



Metsäreseptillä hyvinvointia korkeakouluihin

Hankeraportti

Hägglom Ulla, Lähteenmäki Marja-Leena, Männistö Toni, Ruismäki Hannastiina

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu

Hägglom Ulla, Lähteenmäki Marja-Leena, Männistö Toni, Ruismäki Hannastiina

Metsäreseptillä hyvinvointia korkeakouluihin

92 sivua, joista liitteitä 16 sivua

Metsän ja luonnon terveyttä ja hyvinvointia parantavista ja ylläpitävistä vaikutuksista on runsaasti näyttöä. Äskettäin julkaistun, Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Luonnonvarakeskuksen (Luke) ja Nordic Healthcare Groupin (NHG) tekemän selvityksen mukaan luonnolla on positiivisia vaikutuksia masennukseen, stressiin ja mielialaan. Metsähallitus on sisällyttänyt omille verkkosivuilleen runsaasti tietoa luonnon ja luonnossa liikkumisen positiivisista vaikutuksista. Green Care Finland ry:n sivuilta löytyy useita aiheeseen liittyviä hanke-esittelyjä. Useat ammattikorkeakoulut ja monet muut tahot ovat toteuttaneet tai toteuttavat hankkeita, joiden tavoitteena on tuottaa ja levittää tietoa luonnon terveysvaikutuksista.

Metsäresepti-hanke sai alkunsa jo vuonna 2022 tarpeesta löytää keinoja vaikuttaa opiskelijoiden jaksamisen ja keskittymisen ongelmiin. Hanke toteutettiin Sitran rahoittamana vuosina 2023 ja 2024. Alkuvuodesta 2023 kutsuttiin mukaan aiheesta kiinnostuneita opiskelijoita. He laativat viidessä pienryhmässä perusteltuja ehdotuksia metsäluonnon ottamisesta mukaan opiskelutilanteisiin. Heidän tuottamiensa ehdotusten pohjalta esiteltiin syksyn 2023 pilottivaiheeseen kutsuille opettajille erilaisia tapoja hyödyntää metsää ja luontoa oppimisympäristönä.

Kaikki hankkeen vaiheet löytyvät tästä raportista. Tuotokset ovat vapaasti käytävissä lähdeviitteellä ”Metsäresepti-hanke, TAMK.” Kiitämme erityisesti Sitraa hankkeen rahoittamisesta, ohjausryhmäämme aktiivisuudesta, opiskelijoita heidän tuotteliaisuudestaan ja opettajia heidän heittäytymisestään uuteen.

Pilottivaiheen kokemukset olivat erittäin positiivisia niin opiskelijoiden kuin opettajienkin palautteiden perusteella. Opiskelijat kokivat mm. rentoutuvansa ja pysyvänsä keskittymään paremmin esimerkiksi katseltuaan luontokuvia tai -videoita oppituntien alussa ja ennen koetilanteita.

Hankkeen tuotoksina rakennettiin TAMKin sisäpihalle metsäinen oppimisympäristö, Metsälämpäre ja perustettiin opiskelijayhdistyksen alaisuuteen metsäkerho nimeltään Mesikerho sekä rakennettiin 7 metsäaiheista mobiilipeliä, Metsäresepti-opintopakso Moodle-ympäristöön ja neljän eri vuodenajan mukaisilla valokuvilla ja videoilla kuvitetut musiikkivideot.

Asiasanat: metsä, luonto, hyvinvointi, terveys, virkistys, opiskelija, opettaja

ABSTRACT

Tampere University of Applied Sciences

Hägglom Ulla, Lähteenmäki Marja-Leena, Männistö Toni, Ruismäki Hannastiina

Well-being in Higher Education with Forest Prescription

92 pages 16 appendices

There is abundant evidence of the health and wellness benefits of forests and nature. According to a recent report by the Finnish Institute for Health and Welfare (THL), the Natural Resources Institute Finland (Luke), and the Nordic Healthcare Group (NHG), nature has positive effects on depression, stress, and mood. Metsähallitus has included extensive information on the positive effects of nature and outdoor activities on its website, while Green Care Finland's site offers several project descriptions related to this topic. Numerous universities of applied sciences and other organizations have launched or are launching projects aimed at producing and sharing knowledge about the health benefits of nature.

The Forest Prescription project began in 2022 from the need to address students' challenges with endurance and focus. Funded by Sitra, it was carried out during 2023 and 2024. In early 2023, interested students were invited to join, and they worked in five small groups to develop well-supported proposals for incorporating forest nature into educational settings. Based on their proposals, various ways of utilizing forests and nature as learning environments were presented to teachers invited to the pilot phase in fall 2023.

All project phases are detailed in this report, and the outputs are freely available with the source reference "Forest Prescription Project, TAMK." We would like to thank Sitra for funding the project, our steering group for their active involvement, the students for their productivity, and the teachers for their enthusiasm in embracing this new approach.

The feedback from the pilot phase was overwhelmingly positive from both students and teachers. Students reported, for example, feeling more relaxed and better able to concentrate after viewing nature photos or videos at the start of lessons and before exams.

The project's outcomes include the creation of a forest-inspired learning environment called "Metsälämpäre" on TAMK's courtyard, the establishment of a student-led forest club called "Mesikerho," the development of seven forest-themed mobile games, a Moodle course for the Forest Prescription project, and music videos illustrated with photos and videos depicting all four seasons.

Key words: forest, nature, well-being, health, recreation, student, teacher

1	JOHDANTO	6
2	METSÄLUONNON TERVEYSVAIKUTUKSIA	7
	2.1 Metsäluonnon tuottamia fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia	7
	2.2 Erilaisten metsätyyppien tuottamia terveystvaikutuksia	9
3	METSÄRESEPTI-HANKE.....	10
	3.1 Hankkeen koordinointi	11
	3.2 Työpaketit	13
	3.3 Metsäreseptin ohjausryhmä.....	13
4	OPISKELIJOIDEN OSALLISTUMINEN HANKKEESEEN KEVÄÄLLÄ 2023	15
	4.1 Metsitetty opintojakso	16
	4.2 Hetkiretki.....	17
	4.3 Metsäkerho	18
	4.4 Viherhuone	20
	4.5 Metsäinen luentotila	21
	4.6 Opiskelijat metsäisten mobiilipelien tekijöinä	22
	4.6.1 Peliprojektissa työskentely	23
	4.6.2 Peliprojektiin integroituvat opintojaksot	24
	4.6.3 Metsäresepti-hankkeen toimeksianto	24
5	OPETTAJIEN OSALLISTUMINEN HANKKEESEEN SYKSYLLÄ 2024 ...	26
6	OSAAMISMERKKI SAAVUTETTAVA OPETUS JA OPPIMINEN	28
7	HANKKEEN TUOTOKSET	29
	7.1 Metsälämpäre	29
	7.2 Mesikerho	31
	7.3 Mobiilipelit kutsuvat luontoon	31
	7.4 Metsäresepti, toiminnallinen opintojakso Moodlessa	34
	7.5 Musiikkivideot.....	36
8	HANKKEEN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS	37
	8.1 Tutkimuskysymykset.....	37
	8.2 Opiskelijoiden kokemuksia opintoihin integroitujen luonto-	38
	interventioiden vaikutuksista	38
	8.2.1 HOPS-kävelykeskustelut luonnossa lisäsivät opiskelijoiden	
	hyvinvointia	38
	8.2.2 Opintojaksojen toteutusten luontointerventiot rentouttavat,	
	virikistivät ja autoivat keskittymään	40
	8.3 Opettajien kokemuksia opintoihin integroitujen luontointerventioiden	
	vaikutuksista	46
	8.4 Opiskelijoiden kokemuksia hankkeen aikana perustetun Mesikerhon	
	toiminnasta oman hyvinvointinsa kannalta	48
	8.4.1 Pyöräretki Niihaman majalle taukona opiskelun arkeen	48

8.4.2 Ruskaretki paransi hyvinvointia ja vahvisti sosiaalista	49
yhteenkuuluvuutta	49
8.4.3 Toiminnan vakiintuminen	51
9 METSÄRESEPTI-TOIMINTAMALLI.....	54
9.1 Toimintamallin rakentaminen	54
9.2 Toimintamallin kuvaus	55
9.3 Toimintamallin levittäminen ja juurruttaminen	58
10 METSÄRESEPTI-HANKKEEN NÄKYVYYS	61
10.1 Hankkeen sähköinen viestintä	61
10.2 Hanke kutsuttuna eri tilaisuuksiin	62
10.3 Hankkeen järjestämiä tilaisuuksia ja saamia yhteydenottoja	63
10.4 Hankkeen esittelymateriaaleja	64
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	67
12 POHDINTA	70
LÄHTEET.....	73
LIITTEET	75
Liite 1. Metsäresepti-toimintamallin käsikirja.....	75
Liite 2. Hankkeen näkyvyys lehtien palstoilla	86
Liite 3. Opiskelijoiden loppukyselyn palauteyhteenveto	88
Liite 4. Opettajien loppukyselyn palauteyhteenveto	89

1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoilla esiintyy runsaasti jaksamisen ongelmia, keskittymisvaikeuksia, poissaoloja, opintojen keskeytyksiä ja syrjäytymistä. Opiskelijatutkimusten mukaan, opiskelijat ovat huolissaan hyvinvoinnistaan. Vuonna 2019 opiskelijakyselyyn vastanneista opiskelijoista 41 prosenttia ilmoitti olevansa usein tai jatkuvasti huolissaan jaksamisestaan. Koronakriisi lisäsi jaksamisen ongelmia entistään ja vuonna 2021 vastaava luku oli jo 51 prosenttia. Vuoden 2024 tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoiden psyykinen kuormittuneisuus on vähentynyt erityisesti naisilla vuodesta 2021. Merkittävää kuormittuneisuutta oli silti edelleen 29 prosentilla tutkituista. Ahdistuneisuus ja masennus olivat naisilla yleisempiä oireita kuin vuonna 2021. Sosiaalista ahdistuneisuutta oli 34 prosentilla korkeakouluopiskelijoista.

Ongelmat ovat olleet viime vuosina jatkuvasti esillä, mutta ratkaisuja niiden hoitoon on löytynyt hyvin vähän. Nuorisopsykiatrian potilasmäärät kasvavat mutta kasvaneeseen hoidon tarpeeseen ei pystytä vastaamaan. Pitkät jonotusajat asiantuntija-apuun turhauttavat ja lisäävät ahdistusta. Kysymmekin, olisiko hoitojen kasvua mahdollista ratkaista puuttamalla ongelmiin riittävän varhaisessa vaiheessa ei-lääkkeellisin keinoin?

Metsäresepti-hankkeen tavoitteena on tarjota edellä kuvattuihin ongelmiin uudenlainen, lääkkeetön vaihtoehto. Tarkoituksena on yhdessä nuorten kanssa kehittää erilaisia keinoja hyvinvoinnin parantamiseksi hyödyntämällä luonnon terveysvaikutuksista tehtyjen tutkimusten tuloksia.

Hankkeen välittöminä tavoitteina on parantaa opiskeluviihtyvyyttä, opintojen etenemistä, ja opiskelijoiden pysyvää luontosuhdetta. Hankkeen pidempikestoisena tavoitteena on edistää opiskelijoiden valmistumista hyvinvoiviksi työelämän asiantuntijoiksi ja tehostaa siten yhteiskunnan taloudellisten voimavarojen käyttöä. Jotta työlle riittäisi jatkossakin tekijöitä ja yhteiskunnalle kehittäjiä, on nuorten hyvinvoinnin edistäminen panostamista tulevaisuuteen.

2 METSÄLUONNON TERVEYSVAIKUTUKSIA

Luonnon terveyshyötyjä on tutkittu paljon ja tutkimukset osoittavat vahvaa näyttöä metsäluonnon positiivisista terveysvaikutuksista (Tyrväinen ym. 2018). Metsässä liikkumisella ja vihreässä ympäristössä asumisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksista ihmisen mielialaan ja useisiin fysiologisiin muuttujiin. Tarkastelemme seuraavaksi eri tavalla kohdatun metsäluonnon tuottamia terveysvaikutuksia ja myös erilaisten metsätyyppien tuottamia vaikutuseroja.

2.1 Metsäluonnon tuottamia fysiologisia ja psykologisia vaikutuksia

Vuonna 2010 julkaistussa artikkelissa esitellään 24:ssä metsässä eri puolilla Japania tehtyjen kokeiden fysiologisia vaikutuksia ihmiskehoon. Tulosten mukaan metsäympäristö voi alentaa kortisolipitoisuuksia, pulssia, verenpainetta ja lisätä parasympaattisen hermoston aktiivisuutta mutta myös vähentää sympaattisen hermoston aktiivisuutta kaupunkiympäristöön verrattuna. Tutkijat päättelivät, että metsäympäristö auttaa tehokkaasti rentouttamaan ihmiskehoa. Heidän mukaansa metsien käyttöä tulisi kehittää stressinhallinnassa, terveyden edistämisessä, kuntoutuksessa ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. (Park ym. 2010.)

Vuonna 2022 julkaistussa meta-analyysissä pyrittiin selvittämään erilaisiin metsässä toteutettuihin aktiviteetteihin liittyviä terveysvaikutuksia. Näissä tutkimuksissa kerättiin terveystuloksia yhteensä 6264:ltä 6–98-vuotiaalta osallistujalta. Metsäluonnossa kävelemisellä todettiin olevan johdonmukaisesti myönteisiä terveysvaikutuksia. Ahdistukseen, masennukseen, kognitiivisiin toimintoihin ja stressihormoniin kohdistuvissa vaikutuksissa oli eroja riippuen aktiviteeteistä. Kävelyllä osoitettiin olevan selkeitä vaikutuksia masennus- ja ahdistusoireiden lievittämiseen. Fysiologisten mittausten mukaan oleskelu ja kävely metsäluonnossa osoittivat suhteellisen pysyviä vaikutuksia stressihormonitasojen alentumiseen ja tulehdustilojen lievittymiseen. Tulokset tarjoavat perustan metsäluonnossa toteutettavien interventioiden suunnittelulle. (Park ym. 2022.)

Leen ym. julkaisemassa tutkimuksessa koehenkilöitä ohjeistettiin käymään satunnaisesti metsä- ja kaupunkiympäristöissä. Tutkimuksessa verrattiin todellisten

metsämaisemien ja kaupunkimaisemien katselun palauttavia vaikutuksia. Tulosten mukaan koehenkilöiden reaktiot poikkesivat metsä- ja kaupunkiympäristöjen katselemisen välillä: Metsäympäristöihin liittyen saatiin huomattavasti alhaisemmat arvot mitattaessa stressireaktiota, verenpainetta ja pulssia kuin kaupunkiympäristöihin liittyen. Lisäksi koehenkilöt tunsivat olonsa mukavammaksi, rauhoittuneemmaksi ja virkistyneemmäksi katsellessaan metsämaisemaa kuin kaupunkimaisemaa. Havainnot tukivat tutkijoiden mukaan ajatusta siitä, että todelliset metsämaisemat voivat lievittää stressiä, auttaa autonomisen hermoston rentoutumista ja lisätä positiivisia tunteita. Havainnot tarjoavat näyttöä metsästä saatavista terveyshyödyistä. (Lee ym. 2009.)

Furuyashikin ym. tutki niin sanottujen metsäkylpyjen (lyhyt tai pidempi metsäretki, jonka aikana tullaan tietoisiksi ympäröivästä metsäluonnosta) vaikutusta 155:llä työssä käyvällä henkilöllä. Koehenkilöistä 37 %:lla oli masennustaipumuksia. Päivän mittaiset metsäkylpykerrat saivat aikaan merkittäviä myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen erityisesti niillä, joilla oli masennusta aiheuttavia taipumuksia. (Furuyashiki ym. 2019.)

Vuonna 2019 julkaistussa tutkimuksessa näytettiin koehenkilöille videolta seitsemän erilaista metsäistä levähdysympäristöä. Kaikki seitsemän erilaista metsäympäristötyyppiä tuottivat jossain määrin stressiä lievittäviä vaikutuksia, vaikka niiden vaikutukset eivät tutkijoiden mukaan olekaan yhtä selviä todellisen ympäristön tuottamiin vaikutuksiin verrattuna. Erityisesti dynaamisella vesimaisemalla oli positiivinen vaikutus stressin lievittämiseen sekä fysiologisilla että psykologisilla stressimuuttujilla mitattuna. (Wang ym. 2019.)

Kang ym. kokosivat eri tietokannoista 825:n raportin joukosta 6 korean- ja englanninkielistä satunnaistettua ja kontrolloitua tutkimusta, joissa tarkasteltiin metsäterapien vaikutuksia ahdistuneisuuteen, masennukseen ja negatiiviseen ja positiiviseen psyykkiseen tilaan. Kyseisen meta-analyysin mukaan metsäpohjaiset interventiot paransivat osallistujien mielenterveyttä kontrolliryhmien osallistujiin verrattuna. Tutkijat esittävät johtopäätöksenä, että metsäinterventiot voivat parantaa mielenterveyttä lääkkeettömänä interventiona. Heidän mukaansa myös virtuaalitodellisuuden käyttöä olisi syytä tutkia autenttisten metsäpohjaisten interventioiden lisäksi. (Kang ym. 2022.)

2.2 Erilaisten metsätyyppien tuottamia terveysvaikutuksia

Erityyppisten metsien vaikutusta ihmisen fysiologisiin ja psykologisiin muuttujiin on tutkittu. Pekingin metsäyliopiston 30 nuoren aikuisopiskelijan otos altistettiin havu-, lehti- ja sekametsille sekä kaupunkialueelle. Tulokset osoittivat metsätyyppien vaikuttavan eri tavoilla: korkein voimaannuttava vaikutus oli sekametsällä, jonka jälkeen tulivat havumetsä ja lehtimetsä. Kaikki metsätyypit olivat fysiologisesti ja psykologisesti kaupunkiympäristöä vaikuttavampia. Sekametsällä oli suurin vaikutus verenpaineen ja sykkeen alenemiseen, kun taas havumetsä vaikutti eniten psykologiseen palautumiseen ja myönteiseen mielenterveyteen. Tutkijoiden mukaan tulokset tarjoavat käytännön näyttöä metsäterapian tueksi. (Liu ym. 2021.)

Janeczko ym. tutkivat sitä, miten kävely erilaisissa kaupunkiympäristöissä (kerrostalo- ja vihreä lähiö) sekä erilaisissa metsäympäristöissä (havu- ja lehtimetsä) vaikuttaa 75:een puolalaiseen opiskelijaan. Interventio osoitti, että sekä kävely lähiössä että metsässä vaikutti positiivisesti osallistujien rentoutumiseen niin fysiologisilla kuin psykologisilla muuttujilla arvioiden. Selkeimmät positiiviset muutokset tapahtuivat mielialassa. Tämä tutkimus osoitti, että lehtimetsä vaikutti eniten verenpainetta alentavasti. Tutkijat esittivät, että lehtipuuvaltainen kaupunkikasvillisuus on hyödyllisin mielialaan vaikuttavaa virkistyskäyttöä ajatellen. (Janeczko ym. 2020.)

3 METSÄRESEPTI-HANKE

Hankkeen alkuperäinen nimi oli "Nuorten pahoinvointi kuriin Metsäreseptillä", mutta sen työnimeksi tuli nopeasti "Metsäresepti". Metsäreseptin projektisuunnitelma esitettiin Sitralle loppuvuodesta 2022, minkä jälkeen sitä vielä täydennettiin ja täsmennettiin Sitran toivomuksesta. Joulukuussa 2022 Sitra sitoutui kaksivuotisen Metsäresepti-hankkeen rahoittajaksi. Hankkeen kokonaisbudjetti oli 104.999 euroa, josta TAMKin osuus oli 20 %.

TAMK sitoutui perustamaan monialaisen opiskelijatiimin suunnittelemaan hankkeen toteutumista huomioiden nuorten näkökulma. Monialaisen opiskelijatiimin avulla haluttiin tuoda tuoreita ja nuorten mielestä innostavia ideoita sisällyttää metsäluontoa opetukseen ja käyttää sitä oppimisympäristönä. Metsäreseptistä haluttiin kehittää mahdollisimman kiinnostava myös niille opiskelijoille, joilla ei ole luontosuhdetta entuudestaan ja joiden on eri syistä vaikeaa itsenäisesti irrottautua luontoon ja metsään.

Tavoitteena oli, että jos nuoret jo heti ensimmäisenä opintovuonnaan löytäisivät metsän ja luonnon mielialaa kohentavan vaikutuksen, he osaisivat hyödyntää sitä koko opintojensa ajan ja vielä sen jälkeenkin siirryttyään työelämään. Metsäresepti-hankkeella pyritään tukemaan ja ohjaamaan opiskelijoiden arkea. Hankkeen tarkoituksena oli parantaa opiskeluviihtyvyyttä, opintojen etenemistä ja luoda pohjaa koko elämän kestäväälle ja pysyväälle luontosuhteelle. Pidemmällä tähtäimellä pyrkimyksenä on edistää opiskelijoiden valmistumista hyvinvoiviksi työelämän asiantuntijoiksi, mikä vuorostaan tehostaa yhteiskunnan taloudellisten voimavarojen käyttöä.

Kaksivuotinen Metsäresepti-hanke toteutettiin vuosien 2023 ja 2024 aikana. Hanke pilotoitiin TAMKin ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaryhmien opintojaksoilla. Tavoitteena oli, että malli jalkautettaisiin heti pilotin jälkeen kaikille TAMKin opiskelijoille ja että se olisi helposti skaalattavissa ja sovellettavissa myös muissa oppilaitoksissa, korkeakouluissa ja ehkä myös kansainvälisesti. Toimintamalliin haluttiin rakentaa helposti toteutettavia elementtejä, joiden avulla metsät ja luonto voidaan integroida osaksi opiskelijan arkea. Hankkeessa haluttiin hyödyntää myös peliteknologiaa ja digitalisaatiota saamaan luonto osaksi opiskelijan arkea.

3.1 Hankkeen koordinointi

Hankkeen toiminta aloitettiin koordinoitavaiheessa perustamalla projektitiimi, valitsemalla hankkeelle harjoittelija ja opiskelijoiden muodostamat tiimitoiminnalliset tiimit. Hankkeen toteutus eteni vaiheittain kolmena työpakettina vuosien 2023 ja 2024 aikana. Projekti aikataulu on esitetty kokonaisuudessaan taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Metsäresepti-hankkeen projekti aikataulu

aikataulusuunnitelma	projektiryhmä	opiskelijat	opettajat	2023												2024												
				tammikuu	helmikuu	maaliskuu	huhtikuu	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	syyskuu	lokakuu	marraskuu	joulukuu	tammikuu	helmikuu	maaliskuu	huhtikuu	toukokuu	kesäkuu	heinäkuu	elokuu	syyskuu	lokakuu	marraskuu	joulukuu	
Hankkeen koordinointi																												
Projektitiimin kokoaminen	x																											
Harjoittelijan valinta	x																											
Opiskelijatiimin kokoaminen	x																											
Opiskelijatiimin ryhmäyttäminen	x	x																										
Projektin Kick Off	x	x																										
Työpaketti 1																												
Viestintäsuunnitelma	x																											
Saavutettavuusmerkki	x																											
Sisällön ideointi	x	x																										
Sisällön aikataulutus	x	x																										
Pilottiryhmien valinta	x																											
Opintojaksojen valinta	x																											
Toteutusten käsikirjoitus	x	x	x																									
Mittareiden valinta	x																											
Viestintä ja näkyvyys	x	x	x																									
Työpaketti 2																												
Metsäreseptin toteutus 1	x	x	x																									
Metsäreseptin toteutus 2	x	x	x																									
Seuranta ja palautteet	x		x																									
Työpaketti 3																												
Toteutusten analyysit	x																											
Metsäreseptimallin viimeistely	x																											
Vaikutusten arviointi	x																											
Tulosten julkaisu ja jakaminen	x																											

Projektitiimiin saatiin neljä eri alojen asiantuntijaa. Projektipäälliköksi valittiin Ulla Häggblom, TAMKin rakennettu ympäristö ja biotalous -yksiköstä (RYB), jonka tehtävänä oli vastata projektin etenemisestä ja budjetista suunnitelman mukaisesti. Marja-Leena Lähteenmäki, TAMKin sosiaali- ja terveystieteiden yksiköstä (SOTE) toimi projektissa sihteerinä ja hyvinvointinäkökulman asiantuntijana. Toni Männistö, TAMKin teollisuusteknologiayksiköstä (TT) oli pelillistämisen ja erilaisien teknisten elementtien asiantuntijan roolissa. Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan (Tamko) edustajana ja edunvalvonnan asiantuntijana toimi

Hannastiina Ruismäki. Lisäksi projektiryhmään saatiin täydennystä harjoittelijana toimivasta fysioterapeuttiopiskelijasta Maria Lehtolasta, jonka vastuulla oli hankkeen opiskelijaprojektien yhdyshenkilönä toimiminen ja hankkeen viestintä.

Opiskelijatiimiin haluttiin opiskelijoita monialaisesti TAMKin eri koulutusaloilta. Sitä toimintamalliin oli mahdollista sisällyttää nuorten näkökulma ja ideoita, jotka tekevät toimintamallista mahdollisimman vetovoimaisen ja houkuttelevan myös niille opiskelijoille, joilla ei ole luontosuhdetta entuudestaan ja joiden on mahdollisesti vaikeaa irrottautua luontoon ja metsään. Metsäreseptin projektiryhmä laati innostavan viestin TAMKin Intraan vapaaehtoisten opiskelijoiden rekrytoimiseksi hankkeeseen projektiopintoina.

Hakemusten ja motivaatiokirjeiden perusteella valittiin 14 opiskelijaa. He muodostivat monialaisen opiskelijatiimin, jossa oli edustettuna sekä metsätalouden, biotuotetekniikan, sähkö- ja automaatiotekniikan, tietojenkäsittelyn, liiketalouden, rakennustekniikan ja rakennusarkkitehtikoulutuksen tutkinto-ohjelmat. Opiskelijatiimin jäsenillä oli kullakin erilaisia ja myös toisistaan poikkeavia metsän hyvinvointivaikutuksiin liittyviä positiivisia kokemuksia, joita tiimin tuli pyrkiä yhdistämään uusiin, yhteisiin ideoihin metsäluonnon integroimiseksi osaksi opiskelijoiden arkea. Opiskelijatiimi jaettiin hankkeen Kick Off -tilaisuudessa (kuva 1) viiteen pienryhmään. Ryhmien tavoitteena oli suunnitella ja käsikirjoittaa toimenpiteitä syksyllä 2023 TAMKiin tuleville ensimmäisen vuosikurssin opiskelijaryhmille ja heidän opettajilleen.



KUVA 1. Metsäresepti -hankkeen esittelyä Kick Off -tilaisuudessa

Metsäreseptihankkeen Kick Off-tilaisuuteen osallistui yli 20 asiasta kiinnostunutta opiskelijaa, TAMKin henkilökuntaa ja Sitran edustus.

3.2 Työpaketit

Hanke koostui kolmesta työpaketista (taulukko 1, s. 11). Ensimmäinen työpaketti ajoittui kevätlukukaudelle 2023. Opiskelijatiimit suunnittelivat konkreettisia ehdotuksia opettajille metsäluonnon yhdistämisestä opintojaksoilla lukuvuoden 2023 – 2024 aikana. Tehtävään kuului sisällön ideointi ja aikataulutukset sekä pilotointiin osallistuvien opettajien ja opiskelijaryhmien valinta.

Opiskelijatiimit esittelivät suunnittelemansa metsäiset ideat opettajille ja projektitiimille. Mittareiksi valittiin interventiot toiminnan edetessä. Työpaketissa laadittiin hankkeelle myös viestintäsuunnittelu. Viestintä ja näkyvyyden tavoittelu aloitettiin heti projektin alettua erilaisin kanavoin mm. TAMKin Intra uutiset ja blogit sekä omat nettisivut.

Toisessa työpaketissa jatkettiin syyslukukauden alussa pilottiin osallistuvien opettajien sparraamista. Opettajat toteuttivat opiskelijoiden suunnittelemissa metsäisiä toimintoja opiskelijaryhmiensä kanssa erilaisin tavoin. Metsäreseptin sisältöideana oli myös toimeksiantajana Tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelman ensimmäisen vuosikurssin kevään 2024 peliprojektissa. Opiskelijatiimit suunnittelivat pelejä, jotka innostaisivat ja houkuttelisivat nuoria tutustumaan metsäluontoon. Toimeksiannon kautta opiskelijatiimien jäsenet saivat itsekkin pohtia, mikä mobiilipeleissä saisi heidät houkutelua metsäluontoon.

Hankkeen kolmannessa työpaketissa kerättiin ja analysoitiin seurantakyselyissä saatuja tuloksia. Prosessin aikana kehitettyä toimintamallia viimeisteltiin ja kuvattiin mahdollisimman selkeästi muissa korkeakouluissa ja oppilaitoksissa hyödynnettäväksi. Tavoitteena on esitellä toimintamallia myös kansainvälisesti.

3.3 Metsäreseptin ohjausryhmä

Hankkeella oli moniammatillinen ohjausryhmä. Tampereen ammattikorkeakoulusta oli ohjausryhmässä edustus johtoryhmästä, koulutuksen ja oppimisen palveluista sekä pedagogisten ratkaisujen yksiköstä. Lisäksi ohjausryhmään kuului edustus Suomen itsenäisyyden juhlarahastosta (Sitra), Opetushallituksesta

(OPH), Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöstä (YTHS) sekä Tampereen ammatti-korkeakoulun opiskelijakunnasta (Tamko):

- Ahvenkoski Jonna, YTHS, psykologi
- Hanhimäki Merja, TAMK, päällikkö, koulutuksen ja oppimisen palvelut
- Ketko Maiju, TAMK, saavutettavuusyhteyshenkilö
- Korhonen Elli, Tamko, tuutoroinnin asiantuntija
- Kurki Henna, Sitra, projektikoordinaattori
- Naukkarinen Mikko, TAMKin palvelujohtaja
- Rimon Saara, Sitra, johtava asiantuntija
- Ruhalahti Sanna, TAMK, pedagogiset ratkaisut
- Pekka Tiitinen, OPH, johtava asiantuntija, liikkuva opiskelu -ohjelma

Ohjausryhmään tuli muutoksia keväällä 2024. Palvelujohtaja Mikko Naukkarisen tultua valituksi va. rehtoriksi kutsuttiin hänen tilalleen opiskelun tuki ja hyvinvointipalvelujen päällikkö Kirsi Jokipakka. Lisäksi ohjausryhmään kutsuttiin oppilaitospastori Jussi Houttu 6.11.2023 lähtien.

Hankkeen projektipäällikkö Ulla Häggblom toimi ohjausryhmän jäsenenä ja kokosten puheenjohtajana. Kaikki projektitiimin jäsenet toimivat asiantuntijoina ohjausryhmän kokouksissa. Ohjausryhmän kokouksia pidettiin kaiken kaikkiaan 7 kpl kahden vuoden aikana: 2023 vuonna tammikuussa, maaliskuussa, toukuu-kuussa ja marraskuussa sekä vuonna 2024 huhtikuussa, syyskuussa ja joulukuussa.

Projektitiimi osallisti ohjausryhmän jäseniä antamalla heille pohdittavaa ennen kutakin ohjausryhmän kokousta. Ohjausryhmä osallistui aktiivisesti toimintamallin yhteiskehittämiseen ja levittämiseen.

4 OPISKELIJOIDEN OSALLISTUMINEN HANKKEESEEN KEVÄÄLLÄ 2023

Opiskelijatiimien toiminnan lähtökohtana oli suomalaisen metsän ja luonnon tarjoamat mahdollisuudet. Metsäluonto on Suomessa helposti saavutettavissa mutta se ei syystä tai toisesta kiinnosta tai tavoita läheskään kaikkia opiskelijoita. Tiimin tehtävänä oli pohtia omiin opiskelijakokemuksiinsa perustuen konkreettisia esimerkkejä siitä, millä tavoin metsät ja luonnossa liikkuminen, tai vaihtoehtoisesti virtuaalinen metsäkokemus voitaisiin koulutusalaan riippumatta ottaa jo ensimmäisen lukuvuoden aikana osaksi opintoja.

Opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus hyödyntää hankkeessa tehty tiimityö opintopisteinä joko projektiopintoihin tai vapaasti valittaviin opintoihin. Heille tarjottiin myös mahdollisuuksia hankkeelle tehtävistä opinnäytetöistä. Opiskelijatiimit ideoivat hankkeen harjoittelijan ohjaamana ja koordinoimana kukin kaksi vaihtoehtoa pilotoitaviksi malleiksi. Yhdessä projektiryhmän kanssa valittiin kullekin opiskelijatiimille toinen kahdesta aiheesta jatkosuunnitteluun. Lopullisiksi aiheiksi valikoitui viisi teemaa: metsitetty opintojakso, hetkiretki, metsäkerho, viherhuone ja metsäinen luentotila. Opiskelijatiimit esittelivät tuotoksiaan opettajille ja projektitiimille Tampereen seurakuntayhtymän Luhtaanrannan leirikeskuksessa keväällä 2023 (kuva 2). Seuraavaksi esittelemme opiskelijoiden tuotokset.



KUVA 2. Opiskelijatiimien edustajia ja hankkeeseen osallistuneita opettajia projektiryhmän järjestämässä ensimmäisessä yhteisessä luontotapaamisessa

4.1 Metsitetty opintojakso

Opiskelijatiimi 1:n (kuva 3) ideana oli, että opetusta voisi ajoittain toteuttaa luokkatilan sijaan luontoympäristössä erilaisin menetelmin. Luontoympäristö on mahdollista tuoda luokkatilaan myös erilaisina digitaalisina ratkaisuuina.



KUVA 3. Opiskelijatiimi 1 ja heidän tuotoksensa: Metsitetty opintojakso

Idean lähtökohdat ovat ryhmäläisten omista kokemuksista siitä, miten oppiminen tapahtuu eri tavoin erilaisissa oppimisympäristöissä: metsäympäristössä ajatus kulkee kirkkaammin ja luovuus mahdollistuu.

Metsitetyn opintojakson tarkoituksena on, että syksyn pilottiryhmät suorittavat valitut opintojaksot ”metsitettyinä”. Tätä varten pilottiin osallistuvat opettajat sitoutuivat ”metsittämään” opintojaksojaan, ja opettajat perehdytetään Metsäreseptin toimintamalliin. Metsitetystä opintojaksossa osa oppitunneista toteutetaan säännöllisesti metsäympäristössä samalla, kun muut opinnot etenevät perinteiseen tapaan. Tämä antaa mahdollisuuden vertailla, kuinka luonto ja liikkuminen vaikuttavat jaksamiseen ja oppimiseen. Jakson loppuksi jaetaan Luontokeskus Haltian kortit ”Luonnon vaikutukset oppimiseen ja hyvinvointiin”, joiden avulla opiskelijat voivat reflektoida kokemuksestaan ryhmänä.

Projektinsa taustaksi ryhmä hankki tutkimustietoa ja kirjallisuutta metsäympäristön vaikutuksista oppimiseen, luonnon vaikutuksesta palautumiseen sekä yhteisen ihmettelykokemuksen vaikutuksista ryhmäytymiseen.

4.2 Hetkiretki

Opiskelijatiimin 2 tuotoksena oli TAMK:n lähimaastossa olevien metsäisten polkujen hyödyntäminen opetustilanteissa (kuva 4). Piirretyt kartat ohjaavat metsään, jossa oli lyhyitä ja vähän pidempiä polkuja eri opetustarkoituksiin ja ryhmäytymiseen. Poluilla pääsee rauhoittumaan hektisen arjen keskellä ja kokemaan metsän terveysvaikutuksia.



KUVA 4. Opiskelijatiimi 2 ja heidän tuotoksensa: HetkiRetki

Opiskelijat kartoittivat ja merkitsivät TAMK:n pääkampuksen alueelta digitaaliseen karttaan eri pituisia luontoreittejä. Opettajat voivat käyttää näitä reittejä esimerkiksi ryhmätehtävien purkuun tai ohjauskeskusteluihin ja opiskelijat voivat käyttää niitä myös itsenäisesti voidakseen esim. hiljentyä luonnossa.

Projektin tarkoituksena oli TAMK:in lähiluonnon polkujen ja reittien kartoitus erilaisia tarpeita silmällä pitäen ja eri vuodenaikoihin sopivina. Polut tallennettiin Trailmap-karttasovellukseen opiskelijoiden saataville. Lisäksi ryhmä pohti, tarvitaanko metsään käyntipisteille tai johonkin kohtaan polkua kyltti, jossa lukee TAMK, Metsäresepti ja jossa on QR- koodi, mistä ulkopuolisetkin saavat polusta ja hankkeesta tietoa.

Tarkoituksena oli, että kaikki voivat käyttää kartoitettuja polkuja, ja että kartoitettuja paikkoja voi käyttää myös opetuspaikkoina esim. metsitetyissä opintojaksoissa. Tarpeina kartoitetuille poluille olivat esimerkiksi opiskelijoiden yksin, yhdessä tai ryhmässä tehdyt metsäkäynnit sekä opettajien tarpeet luontotunneilleen. Määrittävinä tekijöinä kartoitettaville paikoille olivat aika (lyhyt hyppytunti, tunnin parin kävely ja nuotiolla pysähdys, yön yli reissu), esteettömyys (ainakin joku mahdollisuus metsään pääsemiseen kaikille) sekä kulkutapa (kävellen, juosten, pyöräillen, meloen, hiihtäen jne.).

HetkiRetken tavoitteena oli, tarjota opiskelijoille ns. matalan kynnyksen reittejä, jotka ovat lähellä. Näin luonnon hyvinvointivaikutukset voidaan saavuttaa pienessä ajassa ja pienellä vaivalla. Luontoon lähtemiseen ei tarvitse välttämättä mitään varustusta ja metsää opitaan käyttämään luontevana ympäristönä erilaisiin tarpeisiin, oli kyseessä ryhmäytyminen tai itsekseen rentoutuminen.

4.3 Metsäkerho

Opiskelijatiimi 3 oivalsi, että TAMKista puuttuu kokonaan eri alojen yhteinen opiskelijakerho. Luonto ja metsä kiinnostaa opintoalasta riippumatta monia nuoria. Tämän pohjalta perustettiin jo hankkeen alkuvaiheessa Metsäkerho, joka myöhemmin nimettiin Mesikerhoksi (kuva 5). Kerho toimii Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan alaisuudessa ja järjestää opiskelijoille erilaisia luontoteemaisia tapahtumia. Näitä ovat esimerkiksi viikoittaiset matalan kynnyksen retket, kuukausittaiset retket erilaisiin luontokohteisiin ja mahdolliset lukukausittaiset tukiovetustilanteet luonnon äärellä.



KUVA 5. Opiskelijatiimi 3 ja heidän tuotoksensa: Metsäkerho

Metsäkerho tarkoituksena on toimia Metsäreseptin useita toimintoja kokoavana tahona. Kerhon tarkoituksena on tarjota luontokokemuksia ja -aktiviteetteja, matalan kynnyksen keskustelutukea sekä sosiaalista kanssakäymistä. Tavoitteina on opiskelijoiden hyvinvoinnin parantaminen, luontosuhteen muodostumisen edistäminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja Metsäreseptin toiminnan jatkuvuuden turvaaminen.

Ryhmän tekemän kyselyn perusteella suuri osa opiskelijoista kaipaa luontoa osaksi opintoja. Etenkin rauhallista yhdessäoloa, retkiä ja vapaaehtoista toimintaa kaivattiin. Myös keskustelutuen tarve sekä opiskelijoiden hyvinvoinnin huomiointi nousivat esille kyselyssä.

Metsäkerhon toiminta aloitettiin syksyllä 2023 Tamkon harrastekerhona, jolloin alkuun päästiin nopeasti. Metsäkerho nimettiin sittemmin "Mesikerhoksi"-mielen ja metsän kerhoksi (kuvio 1) ja sen keskeisimmiksi toiminnoiksi ovat muodostunut yhteiset säännöllisesti toteutettavat retket.

Lukukausittaisten tukiopetustilanteiden eli niin sanottujen Apua saa kysyä -päivien tarkoituksena on yhdistää esimerkiksi intensiivistä itsenäistä opiskelua tuto-

rin, kokeneemman opiskelijan tai esim. opettajaopiskelijan tukemana. Päivät olisivat koko päivän mittaisia, esim. Luhtaanrannan leirikeskuksessa siten, että osa päivästä opiskellaan ja loppupäivä vietetään luonnossa rentoutuen.



KUVIO 1. Mesikerhon logo

4.4 Viherhuone

Opiskelijatiimi 4 ideoi toteutettavaksi TAMKin pääkampukselle metsäistä sisätilaa. Se olisi tyypilliselle luokkatilalle vaihtoehtoinen, moniaistillinen tila, jota voisi käyttää esimerkiksi itsenäiseen opiskeluun tai rentoutumiseen (kuva 6).

Ryhmä pohti TAMKin sisätilojen ratkaisuja, ja sitä kuinka voidaan tuoda luonto osaksi kampuksen tiloja. Ajatuksen oli, että Metsäresepti näkyisi selvästi heti sisään-tuloauloista lähtien. Vihertilas suunnitelmaansa varten ryhmä etsi TAMKin päärakennukselta mahdollista vapaata tilaa, johon voitaisiin luoda luontoteemainen Viherhuone.

Tavoitteena oli löytää tilat sekä ryhmäytymiseen että hiljentymiseen. Hiljainen tila edistäisi rentoutumista ja rauhoittumista. Yhtenä Viherhuoneen tarkoituksena olisi myös mobiililaitteista irrottautuminen. Yhteisöllisen tilan tavoitteena olisi edistää yhdessä opiskelua ja muuta yhdessä tekemistä. Luonnon lisäksi opiskelijoiden hyvinvoinnille ovat terveet ja aktiiviset sosiaaliset suhteet tärkeitä.



KUVA 6. Opiskelijatiimi 4 ja heidän tuotoksensa: Viherhuone

4.5 Metsäinen luentotila

Opiskelijatiimi 5 pohti, voisiko TAMKIn välittömässä läheisyydessä olevaa käytämätöntä pientä metsäaluetta hyödyntää opiskelutilana. Opiskelijat nimesivät alueen ”Metsälämpäreeksi” (kuva 7). Tarkoituksena oli säilyttää lämpäreellä mahdollisimman paljon koskematonta luontoa.



KUVA 7. Opiskelijatiimi 5 ja heidän tuotoksensa: Metsäinen luentotila

Ryhmä suunnitteli alueelle tilat sekä luentomaiseen opetukseen, että mahdollisia pisteitä ryhmätöiden tekemiseen. Tavoitteena oli luontosuhteen vahvistuminen sekä hyvinvoinnin ja oppimisen edistyminen metsäistä luontoa hyödyntämällä.

Metsälämpäreen hyödyntämisestä keskusteltiin tiiviisti Tampereen kaupungin kanssa, sillä alue kuuluu kaupungin omistukseen. Vuokra-alueen käyttö oppimisympäristönä nähtiin kaupungin osalta positiivisena asiana ja lopulta lämpäre sai kaupungilta lahjoituksena massiiviset istuinpölkkyt ja istuinlaverit lähes 50 henkilön tilaisuuksia varten (kuva 8).



KUVA 8. Metsälämpäre oppimisympäristönä

TAMKissa Metsälämpäre on yksi sähköisen tilavarausjärjestelmän oppimisympäristöistä. Jo hankkeen pilottivaiheen aika se oli varsin aktiivisessa käytössä.

4.6 Opiskelijat metsäisten mobiilipelien tekijöinä

Pelillistäminen oli sisällytetty hankesuunnitelmaan. Keväällä 2024 hanke osallistui asiakkaan roolissa tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelman peliprojektiin. Projektin

Kick Off-tilaisuus oli tammikuun alussa ja projekti päättyi pelimessuwebinaariin 7.5.2024. Projektiin osallistui yksi tietojenkäsittelyn ensimmäisen vuoden opiskelijaryhmä, jossa oli 30 opiskelijaa. Opiskelijat toteuttivat hankkeelle seitsemän mobiilipeliä, jotka ovat ladattavissa Googlen Play-kaupasta Android-käyttöjärjestelmällä toimiviin mobiililaitteisiin. Pelit toteutettiin sekä suomen että englannin kielellä.

4.6.1 Peliprojektissa työskentely

Peliprojekti on opiskelijoille ammatillisesti tärkeä projekti. Opiskelijat pääsevät ensimmäistä kertaa osallistumaan IT-alan projektiin, joka toteutetaan vastaavalla tavalla kuin ohjelmisto- ja peliprojektit toteutetaan reaali maailmassa: Opiskelijat tekevät projektin 4–5 opiskelijan kehitystiimeissä, joissa he toimivat omissa rooleissaan ohjelmoijana, graafikkona tai scrummasterina (kehitystiimin vastuuhenkilö). Projekti toteutetaan scrum-projektinhallintamenetelmällä ja toimeksiantajana on aina oikea asiakas.

Projekti etenee ideoinnista/innovoinnista kahden viikon sprintteihin, joita on projektin aikana viisi kappaletta (taulukko 2). Kunkin sprintin eli iteraatiokierroksen aikana kehitystiimi mm. toteuttaa peliin tuotteen kehitysjonossa olevia ominaisuuksia/käyttäjätarinoita kunnes viidennen sprintin jälkeen peli on valmis. Kukin kehitystiimi tapaa asiakasta (eli tässä tapauksessa hankkeen edustajia) kahden viikon välein. Opiskelijat esittelevät aikaansaannoksiaan ja asiakkaan edustajat esittävät omia kehitysehdotuksiaan.

TAULUKKO 2. Peliprojektin vaiheet ja viikoittainen aikataulu

Eisutuotantovaihe				Sprint 1		Sprint 2		Sprint 3		Sprint 4		Sprint 5		Valmiit tuotteet ja pelimessut	
Projektin kick-off Peliaiheen valinta asiakkaan kanssa ja asiakastapaaminen Peli-idean testaus Lopullisen peli-idean esittäminen asiakkaalle Peli-suunnitelma				Peliaiheen valinta asiakkaan kanssa ja asiakastapaaminen Peli-idean testaus Lopullisen peli-idean esittäminen asiakkaalle Peli-suunnitelma		Jotain näkyvää pelistä + www-sivujen sisältösuunnitelma		Toimiva versio pelistä Pelin testattavat versiot valmiit Yhteisen portaalin suunnitelma valmis		Testauksen jälkeinen toimiva versio pelistä		Traileri valmis Www-sivusto valmis Portaali valmis Peli valmis		Messujen valmistelut Pelin viimeiset viitaukset ja lataaminen play-kauppaan	
2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Projekti sisältää jokaisessa ammattimaisessa IT-projektissa olevia ulottuvuuksia kuten projektinhallintaa, tiimityötä, vuorovaikutusta asiakkaan kanssa ja oman substanssiosaamisen soveltamista. Opiskelijat tekevät pelit käytännössä tyhjästä

valmiiksi tuotteeksi. Pelit tehdään kokonaan itse. He vastaavat ideoinnista, ohjelmoinnista sekä grafiikan, musiikin ja äänitehosteiden jne. tuottamisesta. Valmiin tuotteen tekeminen on vaativaa ja se vie runsaasti aikaa.

4.6.2 Peliprojektiin integroituvat opintojaksot

Peliprojektiin integroituvat kaikki tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelman ensimmäisen vuoden kevätkauden opintojaksot (yht. 30 op). Opiskelijat hankkivat lukukauden aikana ammattitaitoa innovointiin, pelin tekemiseen, ohjelmointiin, peligrafiikkaan, käytettävyyteen, tiimityöhön, projektinhallintaan, vuorovaikutukseen, englannin kieleen ja www-tekniikoihin. Peliprojektissa mukana olevat opinnot ovat seuraavat:

- Ketterän ICT-projektin hallinta (6 op)
- ICT-osaajan työelämätaidot (6 op)
- Asiantuntijaviestinnän perusteet (3 op)
- ICT-projektin englanti (3 op)
- Design, käytettävyys ja grafiikka (3 op)
- WWW-tekniikat (3 op)
- Mobiilipeliohjelmointi (6 op)

Jokainen opintojakso tukee peliprojektin eri osa-aluetta, tarjoten opiskelijoille kattavan pohjan sekä IT-alan pehmeitä, että kovia taitoja. Opintojaksojen tarkat kuvaukset ovat saatavilla TAMKIn tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelman opinto-oppaassa 23TIKO.

4.6.3 Metsäresepti-hankkeen toimeksianto

Toimeksiannon tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa pelejä, jotka innostavat ja houkuttelevat tutustumaan metsäluontoon sekä käyttämään metsäluontoa hyvinvoinnin parantamisessa, keinona oman arjen rauhoittamisessa ja erityisesti oppimisen tehostamisessa. Toimeksiannon kautta opiskelijat saivat pohtia, mikä mobiilipelissä saisi heidät itsensä houkutelua metsäluontoon.

Mobiililaitteet näyttelevät suurta roolia nykypäivän nuorten elämässä. Mobiililaitteiden parissa vietetään paljon aikaa niin pelaillen kuin sosiaalisenkin median parissa. Pitkänen (2024) toteaa Tilastokeskuksen artikkelissa, että pelaaminen kiehtoo erityisesti poikia ja nuoria miehiä, jotka viettivät vuonna 2021 keskimääräisenä päivänä jopa 41 % päätoimisesta vapaa-ajan ruutuajastaan pelien parissa. Eivät nuoret naisetkaan ole harvinaisuus digitaalisten pelien parissa. Pitkäsen (2024) mukaan heidän kohdallaan luvut ovat kuitenkin paljon maltillisempia. Nuorten (15–24 v.) naisten peliannos vastaa vain 12 % aktiivisesti ruutujen katseluun käytetyistä minuuteista.

Pitkänen (2024) toteaa samassa artikkelissa, että vuoden 2022 pelaajabarometrin mukaan suosituimmat välineet pelaamiselle olivat nimenomaan mobiililaitteet. Näistä lähtökohdista nähden Metsäresepti-hankkeen toimeksiannon pyrkimys houkutella nuoria luontoon mobiilipelien avulla on ajan hermolla.

5 OPETTAJIEN OSALLISTUMINEN HANKKEESEEN SYKSYLLÄ 2024

Tampereen ammattikorkeakoulun syksyn 2023 ensimmäisen lukuvuoden opintojaksojen opettajiin otettiin yhteyttä ja kysyttiin heidän kiinnostustaan osallistua Metsäresepti-hankeen pilottivaiheeseen. Mukaan saatiin 9 opettajaa ja heidän opiskelijaryhmänsä, jotka koostuivat yhteensä noin 400:sta opiskelijasta.

Opettajat kutsuttiin koolle keväällä 2023 toteutettuun hankkeen Kick Off-tilaisuuteen (ks. sivu 13). TAMKin Intrassa julkaistulla tiedotteella kutsuttiin paikalle kaikki asiasta kiinnostuneet. Tilaisuuteen osallistui noin kaksikymmentä henkilö mukaan lukien rahoittajan (Sitra) edustus. Osallistujille kerrottiin Metsäresepti-hankkeen taustat ja tavoitteet ja kuultiin osallistujien kommentteja ja puheenvuoroja metsäluontokokemuksista mielen hyvinvointiin.

Pilottivaiheeseen osallistuvat opettajat toukokuun 2023 lopussa Luhtaanrannan leirikeskuksessa toteutettuun työpajaan kuuntelemaan ja kommentoimaan opiskelijatiimien esittämiä metsäisiä ideoita (kuva 9). Tuolloin oli mahdollisuus yhteisesti suunnitella sitä, miten kukin voi ottaa näitä ideoita käyttöön omassa opetus toiminnassaan seuraavan lukukauden aikana. Opettajat edustivat metsätaloutta, hoitotyötä, biotuotetekniikkaa, liiketaloutta ja mediaa, tietojenkäsittelyä, bioanalytiikkaa ja musiikkia.



KUVA 9. Opettaja ja opiskelijoita Luhtaanrannassa

Kukin viidestä opiskelijatiimistä piti esityksen oman osaprojektinsa tuotoksesta. Opiskelijatiimit olivat tehneet suuren työn ehdotuksiksi integroida Metsäreseptin sisältöjä opetukseen. Esitykset olivat hienosti toteutettuja ja kuulijoita kiinnostavia. Työpajassa vallitsikin aito innostus aihepiiriä kohtaan. Tilaisuudessa vallitsi halu edistää opiskelijoiden hyvinvointia tulevan lukuvuoden opetuksen yhteydessä. Erityisen antoisaa oli opiskelijaprojektien herättämä keskustelu. Opettajat suunnittelivatkin erilaisia konkreettisia toimia metsäluonnon integroimiseksi omaan opintojaksoonsa tai muihin opiskelijakohtaamisiin.

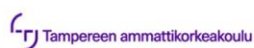
Lukuvuoden 2023–2024 ajalle suunniteltiin erilaisia tapoja tuoda luonto opetukseen: Toteutettavaksi suunniteltiin HOPS (henkilökohtainen opintosuunnitelma)-kävelyjä luonnossa Metsäresepti-idea toteuttaen ja etäluentojen kuuntelemista metsälenkillä. Luokkatilassa näytettävät luontokuvat tai -videot olivat usean opettajan suunnitelmissa esimerkiksi rentouttamaan ilmapiiriä ennen tenttiä. Lisäksi ensimmäisen lukuvuoden opiskelijoiden ryhmäytymisen tueksi suunniteltiin luontoretkiä heti lukuvuoden alkuun.

6 OSAAMISMERKKI SAAVUTETTAVA OPETUS JA OPPIMINEN

TAMK on julkaissut saavutettavuussuunnitelman. Sen mukaan mm. korkeakoulun tilojen, oppimisympäristöjen, opetusmenetelmien ja asenneilmapiirin tulee mahdollistaa henkilökohtaisilta ominaisuuksiltaan monenlaisten ja erilaisissa elämäntilanteissa elävien opiskelijoiden ja henkilökuntaan kuuluvien osallisuus ja yhdenvertaisuus.

Saavutettavuus on jaettavissa fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen saavutettavuuteen. Projektiryhmän tarkasteli näitä seikkoja Metsäresepti-hankkeen näkökulmasta ja tarkensi niitä tulevien toimintojen ja tuotosten suhteen kolmeen teemaan - koordinointi, ideoista toiminnoiksi ja avoin viestintä (taulukko 3).

TAULUKKO 3. Metsäresepti-hankkeen saavutettavuuden pääkohdat



Nuorten pahoinvointi kuriin Metsäreseptillä

Hankkeen tavoitteena on luoda opiskelijoiden hyvinvointia edistävä toimintamalli, jossa tuodaan metsäluonto osaksi opiskelijan arkea.

Koordinointi

- Toiminnan johdonmukaisuus, ajanhallinta ja selkeys koko projektin ajan
- Tehdään selkeä vastuunjako toimijoiden kesken ja ryhmytetään opiskelijatimit
- Luodaan osallistava, positiivinen ja turvallinen ilmapiiri
- Sovitaan yhdessä käytänteet ja toimintatavat muun muassa aikataulu, työskentely-ympäristö ja viestintäkanavat
- Luodaan saavutettavat tavoitteet ja arviointikriteerit
- Ohjausryhmä ja projektitimi toimivat opiskelijatimin tukena ja on tavoitettavissa
- Tarjotaan avoin mahdollisuus kaikille TAMK:n opiskelijoille osallistua
- Sitoutetaan toimijat saavutettavuuden edistämiseen
- Toteutetaan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö siten, että jokainen voi ominaisuuksistaan riippumatta toimia yhdenvertaisesti muiden kanssa

Ideoista toiminnoiksi

- Huolehditaan selkeydestä tehtävänannoissa ja varataan riittävästi aikaa suorittamiseen
- Mahdollistetaan ideointi erilaisilla menetelmillä
- Ryhmätöissä mahdollisuus tuoda esin ja hyödyntää opiskelijoiden osaamista sekä kiinnostuksen kohteita
- Osallistumisen mahdollistaminen riippumatta henkilökohtaisista ominaisuuksista
- Mahdollisuus yksilöllisiin järjestelyihin
- Tarjotaan mahdollisuus moninaisiin tapoihin osaamisen osoittamisessa
- Tavoitteena monipuoliset toimintamallit luontoympäristön hyödyntämisessä sekä toimintamallin käyttöönoton helppous
- Uudet toimintamallit luodaan saavutettaviksi ja esteettömiksi ja ne monipuolistavat jo olemassa olevia oppimisen tukitoimia.
- Pyritään tulosten hyödynnettävyyteen

Avoin viestintä

- Viestintä on oikea-aikaista, avointa, luotettavaa ja vuorovaikutteista.
- Viestitään ymmärrettävästi ja käytetään selkeää kieltä
- Luodaan monipuolinen materiaali hankkeeseen perehtymiseen
- Varmistetaan, että materiaalit ovat saatavilla ja ajan tasalla
- Mahdollistetaan opiskelijoille monikanavaiset viestintätavat sekä moninaiset tavat ideoiden esittelyyn
- Annetaan palautetta ja osataan vastaanottaa palautetta.
- Mahdollistetaan toiminnan kehittäminen palautteen pohjalta
- Arvioidaan toimintamallien ja niiden toteutumisen vaikutuksia yhdenvertaisuuden näkökulmasta

Hankkeen projektitiimin jäsenet ovat Ulla Häggblom, Marja-Leena Lähteenmäki, Toni Männistö, Anna-Maria Vuorinen ja Hannastiina Ruismäki
Hankkeen kesto on vuodet 2023-2024

16.3.2023 | 1

Projektiryhmä teki selvitystensä jälkeen anomuksen TAMKille saavutettavuus-osaamismerkkin saamiseksi (kuvio 2). Se myönnettiin hankkeelle keväällä 2023.



KUVIO 2. Saavutettavuus-osaamismerkki

7 HANKKEEN TUOTOKSET

Hankkeen tuotokset rakentuivat suurelta osin kevään 2023 opiskelijatiimien ideointien perusteella. Seuraavaksi esitellään opiskelijoiden, projektiryhmän ja vapaaehtoisten opettajien yhdessä rakentama ulkoluentotila eli Metsälämpäre ja jona puoli vuotta hankkeen käynnistymisen jälkeen perustettu opiskelijakerho, Mesikerho. Kolmannessa alaluvussa kerrotaan yhteensä seitsemästä mobiilipeleistä, jotka rakennettiin osana tietojenkäsittelyn opiskelijoiden opintoja. Hankkeeseen hakeutui mukaan myös opettajaopiskelija, joka laati opiskelijoille itseopiskelukurssin nimellä Metsäresepti. Viimeisenä on esittelyssä neljä TAMKin musiikin lehtorin tuottamaa musiikkivideota.

7.1 Metsälämpäre

Metsäinen luentotila sai hankkeessa nimen Metsälämpäre, jolla tarkoitetaan pientä metsäaluetta. Sen sijainti on mainio, sillä se sijaitsee aivan TAMKin pääkampuksen välittömässä läheisyydessä (kuva 10). Tilaa aloitettiin raivata ja siistiä talkoilla syksyllä 2023 ja siistimistä jatkettiin lumien sulettua keväällä 2024. Talkoisiin osallistui projektitiimin lisäksi toistakymmentä vapaaehtoista tamkilaista ja Mesikerhon opiskelijajäsentä.



KUVA 10. Siistitty Metsälämpäre odottaa käyttäjiänsä

Wood Mood -pelissä pelaajan on tarkoitus löytää uudelleen mielenrauha jännityksen keskellä. Pelissä kerätään nopeaan tahtiin putoavia tähtiä, jotka putoamisen nopeutuessa, aiheuttavat pelaajassa jännitystä. Pelaaja pääsee kuitenkin rauhoittavaan luontoon nappaamalla pelissä leijuvan metsä-pelinappulan. Rauhoittavassa luonto-osiossa hän voi maalata kaikessa rauhassa erilaisia kuvia ja tuntee luonnon rauhoittavan vaikutuksen, oivaltaen miten luonto koskettaa ja palauttaa kiireen keskellä. (Asikainen, Marttila, Sillanaukee, Shemeikka 2024.)

Calm Waters on kalastuspeli, joka vie suomalaiseseen luontoon kalastamaan erilaisia suomalaisia kaloja. Pelissä napatut kalat päätyvät kalastajan reppuun ja niitä pääsee tutkimaan sieltä myöhemmin. Lopuksi pelaaja saa tarkasteltavakseen yksityiskohtaisempaa tietoa eri kalalajeista. (Ertman, Spira, Tuominen, Rannikko, Kukkamäki 2024.)

Metsänpeitto on teksti-roolipeli, jossa pelaaja eksyy kansantaruista tunnettuun Metsänpeittoon. Peli on täynnä kohtaamisia metsän väen, muinaisten paikkojen ja maamerkkien kanssa. Pelaaja tekee itse valintoja pelin edetessä. Hän pääsee ihaillemaan suomalaisen luonnon maamerkkejä, kohtaamaan kansanperinteen myyttejä ja kulkemaan Tapion tuvilla. (Sinivuori, Peltola, Elsilä, Saarela, Lappalainen 2024.)

Tapion Kutsu on tarinallinen peli, jossa huippuyrityksen toimitusjohtaja Ulrika Angervo herää metsästä vailla muistikuvaa, miten on sinne päätynyt. Peli kertoo tarinan kiireisen kaupunkilaisen matkasta rauhalliseen metsään. Ulrika kiertää metsässä ja kohtaa kirjavan joukon eläimiä ja taruolentoja ja oppii katsomaan itselleen vierasta ympäristöä uusin silmin. (Rantamäki, Raparanta, Elijoki, Ahonen 2024.)

City Escape on tasohyppely-peli, jossa pelin hahmo johdatetaan kaoottisesta ja masentavasta kaupungista rauhalliseen metsämökkiin. Peli etenee kaupunkimaisemista metsäisiin luontomaisemiin. (Kirjavainen, Kairala, Kytömäki, Jauhiainen 2024.)

Laavun kutsu on irtiotto kaupungin vilinästä. Peli vie syvälle luonnon helmaan. Pelissä kalastetaan, marjastetaan, tehdään polttopuita, bongataan lintuja ja kokataan nuotiolla. Peli tarjoaa samanlaisia elämyksiä, joita aidossa luonnossa voi kokea lisättynä upeilla autenttisilla luonnon äänillä. Pelissä ei ole pisteitä eikä siinä kilpailla, jolloin se mahdollistaa todellisen rauhoittumisen luonnon äärellä. (Reini, Jalonen, Kuusisto, Tervo 2024.)

Forest Focus on peli, joka on suunniteltu innostamaan opiskelijoita liikkumaan luonnossa ja oppimaan samalla uusia asioita. Peli on suunniteltu työkaluksi opettajille viemään opiskelu luontoon. Opettaja voi laatia peliin monivalintakysymyksiä, joihin opiskelija vastaa samalla kun ulkoilee luonnon helmassa. Opiskelijan kävellessä hänen avatarinsa seikkailee virtuaalisessa metsässä. (Nisula, Havulinna, Jussila, Haapamäki, Paananen 2024.)

Kaikki pelit ovat saatavilla Googlen play-kaupasta Android-käyttöjärjestelmällä toimiviin laitteisiin. Pelit ovat löydettävissä kirjoittamalla play-kaupan hakukenttään lainausmerkeissä *pelin nimen* ja sen jälkeen *TAMK tietojenkäsittelyn koulutus* esimerkiksi ”laavun kutsu” TAMK tietojenkäsittelyn koulutus. Jos peliä ei löydy hakusanalla, se ei ole enää saatavilla. Tässä tapauksessa voi tutustua peliin opiskelijaprojektin www-sivujen kautta osoitteessa <https://webpages.tuni.fi/23tiko/> ja klikkaamalla linkkiä Metsäresepti. Opiskelijoiden peleilleen laatimat logot (kuvio 3) auttavat pelien tunnistamisessa.



KUVIO 3. Opiskelijaryhmien peleilleen laatimat logot

7.4 Metsäresepti, toiminnallinen opintojakso Moodlessa

Syksyllä 2024 tehtiin hankkeen toimesta yhden opintopisteen laajuinen itseopiskeltava Metsäresepti-opintojakso. Opintojakso tulee osaksi TAMKin tulevaisuuden taitopakettia, joka sisältää 10 muuta yhden opintopisteen itseopiskeltavaa opintojaksoa. Tulevaisuuden taitopaketti sisältää aiheita esimerkiksi opiskelutaitoihin, digityökaluihin, itsensä johtamiseen, liikuntaan ja hyvinvointiin liittyen. Metsäresepti-opintojakson tavoitteena on opiskelijoiden luontosuhdetta edistämällä lisätä heidän valmiuksiaan tehdä hyvinvointinsa kannalta tarkoituksenmukaisia valintoja.

Opintojakson tavoitteena on, että opintojakson suoritettuaan opiskelija

- ymmärtää metsän ja luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia
- tunnistaa miten luontoa voi hyödyntää omaa opiskelua ja hyvinvointia tukevana ympäristönä
- tuntee oman arkiympäristönsä tai kampuksensa läheltä löytyvän virkistysreitit tai luontokohteen tai tietää millaisia luontoaiheisia tapahtumia Pirkanmaalla järjestetään.

Opintojakso on pääosin toiminnallinen ja muodostuu kokemuksellisista luontoon ohjaavista aktiviteeteista sekä näitä aktiviteetteja pohjustavasta teoreettisesta taustoituksesta. Opintojaksoon kuuluu oppimisprosessia konkretisoiva oppimistehtävä, joka on 2–3 tekstisivun mittainen ja sen nimenä on *metsäresepti*. Tämän metsäreseptin on tarkoitus tukea opiskelijan hyvinvointia ja osaamista metsän hyvinvointivaikutuksista.

Opiskelija voi aloittaa opintojakson non-stop periaatteella ja toteuttaa sen omassa tahdissaan. Opiskelijalle on kuitenkin annettu esimerkkiaikataulu opintojakson sisältöjen ja tehtävien suorittamiseksi (kuvio 4).

Opintojakso perustuu aiemmin hankkeessa mukana olleiden opiskelijatiimien tuottamiin ideoihin ja suunnitelmiin Metsäreseptin sisällöistä. Toiminnallisuuteen liittyviin tehtäviin on haettu ajatuksia HetkiRetki-, Metsäkerho- ja Viherhuone-osa-projekteista, jotka toteutettiin vuoden 2023 keväällä. Esimerkiksi osiossa 'Metsäretki', on tarkoituksena auttaa opiskelijaa löytämään lähiympäristöstään tietoa

luontoliikuntamahdollisuuksista ja jakaa tietoa kiinnostavista luontokohteista muille opintojakson opiskelijoille. Osiossa 'Metsäkerho' taas on tavoitteena auttaa opiskelijaa löytämään metsä- ja luontoaiheisten järjestöjen, yhdistysten tai kerhojen tapahtumia Pirkanmaan alueelta. Osiossa 'Vihreä ergonomia' opiskelijan tehtävänä on viikon ajan tauottaa opiskeluaan ja muuta työskentelyään luontoympäristöä tai vihreää virtuaaliympäristöä hyödyntäen.



KUVIO 4. Metsäresepti-opintojakson aikataulu sisältöjen ja tehtävien suorittamiseksi

Opintojaksoa pilotoidaan TAMKissa keväällä 2025 ja sen jälkeen se tullaan tarjoamaan koko TUNI-yhteisön käyttöön. Opintojakson Moodle-materiaali toteutettiin suomen kielen lisäksi myös englannin kielellä, joten opintojakso on myös vieraskielisten opiskelijoiden saavutettavissa. Tulevaisuuden taitopakettin yhden opintopisteen laajuisiin opintojaksoihin on nimetty opettajat seuraamaan opiskelijoiden opiskelua ja arvioimaan niistä saatuja suorituksia. Näin toimitaan myös Metsäreseptin osalta.

Kuten tulevaisuuden taitopaketti kaikkien opintojaksojen yhteisenä otsikkona kuvaa, on Metsäresepti opintojakso tärkeä osa tulevaisuuden työelämätaitoja. Itsensä niin fyysisestä kuin psyykkisestä hyvinvoinnista ja kunnosta huolehtiminen on yksi tärkeimpiä työelämän taitoja, mitä opiskelijat voivat opinahjossaan oppia. Nämä taidot opiskelijat vievät mukanaan uusina työntekijöinä erilaisiin yrityksiin ja organisaatioihin. Pitkällä aikavälillä tämä ei vaikuta ainoastaan työpaikkojen

organisaatiokulttuuriin vaan positiivisessa mielessä koko yhteiskuntaan. Mielen-terveyden häiriöiden oman mahdollista vähentyä tai ainakin psyykkiselle oireilulle on mahdollista löytää lääkkeetön resepti luonnon helmasta.

7.5 Musiikkivideot

TAMKin musiikin lehtori tuotti hankkeelle neljä musiikkivideota. Jokaisessa on eri vuodenaikojä kuvaavia luontoteemaisia valokuvia ja videoita, joiden tunnelmaa mukaillee ajankohtaan sopiva kyseisen opettajan säveltämä ja improvisoima pianomusiikki.

Kaikki neljä videota on ladattu YouTubeen ja ne ovat vapaasti käytettävissä. Toiveena on, että niitä käytetään sopivina hetkinä oppituntien yhteydessä. Lisäksi jokainen opettaja ja opiskelija voi käyttää niitä itsenäisen opiskelun tai työskente-lyn taustoittajana. Videot on nimetty seuraavasti ja ne avautuvat sähköisessä raportissa alla olevista linkeistä:

- [Kevätlaulelo](#) (Elkomaa 2024a)
- [Usvaa kesäisellä järvellä](#) (Elkomaa 2024b)
- [Aamu-usvaa järvellä](#) (Elkomaa 2024c)
- [Talvituisku](#) (Elkomaa 2024d)

8 HANKKEEN TUTKIMUKSELLINEN OSUUS

Hankkeen vaikutuksia haluttiin selvittää tutkimuksellisin keinoin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa metsäresepti-hankkeen interventioiden vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin ja opintojen etenemiseen. Lisäksi tavoitteena oli tuottaa tietoa sekä opiskelijoiden että opettajien kokemuksista opettajien valitsemien interventioiden toteutuksista.

8.1 Tutkimuskysymykset

Hankkeessa haettiin vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Millä tavalla opettajien valitsema luontointerventio vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin?
 - 1.1. Millä tavalla opettajan valitsema opintojen toteutukseen kytetty luontointerventio vaikuttaa opiskelijan mielialaan?
 - 1.2. Millä tavalla opettajan valitsema opintojen toteutukseen kytetty luontointerventio vaikuttaa opiskelijan uupumuksen tunteeseen?
2. Miten interventioissa mukana olevien opiskelijaryhmien opinnot etenevät?
3. Minkälaisia kokemuksia opiskelijoilla on eri interventioiden toteutuksista?
4. Minkälaisia kokemuksia opettajilla on interventioiden toteutuksista?
5. Millä tavalla opiskelijat kokevat hankkeen aikana perustetun metsäkerhon toiminnan oman hyvinvointinsa kannalta?

Tutkimuksen toteutuksesta keskusteltiin TAMKin eettisen ryhmän edustajien kanssa. Tutkimuslupaa haettiin ja saatiin TAMKin TKIO-vararehtorilta 25.8.2023.

Hankkeen edetessä havaitsimme mahdolliseksi saada vastauksia kolmeen viimeiseksi asettamaamme tutkimusongelmaan. Kartoitimme siis sekä opiskelijoiden että opettajien kokemuksia luontointerventioiden toteutuksesta. Kokosimme lisäksi palautetietoa hankkeen alkuvaiheessa perustetun metsäkerhon eli Mesi-kerhon toimintaan osallistuneiden opiskelijoiden kokemuksista.

8.2 Opiskelijoiden kokemuksia opintoihin integroitujen luontointerventioiden vaikutuksista

Syksyn 2023 ja osittain talven 2024 pilottivaiheeseen osallistuneet opettajat toteuttivat luontointerventioita eri tavoin. Osa opettajista vei opiskelijansa henkilökohtaisiin opintojen suunnittelukeskusteluihin luontoon hyödyntäen opiskelijaryhmän Hetkiretki suunnittelemaa kävelyreittejä. Osa heistä toi opetustiloihin luonnosta keräämiään lehtiä tai oksia ja osa näytti opetuksen aluksi tai sen lomassa opiskelijoille luontokuvia tai -videoita. Ryhmien opetustilanteita toteutettiin myös autenttisessa metsäympäristössä. Yhteensä 272 opiskelijaa oli mukana erilaisissa opetukseen lisätyissä luontointerventioissa. Seuraavaksi kuvataan eri opiskelijaryhmistä saatuja palautteita.

8.2.1 HOPS-kävelykeskustelut luonnossa lisäsivät opiskelijoiden hyvinvointia

Liikuntatieteellinen seura toteutti vuonna 2021 kävelykulttuuria edistävän viestintähankkeen (Päivänen 2021). Sen päätavoitteena oli ”juurruttaa korona-aikana lisääntynyt kävely ja lähiliikunta pysyväksi tavaksi mahdollisimman monelle suomalaiselle”. Toisin sanoen kävele tai kelaa aina kun se on mahdollista. Oppilaitosympäristössä tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että toteutetaan erilaisia opiskeluun liittyviä tilanteita niin sanottuina kävelykokouksina.

Metsäresepti-hankkeessa toteutettiin opettajan ja opiskelijan kahdenkeskisiä opintojen suunnittelun keskusteluja (HOPS) luontoympäristössä. Perinteisesti opettaja ja opiskelija ovat toteuttaneet HOPSiin eli opiskelijan henkilökohtaiseen opiskelusuunnitelmaan liittyvät lukuvuosittaiset keskustelut luokkatilassa ja korona-aikana istuen etäyhteydellä.

Metsäresepti-hankkeessa opiskelijoille tarjottiin mahdollisuus noin puolen tunnin mittaiseen kävelykeskusteluun luontoympäristössä. Pilottivaiheessa tämän mahdollisuuden valitsi 16 tietojenkäsittelyn ja 3 hoitotyön ensimmäisen lukuvuoden opiskelijaa.

Kysyttäessä tilanteiden jälkeen kokemuksia mahdollisista vaikutuksista omaan hyvinvointiin, 16 opiskelijaa vastasi myönteisesti. Vastausten mukaan positiiviset vaikutukset tuntuivat rauhoittumisena ja rentoutumisena (6 vastausta) sekä virkistymisenä ja piristymisenä (8 vastausta). Lisäksi vastauksissa tuli esille ulkoilun ja raikkaan ulkoilman positiivinen vaikutus sisätiloissa tapahtuvan opiskelun rinnalla.

Opiskelijat kuvasivat vaikutuksia seuraavilla tavoilla:

- *Kävely virkisti ja kävellessä on luonnollisempaa jutella.*
- *Itselleni tuli paljon rennompaa oloa jutella opettajan kanssa. Tuntui myös siltä, että opettajaan oli helppo tutustua.*
- *Opintoihin liittyvän keskustelun hoitaminen metsässä kävellen oli virkistävää ja antoi enemmän ”tilaa olla” kuin perinteinen kokoushuone.*
- *Oli piristävää ulkoilla kivassa säässä, sen sijaan että aina istutaan vaan luokahuoneessa. Oli rennompaa keskustella asioista.*
- *Ulkoilu piristi sen jälkeen, kun oli istunut sisällä koko päivän. Oli siis muistutus itselle, että ulkoilu tekee hyvää!*

18 yhteensä 19:sta opiskelijasta suositteli HOPS-keskustelujen toteuttamista kävelykeskusteluina myös jatkossa. Useissa vastauksissa esitettiin myös toive luontosisällön lisäämisestä opintojaksojen toteutuksiin. Toiveena oli myös, että ulos mentäisiin keväisin ja syksyn alussa sekä yleensäkin paremman sään vallitessa.

- *Ehdottomasti jatkoon. Luonnossa kävely on virkistävää ja sopii hyvin jatkuvaan sisällä istumiseen.*
- *Oli kivaa, että tällainen vaihtoehto oli.*
- *Pieni liikunta kesken päivän auttoi ajattelutoimintaa.*
- *Opintosuunnitelmasta ja opintojen alkamisesta keskustelu luonnossa tuntui tosi rennolta. Kävisin tulevatkin keskustelut mielellään ulkoilun merkeissä.*

HOPS-kävelykeskusteluihin osallistuneiden opiskelijoiden kokonaismäärä oli pieni. Mahdollisesti nämä opiskelijat olivat jo lähtötilanteessa ulkoiluun ja liikkumiseen positiivisesti suhtautuvia henkilöitä. Saadut vastaukset tukevat kuitenkin

Liikuntatieteellisen seuran raportissa esitettyjä positiivisia tuloksia. Päätelmänä esitämme, että kävelyHOPSeja kannattaa tarjota vaihtoehtona jatkossa kaikille opiskelijoille.

8.2.2 Opintojaksojen toteutusten luontointerventiot rentouttavat, virkistävät ja auttoivat keskittymään

TAMKin Metsäresepti-hankkeeseen osallistuneet opiskelijat ideoivat keväällä 2023 aiempiin tutkimuksiin pohjautuen opintojaksojen toteutuksiin integroitavaksi mm. *opintojaksojen metsittämistä*, lyhyitä *hetkiretkiä* metsäluontoon ja *metsitetyn luentotilan*. Opiskelijoiden taustatyön pohjalta eräät biotuotetekniikan, metsätalouden ja tietojenkäsittelyn tutkinto-ohjelmien opettajat sovelsivat edellisiä ehdotuksia syksyllä 2023 ensimmäisen lukuvuoden opintojaksojen toteutuksissa. Opintojaksopalautteeseen oli lisätty luontointerventioihin liittyvät kysymykset.

Biotuotetekniikan pilotti

Biotuotetekniikan opettaja toteutti erääseen työpajaan liittyvän yhteenvetokeskustelun lähimetsässä. Hän yhdisti tuohon tilanteeseen myös ”pikatutorointia” muutamien opiskelijoiden kanssa. Valitettavasti sää ei ollut tuolla kertaa suosiolinen. Oli sateista ja koleaa ja siitä syystä opettaja tyypisti ulkona toteutettua osuutta suunnitellusta.

20 opiskelijaa yhteensä 21:stä osallistujasta kertoi palautekyselyssä kokeneensa luonnossa toteutetulla opiskelutilanteella olleen positiivisia hyvinvointivaikutuksia. Samat henkilöt suosittelivat vastaavia tilanteita toteutettavaksi myös jatkossa. Vain yksi opiskelija oli eri mieltä ja se johtui hänen palautteensa perusteella huonosta säästä.

Opiskelijat antoivat monipuolista palautetta kokemuksistaan: Yhteinen ulkoilu koettiin mukavaksi. Metsäretki virkisti ja raitis ilma sekä liikunta keskellä koulupäivää rentouttivat, rauhoittivat ja paransivat opiskelijoiden kertoman mukaan mieltä:

- *Luonnon hiljaisuus rentouttaa, tyhjentää mieltä painavia asioita. On myös hyvä saada kroppa liikkeelle.*
- *Pieni ulkoilu keskelle koulupäivää teki keholle ja mielelle hyvää. Mieli oli virkeämpi.*
- *Hyvää aktivointia. Raikasta ilmaa ja mieli hetkeksi irti opinnoista, niin jaksaa keskittyä loppupäivän huomattavasti paremmin.*

Erään opiskelijan mukaan toteutunut ulkoilu edisti myös yhteisöllisyyttä. ”Pikaturointiin” osallistunut opiskelija kertoi, että ”*tuli spontaanisti puhuttua omista kompastuskivistä*”.

Metsäretken yhdistämistä opintojakson toteutukseen pidettiin ”hyvänä ideana”. Tämänkaltaisia tilanteita toivottiin toteutettavan useammin ja myös pidempikeskisinä. Toiveena oli kuitenkin, että ulos mentäisiin hyvällä säällä.

Metsätalouden pilotti

Opiskelijaryhmä, jossa oli yhteensä 33 opiskelijaa, toimi opinnoissaan tavallisesikin paljon luonnossa. Syksyn 2023 toteutukselle opettaja oli kuitenkin lisännyt erilaisia luontointerventioita, kuten tuonut puiden oksia luokkatilaan, näyttänyt erilaisia luontokuvia ja -videoita ja vienyt ryhmää metsäluontoon aiempaa useammin. 20 opiskelijaa vastasi havainneensa opintojaksoon liitetyillä erilaisilla luontosisällöillä olleen vaikutusta omaan hyvinvointiinsa.

Kysyimme opiskelijoilta tarkennusta heidän kokemistaan hyvinvointivaikutuksista. Useat opiskelijat kuvasivat luontoympäristössä toteutettua opetusta virkis-

täväksi ja motivaatiota lisääväksi. Eräs opiskelija kirjoitti, että *”luonnossa liikkuminen ja oleminen on aina ollut minulle tapa rentoutua ja virkistyä, joten luontosisällön vaikutus oli piristävää”*.

Opintosisältöjen liittyminen metsäympäristöön näkyi myös vastauksissa ja opiskelijat kertoivatkin, että luennoille tuodut puiden oksat *”auttoi tunnistamaan puulajeja”*. Vastauksissa tuli esille, että on *”mielenkiintoisempaa opiskella maastossa”* ja että *”luonnon liittäminen opetukseen helpotti opiskeltavien asioiden ymmärtämistä”*. Eräs opiskelija kirjoitti, että *”teoria oli helppo sisäistää käytännössä ja maastopäivät toivat mukavaa vaihtelua”*.

Kolmetoista ryhmän opiskelijaa ei vastausten mukaan havainnut lisätyillä luontosisällöllä olleen vaikutusta omaan hyvinvointiinsa. Kuitenkin yksitoista heistä suositteli tavanomaisesta poikkeavien luontosisältöjä lisäämistä opetukseen myös jatkossa. Suosittelijoita oli tässä ryhmässä yhteensä 30. Avoimissa vastauksissa oli kommentteja, joiden mukaan luontosisällöistä oli pidetty, toteutukset oli järjestetty hyvin ja että luontosisältöjä voisi olla opetuksessa enemmänkin kuin tällä opintojaksototeutuksella oli ollut.

Tietojenkäsittelyn pilotti

Tietojenkäsittelyn ensimmäisen lukuvuoden opiskelijoita oli yhteensä 96 ja saimme tekemäämme palautekyselyyn vastaukset 72:lta opiskelijalta. Opiskelijat oli jaettu kolmeen ryhmään ja jokaisella ryhmällä oli oma vastuuopettajansa. Opettajat käyttivät oppituntien alussa, tauoilla ja tuntien päätteeksi luontoaiheisiä kuvia ja videoita. Lisäksi ryhmät kävivät tutustumassa TAMKin Sote virtuaalilaboratorioon. Siellä on mm. lähes 360 asteen pyöreä tila, jonka seinälle heijastettiin luontoaiheita opiskelijoiden katsottavaksi. Lisäksi kaikki opiskelijat osallistuivat ActionTrack-suunnistukseen. Ts. aina tietyn matkan käveltyään opiskelijat saivat puhelimeensa vastattavaksi opettajan laatimia kysymyksiä.

Opintojaksopalautteeseen vastanneista opiskelijoista 65 osallistui kertomansa mukaan luontoaiheisiin tilanteisiin. Heistä 27 koki luontosisältöjen vaikuttaneen

omaan hyvinvointiinsa. Opiskelijoiden avoimissa vastauksissa kuvaamat positiiviset vaikutukset olivat jaettavissa viiteen teemaan.

Virkistävää ja piristävää vaikutusta kuvattiin seuraavasti (5 vastausta):

- *Opettajatuutorin kanssa tehty kävelykeskustelu virkisti päivän keskellä ja pieni liikunta ulkoilmassa auttoi ajattelutoimintaa.*
- *Fyysinen metsässä kulkeminen oli parhaimmillaan todella piristävää.*
- *Tiimitehtävien suoritus ulkoillen oli ihan piristävää.*

Rentouttavaa ja rauhoittavaa vaikutusta kuvattiin mm. seuraavasti (8 vastausta):

- *Luontosisällöt olivat rauhoittavia.*
- *Luontovideot rentouttivat ja saivat aivot takaisin tehtäviin paremmin.*

Opetuksen luontosisällöt auttoivat myös irtaantumaan arjen kiireestä (2 vastausta). Tästä teemasta opiskelijat kirjoittivat seuraavalla tavalla:

- *Lähinnä ns. "luontopaussit" olivat pieni hetki levähtää ja unohtaa koulun kiire ja arki.*
- *Niillä sai hetkellisesti ajatuksen muualle ja ns. nollattua pään.*

Opetuksen lomaan sijoitetun ulkoilun koettiin tekevän hyvää (3 vastausta). Vastauksissa esitettiin myös toive liikunnan lisäämisestä opetuksen lomaan. Vastajat kommentoivat seuraavasti:

- *Minusta henkkoht oli kiva, että pääsi ulos tuulettumaan kesken päivän hyvällä syyllä.*
- *... kyllä kävely aina tekee hyvää.*

38 opiskelijaa ei havainnut luontosisältöjen vaikuttaneen millään tavalla omaan hyvinvointiinsa. Heistä viisi opiskelijaa kirjoitti luontointervention olleen kuitenkin mukava paussi. Neljä opiskelijaa mainitsi luontointerventioita olleen niin vähän,

että niiden vaikutusta on vaikea arvioida. Kuusi opiskelijaa oli sitä mieltä, että luontointerventioiden sisällyttäminen opetukseen oli tylsää ja turhaa. Lisäksi kuusi opiskelijaa kuvasi luontointerventioihin osallistumista joko pakotettuna tai epämiellyttävänä kokemuksena kylmän ulkoilman takia.

62 opiskelijaa ilmoitti osallistuneensa ActionTrack-suunnistukseen ja 29 heistä ilmoitti tapahtumalla olleen positiivisia vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa. ActionTrack-suunnistuksessa opiskelijat suunnistivat pienryhmissä kyseisellä sovelluksella Kaupin maastoissa. Opettaja oli laatinut tiimityöhön liittyviä monivalintakysymyksiä ja sovellus esitti kysymyksen opiskelijaryhmälle kutakin 200 metrin etenemää kohti. Kysymyksiä oli yhteensä 12, joten opiskelijat kävelivät pelin aikana noin kolme kilometriä. Suurin osa opiskelijoista suositteli vastaavaa aktiiviteettiä toteutettavaksi myös jatkossa. Heidän mukaansa ohjelmaan syötetyt kysymykset koettiin kuitenkin liian yksinkertaisina.

Vuodenajalla oli myös merkitystä kokemuksiin. Talvella ulkona tuli kylmä, pakkasesta ei nautittu ja eräs opiskelija kirjoittikin: *Luontosisällöllä olisi voinut olla positiivisempi vaikutus kesällä.*

Yli kaksi kolmasosaa kyselyyn osallistuneista tietojenkäsittelyn opiskelijoista kannatti luontoteeman sisällyttämistä opintoihin. Heidän palautteensa mukaan interventiot olisi tärkeä aloittaa heti lukukauden alussa ja niitä olisi hyvä olla nyt toteutettua useammin ja myös säännöllisemmin. Luontosisältöjen etuna mainittiin niiden keskittymistä parantava vaikutus. Luontokuvien ja videoiden esittämistä rauhallisen musiikin kanssa kannatettiin erityisesti aamuisin opiskelupäivien aluksi. Rauhallista musiikkia voisi ehdotusten mukaan olla esimerkiksi tehtävien tekemisen aikana, ja luontokuvien tulisi näkyä kaikille luokassa oleville opiskelijoille.

Eräs opiskelija halusi korostaa omassa vastauksessaan, että *”luontokokemuksia ei tulisi esittää ratkaisuna opiskelijoiden jaksamisen ongelmiin”*. Hän kirjoitti lisäksi näin: *”Mielestäni metsäresepti on upea hanke, ja toivon ja uskon että luontokokemusten lisäämisellä on valtava potentiaali hyvinvoinnin lisäämisessä. Mutta jaksamiseen ja stressiin liittyvät asiat ovat moniulotteisia ja -mutkaisia. Toivon, että se pidetään mielessä, ja tuodaan hankkeessa paremmin esille.”*

Liiketalouden pilotti

Hankkeen pilottivaiheessa oli liiketalouden opiskelijoita mukana kahdelta eri opintojaksototeutukselta yhteensä noin 60 opiskelijaa. Palautekyselyyn vastasi yhteensä 39 opiskelijaa ja heistä 26 oli vastausten mukaan paikalla silloin kun luontosisältöjä oli lisättyä opintojaksototeutukselle.

Yhteensä 19 opiskelijaa kertoi havainneensa luontosisällöillä vaikutusta omaan hyvinvointiinsa. Vaikutukset olivat pääasiassa rentouttavia ja rauhoittavia. Esimerkiksi luokkaan tuodut metsäelementit koettiin mukavana visuaalisena vaihteluna. Eräs opiskelija kuvasi omaa kokemustaan seuraavasti: *Mielestäni luontosisältöjen tuonti opetukseen etenkin tauoilla ja luentojen alkuun oli todella rauhoittavaa ja sai ajatukset hetkeksi muualle. Tästä tuli ihan erilainen fiilis keskittyä sitten tunnin asiaan, kun ei ollut montaa asiaa mielessä. Tämä on oiva tapa auttaa keskittymään ja vähentää kiireisen arjen stressiä!*

Kaikki opiskelijat eivät havainneet luontosisältöjen vaikuttaneen omaan hyvinvointiinsa millään tavalla. Joukossa oli myös opiskelijoita, jotka eivät pitäneet luontosisältöjen lisäämisestä opintojaksojen toteutuksiin. Esimerkiksi eräs opiskelija piti sitä turhanpäiväisenä pölinänä ja toinen pelleilynä, johon ei hänen mukaansa myöskään työelämässä ole nykyään aikaa.

Yhteensä 28 opintojaksopalautteen antaneista 39:stä opiskelijasta suositteli luontosisältöjen lisäämistä opintojaksototeutuksille myös tulevaisuudessa. Eräs opiskelija kirjoitti, että maisemavideot sopiivat tauoille hyvin ja toinen halusi esittää kiitoksensa seuraavalla tavalla: *Kiitos! Tämä oli hyvä idea tuoda luontosisältöä koska sillä oli rauhoittava vaikutus!*

Yhteenvetoa opiskelijoiden palautteista

Hankeemme pilottivaiheen vaikutusten arviointi tuotti runsaasti vastaavan suuntaisia positiivisia tuloksia, mitä lukuisissa kansanvälisissä ja kansallisissakin tutki-

muksissa on osoitettu. Tulokset rohkaisevat rakentamaan toimintamallia, *Metsäreseptiä*, jonka toivomme auttavan opettajia ottamaan luonto eri tavoin osaksi opintojaksojen toteutusta.

Myös pilottivaiheeseen osallistuneet opiskelijat pohtivat erilaisia opintojaksojen metsittämisen tapoja, jotta opiskelijat lähtisivät mukaan ja ehkä jopa innostuisivat. Yhteenvetona voikin esittää erään opiskelijan kommentin:

- *Metsäresepti-sisällöt ovat positiivinen lisä opintoihin, mutta sisältöä täytyy vielä kehittää.*

8.3 Opettajien kokemuksia opintoihin integroitujen luontointerventioiden vaikutuksista

Pilottivaiheessa mukana olleilta opettajilta pyydettiin palautetta luontosisältöjen ottamisesta mukaan opetukseen. Heille annettiin vastattavaksi seuraavat kysymykset:

- Minkälaisena koit luontosisällön sijoittamisen osana omaa opetustasi?
- Minkälainen oli oma kokemuksesi luontosisällöstä osana opetustasi?
- Miten arvioit opiskelijoiden vastaanottaneen luontosisällön osana opetusta?

Saimme vastauksia yhteensä viideltä opettajalta. He kuvasivat luontosisältöjen toteuttamista omassa opetuksessaan työläänä mutta toisaalta luontevana, mielenkiintoisena, helppona ja myös itseä rauhoittavana. Metsäkävelyt toivat mukavaa vaihtelua ja niistä oli nähty myös opiskelijoiden pitävän. Ne olivat kuitenkin aikaa vieviä ja siksi osa suunnitelluista toteutuksista oli pitänyt siirtää myöhäisempään ajankohtaan. Myös ActionTrack-pelin organisointi ja toteuttaminen vei paljon aikaa.

Eräs opettaja kommentoi seuraavalla tavalla: ”Huomasin, että opiskelijat rauhoituivat päivän alkuun aivan eri tavalla kuin verrattuna normaaliin päivän aloitukseen. Rauhoittuminen iltapäivään toimi vastaavalla tavalla. Jostain syystä koin kuitenkin aamun olleen parempi ajankohta rauhoittumiseen...”

Yhden opettajan oman kokemuksen mukaan luontosisällöistä erityisesti mikrotautot olivat virkistäviä, vaikka kaikki opiskelijat eivät niistä innostuneetkaan. Hän kommentoi seuraavasti: ”Varsinkin mikrotautot maasto-opetuksessa olivat minusta yllättävän virkistäviä siihen verrattuna, miten pienen ajan ne veivät.”

Kävelykeskustelut virkistivät myös opettajaa itseään. Hanke innoitti opettajia toteuttamaan myös oman keskinäisen palaverinsa kävellessä. Eräs opettaja kommentoi näin: ”Aivot/pää toimii kävellessä huomattavasti paremmin kuin sisällä istuessa.” Tulevaisuudessa Metsälämpäreen arveltiin säästävän aikaa, koska Kaupin poluille siirtymiseen menee aikaa.

Luontovideot olivat yhden opettajan mielestä hyviä, mutta valitettavasti kaikki opiskelijat eivät niistä innostuneet. Kokeiluvaihe innosti kuitenkin opettajia itseään ja eräs heistä kertoikin ottaneensa luontosisältöjä käyttöön laajemmin. Hän kirjoitti palautteessaan seuraavasti: ”Oma kokemukseni luontosisällöstä osana opetusta oli todella positiivinen ja olenkin pilotista lähtien käyttänyt luontosisältöjä myös muilla kursseilla. Luontovideot maadoittivat hyvin ennen opetusta ja hiljensi myös ryhmän luonnon äärelle. Luontovideot tavallaan virittivät meidät tulevaan opetustuokioon.”

Yksi opettaja yllättyi siitä, miten paljon opiskelijat antoivat positiivista palautetta luontosisällöistä. Toinen opettaja arvioi, että opiskelijat pitivät erityisesti aamun rauhoittumishetkestä luontokuvien tai -videoiden ääressä. Myös mikrotautoista pidettiin ja niihin oli osallistuttu varsin aktiivisesti. Kolmas opettaja kirjoitti palautteessaan, että myös hänestä oli mukava päästä keskellä päivää hetkeksi ulos.

Erään opettajan mukaan osa opiskelijoista ei välttämättä edes huomannut lisättyä luontosisältöä ennen kuin palautekyselyssä. Toinen opettaja puolestaan arveli opiskelijoiden suhtautuneet epäilevästi näkemiinsä videoihin. Tuo ryhmä olikin ilmaissut videoihin menneen turhan paljon aikaa, vaikka kesto oli ollut enintään 5 minuuttia. Opettajan kommentti: ”Koin, että osa opiskelijoista tykkäsi ja osa vain ”pyöritteli silmiään”. Kaikki eivät selvästikään pitäneet asiaa tärkeänä. Tuntu kuitenkin oli, että suurin osa piti luontosisällöistä ja arvosti niiden toteuttamista.”

Aikuisopiskelijat arvostivat saamaansa luontokokemusta niin paljon, että he aikovat soveltaa ideaa omissa opinnoissaan ja työpaikoillaan. Tämä opettaja kirjoitti asiasta omassa palautteessaan näin: ”Muutama opiskelija kysyi, mitä videoita käytän, jotta he voisivat ottaa samat videot käyttöön esim. työpaikoillaan. Yksi opiskelijaryhmä oli ottanut luontosisältöä osaksi omaa ryhmätyöesitystään ja kertoivat saaneensa inspiraatiota tähän tuntien luontosisällöistä.”

8.4 Opiskelijoiden kokemuksia hankkeen aikana perustetun Mesikerhon toiminnasta oman hyvinvointinsa kannalta

Mesikerho osoittautui heti alkuvaiheessa suosituksi ja tapahtumiin ilmoittautuneita oli enemmän kuin oli osattu odottaa. Tämä innosti hankkeen aktiiveiksi ryhtyneitä ideoimaan lisää erilaisia tapahtumia. Ensimmäisinä tapahtumina järjestettiin syksyllä 2023 pyöräretki ja syksyinen ruskaretki. Kevään 2024 aikana Mesikerho järjesti lisää erilaisia tapahtumia ja esitteli toimintaansa mm. ständitapahtumissa. Tämän myötä toiminta alkoi vakiintumaan osaksi TAMKin opiskelijatapahtumia ja -toimintaa.

8.4.1 Pyöräretki Niihaman majalle taukona opiskelun arkeen

Mesikerhon ensimmäinen metsäretki toteutettiin syyskuussa 2023. Opiskelijoita oli kutsuttu kävely- ja pyöräretkelle Kauppi-Niihaman lenkkipoluille. Retkelle osallistui yhteensä 12 opiskelijaa. Suurin osa heistä (9) oli ensimmäisen tai toisen vuosikurssin opiskelijoita. Tekniikan ala oli parhaiten edustettuna (7 opiskelijaa). Kaikki retkelle osallistuneet opiskelijat pitivät tapahtumaa joko erittäin onnistuneen tai hyvin onnistuneena.

Pyysimme retkelle osallistuneita opiskelijoilta kuvaamaan kokemuksiaan tapahtumasta. Kokonaisuutena palaute oli erittäin positiivista. Raittiissa ulkoilmassa liikkuminen koettiin rentouttavana sekä hyvänä vastapainona ja ”taukona opiskeluarkeen ja ruudun ääressä kökkimiseen”. Eräs opiskelija sanoi kävelylenkin pa-

rantaneen mielialaa ja toinen sanoi sen lieventäneen stressiä sekä ”vieneen ajatukset muualle” pitkän opiskelupäivän jälkeen. Yksi opiskelija kirjoitti, että oli ”mukava tutustua uusiin henkilöihin, joilla on samoja arvoja”. Luonto nähtiin elementtinä, jonne ”ihminen kaipaa” ja joka ”tuottaa parasta mielenterveyttä”.

Tämän pienen opiskelijaryhmän kokemukset ovat saman suuntaisia kuin vastaavat palautteet useissa aihetta tarkastelevissa tutkimuksissa. Metsäreseptihankkeen projektiryhmänä voimme siis vain kiittää Tamkoa ja Mesikerhoa tämän toiminnan käynnistämisestä TAMKssa.

8.4.2 Ruskaretki paransi hyvinvointia ja vahvisti sosiaalista yhteenkuuluvuutta

Metsäresepti-hankkeen opiskelijaprojekteissa alulle laitettu Mesikerho – metsän ja mielen kerho – on aloittanut menestyksekkäästi toimintansa yhtenä Tamkon harrastekerhoista. Mesikerhon ensimmäinen iso retki keräsi 60 osallistujaa kymmenhenkisen järjestäjätiimin lisäksi ruskaretkelle Seitsemisen kansallispuistoon 3.10.2023. Retki järjestettiin yhteistyössä Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta [Tamkon](#) ja metsäinsinöörien ainejärjestö [Tampion](#) kanssa. Sähköisessä raporttiversiossa pääset lukemaan Ruskaretken kulusta tarkemmin [tästä](#) artikkelista.

Kuudestakymmenestä osallistujasta 32 vastasi Mesikerhon ja Metsäresepti-hankkeen yhteiseen palautekyselyyn. Vastaajat edustivat varsin tasaisesti TAMKin eri yksiköitä Pedagogiset ratkaisut -yksikköä lukuun ottamatta. Kaksitoista vastaajaa oli ensimmäisen lukuvuoden opiskelijoita. Loput edustivat tasaisesti toista, kolmatta ja neljättä lukuvuotta. Myös kaksi viidennen vuoden opiskelijaa oli oppilaitospastorin lisäksi mukana retkellä.

Osallistujilta kysyttiin mielipidettä tapahtuman onnistumisesta. Heistä 21 antoi viisiportaisella asteikolla parhaan arvosanan ja 11 toiseksi parhaan arvosanan. Mesikerhon järjestämä ruskaretki oli siis vastaajien mukaan erittäin hyvin onnistunut tapahtuma.

Rauhoittumista, yhdessäoloa ja vaihtelua arkeen

Osallistujilta kysyttiin avoimilla kysymyksillä kokemuksia, mikäli he kokivat tapahtuman parantaneen omaa hyvinvointiaan ja myös jos tapahtuma ei heidän mukaansa millään tavalla vaikuttanut hyvinvointia parantavasti. Hyvinvoinnin parantamiseen liittyviä kokemuksia oli kirjattu runsaasti. Sen sijaan vastaustilat olivat tyhjiä kuvattaessa päinvastaisia kokemuksia.

Osallistujien avoimet vastaukset hyvinvointia parantavista vaikutuksista oli jaettavissa viiteen luokkaan: *yhdessäolo ja uudet ystävät* (10 vastausta), *metsässä oleminen rauhoittaa ja rentouttaa* (9 vastausta), *hyvä olo lisääntyy* (7 vastausta), *vaihtelu arkeen* (7 vastausta) ja *stressi helpottaa* (3 vastausta).

Vastaajien mukaan ”*Oli kiva päästä juttelemaan muiden alojen opiskelijoiden kanssa. Täällä retkellä se on kivempaa kuin bileissä.*” Yhdessäolon kerrottiin olleen mukavaa ”*varsinkin, kun löytää uusia kavereita*”. Luonnossa liikkumisen kuvattiin ”*rauhoittavan ja rentouttavan mieltä*”. Eräs vastaaja kirjoitti seuraavasti: ”*This Mesikerho event definitely boosted my general wellbeing! Nature is awesome!*”

Onnellisuus, terveys ja hyvän olon kokemus lisääntyivät

Useassa vastauksessa kuvattiin hyvän olon ja yleisen olemuksen paranemista. Vastaajat kertoivat muun muassa kokevansa itsensä onnellisemmaksi ja terveemmäksi sekä saavuttaneensa tyytyväisempää oloa. Lisäksi eräs vastaaja kirjoitti: ”*Päivän aikana rauhoituin ja keskittymiskyyni parani.*”

Stressin helpottamista kuvattiin mm. seuraavasti: ”*Arjen stressi hävisi hetkellisesti, tuli hyvin vapaa tunne*”. Toinen vastaaja kirjoitti: ”*Sai tyhjennettyä mielen työasioista, stressi tuntuu laantuneen, raukea olo, uskon, että uni tulee hyvin illalla*”.

Erästä vastaajaa lainaten luonnossa seikkailun ja kasvien etsimisen koettiin olevan hyvää vaihtelua opiskelijaelämään. Tapahtuman järjestäjät saivatkin runsaasti kiitosta siitä, että aikaa oli varattu ”*ihan paljon*” ja että ”*sai vain nauttia*”.

8.4.3 Toiminnan vakiintuminen

Mesikerhon toiminta lähti hienosti käyntiin ensimmäisten onnistuneiden tapahtumien jälkeen. Syksyllä 2023 Niihaman retken ja Ruskaretken lisäksi Mesikerho aloitti viikoittaiset Mesikävelyt, joita oli yhdeksän. Osallistujamäärä jäi kuitenkin valitettavan niukaksi, sillä osallistujia oli vetäjien lisäksi vain yhdeksän. Mesikerhon pikkujouluja vietettiin 14.12.2023 Niihaman ulkoilumajalla ulkoilun, saunan ja avannon merkeissä. Mesikerhon toimijoiden lisäksi pikkujouluissa oli 15 osallistujaa. Joulukuussa Mesikerho järjestäytyi uudelleen ja kerholle valittiin vuodelle 2024 uusi kahdeksan henkinen hallitus.

Kevätkausi 2024 käynnistyi helmikuussa järjestetyllä retkiluistelutapahtumalla Näsijärvellä rapsakassa pakkassäässä. Osallistujia oli yhteensä 12. Maaliskuussa järjestettiin Luhtaanrannan leirikeskuksessa kevätisauna. Huhtikuussa Mesikerho osallistui opiskelijoiden mielenterveysviikolla järjestettyyn ständitapahtumaan TAMKin pääkampuksella. Ständillä Mesikerho esitteli kerhon toimintaa sekä kertoi luonnon positiivista vaikutuksesta mielenterveyteen ja jaksamiseen. Toukokuun alussa Mesikerho osallistui myös WappuStartti-opiskelijatapahtumaan VäliMesi-rastin voimin. Toukokuussa tuli jo täyteen vuosi kerhon perustamisesta.

Mesikerhon toiminta aktivoitui syksyllä 2024 uusien opiskelijoiden aloittaessa opinnot ja jatkavien opiskelijoiden palatessa opintojen pariin. Kerho osallistui syyskuun alussa TAMKin uusille opiskelijoille järjestettyyn Tursajaiset-tapahtumaan. Mesikerholla oli tapahtumassa rasti, jossa aktiivit esittelivät toimintaansa sekä kertoivat Metsäreseptin toimintamallista uusille opiskelijoille.

Mesikerho toteutti syksyn 2024 ruskaretken keskiviikkona 2.10. Retki suuntautui Teisko-Aitolahti alueella sijaitsevalle Kintulammin majalle. Ilmoittautuneina oli yhteensä 55, joista 49 pääsi järjestäjien lisäksi lähtemään mukaan retkelle. Tapahduma järjestettiin yhteistyössä opiskelijakunta Tamkon, Tampereen ammattikorkeakoulun metsäopiskelijat ry Tampion sekä Metsämiesten Säätiön kanssa.

Retkeläisiltä koottiin palautetta samalla tavalla kuin vuoden 2023 ruskaretkelle osallistuneilta. Vastaukset saatiin 28 opiskelijalta. Heistä suurin osa oli liiketalouden (7) sekä sosiaali- ja terveysalan (6) opiskelijoita, mutta myös Media and Arts (3) ja Verkostoissa oppimisen ja osaamisen ryhmistä (4) oli enemmän kuin 1 vastaaja. Yhteensä 18 opiskelijaa oli ensimmäisen, 4 toisen, 4 kolmannen ja 2 neljännen lukuvuoden opiskelijoita.

Kysyttäessä tapahtuman onnistumisesta, 13 opiskelijaa vastasi sen onnistuneen erinomaisesti ja 15 hyvin. Opiskelijoilta kysyttiin tapahtuman vaikutuksista omaan hyvinvointiin. 21 opiskelijaa kuvasi tapahtuman parantaneen omaan hyvinvointia vaikuttamalla virkistävästi, rentouttavasti, rauhoittavasti ja stressiä lieventävästi. Hyvinvointivaikutuksia kuvattiin mm. seuraavasti: *“Metsässä kävely ja oleminen rauhoittaa mieltä ja alentaa stressitasoja!”*, *“Täydellinen ajatusten nollaus keskellä kiireistä viikkoa. Vähäksi aikaa dedisten stressi hellitti ja on uutta voimaa jatkaa työskentelyä.”* ja *“I think so, it definitely improves my mood and will be a fond memory of my exchange in Finland.”*

Syyskuussa järjestettiin myös ASK-päivä (Aina saa kysyä -päivä) Luhtaanrannan leirikeskuksessa. Siihen osallistui Mesikerhon toimijoiden lisäksi 42 henkilöä. Tapahtuman tavoitteena on tarjota rauhallinen opiskelupaikka luonnon helmassa ja mahdollisuus vertaistukeen opintojen edistämiseksi. Opiskelun lisäksi ohjelmassa on rentoa yhdessäoloa, saunomista ja tarjolla oli myös pientä purtavaa. Tapahtumaan osallistui myös kansainvälisiä opiskelijoita ja tapahtumasta tuli hyvää palautetta järjestäjille. Lokakuussa Mesikerho järjesti yhteistyössä VETOKerhon kanssa Metsäkävelyn tempelisaunalle Rauhaniemeen. Silloin osallistujia oli yhteensä 27 henkilöä.

Mesikerho on markkinoinut tapahtumiaan Mesikerho-Instagram tilin, julisteiden, Kide.app-sovelluksen sekä Tamkon viestintäkanavien kautta. Lisäksi Mesikerho

on perustanut syksyllä 2024 WhatsApp-ryhmän, jonne Mesikerhon aktiivijäsenet voivat liittyä ja sitä kautta tiedotetaan tulevista tapahtumista ja ideoidaan uusia tapahtumia.

9 METSÄRESEPTI-TOIMINTAMALLI

Hankkeen alkuvaiheessa käynnistettiin Metsäresepti-toimintamallin rakentaminen opiskelijoiden ideoimien toimenpiteiden pilotoinnin myötä. Toimintamallia työstettiin kevään 2024 aikana ja syksyllä 2024 toimenpiteestä tehtiin käsikirja jaettavaksi ja hyödynnettäväksi niin TAMKissa kuin muissakin korkeakouluissa ja oppilaitoksissa. Toimintamallin luomisessa hyödynnettiin pilotoinnista saatuja kokemuksia ja palautteita sekä yhteiskehittämistyöpajojen ja ideointimenetelmien kautta saatua aineistoa.

9.1 Toimintamallin rakentaminen

Metsäresepti-toimintamallin luominen aloitettiin Luhtaanrannan leirikeskuksessa järjestetyssä yhteiskehittämistyöpajassa maaliskuussa 2024. Työpajaan kutsuttiin pilotissa mukana olleita opettajia ja ideointiin osallistuneita opiskelijoita. Kehittämistyöpajassa työstettiin toimintamallia sekä hyviä käytänteitä toimintamallin käyttöönottoa varten. Työpajaan osallistui 6 pilotissa mukana ollutta opettajaa, yksi ohjausryhmän jäsen, 10 pilotissa mukana ollutta opiskelijaa ja projektitiimin jäsenet.

Työpajan toteutuksen pohjana toimi juurruttamisen neljän V:n malli (viestintä, variointi, valtavirtaistaminen ja vakiinnuttaminen) ja sen pohjalta oli mietitty runko kysymyksille. Ajatuksena oli osallistaa pilotissa mukana olleita opettajia ja opiskelijoita toimintamallin ideointiin. Kutsu tilaisuuteen lähetettiin ennakoon ja kerrottiin mitä tilaisuudessa oli tarkoitus työstää.

Tilaisuus järjestettiin hankkeen hengen mukaisesti luonnon äärellä leirikeskuksessa ja tilaisuus aloitettiin rentouttavalla musiikkiesityksellä. Sen jälkeen osallistujille kerrottiin pilotoinnin kautta kerätyistä tutkimustuloksista. Työpajatyöskentely tehtiin Learning Cafe menetelmän avulla, jolloin kaikki osallistujat pääsivät osallistumaan jokaiseen käsiteltävään teemaan.

Käsiteltäviä teemoja olivat kävelykeskustelut/HOPS- ja kävelykeskustelujen toteuttaminen luontoympäristössä, opintojaksojen toteuttaminen luontoympäristössä sekä Mesikerhon perustaminen ja toiminnan ylläpitäminen. Jokainen teema käsiteltiin seuraavien otsikoiden avulla:

- Toimenpiteen toteutuksessa huomioon otettavat seikat
- Käytännön asiat
- Sopiva henkilömäärä
- Tarvittavat tilat, välineet, sovellukset ja materiaalit
- Aikaresurssit suunnitteluun ja toteutukseen
- Opettajan ja opiskelijan roolit
- Ongelmatilanteiden hallinta
- Käyttöönoton tuki

9.2 Toimintamallin kuvaus

Pilotoinnista saatujen palautteiden ja kokemusten sekä työpajatyöskentelystä nousseiden ideoiden ja hyvien käytänteiden pohjalta luotiin jalkauttamista varten toimintamalli ja liitteessä 1 esitetty käsikirja (liite 1). Toimintamalliin on koottu käytännön vinkkejä toteuttamiseen ja toimenpiteiden hyödyntämiseen, linkkejä materiaaleihin sekä kommentteja osallistujilta. Toimintamalli koostuu viidestä toimenpiteestä, jotka ovat:

1. Metsitetty opintojakso – opetusta ulkona luonnossa

Metsitetyn opintojakson ajatuksena on hyödyntää metsää ja lähiluontoa oppimisympäristönä viemällä opetusta luontoon tai pitämällä oppimistilanne metsäluentotilassa. Monet tavallisistakin opintojaksoista on mahdollista toteuttaa osittain ulkona metsässä. Kannattaa hyödyntää mahdollisuutta lähteä metsään, vaikka ideoimaan ryhmätyötä tai kannustaa opiskelijoita hyödyntämään metsäluontoa tehtävien tekemisen yhteydessä.

“Ulkona luonnossa opiskellessa ajatus kulkee kirkkaammin ja mieli paranee.” -opiskelija

”On tuonut varmuutta tuoda luontoelementtejä opetukseen ja sillä tavalla vaikuttaa omaan ja opiskelijoiden hyvinvointiin”. – opettaja

2. HetkiRetki – HOPS- ja kävelykeskustelut metsässä

HOPS- (Henkilökohtainen opintosuunnitelma) ja kävelykeskustelut ulkona luonnossa ovat erinomainen tapa tukea hyvinvointia ja tarjota samalla virkistävää ja rentouttavaa vaihtelua perinteiseen sisällä tapahtuvaan ohjauskeskusteluun. Poluilla pääsee rauhoittumaan hektisen arjen keskellä ja kokemaan metsän terveysvaikutuksia jo lyhyessä ajassa ja pienellä vaivalla. Opiskelijat kokivat, että keskusteleminen opettajan kanssa vieretysten kävellessä on rennompaa kuin vastakkain istuessa. Valmiita HetkiRetki-polkuja löytyy [Metsäreseptin kotisivuilta](#) tai voit myös keksiä omia reittejä.

”Opintosuunnitelmasta ja opintojen alkamisesta keskustelu luonnossa tuntui tosi rennolta. Kävisin tulevatkin keskustelut mielellään ulkoilun merkeissä.” – opiskelija

”Aivot/pää toimii kävellessä huomattavasti paremmin kuin sisällä istuessa.” – opettaja

3. Luonto tulee luokkaan – virtuaaliluontosisällöt

Luontosisällöt rauhoittavat ja auttavat keskittymään. Tuomalla luonto opiskelutilaan aitojen luonnon materiaalien tai mediasisältöjen muodossa on mahdollista hyödyntää luonnon hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Virtuaaliluontosisältöjä voi hyödyntää, vaikka oppituntien alussa tai tauoilla. Metsäresepti-hankkeelle tuotetut luontovideot on ladattu YouTubeen ja ne ovat vapaasti käytettävissä. Toiveena on, että niitä käytetään sopivina hetkinä oppituntien yhteydessä. Lisäksi jokainen opettaja ja opiskelija voi käyttää niitä itsenäisen opiskelun tai työskentelyn taustoittajana. Luontovideot löytyvät [Metsäreseptin kotisivuilta](#).

”Luontovideo luokassa tuntuu ihanan rauhoittavalta” – opiskelija

”Oma kokemukseni luontosisällöstä osana opetusta oli todella positiivinen ja olenkin pilotista lähtien käyttänyt luontosisältöjä myös muilla kursseilla. Luontovideot maadoittivat hyvin ennen opetusta ja hiljensi myös ryhmän luonnon äärelle. Luontovideot tavallaan virittivät meidät tulevaan opetus-tuokioon.” – opettaja

4. Metsälämpäre – metsäinen luentotila

TAMKin kampuksella sijaitsee metsäinen luentotila, Metsälämpäre. Tilaa voi hyödyntää mm. ohjaustilanteissa, tapaamisissa, luentojen järjestämisessä, ryhmätöiden ideoinnissa tai vaikka työskentelyssä ulkona. Tila on varattavissa TAMKin tilavarausjärjestelmästä.

”Ajatus kulkee paremmin raittiissa ilmassa ja se tuo virkistävää vaihtelua arkeen.” – opiskelija

”Tämähän on hieno. Tuon ryhmäni tänne hetimiten.” – opettaja

5. Mesikerho – opiskelijakerho hyvinvoinnin ja luontosuhteen tukemiseen

Metsän ja mielen kerho, Mesikerho, järjestää opiskelijavoimin vapaa-ajan yhdessä tekemistä opiskelijoille. Tavoitteena on parantaa opiskelijoiden suhdetta luontoon, lisätä osallisuutta sekä tarjota vertaistukea opiskeluun. Kerho järjestää erilaisia luontoretkiä ja tapahtumia. Mesikerhon aktiivitoiminnassa mukana oleminen on mahdollista myös opinnollistaa osaksi opintoja.

”Täydellinen ajatusten nollaus keskellä kiireistä viikkoa. Vähäksi aikaa disten stressi hellitti ja on uutta voimaa jatkaa työskentelyä.” – opiskelija

Sai tyhjennettyä mielen työasioista, stressi tuntuu laantuneen, raukea olo, uskon, että uni tulee hyvin illalla” – opiskelija

Toimintamallin käyttöönoton tueksi luotiin myös vuosikello (kuvio 5) siitä, miten eri toimenpiteitä voi hyödyntää eri vuodenaikoina.



KUVIO 5. Vuosikello Metsäreseptin toimenpiteiden hyödyntämiseen

9.3 Toimintamallin levittäminen ja juurruttaminen

Toimintamallin levittämiseksi ja juurruttamiseksi tehtiin TAMKissa suunnitelma Humanistisen ammattikorkeakoulun Yhteisöpedagogi YAMK opinnäytetyönä. Tutkimuksellisen kehittämistyön tutkimuskysymykset keskittyvät toimintamallin käyttöönottoon, näkyväksi tekemiseen, levittämiseen ja juurruttamiseen sekä tavoitettavuuteen. Kehittämistyön lähestymistapana oli osallistava toimintatutkimus, jossa käytettiin useita menetelmiä. Hankkeessa tehtyjen kyselyiden kautta koottua aineistoa tarkasteltiin juurruttamisen näkökulmasta, hyviä käytäntöjä koottiin järjestämällä yhteiskehittämistyöpaja ja ideointia tehtiin vuorovaikutuksellisen pienryhmätyöskentelyn avulla. Lisäksi yhteiskehittämisen kautta hyödynnet-

tiin projektitiimin jäsenten kehittämisasiantuntijuutta. Menetelmien kautta suunnitelman luomiseen saatiin osallistettua toimenpiteiden ideointiin ja pilotointiin osallistuneita opiskelijoita, pilottiin osallistuneita opettajia sekä ohjausryhmän ja projektitiimin jäseniä.

Kehittämistyön tuotoksena syntyi Metsäresepti-hankkeen toimintamallin levittämis- ja juurruttamissuunnitelma, joka pohjautuu Katri Halosen luoman juurruttamisen neljän V:n malliin, jonka vaiheet ovat viestintä, variointi, valtavirtaistaminen ja vakiinnuttaminen. Yhteiskehittämisen myötä suunnitelman vaiheiksi toimenpiteineen muodostui:

- **Vaikuttava viestintä**, johon sisältyy teemat: hyvinvoinnin edistäminen ja ymmärryksen lisääminen, jatkuva vaikuttaminen ja innostaminen sekä vuorovaikutteisuus.
- **Variointi herättää kiinnostuksen**, joka koostuu toimintamallin muokkauksesta ja kokeilemiseen kannustamisesta sekä aktiivisuudesta toimintamallin edelleen esittelyssä.
- **Valtavirtaistaminen kannustaa kehittämään** -vaiheessa jatkuu toimintamallin edelleen kehittäminen sekä taustaorganisaation tuen vahvistaminen.
- **Vakiinnuttaminen mahdollistaa jatkuvuuden** -vaiheessa on toimintamallin juurruttaminen osaksi rakenteita sekä yhteistyö ja jatkuvuus.
- Lisäksi uutena oivalluksena neljän V:n malliin tuli viides V, joka on **Verkostojen voima ja tuki**. Tämä vaihe on mukana, koska verkostot ovat tärkeä osa jokaista edellistä neljää vaihetta ja sen merkitys toimintamallin levittämisessä ja juurruttamisessa on merkittävä.

Toimintamallin levittämis- ja juurruttamissuunnitelmaa on toteutettu hankkeen projektitiimin toimesta kuluvan syksyn aikana. Suunnitelmasta luotiin tiivistetty versio, jota on mahdollista hyödyntää laajemmin myös muissa korkeakouluissa ja oppilaitoksissa tukemaan toimintamallin käyttöönottoa ja juurruttamista osaksi opetusta, opiskelua ja vapaa-aikaa. Alla olevassa taulukossa 4 on tiivistys suunnitelmasta.

TAULUKKO 4. Metsäresepti-toimintamallin levittämisen- ja juurruttamissuunnitelma (Katri Halosen Juurruttamisen neljän V:n mallia mukailleen)



10 METSÄRESEPTI-HANKKEEN NÄKYVYYS

Sitran kanssa tehdyn rahoitussopimuksen mukaan, Metsäresepti-hanke sitoutui viestittämään hankkeesta aina tarpeen mukaan. Hankkeen viestintäsuunnitelma hyväksyttiin ohjausryhmän kokouksessa 22.3.2024. Seuraavissa alaluvuissa esitellään tarkemmin viestinnän toteutumista.

10.1 Hankkeen sähköinen viestintä

Metsäresepti-hankkeen Kick Off tilaisuudesta kirjoitettiin uutinen TAMKin Intraan ja se julkaistiin myös TAMKin julkisilla verkkosivuilla 7.2.2023: [Metsäreseptillä apua opiskelijoiden jaksamiseen | Tampereen korkeakoulu yhteisö \(tuni.fi\)](#)

Hankkeesta julkaistiin myös lehdistötiedote, joka julkaistiin ainakin [Kauppalehden verkkosivulla](#) 14.3.2023.

Hankkeelle perustettiin nettisivut (<https://projects.tuni.fi/metsaresepti/>). Nettisivuilla esitellään hankkeen taustat ja tavoitteet, metsäluonnon merkitys ihmisen hyvinvointiin, projektin jäsenet ja mitä luonto heille merkitsee, ajankohtaiset asiat ja tapahtumat sekä hankkeeseen tuotettu luontosisältö (kuva 14). Nettisivut on laadittu myös Englanniksi.

Metsäresepti-hanke HAE SIVUSTOLTA...

ETUSIVU ESITTELY PROJEKTITIIMI IDEOINTI AJANKOHTAISTA LUONTOSISÄLTÖ IN ENGLISH


Hyvinvointia opiskeluun Metsäreseptillä

Nuorten mielenterveysongelmat ja yksinäisyys sekä syrjäytyminen koulutuksesta ja työelämästä ovat lisääntyneet. TAMKin hankkeen, nimeltään "Nuorten pahoivointi kuriin Metsäreseptillä", tavoitteena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia, parantaa opiskelijaviihtyvyyttä, opintojen etenemistä ja pysyvää luontosuhdetta.

Hankkeessa pyritään tuomaan luonto osaksi nuorten arkea. Tarkoituksena on, että nuoret löytäisivät luonnon tukemaan omaa hyvinvointiaan.

Hanke on yhteiskunnallisesti tärkeä. Jos saamme nuoret ymmärtämään luonnon mahdollisuudet heidän hyvinvoinnissaan, siitä voi olla pitkäaikaisia seurauksia opiskelun lisäksi myös pitkälle työelämään.

Hanketta rahoittaa Suomen itsenäisyyden juhlarahasto (Sitra). Hanke on kaksivuotinen ja päättyy vuoden 2024 lopussa.



KUVA 14. Näkymä Metsäresepti-hankkeen kotisivujen etusivulta

Hankkeesta kirjoitettiin aktiivisesti TAMKin Intra-tiedotteita ja -uutisia koko hankkeen ajan. Alla olevat artikkelit ovat löydettävissä hankkeen nettisivuilta.

1. Opiskelijaprojektit päätökseen Luhtaanrannan kevätpäivässä, 5/2023
2. Ohjauskeskusteluja, ryhmäytymistä ja rauhoittumista metsäluonnossa, 10/2023
3. Mesikerhon Ruskaretkellä rentoa luonnosta nauttimista, 10/2023
4. Palautekysely: Ruskaretki paransi hyvinvointia ja vahvisti sosiaalista yhteenkuuluvuutta, 10/2023
5. Europarlamentaarikko Sirpa Pietikäinen Metsäreseptin vieraana, 11/2023
6. TAMKin metsäinen luentotila varattavissa opetuskäyttöön, 11/2023
7. Avoimet ovet ja lämpimät glögit – tervetuloa Metsälämpäreen avajaisiin! 11/2023
8. Mesikerhon onnistunut ensimmäinen lukukausi, 11/2023
9. Metsälämpäreen avajaisia vietettiin, 5.12. 12/2023
10. Metsäresepti-mahtava manifesti, 2/2024
11. Luonto opintojaksojen toteutuksessa rentoutti, virkisti ja auttoi keskittymään, 3/2024
12. KävelyHOPSit lisäävät opiskelijoiden hyvinvointia, 3/2024
13. Metsähanke jo toistamiseen Luhtaanrannassa, 3/2024
14. Metsäresepti-hanke Opettaja-lehdessä, 4/2024 (liite 2)
15. Metsäresepti-hanke Metsälehdessä julkaisussa, 4/2024 (liite 2)
16. Uniikki ulkoilmatila Metsälämpäre kutsuu tutustumaan, 4/2024
17. Mobiilipeleistä Metsäresepti-hankkeelle keino parantaa opiskelijoiden luontosuhdetta, 5/2024
18. Metsäresepti vie luontoon, 9/2024
19. Metsäreseptillä vieraita Sitrasta, 9/2024

10.2 Hanke kutsuttuna eri tilaisuuksiin

Metsäresepti-hanke oli esillä useissa eri tilaisuuksissa, joissa projektitiimiläisillä oli mahdollisuus kertoa hankkeen taustoista ja tavoitteista. Näitä olivat esimerkiksi seuraavat tilaisuudet:

- Mielenterveyspäivä TAMKissa 4/2023 - vastuussa olivat Metsäreseptin opiskelijatiimi ja vastaperustettu Mesikerho
- Peliprojektin Kick Off - projektitiimi antoi peliprojektin toimeksiannon It-alan ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille
- TAMK-konferenssi 2/2024: Metsäreseptillä hyvinvointia opiskelijoille - koko projektitiimi piti valtavan suosion saaneen esityksen
- TLC-webinaari Pedagoginen hyvinvointi opiskelijoiden näkökulmasta 3/2024 - Hannastiina Ruismäki esitteli Metsäresepti-hanketta
- AMK-päivät 4/2024 - Hannastiina Ruismäki esitteli hanketta
- Korkeakoulujen pedagogiikan foorumi, Pedaforum24 - Ulla Häggblom esitteli hankkeen tuloksia otsikolla "Metsäresepti- mahtava manifesti" 6/2024

10.3 Hankkeen järjestämiä tilaisuuksia ja saamia yhteydenottoja

Hanke järjesti useita omia tilaisuuksia, joissa saatiin näkyvyyttä ja jalkauttamista Metsäresepti-konseptille. Näitä tilaisuuksia olivat mm:

- Hankkeen Kick Off tilaisuus, 2/2023
- Getting Better-firman esittäytyminen Metsäresepti-hankkeelle, Arja Maarit Ranta-Aho 2/2023
- Metsäretki Sorolan montulla Kangasalla hankkeeseen hyväksytyjen opiskelijoiden kanssa, 4/2023
- Toteutusten suunnittelua opettajien kanssa TAMKin tiloissa, 5/2023, 8/2023
- Yhteistyöpalaveri Mieli ry:n Sirpa Pietikäisen kanssa, 5/2023
- Suunnittelutilaisuudet Luhtaanrannan leirikeskuksessa opettaja- ja opiskelijatiimeille, 5/23, 8/23 ja 3/24
- Kevään 2023 aikana toteutui useita harjoittelijan ja opiskelijatiimien suunnittelutapaamisia
- Metsälämpäreen avajaiset ja aamuglögit, 11/2023
- Metsälämpäreen raivaus ja siivous, 10/2023 ja 4/2024
- Metsälämpäreen vappusimat, 4/2024
- TAMK-päivän kahvitilaisuus Metsälämpäreellä, 8/2024

- Sitran delegaation vierailu TAMKissa, 9/2024

Hanke sai heti ensimmäisenä keväänä useita yhteydenottoja, jotka johtivat Teams-kokouksiin tai tapaamisiin. Näissä sovittiin erilaisista yhteistyömuodoista ja saimme uusia ideoita Metsäreseptihankkeen toteuttamisessa. Näitä yhteydenottoja olivat seuraavat:

- GettingBetter Oy/ digisisältöjä hoivan, kuntoutuksen ja oppimisen tueksi
- Aivoliitto ry/ työtä ja kuntoutusta aivoterveysten hyväksi
- Mindstone Oy/ Metsäterveysvaikutusten hyödyntäjä
- KIERTO FEST Future –messut Tampere talo/ tulevaisuuden osaajat
- YAMK opinnäytetyö ”Mieli hyvin metsässä”, TAMK/Minna Kronberg
- Mieli ry/ Sirpa Pietikäinen

10.4 Hankkeen esittelymateriaaleja

Metsäresepti-hankkeen näkyvyyden lisäämiseksi haluttiin julkaista oma logo. Sen suunnitteli hankkeen harjoittelija Maria Lehtola. Logon pohjalta teetettiin myöhemmin myös haalarimerkki. Haalarimerkki päätettiin antaa opettajien kautta kaikille hankkeessa mukana olleille opiskelijoille ja Mesikerhon jäsenille. Aktiivinen logon käyttö ja haalarimerkki lisäsivät hankkeen tunnettuutta ja varmistivat näkyvyyttä (kuvio 6).



KUVIO 6. Metsäreseptihankkeen logo ja haalarimerkki

Hankkeelle haluttiin laatia pöytäkolmio (kuva 15), jonka avulla hankkeen toimintoja saatettiin tiedoksi TAMKin auloissa ja ruokalassa. Pöytäkolmioita valmistettiin yhteensä 300 kappaletta.



KUVA 15. Metsäresepti-hankkeen toimintoja kuvaava pöytäkolmio

Hankkeelle laadittiin myös juliste (kuva 16). Siitä haluttiin tehdä selkeä ja yksinkertainen, yleiskuvan antava. Julisteeseen lisätty QR-koodi mahdollisti perehtymisen hankkeeseen yksityiskohtaisemmin. Julisteita sijoiteltiin TAMKin ilmoitustauluille.



KUVA 16. Metsäresepti-hankkeelle laadittu juliste

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Erilaiset kansainväliset tutkimukset osoittavat selvästi metsän moninaiset terveyshyödyt niin fysiologisten kuin psykologisten vaikutusten osalta. Metsäympäristöissä oleskelu alentaa stressihormonien tasoja, verenpainetta ja sykettä sekä tukee mielen hyvinvointia vähentäen ahdistusta ja masennusoireita. Tutkimukset eri metsätyypeistä viittaavat myös siihen, että metsien ominaisuudet – kuten sekametsän voimaannuttava vaikutus tai havumetsän kyky tukea psykologista palautumista – voivat tuoda erilaista hyötyä ihmisten hyvinvoinnille. Nämä havainnot tarjoavat tärkeän perustan metsäpohjaisten interventioiden kehittämiseksi stressinhallintaan, mielenterveystyöhön ja terveyden edistämiseen.

Metsäresepti-hanke pyrki tukemaan nuorten hyvinvointia hyödyntämällä Suomen luontoympäristöä opiskelijoiden arjessa. Tavoitteena oli mm. parantaa opiskelijoiden luontosuhdetta, mikä edistäisi heidän mielenterveyttään ja hyvinvointiaan pitkälle työelämään asti. Kaksivuotinen hanke, jonka rahoittajana toimi Sitra, suunniteltiin ja pilotoitiin TAMKin opiskelijoiden opintojaksoihin, ja siinä kehitettiin monialaisen opiskelijatiimin ideoimia, helposti skaalattavia metsäaiheisia toimintoja. Projektiin kuului opettajien ohjausta, digitaalisten mobiilipelien kehitystä ja useita työpaketteja, joissa luotiin konkreettisia keinoja tuoda luonto osaksi opiskelijoiden arkea. Ohjausryhmän tuki ja monialainen asiantuntemus mahdollistivat hankkeen jatkuvan kehityksen ja sen tulevaisuuden laajentamisen muihin oppilaitoksiin.

Keväällä 2023 alkanut Metsäresepti-hanke kokosi yhteen TAMKin opettajia ja opiskelijoita, tarjoten uudenlaisen tavan yhdistää luonnon hyvinvointivaikutuksia opetukseen. Yhdeksän opettajaa ja heidän opiskelijaryhmänsä osallistuivat pilotitoteutukseen, joka keskittyi metsän tarjoamien hyvinvointimahdollisuuksien hyödyntämiseen. Luhtaanrannan työpajassa toukokuussa 2023 opiskelijatiimit esittelivät ideoitaan, jotka innostivat pilotoimaan näitä uusia luontoaiheisia käytäntöjä, kuten HOPS-kävelykeskusteluita.

Hankkeen aikana kehitettiin useita konkreettisia tuloksia. Metsälämpäre, metsäinen ulkoluentotila, tarjosi uudenlaisen oppimisympäristön. Lisäksi perustettiin

Mesikerho, opiskelijayhteisö, joka järjesti metsäretkiä ja tapahtumia opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi. Tietojenkäsittelyn opiskelijat kehittivät seitsemän luontoaiheista mobiilipeliä, joiden teemoina olivat esimerkiksi mielenrauha, kalastus ja kansanperinne. Syksyllä 2024 toteutettu Metsäresepti-opintojakso tarjosi opiskelijoille toiminnallisen, luonnossa tapahtuvan itseopiskelukokonaisuuden, jonka tavoitteena oli lisätä tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Hankkeen luoma aineisto ja toimenpiteet tarjosivat opiskelijoille uudenlaisia oppimiskokemuksia ja toivat luonnon osaksi opiskelua ja opiskelijan hyvinvointia tukevia käytäntöjä. Tutkimusosuus osoitti, että luontointerventioilla oli positiivinen vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin, erityisesti rentoutumiseen ja virkistymiseen. Opiskelijat kokivat luonnossa toteutetut HOPS-keskustelut ja opintojaksojen luontosisällöt virkistävinä ja auttoivat keskittymään paremmin opintoihin. Luonnon rauhoittava vaikutus ja ulkoilun tuomat hyödyt opiskelun tukena nousivat selkeästi esiin. Vaikka joillekin opiskelijoille luontointerventiot eivät tuoneet suurta muutosta, suurin osa pilottiin osallistuneista oli tyytyväisiä ja toivoi niiden lisäämistä opetukseen jatkossakin. Hankkeen tulokset, vaikkakin TAMKin koko opiskelijamäärään nähden rajalliset, viittaavat siihen, että luontointerventioiden säännöllinen ja suunnitelmallinen käyttö tukee opiskelijoiden hyvinvointia, opiskelunvalmiuksia ja oppimista.

Mesikerhon toiminta oli opiskelijoiden hyvinvoinnille merkittävässä roolissa syksyn 2023 ja kevään 2024 aikana. Erityisesti retket, kuten Niihaman pyöräretki ja Ruskaretki, tarjosivat opiskelijoille mahdollisuuden rentoutua luonnossa, parantaa mielialaa ja lievittää stressiä. Luonnossa liikkuminen nähtiin tehokkaana keinona irtautua opintojen paineista ja edistää mielen hyvinvointia. Retkille osallistuneet opiskelijat arvostivat myös mahdollisuutta tutustua toisiin opiskelijoihin ja luoda uusia ystävyys-suhteita. Mesikerhon järjestämät tapahtumat vahvistivat sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja toivat vaihtelua opiskelijaelämään.

Vaikka viikoittaisiin Mesikävelyihin ei saatu suurta osallistujamäärää, onnistuneet suuremmat retket loivat yhteisöllisyyden tunnetta ja lisäsivät hyvinvointia. Retkille osallistujat kokivat yleisesti itsensä onnellisemmiksi ja terveemmiksi. Toiminnan vakiintuessa ja laajentuessa syksyllä 2024, Mesikerho jatkoi rooliaan opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena ja tarjosi rentoutumismahdollisuuksia opintojen keskellä.

Myös pilottivaiheeseen osallistuneiden opettajien palautteet puolsivat opetustilanteiden toteuttamista metsäluonnossa tai ylipäätään erilaisten luontointerventioiden mukaan ottamista opetukseen. Vastauksissa tuotiin esille myös opettajien itsensä kokema virkistyminen. Kokeilu innosti opettajia toteuttamaan jatkossa myös opettajien keskinäisiä palavereja luonnossa. Järjestelyt ja siirtymiset veivät aikaa, mutta uskottiin, että Metsälämpäreen käyttö on tulevaisuudessa sujuva tapa hakeutua luontoon.

12 POHDINTA

Hankesuunnitelman mukaisesti onnistuttiin kokoamaan monialaiset opiskelija-ryhmät, jotka suunnittelivat viisi eri tapaa tuoda luonto opiskelijoiden arkeen. Lisäksi hanke pyysi yhdeksän TAMKin ensimmäisen vuosikurssin opettajaa mukaan integroimaan metsäluontointervention omille ryhmilleen. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat valittiin kohderyhmäksi, sillä tavoitteena oli, että nuoret jo ensimmäisenä opintovuonna löytäisivät metsäluonnon ja hyödyntäisivät luontokemusta koko opintojensa ajan ja vielä sen jälkeenkin siirryttyään työelämään.

Sekä opettajilta että erityisesti opiskelijoilta saamamme palaute vastaa aiempien tutkimusten tuloksia. Hankkeeseen kehittämiseen osallistui lähes 30 eri toimijaa ja noin 50 opiskelijaa. Hankkeeseen osallistuneiden opettajien luontointerventioihin osallistui yli 200 opiskelijaa ja hankkeessa syntyneen Mesikerhon toimintaan ja aktiviteetteihin osallistui yli 1400 opiskelijaa (taulukko 5). Hankehakemuksessa arvioitiin, että tavoitettaisiin 400–500 opiskelijaa, joten onnistuimme tässä erinomaisesti.

TAULUKKO 5: Metsäreseptin kehittäjät, osallistujat ja tiedostajat lukuina

Metsäresepti-hankkeeseen osallistuneet opiskelijat, opettajat ja muun henkilöstö					
Kehittäjät		Osallistujat		Tiedostajat	
Opiskelijat	määrä	Opiskelijat	määrä	Eri tilaisuuksissa hankkeesta kuulleet	
Opiskelijajarjoittelija	1	Luontointerventiot opinnoissa		TAMK-päivä	500
		Biotuotetekniikka	21	Opettajatuutori -koulutukset	90
		Metsätalous	33	AMK-päivä	30
Opiskelijoiden kehitystiimit keväällä 2023		Tietojenkäsittely	96	TLC-webinaari	30
1. Metsätetty opintojakso	3	Liiketalous	60	Opinto-ohjaajat	30
2. Hetkiretki	3	Yhteensä	210	Pedaforum 24	30
3. Metsäkerho	3	HOPS, henkilökohtainen keskustelu		NCSU forest prescription	710
4. Viherhuone	3	Tietojenkäsittely	16	Yhteensä	1420
5. Metsäinen luentotila	3	Hoitotyö	3		
Yhteensä	15	Yhteensä	19	opettajalehden levikki	100 000
Peliprojektit				metsälehden levikki	64 000
Wood Mood	4	Mesikerhon tapahtumat		intratiedotteiden ja blogien lukijat	1000
Calm Waters	5	Pyöräretki Niihamaan, syyskuu 2023	12	www sivuilla käyneistä ei ole seurantaa	
Metsänpeitto	5	Ruskaretki, lokakuu 2023	70	Yhteensä	165 000
Tapion Kutsu	4	Mesikävelyt	11		
City Escape	4	Pikkujoulu saunoen ja avantouinnilla	22		
Laavun kutsu	4	Retkiluistelu, helmikuu 2024	12		
Forest Focus	5	Mielenterveysviikon ständitapahtuma	30		
Yhteensä	31	Wappustartti	80		
		Mesikerhon rasti Tursajaisissa	1000		
Pilotin opettajat ja OHRY	määrä	Ruskaretki, lokakuu 2024	54		
Projektiryhmä	4	ASK (aina saa kysyä tapahtuma)-	50		
Ohjausryhmä	11	tapahtuma luontoympäristössä	45		
HOPS	4	Metsäkävely ja sauna -tapahtuma	27		
Luontointerventioiden toteutus	6	Mesikerhon aktiivijäsenten whatsApp-ryl	16		
Musiikkivideoiden tuottaminen	1	Yhteensä	1429		
Yhteensä	26				
					1658
Opettajajarjoittelija	1				
YAMK työ "mieli hyvin metsässä"	1				
Yhteensä	2				
					28

Erilaiset aktiviteetit, esiintymiset ja esillä olot ovat tavoittaneet tuhansia henkilöitä. Hankkeen projektihenkilöitä on haastateltu metsän omistajille suunnattuun

Metsä-lehteen ja opettajien ammattiliiton Opettaja-lehteen. Levikiltään isot julkaisut nostavat hankkeesta tietoiseksi tulleiden määrän arvion todella korkeaksi (n. 170000).

Hankkeessa kehitettiin toimintamalli, joka voidaan jalkauttaa TAMKin eri tutkinto-ohjelmien opintoihin ja sitä voidaan soveltaa myös muissa oppilaitoksissa ja korkeakouluissa. Toimintamalliin saatiin rakennettua myös opiskelijoiden suunnittelempia ja toteuttamia digitaalisia pelejä, joiden tehtävänä oli innostaa nuoria luonnon pariin.

Hankkeessa syntyi tuloksia, jotka jäävät elämään hankkeen päättymisen jälkeenkin. Näitä ovat esimerkiksi metsäinen oppimisympäristö, Metsälämpäre, opiskelijoiden Mesikerho ja TAMKin kaikille opiskelijoille vapaasti valittava toiminnallinen Metsäresepti-opintojakso.

Metsäresepti osallistuu keväällä 2025 pidettävään jo perinteikkääseen kansainväliseen Eye on TAMK-tapahtumaan. Eye on TAMKin teemana on Dare to care ja siihen sisältyy ajatus, miten metsää voidaan käyttää eri oppiaineiden oppimisympäristönä niin, että siinä yhdistyisi sekä opinto-ohjelman sisältö, liikkuminen ja metsän hyvinvointivaikutukset.

Medianäkyvyyden ansiosta Tampereen yliopistolla on myös innostuttu Metsälämpäreestä. Siellä on kiinnostuttu jonkin metsäisen tilan rakentamisesta oppimisympäristöksi esimerkiksi Hervannan kampukselle. Lisäksi Mediapolikselta on tullut kysely, miten projekti onnistui Metsälämpäreeseen ideoimisessa ja käyttöönotossa.

Metsäreseptin riskeistä suurimmaksi arvioitiin etukäteen pilottitoteutusten epäonnistumista eli sitä etteivät opettajat innostu pitämään oppituntejaan eri tavalla kuin ovat tottuneet (taulukko 6). Tämä osoittautuikin suurimmaksi haasteeksi projektin edetessä. Opettajat ovat yllättävän sitoutuneita pitämään oppituntinsa PowerPoint-materiaaliinsa nojautuen. Kovin moni ei keksinyt miten metsäluonnossa voisi opettaa oppituntinsa aiheen ilman oheismateriaalia ja tietokoneita.

TAULUKKO 6. Hankkeen alussa tehty riskien kartoitus

				keskisuuri	●	
				suuri	●	
				pieni	●	
Nro	Riski	Missä hanke voi epäonnistua?	Todennäköisyys	Vaikutus hankkeelle	Valmiussuunnitelma	
Työpaketti 1						
1	Opiskelijatiimi ei toimi	Ei saada riittävästi opiskelijoita	●	●	Toteutetaan pienemmällä opiskelijamäärällä	
		Opiskelijatiimin monialaisuus ei toteudu	●	●	Tasamarkkinointia	
		Opiskelijat eivät sitoudu hankkeeseen	●	●	Projektitiimin ja opiskelijatiimin keskustelut	
		Opiskelijatiimin vetäjä ei sitoudu hankkeeseen	●	●	Valitaan uusi vetäjä	
2	Ei saada harjoittelijaa	Ei saada opiskelijatiimille vetäjää	●	●	Projektitiimi ottaa vastuun myös opiskelijatiimistä	
3	Projektiryhmä ei toimi	Tiimiläisillä ei ole hankkeelle riittävästi aikaa	●	●	Työaika-suunnittelun perkaaminen lisääjän	
Työpaketti 2						
4	Pilottitoteutus epäonnistuu	Mallia ei saada sisällytettyä opintoihin	●	●	Toteutetaan vapaastivalittavana opintona	
		Valitut opiskelijaryhmät eivät ole aktiivisia	●	●	Valitaan uudet pilottiryhmät	
		Valitut opettajat eivät lähde mukaan	●	●	Valitaan uudet opintojaksot ja niiden opettajat	
Työpaketti 3						
	Levitys ja raportointi ei toimi	Hanketoimijat eivät osallistu tuotoksen levittämiseen ja raportointiin	●	●	Varmistetaan, että asia on organisoitu	
Työpaketit 1, 2 ja 3						
5	Budjetti ei riitä	Työmäärä suhteessa resursseihin on epärealistinen	●	●	Budjettijärjestelyistä lisäresursseja	
6	Viestintä ei onnistu	Viestintäsuunnitelma ei toimi	●	●	Tarkastetaan suunnitelma asiantuntijan kanssa	
7	Ohjausryhmä ei toimi	Jäsenet eivät osallistu kokouksiin	●	●	Varmistetaan	
8	Dokumentointi epäonnistuu	Dokumentit katoavat	●	●	Tallennetaan verkkokansion lisäksi myös toisaalle	
		Dokumenttien jakaminen epäonnistuu	●	●	Varmistetaan että verkkoyhteydet toimivat	

Hankkeen loppuvaiheessa haluttiin vielä selvittää mukana olleiden opiskelijoiden, opettajien ja sekä ohjausryhmän että projektiryhmän jäsenten kokemuksia Metsäreseptihankkeen vaikutuksista. Vastausten yhteenvedot ovat luettavissa liitteistä 3 ja 4. Pääasiallisen palautteen mukaan hankkeen toiminnot olivat kuitenkin alkaneet juurtua ja jalostua vastaajien arjessa. Eräs vastaaja esittääkin ”toiveen siitä, että kaikki Suomen nuoret saisivat hyötyä hankkeen tuloksista.”

Jos halutaan vaikuttavuutta tuomalla metsäluonto nuorten arkeen, pitäisi luontokertoja olla useita lukuvuodessa yhtä opiskelijaa kohti. Siten korkeakoulun johdolla ohjaavana ja kannustavana tahona on tässä iso rooli. Tavoitteena on, että jokainen opiskelija saisi lukuvuoden aikana jopa toistakymmentä luontokokemusta eri opettajien toimesta.

LÄHTEET

Asikainen, J., Marttila, T., Sillanaukee, S., Shemeikka, L. 2024. Wood Mood. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://webpages.tuni.fi/23tiko3c/>

Elkoma, K. 2024a. Kevätlaulelo. Verkkosivu. Viitattu 6.11.2024. <https://youtu.be/-rbl8BSuTi8?feature=shared>

Elkoma, K. 2024b. Usvaa kesäisellä järvellä. Verkkosivu. Viitattu 6.11.2024. <https://youtu.be/BtKH29vIAXw>

Elkoma, K. 2024c. Aamu-usvaa järvellä. Verkkosivu. Viitattu 6.11.2024. https://www.youtube.com/watch?v=L1zpw8pF_28&t=1s

Elkoma, K. 2024d. Talvituisku. Verkkosivu. Viitattu 6.11.2024. <https://youtu.be/tTbCHOFRIac>

Ertman, J, Spira, N., Tuominen, J., Rannikko, T., Kukkamäki, K. 2024. Calm Waters. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://webpages.tuni.fi/23tiko3b/>

Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T. & Oriyama, S. 2019. A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 24.46.

Janeczko, E., Bielinis, E., Wójcik, R., Woznicka, M., Wojciech, K., Łukowski, A., Elsadek, M., Szyc, K. & Janeczko, K. 2020. When Urban Environment Is Restorative: The Effect of Walking in Suburbs and Forests on Psychological and Physiological Relaxation of Young Polish Adults. *Forests*. 11. 591.

Kang, M-J., Kim, H-S. & Kim, J-Y. 2022. Effects of Forest-Based Interventions on Mental Health: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19, 4884.

Kirjavainen, L., Kairala V., Kytömäki, O., Jauhiainen, J. 2024. City Escape. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://webpages.tuni.fi/23tiko3d/>

Lee, J., Park, B-J., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2009. Restorative effects of viewing real forest landscapes, based on a comparison with urban landscapes. *Scandinavian Journal of Forest Research*. 24. 227-234

Liu, Q., Wang, X., Liu, J., Zhang, G., An, C., Liu, Y., Fan, X., Hu, Y. & Zhang, H. 2021. The Relationship between the Restorative Perception of the Environment and the Physiological and Psychological Effects of Different Types of Forests on University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18, 12224.

Nisula, J, Havulinna, A., Jussila, S., Haapamäki, T. 2024. Forest Focus. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://webpages.tuni.fi/23tiko3f/>

Park, S., Kim, E., Kim, G., Kim, S., Choi, Y. & Peak, D. 2022. What Activities in Forests Are Beneficial for Human Health? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19, 2692.

Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetaji, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*. 15, 18-26.

Pitkänen, E. 2024. Ajanviete vai aikasyöppö – lähes puolet nuorten miesten vapaa-ajan ruutu-ajasta kuluu digitaalisten pelien parissa. Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2024/ajanviete-vai-aikasyoppo-lahes-puolet-nuorten-miesten-vapaa-ajan-ruutuajasta-kuluu-digitaalisten-pelien-parissa>

Päivänen, J. 2021. Kävelybuumi pysyväksi ilmiöksi koronan jälkeen. Verkkosivu. Viitattu 28.11.2024. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/kvelybuumin-lop-puraportti-2022.pdf

Rantamäki, A., Raparanta, R., Elijoki, J., Ahonen, L. 2024. Tapion Kutsu. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://webpages.tuni.fi/23tiko3a/fi/>

Reini, A., Jalonen, V., Kuusisto, M., Tervo, V. 2024. Laavun Kutsu. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://webpages.tuni.fi/23tiko3e/>

Saarela, A., Lappalainen, P., Elsilä, L., Sinivuori, A. 2024. Metsän Peitto. Verkkosivu. Viitattu 26.10.2024. <https://webpages.tuni.fi/23tiko3g>

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 134(13):1397-1403.

Wang, X., Shi, Y., Zhang, B. & Chiang, Y. 2019. The Influence of Forest Resting Environments on Stress Using Virtual Reality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16, 3263.

LIITTEET

Liite 1. Metsäresepti-toimintamallin käsikirja



Metsäresepti-toimintamallin tavoitteena on tuoda luontokokemuksia osaksi opiskelijoiden opintoja ja arkea ja sitä kautta parantaa opiskeluviihtyvyyttä, opintojen etenemistä ja opiskelijoiden pysyvää luontosuhdetta.

Toimintamallin tarkoituksena on, että opiskelijat löytäisivät luonnon ja metsän hyvinvointia edistävät mahdollisuudet, osaisivat hyödyntää niitä opintojensa aikana ja myös siirryttyään työelämään.

Toimintamalli perustuu Metsäresepti-hankkeessa (2023-2024) mukana olleiden opiskelijatiimien ideoimiin toimenpiteisiin, joita on pilotoitu TAMKissa lukuvuoden 2023-2024 aikana.

Toimintamallin viisi toimintamuotoa on suunniteltu hyödynnettäväksi TAMKissa sekä muissa korkeakouluissa ja oppilaitoksissa.

On suositeltavaa, että opiskelijat, opettajat ja muu henkilöstö kokeilevat ja muokkaavat toimintamuotoja osaksi omaa toimintaansa.

METSITETTY OPINTOJAKSO

-opetusta ulkona luonnossa



Metsitetyn opintojakson ajatuksena on hyödyntää metsää ja lähiluontoa oppimisympäristönä viemällä opetusta luontoon tai pitämällä oppimistilanne metsäluentotilassa. Monet tavallisistakin opintojaksoista on mahdollista toteuttaa osittain ulkona metsässä. Kannattaa hyödyntää mahdollisuutta lähteä metsään, vaikka ideoimaan ryhmätyötä tai kannustaa opiskelijoita hyödyntämään metsäluontoa tehtävien tekemisen yhteydessä.

KESTO

30 min. eteenpäin

SOPIVA HENKILÖMÄÄRÄ

- Metsäkävelyllä suositellaan enintään 20 osallistujaa yhtä opettajaa kohti.
- Metsälämpäreeseen sopiva henkilömäärä on 10–40 hlöä.

VINKIT TOTEUTTAMISEEN

- Anna opiskelijoille selkeät ohjeet käytännön toteutuksesta ja aikataulusta.
- Tiedota osallistujia toimenpiteestä hyvissä ajoin etukäteen.
- Huomioi sää ja varmista, että osallistujilla on sopiva varustus sään mukaan.
- Tee vaihtoehtoinen suunnitelma, jos ulkona toteuttaminen ei ole mahdollista.
- Tarvittaessa voit hyödyntää Teams-yhteyttä puheyhteyden rakentamiseksi.
- Tarjoa ohjeet hätä- ja ongelmatilanteiden varalta, kuten miten toimia onnettomuuden tai avun pyytämisen sattuessa

TOIMENPIDE OSAKSI ARKEA

- Muista kannustaa opiskelijoita rohkeasti kokeilemaan uusia oppimisen tapoja ja nauttimaan luontoympäristön tarjoamista mahdollisuuksista.

KOMMENTIT OSALLISTUJILTA

”Ulkona luonnossa opiskellessa ajatus kulkee kirkkaammin ja mieli paranee.” - opiskelija

”On tuonut varmuutta tuoda luontoelementtejä opetukseen ja sillä tavalla vaikuttaa omaan ja opiskelijoiden hyvinvointiin.” - opettaja

HETKIRETKI

-HOPS- ja kävelykeskustelut luonnossa



HOPS- (Henkilökohtainen opintosuunnitelma) ja kävelykeskustelut ulkona luonnossa ovat erinomainen tapa tukea hyvinvointia ja tarjota samalla virkistävää ja rentouttavaa vaihtelua perinteiseen sisällä tapahtuvaan ohjauskeskusteluun. Poluilla pääsee rauhoittumaan hektisen arjen keskellä ja kokemaan metsän terveysvaikutuksia jo lyhyessä ajassa ja pienellä vaivalla. Opiskelijat kokivat, että keskusteleminen opettajan kanssa vieretysten kävellessä on rennompaa kuin vastakkain istuessa.

KESTO

30–40 min.

SOPIVA HENKILÖMÄÄRÄ

- Sopii toteutettavaksi yksin, pareittain tai pienryhmissä.

VINKIT TOTEUTTAMISEEN

- Ilmoita etukäteen osallistujille kävelykeskustelun konsepti ja kerro, että ohjauskeskustelu on mahdollista käydä luonnossa kävelyn yhteydessä.
- Anna opiskelijoille selkeät ohjeet käytännön toteutuksesta ja aikataulusta.
- Huomioi sää ja varmista, että osallistujilla on sopiva varustus sään mukaan. Tee vaihtoehtoinen suunnitelma, jos ulkona toteuttaminen ei ole mahdollista.
- Kannattaa kirjata muistiinpanot ylös heti kävelyn jälkeen tai sanella ne talteen myöhempää kirjaamista varten.
- Pienryhmässä kuljettaessa huomioitava, että kaikki saavat tasapuolisesti aikaa ja mahdollisuuksia osallistua keskusteluun.

MATERIAALIT

- Kävelyreittien valintaan voit hyödyntää jo kartoitettuja HetkiRetki-polkuja TAMKin läheisyydestä, jotka löytyvät **Metsäreseptin kotisivuilta:** 
- Halutessasi voit tutkia ympäristöäsi ja etsiä miellyttäviä kävelyreittejä, jotka tarjoavat rauhallisen ja luonnonläheisen ympäristön keskusteluille.

TOIMENPIDE OSAKSI ARKEA

- Opettajat voivat käyttää valmiita reittejä myös ryhmätehtävien purkuun ja opiskelijat voivat käyttää niitä myös itsenäisesti voidakseen esim. hiljentyä luonnossa.
- Kävelyt on mahdollista toteuttaa myös hybriditoteutuksena: ensin pienryhmässä kävely opettajan kanssa, jonka jälkeen sisätiloissa omat keskustelut yksi kerrallaan.

KOMMENTIT OSALLISTUJILTA

"Opintosuunnitelmasta ja opintojen alkamisesta keskustelu luonnossa tuntui tosi rennolta. Kävisin tulevatkin keskustelut mielellään ulkoilun merkeissä." -opiskelija

"Aivot/pää toimii kävellessä huomattavasti paremmin kuin sisällä istuessa." -opettaja

LUONTO TULEE LUOKKAAN

-virtuaaliluontosisällöt

Luontosisällöt rauhoittavat ja auttavat keskittymään. Tuomalla luonto opiskelutilaan aitojen luonnonmateriaalien tai mediasisältöjen muodossa on mahdollista hyödyntää luonnon hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Virtuaaliluontosisältöjä voi hyödyntää, vaikka oppituntien alussa tai tauoilla.



3.

SOPIVA HENKILÖMÄÄRÄ

- Sisätiloissa toteutettaessa sopii erilaisille osallistujamäärille.

VINKIT TOTEUTTAMISEEN

- Metsäresepti-hankkeen sivuilla on hankkeen tuottamia luontovideoita eri vuodenaajoista. Niitä voi hyödyntää vaikka oppituntien alussa.
- Voit luoda Teams-taustoihin kuvia metsäluonnosta, jotta voit jakaa tunnelmia opiskelijoille myös etäyhteyden välityksellä.
- Kannattaa tutustua myös YouTubeen ja vapaisiin kuvapankkeihin esim. Unsplash, Pixabay, kuviasuomesta.fi.

MATERIAALIT

Metsäresepti-hankkeelle tuotetut luontovideot ovat ladattu YouTubeen ja ne ovat vapaasti käytettävissä. Toiveena on, että niitä käytetään sopivina hetkinä oppituntien yhteydessä. Lisäksi jokainen opettaja ja opiskelija voi käyttää niitä itsenäisen opiskelun tai työskentelyn taustoittajana. Alla linkit videoihin:

KEVÄTLAULELO

(Elkomaa 2024)



USVAA KESÄISELLÄ JÄRVELLÄ

(Elkomaa 2024)



AAMU-USVAA JÄRVELLÄ

(Elkomaa 2024)



TALVITUISKU

(Elkomaa 2024)



KOMMENTIT OSALLISTUJILTA

"Luontovideo luokassa tuntuu ihanan rauhoittavalta" - opiskelija

"Oma kokemukseni luontosisällöstä osana opetusta oli todella positiivinen ja olenkin pilotista lähtien käyttänyt luontosisältöjä myös muilla kursseilla. Luontovideot maadoittivat hyvin ennen opetusta ja hiljensi myös ryhmän luonnon äärelle. Luontovideot tavallaan virittivät meidät tulevaan opetustuokioon." - opettaja

METSÄLÄMPÄRE

-Metsäinen luentotila

TAMKin kampuksella sijaitsee metsäinen luentotila, Metsälämpäre. Tilaa voi hyödyntää mm. ohjaustilanteissa, tapaamisissa, luentojen järjestämisessä, ryhmätöiden ideoinnissa tai vaikka työskentelyssä ulkona.



SOPIVA HENKILÖMÄÄRÄ

- Soveltuu hyvin erikokoisille ryhmille.
- Istumapaikka on noin 40:lle henkilölle.

VINKIT TOTEUTTAMISEEN

- Metsäisen luentotilan voi varata tilavarausjärjestelmästä. Metsälämpäre sijaitsee C-talon ja TAMK liikuntahallin välissä olevassa metsikössä.
- Metsälämpäreen istuinsuojia löytyy postihuoneesta E1-02.

KOMMENTIT OSALLISTUJILTA

"Ajatus kulkee paremmin raittiissa ilmassa ja se tuo virkistävää vaihtelua arkeen." -opiskelija

"Tämähän on hieno. Tuon ryhmäni tänne hetimiten." - opettaja

MESIKERHO

-Metsän ja mielen kerho

Metsän ja mielen kerho – Mesikerho järjestää opiskelijavoimin vapaa-ajan yhdessä tekemistä opiskelijoille. Tavoitteena on parantaa opiskelijoiden suhdetta luontoon, lisätä osallisuutta sekä tarjota vertaistukea opiskeluun. Kerho järjestää erilaisia luontoretkiä ja tapahtumia. Mesikerhon aktiivitoiminnassa mukana oleminen on mahdollista myös oppinnollistaa osaksi opintoja.



MESIKERHO



SOPIVA HENKILÖMÄÄRÄ

- Mesikerhon aktiivitoimijoiden määrä noin 8 henkilöä.
- Osallistujamäärät tapahtumakohtaisesti.

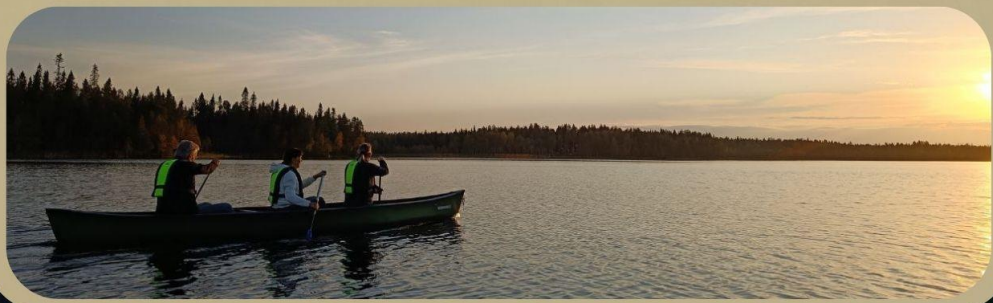
VINKIT TOTEUTTAMISEEN

Suunnittelu: Rekrytoi innostunut joukko mukaan perustamaan Mesikerhoa. Suunnittele Mesikerhon toimintaa aloittaessa 2-3 kuukauden toiminta sekä muutama tapahtuma. Tapahtumien aikataulu kannattaa suunnitella hyvissä ajoin etukäteen. Panosta projektinhallintaan ja määrittele roolit sekä vastuunjako toimijoille.

Yhteistyökumppanit ja rahoitus: Selvitä mahdolliset yhteistyökumppanit, kuten paikalliset luontokeskukset, retkeilyseurat tai yritykset, jotka voisivat tukea Mesikerhon toimintaa. Tutki myös mahdollisuuksia saada rahoitusta toiminnan toteuttamiseen esimerkiksi apurahojen tai sponsorointien avulla.

Tiedotus: Luo Mesikerholle visuaalinen ilme. Tiedota toiminnasta alusta alkaen, jotta uudet opiskelijat saadaan innostettua mukaan toimintaan. Suunnittele tapahtumien markkinointi hyvissä ajoin. Pidä yllä aktiivista sisäistä tiedottamista ja huolehdi tiedotuskanavien toimivuudesta.

Toiminta: Toiminnan muotoja voi olla esimerkiksi viikoittaiset matalan kynnyksen retket, kuukausittaiset retket erilaisiin lähiluontokohteisiin ja mahdolliset lukukausittaiset vertaisopiskelutilanteet luonnon äärellä. Tapahtumia voi järjestää myös kustannuksia aiheuttamatta, esimerkiksi kävelyretkiä. Apua saa kysyä -päivien (ASK-päivä) tavoitteena on tarjota rauhallinen opiskelupaikka luonnon helmassa ja mahdollisuus vertaistukeen opintojen edistämiseksi, siten että osa päivästä opiskellaan ja loppupäivä vietetään luonnossa rentoutuen.



KÄYTÄNNÖN ASIAT:

Ympäristön huomioiminen: Metsäkerhon toiminnassa on tärkeää kunnioittaa ympäristöä. Opeta osallistujille luontohavainnointia ja kestävän toiminnan periaatteita.

Turvallisuus: Huolehdi osallistujien turvallisuudesta tapahtumissa. Tarkista, että tarvittavat ensiapuvälineet ovat saatavilla ja nimitä tarvittaessa ensiapuvastaava. Varmista myös, että osallistujat ovat tietoisia turvallisuusohjeista ja mahdollisista riskeistä luonnossa.

Osallistujien tiedottaminen: Pidä osallistujat ajan tasalla tapahtumiin liittyvistä tiedoista. Käytä tehokkaita tiedotuskanavia, kuten sähköpostia, verkkosivuja tai sosiaalista mediaa. Varmista että osallistujat tietävät, keneltä kysyä lisätietoja ja miten ilmoittaudutaan tapahtumiin.

Varusteet ja vaatetus: Tapahtumiin osallistujat tarvitsevat asianmukaiset varusteet ja vaatetuksen. Varmista, että osallistujat saavat tietoa tarvittavista varusteista hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.

Kuljetusjärjestelyt: Jos tapahtumiin tarvitaan kuljetusta, suunnittele etukäteen kuljetusjärjestelyt ja varmista, että tarvittavat kulkuneuvot ovat saatavilla. Huolehdi myös osallistujien tiedottamisesta kuljetusjärjestelyistä.

Ruokailu: Jos tapahtumiin sisältyy ruokailua, varmista, että ruokailuun tarvittavat välineet ja tarvikkeet ovat saatavilla. Ota myös huomioon mahdolliset erityisruokavaliot ja huolehdi vaihtoehtojen tarjoamisesta.

Vakuutukset: Varmista, että Mesikerhoon liittyvä toiminta on asianmukaisesti vakuutettu. Tutki tarvittavat vakuutukset ja varmista niiden voimassaolo.

TOIMENPIDE OSAKSI ARKEA

- Tee Mesikerhon toiminta osaksi suurempia opiskelijajärjestötapahtumia.
- Kiinnitä huomiota kattavaan suunnitteluun.
- Ylläpidä Mesikerhon sosiaalista mediaa aktiivisesti.
- Kannusta opiskelijoita osallistumaan aktiivisesti ja tarjoa heille mahdollisuuksia osallistua tapahtumien suunnitteluun.
- Kerää palautetta osallistujilta tapahtumien jälkeen ja hyödynnä sitä toiminnan kehittämiseen.

KOMMENTIT OSALLISTUJILTA

“Täydellinen ajatusten nollaus keskellä kiireistä viikkoa. Vähäksi aikaa dedisten stressi hellitti ja on uutta voimaa jatkaa työskentelyä.” -opiskelija

“Sai tyhjennettyä mielen työasioista, stressi tuntuu laantuneen, raukea olo, uskon, että uni tulee hyvin illalla” -opiskelija

Metsäreseptin vuodenvieritys

Vuosikellosta saat esimerkkejä siitä, miten voit ottaa Metsäreseptin osaksi opettamiasi opintojaksoja vuoden ympäri. Vuosiympyrä antaa ehdotuksia toimista eri vuoden ajoille, mutta älä anna sen sitoa luovuuttasi! Rokeile rohkeasti ja kuuntele opiskelijoiden toiveita.



Tuo opiskelutilaan luonnon elementtejä: lehtiä, kukkia, oksia yms.

Näytä luokkatilassa luontokuvia- tai videoita opiskelun taustalla

Pidä ohjauskäskut tai palaverit kampuksen läheisillä metsäreiteillä

Tee yhteistyötä Mesikerhon kanssa ja innosta opiskelijoita mukaan kerhoon

Hyödynnä metsästä luentotilaa - Metsälämpöä - opiskelutilana

Suunnittele, miten tuot metsäluonnon mukaan opintojaksollesi!



Lue lisää Metsäreseptistä: projects.tuni.fi/metsaresepti



METSÄRESEPTI- OPINTOJAKSO

-Toiminnallinen opintojakso

Toimintamallin viiden toimenpiteen pohjalta hankkeessa luotiin syksyllä 2024 myös yhden opintopisteen laajuinen Metsäresepti-toiminnallinen opintojakso. Metsäresepti-opintojaksolla tavoitteena on edistää opiskelijoiden luontosuhdetta ja hyvinvointia.

Opintojakso sisältää toiminnallisia tehtäviä, joiden myötä on tarkoitus auttaa opiskelijaa löytämään lähiympäristöstään luontoliikuntakohteita sekä luontoaiheisten järjestöjen järjestämiä luontotapahtumia. Lisäksi opiskelijan tehtävänä on jakaa tietoa löytämistään luontokohteista opintojakson muille opiskelijoille sekä vihreäergonomia -osuudessa tauottaa opiskeluaan luontoympäristössä tai virtuaalista luontoympäristössä hyödyntäen.

Metsäreseptin toiminnallista opintojaksoa pilotoidaan TAMKissa keväällä 2025 ja sen jälkeen se mahdollisesti tarjotaan koko Tampereen korkeakouluuyhteisön opiskelijoille. Opintojakso on mahdollista suorittaa suomeksi ja englanniksi.



**LISÄTIEDOT HANKKEESTA:****Metsäresepti-hanke****TEKIJÄT:**

Ulla Häggblom, Marja-Leena Lähteenmäki,
Toni Männistö ja Hannastiina Ruismäki

Visuaalinen ilme pohjautuu Maria Lehtosen
Metsäresepti-hankkeelle tuottamiin materiaaleihin.

Liite 2. Hankkeen näkyvyys lehtien palstoilla

- Metsä-lehti-haastattelu; Ulla Häggblom (<https://www.metsalehti.fi/lehti/artikkeli/ajankohtainen-metsasta-mielen-hyvinvointia>)

PILKKEET

24.11.2023



Ulla Häggblom seisoo Tampereen ammattikorkeakoulun parkkipaikojen yhteydessä silaitavassa

AJANKOHTAINEN

Metsästä mielen hyvinvointia

Tampereen ammattikorkeakoulun Metsäresepti-hankkeen tavoitteena on tuoda metsä osaksi nuorten oppimisympäristöä.

LIINA KJELLBERG, TEKSTI
EMIL BOBYREV, KUVA

KUINKA MONEN korkeakoulun tilanvarausjärjestelmästä löytyy luentosalien ja auditorioiden lisäksi lähimetsä? Ainakin yhden. Tampereen ammattikorkeakoulun opettajat ovat tästä syksystä lähtien voineet pitää luentonsa koulun parkkipaikojen yhteydessä sijaitsevassa pienessä Metsälämpäreeksi kutsutussa metsikössä.

Taustalla on ammattikorkeakoulussa viime keväänä käynnistynyt Metsäresepti-hanke. Hankkeen tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia innostamalla heitä viettämään aikaa metsässä ja muualla luonnossa.

"Olemme huolissamme nuorten jaksamisesta. Metsän ja luonnon vaikutusta ihmisten hyvinvointiin on tutkittu paljon. Ajattelimme, että jos me suomalaiset, jotka olemme maail-

man metsäisin kansa, emme tuota metsää lähemmäs opiskelijoita, niin ketkä sitten", kertoo ammattikorkeakoulun yliopettaja ja Metsäresepti-hankkeen vetäjä **Ulla Häggblom**.

Käytännössä hankkeen tavoitteena on käyttää metsää ja luontoa oppimisympäristönä ja tuottaa opiskelun ohessa luontokokemuksia erityisesti osana ensimmäisen opiskeluvuoden opintoja.

"Valitsimme ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kohderyhmäksi siksi, että jos he löytävät metsän jo ensimmäisenä opiskeluvuotenaan, säilyy yhteys metsään läpi opiskelun ja toivottavasti läpi koko elämän", Häggblom sanoo.

Opiskelijoiden ideoima

Metsäresepti-hankkeen keinovalikoima on opiskelijoiden itsensä ideoima. Metsässä pidettävien luentojen lisäksi siihen

kuuluvat muun muassa kaikille opiskelijoille avoin metsäkerho sekä ammattikorkeakoulun lähiympäristön ulkoilureittien hyödyntäminen niin opetuksessa kuin hyyppytuntienkin aikana.

Häggblom kertoo, että ammattikorkeakoulun sisätiloihin on toivottu myös niin sanottua aistihuonetta. Esimerkiksi videokuvaa solisevasta purosta tai metsäisiä ääniä sisältävä huone toimisi metsän korvikkeena silloin, kun sää ei sovellu ulko-opetukseen.

Myös pelillistämistä on kehitteillä.

"Olemme tänä syksynä kokeilleet kännykkäapplikaatiota, jossa opiskelijan pitää kävellä tietty matka saadakseen seuraavan tehtävän", Häggblom kertoo.

Metsäresepti-hanke jatkuu ensi vuoden loppuun asti. Häggblom toivoo kuitenkin, että hankkeen keinovalikoimaa käytetään sen jälkeenkin.

"Hankkeen voisi skaalata lä-

FAKTA

METSÄRESEPTI-HANKE

Tampereen ammattikorkeakoulun hanke

Tavoitteena ottaa metsäluonto osaksi opintoja ja edistää siten opiskelijoiden hyvinvointia

Kaksivuotinen, päättyy vuoden 2024 lopussa

Sitran rahoittama

hes kaikkiin opintoihin ja eri koulutusasteille ja tehdä siitä Suomen mallin edistää nuorten hyvinvointia."

Hankkeen vaikuttavuutta mitataan haastattelemalla siihen osallistuneita opiskelijoita ja opettajia. Lisäksi seurataan muun muassa opintonsa keskeyttäneiden määrää.

"Metsäresepti toimii, jos opintonsa keskeyttäneiden määrä laskee ja opiskelijoiden ahdistuneisuus vähenee. Ainakin toistaiseksi hanke on saanut opiskelijoilta myönteistä palautetta", Häggblom sanoo.

- Opettaja-lehti-haastattelu; Toni Männistö (<https://www.opettaja.fi/ty-ossa/hyvinvoinnin-taika-tapahtuu-metsassa/>)

Hyvinvoinnin taika tapahtuu metsässä

Toni Männistö on tyytyväinen opiskelijoiden ideoimiin metsäresepteihin. Oppituntien tunnelmaan voi vaikuttaa pelkällä luontovideon pätkällä.



Toni Männistö aikoo käydä ensi syksynä hops-keskusteluja kampuksen lähimetsikköön raivatussa Metsälämpäre-opetus-tilassa. Männistö juttelee opiskelijansa Sumu Vuoren kanssa.

TYÖSSÄ 15.04.2024 Teksti Katri Puranen // Kuva Marjaana Malkamäki

Toni Männistö, Tietojenkäsittelyn lehtori ja tutkintovastaava, Tampereen ammattikorkeakoulu

“**TAMKISSA** alkoi viime vuonna hanke, jossa eri alojen opiskelijat kehittävät itselleen hyvinvointia tukevia metsäreseptejä.

Halusin heti mukaan, sillä tietojenkäsittelyn opiskelijoiden hyvinvointi on huolettanut minua pitkään. Heillä on jonkin verran enemmän jaksamisen ongelmia kuin muilla.

Syksyllä kokeilin reseptejä ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kanssa. Aloitimme aamun ja välillä myös lounaan jälkeiset tunnit katsomalla muutaman minuutin mittaisia metsä- ja luonto- videoita.

Videonpätkillä oli merkittävä vaikutus! Opiskelijat rauhoittuivat ja hiljentyivät. Videon jälkeen he olivat valmiit aloittamaan päivän työt, ja keskittyminen oli aivan toista luokkaa kuin tavallisesti.

Tarjosin myös mahdollisuutta käydä henkilö- kohtaisten opiskelusuunnitelmien keskusteluja kävellen. Kymmenen opiskelijaa tarttui tilaisuuteen. Puolen tunnin keskustelun aikana kävelimme luontoon tai vähintään syrjään kampusalueelta.

PALAUTE on ollut pääsääntöisesti hyvää. Videot antoivat opiskelijoille mahdollisuuden levähtää ja unohtaa koulun kiireen.

Kävelykeskustelu sopi opiskelijoiden mielestä vastapainoksi jatkuvalla istumiselle. Liikunta auttoi ajattelutoimintaa, ja opettajaankin oli helppo tutustua.

Myös itseäni kävelykeskustelut virkistivät. Hankalaa on se, että aikaa kuluu paljon enemmän kuin keskusteluun sisätiloissa – varsinkin jos kävelykeskusteluja olisi kolmekymmentä.

Työn lisäksi luonnon hyvinvointivaikutuksista tehtyjen tutkimusten lukeminen on vaikuttanut vapaa-aikaani. Olen siirtynyt raskaasta liikunnasta pitkiin metsäkävelyihin ja nukun nykyään paremmin.

Liite 3. Opiskelijoiden loppukyselyn palauteyhteenveto

Metsäreseptihankkeen toisen vuoden lopussa kysyttiin aktiivisesti mukana olleilta opiskelijoilta kokemuksia hankkeen vaikutuksista. Kysely lähetettiin yhteensä 45 opiskelijalle ja vastauksia saatiin 11.

Vastanneista 10 opiskelijaa koki hankkeeseen osallistumisen vaikuttaneen positiivisesti omaan hyvinvointiinsa. He kokivat oppineensa uusia asioita luonnon hyvinvointivaikutuksista. Hankkeen toimijoiksi lähteneiden opiskelijoiden luontosuhde oli jo ennen hanketta aktiivinen. Vain yksi opiskelija ilmoitti sen muuttuneen ja kahdella ei kertomansa mukaan tapahtunut muutosta luontosuhteessa. Kysymyksen asettelu ei kuitenkaan anna mahdollisuutta saada tietää näiden kolmen opiskelijan alkuperäisen luontosuhteen laatua.

Kysyttäessä opiskelijoilta, mitä uutta Metsäresepti-hankkeen sisällöt toivat arkeen tai opiskeluihin, saimme 7 vastausta. Eräs opiskelija kertoi, että hän oppi tunteen lisäksi myös sanoittamaan, millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnossa oleskelu tuottaa. Toinen opiskelija kuvasi hankkeen tuoneen näkemystä siitä, miten eri opiskelijat kokevat luonnon ja kuinka luonnosta ja sen vaikutuksista voidaan kertoa kiinnostavasti.

Useat vastaukset liittyivät Mesikerhon toimintaan ja sen tuottamiin ulkoilutapahtumiin. Kerhon perustamisen kerrottiin tuoneen mukavaa pöhinää, yhteistyötä sekä yhteisöllisyyttä: ”ME saadaan aikaan jotain hienoa.” Lisäksi vastauksissa mainittiin saadun uusia kavereita ja kokemusta projektityöskentelystä.

Vastauksissa tuli esille näkemys siitä, että aina ei tarvitse opiskella sisätiloissa, vaan tapauksia voidaan toteuttaa ulkona. Eräs opiskelija kirjoitti näin: ”Ajatus kulkee paremmin raittiissa ilmassa ja se tuo virkistävää vaihtelua arkeen.” Tauotuksen merkitystä korostettiin myös silloin kun opetus toteutuu luonnossa. Eräs opiskelija korosti myös ”oman terveyden lisäksi varsinkin sadevarusteiden pitämistä hyvässä kunnossa, jotta pitkäjänteinen työskentely mahdollistuu”.

Liite 4. Opettajien loppukyselyn palauteyhteenveto

Metsäreseptihankkeen toisen vuoden lopussa kysyttiin aktiivisesti mukana olleilta opettajilta sekä ohjausryhmän ja projektiryhmän jäseniltä hankkeen vaikutuksista syksyn 2023 pilottivaiheen jälkeen. Kysely lähetettiin yhteensä 25 henkilölle ja vastaukset saatiin kymmeneltä. Heistä kahdeksan kertoi hyödyntäneensä luontokokemuksia työssään.

Vastaajilta kysyttiin Metsäreseptin toimintojen koetuista vaikutuksista omaan hyvinvointiin. Hankkeen kerrottiin lisänneen ymmärrystä liikunnan ja luonnon vaikutuksista myös henkiseen hyvinvointiin. Eräs opettaja kertoi liikkuvansa paljon luonnossa, mutta hankkeen myötä on kasvanut tietoisuus luontokokemuksen vaikutuksesta yleisesti ihmisen hyvinvointiin. Toinen opettaja kertoi luonnossa olemisen vähentäneen stressiä ja antaneen inspiraatiota. Kolmas kertoi, että ”fyysisen kunnon ylläpitämisen ohella luonto buustaa henkistä hyvinvointia, nostaa vastustuskykyä ja kasvattaa resilienssiä”.

Luonto on tullut myös mukaan opetustilanteisiin. Tuntien alkua rauhoitettiin metsäaiheisilla kuvilla, joiden kerrottiin vievän ajatukset hetkeksi luotoon ja antava pienen lepotauon. Opettajat kertoivat mm. näin: ”On ollut virkistävää miettiä luontointerventioita opetukseen ja kertoa niistä kollegoille” ja ”On tuonut varmuutta tuoda luontoelementtjä opetukseen ja sillä tavalla vaikuttaa omaan ja opiskelijoiden hyvinvointiin”.

Kaikkien vastaajien mukaan Metsäreseptihanke oli tuonut uutta sisältöä työhön. Vastausten mukaan on opittu näkemään luonnon tarjoamia mahdollisuuksia uudella tavalla, jolloin näkemys luonnon hyödyntämisestä osana opetusta on laajentunut. Eräs opettaja kirjoitti näin: ”Olen lisännyt PowerPoint-esityksiin ja Moodlen kuvituksiin luontoaiheisia kuvia. Olen korostanut asiaa erityisesti rentoutumisen ja palautumisen yhteydessä. Lisäksi käytän Zoomissa ja Teamsissa taustakuvana metsä-/luontokuvia, joten jaan Metsäreseptin sanomaa myös muille.”

Eräs opettaja kertoi tiedonhalunsa luonnon yhdistämisestä opetukseen kasvaneet entisestään ja hän totesikin että ”koko ajan tuntuu löytyvän lisää tärkeitä asioita, joita haluaa jakaa eteenpäin ja hyödyttää muita ihmisiä tietämyksellään ja herättää heissä myös tiedonhalun”. Esimerkiksi luonnossa toteutetun tutoroinnin todettiin rentouttavan työpäivää ja sitä onkin jatkettu myös pilottivaiheen jälkeen.

Halusimme selvittää myös sitä, mitä uutta Metsäreseptin toiminnot ovat tuoneet osallistujille arkeen työn ulkopuolella. Eräs vastaaja kirjoitti, että hän on saanut uusien kokemusten lisäksi tietoa ja osaamista. Metsästä on tullut hyvinvoinnin lähde myös vapaa-ajalla. Luontoon ulkoilemaan suunnataan aiempaa useammin ja Metsäreseptin sanomaa on voinut levittää myös muissa yhteyksissä. Opetukseen liittyvien luontoaiheisten materiaalien tekeminen oli erään vastaajan mukaan jäsentänyt luontosuhdetta ja lisännyt ymmärrystä luonnon tärkeydestä.

Lopuksi eräs vastaaja oli pukenut sanoiksi myös projektiryhmän toiveen: ”Toiveen siitä, että kaikki Suomen nuoret saisivat hyötyä hankkeen tuloksista!”