



AINERAJAT  
YLITTÄVÄ  
YHTEISTYÖ





## Ympäristöpsykologia ja ekologia 2op

- luonnon hyvinvointivaikutukset
- lähialueen luonnossa liikkuminen
- lajien tunnistaminen
- tutkijavierailut
- luontoharjoitteiden ohjaaminen alakoulussa
- Havumetsän lapset -elokuva



## Tutkijavierailuja

- Tampereen yliopisto
  - Tytti Pasanen, ympäristöpsykologia
- Tutkija tavattavissa –palvelu
  - Kirsi Salonen, ympäristötunteet
  - Jane-Veera Paakkolanvaara, ekopsykologia
- Videoita
  - Panu Pihkala, ympäristötunteet (Toivoa ja toimintaa –sivusto)



## Ympäristöpsykologia ja ekologia 2op

- Ympäristöpsykologisiin harjoitukseen tutustuminen: mielipaikka, aistikävely, tunnista puu
- Lähiluonnon lajintuntemus
  - Lajien tunnistusta esim. kaupunkiluonto, villiniitty, linturetki, harjulajit
  - iNaturalist
  - Pihan monimuotoisuuskartoitukset
  - Vierailu luonnontieteelliseen museoon

# Retki Hervannan mielenterveyspolulle

---

- tietoisien läsnäolon harjoitteet
- mielenterveyskuntoutujien tarinoita
- lajien tunnistamista



# Retki Ikaalisten voimapolulle

- tietoisien läsnäolon harjoitteet
- lajien tunnistamista



## VOIMAMETSÄ

...ää muutaman kerran rauhallisesti  
...e ulos. Anna hartiolttesi rentoutua.  
...noi maiseman laadun muutosta ja  
...e äänien muutosta verrattuna tähän  
...maasi reittiin. Katsele ympärillesi ja  
...tteesi hakeutua itsestään johonkin  
...ävään kohtaan maassa, metsässä  
...sivaalla. Unohdu katselemaan  
...rillesi ja anna itsesi lumoutua.  
...ka rauhallista hengittämistä.

...one, miten mielesi  
...kehosi tyyntyvät.

# VOIMAMETSÄ

Vastaa mielessäsi seuraaviin välttämiin valitsemalla olotilaasi vastaava numero kunkin välttämän kohdalta. Laske saamasi luvut yhteen (luvuksi tulee 4-20) ja muista (tai kirjaa ylös) saamasi yhteispistemäärä lenkin loppuun saakka.

Seuraava välttämä kuvaa tämänhetkistä olotilaani:	El kuvaa yhtään	Jonkin verran	Melko paljon	Erittäin paljon	Kuvaa täysin
Oloni on rauhallinen ja levollinen.	1	2	3	4	5
Olen valpas ja keskittymiskykyinen.	1	2	3	4	5
Olen innokas ja tarmokas.	1	2	3	4	5
Arkipäivän huolet ja murheet ovat poissa mielestä.	1	2	3	4	5

1.

- Fyysisten ja psyykkisten hyvinvointivaikutusten mittaaminen

# Lukiolaisten ja alakoululaisten yhteistyö

- lukiolaiset ohjasivat alakoululaisia itse valitsemissaan harjoituksissa lähipuistossa





# Improvisaatioruno

---

Metsä

Jokainen sanoo  
vuorotellen 1-3 sanaa ja  
ohjaaja kirjoittaa runon  
muistiin.





# Keskustelukävely

---

- mitä metsä suomalaiselle merkitsee?
- mitä metsä merkitsee sinulle?
- mitä tunnet, ajattelet ja teet metsässä?
- milloin hakeudut metsään?
- millaisia erilaisia kokemuksia sinulla on metsässä/puissa liikkumisesta?
- kenen kanssa hakeudut metsään?
- mikä on lempipuusi/lempipuulajisi? Miksi?
- millainen on lempimetsäsi?

# Metsäpiiriharjoitus

- Yksi keskellä ja muut ympärillä
- Keskellä oleva kertoo jotain itsestään ja luonnosta esim. tykkääm käydä hiihtämässä. Uin mielelläni luonnonvesissä.
- Jos väite sopii toisiin, otetaan askel keskelle.
- Vuorotellen keskelle



## Aistikävelyretki

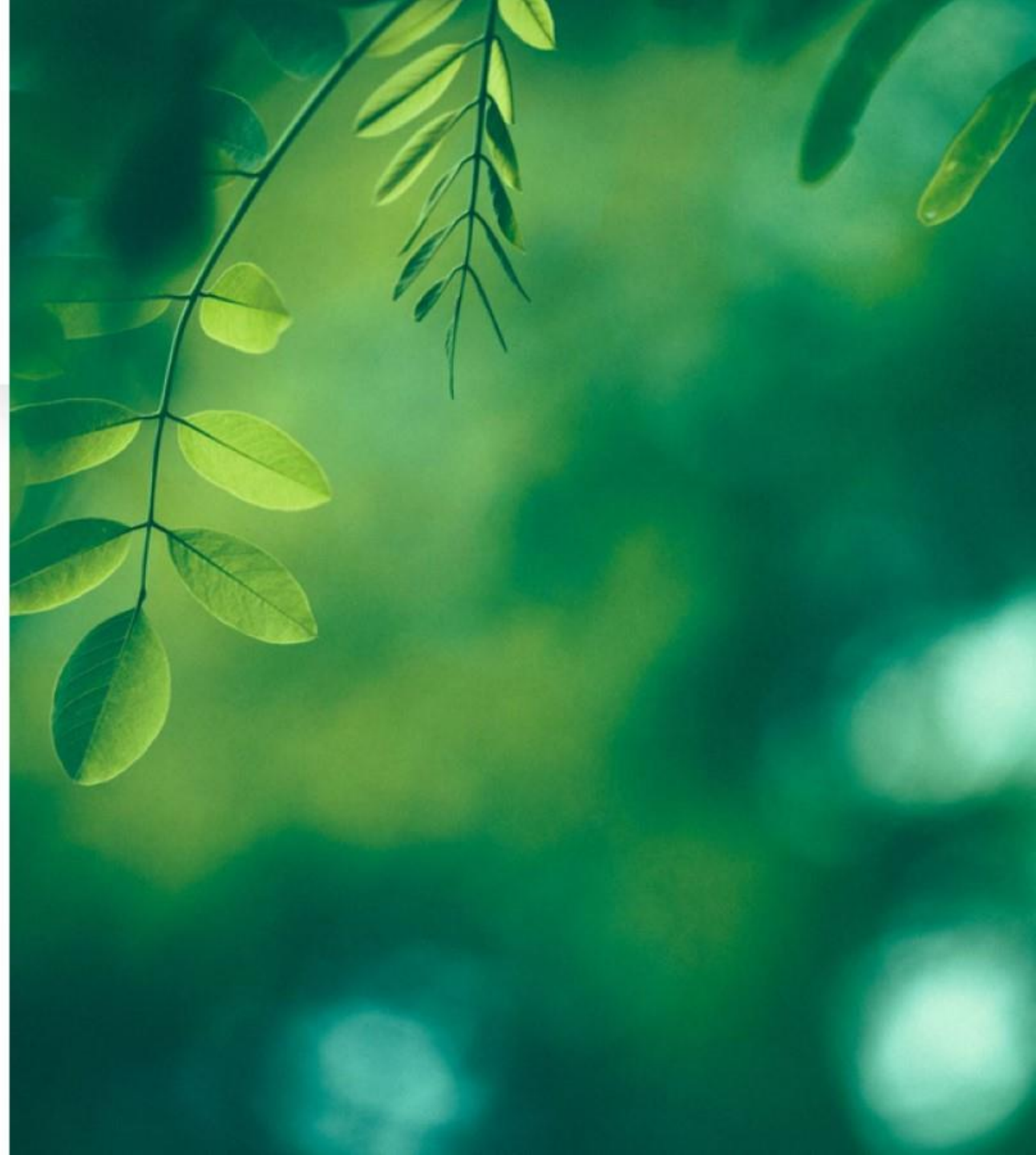
- mitä ääniä kuulet?
- mitä hajuja ja tuoksuja haistat?
- mitä tunnet kädelläsi, jalallasi jne?
- mitä muotoja, värejä, pintarakenteita tai materiaaleja näet?
- millaisia makuelämyksiä haluaisit kokea?

## Puuhun tutustuminen

Ota itsellesi pari. Toisen silmät sidotaan. Näkevä kuljettaa sokon mutkitellen jonkun puun luo, jota sokon on määrä tutkia kaikilla muilla paitsi näköaistilla.

Mitä tunnet kädelläsi, jalallasi, poskellasi jne? Mitä hajuja tai tuoksuja haistat? Mitä ääniä kuulet? Minkälaisia makuelämyksiä voit mahdollisesti kokea? Voitte kertoa ääneen kokemuksistanne.

Sokko kuljetetaan eri reittiä pois puun luota. Side poistetaan ja nyt tehtävänä on tunnistaa oma puu. Vaihdetaan osia.



# Mielenosoitus luonnon monimuotoisuuden puolesta

---

Kirjoita pehmoleluille/legohahmoille  
post it – lapuille mielenosoituskyltti ja  
kiinnitä lappu kynään. Laita kyltti pystyyn  
hahmon lähelle. Kyltit luetaan ääneen.

