

Lahti

Hyvinvointia lähiluonnosta



Oppimiskokonaisuus kouluihin

Luonnonantimet opetukseen



1. Hyvinvointia metsästä - video

Katsotaan yhdessä video *Terveysmetsä: Hyvinvointia metsästä*, jossa planetaarisen terveyden lääkäri Hanna Haveri ja lukiolainen keskustelevat aiheesta.

Pohtikaa ennen videon katsomista:

- Miten luonnossa olo vaikuttaa hyvinvointiimme?
- Mitä tarkoittaa planetaarinen?
- Mitä tarkoittaa planetaarinen terveys?
- Mitä tekee planetaarisen terveyden lääkäri?

[Video](#) (kesto 4:50)

Pohtikaa uudelleen ennen videota käytyjä kysymyksiä.



2. Parikeskustelu

Tehtävässä keskustellaan luonnossa toimimisesta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Keskustele parin kanssa **keskustelukortin** avulla.



Vinkki: Parikeskustelun voi tehdä ulkona! Jo pienikin hetki luonnossa virkistää ja parantaa oppimista!

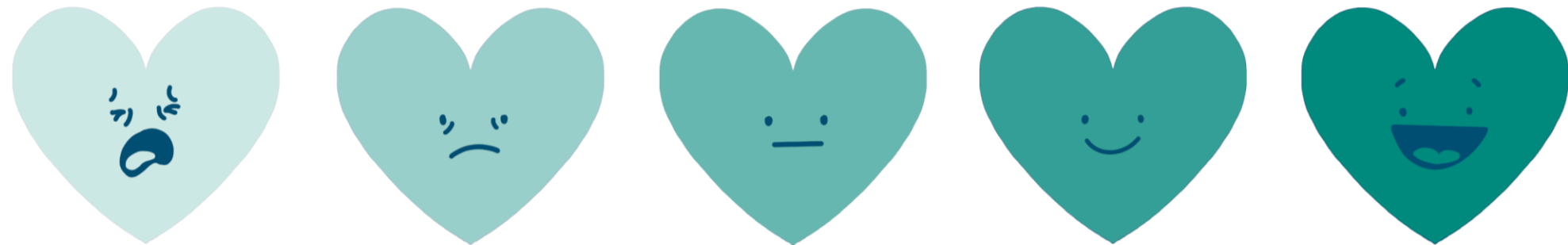


3. Rentoutushetki lähiluonnossa

Tehkää retki koulun lähiluontoon ja havainnoikaa luontoa **harjoitekortin** tehtävien avulla.

Kuulostele olotilaasi ennen ja jälkeen luonnossa oloa?

- Sulje silmät.
- Millainen olosi on ennen luonnossa oloa?
- Toista arvio luonnossa olon jälkeen. Huomaatko muutosta?



Vinkki: Jos aikaa on vähän, valitkaa harjoitteista yksi tai yhdistäkää harjoitteita muuhun maasto-opetukseen.



4. Lähiluontogalleria

Kotitehtävä: vieraile omassa lähimetsässä, puistossa tai rannalla ja ota kuva:

- kivasta maisemasta
- mielenkiintoisesta yksityiskohdasta
- mielipaikasta

Tulostakaa kuvat ja tehkää lähiluontogalleria luokan seinälle tai käytävälle. Luontokuvien katselu tutkitusti virkistää koulupäivän aikana!

Vinkki: Luontokuvat voi tehdä myös kuvataiteen työnä valokuvien pohjalta.

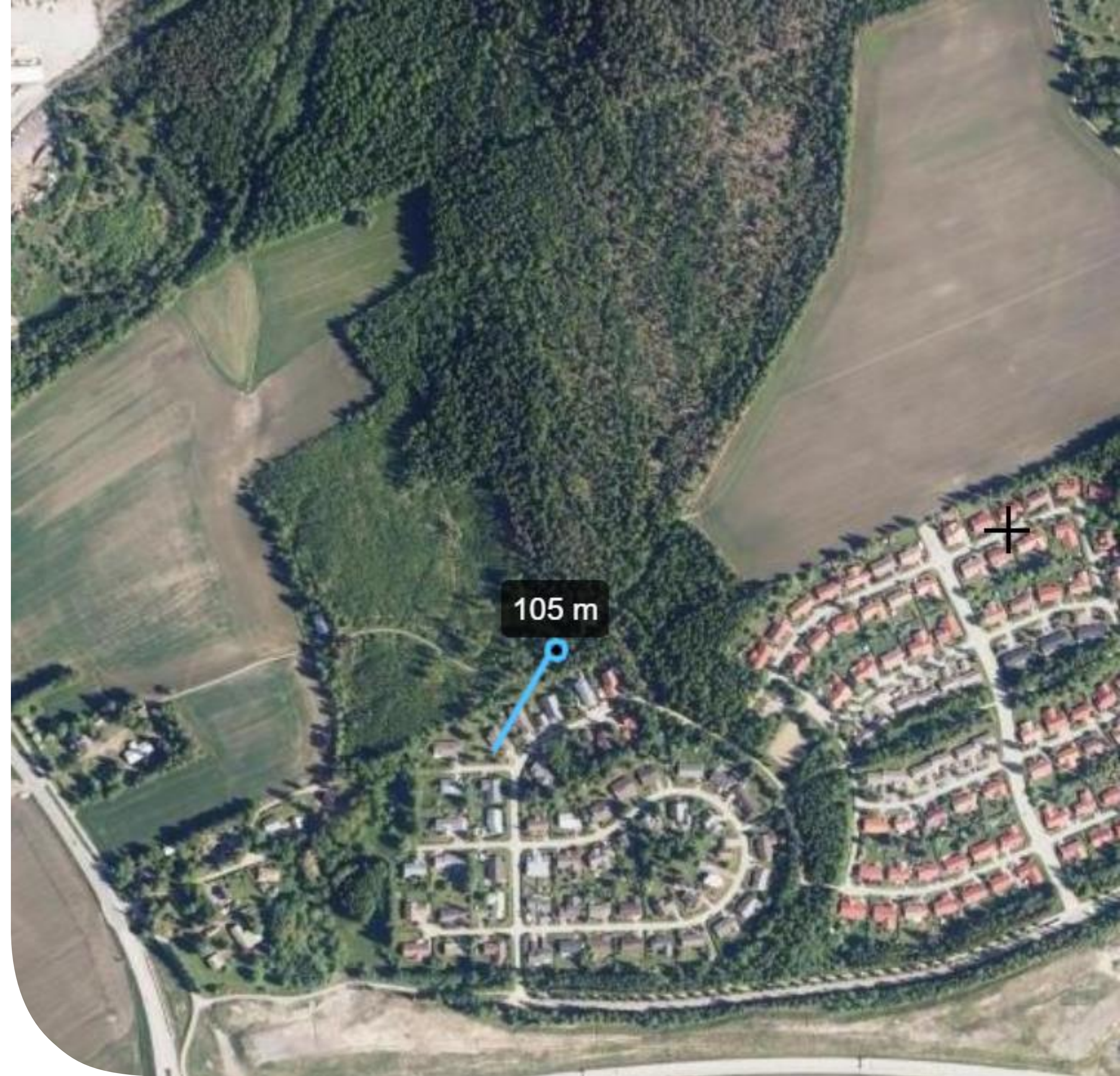


5. Koulun lähimetsä kartalla

Tutki koulun lähimetsää karttaohjelmalla.
[Lahden karttapalvelu \(lahti.fi\)](https://www.lahti.fi)



- Katsele metsää eri karttatasoilla. Etsi taso, jolla metsä erottuu parhaiten.
- Missä ilmansuunnassa koulusta metsä sijaitsee?
- Onko metsä helppokulkuista? Tutki esim. maastokartan korkeuskäyriä.
- Löydätkö metsästä laavuja, polkuja ulkokuntoilulaitteita tai koira-aitauksia?



5. Koulun lähimetsä kartalla

- Mittaa koulun lähimetsän pinta-ala. Käytä mittatyökalua.
- Onko koulun lähimetsä yhteydessä muihin metsäalueisiin vai onko se eristynyt? Mitä vaikutuksia sillä on? Pohdi kuvan avulla.
- Onko metsä suojeltu? Etsi karttapalvelusta luonnonsuojelualueet ja Natura-alueet.
- Onko metsä kaupungin omistama vai yksityisessä omistuksessa?
- Tarkastele ilmakuvia vuodesta 2022 taaksepäin. Miten lähimetsä on muuttunut?



6. Oma lähimetsäsi

Etsi karttaohjelmalla oma lähimetsäsi

- Mittaa etäisyys kotoa omaan lähimetsääsi linnuntietä / kuljettavaa reittiä pitkin.
- Laskekaa luokan keskiarvo: kuinka kaukana keskimäärin luokan oppilailla on oma lähimetsä?
- Verratkaa luokan tulosta Suomen tilanteeseen. Suomessa lähin lähimetsä on keskimäärin 700 metrin päässä. (Lähde: Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi (LVVI) - tutkimus 2010.)



7. Luonnon terveystvaikutukset -video

Katsotaan yhdessä video *Terveysemetsä: luonto hoitaa immuunijärjestelmää*, jossa tutkija Aki Sinkkonen kertoo luonnon monimuotoisuuden merkityksestä ihmisen terveydelle.

Pohtikaa ennen videon katsomista:

- a) Mitä on luonnon monimuotoisuus?
- b) Miten luonto vaikuttaa terveyteen?

[Video](#) (Kesto 4:40)

Pohtikaa uudelleen ennen videota käytyjä kysymyksiä.



8. Lisävinkkejä

Terveysmetsävierailu

Vierailkaa Lahden terveismetsässä. Vierailua ennen voitte katsoa Lahden terveismetsän esittelyvideon: [Terveismetsä: hyvinvointia ja terveyttä](#)

Koulun hyvinvointipolku

Toteuttakaa koulun lähimetsään oma hyvinvointipolku, jonka varrella on erilaisia rentoutusharjoitteita.

Luontokoulu

Käykää kuuden viikon ajan joka viikko luonnossa. Arvioikaa luontovierailuiden vaikutusta hyvinvointiin joka vierailun aluksi ja lopuksi. Keskustelkaa jakson lopuksi kokemuksistanne.

Vuodenaikavideo

Ottakaa kuvia koulun lähimetsästä tietystä kohtaa eri vuodenaikoina. Tehkää video metsän vuodenaajoista.



9. Lisämateriaalia

- [Luontokoulu Kaisla](#) tarjoaa koululuokille luontokouluohjelmia sekä lainattavia materiaaleja ja välineitä.
- [Ulkona opettamisen käsikirja](#) (toim. Arja Kaasinen –Ulla Myllyniemi 2023). Kirjaa voi lainata Luontokoulu Kaislasta ja Lahden kaupunginkirjastosta.
- [Hyvinvointia luonnosta – Ohjaajan opas](#). (Suomen luontokeskus Haltia, Metsähallitus, SYKLI & WWF)
- [Loikkaa ulkoluokkaan - opas ulkona opettamiseen](#) (toim. Aulikki Laine, Meri Elonheimo ja Anna Kettunen 2018)
- [Luontoyhteyttä etsimässä: Lasten vieminen luontoon ratkoo monta ongelmaa](#) (Mira Grönroos, Suomen Luonto 2023)
- [Mappa-materiaalipankista](#) löytyy valtavasti materiaalia ja vinkkejä ulkona opettamiseen.

10. Tekijät

Opetusmateriaalin tavoitteena on edistää lasten ja nuorten luontokosketusta ja lisätä tietämystä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Materiaali ja siihen liittyvät videot on toteutettu osana GoGreenRoutes -projektia. Projektissa on kehitetty Lahden terveismetsä Päijät-Hämeen keskussairaalan läheisyyteen.

Materiaalin ovat laatineet

- Taru Suutari, projektipäällikkö, GoGreenRoutes -projekti, Lahden kaupunki
- Emma Marjamäki, ympäristökasvattaja, Luontokoulu Kaisla, Lahden kaupunki

Kiitämme asiantuntijoita kommentteista

- Riikka Puhakka, Akatemiaturkija, Helsingin yliopisto
- Hanna Haveri, Planetaarisen terveyden lääkäri, Päijät-Hämeen Hyvinvointialue
- Anna-Leena Rouhiainen, Paikkatietopäällikkö, Lahden kaupunki

Visuaalinen ulkoasu

- Valokuvat: Lassi Häkkinen/Lahden kaupunki, Juha Tanhua, Tommi Mattila ja Luomustudio
- Kuvitus: Salla Lehtipuu

Videot

- Luomustudio



**LUONTOASKEL
TERVEYTEEN**
2022-2032



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No. 869764. The sole responsibility for the content of this document lies with GoGreenRoutes project and does not necessarily reflect the opinion of the European Union.