, että Green Care toiminnan järjestäjillä on taustallaan alan koulutus ja palvelu täyttää Green Care toiminnan kriteerit (Green Care Finland s.a.).

Green Care -käsitteen suomenkielisinä käännöksinä voidaan pitää luontohoivaa eli vihreää hoivaa tai luontovoimaa eli vihreää voimaa. Näistä luontohoiva on käsite, jota käytetään, kun kyseessä on sosiaali- ja terveydenalojen alaisuudessa järjestettyä, lain säätelystä toimintaa. Tällöin palvelun kustantaja on yleensä julkinen taho, esimerkiksi Kansaneläkelaitos tai kunta ja palveluntuottajalla täytyy olla asianmukainen sosiaali- ja terveysalan koulutus. Luontovoimaan kuuluvia palveluita ovat luonnon voimaannuttavaan ja virkistävään vaikutukseen pyrkivä toiminta, jota toteutetaan esimerkiksi matkailu- ja hyvinvointialan yrittäjät. Näissä palvelusta maksaa pääasiassa asiakas itse. (Ruoho 2014, 8-9.)

Green Care -toimintamenetelmien idea rakentuu kolmen elementin ympärille. Nämä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto Green Care menetelmissä tarkoittaa menetelmien toteuttamisympäristöä tai välinettä. Luontoa ei ole toiminnassa tarkoitus rajoittaa, vaan se voi olla mitä tahansa kaupungin puutarhasta ja viherkasveista erämaahan. Luonto-elementtiin sisältyvät myös eläimet. Toiminnan elementillä tarkoitetaan luonnossa liikkumista ja olemista, luonnon luomaa ympäristöä kokemukselliselle oppimiselle. Luonto ja maatalaympäristö luovat luonnollisen virikkeiden kokonaisuuden, joka aktivoi ja tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia. Yhteisön elementillä tarkoitetaan vuorovaikutusta, joka mahdollistaa osallisuuden. Yhteisöllisyyteen kuuluu Green Care toiminnassa ihmisten välisen yhteisöllisyyden lisäksi myös yhteys eläinten ja luonnon kanssa. Olennaista Green Care -toiminnassa on kaikkien elementtien kannalta se, että niitä toteutetaan tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. (Vehmasto 2014, 13.)

Green Care -käsite rantautui suomeen 2000-luvun alulla ja sen käyttö on sittemmin yleistynyt vahvasti. Käsitteen alkuperäksi voidaan katsoa Alankomaat, jossa 1970-luvulla käytettiin termiä care farm toiminnasta, jossa maatilaympäristöä käytettiin sosiaalipalvelujen toiminnoissa. (Soini ym. 2011, 321) Vaikka varsinainen Green Care -käsitteet tuotiin uutena, ajatus luonnon tuomasta hyvinvoinnista ja sen tuottamisesta palveluiksi on ollut Suomessa olemassa jo pitkään. Sen saavuttaman suosion pohjaksi nähdään kuitenkin kaupungistumisen ja teknologisuuden mukanaan tuoma tarve luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämiseksi. (Vehmasto & Soini 2014, 8–9.)

Green Care -palvelujen kehittämistä vauhdittavana tekijänä voidaan myös nähdä muutos maaseudun elinkeinossa ja tarpeessa löytää uusia innovaatioita maaseudulle. Luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kautta voidaan ottaa käyttöön ja hyödyntää olemassa olevia resursseja, sekä ylläpitää olemassa olevia palveluita. (Vehmasto & Soini 2014, 9.) Luonnosta etääntyneet ihmiset tarvitsevat avukseen niitä, joilla tiedot ja taidot ovat yhä hallussa (Yli-Viikari 2014, 15). Haasteena Green Care -palvelujen tuottamisessa Suomessa on kuitenkin yhä edelleen luoda sellaisia palveluita, joista ihmiset ovat valmiita maksamaan (Ruoho 2014, 12).

Green Care muotoista toimintaa voidaan hyödyntää monien kohderyhmien kanssa. Esimerkiksi ikäihmiset voivat hyötyvät puutarhatoiminnasta ja luonnon positiivisia vaikutuksia voidaan hyödyntää myös kuntouttavassa työssä. Myös varhaiskasvatuksessa ja koulu- maailmassa voidaan hyödyntää luontoa luontokoulujen ja leirikoulujen muodossa. (Ruoho 2014, 8–9.) Sosiaali- ja terveysalan sekä kasvatusalojen lisäksi Green Care voidaan nähdä mahdollisuutena myös matkailualalla (Yli-Viikari 2014, 15–16).

Green Care toimii tässä opinnäytetyössä taustakäsitteenä luontolähtöisten menetelmien käytölle. Toiminnallinen luontopolku jakaa samoja ajatusmalleja Green Care toiminnan kanssa ja sitä kautta tietoa Green Care menetelmistä voidaan käyttää perusteena toiminnallisen luontopolun kehittämisessä tehdyille valinnoille. Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan tuoteta Green Care toiminnan kokonaisuutta, sillä minulla kehittäjänä ei ole alan koulutusta eikä Green Care toimintaan vaadittavaa osaamista.

3.4 Aiemmat tutkimukset ja kehittämishankkeet

Suomessa on toteutettu monenlaisia luontopolkukokonaisuuksia niin kansallispuistoissa kuin kaupunkien puistoalueilla. Tällainen löytyy esimerkiksi Kilpisjärveltä. Kilpisjärven Saanan luontopolku esittelee alueen luontoa ja historiaa. Mukana on näiden lisäksi vanhoja saamelaisten uskomuksia.

Saana on jo ammuin ollut saamelaisten pyhä tunturi. Pyhityspaikkoja olivat myös monet seidat, jotka yhä erottuvat silmiinpistävinä siirtolohkareina Yliperän tuntureiden kupeessa. Ylimaallisten uskomusten sarjaan sisältyy paljon nykyaikaakin hipovia tapahtumia, joiden kohdalla on perin vaikeaa vetää rajaa tarun ja toden välille. (Annanpalo ym. s.a. 19.)

Saanan luontopolku ei ole toiminnallinen, mutta se tekee alueesta kiinnostavan ja tarinat herättävät mielenkiinnon eri kohteisiin alueella. Saanan luontopolun kaltainen luontopolku löytyy myös Punkaharjulta. Punkaharjun luontopolku on 6 kilometriä pitkä ja sen varrella on 12 kohdetta, jotka tutustuttavat kävijää alueen historiaan ja luontoon. (Mikkola 1985, 1.)

Kaupunkialueen luontopolusta hyvä esimerkki on Mikkelistä, Urpolan kaupunginosasta. Polku on osa Mikkelin kaupungin ylläpitämän Urpolan luontokeskuksen palveluita. Polku kulkee valtaosan matkasta luonnonsuojelualueella, joka seurailee kaupunginosan läpi virtaavaa Urpolanjokea. Jokivarsi on rehevä ja tarjoaa asuinpaikan niin linnuille kuin pikkunisäkkäille. Myllyrakennukset ovat pala paikallista historiaa. (Visitmikkeli s.a.)

Myös Urpolan luontopolun pisteet ovat luonteeltaan tiedollisia. Pisteissä esitellään paikallista eläimistöä ja alueen geologiaa. Kesäkaudella luontokeskus ohjaa opastettuja kierroksia niin luontopolulle kuin keskukseenkin, jossa on vuosittain vaihteleva luontonäyttely. Etenkin toukokuussa keskus on suosittu retkikohde paikallisille päiväkodeille ja kouluille. Talviaikaan keskus on kiinni, mutta luontopolku on avoinna kävijöille ympäri vuoden, kuten polun varrella oleva nuotiopaikka. (Visitmikkeli s.a.)

Pohjana ja ideoinnin taustalla on toiminut myös Saksassa Braunlagessa sijaitseva Naturmythenpfad, joka on mytologiaan perustuva toiminnallisia pisteitä sisältävä luontopolku. Kuljin polun sattumalta kesällä 2019 ollessani alueella harjoittelussa ja ideoinnin alettua syksyllä, se on toiminut inspiraationa siitä, millaisiin toiminnallisuuden elementteihin pyrin. Polun pisteet ovat kiinteitä ja käsin kosketeltavia, joten elämys välittyy kirjoitetun tiedon lisäksi myös tekemisen ja eri aistien kuten kuulon ja tuntoaistin kautta.

Naturmythenpfad on kuusi kilometriä pitkä reitti, joka sijaitsee Harzin kansallispuiston alueella. Reitti on auki toukokuusta lokakuulle ja se sisältää kymmenen toiminnallista pitsettä. Polun kulkemiseen vaadittava ajan on arvioitu olevan 2-4 tuntia. (Nationalpark Harz s.a.) Kukin polun pisteistä on nimetty teemansa mukaan. Kovin tarkkaa informaatiota pisteiden sisällöstä ei kuitenkaan ole löydettävissä. Nettisivuilta löytyvät tarkat tiedot esimerkiksi polun sijainnista ja alueen korkeuskäyrästä. Polku on rakennettu vuonna 2014 ja se on osa Harzin kansallispuiston nähtävyyksiä. (Harz 2019.)

Polulla vieraillessani näin, että Naturmythenpfadin toiminnalliset pisteet ovat kiinteitä ja sisältävät kukin tehtävän sekä tiedollista infoa. Pisteet on rakennettu pääosin metalli- ja puumateriaalista, jolle on hankala tehdä ilkivaltaa ja jotka kestävät kävijöiden määrää. Tarkempaa käsitystä tiedollisesta sisällöstä en itse saanut, sillä kaikki teksti polulla oli Saksa, eikä niitä käännetty minulle siellä käydessäni.

Kokemukseni mukaan reitti oli selkeästi merkitty ja helppo liikkua, sekä hyvin kunnossa pidetty, kuten valtaosa sikäläisistä vaellusreiteistä. Polun sijainniksi oli valittu myös alue, jonka korkeuserot eivät ole kovin suuret siihen nähden, että ollaan keskellä vuoristoa. Toiminnallisilta pisteiltä sain kuvan, että niille ideaali kohderyhmä ovat lapset ja lapsiperheet.

4 KEHITTÄMISEN KOHDE, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISMENETELMÄ

4.1 Kehittämisen kohde ja tavoitteet

Sosiaali- ja terveysalalla on ollut käynnissä suuria muutoksia viime vuosina. Samalla hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä nähdään entistä laaja-alaisemmin. Taide, kulttuuri ja luonto koetaan tärkeäksi hyvinvoinnin lähteeksi ja sen vuoksi niitä halutaan tuoda osaksi perinteistä sosiaali- ja terveysalan toimintaa. (Hankesuunnitelma 2019, 3)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää luontolähtöistä toimintaa Etelä-Savon sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisten asiakastyökäytänteisiin. Opinnäytetyön tuloksena syntyy palvelupaketti, jonka tavoitteena on helpottaa luontoon siirrettävien toimintojen kokeilemistä ja toteuttamista. Palvelupaketilla tarkoitetaan tässä tapauksessa toiminnallista luontopolkua, joka siirtyy uusiin ympäristöihin toimintasalkun mukana ja on koottavissa helposti uusiin luontokohteisiin.

Palvelupaketin kehittäminen helpottaa luontoon siirrettävien toimintojen kokeilemistä ja toteuttamista siten, että se tarjoaa valmiiksi suunnitellun kokonaisuuden, jota voidaan käyttää matalalla kynnyksellä erilaisissa ympäristöissä. Palvelupaketin kokeilun kautta ammattilaiset voivat saada ideoita hyödynnettäväksi omassa toiminnassaan. Positiivinen kokemus luontolähtöisestä toiminnasta edistää myös asiakkaiden osallistumista vastaavaan toimintaan jatkossa.

Luontolähtöisillä menetelmillä voidaan tarkoittaa monen tyyppistä luontoon kytkeytyvää toimintaa. Käsite itsessään yhdistetään usein suoraan Green Care menetelmiin. Useille luontolähtöisille menetelmille yhteistä on luontoon liittyvä toiminnallisuus ja yhteisöllisyys sekä luontoympäristön moniaistinen ja omaehtoinen kokeminen. Luontolähtöisen toiminnan tavoitteena tyypillisesti on osallistujien hyvinvoinnin eri osa-alueiden edistäminen.

Hyvinvoinnin edistämistä voitaisiin pitää myös toiminnallisen luontopolun tavoitteena. Toiminnallisen luontopolun pilotoinneissa selvitin osallistujien ja ohjaajien kokemuksia hyvinvoinnin edistämisestä toiminnallisen luontopolun avulla. Tekemäni selvitys oli kuitenkin lähinnä mahdollisten vaikutusten kartoitusta, ei varsinaista tutkimusta tai hyvinvointivaikutusten osoittamista.

4.2 Kehittämismenetelmät ja niiden soveltaminen

Ensisijainen kehittämismenetelmäni tässä opinnäytetyössä on palvelumuotoilu. Valitsin menetelmän sillä perusteella, että tavoitteena on rakentaa palvelukokonaisuus, jota kohdeyhmä voi käyttää osana omia palveluitaan. Palvelumuotoilu sopi opinnäytetyöni kehittämismenetelmäksi myös siksi, että se edesauttoi opinnäytetyöni nivoutumista osaksi Parasta Etelä-Savoon -hankkeen kehittämistyötä.

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palvelujen käyttäjälähtöistä suunnittelua, sekä innovointia luovin menetelmin. Palvelumuotoiluprosessi ei etene lineaarisesti, vaan syklistä, oppimisen ja kokeilun kautta. Kokeilujen varsinaista lopputulosta ei tiedetä etukäteen, joten prosessi etenee avoimena ja muokkautuu vastaan tulevan tiedon mukaan. (Sivistystoimen työkalupakki s.a., 5.) tämä näkyi opinnäytetyöni etenemisessä siten, että suunnitteluvaiheessa toiminnallisen luontopolun sisältö muuttuu melko paljon vastaantulevien huomioiden mukaan. Toteutusvaiheessa syklinen kehittäminen jatkuu, kun toiminnallista luontopolkua kehitettiin pilotointien avulla.

Pilotoinnin aikana testiryhmiltä kerättiin palautetta webropol-kyselyllä (liitteet 1 ja 2). Valitsin menetelmäksi kyselyn, sillä kysely on tehokas ja nopea keino saada laaja-alainen katsaus käyttäjien kokemuksista (Sivistystoimen työkalupakki s.a., 14). Näin kerätyn tiedon avulla toiminnallista luontopolkua voitiin palvelumuotoiluprosessin mukaisesti kehittää haluttuun suuntaan ja suorittaa jälleen uutta tiedonhankintaa kehityksen havaitsemiseksi, sekä uusien huomioiden löytämiseksi.

Parasta Etelä-Savoon hankkeen yhteiskehittäminen näkyi omassa opinnäytetyössäni siten, että olin itse mukana yhteiskehittämispajoissa ja sain sitä kautta kokemusta siitä millaisia asioita esimerkiksi vanhusten hoidossa työskentelevät henkilöt ottavat huomioon toiminnan järjestämisessä. Tämä selkeytti ajatusta siitä, että toiminnallisen luontopolun täytyy olla joustava ja moneen ympäristöön mukautettava kokonaisuus, jossa kullakin ammattilaisella on tilaa hyödyntää omaa ammattiosaamistaan varmistaakseen asiakkailleen parhaan mahdollisen kokemuksen.

Vaikka toteutin opinnäytetyöni itsenäisesti, toiminnallista luontopolkua käsiteltiin yhteiskehittämispajojen aikana muutaman kerran. Yhteiskehittämispajoista sain ideointivaiheessa ideoita toiminnallisen polun toteuttamiseen, sekä toteuttamisvaiheessa osallistujia toiminnallisen luontopolun pilotointeihin ja sitä kautta vinkkejä toiminnallisen luontopolun kehittämiseen. Myös lopullinen toiminnallisen luontopolun kokonaisuus esiteltiin yhteiskehittämispajojen osallistujille marraskuussa 2020.

5 KEHITTÄMISPROSESSIN ETENEMINEN

5.1 Suunnitteluvaihe

Tämän opinnäytetyö sai alkunsa jo keväällä 2019, jolloin Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa työskennellyt Laura Hokkanen esitteli mahdollisia opinnäytetyön aiheita opiskelijaryhmällemme. Kiinnostuin tarjotusta opinnäytetyön aiheesta, joten syksyllä 2019 pääsin aloittamaan opinnäytetyöni suoraan tilaajan toiveista.

Ideaksi muodostui melko nopeasti mytologia teemainen luontopolku, joka olisi osa hankkeen yhteiskehittämispajojen ohjelmaa. Tilaajatahon toiveena oli, ettei luontopolku olisi pelkästään informatiivinen, vaan luontopolun pisteisiin sisältyisi jotakin toimintaa, vaikkapa

rytmien soittamista. Niinpä syntyi ajatus metsään rakennettavista pisteistä, joista kukin sisältäisi jotakin toiminnallista.

Toiminnallisen luontopolun ideoinnin alkuvaiheessa oli tavoitteena rakentaa pysyvä polkukokonaisuus. Opinnäytetyön tilaajan toive tuolloin oli, että toiminnallinen luontopolku olisi ensisijaisesti virike-esimerkinä Parasta Etelä-Savoon -hankkeen yhteiskehittämispajoissa kesäkuussa 2020. Toiminnallisen luontopolun tavoitteena hankkeen kannalta oli virittää osallistujien ajatuksia ja saada heidät hyödyntämään toiminnallista luontopolkua tai vastaavaa kokonaisuutta omassa työympäristössään. Valmiin toiminnallisen luontopolun oli tarkoituksena jäädä pysyvästi taikka kesän ajaksi paikalleen, jotta siellä voisi vieraila. (Hokkanen 2019)

Toiminnallisen luontopolun sijainniksi kaavailtiin alun perin Mikkelin Otavassa sijaitsevien Kirkkokivien ympäristöä, mutta suunnittelun aikana tulimme tulokseen, että resurssien rajoissa on parempi, jos toiminnallinen luontopolku toteutetaan pysyväksi suunnitellun polun sijasta siirrettävänä toimintasalkkuna. Toimintasalkkuun verrattuna fyysinen pysyvä salkku olisi tarvinnut enemmän konkreettisia materiaaleja, pitemmän valmisteluajan, maanomistajien luvan sekä suunnitelman huollosta tulevaisuudessa. Osallistujien kannalta toiminnallinen luontopolku olisi Kirkkokivillä ollut liian kaukana Mikkelistä, sillä matkaa kaupungista kirkkokiville tulee viisitoista kilometriä.

Myönteisenä puolena maastoon kiinteästi sijoitettavassa toiminnallisessa luontopolussa olisi ollut sen arvo retkeilijöille ja paikalliselle matkailulle. Kirkkokivien alueen historiallinen merkitys olisi myös tuonut vaikuttavuutta toiminnallisen luontopolun mytologisille tarinoille. Otavan Kirkkokivillä on historian saatossa uhrattu ja toteutettu uskonnollisia rituaaleja, paikoitu venäläisiä ja keitetty pontikkaa. Myöhemmin toiminta Kirkkokivillä rauhoittui, kun kohteesta tehtiin luonnonmuistomerkki vuonna 1992. (Visitmikkeli s.a.)

Näistä lähtökohdista yhdessä Parasta Etelä-Savoon -hankkeen työntekijöiden kanssa syntyi idea liikuteltavasta toimintasalkusta, johon sijoitettaisiin materiaalit ja ohjeet polkua varten. Toimintasalkku on paikallaan pysyvää luontopolkua helpompi rakentaa ja ylläpitää. Se on myös helpommin erilaisten kohderyhmien saavutettavissa.

Toiminnallisen luontopolun käytännön toteutuksen suunnittelun lisäksi, suunnitteluvaihe piti sisällään tiedonkeruun ja teoreettisen taustan rakentamisen. Valitsin teemoikseni hyvinvoinnin, suomalaisen mytologian ja Green Caren. Täsmensin hyvinvoinnin käsitettä käsitteeksi luonnon hyvinvointivaikutukset, koska niiden yhdistäminen luontopolkuun oli helppoa. Parasta Etelä-Savoon -hankkeen yhteiskehittämispajat toimivat apuna teoreettisen taustan rakentamisessa, sillä niissä käsiteltiin samoja teemoja kuin opinnäytetyössäni. Esimerkiksi luonnon hyvinvointivaikutuksia ja suomalaista mytologiaa.

Pyrin alussa etsimään tietoa hakusanalla luontolähtöinen toiminta ja luontolähtöisyys, mutta sain hyvin pian huomata, että tämä tuotti tulosta hyvin huonosti. Tämän takia päädyin valitsemaan samankaltaisen käsitteen Green Care. Kuvaus käsitteiden eroista on mainittu asiaa käsittelevässä luvussa.

Alkuvuodesta 2020 viimeistelin opinnäytetyön teoreettista perustaa ja ryhdyin rakentamaan toiminnallisen luontopolun sisältöjä. Lähestyin sisällön suunnittelua ennen kaikkea taustatarinoiden kannalta, sillä pidin itse polun onnistumisen kannalta tärkeänä, että toiminnallisen luontopolun pisteet yhdistyvät luontevasti mytologiataustaan. Toiminnallisuuden lähestyminen tarinoiden kautta tuntui muutenkin sopivalta, sillä tarinoiden kautta saattoi saada ideoita myös toiminnallisten tehtävien sisällöistä.

Sisällöksi muodostui yhdentoista pisteen, eli tarinan ja toiminnallisen harjoitteen kokonaisuus. tarinat käsittelevät kukin erilaisissa ympäristöissä eläviä haltijaolentoja ja toimintaosuus on tavalla tai toisella linkitetty tarinaan. Esimerkiksi *Tuuletarten lankakerän* pisteellä kerrotaan tarina tuulen haltijoista, joilta ihmiset pystyivät pyytämään suotuisaa tuulta purkamalla maagisesta lankakerästä solmuja. Pisteen toiminnallisessa osassa ryhmä ratkaisee pulmapeliä, jossa puretaan köydessä olevaa solmua.

Toiminnallisen luontopolun tarinoiden ja toiminnallisten harjoitteiden rakentamiseen sain apua niin Parasta Etelä-Savoon -hankkeen työntekijöiltä, kuin opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta. Alun perin oma visio oli, ettei toiminnallinen luontopolku sisältäisi lainkaan digitaalisia elementtejä, koska koin, että digitaalisuus voisi haitata luontokokemusta. Koska toiminnallinen luontopolku oli kuitenkin tarkoitus pilotoida Parasta Etelä-Savoon -hankkeen noin 40 hengen yhteiskehittämispajoille, oli minun kehitettävä keino, jonka avulla osallistujat pystyisivät kulkemaan toiminnallisen luontopolun ilman ohjaajan jatkuvaa läsnäoloa. Näin syntyivät toiminnallisen luontopolun itsenäisesti suoritettavat pisteet.

Toiminnallisen luontopolun itsenäisesti suoritettavat pisteet pohjautuvat samoihin tarinoihin kuin alkuperäinen pienryhmille suunnattu versio. Toiminnallisia tehtäviä on kuitenkin muokattu niin, että niiden tekemiseen ei vaadittaisi ohjaajan läsnäoloa ja ne olisi myös mahdollista toteuttaa yksin. Ryhmän yhteisen vuorovaikutuksen säilyttämiseksi lisäsin osiin pisteistä digitaalisia elementtejä. Niissä osallistujat saavat tehtäväkseen valokuvata, äänittää, videoida tai kirjoittaa yhteiselle Padlet-seinälle. Esimerkiksi *Veden musiikki* -pisteellä osallistujat saavat lukea tarinan koskenhaltijasta ja sen jälkeen he saavat tehtäväkseen videoida tai äänittää ympäristöstään itselleen mielenkiintoinen vesiympäristö. Videon yhteyteen heidän on tarkoitus kuvailla, millainen haltija tätä vesiympäristöä heidän mielestään asuttaa.

5.2 Pilotointivaihe

Alun perin toiminnallista luontopolkua oli tarkoitus pilotoida keväällä ja kesällä 2020. Koronaepidemian takia pilotoinnit siirrettiin syksyille. Loppukevään ja kesän aikana viimeistelin Toiminnallisen luontopolun sisältöjä, sekä rakensin ohjeita toimintasalkkua varten. Ohjeet pitävät sisällään esimerkiksi tarkan kuvauksentoiminnallisen luontopolun pisteistä, tietoa ensiavusta ja jokamiehenoikeuksista, sekä listan toiminnalliselle luontopolulle tarvittavista materiaaleista (liite 3).

Ennen pilotointeja rakensin myös koeversion toimintasalkusta. Toiminnalliselle luontopolulle tarvittavat materiaalit on suunniteltu sellaisiksi, että ne on helppo hankkia tai soveltaa, eikä niiden uusiminen ole erityisen kallista. Materiaalit ovat siis kutakuinkin normaalista kotitaloudesta löytyviä: esimerkiksi pätkä köyttä, pieniä muovihahmoja, lankaa, helmiä ja sakset. Pilotointeja varten hankin materiaalit toimintasalkkuun itse, mutta valmiiseen tuotteen materiaalit hankittiin Parasta Etelä-Savoon -hankkeen kautta.

5.2.1 Ensimmäinen pilotointi

Ensimmäinen pilotointi järjestettiin 10.9.2020 Urpolan luonnonsuojelualueen luontopolulla Mikkelissä. Pilotointiin osallistui kaksi ryhmää. Ensimmäisenä Toimintakeskus ry:n ryhmä, jossa oli neljä asiakasta ja kaksi ohjaajaa sekä heidän jälkeensä Parasta Etelä-Savoon -hankkeen yhteiskehittämispajojen osallistujia sekä hankkeen työntekijöitä, yhteensä viisi henkilöä. Kaikki osallistujat olivat eri-ikäisiä aikuisia.

Toimintakeskus ry:n ryhmälle pilotoin pienryhmille suunnattua toiminnallisen luontopolun versiota. Ryhmä oli rauhallinen ja liikkui toiminnallisella luontopolulla hitaasti. Osallistujat eivät juuri kommunikoineet keskenään oma-aloitteisesti, mutta jälkikäteen tulin siihen tulokseen, että ryhmää olisi pitänyt kannustaa keskustelemaan enemmän toiminnallisen luontopolun aikana. Myös ohjaaja toivoi lisää reflektointia keskustelua harjoitteisiin. Itse ohjatessani huomasin, että *parantavien kasvien* piste vaati tuekseen lisää tietoa kasveista. Toimintakeskuksen ryhmän ollessa toiminnallisella luontopolulla alkoi sataa, mutta sade ei latistanut tunnelmaa liialti. Toteutin toiminnallisella luontopolulla kahdeksan pistettä. Niiden kesto oli tunti ja neljäkymmentä minuuttia.

Parasta Etelä-Savoon -hankkeen osallistujien ja työntekijöiden ryhmä sai testattavakseen itsenäisesti toteutettavan luontopolun version. Sää huononi kierroksen aikana paljon, sillä satoi rankasti ja tuuli. Huonot sääolosuhteet haittasivat toiminnallisen luontopolun toteutumista paljon. Testivaiheen vuoksi vielä laminoimattomat pisteiden ohjeet sulivat käsiin ja kännykät eivät toimineet kunnolla. Kaksi osallistujaa keskeytti polun, toinen sään ja toinen muiden menojen vuoksi. Toiminnallisen luontopolun kiertäminen kesti noin puolitoista tuntia.

Varasin noin tunnin aikaa kummankin kierroksen valmisteluun. Pienryhmälle suunnatun toiminnallisen luontopolun valmisteluihin se riitti, mutta itsenäisesti suoritettavan toiminnallisen luontopolun valmistelu venyi pidemmäksi. Tämä johtui luultavasti siitä, että itsenäisesti suoritettavaa toiminnallista luontopolkua varten materiaalit ja ohjeet, sekä opastekyltit oli vietävä polun varrelle, joka vaati aikaa. Loppujärjestelyyn kului noin puoli tuntia.

Osallistujille lähetettyyn Webropol-kyselyyn (liite 1) kertyi ensimmäisistä pilotoinneista neljä vastausta. Määrä jäi pieneksi, mutta koska liikuin molempien ryhmien mukana toiminnallisella luontopolulla, sain kyselyn vastausten lisäksi suullista palautetta ja havaintoja ryhmien toiminnasta toiminnallisella luontopolulla. Vastauksilla saatu palaute oli hyvin positiivista. Kaikki vastaajat kokivat luonnossa liikkumisen mukavaksi. Suurin osa (n=3) koki toiminnallisella luontopolulla kerrotut tarinat mielenkiintoisiksi. Toiminnallisia pisteitä kuvailtiin mielenkiintoiseksi (n=1) ja hauskoiksi (n=1). Kolme neljästä vastaajasta oli täysin samaa mieltä väitteen, *tunnen oloni polun jälkeen virkistyneeksi* kanssa. Toimintakeskus ry:n ohjaajat kiittelivät kahta asiaa: Toiminnallista luontopolku kuljettiin heidän mielestään rau-

hallisesti ja missään vaiheessa ei tullut kiireen tunnetta. Toiminnallinen luontopolku oli heidän mielestään myös sopivan mittainen kuljettavaksi myös heikommalla fyysisellä kunnolla.

Palautteesta saatuja kehitysehdotuksia oli, että Toiminnallisen luontopolun alkuun voisi myös ottaa jonkin mytologisen tarinan, joka virittäisi mielenkiintoa. Erään palautteen mukaan harjoitteet olisi myös itsenäisesti suoritettavalla toiminnallisella luontopolulla hyvä lukea vaikkapa nauhalle, josta ne voisi kuunnella sen sijaan, että kävijät lukisivat ne itse. En kuitenkaan lähtenyt toteuttamaan tätä, sillä nauhalle lukeminen lisäisi toiminnallisen luontopolun digitaalisuutta ennestään ja samalla myös teknisten ongelmien riskiä. Yksi palautteen antaja toivoi toiminnalliselle luontopolulle lisää ryhmätehtäviä. Sain palautekyselyn kautta myös ehdotuksen *parantavien kasvien* pisteen jatkokehittämiseksi.

Suunnittelin palautteen pohjalta aloitustekstin toiminnalliselle luontopolulle. Lisäsin aikaisemmassa luvussa mainitun palautteen mukaan myös keskustelevia tukevia apukysymyksiä toiminnallisen luontopolun pisteiden ohjeisiin. Niiden avulla ryhmien olisi mahdollista saada toiminnallisella luontopolulla enemmän vuorovaikutusta toisiinsa, sekä syvempi kokemus tehtävistä. Ryhmätehtävien määrään ensimmäisessä pilotoinnissa vaikutti oma jännitykseni, sekä se, että en tuntenut Toimintakeskus ry:n ryhmää etukäteen. Karsin ryhmätehtäviä, sillä arvelin, etteivät osallistujat välttämättä lähtisi mukaan, mutta jälkikäteen toteutin, että olisi ollut hyvä, jos olisin ottanut ryhmätehtäviä enemmän mukaan. *Parantavien kasvien* pisteestä annetun palautteen otin käyttöön ja kehitin rastin tehtävän toiminnallisemmaksi. Omien havaintojeni perusteella lisäsin myöhemmin pisteisiin tietoa siitä, mikä kasveissa aiheuttaa terveydellisen vaikutuksen.

Kokemukseni ensimmäisestä pilotoinnista oli hyvä. Sain luotua ajallisen arvion koko toiminnallisen luontopolun sekä yksittäisten pisteiden kestosta, sekä polun rakentamisen ja purkamisen kestosta. Jännitys vaikutti omaan suoriutumiseeni ohjaajana, mutta kaiken saadun palautteen perusteella, osallistujat olivat tyytyväisiä kokemukseen. Sääolosuhteiden kannalta toiminnalliselle luontopolulle voi antaa suosituksen toteutettavaksi rankkasadetta suotuisemmissa olosuhteissa.

5.2.2 Toinen pilotointi

Toiminnallisen luontopolun toinen pilotointi tapahtui 22.9.2020. Siihen osallistui ryhmä yhteisöpedagogiopiskelijoita, joiden Luovien menetelmien opintojaksoon käynti toiminnallisella luontopolulla liittyi. Luultavasti koronatilanteen vuoksi kyseisestä opiskelijaryhmästä osallistui vain 24 henkilöä eli reilu puolet ryhmän koosta. Toteutin itsenäisesti suoritettavan version toiminnallisesta luontopolusta ja sille oli varattu kaksi tuntia aikaa, mutta osallistujat olivat aiottua nopeampia ja kaikki olivat käyneet polun läpi noin tunnissa ja vartissa. Toiminnallisen luontopolun rakentamiseksi maastoon varasin noin tunnin ja 15 minuuttia, mikä oli juuri tarpeeksi.

Sää pilotoinnin ajankohtana oli varsin hyvä. Osa opiskelijoista saapui paikalle hieman myöhässä ja he jäivät paitsi joistakin ohjeistuksista. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut haittaavan toiminnallisella luontopolulla toimiessa. Ryhmät kulkivat toiminnallista luontopolkua kahdessa osassa. Toisilla oli käytössään toinen puoli Urpolan luontopolkua ja toisilla toinen. Tämän avulla toiminnallista luontopolkua saatiin yhtä aikaa kiertämään isompi määrä ihmisiä kerralla, jolloin odottelua syntyi vähemmän ja kokonaisaika jäi lyhyemmäksi. Tähän ratkaisuun päädyin siksi, että toiminnalliselle luontopolulle alun perin suunniteltu pilottiryhmä oli hyvin iso.

Opastekylttejä olisin tarvinnut pari kappaletta lisää, sillä Urpolan luontopolulla on paljon risteyskohtia, mutta kylttien puuttuminen tuli täydennettyä muutoin tarkemmalla ohjeistuksella. Selvitin ennen pienryhmiin jakoa myös, ketkä olivat käyneet Urpolan luontopolulla aikaisemmin ja pyrin jakamaan sellaisia ryhmiä, joissa ainakin yksi henkilö tuntisi reitin. Luontokeskuksen pihalla odottelevat pienryhmät saivat askarrella *kuuttaren ja päivättären koruja*.

Ennen toista pilotointia olin kirjoittanut pienryhmille suunnatun aloitustekstin toiminnalliselle luontopolulle. Hyödynsin tätä toisessa pilotoinnissa, koska ymmärsin, että toiminnallinen luontopolku olisi todella hyvä aloittaa jollakin tarinalla ennen kuin ryhmät siirtyvät itsenäisesti toiminnalliselle luontopolulle. Liitin kyseisen aloituksen myöhemmin myös itsenäisesti suoritettavan toiminnallisen luontopolun materiaaleihin.

Toiminnallisen luontopolun toisesta pilotoinnista kertyi 9 palautekyselyyn vastausta. Osa osallistujista vastasi kyselyyn pienryhmänä ja osa henkilökohtaisesti, joten vastausten

määrän perusteella voisi kuvitella, että lähestulkoon kaikki vastasivat. Kyselystä sekä suullisesti saatu palaute oli hyvin positiivista.

Kyselyvastauksissa luonnossa liikkumisen kuvattiin tuntuvan mukavalta (n=3), hyvältä (n=2) ja rentouttavalta (n=2). Yksi palautteenantaja kuvailee, että luonnossa liikkuminen sai aistit herkistymään. Toisen palautteen mukaan luonnossa liikkumisesta tuli tyyni olo.

Toisessa pilotoinnissa toiminnallisen luontopolun tarinat koettiin mielenkiintoisiksi (n=6). Palautteen mukaan tarinat olivat tarpeeksi lyhyitä ja selkeitä (n=1) sekä herättivät ajatuksia (n=1). Kriitikkiä tuli tarinoiden sanavalinnoista, joita kuvailtiin vaikealukuisiksi (n=1). Olin todennut tämän itsekin tarinoita ääneen lukiessani ja selkeytin mielestäni vaikeimpia sanavalintoja pilotoinnin jälkeen. Tarinani eivät myöskään kaikki olleet samassa aikamuodossa, joten korjasin ne kaikki kertomaan mytologisista olennoista menneessä aikamuodossa. Tämän tein siksi, että toiminnallisen luontopolun tarinoilla ei varsinaisesti ole tarkoituksena kertoa, että haltijaolennot olisivat todellisia, vaan kuinka entisaikaiset suomalaiset ne kokivat.

Toiminnallisia pisteitä kuvailtiin toisessa pilotoinnissa hauskoiksi (n=4), luoviksi (n=2), monipuolisiksi (n=1), aktivoiviksi (n=1) ja innostaviksi (n=1). Eräs palautteenantaja koki tehtävät sopivan helpoiksi ja mielekkäiksi toteuttaa, toinen puolestaan koki tehtävät enemmän lapsille kuin aikuisille suunnatuiksi. Nämä kaksi palautetta kuvaavat hyvin sitä, kuinka eri tavalla ihmiset suhtautuvat leikkimieliseen ohjelmaan.

Toisen pilotoinnin osallistujien selkeä suosikki oli *maahisten polut* -piste, jolla he kuvasivat ympäristöön asettelemiaan eläimiä. Vastaajista viisi pitivät erityisesti siitä. Vastaajista kaksi piti myös "Peikkojen musiikkia" -pisteen rytmin soittamisesta. Näiden lisäksi osallistujat pitivät maisemista (n=2), hyvästä seurasta (n=1), vesiympäristöstä (n=2) ja luonnossa liikkumisesta (n=1). Vastaajat kokivat erityisen mieleenpainuvana Urpolan luontopolun ja sen ympäristön (n=5). Osallistujat herkistivät selkeästi aistejaan luonnolle, sillä palautteessa kuvaillaan, kuinka kulkiessa on nähty orava (n=1) ja kuinka joen vesi on kohissut (n=1). Lisäksi osallistujat ovat kokeneet mieleenpainuvina joitakin polun pisteitä, kuten *parantavat kasvit* (n=1) ja *veden musiikkia* (n=1)

Kehitysehdotuksia toiminnallinen luontopolku sai toisessa pilotoinnissa siitä, että kaikkiin pisteiden ohjelappuihin voisi laittaa kuvan tai logon, jolloin tietäisi mitkä ohjeet kuuluvat

juuri tähän luontopolkuun. Tämä seikka oli etenkin Urpolan luontopolun kohdalla ymmärrettävä, sillä Urpolan luontopolulla on jo olemassa kahdenlaisia kylttejä. Osaltaan ongelma korjaantui sillä, että lisäsin tilaajatahon toiveen mukaisesti toiminnallisen luontopolun materiaaleihin rahoittajan logot, mutta piirsin materiaaleihin kuvitukseksi myös haltijahahmon.

Rakentavassa palautteessa toisella pilotointikerralla mainittiin myös, että toiminnallisella luontopolulla olevat tekstit voisivat olla lyhyempiä (n=1) ja että Padlet-seinien kanssa oli teknisiä ongelmia (n=1). Tekniset ongelmat olivat jokseenkin odotettavissa, sillä niitä koettiin myös ensimmäisessä pilotoinnissa. Tällaisiin ongelmiin voisi jatkossa varautua testamalla Padlet-seiniä etukäteen ohjaajan kanssa, jolloin teknisiä ongelmia voitaisiin yhdessä ratkoa. En juuri lyhentänyt tarinoita palautteen perusteella, vaan keskityin tarinoiden helpolukuisuuteen, sillä uskoin sen vaikuttavan eniten kokemukseen siitä, että lukeminen tuntuu työläältä. Kyselyyn vastaajista neljä oli tyytyväisiä kokemukseensa toiminnallisella luontopolulla, eivätkä keksineet kehittämissuhteita.

Toisen pilotointikerran palautteen antajista kuusi oli joko täysin tai melkein täysin samaa mieltä väitteestä *polku oli sopivan mittainen*. Neljä vastaajista oli täysin samaa mieltä väitteen, *saamani ohjeet olivat selkeät* -kanssa. Vastauksista kolme asettui samaa mieltä ja eri mieltä -asteikon puoliväliin. Tähän syynä saattoi olla se, että kyseiset vastaajat olivat tulleet myöhässä paikalle. En toisaalta itsekään ollut täysin tyytyväinen omaan ohjeenannon selkeyteen, sillä uuden ryhmän ohjaaminen aiheuttaa usein vähän sekavuutta.

Tunnen oloni polun jälkeen virkistyneeksi -väitteen kanssa täysin samaa mieltä oli toisella pilotointikerralla viisi vastaajaa. Yksi vastauksista asettui samaa mieltä ja eri mieltä -asteikon puoliväliin. Vastaajista puolet olivat täysin samaa mieltä väitteen *voisin suositella polkua tuttavilleni* kanssa.

Edellä mainitun palautteen lisäksi sain palautetta siitä, etteivät kaikki arvostaneet digitaalisia elementtejä. Ymmärrän sen, sillä puhelimen käsittely vie huomion pois luonnosta, mutta toisaalta digitaalisia elementtejä hyödyntävät pisteet pakottavat osallistujan pysähtymään ja tuottamaan jotakin materiaalia. Itse huomasin ohjatessani sen, että toiminnallisen luontopolun lopetus olisi pitänyt kertoa osallistujille etukäteen tarkemmin, jotta se olisi ollut selkeämpi. Viimeisellä pisteellä toisaalta oli ohje takaisin luontokeskukselle paluuseen, joten eksymisiä ei tietävästi tapahtunut.

Palautekyselyn vastauksia käsitellessäni huomasin, että lomakkeessa olisi pitänyt kysyä milloin palautteen antajat osallistuivat toiminnalliselle luontopolulle. Osa palautteen antajista selkeästi vastasi kyselyyn pitkällä viiveellä, enkä ollut aivan varma mihin pilotointiin kukakin vastaaja oli osallistunut. Lisäsin kysymyksen kyselyyn helpottaakseni seuraavien palautteiden käsittelyä.

5.2.3 Kolmas pilotointi

Kolmas pilotointi toteutettiin jälleen Toimintakeskus ry:llä. Tässä pilotoinnissa en itse ollut ohjaajana, vaan Toimintakeskus ry:n työntekijät toteuttivat pilotoinnit itsenäisesti tuottamieni ohjeiden avulla. Polkua pilotoitiin kolmannella kerralla kolmelle eri ryhmälle aikavälillä 6.–14.10.2020. Kaikilla kerroilla ohjaajat käyttivät pienryhmälle suunnattua polun versiota.

Ensimmäisellä Toimintakeskus ry:n toteuttamalla pilotointikerralla olin mukana tarkkailijan roolissa. Sää tällä kerralla oli mukava ja Toiminnallisen luontopolun toteutuspaikaksi oli valittu Kalevankankaan luontopolku Mikkelissä. Kaikki osallistujat olivat aikuisia ja mukana oli Toiminnallisen luontopolun varsinaisen ohjaajan lisäksi pari muuta ohjaajaa tutustumassa polun sisältöihin. Ohjaajat olivat pakanneet mukaan eväät, joita nautittiin polulla pidetyllä tauolla.

Pilotointia havainnoidessani yllätyin siitä kuinka hyvin osallistujat osallistuivat toiminnallisiin pisteisiin. Leikkimielisiin pisteisiin heittäytyttiin hyvin mukaan ja pisteet herättivät osallistujissa keskustelua. Suurin yksittäinen häiriötekijä pilotoinnissa oli se, että maastossa liikkui myös paljon muita ihmisiä ja häly tuntui paikoin haasteelliselta.

Kokonaisuudessaan Toimintakeskus ry:n tekemästä kolmesta pilotoinnista kertyi palautetta kuudeltatoista osallistujalta. Palautteet kerättiin paperisella kyselylomakkeella, sillä ohjaajat kokivat niiden toimivat sähköisiä paremmin. Siirsin palautteet itse sanatarkasti Webropol-järjestelmään, jotta niiden käsittely olisi helpompaa ja yhtenäisempää suhteessa aiempiin palautteisiin.

Palautteen antajista kuusi koki luonnossa kulkemisen rentouttavaksi tai rauhoittavaksi, kolme mukavaksi ja kaksi virkistäväksi. Yksi palautteenantaja kuvailee kokemustaan selkävaijojen takia tuskaiseksi ja toinen osallistuja kertoo, että hyvät kengät jalassa luonnossa kulkeminen oli helppoa. Valtaosa palautteen antajista piti Toiminnallisen luontopolun tarinoita mielenkiintoisina (n=9). Yksi vastaaja kuvailee, että metsän lumo avautui tarinoiden kautta paremmin. Toisen vastaajan mielestä tarinat olivat hivenen outoja ja sopisivat paremmin lapsille kuin aikuisille.

Toiminnalliset pisteet koettiin kivoiksi, mukaviksi ja hyväiksi (n=5). Kaksi vastaajaa piti toiminnallisia pisteitä hauskoina. Pisteitä kuvailtiin lisäksi ajatuksia herättäviksi (n=1), sopivan pituisiksi (n=1) ja mukavan erilaisiksi (n=1). Yhden vastaajan mielestä pisteet olivat lapsellisia ja toisen vastaajan mukaan ne toimisivat paremmin kesällä, kun luonto on rikkaampaa.

Erityisesti osallistujat pitivät askartelua sisältävistä pisteistä (n=4), liikkumisesta (n=3), ympäröivästä maastosta ja luonnosta (n=5) sekä *metsänneito*-pisteestä (n=3). Erityisesti mieleen jäävinä asioina osallistujat kokivat toiminnallisen luontopolun pisteet *metsänneito* (n=3) sekä *parantavat kasvit* (n=3). Lisäksi mieleen jäävänä asiana koettiin ympäristö ja luonto (n=3) ja yhdessä olo (n=2). Kehittämisehdotuksia toiminnalliselle luontopolulle osallistujat antoivat niukasti. Vastaajista kuusi jätti kyselyn kohdan tyhjäksi ja kolme vastaajaa eivät joko osanneet sanoa miten toiminnallista luontopolkua voisi kehittää tai kokivat, että tämänhetkinen tuotos oli riittävän hyvä. Neljä osallistujaa kommentoi, että olisi hyvä, jos polulle olisi enemmän aikaa. Yksi vastaajista toivoi, että pisteet olisivat tarkemmin mietittyjä ja sopisivat paremmin ympäröivään luontoon. Palautteessa ei kuitenkaan kerrottu tarkemmin, mitä tämä käytännössä tarkoittaisi. Yhden vastaajan mielestä polku toimisi paremmin, jos maanpinnalla ei olisi juuria.

Valtaosa osallistujista oli täysin samaa (n=5) tai melkein samaa (n=7) mieltä väitteen *polku oli sopivan mittainen* kanssa. Valta osa vastaajista (n=7) piti saamiaan ohjeita selkeinä. Vastaajista kahdeksan tunsu olonsa polun jälkeen virkistyneeksi. Seitsemän vastaajaa oli täysin samaa mieltä väitteen *voisin suositella polkua tuttavilleni* kanssa.

Kolmannen pilotoinnin osallistujien antama palaute oli pääasiassa hyvin lyhytsanaista, eikä mielipiteitä oltu juurikaan kuvailtu. Oman havainnointini perusteella kirjallisena annetut palautteet eivät myöskään välittäneet läheskään kaikkea sitä mitä vastaajat toiminnallisen

luontopolun aikana kokivat. Tälle kohderyhmälle olisi siis kenties ollut parempi, jos palautetta olisi kerätty suullisesti haastatellen tai havainnoimalla ryhmän toimintaa. Yhden kyselyyn vastaajan vastauksista saattoi päätellä, ettei hän ollut ymmärtänyt kysymyksiä sillä tavoin kuin olin ne itse tarkoittanut.

Juuri tämän kohderyhmän palautteessa tuli hyvin esille myös se, että kokemukseen toiminnallisella luontopolulla voivat vaikuttaa paljon myös oma asennoituminen, sekä mahdolliset liikuntarajoitteet. Mikäli liikkuminen on haasteellista tai kivuliasta, voi polun jälkeen tunnelma olla virkistyneen sijasta uupunut ja epämiellyttävä. Mikäli henkilö ei ole vastaanottavainen rakentamieni harjoitteiden kaltaiselle leikkisälle toiminnalle, polku voi myös tuntua epämukavalta ja oudolta. Tähän haasteeseen polulla vastaa osittain se, että pisteet ovat keskenään melko erilaisia, joka mahdollistaa sen, että jokainen löytää polulta jotakin itselleen mielekästä.

Toimintakeskuksella Toiminnallista luontopolkua ohjanneilta henkilöiltä kertyi kaksi vastausta palautekyselyyn (liite 2). Toiminnallisen luontopolun teemaan ja sisältöä he kommentoivat seuraavasti:

Suomenuskon tarinat on mahtava viitekehys luontopolulle. Harjoitteet on mukavan yksinkertaisia ja helppoja toteuttaa.

Mielenkiintoisilta ja mukaansa tempaavilta.

Toiminnallisen luontopolun ohjaamiseksi saadut materiaalit olivat palautteen mukaan toimivat, selkeät ja riittävät. Molemmissa vastauksissa polun rakentaminen koettiin helpoksi. Toinen vastaajista nosti esiin, että tarvittavat materiaalit on helppo kuljettaa mukana vaikkapa repussa. Toiminnallista luontopolkua rakentaessa ympäristön suhteen huomioon otettavia asioita kommentoitiin seuraavasti:

Polun voi toteuttaa monipuolisesi eri luontoympäristöissä vaihtaen harjoitteiden paikkaa olosuhteisiin sopivammiksi. Huomioon piti ottaa luonnonsuojelualueet ja se, että osa harjoitteista vaatii ympärilleen riittävästi tilaa.

Toiminnallisen luontopolun ohjeistuksessa hyvänä koettiin sen kattavuus ja selkeys. Molemmat vastaajat kommentoivat, että *tuuletarten lankakerän* pisteellä olevan harjoitteen ohjeistus kaipasi täsmennystä, jotta osallistujat varmasti ymmärtäisivät mitä harjoitteessa

saa ja ei saa tehdä. Toinen vastaajista mainitsi, että polulla voisi olla enemmänkin tarinoita, jotta Toiminnallista luontopolkua olisi voinut räätälöidä enemmän kulloisenkin ryhmän mukaan ja myös toteuttaa samoille osallistujille uudelleen siten, että he saisivat yhä jotakin uutta.

Osallistujien toimintaa Toiminnallisella luontopolulla toinen ohjaajista kuvailee aktiiviseksi ja luovaksi. Hänen mukaansa osallistujissa näkyi heittäytymistä, jota ei sisätiloissa samalla tavalla näe. Toinen ohjaaja kuvailee, että osallistujat lähtivät mukaan aluksi hieman epäröiden, mutta kuitenkin suurella mielenkiinnolla tarinaa kohtaan. Osaa harjoitteista muutama osallistuja oli jäänyt seurailemaan sivummalta, mutta pääosin ohjaaja kuvailee osallistujien heittäytyneen ja kokeilleen hyvin. Molemmat ohjaajat kuvailevat osallistujien suhtautuneen polun sisältöihin positiivisesti. Toiselle ryhmälle oli tuottanut harmia se, ettei kaikkia harjoitteita oltu ehditty tekemään. Toiminnallisen luontopolun jälkeen osallistujien kuvaillaan vaikuttaneen vapautuneilta, iloisilta ja rentoutuneilta.

Toinen kyselyyn vastanneista ohjaajista on sitä mieltä, että toiminnallista luontopolkua voidaan soveltaa kaikenlaisille ryhmille. Toinen vastaaja nostaa esille, että kiinnostus mytologiaan on osallistujien mielenkiinnon ylläpitämisen kannalta tärkeää:

Täytyy olla luontaista kiinnostusta myyttejä ja kansantaruja kohtaan, koska ne ovat selvästi tämän luontopolun ydin. Ne saavat mielenkiinnon pysymään yllä, koska ryhmä odottaa aina uutta tarinaa ja sen ympärille rakentuvaa tehtävää.

Mitään osallistujaryhmää ohjaajat eivät kuvaile toiminnalliselle luontopolulle sopimattomaksi. Molemmat vastaajat kuvailevat, että luontopolku on hyvin räätälöitävissä erilaisten ryhmien tarpeita vastaavaksi.

Molemmat kyselyyn vastanneista ohjaajista kokevat, että toiminnallisella luontopolulla on hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Toinen vastaajista kuvailee, että toiminnallisen luontopolun toteuttaminen auttaa rauhoittamaan, kuuntelemaan ja keskittymään. Toiminnallisen luontopolun aikana tulee oltua luonnossa tunteja ja siinä samalla myös liikuttua huomauttamatta. Toinen vastaajista kuvailee toiminnallisen luontopolun hyvinvointia edistävien vaikutusten syntyvän toiminnallisen luontopolun ja luonnon yhteisvaikutuksessa. Vastaaja kokee, että tarinoiden kautta tehtäviin on helpompi lähteä mukaan, kuin siinä tapauksessa, että niitä tekisi yksittäin. Molemmat ohjaajat voisivat suositella polkua työkavereilleen.

Kolmannesta pilotoinnista saamieni palautteiden perusteella muokkasin *tuuletarten lankakerän* ohjetta selkeämmäksi. Tarinoiden määrää en tässä vaiheessa lisännyt, sillä tarvittaessa tarinoita on melko helppo rakentaa itse lisää esimerkiksi Kosken (2007) kirjan avulla, jonka avulla rakensin toiminnallisessa luontopolussa esiteltyt tarinat. Polkua havainnoidesani sain suullisesti palautetta siitä, että toiminnallisen luontopolun ohjaajalle suunnatut tarinat ja tehtävät toimisivat ohjatessa paremmin, jos ne olisi kirjan sijasta koottu laminoituna kansioon. Silloin ohjaaja voi asettaa ne itselleen sopivaan järjestykseen, eikä sivuja tarvitse selailla niin paljoa oikean pisteen löytämiseksi. Laminoituna ohjeet myös kestävät paremmin sadetta. Vaikka olin aiemmin nähnyt aivan liikaa vaivaa maalatakseni vanhan kirjan kannet ja liimatakseni sen sivuille polun ohjeistukset, totesin, että kansio on järkevämpi, sillä se mahdollistaa myös ohjeiden päivittämisen helpommin.

Parantavien kasvien pisteestä sain palautetta, että korttien oheen voisi lisätä yleistä tietoa kyseisistä kasveista. Esimerkiksi niiden kasvupaikoista ja kasvutavasta. Päätin kuitenkin, että en tee enempää materiaalia, vaan tarjosin polun ohjeisiin vinkin siitä, että kasvikorttien yhdistelyn tueksi voi ottaa mukaan kasvioppaan ja tarkastella kasveja sen avulla. Tällöin ohjattavat saisivat polulla lisätietoa paitsi kasveista itsestään, myös siitä, kuinka niistä voidaan etsiä lisätietoa.

5.2.4 Neljäs pilotointi

Neljäs pilotointi toteutettiin Mikkelissä Kulttuuripaja Kajolla 29.10.2020. Myös Kulttuuripaja Kajo toteutti toiminnallisen luontopolun itsenäisesti saatujen ohjeiden ja materiaalin perusteella. Kulttuuripaja Kajo pilotoi polkua yhdelle ryhmälle ja kyselyvastauksia kertyi kuusi kappaletta. Yhtä vastausta lukuun ottamatta vastaukset kerättiin paperiselle lomakkeelle ja siirsin ne jälleen itse Webropo-alustalle läpikäymistä varten. Kulttuuripaja Kajon pilotoinnin ohjaajalta saatiin yksi sähköinen palaute.

Neljännän pilotoinnin osallistujat kokivat luonnossa liikkumisen mukavaksi (n=3), kivaksi (n=2), rauhoittavaksi (n=1) ja virkistäväksi (n=1). tarinat koettiin kiinnostaviksi tai mielenkiintoisiksi (n=3). Toiminnallisia pisteitä kuvailtiin kivoiksi (n=2), kiinnostaviksi (n=1) ja hyväiksi (n=1). Yhden osallistujan mukaan pisteitä oli matkan pituuteen nähden paljon. Osallistuja ei kuitenkaan kuvaile sitä negatiivisena asiana, vaan pisteet tekivät hänen mielestään kävelystä kiinnostavampaa.

Erityisesti osallistujat pitivät musisoinnista (n=3). Tällä luultavasti tarkoitetaan pistettä *peikkojen musiikkia*. Yksi osallistuja mainitsee laulelleensa lastenlauluja matkalla. Kolme osallistujaa mainitsevat erityisen mieluisana *maahisten polut* pisteen. Erityisen mieleen jäävinä asioina toiminnallisella luontopolulla osallistujat pitivät *maahisten polut* pistettä (n=1), *met-sänneito* pistettä (n=1), *peikkojen musiikkia* pistettä (n=1), maisemia (n=2) ja ryhmän keskusteluja (n=1). Yksi vastaaja mainitsee erityisesti mieleen jääneenä asiana sen, että oli nälkäinen, sillä ei osannut varautua siihen, että toiminnallinen luontopolku kestäisi niin pitkään.

Osallistujien mielestä toiminnallinen luontopolku toimisi paremmin, jos luontopolun kyltit eivät kääntyilisi tuulessa (n=1) ja olisi parempi sää (n=1). Yhden palautteenantajan mielestä toiminnallinen luontopolku toimisi paremmin, jos siinä olisi enemmän pisteitä ja toisen mielestä siten, että siinä olisi vähemmän pisteitä. Kävijöiden kokemukset eivät kai koskaan ole samanlaisia.

Kukaan vastaajista ei ollut täysin samaa mieltä väitteen *polku oli sopivan mittainen* kanssa, mutta valtaosa (n=5) oli jokseenkin samaa mieltä tämän väitteen kanssa. Enemmistö (n=5) oli jokseenkin samaa mieltä, myös väitteen *saamani ohjeet olivat selkeät* kanssa. Vain puolet osallistujista (n=3) olivat jokseenkin samaa mieltä väitteen *tunnen oloni polun jälkeen virkistyneeksi* kanssa. Loput osallistujista asettuivat joko samaa mieltä ja eri mieltä -asteikon puoliväliin (n=2) tai olivat väitteen kanssa jokseenkin eri mieltä (n=1). Koska en itse ollut mukana, on vaikea arvioida mikä osallistujille oli aiheuttanut uupumisen tunnetta virkistymisen sijasta. Mahdollista on, että osallistujat ovat kokeneet retken toiminnalliselle luontopolulle pitkänä ja retken jälkeen tuntemukset ovat olleet väsyneet. Myös marraskuinen sää on voinut aiheuttaa esimerkiksi palelemista, joka on saanut kulkemisen tuntumaan ikävämmältä.

Vapaata palautetta antoivat kolme osallistujaa. Ensimmäinen heistä antoi palautetta siitä, että hänellä mukana olleet koirat olivat vieneet huomiota toiminnallisen luontopolun aikana. Toinen palautteenantaja toivoi lisää musiikillisia pisteitä. Kolmannen palautteenantajan mielestä polku oli tuntunut lyhyeltä.

Kulttuuripaja Kajon ohjaajan mielestä Toiminnallisen luontopolun teema ja sisällöt tuntuivat kiinnostavilta ja monipuolisilta. Toiminnallisen luontopolun materiaaleja ja ohjeita ohjaaja kommentoi seuraavasti:

Ohjeet olivat oikein selkeät ja kaikki tarvittava löytyi salkusta. Ne mitä ei ollut, tuli sähköpostilla tietooni kyllä. Salkku oli kätevän kokoinen ja mukavan näköinen. Ehkä kaipaisin salkkuun vielä erillistä laminoitua lappua, jossa lukisi salkun sisältämät materiaalit. Se voisi olla liimattu vaikka salkun sisäkanteen. "Luontopolku" -kylttejä saisi olla vähän enemmän. Lyijykynissä terät olivat katkenneet, joten mustekynät/tussit voisivat olla parhaita kyniä.

Toiminnallisen luontopolun rakentamista ohjaaja kuvaa mukavaksi. Ohjeissa toiminnallisen luontopolun rakentamisen kestoksi määritelty viisi tuntia oli ohjaajan mukaan hyvin realistinen. Ohjaaja kuvailee toteuttaneensa toiminnallisen luontopolun Kyyhkylässä Mikkelissä yhden osallistujan ideasta. Pituutta toiminnalliselle luontopolulle kertyi vajaa kaksi kilometriä. Ohjaaja kuvailee laittaneensa pisteiden kyltit paikalleen toteutuspäivän aamuna. Kaikki muut välineet paitsi punontakehikko olivat olleet mukana repussa. Ohjaaja valitsi reitin vaihtelevaan ja kuivaan maastoon, jossa kuljettava reitti ei ollut liian haastava ja maisemat miellyttivät silmää. Toteutettavaksi hän valitsi seitsemän toiminnallisen luontopolun pistettä. Toiminnallisen luontopolun ohjeistuksissa ohjaaja piti hyvänä niiden selkeyttä. Hän kulki ryhmän mukana, mutta antoi heidän lukea rastiohjeet ja toteuttaa ne haluamallaan tavalla. Padlet-seinille tuotokset lisättiin ohjaajan työpöydällä.

Toiminnallisen luontopolku ohjeistuksen kehittämiskohtina ohjaaja mainitsi sen, että *vellamon kangaspuut* -pisteellä aikaa olisi kulunut paljon enemmän kuin ohjeeseen oli kirjattu. Palautteen keräämisen suhteen ohjaaja mainitsi saaneensa osallistujilta palautetta, että ensin syödään eväät ja fiilistellään ja vasta sitten annetaan palautetta. Kokonaisuutena ohjaaja piti toiminnallista luontopolkua hyvin toimivana.

Ohjaaja koki luonnossa liikkumisen ryhmän kanssa todella mukavana. Hänen mukaansa maisemat herättivät ihastusta ja sää oli täydellinen. Ryhmästä polulla tekemiään havain-
toja ohjaaja kommentoi seuraavasti:

Innokkaasti. Oli ihana seurata miten antaumuksella he lähtivät rastitehtäviä suorittamaan ja erityisesti kun porukassa oli yksi uusi henkilö. Tiesin tätä yhtä lukuunottamatta etukäteen ihmiset, joten osasin hieman valikoida rastitehtäviäkin sen mukaan. Kun ihmiset olivat tässä vapaaehtoisesti mukana, he olivat myönteisen innokkaita kaikkeen eteentulevaa kohtaan. Joku sanoi lopussa ettei innostunut kahdesta ekasta rastista lainkaan (veden kuuntelu ja kangaspuut) johtuen ehkä siitä että yhdellä osallistujalla oli koirat mukana, jotka höselsivät niin paljon että oli vaikea keskittyä kuuntelemaan veden ääntä ja kangaspuissa oli niin kiire aikataulu ettei viitsinyt edes yrittää. Mutta innostui kolmannen rastin kohdalla ja tykkäsi tosi paljon kaikista muista, oli aktiivinen

osallistuja. Padlet-alusta oli hyvä lisä, se toi omalla tavallaan yhteenkuuluvuutta muiden poluilla olleiden kanssa.

Toiminnallisen luontopolun jälkeen osallistujat olivat ohjaajan mukaan positiivisesti uupuneita ja hyväntuulisia. Uupumus näkyi myös osallistujien antamissa palautteissa. Ohjaajan mielestä toiminnallinen luontopolku sopii hyvin monenlaisille ryhmille, koska maasto ja käytettävät rastit voidaan valita ryhmän tarpeiden mukaan. Erityisen tärkeänä ohjaaja pitää sitä, että osallistujat ovat polulla vapaaehtoisesti. Ohjaajan mukaan riskinä henkilöiden pakottamisessa itsenäisesti suoritettavalle toiminnalliselle luontopolulle voisi olla välineiden tuhoutuminen.

Kulttuuripaja Kajon ohjaajan mielestä toiminnallinen luontopolku toimii hyvin hyvinvointia edistävänä työkaluna. Osallistujat olivat kertoneet, että luontoa tuli toiminnallisella luontopolulla havainnoitua eri tavoin, sillä rastit pakottivat pysähtymään ja miettimään asioita. Moni oli ohjaajan mukaan havahtunut siihen, kuinka hyvin viihtyykään luonnossa ja osallistujien kanssa oli keskusteltu, että retkiä luontoon voisi yhdessä tehdä lisääkin. Ohjatun luonnossa liikkumisen jälkeen osallistujien voisi olla jatkossa helpompi lähteä luontoon myös itsenäisesti. Kulttuuripaja kajon ohjaaja voisi jatkossa suositella polkua muillekin ja kertoi palautteessa jäävänsä innolla odottamaan päätöstä siitä mihin polku jatkossa sijoitettaisiin.

Sekä kolmannen, että neljännen pilotoinnin palautteissa kerrottiin, että toiminnallisia pisteitä ja tarinoita voisi olla lisääkin. Itse en rajallisen aikatauluni takia enää luonut enempää pisteitä, mutta toiminnallisen luontopolun kannalta tämä voisi olla kehittämiseksi vaikkapa opiskelijaryhmälle. Pisteitä lisäämällä toiminnallista luontopolkua voitaisiin ohjata samoille ryhmille useamman kerran ja toteuttamiseen saataisiin vielä enemmän valinnan varaa. Voisiko vaikka eväiden nauttimisen yhdistää jotenkin mytologisiin tarinoihin?

Toiminnallisen luontopolun opastekylttien vähyyden huomasin itsekin ensimmäisissä pilotoinneissa. Arvelin sen tosin johtuvan reitistä, jonka valitsin. Neljännen pilotointikerran palautteiden perusteella lisäsin salkkuun muutaman opastekyltin. Kirjoitin ohjeisiin myös selkeämmin sen, että salkusta löytyviä muovitaskuja ja puhdasta paperia voisi tarvittaessa käyttää lisäohjeiden tekemiseen.

Lista salkusta löytyvistä materiaaleista löytyy jo ohjaajalle suunnatusta ohjeistuksesta. Lisäsin kuitenkin yhden laminoidun tarvikelistan salkkuun neljännen pilotoinnin palautteiden

perusteella. Olin itse valinnut lyijykynät salkkuun kuulakärkikynien sijasta, siksi, että lyijykynä ei sotkeennu saadessaan kosteutta. On kuitenkin totta, että kuulakärkikynä on salkussa kestävämpi valinta ja lisäsin niitä muutaman salkkuun saadun palautteen perusteella.

Toiminnallisen luontopolun itsenäiseen toteutusvaihtoehtoon kirjatut ajalliset rajat on tarkoitettu ensisijaisesti osviittaa antamaan. Huomasin itsekin toiminnallista luontopolkua pilotoitessani, että ryhmien välillä voi olla isoja eroja siinä, kuinka kauan kunkin rastin suorittaminen kestää. Kesto riippuu paljon myös siitä, minkä kokoinen ryhmä on kyseessä. En muuttanut neljännessä pilotoinnissa saamani palautteen pohjalta pisteen suorittamiseen varattua aikaa itsenäisesti toteutettavan toiminnallisen luontopolun version kylteissä. Lisäsin kuitenkin ohjevihkoon huomautuksen siitä, että pisteiden ohjeissa mainittu aika on tarkoitettu ensisijaisesti pienille, alle viiden hengen ryhmille ja mikäli ohjaaja haluaa jättää aikaa myös tunnelmointiin ja keskusteluun, on aikaa kullekin pisteelle hyvä varata enemmän.

5.3 Kehittämisprosessin arviointi

Toiminnallisen luontopolun pilotointi tuki kehittämistyön etenemistä toivotulla tavalla ja toiminnallisen luontopolun sisältöihin tehtiin muutoksia saadun palautteen perusteella. Pilotoinnissa saadut kokemukset olivat pääasiassa hyvin positiivisia ja mahdollisuuksia pilotoida toiminnallista luontopolkua tarjoutui enemmän kuin kehittämistyön loppuun saattamiseksi olisin tarvinnut. Olen silti tyytyväinen siitä, että toteutin kaikki pilotoinnit, sillä jokainen niistä toi uusia näkökulmia.

Pilotointiin osallistuneilta ja pilotointeja ohjanneilta henkilöiltä kerättiin toiminnalliseen luontopolkuun liittyvää palautetta suullisesti sekä Webropol-kyselyllä. Kysely toteutettiin sähköisesti, sekä paperisena. Sen tehokkuus palautteenannon välineenä vaihteli ryhmittäin. Osa vastaajista vastasi kyselyyn laajasti ja osasi antaa selkeitä esimerkkejä siitä millaisia kokemuksia he toiminnalliselta luontopolulta saivat ja millaisia asioita toiminnallisella luontopolulla voisi heidän mielestään kehittää. Joidenkin osallistujien antama palaute puolestaan oli hyvin suppeaa eikä sen kautta tullut esille selkeitä kehittämis ehdotuksia. Syy suppean palautteen taustalla lienee se, että osa osallistujista kuului sellaiseen kohderyhmään, jolle omien kokemusten ja ajatusten ilmaiseminen saattoi muutenkin olla vaikeaa.

Sekä suunnittelun, että pilotoinnin aikana kehittäminen eteni palvelumuotoilulle tyypilliseen sykliseen tapaan. Suunnitteluvaiheessa syklinen eteneminen syntyi melko luontevasti vastaan tulleiden haasteiden kautta. Pilotoinneista kukin sisälsi etukäteen tehtyä suunnittelua ja valmistelua, toteuttamisen kohderyhmälle, sekä arvioinnin ja jatkokehittämisen saatujen kokemusten perusteella. Opinnäytetyön viimeistelyyn sain vinkkejä opinnäytetyöseminaarissa.

Toimintasalkun ja toiminnallisen luontopolun ohjeiden rakentaminen oli iso ja aikaa vievä osa opinnäytetyöprosessiani. Ennen pilotointivaihetta salkku ja ohjeet vaativat runsaasti pohjatyötä ja kunkin pilotoinnin jälkeen salkun materiaaleja päivitettiin. Päivittämisestä haastavaa teki se, että kullakin kerralla minun oli käytävä Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kampuksella tulostamassa ja laminoimassa sillä en itse omista välineitä siihen. Koronaepidemian tähden kampuksella oli kuitenkin vähemmän henkilökuntaa ja joka kerta oli varmistettava erikseen, että joku tulisi avaamaan ovia. Opiskelijoille suunnatussa tulostusjärjestelmässä oli myös ongelmia, joten pyysin useamman kerran jotakuta toista tulostamaan tarvittavat asiat.

Ohjeiden päivittäminen synnytti epämiellyttävän paljon paperiroskia sekä yli jääneitä laminoituja papereita. Koin kuitenkin tärkeäksi, että paperiset ohjeet olivat kussakin pilotoinnissa ajan tasalla. Syksyinen sää myös edellytti, että luonnossa käytettävien materiaalien oli oltava laminoituja, sillä laminoimaton paperi ei kestä kosteutta. Ympäristöystävällisempää olisi kuitenkin ollut laminoida tarvittavat materiaalit vasta pilotointivaiheen jälkeen. Näin ylimääräisiltä laminoiduilta papereilta olisi säästyty.

6 TULOKSET JA POHDINTA

6.1 Tulokset ja pohdinta

Toiminnallisen luontopolun kehittämistyö oli monipuolinen prosessi, jonka aikana koen saaneeni paljon kokemusta kehittämisestä ja palvelumuotoilusta. Ehkä arvokkain kokemukseni oli se yhteistyö, jota pääsin pilotointien, sekä yhteiskehittämispajojen kautta tekemään eri paikallisten toimijoiden kanssa. Yhteistyö antoi uusia näkemyksiä opinnäytetyöhön sekä auttoi luomaan ymmärrystä siitä, millaista työ eri sosiaali- ja kasvatus- ja nuori-

soalan työympäristöissä on. Käsitys eri työympäristöjen erityistarpeista on auttanut rakentamaan toiminnallisesta luontopolusta mahdollisimman monen eri alan toimintaan soveltu-
van.

Parasta Etelä-Savoon -hankkeen työntekijöiltä, pilotointeihin osallistujilta sekä pilotointien ohjaajilta saadun palautteen perusteella Toiminnallinen Toiminnallinen luontopolku on onnistunut esimerkki luonto-, taide-, ja kulttuurilähtöisistä menetelmistä. Toiminnallisen luontopolun pilotoinneissa minua yllätti eniten se, kuinka hyvin aikuiset osallistujat ottivat toiminnalliset pisteet vastaan. Luonnossa yhdessä oleminen synnytti naurua, keskustelua ja kontaktia ympäristön kanssa. Vaikka toiminnalliset harjoitteet ovat melko leikkimielisiä, aikuiset osallistujat kokivat ne usein miten mielekkäiksi. Palautteista voidaan päätellä, että myös luonnon hyvinvointivaikutuksia, kuten rentoutumisen tunnetta ja virkistymistä voidaan edesauttaa toiminnallisen luontopolun avulla. Myös palautetta antaneet ohjaajat olivat sitä mieltä, että toiminnallinen luontopolku soveltuu hyvinvointia edistäväksi työkaluksi. Tarkempien hyvinvointivaikutusten selvittämiseksi olisi kuitenkin tehtävä paljon laajempaa tutkimusta kuin itse tässä opinnäytetyössä tein.

Pilotointeihin osallistui yhteensä reilu 60 henkilöä. Palautetta osallistujilta kertyi yhteensä 35 kappaletta ja ohjaajilta kolme kappaletta. Kun otetaan huomioon, että toisen pilotointikerran osallistujista osa antoi palautetta pienryhminä, voidaan arvioida, että valtaosa osallistujista antoi palautetta.

Toiminnallista luontopolkua voidaan käyttää osana Green Care -tyyppistä toimintaa. Jotta palvelupaketista tulee Green Care menetelmä, sen järjestäjän täytyy täyttää Green Care toiminnan vaatimukset. Palvelupaketti tulee siis toteuttaa tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti. (Ruoho 2014, 8) Green Caren alakäsitteistä toiminnallisen luontopolun menetelmät vastaavat pilotoinneissa saatujen kokemusten perusteella eniten käsitettä luontovoima. Luontovoima tarkoittaa toimintaa, jossa hyvinvointia pyritään edistämään luonnon voimauttavan, virkistävän ja elvyttävän vaikutuksen avulla (Ruoho 2014, 9.)

Suomalainen mytologia toiminnallisen luontopolun tarinallisena runkona sai paljon kiitosta sekä osallistujilta, että ohjaajilta. Mytologiset tarinat koettiin mielenkiintoisiksi ja niiden kuvailtiin pitävän mielenkiintoa hyvin yllä. Tätä kautta voisin arvella, että ideoinnin aikana tehty valinta ottaa käsittelyyn vähemmän tunnettuja suomalaisen mytologian hahmoja oli

toiminnallisen luontopolun onnistumisen kannalta hyvä. Erilaisiin haltijoihin sekä kansanuskoon liittyviin käytäntöihin voidaan mielestäni liittää lähes loputon määrä erilaisia harjoitteita ja tarinat auttavat tekemään harjoitteista helpommin lähestyttäviä, sillä tarinoiden kautta toiminnalle syntyy perustelu.

Pilotointivaiheen jälkeen kävin keskustelua Parasta Etelä-Savoon -hankkeen työntekijöiden kanssa ja tässä keskustelussa päätimme, että toiminnallisen luontopolun toimintasalun olinpaikka opinnäytetyön valmistumisen jälkeen olisi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Mikkelin kampuksen taideluokassa. Salkusta vastaavaksi yhteyshenkilöksi valittiin Laura Hokkanen. Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoululta paikalliset toimijat voisivat lainata salkkua omaan käyttöönsä.

On vaikeaa sanoa, kuinka tehokkaasti tämä opinnäytetyö kehitti luontolähtöistä toimintaa Etelä-Savon sosiaali-, terveys- ja kasvatusalojen ammattilaisten asiakastyökäytänteissä, mutta pilotointien aikana tavoitettiin useita opiskelijoita ja ammattilaisia, jotka saivat kokemuksia siitä, millaista luontolähtöinen toiminta voi olla. Koko kehittämisprosessin ajan toiminnallinen luontopolku on herättänyt kiinnostusta eri alojen ammattilaisissa ja kiinnostuneiden määrästä voisi kuvitella, että toiminnallinen luontopolku ei jää kaapin pohjalle pölyntymään, vaan tulee käyttöön eri ammattilaisten toiminnassa.

6.2 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Tässä opinnäytetyössä luonto- kulttuuri- ja taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämiseksi tapahtui hyvin käytännönläheisesti. Toiminnallisen luontopolun vaikutuksia hyvinvointiin ei kuitenkaan juuri selvitetty. Menetelmien käytön jatkuvuuden kannalta olisi hyvä tutkia, kuinka Toiminnallinen luontopolku tukee hyvinvointia ja miten toiminnalliselta luontopolulta saatavia hyvinvointikokemuksia voitaisiin edistää. Toiminnallisen luontopolun hyvinvointivaikutuksia kartoittamalla voitaisiin luoda kuva siitä, millaisille kohderyhmille tällainen menetelmä soveltuu erityisen hyvin. Mikäli hyvinvointikokemusten voitaisiin todeta olevan merkityksellisiä, tutkimuksen kautta voitaisiin lujittaa uskoa siihen, että luonto- taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät ovat kannattavia ja niitä tulisi hyödyntää nykyistä enemmän.

Vaikka toiminnallinen luontopolku on jo tämän kehittämistyön tuloksena monikäyttöinen ja hyödyllinen kokonaisuus, sen sisältöjä olisi hyödyllistä tulevaisuudessa kehittää. Toiminnallisia pisteitä lisäämällä toiminnallista luontopolkua voitaisiin toteuttaa samoille osallistujille useampaan kertaan. Lisäämällä toiminnallisiin pisteisiin uusia aiheita ja menetelmiä, toiminnallisesta luontopolusta voitaisiin rakentaa myös entistä monipuolisempi kokonaisuus.

LÄHTEET

Annanpalo, M., Kaikunsalo, A., Mannela, V., Partanen, R., Viik, U. & Vuorinen, T. s.a. Saanan luontopolku. Metsäntutkimuslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://juku.kuri.luke.fi/handle/10024/523678> [viitattu: 30.11.2019].

Borodunila, Y. 2016. Suomalaisten uskomustarinoiden ylluonnolliset olennot ja niiden nimitysten alkuperä. Turun yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/130703/BorodunilaYana.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 9.10.2019].

Euroopan unioni. s.a. Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus. Viipuvoimaa EU:lta 2014–2020. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21526> [viitattu 14.10.2019].

Green Care Finland. s.a. Laatu. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/laatu/> [viitattu 11.11.2020].

Hankesuunnitelma. 2019. Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020 Suomen rakennerahasto-ohjelma. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Moniste.

Harz. 2019. Erlebniswanderung auf dem Naturmythenpfad. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://regio.outdooractive.com/oar-harz/de/tour/wanderung/erlebniswanderung-auf-dem-naturmythenpfad/101975517/#dmdtab=oax-tab3> [viitattu: 29.11.2019].

Hirvonen, J. 2014. Luonnon ja ihmisen ikiaikainen yhteys. Teoksessa: Hirvonen, J. & Skyttä, T. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Vapaamuotoisia julkaisuja - Free-form Publications 28. 10–16. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1> [viitattu 12.11.2020].

Hokkanen, L. 2019. Lehtori. Sähköpostiviesti. 18.11.2019. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Homan-Helenius, A & Yli-Viikari, A. 2017 Lapset oppivat luonnossa tekemällä ja toimimalla. Teoksessa Homan-Helenius, P. & Yli-Viikari, A. 2017. Luonnosta avaimet lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Hämeen ammattikorkeakoulu. HAMKin e-julkaisuja 1/2017. 18–19. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135452/HAMK%20Luonnosta%20avaimet%20lasten%20ja%20nuorten%20kasvuun%20ja%20kehitykseen.pdf?sequence=1> [viitattu 5.5.2020].

Homan-Helenius, A. & Yli-Viikari, A. 2017 Lasten ja Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen luontolähtöisten menetelmien avulla. Teoksessa Homan-Helenius, P. & Yli-Viikari, A. 2017. Luonnosta avaimet lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Hämeen ammattikorkeakoulu. HAMKin e-julkaisuja 1/2017. PDF-dokumentti. 12-16 Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135452/HAMK%20Luonnosta%20avaimet%20lasten%20ja%20nuorten%20kasvuun%20ja%20kehitykseen.pdf?sequence=1> [viitattu 5.5.2020].

- Kaikkonen, A., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallitus. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.metsa.fi/asets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf> [viitattu 24.9.2019].
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011, Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Johdanto. Teoksessa: Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011. Luonnon virkistyskäyttö. Metlan tutkimusraportteja 212. Metsäntutkimuslaitos. PDF-dokumentti. 80–90. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf> [viitattu: 20.9.2020].
- Koski, M. 2007. Suomalaisia haltijoita ja taruelentoja. 1. painos. Karisto.
- Mikkola, A. 1985. Punkaharjun luontopolku. Metsäntutkimuslaitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/523668/metla-201206141009.pdf?sequence=1> [viitattu 30.11.2019].
- Muhonen, J. 2012 Taikauskoinen kansanperinne paheksunnan ja ihannoinnin kohteena. Suomalaiset taikuuskokemukset 1700-luvulta 1920-luvulle. Jyväskylän yliopisto. Historian ja etnologian laitos. Pro gradu -tutkielma. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40591/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201212183372.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 9.10.2019].
- Nationalpark Harz. s.a. Erlebniswanderung auf dem Naturmythenpfad. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.braunlage.de/wandern-in-braunlage/wanderempfehlungen/erlebnis-naturmythenpfad.html> [viitattu: 29.11.2019].
- Pulkkinen, R. & Lindfors, S. 2016. Suomalaisen kansanuskon sanakirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Pöyry-Lassila, P. (2017) Palveluiden yhteiskehittäminen ja yhteistuottaminen. Teoksessa Soile Pohjonen, Marika Noso (toim.) Kansalainen keskiöön! Näkökulmia sote-uudistukseen. Helsinki: Kunnallisan kehittämässätiö KAKS. Kunnallisan kehittämässätiön julkaisujen sarja, 2, 25–31. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/151784>
- Ruoho, J. 2014. Green Care: luontovoimaa ja luontohoivaa. Teoksessa Iijolainen, M. & Ruoho, J. (toim.) Luonto & hyvinvointi. Yrittäjyyden mahdollisuuksia. Green Care Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja b Raportit 13/2014 PDF-dokumentti. 8–13 Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-141-9> [viitattu 17.10.2019].
- Siikala, A.L. 2012. Itämerensuomalaisten Mytologia. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia, ISSN 0355-1768; 1388. Helsinki : Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Sivistystoimen työkalupakki palvelumuotoiluun s.a. Espoon kaupunki. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www3.uef.fi/documents/10975/1474731/Sivistystoimen_tyokalupakki_palvelumuotoiluun2.pdf/c08f8051-8400-4da7-ad7e-692ff4cd0acd [viitattu 19.5.2020].
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76(3), 320–330.

PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/102903> [viitattu 5.5.2020].

Tapiola, P. 2018. Raportti: Luonnon monimuotoisuus kaventuu hälyttävästi – "Heikennämme omaa hyvinvointiamme". Yle uutiset. Verkkootikkeli. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10131153> [viitattu 12.11.2020].

Tyrväinen, L., Savonen, E.-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystuotetta. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke). Verkköjulkaisu. Saatavissa: https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 11.4.2020].

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa: Tyrväinen, L. & Tuulentie, S. (toim.) 2007 Luontomatkaileminen, metsät ja hyvinvointi. Metsäntutkimuslaitos. Metlan työraportteja 52. PDF-dokumentti. 57–77. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/522407> [viitattu 19.5.2020].

Vehmasto, E & Soini, K. 2014 Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (Toim.). 2014. Green Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT. WWW-julkaisu. 8–28. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 20.11.2019].

Vehmasto, E. (Toim.). 2014. Green Care –toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT. WWW-julkaisu. Saatavissa: <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482161/mttkasvu20.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 13.10.2019].

Visitmikkeli. s.a. Otavan kirkkokivet. Retkeilyreitti n:o 20. PDF-julkaisu.

Visitmikkeli. s.a. Urpolan luontokeskus. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.visitmikkeli.fi/fi/palvelut/urpolan-luontokeskus> [viitattu: 30.11.2019].

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care avaa kasvun mahdollisuuksia monilla aloilla. Teoksessa Iijolainen, M. & Ruoho, J. (toim.) Luonto & hyvinvointi. Yrittäjyyden mahdollisuuksia. Green Care Satakunnassa. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja b Raportit 13/2014 PDF-dokumentti. 15– 19 Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/80892> [viitattu 16.10.2019] 15-19

Toiminnallisen luontopolun palautekysely osallistujille

Toiminnallinen luontopolku palautekysely 1

Hei!

Tervetuloa osallistumaan toiminnallisen luontopolun palautekyselyyn. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja siitä saadut vastaukset tuodaan julki siten, ettei yksittäistä henkilöä voida tunnistaa. Vastaamiseen kuluu aikaa noin 5 minuuttia.

Mikäli täytät kyselyä mobiililaitteella, käännä laite vaakatasoon!

Jatka seuraavia lauseita.

1. Luonnossa kulkeminen tuntui... *

2. Tarinat olivat mielestäni... *

3. Toiminnalliset pisteet olivat mielestäni... *

4. Erityisesti pidin... *

--

5. Mieleeni jäi erityisesti... *

6. Polku toimisi mielestäni paremmin jos... *

Vastaa seuraaviin väittämiin, vetämällä liukukytkin haluamaasi kohtaan janalla.

7. Polku oli sopivan mittainen *



8. Saamani ohjeet olivat selkeät *



9. Tunnen oloni polun jälkeen virkistyneeksi. *



10. Voisin suositella polkua tuttavilleni *



11. Vapaata palautetta

Mikäli haluat täydentää jotakin vastaustasi tai mielessäsi on jotakin muuta, mitä haluaisit kertoa polun tekijälle.

12. Minä päivänä osallistuit pilotointiin?

pp.kk.vvvv

Toiminnallisen luontopolun palautekysely ohjaajille

Toiminnallinen luontopolku palautekysely ohjaajille



Hei!

Tervetuloa vastaamaan toiminnallisen luontopolun palautekyselyyn polun ohjaajille! Kyselyyn vastataan anonyymisti, eivätkä vastaukset tule julki siten, että yksittäinen vastaaja olisi tunnistettavissa. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia.

Pilotoinnin perustiedot:

1. Minä päivänä luontopolun pilotointi toteutettiin? *

pp.kk.vvvv

2. Montako osallistujaa pilotoinnissa oli? *

3. Toteutittekö luontopolun itsenäisesti suoritettavan vai pienryhmille suunnatun version? *

- Itsenäisesti suoritettava versio
- Pienryhmille suunnattu versio

Jatka seuraavia lauseita

4. Polun teema ja sisältö tuntuivat... *

5. Saamani ohjeet ja materiaalit olivat... *

6. Polun rakentaminen oli... *

7. Polun ohjeistuksessa hyvänä koin... *

8. Polun ohjeistuksessa kehittäisin... *

9. Osallistujat toimivat luontopolun pisteillä...

Mikäli toteutit itsenäisesti suoritettavan version polusta, voit jättää tämän kohdan tyhjäksi.

10. Luonnossa ryhmän kanssa liikkuminen tuntui...

Mikäli toteutit itsenäisesti suoritettavan version polusta, voit jättää tämän kohdan tyhjäksi.

11. Polulle osallistunut ryhmä suhtautui polun sisältöihin... *

12. Polun jälkeen osallistujat vaikuttivat... *

13. Millaiselle ryhmälle tämä luontopolku mielestäsi sopisi erityisen hyvin?

14. Millaiselle ryhmälle et suosittelisi tätä luontopolkua?

15. Miten toiminnallinen luontopolku mielestäsi toimii hyvinvointia edistävänä työkaluna? *

16. Voisitko suositella luontopolkua työkavereillesi? *

- Ei
 Kyllä

17. Vapaata palautetta.

Susanna Soisalo

Toiminnallinen luontopolku Ohjeet toteuttajalle

Osana opinnäytetyötä Toiminnallinen luontopolku – Luontolähtöisten menetelmien kehittämistä hyvinvointipalveluissa osana Parasta Etelä-Savoon hanketta.

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

7 SISÄLLYS

1	OHJEET POLUN OHJAAJALLE.....	55
1.1	Polun esivalmistelut.....	55
1.2	Polun ohjaaminen.....	56
1.3	Turvallisuus.....	61
1.4	Jokamiehen oikeudet.....	63
2	TARVITTAVAT MATERIAALIT JA NIIDEN SOVELTAMINEN.....	64
2.1	Tarinat.....	64
2.2	Toiminnallisiin pisteisiin tarvittavat materiaalit.....	65
3	POLUN TOIMINNALLISET PISTEET.....	67
3.1	Aluksi.....	67
3.2	Veden musiikki.....	68
3.3	Vellamon kangaspuut.....	70
3.4	Tuuletarten lankakerä.....	72
3.5	Kuuttaren ja Päivättären korut.....	73
3.6	Maailman syntytarina.....	75
3.7	Metsänpeitto.....	76
3.8	Parantavat kasvit.....	77
3.9	Metsänneito.....	79
3.10	Jatulintarha.....	81
3.11	Peikkojen musiikkia.....	83
3.12	Maahisten polut.....	84
3.13	Loistijoiden johdateltavana / Lopuksi.....	85
4	HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ.....	86
	LÄHTEET.....	86
	LIITTEET	

Liite 2. Turvallisuussuunnitelman malli



Kuva 2, Tältä näyttää toiminnallisen luontopolun salkku.

1 OHJEET TOIMINNALLISEN LUONTOPOLUN OHJAAJALLE

Hei sinä toiminnallisen luontopolun ohjaaja!

Tässä ohjevihkosessa kerrontaan ohjeita Toiminnallisen luontopolun toteuttamiseen. Luontopolku on suunniteltu toimimaan salkku -muotoisena toimintakokonaisuutena. Tämä tarkoittaa sitä, että toimintaan kiinteästi vaadittavat ohjeet ja materiaalit voidaan tarjota yhtenä pakettina ohjaajalle, mutta toiminnan toteuttamispaikka on valinnainen. Olen pyrkinyt ohjeistuksessani huomioimaan myös sen, että polku on mahdollinen toteuttaa erilaisissa ympäristöissä sekä eri kohderyhmille joustavasti heidän toimintakykynsä mukaan.

Toiminnallisen luontopolun kokonaisuus kehitettiin opinnäytetyönä Toiminnallinen luontopolku - Luontolähtöisten menetelmien kehittämistä hyvinvointipalveluissa osana Parasta Etelä-Savoon hanketta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa käyttökelpoinen ja helposti hyödynnettävä toimintakokonaisuus, jota eri alojen ammattilaiset voisivat soveltaa omassa työssään.

Toiminnallisesta luontopolusta on tarjolla kaksi versiota: itsenäisesti suoritettava, eli isommille ryhmille soveltuva sekä pienryhmille suunnattu versio. Versioiden tarinalliset osuudet ovat identtiset, mutta toiminnalliset tehtävät eroavat hieman toisistaan. Pienryhmille suunnatuissa toiminnallisissa tehtävissä on enemmän ryhmätehtäviä, kun taas itsenäisesti suoritettavassa versiossa on otettu mukaan digitaalisia elementtejä.

1.1 Esivalmistelut

Polun esivalmistelut kannattaa aloittaa perehtymällä huolellisesti tähän aineistoon. Toiminnallisiin pisteisiin perehtymällä saa parhaan kuvan siitä mitä toteuttaminen vaatii ympäristöltä tai miten sinun täytyy soveltaa pisteitä käytettävissä olevan maaston mukaan.

Polkuun käytettävä maasto voi olla joko kauempana taajamasta sijaitseva luontokohde taikka lähimetsä. Tarvittaessa käyttöön voidaan soveltaa vaikkapa piha-aluetta. Maaston kannattaa olla monipuolinen, jotta eri teemoihin liittyvät pisteet saadaan sopimaan luontevasti ympäristöön. Vesi-teemaiset pisteet voidaan käsitellä vaikkapa lammen, ojan tai pienen puron lähetyvillä, vuoreneikon asuinsijaksi kelpaa iso kivikin ja metsään voidaan mennä suuren pihakuusen alle. Pisteiden asettaminen maastoon vaatii polun toteuttajalta hieman luovuutta ja kekseliäisyyttä.

Pisteet eivät vaadi tiettyä järjestystä, vaan ne voidaan toteuttaa halutussa järjestyksessä. Ei ole myöskään välttämätöntä toteuttaa niistä kaikkia, vaan polku voidaan muokata kohderyhmälle sopivan mittaiseksi, valitsemalla oman käyttöön sopivimman pisteet.

Esivalmisteluihin kuuluu myös pisteen materiaalien tarkistaminen ja mahdollisten täydennysten tekeminen. Lista polun sisältämistä materiaaleista löytyy alempaa. Mikäli jotakin puuttuu, ole hyvä ja ilmoita siitä salkun ylläpitäjille tai suorita itse tarvittavat hankinnat.

Materiaalien tarkistukseen, polun ympäristöön tutustumiseen, pisteiden paikkojen suunnitteluun, sekä polun rakentamiseen maastoon kannattaa varata ainakin viisi tuntia. Hyvin valmisteltu polku on mahdollista kasata maastoon kahdessa tunnissa. Purkamiseen kannattaa varata reilu tunti.

1.2 Ohjaaminen

Polkua suunnitellessa on tärkeää ottaa huomioon osallistujien tarpeet. Pienryhmille suunnattu polku sopii esimerkiksi pienille lapsille, sillä ohjaaja kertoo tarinat sen sijasta, että osallistuja niitä lukisi. Koska se sisältää ryhmätehtäviä, sekä keskustelua tukevia apukysymyksiä, se sopii myös ryhmädynamiikkaa kehittäväksi toiminnaksi. Pienryhmille suunnatulle polulle voi kerralla osallistua kolmen viiva kuuden hengen ryhmä.

Itsenäisesti suoritettava polku soveltuu etenkin isoille ryhmille, sillä ohjaajan ei tarvitse kulkea polulla osallistujien kanssa. Itsenäisesti suoritettava vaihtoehto ei sisällä ryhmitöitä, vaan yhteisöllisyyttä tuodaan digitaalisuudella. Ohjaajalle tärkeää on, että polku on merkitty maastoon selkeästi, jotta osallistujat eivät kävele harhaan. Itsenäisesti toteutettavalle luontopolulle osallistujat on hyvä jakaa maksimissaan viiden hengen pienryhmiin. Tarvittaessa osallistujat voivat tehdä tehtäviä yksinkin.

Pisteiden ohjeistukseen pienryhmille ei ole merkitty tehtäviin kuluvaan aikaan, sillä pisteeseen tarvittava aika riippuu paljon osallistuvan ryhmän toiminnasta. Karkea arvio on kuitenkin, että pisteiden suorittaminen kestää noin 10-15 –minuuttia per piste. Kelloa ei kuitenkaan kannata jäädä tuijottamaan liialti, vaan tärkeämpää on nauttia luonnosta rauhassa ja antaa tilaa sellaisille pisteille, joilla osallistujat innostuvat käyttämään enemmän aikaa.

Polun koko toteutukseen kannattaa varata noin 2 tuntia aikaa. Suunnitelmaan kannattaa jättää muuntamisen varaa, jotta pisteitä voi tarvittaessa lisätä tai karsia ajankulun mukaan. Pienryhmän kanssa pisteiden kulkeminen käy helposti, kun tarvittavat tarvikkeet pakkaa vaikkapa reppuun mukaansa ja ottaa ne esille halutussa kohti. Tarvittaessa osan tarvikkeista voi sijoittaa suoraan maastoonkin. Kannattaa kuitenkin suosia sellaisia paikkoja, joissa tarvikkeet eivät ole kenenkään tiellä tai maastossa pidempään kuin on tarvis.

Pienryhmälle suunnatuille pisteille osallistujien ei tarvitse välttämättä ottaa mukaan älypuhelin. Mikäli maahisten polut -pisteeltä halutaan ottaa kuvia, osallistujat voivat käyttää omia laitteitaan tai ohjaaja voi tuoda mukanaan laitteen kuvaamiseen. Ohjaajalla on hyvä olla puhelin mahdollisia hätätilanteita varten, mutta yhdessä pienryhmässä kuljettaessa eksymisen riski ei ole kovin suuri.

Itsenäisesti suoritettava polun versio on rakennettu siten, että pisteiden infoput ja tarvittavat materiaalit voidaan sijoittaa maastoon ja osallistujat käyvät pienryhmänä tai tarvittaessa yksitellen tekemässä tehtävät ilman, että ohjaaja kulkee osallistujien mukana. Esimerkiksi korujen teon materiaalit kannattaa

vaikkapa pakata muovipussiin ja ripustaa lähelle infolappua, jotta ne eivät häviä tai lähde niin herkästi ohikulkijoiden matkaan. Muovipussi suojaa myös pieneltä kosteudelta.

Itsenäisesti toteutettavien pisteien infolapussa on pisteelle kuuluva tarina, tehtävä mahdollisesti tehtävään liittyvä QR-koodi, sekä tehtävää varten varattu aika. Pisteiden välille on hyvä sijoittaa opasteita siitä, mihin suuntaan polku jatkuu. Polun loppuun on myös hyvä sijoittaa ohjeet, minne osallistujat jatkavat viimeisen pisteen jälkeen. Laminoituihin kyltteihin voidaan tarvittaessa lisätä ohjeita tussilla kirjoittamalla.

Huom!

Itsenäisesti toteutettavan version infolappuihin kirjatut ajat pisteiden suorittamiseksi on tarkoitettu ensisijaisesti pienille, alle viiden hengen ryhmille. Mikäli ryhmä polulla on iso, tai tahdot jättää pisteillä aikaa myös fiilistelyyn, varaa pisteille ohjetta pidempi aika. Voit merkata osallistujille uuden ajan permanenttitussin avulla.

Itsenäisesti suoritettavaa polun variaatiota varten on suositeltavaa, että osallistujilla on toimivat ja täyteen ladatut älypuhelimet tai tabletit, joissa on netti, riittävästi muistia kuvia ja videoita varten sekä QR-koodilukija. Mikäli osallistujat liikkuvat polulla pienryhmänä, puhelimia riittää yksi per pienryhmä. Polun digitaalinen osuus tapahtuu siten, että Qr-koodien takaa löytyy Padlet-seinä, jonne osallistujat voivat käydä lisäämässä kuvia, videoita, ääntä tai tekstiä, joita pisteillä kehoitetaan tuottamaan. Osallistujat voivat samalla katsella mitä muut ovat Padlet-seinälle tuottaneet. Mikäli ryhmän kanssa halutaan pitää yhteinen reflektointi luontopolulla käymisen jälkeen, Padlet-seinien sisältöä voidaan käydä yhdessä läpi silloinkin. Ohjaajan vastuulla on päättää, onko sisällön tuottaminen pakollista vai osallistujien oman harkinnan ja mielenkiinnon mukaista.

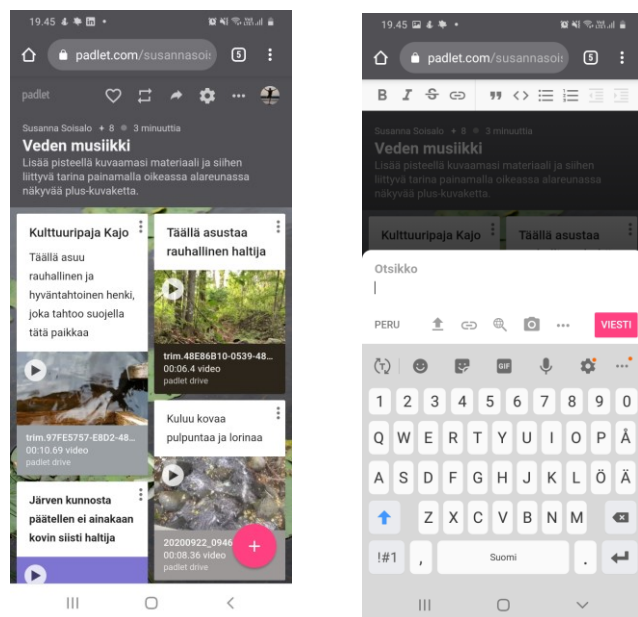
Mikä on Qr-koodi?

Qr-koodi on kaksiulotteinen viivakoodi, joka voidaan lukea älylaitteen kameran avulla. Koodi voidaan avata skannaamalla se älylaitteelle ladattavalla Qr-koodilukijalla, jonka jälkeen lukija aukaisee koodin takana olevan sivuston. Ilmaisen Qr-koodilukijan voi ladata omalle laitteelle sovelluskaupasta. Koodin käyttämiseen tarvitsee internetyhteyden.

Mikä on Padlet?

Padlet on Googlen tarjoama verkkoselaimessa toimiva sovellus, jonka avulla voidaan luoda virtuaalisia seiniä. Padlet-seinän linkin saaneet henkilöt voivat lisätä muistilappuina kuvia, tekstiä ja muuta sisältöä. Voit luoda uuden muistilapun sivun alalaidassa näkyvästä plus-kuvakkeesta. Klikattuasi kuvaketta sinulle ilmestyy ruutu, johon voit kirjoittaa ja jonka alareunasta voit valita millaisia tiedostoja haluat liittää tekstin lisäksi. (Seuraava ohje koskee mobiililaitteita.) Sisältö julkaistaan seinälle, kun painat viesti-painiketta. Mikäli haluat poistaa tai muokata viestiäsi jälkikäteen, voit tehdä sen painamalla viestin yläreunassa olevaa kolmea pistettä.

Kaikkien mobiililaitteiden kanssa Padlet ei välttämättä sovi yhteen. Padletin toimivuutta on hyvä testata etukäteen ja tarvittaessa harjoitella yhdessä sen käyttöä.



Qr-koodien takana ovat Padlet-seinät ovat Susanna Soisalon hallinnassa ja mikäli niiden kanssa ilmenee ongelmia tai haluat tyhjentää seinät edellisten tai

oman ryhmäsi tuotoksista tai saada tuotokset talteen, voit ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen susanna.soisalo@gmail.com. Voit tutustua Padlet-seiniin alla olevien Qr-koodien kautta.

Veden musiikkia:



Tuuletarten lankakerä:



Metsänneito:



Peikkojen musiikkia:



Maahisten polut:



1.3 Turvallisuus

Ulkona liikuttaessa on aina hyvä muistaa turvallisuus. Tämän tiedoston liitteenä löydät mallin, jonka mukaan voit tehdä omalle ryhmätoiminnallesi turvallisuussuunnitelman. Turvallisuussuunnitelma on ennen kaikkea ohjaajaa varten oleva dokumentti, joka toimii onnettomuustilanteessa ohjaajan apuna.

Turvallisuuden perustana toimii se, että ohjaaja tuntee ympäristönsä ja tietää mitä tekee. Kun mietit paikkaa polun toteuttamiseksi, käy tutkimassa alue etukäteen. Näin tiedät, millainen maasto on ja millaisia riskejä siellä tulee huomioida. Ota huomioon kohderyhmäsi motoriset taidot ja valikoi ympäristö kohderyhmälle sopivaksi. Vältä ympäristöä, jossa on jotakin vaarallista, esimerkiksi roskia, jyrkkiä penkkoja ja oja, runsaasti myrkyllisiä kasveja, kivikoita tai vilkasliikenteinen tie, joita olisi ylitettävä.

Luonnossa liikkumiseen on syytä varustautua asianmukaisella pukeutumisella. Maastossa liikkumiseen kannattaa valita kestävä, mukavat ja ehjät jalkineet, joilla on helppo liikkua epätasaisessa maastossa. Avonaisia jalkineita kannattaa välttää esimerkiksi muurahaisten ja nokkosten vuoksi.

Muiden vaatteiden kannattaa olla liikunnalliseen toimintaan sopivat, sekä pitkähihaiset ja -lahkeiset. Lyhythihaiset- ja lahkeiset vaatteet altistavat ruhjeille, eivätkä suojele esimerkiksi hyttysiltä ja paarmoilta. Ohjaajan on hyvä olla tietoinen polun toteuttamisen aikaisesta sääennusteesta ja ohjeistaa osallistujia varautumaan sen mukaisesti. Suositetaan kerrospukeutumista, jolloin vaatetta voidaan tarvittaessa vähentää tai lisätä tarpeen mukaan. Luontopolun aikana ollaan melko paljon paikallaa, joten lämpimiä vaatteita on hyvä olla riittävästi!

Toimintasalkusta löydät ensiapulaukun. Tarkista ensiapulaukku etukäteen. Mikäli laukussa on puutteita tai käytät itse jotakin, ilmoita asiasta salkun ylläpitäjille!

Mikäli salkusta löytyvä ensiapulaukku ei ole käytössäsi, voit käyttää jotakin muuta retkeilyyn soveltuvaa ensiapulaukku. Retkeilyyn soveltuvaan ensiapulaukkuun on hyvä varata esimerkiksi seuraavia tarvikkeita:

- Foliolämpöpeite
- Itsestään kiinnittyvä tukiside
- Idealside
- Kolmioliina
- Ensiapuside 2 kpl.
- Sideharsorulla
- Tarttumaton steriili haavatyyny 4 kpl.
- Steriili kuitukangastaitos 2 kpl.
- Ihoteippi
- Laastarilajitelma 20 kpl.
- Antiseptinen haavapyyhke 4 kpl.
- Kylmägeeli
- Kertakäyttöiset vinyylikäsineet
- Sakset
- Pinsetit
- Hakaneuloja 6 kpl.
- Urheiluteippi

(Partiowiki s.a.)

Pienryhmälle suunnitellussa polussa, ensiapulaukun on hyvä kulkea ohjaajan mukana polulla. Itsenäisesti suoritettavalla polulla laukun on hyvä olla polun lähetyvillä, ohjaajan hallussa, paikassa, joka on sovittu yhdessä osallistujien kanssa.

Ohjaajalla tulee aina olla mukanaan puhelin, jossa on riittävästi virtaa hätätilanteita varten. Itsenäisesti suoritettavalla polulla, myös osallistujilla tulee olla käytettävissään vähintään yksi puhelin per ryhmä, sekä yhteystiedot, joilla ohjaaja voidaan tavoittaa. Mahdollisen avun saamisessa on huomioitava, että syrjäisillä paikoilla ei välttämättä ole kenttää ja ohjeistettava osallistujia toimimaan tällaisen tilanteen sattuessa.

Erlaisia luonnonmateriaaleja käsiteltäessä on syytä varautua ruhjeisiin ja tikkuihin. Näitä voidaan ennaltaehkäistä oikeiden materiaalien valinnalla tai vaihtoehtoisesti käyttämällä hanskoja. Etenkin tuoreita kasvinosia käsiteltäessä, tulee huomioida, ettei kasvi ole myr-

kyllinen. Harvat suomalaisesta luonnosta löytyvät kasvit aiheuttavat kosketettaessa ihoreaktioita (kuten nokkonen ja jättiputki), mutta jokin kasvit, (kuten Pujo) saattavat aiheuttaa allergisia reaktioita.

1.4 Jokamiehen oikeudet

Luonnossa liikkussa ja etenkin erilaisia materiaaleja kerätessä on hyvä huomioida jokamiehen oikeudet. Jokamiehen oikeuksilla tarkoitetaan jokaisen maksutonta oikeutta käyttää luontoa ja kulkea luonnossa alueen haltijasta riippumatta ja ilman alueen haltijan lupaa. Jokamiehen oikeuksilla luonnossa toimimisen ei tulisi aiheuttaa haittaa luonnolle tai metsänomistajalle. Luonnonsuojelualueilla ja kansallispuistoissa jokamiehen oikeudet eivät ole voimassa sellaisinaan. Rajoitteita voidaan asettaa vaikkapa kasvien keräämiseen tai liikkumiseen merkittyjen reittien ulkopuolella. (Luontoon.fi s.a.) Lisätietoa tästä löytyy usein kyseiseltä alueelta tai alueen hallinnoijalta.

Jokamiehen oikeudella saat:

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsässä luonnonniityillä ja vesistöissä
- ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- Oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla muukin liikkuminen on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- veneillä, uida ja kulkea jäällä
- onkia ja pilkkiä

Jokamiehen oikeudella et saa:

- haitata maanomistajan maankäyttöä
- kulkea pihamaalla, istutuksilla tai viljelyksillä
- kaataa tai vahingoittaa eläviä puita
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- tehdä avotulta
- häiritä kotirauhaa oleskelemalla liian lähellä asutusta tai aiheuttamalla melua
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- häiritä lintujen pesintää
- häiritä eläimiä
- kalastaa ja metsästää
- pitää koira kytkemättömänä tai päästää koira kulkemaan yleiselle uimarannalle, leikkipuistoon, laduille tai urheilukentälle
(Luontoon.fi s.a.)

Tätä luontopolkua järjestettäessä tulee erityisesti ottaa huomioon seuraavat asiat jokamiehenoikeuteen liittyen:

- Kasveja poimittaessa tulee kiinnittää huomiota siihen, ettei kerätä harvinaisia kasveja ja ettei kasvien keräämisestä jää huomattavia jälkeä ympäristöön. Vältetään kasvien keräämistä juurineen. Harvinaisista kasveista voit löytää tietoa joko kasvikirjoista taikka osoitteesta www.luontoportti.com
- Eläviä puita ei ilman lupaa voida katkoa, joten esimerkiksi punonnassa on parasta hyödyntää kuolleita ja maahan tippuneita oksia. Mikäli elävää puuta halutaan käyttää, tulee siihen pyytää lupa maanomistajalta tai tuoda tuoreet puunoksat mukana omalta maaltaan.
- Luontoon tuotavat toimintaan tarvittavat materiaalit tulee siivota pois huolellisesti. Mikäli polun yhteydessä nautitaan vaikkapa eväitä, kannattaa varata mukaan erillinen roskapussi.
- Luonnossa kulkiessa on hyvä noudattaa yleistä rauhallisuutta ja suhtautua eläimiin sekä kasveihin kunnioittavasti. Polun paikka kannattaa sekä luontokokemuksen parantamiseksi, sekä muiden ihmisten häiritsemisen vähentämiseksi suunnitella siten, ettei se ole liian lähellä asutusta.
- Mikäli viet polulle isomman ryhmän tai toteutat toimintaa pitemmän aikaa siten, että materiaalit ovat paikallaan metsässä, toimintaan on kohteliasta kysyä lupaa maanomistajalta.

Jokamiehenoikeudet ovat kaikille suomalaisille hyödyllistä tietoa, joten niistä on hyvä keskustella osallistujien kanssa ennen polulle menoa. Etenkin lapsille ja maahanmuuttajataustaisille ryhmille jokamiehenoikeudet voivat olla vieraita. Tämä saattaa aiheuttaa oikeuksien tahatonta rikkomisia, johon ohjaajan on syytä puuttua rakentavasti.

2 TARVITTAVAT MATERIAALIT JA NIIDEN SOVELTAMINEN

2.1 Tarinat

Tarinoiden tarkoituksena on tutustuttaa suomalaisen mytologian hahmoihin ja antaa niistä tietoa. Ne pohjautuvat Mervi Kosken (2007) kirjoittamaan kirjaan Suomalaisia haltijoita ja taruolentoja. Tämän polun tarinoissa esiteltävät hahmot voidaan luetella väkiin. Veden väkeen, ilman väkeen, metsän väkeen ja vuoren väkeen. Väki -käsitteellä voidaan mytologiassa tarkoittaa eri asioita, mutta tässä tapauksessa se tarkoittaa jossakin tietyssä ympäristössä asuvaa haltijaolentojen joukkoa.

Väkiä löytyy suomalaisesta mytologiasta enemmänkin kuin tässä esitellään. Näitä ovat esimerkiksi kalman väki ja naisen väki. En ole ottanut niitä mukaan polkuun siksi, että niiden aihepiiri voisi olla soveltumaton joillekin kohderyhmille.

Tarinat löytyvät sekä itsenäisesti suoritettavien pisteiden ohjeistusten yhteydestä, että pienryhmille tarkoitettujen ohjeistusten yhteydestä. Itsenäisesti toteutettavien pisteiden ohjeet on laminoitu A-4 paperille. Pienryhmille tarkoitettavat ohjeet löytyvät salkussa olevasta kirjasta. Lisäksi tarinat ja pisteiden ohjeet on avattu tässä dokumentissa.

Jos ohjaajana luet tarinat, kannattaa niiden esittämiseen panostaa eläytymällä. Eläytyä voi vaikkapa pukeutumalla teemaan sopiviin vaatteisiin. Eläytyminen ja ohjaajan oma heittäytyminen mytologiseen maailmaan tukee myös osallistujien uskallusta heittäytyä toimintaan. Se myös luo tarinoille syvyyttä ja vie kuulijan lähemmäksi tarinaa.

2.2 Toiminnallisiin pisteisiin tarvittavat materiaalit.

Toimintasalkku sisältää seuraavia asioita:

- Ensiapulaukku
- tarinat (itsenäinen suoritusvaihtoehto: Laminoituna. Pienryhmille suunnattu versio: kansio)
- Veden ääni -kortit laminoituna.
- Pieniä hahmoja (x kpl.)
- Punontakehikko
- Pätkä köyttä
- Puuvillalankaa (4 kerää)
- Sakset (2 kpl)
- Kärkipihdit (1 kpl.)
- Metallilankaa
- Puuhelmiä
- Istuinalustoja (x kpl.)
- Yrttivisan kortit
- Permanenttitusseja (2 kpl.)
- Lyijykyniä ja kuulakärkikyniä.
- Uninaamareita (6 kpl.)
- Pellavanarua
- Opastekylttejä polun merkkäämiseen (12 kpl)
- Lyijykynä (3 kpl)

Mukana on myös hyvä olla:

- Taskulamppuja (mikäli polun toteutusaika ulottuu hämärälle)
- Polun toteutusalueen retkeilykartta. Retkeilyyn soveltuvan kartta löytyy esimerkiksi osoitteesta <https://www.retkikartta.fi/>
- Itsenäisesti suoritettavaa polkua varten tyhjiä muovitaskuja kuulakärki- tai lyijykyniä, paperia, sekä lankaa mahdollisten lisäohjeiden tekemiseksi.
- Pienryhmälle toteutettavaa polkua varten reppu, jossa materiaalit saadaan kulkemaan kätevästi mukana.
- Puhelin. Aina ohjaajalle, itsenäisessä suoritusvaihtoehdossa myös osallistujille. Puhelimessa on hyvä olla riittävästi virtaa, tilaa muistissa kuvien ja videoiden ottamiseen, sekä Qr-koodilukija.

Tarvittavat materiaalit pisteittäin (IS: Itsenäisesti suoritettava versio. P: Pienryhmille suunnattu versio):

- Veden musiikki
 - Veden äänten kortit (P)
 - Älypuhelin tai tabletti (IS)
- Vellamon kangaspuut
 - Punontakehikko. (IS & P)
 - Materiaaleja punontaan, esimerkiksi heinää, kuivia tai tuoreita kasvinosia ja ohuita vitsoja vaikkapa pajusta. Kerää materiaalit mukaasi ennakkoon, mikäli ympäristössä ei ole käytettäviä materiaaleja. (IS & P)
- Tuuletarten lankakerä
 - Köysi, esimerkiksi kiipeilyköysi tai pitkä hyppynaru. (P)
 - Älypuhelin tai tabletti (IS)
- Kuuttaren ja päivättären korut
 - Lankaa (IS & P)
 - Sakset (IS & P)
 - Halutessasi muitakin materiaaleja korujen tekoon, esimerkiksi metallilankaa ja kärkipihdit, sekä sivuleikkurit sen käsittelyyn. (IS & P)
 - Luonnonmateriaaleja, kuten heinää, kuivia ja tuoreita kasvinosia, kiviä, käppyjä, keppejä, jne. Kerää materiaalit ennakkoon, mikäli ympäristössä ei ole käytettäviä materiaaleja. (IS & P)
 - Puun työstöön voi ottaa puukon, mutta sen kassa tulee muistaa olla varovainen!
- Maailman syntytarina

- Halutessasi istuinalustoja (IS & P)
- Metsänpeitto
 - Ei tarvittavia materiaaleja.
- Parantavat kasvit
 - Kasvikortit. (P)
 - Permanenttitussi kasvikortteihin kirjoittamista varten. (IS)
- Metsänneito
 - Uninaamareita silmien peittämiseksi (P)
 - Älypuhelin tai tabletti (IS)
- Jatulintarha
 - Köyttä tai narua. Mieluiten ainakin 15 metriä. (P)
- Peikkojen musiikkia
 - Kiviä ja/tai keppejä, joita voidaan lyödä yhteen. Kerää materiaalit ennakkoon, mikäli ympäristössä ei ole käytettäviä materiaaleja. (IS & P)
 - Älypuhelin tai tabletti (IS)
- Maahisten polut
 - Pieniä hahmoja, esimerkiksi muovieläimiä. Halutessaan hahmot voi rakentaa itsekin, vaikkapa kävyistä tai oksista. (IS & P)
 - Älypuhelin tai tabletti (IS)

3 TOIMINNALLISEN LUONTOPOLUN PISTEET

3.1 Aluksi

Haltijaolennot ovat kuuluneet tiiviisti muinaisten suomalaisten elämään. Osa haltijoista toimi ihmisten suojelijoina, osa puolestaan oli ihmisille vieraita ja vaarallisia luonnon olentoja, joista ei juurikaan tiedetty. Haltijat ovat jo kauan sitten jääneet meille vain tarinoiksi kirjoissa, mutta heristä hieman korvasi tälle luontoretelle ja katso kuinka lähelle haltijoiden maailmaa pääset.

Minä, tietäjä, toimin oppaanne tänään ja toivon, että olette varustautuneet polulle asianmukaisin ja säähän sopivin varustein.

Onnea matkaan!

Vinkkejä:

Alkuun osallistuvilta voi tiedustella ennakoajatuksia polusta, pohjustaa hieman polun sisältöä, sekä kannustaa heittäytymään mytologiseen maailmaan. Hyvä on myös varmistaa, että osallistujilla on polulle soveltuva vaatetus. Itsenäisesti suoritettavan polun osallistujille on hyvä pohjustaa mistä polku kulkee ja miten ohjaajan voi tarvittaessa tavoittaa.

3.2 Veden musiikki

Veden väkeen kuului arvaamattomia ja pelättyjäkin olentoja. Näkillä ja Koskenhaltijalla oli taipumus houkutella kulkijan veteen hukuttaakseen tämä. Koskenhaltijalta saatettiin kuitenkin pyytää myös apua: ”Kerran eräs mies oli innostunut oppimaan taitavaksi viuluniekaksi. Hän oli kuullut, että Koskenhaltija oli taitava soittaja ja opettaisi mielellään muitakin. Soitto-oppilas meni kosken partaalle viulu kainalossaan ja istahti rannalle odottelemaan opettajan ilmaantumista. Haltija ilmestyi hetken kuluttua leppoisasti oppilaan selän taakse. Sillä oli kuitenkin viekkaat mielessään, kun se vaati opin etsijää sitomaan vyön kummankin ympärille. Jos vedenhaltija paiskautuisi kosken kuohuihin, myös oppilas huuhtoutuisi tyrskyyhin ja jäisi sinne ikiajoiksi. Toisaalta jos oppilas selviäisi vaarasta, hänestä tulisi maankuulu pelimanni.”

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Vedenhaltijat varmasti osasivat jäljitellä veden tuottamia ääniä, mutta osaammeko me?

Korteilla on erilaisia veteen liittyviä ääniä, sekä veden läheisyydessä elävien eläinten ääniä. Tavoitteenanne on jäljitellä ääntä niin, että muut voivat arvata mikä ilmiö on kyseessä. Mukaan voi ottaa myös liikettä.

Apukysymyksiä:

Miltä veden äänten jäljitteleminen tuntui?

Keksittekö vielä muita ääniä, joita vesiympäristössä voisi kuulua?

Vinkkejä:

Mikäli lapuilla olevat sanat tuntuvat haastavilta kohderyhmän kannalta, mukaan voi ottaa muitakin asioita. Myös jos sanat loppuvat kesken, osallistujat voivat keksiä itse lisää.

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Millaisia veden ääniä havaitset ympäristössäsi? Ovatko ne pehmeää solinaa vai kosken kuohumista? Millaisen haltijan näet asuttavan tätä vettä? Videoi tai äänitä ympäristöstäsi veden ääntä ja lisää se padlet-seinälle. Liitä mukaan myös pieni tarina siitä, millainen haltija juuri tässä ympäristössä sinun mielestäsi asustaa. Pääset padlet-seinälle lukemalla vieressä olevan Qr-koodin.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

3.3 Vellamon kangaspuut



Kuva 3, luonnonmateriaaleilla kudontaa Toiminnallisen luontopolun pilotoinnissa.

*Vellamo on veden emäntä, joka varttui ahkeraksi ja järjestystä pitäväksi vaimoksi veden isännälle Ahdille. Veden väki yleisesti oli tunnettua ahkeruudestaan sekä taidois-
taan kutoa vaatteita. Mikäli veden väkeä auttoi toimissaan, saattoi palkaksi saada
paidan, joka pysyi aina puhtaana ja ehjänä.*

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Näette edessänne kehikon, jonka avulla voidaan kutoa pujottamalla materiaalia lan-
kojen väliin. Etsikää ympäristöstänne erilaisia materiaaleja, joita voitte asettaa punok-
seen ja jatkakaa siinä jo olevaa punosta haluamaanne suuntaan. Käyttäkää kuitenkin
vain sellaisia materiaaleja, joiden kerääminen ei vahingoita ympäristöänne.

Apukysymyksiä:

Millaisia eri luonnonmateriaaleja voidaan käyttää punontaan?

Millaisia luonnosta saatavia materiaaleja tänä päivänä käytetään vaatteiden tekemiseen?

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Näette edessänne kehikon, jonka avulla voidaan kutoa pujottamalla materiaalia lankojen väliin. Etsikää ympäristöstänne erilaisia materiaaleja, joita voitte asettaa punokseen ja jatkakaa siinä jo olevaa punosta haluamaanne suuntaan. Käyttäkää kuitenkin vain sellaisia materiaaleja, joiden kerääminen ei vahingoita ympäristöänne.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

Vinkkejä:

Punontakehikon päädyissä on lovet, joihin punoksen loimena toimivat langat asetetaan. Punoksesta voidaan tehdä halutun levyinen käyttämällä joko koko kehyksen levyinen tila tai vain osa siitä. Punonta tapahtuu pujottamalla luonnonmateriaaleja vuorotellen lankojen yli ja ali. Punontakehikkoa varten salkussa on kaksi kappaletta puisia jalkoja, joiden avulla kehikko asettaa pystyasentoon.

Punontamateriaaleja valittaessa on hyvä muistaa, ettei olla luonnonsuojelualueella tai käytetä rauhoitettuja kasveja. Suositeltavaa on myös välttää myrkyllisten kasvien käsittelyä.

Tehty punos voidaan ottaa talteen katkaisemalla punoksen pohjana olevat langat ja solmimalla ne yhteen. Punos sopii vaikkapa seinäkoristeeksi. Mikäli punosta ei haluta säästää, se voidaan purkaa myös ottamalla punotut kasvit pois punoksesta. Mikäli langat ovat löystyneet, niitä on hyvä kiristää.

3.4 Tuuletarten lankakerä

Tuulen haltijoilta, eli Tuulettarilta saattoi pyytää halutessaan hyvää säätä ja myötä-tuulta. Entisaikaisilla pohjoismaalaisilla oli tähän oma keinonsa, sillä heillä oli ”maagi-nen” lankakerä, jossa oli paljon solmuja. Solmuja purkamalla alkoi navakka tuuli pu-haltamaan haluttuun suuntaan.

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Tuulettaret ovat lahjoittaneet meille köyden. Teidän tehtävänne on purkaa köydessä olevat solmut, jotta voimme saada hyvää säätä. Voitte ottaa köydestä kiinni molem-min käsin, mutta köysi on kuin tahmeaa karpäspaperia, joten kun olette kerran tarttu-neet siihen, ette voi liikuttaa kättänne tai irrottaa otettanne ennen kuin solmut on saatu purettua. Suunnitelkaa siis huolella, miten solmu voitaisiin purkaa ja auttakaa toinen toistanne.

Apukysymyksiä:

Mitkä asiat auttoivat ratkaisemaan solmun?

Millaisissa elämäntilanteissa tarvitset apua toisilta ihmisiltä?

Mistä suunnasta toivomme tuulen puhaltavan?

Vinkkejä

Solmun purkaminen on ryhmäharjoite, jossa osallistujien täytyy auttaa toisiaan sol-mun purkamiseksi. Oleellista on, että köyteen tarttuneet henkilöt eivät saa liikuttaa kättään köydellä tai irrottaa otettaan ennen kuin solmu on purettu. Solmun kannattaa olla löysä, jotta sen purkaminen ei ole tarpeellista vaativampaa. Solmuja voi tehdä köyteen yhden tai useamman ja ne kannattaa sijoittaa melko keskelle köyttä. Tämä harjoite vaatii tilaa, joten varaa käyttöön melko tasainen ja esteetön alue.

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Myös luonnossa asiat menevät välillä solmuun. Puun oksat saattavat kiertyä toisiinsa tai juuret kiven ympärille. Jos katsot tarkkaan ympäristöäsi, voitko löytää sieltä luonnon tekemiä solmukohtia? Mistä aineesta solmut ovat rakentuneet? Kuvaa havaintosi ja lisää kuvat padlet-seinälle. Pääset padlet-seinälle lukemalla vieressä olevan Qr-koodin.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

3.5 Kuuttaren ja Päivättären korut



Kuva 4, Esimerkki luonnonmateriaalista tehdyistä koruista.

Auringon tytär Päivätär, päivän ja aamuruskon haltija oli lumoavan kaunis neito. Hänen ystävänsä oli yhtä suloinen kuun haltija Kuutar. Yhdessä nämä taivaankappaleiden haltijat pitivät hallussaan kuun kultaa ja auringon hopeaa, joka oli nähtävissä heidän kohdatessaan auringon noustessa ja laskiessa. Yläilmoissa he keräsivät kultaista sekä hopeista lankaa ja tehdäkseen siitä vaatteita ja koruja. Joskus he lahjoittivat niitä myös ihmisille maan kamaralle.

Millaisista luonnonmateriaalista voisimme tehdä koruja, jotka olisivat sieviä kuin ne kultaisetkin?

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Tältä pisteeltä löydätte materiaaleja, joista voitte askarrella itsellenne avaimenperän, kaulakaulakorun tai rannekorun. Käyttäkää korussanne myös luonnosta löytämäänne materiaalia. Älkää kuitenkaan käyttäkö sellaisia materiaaleja, joiden kerääminen vahingoittaa ympäröivää luontoa. Huolehtikaa myös, ettei jälkeenne jää roskia.

Apukysymyksiä:

Millaisen korun rakensit? Mistä sait idean tehdä juuri sellaisen?

Millaisista luonnonmateriaaleista olet aiemmin nähnyt tehtävän koruja?

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Edessänne on välineitä korujen tekoon. Käyttäkää lisäksi luonnon materiaaleja, mutta muistakaa olla kunnioittavia luontoa kohtaan ja varoa vahingoittamasta ympäristöänne. Voitte tehdä itsellenne avaimenperän, rannekorun tai kaulakorun

Aikaa teillä on korujen askarteluun 15 minuuttia, siistikää sitten jälkenne ja jatkakaa seuraavalle pisteelle.

Vinkkejä:

Korujen tekemiseen on salkussa erilaisia materiaaleja ja työvälineitä. Halutessasi voit ottaa niitä käyttöön myös enemmän. Mikäli käytät puukkoa tai muita teräviä välineitä, ohjeista osallistujia toimimaan varoen ja rauhallisesti.

Korumateriaaleja kerätessä on hyvä pitää huolta, että ei olla luonnonsuojelualueella tai käytetä rauhoitettuja kasveja. On myös hyvä välttää myrkyllisten kasvien käsittelyä.

3.6 Maailman syntytarina

Aikojen alussa maailmassa oli vain ilmaa ja vettä. Niiden keskellä eli ilman impi, Ilmatar. Hän kyllästyi yksinäiseen elämäänsä ilmassa ja laskeutui uiskentelemaan veteen, jonka myötä hän tuli raskaaksi. Vaikka Ilmatar oli kärsivällinen, pitkittynyt raskaus sai hänet lopulta vihaiseksi. Kun hän itki, istui hänen polvelleen lintu ja teki siihen pesän. Lintu muni kuusi kultaista munaa ja yhden rautaisen. Kun Ilmatar heilautti polveaan, munat vierivät veteen ja rikkoutuivat. Niistä syntyivät maa, taivas, tähdet, pilvet ja kokonainen maailma. Lopulta syntyi myös Ilmattaren lapsi, tietäjä ja mahtimies Väinämöinen.

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Etsi itsellesi mieluinen paikka ympäristöstäsi. Paikka, jossa kokisit olosi hyväksi leipäillessäsi. Etsi mukava asento ja rauhoitu paikallesi. Kuuntele ääniä ympärilläsi. Mitkä äänet tulevat aivan läheltäsi, entä mitkä äänet muutaman askeleen päästä? Mitä ääniä kuulet latvustosta ja mitä muualta metsän alemmista kerroksista? Kuuletko ääniä jostakin hyvin kaukaa? Mitkä äänet ovat kovia ja mitkä hiljaisia? Anna ajatustesi vaeltaa ympärilläsi elävässä luonnossa ja palaa sitten ajatuksissasi rauhassa lähemmäs omaa kehoasi ja lopulta omaan itseesi.

Apukysymyksiä:

Miltä luonnossa rauhoittuminen tuntui? Oliko se helppoa?

Millaisia asioita kuultit tai näit?

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Etsi itsellesi mieluinen paikka ympäristöstäsi. Paikka, jossa kokisit olosi hyväksi leppäillessäsi. Etsi mukava asento ja rauhoitu paikallesi. Kuuntele ääniä ympärilläsi. Mitkä äänet tulevat aivan läheltäsi, entä mitkä äänet muutaman askeleen päästä? Mitä ääniä kuulet latvustosta ja mitä muualta metsän alemmista kerroksista? Kuuletko ääniä jostakin hyvin kaukaa? Mitkä äänet ovat kovia ja mitkä hiljaisia?

Aikaa teillä on rauhoittumiseen 10 minuuttia.

Vinkkejä:

Hiljentymistä varten on hyvä varata ympäristöstä sellainen paikka, johon ei kantaudu melua tai jossa ei liiku paljon muita ulkoilijoita. Tätä saattaa olla vaikea ennustaa, mutta hyviä vaihtoehtoja voivat olla notkelmat tai muut rauhaisat paikat sivussa ulkoilureiteiltä.

Esimerkiksi nuortenryhmille hiljentymisen voi olla erityisen virkistävä kokemus, jos se tehdään hämärällä tai pimeään aikaan, sillä silloin luonto tuntuu jännittävämmältä.

Tällöin on huolehdittava, että kaikilla on taskulamput metsässä kulkemista varten.

Hiljentymisen aikana ne tosin kannattaa ohjeistaa pitämään pois päältä.

3.7 Metsänpeitto

Haltijat olivat hyvin herkkätunteista väkeä. Heitä ei sopinut loukata, eikä heidän hallitsemaansa paikkaa turmella. Suuttuessaan haltijat saattoivat lumota kulkijan, jolloin kulkija joutuu metsänpeittoon. Metsänpeitto oli tila, jossa metsässä kulkijan maailma kääntyikin yht' äkkiä ylösalaisin. Metsä kietoutui kuin peitto kulkijan ympärille ja saa kiertämään kehää. Kulkija ei löytänyt kotiin, vaikka se olisi aivan vieressä, eikä hänen huutojaan kuultu, vaikka häntä etsittiinkin oikeasta paikasta. Aivan neuvoton kulkija ei

kuitenkaan ollut, sillä metsänpeitosta auttoi pääsemään pois, jos käänsi vaatteensa ylösalaisin.

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Valitkaa maastosta noin 10 metrin laajuinen ympyrän mallinen reitti. Lähtekää kiertämään reittiä normaalia kävelyvauhtia. Tarkkailkaa ympäristöä ja havainnoikaa, millaisia erilaisia maamerkkejä löydätte matkan varrelta. Kun olette kiertäneet kaksi kierrosta, käykää yhdessä läpi, millaisia yksityiskohtia havainnoitte.

Kiertäkää vielä 2 kierrosta lisää ja ottakaa samalla huomioon muitakin aistejanne. Kuuluuko jollain tietyllä kohdalla erityistä ääntä tai puhaltaako tuuli johonkin kohtaan voimakkaammin? Keskustelkaa, millaisia uusia havaintoja teitte.

Apukysymyksiä:

Millaisiin eri asioihin luonnossa kulkiessa voi kiinnittää huomiota?

Millaiset asiat ovat hyviä tuntomerkkejä luonnossa kulkiessa?

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Valitse jokin paikka ympäristössäsi ja jää siihen seisomaan. Katso mitä näet ympärilläsi. Kuinka monta eri puulajia voit havaita? Kuinka monta kiveä pilkistää maasta? Näetkö eläimiä tai eläinten pesiä? Etsi ympäristöstä sellaisia asioita, jotka voisit painaa mieleesi maamerkkeinä. Luo itsellesi mahdollisimman tarkka kartta siitä missä seisot ja miten voisit löytää juuri samalle paikalle uudestaan. Mikäli mahdollista, palaa jonkin ajan päästä takaisin ja testaa kuinka paljon muistat.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

3.8 Parantavat kasvit

Metsän emäntä oli taitava parantaja. Hän hoiti ansoihin jääneet kypälät ja tassut, pesästään pudonneet linnunpoikaset ja metsokukkojen haavat taistelun jäljiltä. Hän keräsi metsän parantavat lääkekasvit tarkasti talteen ja niinpä hänellä oli sopivia rohtoja myös ihmisten vaivoihin, jos joku vain keksi käydä niitä pyytämässä.

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Ympäristöönnne on piilotettu kasvikortteja. Edessänne näette kasvien lääkinällisiä ominaisuuksia. Tehtävänne on löytää maastosta kortit, joissa kasvien kuvat ovat ja yhdistää kasvit ja niiden lääkinälliset ominaisuudet toisiinsa.

Apukysymyksiä:

Oliko kasvien ja lääkinällisten ominaisuuksien yhdistäminen toisiinsa helppoa?

Millaisia ajatuksia lääkekasvit sinussa herättävät?

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Seuraavilla korteilla on esitelty kasveja, joilla tiedetään olevan lääkinällisiä ominaisuuksia. Valitse itsellesi muutama kasvikortti, joiden avulla arvelet voivasi rakentaa itsellesi sopivan lääkevaraston.

Löydät läheltä myös kasvien lääkinällisiä ominaisuuksia, joiden takapuolelle on kirjoitettu mikä kasvi on kyseessä. Katso millaisen lääkekaapin olet itsellesi poiminut. Yllättikö jonkin kasvin ominaisuus sinua tai osasitko arvata jotakin etukäteen? Palauta lopuksi kortit alkuperäisille paikoilleen.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

Vinkkejä:

Löydät salkusta lääkinällisten kasvien laminoituidut kortit. Puolessa korteista on kuva kasvista, sekä kasvin nimi ja puolessa kasvien lääkinällisiä ominaisuuksia. Lisäksi

löydät laminoidun lapun, johon on kirjattu mikä lääkinnällinen ominaisuus kuuluu mil-
lekin kasville.

Laminoituihin lappuihin voi kirjoittaa permanenttitussilla ja tussin voi pyyhkiä pois al-
koholipitoisella puhdistusaineella, esimerkiksi Sinolilla.

Itsenäisessä suoritusvaihtoehdossa osallistujat voivat yhdistää kasvin ja lääkinnälli-
sen ominaisuuden myös listan kautta, mutta korttien avulla osallistujat saavat ai-
heesta enemmän tietoa.

Voit halutessasi ottaa mukaan kasvikirjoja, joista voi katsoa lisätietoja kasveihin liit-
tyen sekä helpottaa yhdistämistehtävän päättelyä. Tämä voi olla hyödyllistä etenkin
sellaisille osallistujille, jotka eivät ennestään tunne kasveja kovin hyvin.

3.9 Metsänneito

*”Ihastuttava metsänneito ilmaantui joskus metsässä yöpyville erämiehille. Hän esiin-
tyi metsämiehille suloisena ja viettelevänä olentona, joka tuli tanssimaan nuotiolle.
Neito oli etupuoleltaan kaunis ja kauniisiin vaatteisiin puettu, mutta selkäpuoleltaan
kuin onttoa puuta. Mikäli neidon pauloihin lankesi, oli henkikulta vaarassa.”*

Pienryhmille suunnattu tehtävä:

Teidät jaetaan pian pareittain. Toisen parin tehtävä on laittaa silmänsä kiinni ja toisen
parin johdattaa silmät suljettuna kulkeva henkilö jonkin puun luokse. Muistakaa ohjas-
taessa rauhallisuus, jotta ohjattava ei kompastu maastossa. Kun sokkona oleva hen-
kilö on ohjattu puun luokse, hän saa aikaa tunnustella puuta ja yrittää painaa sitä mie-
leensä. Sitten pari palaa lähtöpaikkaansa ja sokkona olleen tehtävänä on etsiä puu,
jota äsken kävi tunnustelemassa. Kun oikea puu on löytynyt, parit vaihtavat osia.

Apukysymyksiä:

Miten tunnistit oman puusi?

Miltä toisen ihmisen johdateltavana oleminen tuntui?

Vinkkejä:

Tehtävää ohjeistettaessa on hyvä muistaa, ettei ketään pidä pakottaa kulkemaan sokkona, sillä se voi olla pelottava kokemus. Osallistujille kannattaa antaa ohjeita, kuinka sokkona olevaa olisi hyvä ohjata. (Rauhallisesti, esimerkiksi käsivarresta kiinni pitäen ja kertoen sokolle kun eteen tulee vaikkapa kuoppa tai kivi.)

Tehtävään valittavan maasto kannattaa olla melko helppokulkuista ja osallistujille voi tarvittaessa asettaa rajat, joiden sisällä pysyä.

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Ota itsellesi puuystävä. Puuystävä löydät etsiskelemällä lähimaastosta puun, joka jollain tavalla kiinnittää huomiosi, on jollain kiinnostava tai mielestäsi erityisen hieno. Pohdi, miksi juuri tämä puu on sinulle hyvä puuystävä? Onko se pieni ja sitkeä kuten sinäkin vai onko se suuri ja vankka, tuoden sinulle turvaa. Voit ottaa puuystävään tuntumaa vaikkapa tunnustelemalla kuorta tai antamalla ystävällesi halin.

Lisää tarina puuystävästäsi Padlet-seinälle. Voit kertoa tarinassa miksi tämä puu on sinulle erityisen hyvä puuystävä, tai mitä puu on kenties elämässään kokenut ja millaista maisemaa se katselee. Voit halutessasi liittää tarinan mukaan kuvan puuystävästäsi. Pääset padlet-seinälle lukemalla vieressä olevan Qr-koodin.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

3.10 Jatulintarha



Kuva 5 Esimerkki sokkelosta.

Jatulit olivat aikoinaan Peräpohjolan rannikolla asunut jättiläiskansa, joka pakeni sittemmin ihmisasutuksen tieltä. Heidän jäljiltään on sinne tänne pitkin Suomea jäänyt niin sanottuja jatulintarhoja. Jatulintarhoiksi kutsutaan kivistä koottua matalaa ja laakeaa rakennelmaa, joka muistuttaa labyrinttia. Niitä löytyy esimerkiksi meren saaristosta ja muualta rannikolta. Sitä, miksi jatulit ovat niitä kyhänneet, ei tiedetä. Kivilabyrinttien sisään pääsee vain yhtä mahdollista reittiä, mutta umpikujia ne eivät ole. Erään uskomuksen mukaan labyrintista selviäminen tasapainottaa vahvistaa mieltä. Labyrintin kiemurtelevan polun voidaan katsoa kuvaavan ihmisen elämän kokonaisuutta, eri vaihteita ja ongelmia.

Pienryhmille suunnattu tehtävä:

Maastoon on rakennettu narusta spiraalimainen sokkelo. Tehtävänne on kulkea sokkelossa rauhallisesti, itsellenne sopivalla vauhdilla ja pohtia mielessänne seuraavia kysymyksiä:

Sisäänpäin kulkiessanne: Millaisia fyysisiä ja psyykkisiä tunteita luonto sinussa aiheuttaa?

Ulospäin kulkiessanne: Miten voisit edesauttaa omaa hyvinvointiasi luonnossa liikkumisen avulla?

Apukysymyksiä:

Millaisia ajatuksia sinulle heräsi sisään päin kulkiessasi?

Millaisia ajatuksia sinulle heräsi ulos päin kulkiessasi?

Millaisista luontokokemuksista pidät?

Vinkkejä:

Voit valita jatulintarhaa varten itsellesi sopivat kysymykset. Harjoitetta voi käyttää esimerkiksi polun alussa ajatuksia herättelevänä tai polun lopussa reflektoitavana tehtävänä.

Harjoitetta varten on hyvä varata suuri ja tasainen alue, jolle sokkelo voidaan kasata.

Nyörin päälle voidaan asetella kiviä, jolloin se pysyy paremmin paikallaan. Malleja sokkelon tekemiseen voit katsoa googlettamalla kuvia jatulintarhoista.

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Metsän polut muodostavat usein melkoisen sokkelon. Osa poluista on selkeämpiä, osan erottaa maastosta vain häilyvinä. Millaisia polkuja löydät ympäriltäsi? Millaista reittejä ne kulkevat? Kuka tai mikä niillä on liikkunut? Päätyykö polku johonkin läheläsi vai jatkuuko se kauemmas? Onko polussa haaraumia ja risteyksiä?

Sokkeloisiin polkuihin on helppo eksyä. Pidä huolta, että olet tietoinen suunnasta johon kuljet, ole jatkuvasti tietoinen siitä missä on lähtöpisteesi. Havainnoi tuntomerkkejä, esimerkiksi mieleenpainuvia kiviä tai puita ympäristössäsi. Polkua tutkittuasi, palaa takaisin lähtöpaikkaan.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

3.11 Peikkojen musiikkia

Vuorten sisällä eläneiden peikkojen on kuultu aikojen saatossa pitävän arvoituksellisia ääniä. Joskus on kuultu metallin kilkatusta, josta on arveltu, että peikot ovat takoneet rautaa ja sulattaneet metallia. Toisinaan taas on kuultu musiikkia, johon sydämensä särkenyt peikko on purkanut murheensa.

Pienryhmille suunnattu tehtävä:

Etsikää maastosta sellaisia luonnonmateriaaleja, joilla voidaan saada aikaiseksi jonkinlaista ääntä. Tällaisia voivat olla vaikkapa kivet ja kepit, mutta kokeilkaa rohkeasti muitakin materiaaleja. Kun jokainen on löytänyt itselleen mieluisan soittimen, asetutaan seisomaan piiriin. Yksi kerrallaan jokainen alkaa soittaa omalla soittimellaan haluamaansa rytmiä tai säveltä. Kun kaikki ovat päässeet mukaan soittoon, voitte halutessanne vaihtaa rytmiä. Lopuksi lopettakaa soittaminen jälleen yksi henkilö kerrallaan.

Apukysymyksiä?

Miltä yhdessä soittaminen tuntui?

Miltä eri soittimet kuulostivat?

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Millaisia soittimiksi kelpaavia luonnonmateriaaleja löydät ympäristöstäsi? Millaista ääntä niillä voidaan saada aikaiseksi? Jos uskallat, koita laulaa soittoasi tahtiin. Kuvaa lyhyt video soitostasi ja lisää se Padlet-seinälle. Pääset padlet-seinälle lukemalla vieressä olevan Qr-koodin.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

3.12 Maahisten polut



Kuva 6, Esimerkki pienten hahmojen kuvaamisesta luonnossa.

Maahiset olivat pieniä ihmisen kaltaisia olentoja, jotka asuivat maan alla, maailmassa, jossa kaikki oli meidän maailmaamme nähden nurinkurista. Maanpäällisessä maailmassa maahiset olivat yleensä näkymättömiä, mutta ne saattoivat halutessaan näyttäytyä vaikkapa muurahaisina. Muurahaisten polut toimivatkin maahisten ja haltijoiden kulkureitteinä. Muurahaiskeon on uskottu olevan linna, jossa haltija asui ja keon luona käytiin kyselemässä, kun haluttiin tavoittaa metsänhaltija.

Pienryhmälle suunnattu tehtävä:

Tällä pisteellä saatte käyttöönne pieniä hahmoja. Valitkaa itsellenne sopiva hahmo ja etsikää sille sopiva paikka ympäristöstänne. Millaisia maisemia hahmosi näkee? Onko hahmollasi ruokaa ympäristössään? Voitte halutessanne rakentaa hahmolle majan. Voitte halutessanne ottaa kuvan tai videon hahmonne elämästä.

Apukysymyksiä:

Miltä maailma hahmonne silmissä näytti?

Millaisia kuvia hahmostanne saitte?

Itsenäisesti suoritettava tehtävä:

Tältä pisteeltä löydät pieniä hahmoja. Valitse itsellesi yksi tai useampi hahmo ja etsi niille sopiva paikka ympäristöstäsi. Millaiselta maisemat näyttävät hahmosi majapainkassa? Löytyykö hahmollesi ruokaa tai suojaisa lepopaikka? Ota kuva hahmostasi siinä paikassa, johon sen sijoitit ja lisää kuva Padlet-seinälle. Pääset padlet-seinälle lukemalla vieressä olevan Qr-koodin.

Aikaa teillä on tällä pisteellä noin 10 minuuttia.

Vinkkejä:

Tälle pistelle voidaan varata myös enemmän aikaa. Pienille hahmoille voi rakentaa vaikka kokonaisen kylän tai pienten hahmojen elämästä voidaan kuvata lyhytelokuva. Tällä pisteellä osallistujien luovuus saa päästä valloilleen!

3.13 Loistijoiden johdateltavana / Lopuksi

Metsissä ja asutuksen keskellä eläneet haltijaolennot tekivät muinaisten suomalaisten elämästä välillä varsin haasteellista. Raavaskin mies pelkäsi haltijoita ja ne pyrittiin pitämään tyytyväisinä tarjoamalla lahjoja, kuten ruokaa ja juomaa. Kansan keskellä elävät loitsijat, eli tietäjät tai myrrysmiehet olivat henkilöitä, joilla oli erityinen suhde yliluonnollisiin olentoihin. He koettivat pitää haltijoita hallinnassaan tai ainakin parhaansa mukaan aisoissa. He paransivat tarvittaessa tauteja, mutta saattoivat myös höynäyttää ihmisiä pahanpäiväisesti.

Minä, oppaanne ja tietäjänne toivon, että tällä polulla vastaanne tulleet haltijat pitivät kiinni sopimuksestaan ja kohtelivat teitä hyvin. Toivottavasti luonnossa kulkeminen virkisti teitä ja palaatte jatkossakin metsän syleilyyn. Olkoon onni mukanaan!

Polulla kerrotut tarinat pohjautuvat Mervi Kosken (2007) kirjaan Suomalaisia haltijoita ja taruolentoja.

Apukysymyksiä:

Miltä luonnossa oleminen tuntui?

Koetko olosi virkistyneeksi?

Millaisia uusia asioita opit?

Vinkkejä:

Itsenäisesti suoritettavia pisteitä voidaan reflektoida jälkikäteen, katsomalla yhdessä läpi millaisia tuotoksia Padlet-seinille on tullut. Pienryhmien kanssa reflektointia voi olla hyvä tehdä polulla käytyjen keskustelujen lisäksi, vaikka seuraavana päivänä polulla käymisen jälkeen, jolloin ajatukset ovat ehtineet selkiytyä.

4 HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

Metsähallituksen ylläpitämä www.luontoon.fi tarjoaa paljon ajantasaista tietoa liittyen retkeilyyn ja luonnossa liikkumiseen. Metsähallitus ylläpitää myös retkeilyyn soveltuvaa karttasovellusta www.retkikartta.fi.

www.luontoportti.com tarjoaa kattavasti tietoa eri kasveista ja eläimistä. Kasvien tunnistukseen voi käyttää sivustolta löytyvää tunnistustyökalua.

Jokamiehen oikeuksista löydät lisätietoa Ympäristöhallinnon sivuilta osoitteesta [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet\(16989\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet(16989)). Ympäristöhallinto tarjoaa myös tietoa rauhoitetuista lajeista osoitteessa https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Lajit/Rauhoitetut_lajit.

Ensiapupakkausten sisällöstä voit hakea esimerkkiä Esimerkiksi Partiwikistä osoitteesta <https://fi.scoutwiki.org/Ensiapupakkaus>. Valmiita ensiapupakkauksia myy esimerkiksi SPR eli Suomen Punainen Risti. SPR tarjoaa myös tietoa ensiapuun liittyen, sekä ensiapukoulutuksia. Lisätietoa osoitteessa <https://www.punainenristi.fi/>.

Lähteet

Luontoon.fi. s.a. Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet. Metsähallitus. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>. [viitattu 14.4.2020]

Partiowiki. s.a. Ensiapupakkaus. Retkeilijän ensiapupakkaus. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://fi.scoutwiki.org/Ensiapupakkaus> [viitattu 28.4.2020]

KUVALUETTELO

Kuva 1, Tältä näyttää toiminnallisen luontopolun salkku. Hokkanen, L. Toiminnallisen luontopolun pilotointi. 22.9.2020.	54
Kuva 2, luonnonmateriaaleilla kudontaa Toiminnallisen luontopolun pilotoinnissa. Vapalahti, K. Toiminnallisen luontopolun pilotointi. 10.9.2020.	70
Kuva 3, Esimerkki luonnonmateriaalista tehdyistä koruista. Soisalo, S. 22.4.2020	73
Kuva 4 Esimerkki sokkelosta. Soisalo, S. 1.5.2020.	81
Kuva 5, Esimerkki pienten hahmojen kuvaamisesta luonnossa. Soisalo, S. 1.5.2020.	84

Turvallisuussuunnitelman malli

Tapahtuman nimi:		Ajankohta (pvm. ja kellonaika):			
Paikka (osoite kokonaisuena):			Koordinaatit:		
Toiminnan järjestäjä:					
Vastuuohjaaja:		Puhelinnumero:			
Toinen yhteyshenkilö:		Puhelinnumero:			
Tapahtuman kuvaus:					
Osallistujamäärä:					
Erityistietoja ryhmästä (ikä, kokemus, liikuntarajoitteet, muut rajoitteet yms.):					
Aloituspaiikka:		Lopetuspaikka:			
Tarkempi kuvaus reitistä:					
Yhteiset varusteet tarkastettu pvm:					
Riskianalyysi					
Vaaraa aiheuttava tilanne/toiminta	Mahdollinen seuraus	Vakavuus (1-5)	todennäköisyys (1-5)	Varautuminen ja ennaltaehkäisy	Toimintaohje tilanteessa.
Kompastuminen tai liukastuminen maastossa	Nyrjähdykset, venähdykset ja ruhjeet.	2	4	Ohjeistetaan osallistujia laittamaan kunnon jalkineet. Vältetään juoksemista haastavassa ympäristössä. Sateisella tai jäisellä säällä varoetaan liukastumisia.	KKK eli kylmä, koho ja kompressio, jos hoito ei auta, raajalle ei voi varata tai raajassa silminnähtävä virheasento, toimitetaan loukkaantunut lääkäriin. Ruhjeet puhdistetaan ja paikataan laastarilla.
Huolimaton teräaseen käyttö	Avohaava ja runsas verenvuoto.	3	2	Käytetään varoen mahdollisesti mukana olevia teräaseita, kuten puukkoa.	Nosta vuotava raaja ylös ja tyrehdytä verenvuoto painamalla sormin tai kämmenellä suoraan

					vuotokohtaan. Voit käskeä haa-voittunutta puristamaan omaa haavaansa. Aseta autettava pitkälleen. Aseta paineside ja tue vuotava raaja kohoasentoon. Jos vuoto jatkuu kaikesta huolimatta, aseta toinen paineside (eli ns. lisapaineside vuotokohdan yläpuolelle.
Allergisoivan tai myrkyllisen kasvin käsittely.	Allerginen reaktio, pahimmassa tapauksessa anafylaktinen shokki.	3	3	Mikäli toimintaan osallistuvilla henkilöillä on tiedossa oleva allergia, muistutetaan näitä huolehtimaan laäkityksestaan. Pyritaan kasittelmaan sellaisia kasvinosia ja kasveja, jotka eivät ole myrkyllisiä tai eivät aiheuta allergisia reaktioita helposti. (Väl- tetaan esimerkiksi: suopur-sua, pujoa, putkikasveja sekä yleisesti allergisoivia puita ja pensaita niiden kukinta-aikana.)	Annetaan allergiakohtauksen saaneelle taman omaa allergialaaketta, mikäli sellainen on mukana. Hätätapauksissa turvataan hengitys ja soitetaan 112.
Tuntemattomien kasvien ja sienien napostelu.	Myrkytystila esim. kasveista, sienistä. Pahimmassa tapauksessa johtaa kuolemaan.	5	2	Ei syödä tuntemattomia kasveja eikä sieniä. Väl- tetaan myös koskemaan myrkyllisiä kasveja tai sieniä, muiste- taan pestä kädet kasvien käsittelyn jälkeen.	Arvioi tilanne. Jos tilanne on hengenvaarallinen soita heti yleiseen hätänumeroon 112. Lievemmassa tapauksessa soitto Myrkytystietokeskukseen puh. 09 – 471 977 tai 09 – 4711. Toimintaohjeet: Selvitä mitä on nautittu, milloin ja miten (tunnista kasvi tai sieni yms.) Tyhjennä suu ja huuhtele. Anna nopeasti lääkehiiltä (Carbomix-ra- keet, aikuiset 50 g. , lapset 10 g = 3 rkl kerta-annoksena. Sekoita nesteeseen tai jogurttiin yms
Kohtaaminen myrkyllisen luonnon kanssa. Käärmeen yllataminen tai ampiaispesan tallo- minen.	Käärmeen purema, ampiaisen pisto.	4	2	Ei mennä harkkimaan kyita eikä ampiaispesia. Selvitä etukäteen onko joku allergi- nen ampiaisille, jos niitä on havaittu viime aikoina paljon.	Ensiapu: Kyyn puremassa pal- jasta puremakohta ja pidä se le- vossa. Aseta autettava pitkal- leen. Soita 112. Seuraa vointia, tajuton -> kylki- asentoon puremakohta ylapu- olelle. Ampiaisen pistoissa hoida kipu huuhtelemalla viileällä vedellä,

					tarvittaessa päälle kortisonivoide. Suun kautta antihistamiini. Jos henkilöllä on tiedetty allergia anna heti kyypakkaus ohjeen mukaan.
Liian pitkään auringossa tai kuumassa oleskelu, liian vähän juomista ja liian raskasta fyysistä ponnistelua. Oleskelu auringossa ilman suojausta.	Auringonpistos, auringonpolttamat Lämpöuupumus ja –halvaus.	3	3	Aurinkoisella kelillä hatut päähän, huolehditaan riittävästä nesteytyksestä. Aurinkorasvaa tarpeen mukaan. Kuumalla säällä liikutaan rauhallisesti ja muistetaan pitää taukoa. Suositaan varjoisia paikkoja.	Aiheutuu korkeasta ulkolämpötilasta tai elimistön kovasta rasituksesta. Oireet: päänsärky, huimaus, levottomuus, janoisuus, kalpeus ja hikinen iho. Toimenpiteet: vie uhri viileään paikkaan, anna juotavaa ja valele kylmällä vedellä. Avaa kiristävät vaatteet. Tarvittaessa konsultoi terveydenhoitohenkilökuntaa ja toimita kiireellisesti hoitoon.
Huolimaton liikkuminen veden äärellä.	Veden varaan joutuminen, hukkuminen.	4	1	Ei mennä heikoille jäille, vältetään virtapaikkoja. Selvitetään jään kunto etukäteen, jos ryhmä sinne halutaan viedä. Ei lähdetä kurkottelemaan mitään vedestä, eikä edetä rasilta toiselle uiden. Vältetään liikkumista suolla. Pysytään turvallisella etäisyydellä ojista ja puroista.	Ohjataan muut paikallaolijat turvaan, ei säntäillä. Vedetään veden varaan joutunut henkilö ylös jollakin kättä pidemmällä, kuten köydellä tai vaatekappaleella mahdollisimman nopeasti, mikäli henkilö ei pääse omin voimin ylös. Veden varaan joutuneelle henkilölle mahdollisimman nopeasti kuivat vaatteet päälle ja lämmittelemään sisätiloihin.
Ryhmästä eroon joutuminen.	Eksyminen	3	2	Kuljetaan aina yhtenä ryhmänä tai pidetään huolta siitä, että osallistuilla on puhelin ja ohjaajan yhteystiedot. Pidetään lukua retken osallistujista, huolehditaan, että kaikki pysyvät mukana ja jaksavat. Merkitään kuljettava reitti huolella ja päätetään yhteinen kokoontumispaikka polun jälkeen.	Eksynyttä etsitään systemaattisesti ja äänekkäästi huhiillen, mahdollisesti yritetään tavoittaa puhelimitse.