

LUMOAVAAN LUONTOON! LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luonnosta uutta motivaatiota, osallisuuden
pedagogiikkaa ja arvokasvatusta**



LUMOAVAAN LUONTOON! LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**

LUMOA-täydennyskoulutuksessa varhaiskasvatuksen toimijoita innostettiin löytämään oma aktiivinen ja monipuolinen luontoyhteensä, liikkumaan, kokemaan, rentoutumaan ja oppimaan luonnossa ja yhdistämään nämä kokemukset pedagogisiksi mahdollisuuksiksi ja menetelmiksi, joita hankkeeseen osallistujat voivat toteuttaa ja soveltaa omassa työssään.

Samalla luontokokemukset ja niiden jakaminen edistivät työhyvinvointia sekä mahdollistivat yhteisöllistä oppimista ja sitä kautta toimintakulttuurin muutosta.

Luontoympäristöä tarkasteltiin myös työmotivaation, innostumisen ja voimaantumisen näkökulmista.

Tähän visuaaliseen aineistoon on koottu pelkistetysti muutamia työhyvinvointiin liittyviä luontopohjaisia menetelmiä, tutkimustuloksia, ajatuksia ja ideoita, joita voidaan vapaasti soveltaa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa toimivan kasvatus- ja ohjaushenkilöstön työhyvinvoinnin ja luontoyhteyden edistämiseksi.

LUMOAvia luontohetkiä toivottaen,
Laurean LUMOA-tiimi
Riikka Kanervo, Annika Kultavirta ja Tiina Wikström



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Jo pienetkin luonnon ääressä
vietetyt tauot vaikuttavat
myönteisesti työssä
jaksamiseen, keskittymiseen
sekä yleiseen työhyvinvointiin.**

**Anna itsellesi lupa
luontotaukoon jo tänään!**



LUMOAVAAN LUONTOON! LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Kuva: Bram Naus on Unsplash

Aito luonto on paras taukopaikka.

**Jos sinne ei aina pääse, digiluontokin voi
tarjota rentouttavaa ”ensiapua”
esimerkiksi luontokuvien, luonnon
äänien ja luonto- ja eläinvideoiden
muodossa.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luontoelämys voi olla esimerkiksi
luonnossa vietetty hetki palaverien
välissä tai tietokoneen avulla toteutettu
rentoutumishetki pitkän työpäivän
jälkeen. Itse palaverinkin voisi pitää
vaihteeksi luonnossa, esimerkiksi
luontokävelyn muodossa.**



LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**

**Myös digitaalisen luonnon avulla
voidaan luoda ja tuoda rentouttavia,
luovuutta lisääviä ja työhyvinvointia
tukevia pieniä elpymisen hetkiä
työelämän arkeen.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Metsäkävelyt

**eri vuodenaikoina antavat voimaa
ja rytmittävät arkea. Pidä tauko
luonnossa!**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Japanilainen Shinrin Yoku eli
metsäkylpy rauhoittaa mielen ja luo
luonnollisen aistiyhteyden
metsäluontoon. Metsäkylpijä toimii
metsän rytmissä.**

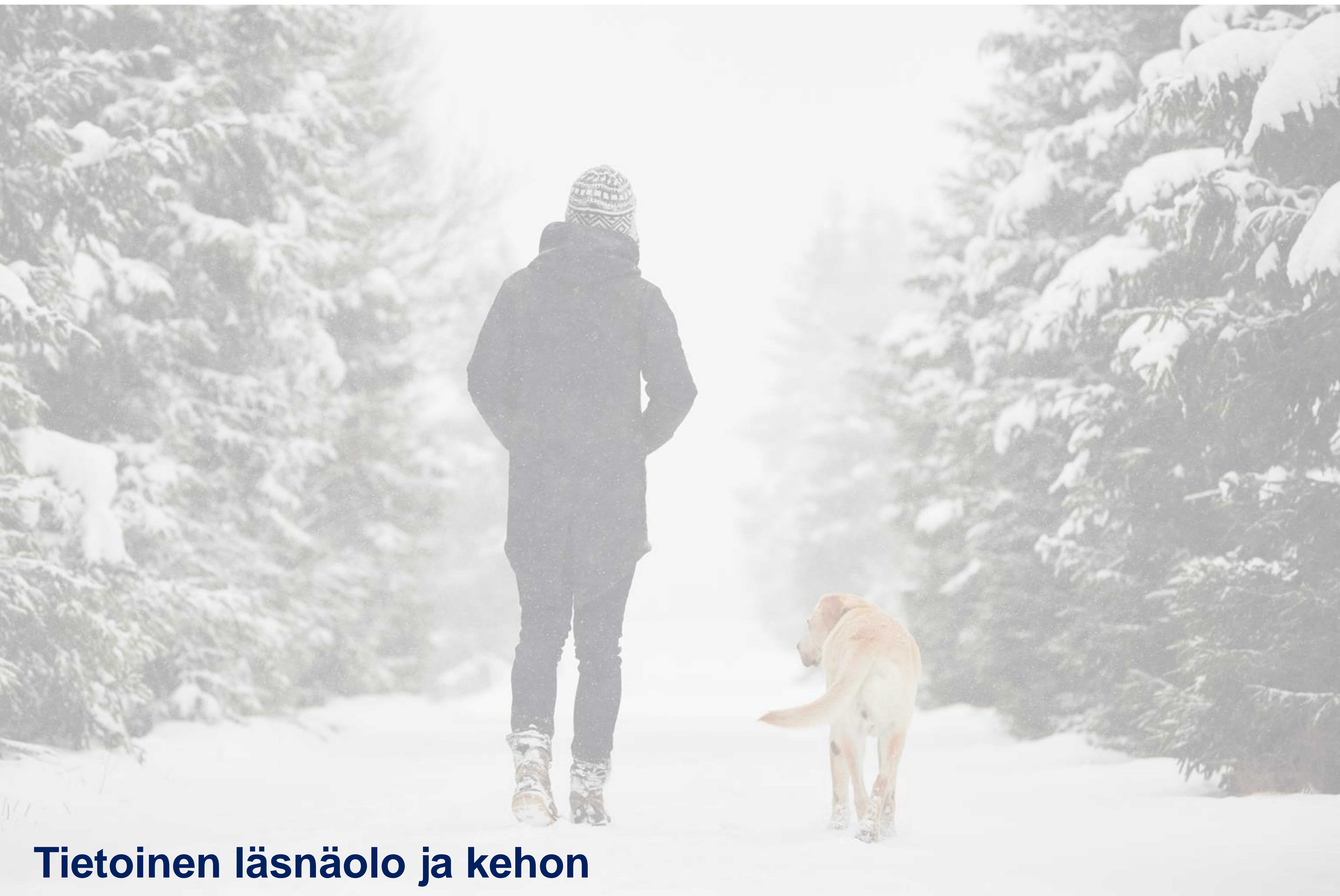


**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Tietoinen läsnäolo ja kehon
rentouttaminen luonnossa sekä eri
aistikokemuksiin ja hengitykseen
keskittyminen tukevat arjessa
jaksamista. Ja aivan ilmaiseksi,
milloin vain.**

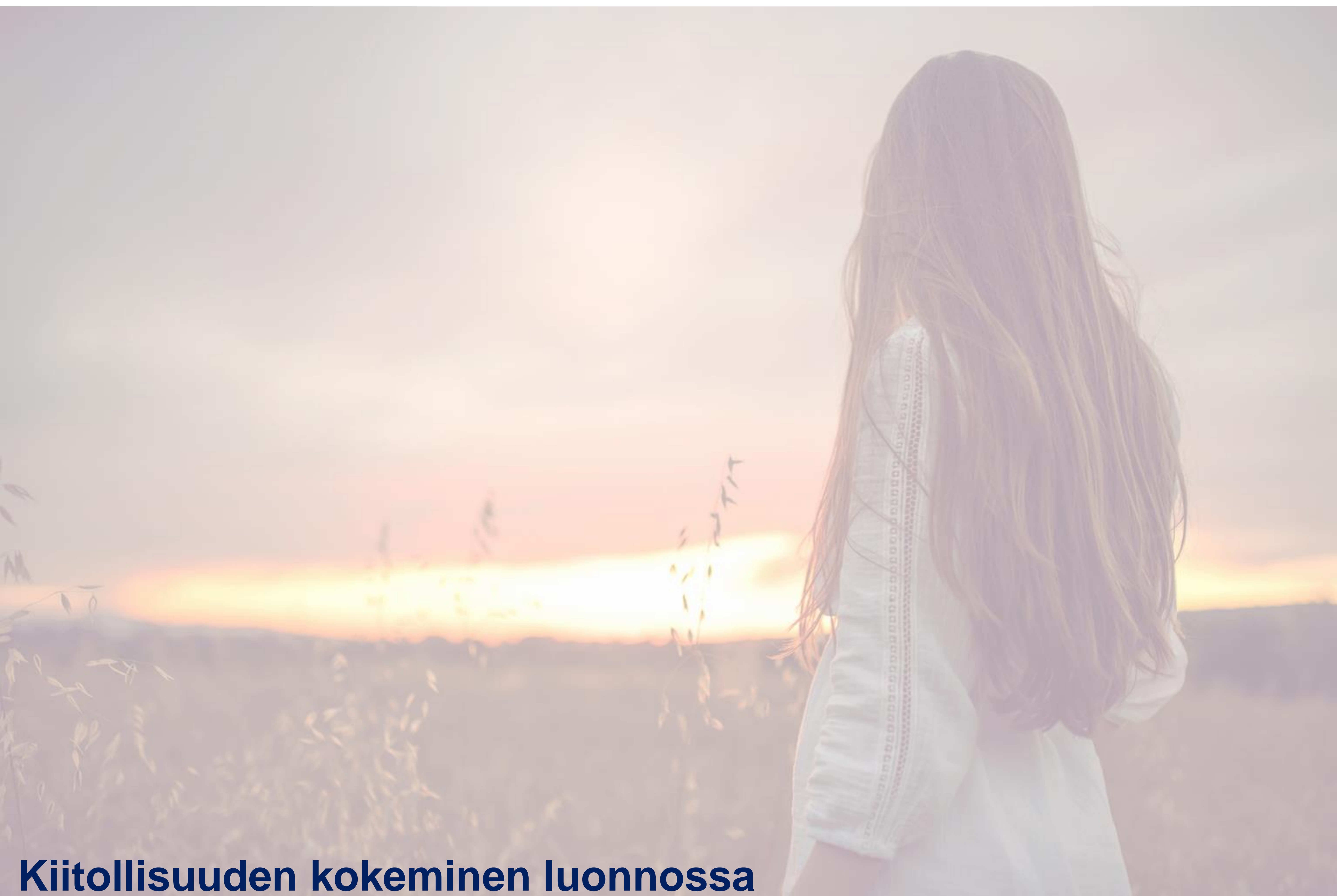


**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Kiitollisuuden kokeminen luonnossa
kohentaa mielen hyvinvointia, kun
muistamme, mitkä kaikki asiat meillä
ovat hyvin kiireen ja haasteidenkin
keskellä.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Kun teemme luonnosta
myönteisen rutiinin, luomme
itsestään tilaa rauhoittumiselle ja
rentoutumiselle arjessa.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Siirrä luontoon kaikki, minkä voit.

Kuva:
Pixabay/marcisim



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Luonnosta voi

**löytää uusia työhyvinvointia tukevia
rituaaleja ja rutiineja ja jokainen voi
tehdä niistä itsensä näköisiä.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luonto auttaa
myös sanomaan ei ja asettamaan
terveitä rajoja työpaineen
vähentämiseksi. Kaikkea ei tarvitse
tehdä tai kantaa yksin.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**

Luonto opettaa meitä

**päästämään irti turhasta – siitä, mitä
ei enää tarvita. Näin tulee tilaa
uudelle.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Luonto

**voi tehdä meidät yhdessä
onnelliseksi kiireenkin keskellä.
Tämä yksinkertainen oivallus tukee
myös perheen kokonaisvaltaista
hyvinvointia.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**

**LAU
REA**

**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luonnon
voi tuoda työpaikalle ja kotiin
monella tapaa.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luonnon hyvinvointivaikutuksia on
tutkittu paljon: luonto tukee väestön
terveyttä ja vaikuttaa myönteisesti esim.
tarkkaavuuteen, stressin jälkeiseen
elpymiseen tai kuormittavasta tilanteesta
palautumiseen.**

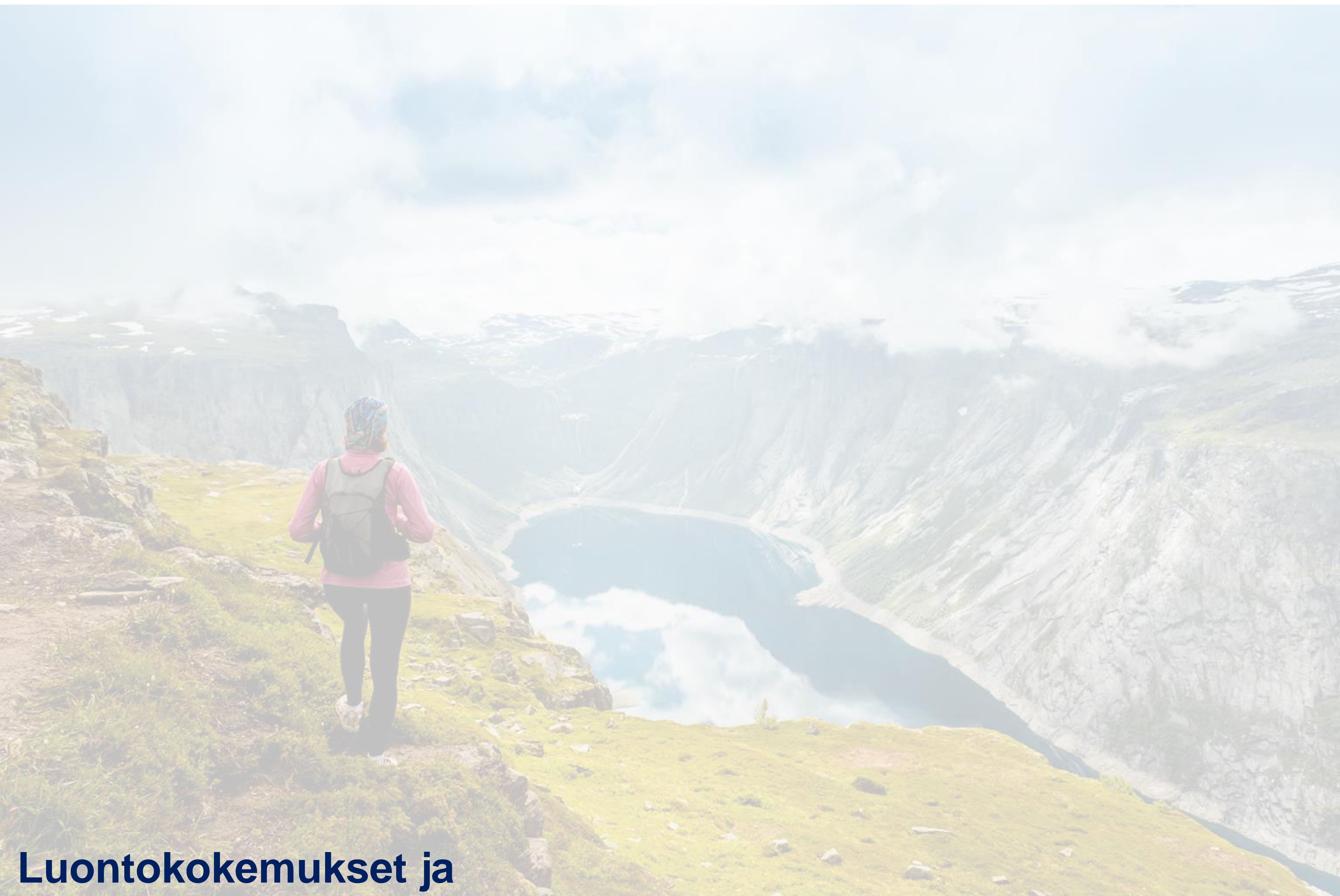


**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luontokokemukset ja
luonnonympäristön elementit, kuten
kasvit, puut ja vesistöt, vähentävät
stressiä ja masentuneisuutta.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Kasvit, puut ja vesielementit
edistävät myös tarkkaavaisuuden
elpymistä uuvuttavien kokemusten
jälkeen. Olo tyhjenee ja ihminen voi
vastaanottaa uutta.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Kotia ympäröivä luonto on
tutkimusten mukaan ollut
pandemiankin aikana avainasemassa
pyrittäessä tukemaan omaa
resilienssiä eli psyykkistä
palautumiskykyä ja mielenterveyttä.**

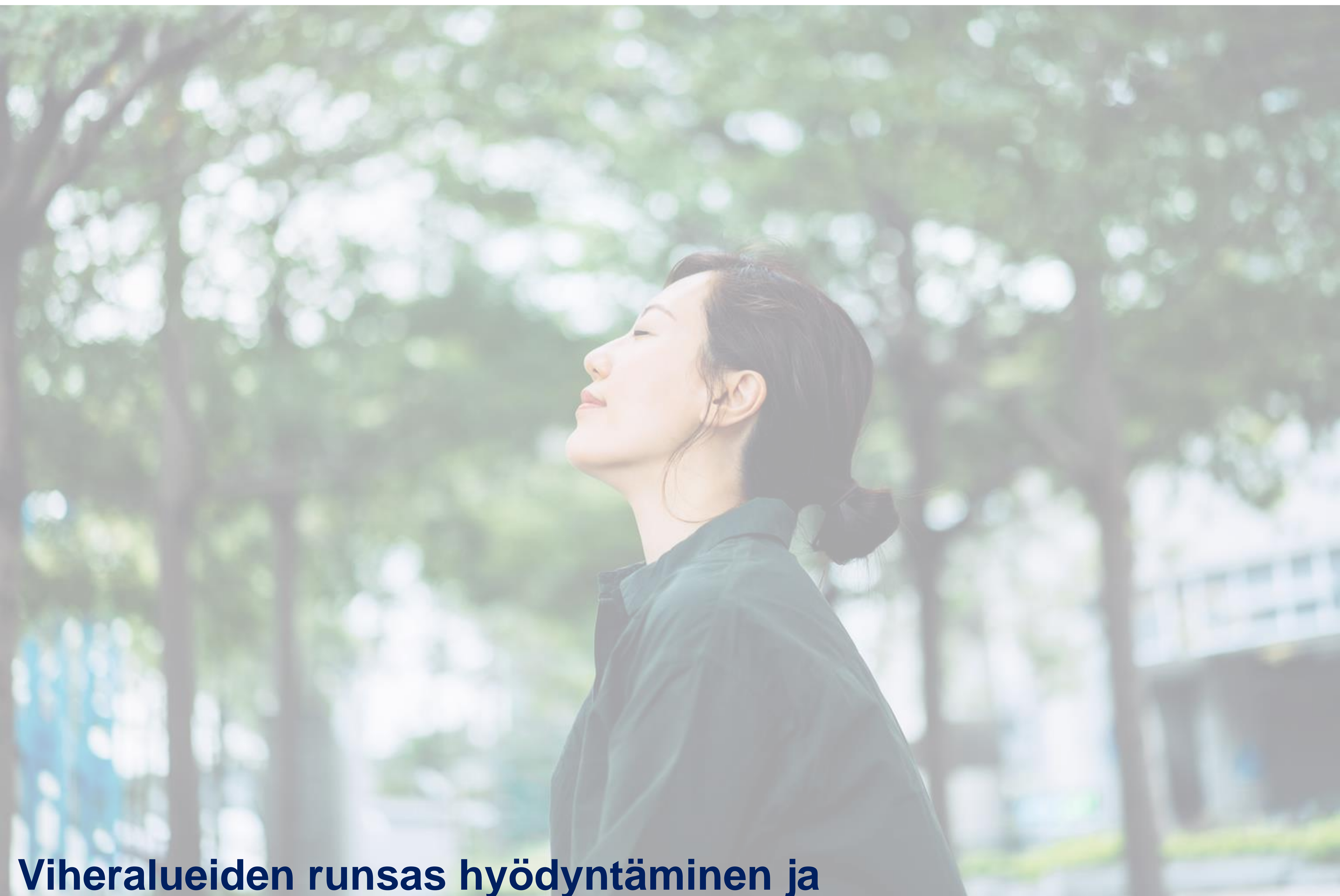


**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Viheralueiden runsas hyödyntäminen ja
vehmaat näkymät sekä lintujen
liverryksen kuuleminen kodin ikkunasta
lisäävät tyytyväisyyttä elämään ja tukevat
subjektiivista onnellisuuden kokemusta.**

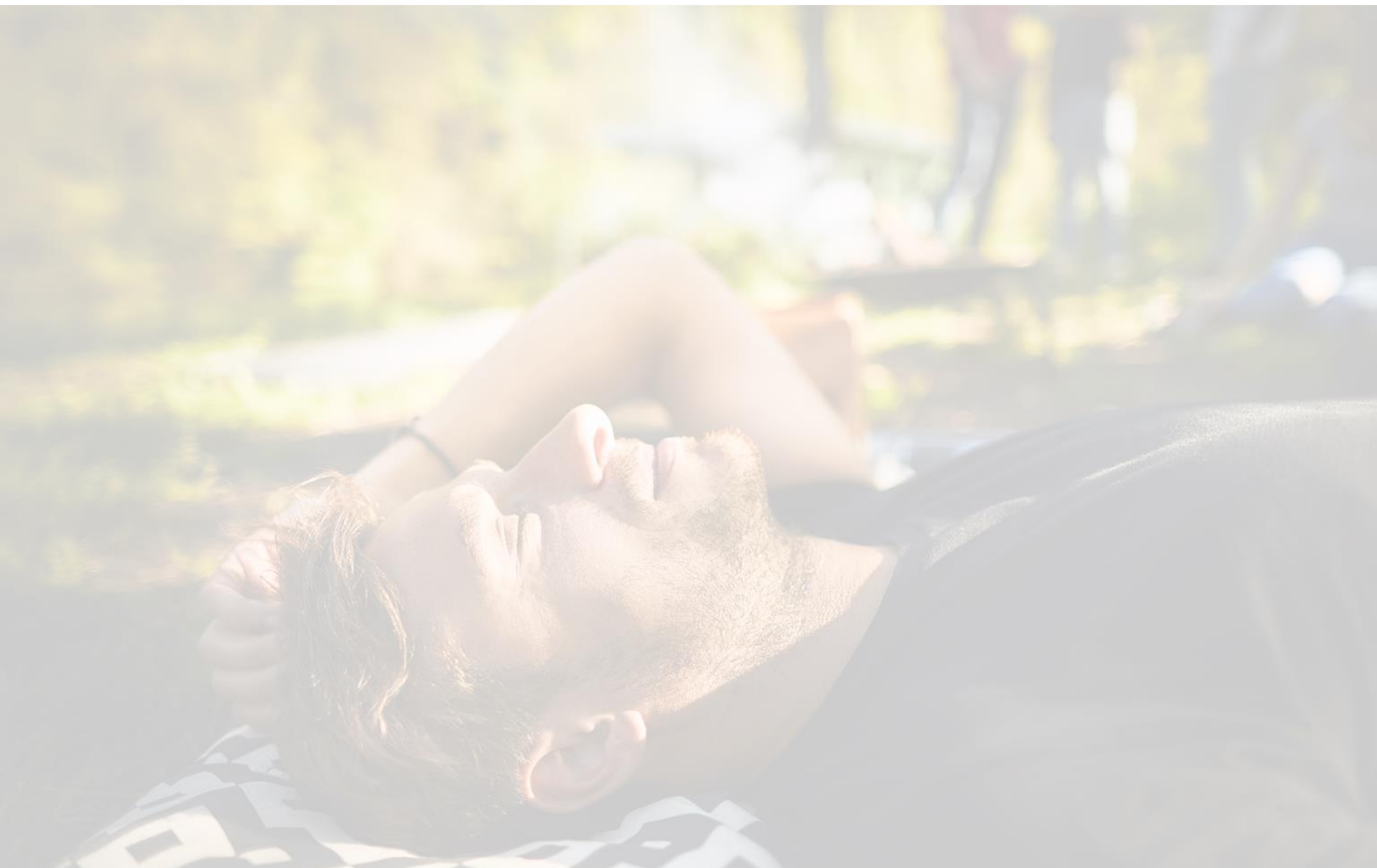


**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Säännöllinen annos luontoa voi tukea
mielenterveyttä monin tavoin – erilaiset
”luontoreseptit” lisäävät monipuolisesti
hyvinvointia.**

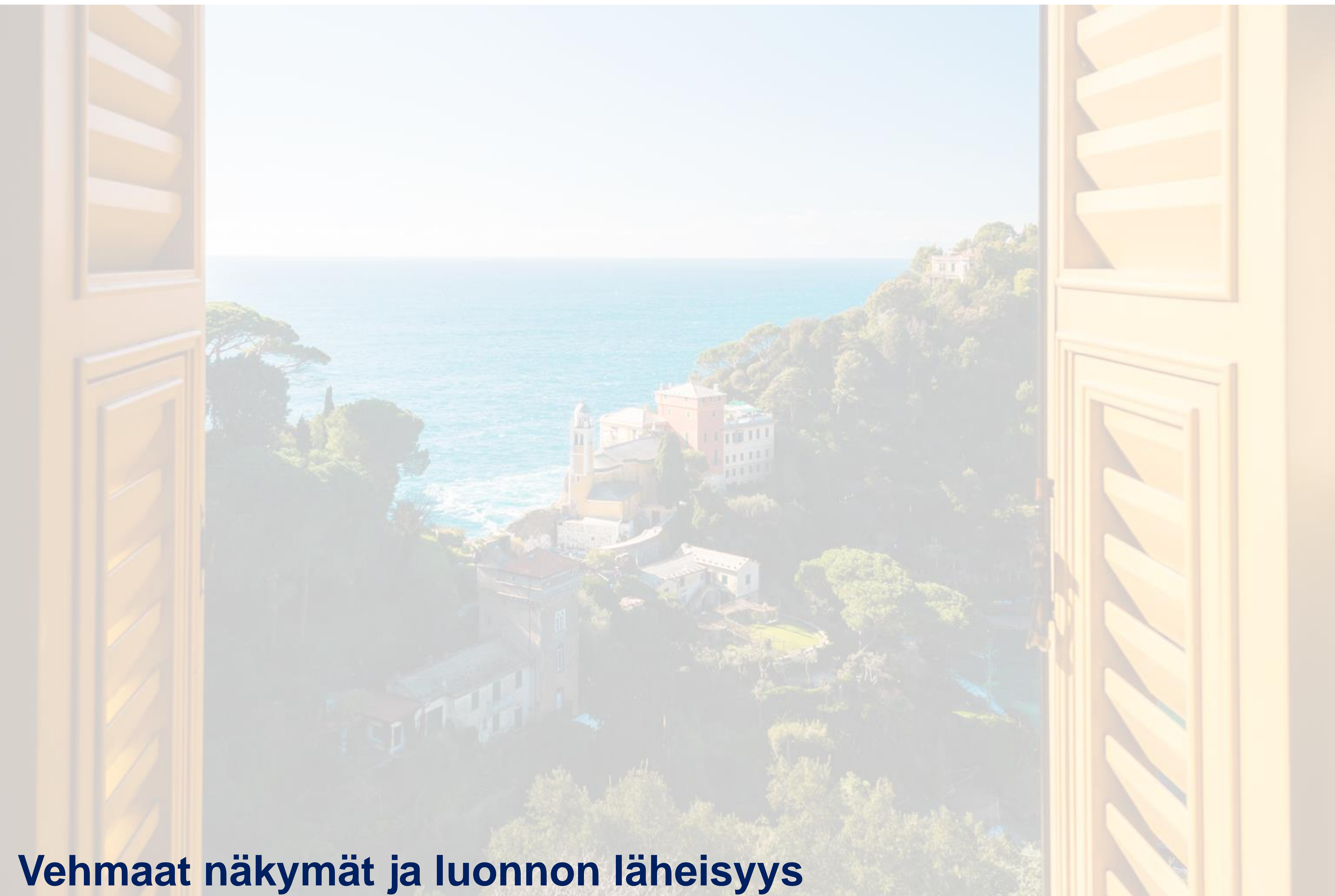


**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Vehmaat näkymät ja luonnon läheisyys
vähentävät koettua masennusta,
ahdistusta ja yksinäisyyttä.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Urbaani, moniaistinen luontokokemus voi
tarjota ”luonnollisia” ratkaisuja
työssäjaksamisen ja työterveyden
edistämiseksi.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Kuva: Pixabay /_NoName_13 / 2494 images

**Luontokokemukset skaalautuvat, ja
jokainen voi uppoutua luontoon ajan ja
paikan sallimissa rajoissa, oman tarpeen
ja omien mahdollisuuksien mukaan.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Ns. viher- tai luontoliikunta edistää
kokonaisvaltaisesti fyysistä ja mielen
terveyttä.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luonto mahdollistaa myös
yhteisöllisyyden kokemista yli
sukupolvirajojen – mennään yhdessä
luontoon koko suvun voimin.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**

**LAU
REA**

**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luova luontopäiväkirja, luonnon
terveysvaikutusten seuraaminen ja
erilaiset luontohavainnot mahdollistavat
rauhottumisen ja tyyntymisen luonnon
eri vuodenaikojen ääreen.**

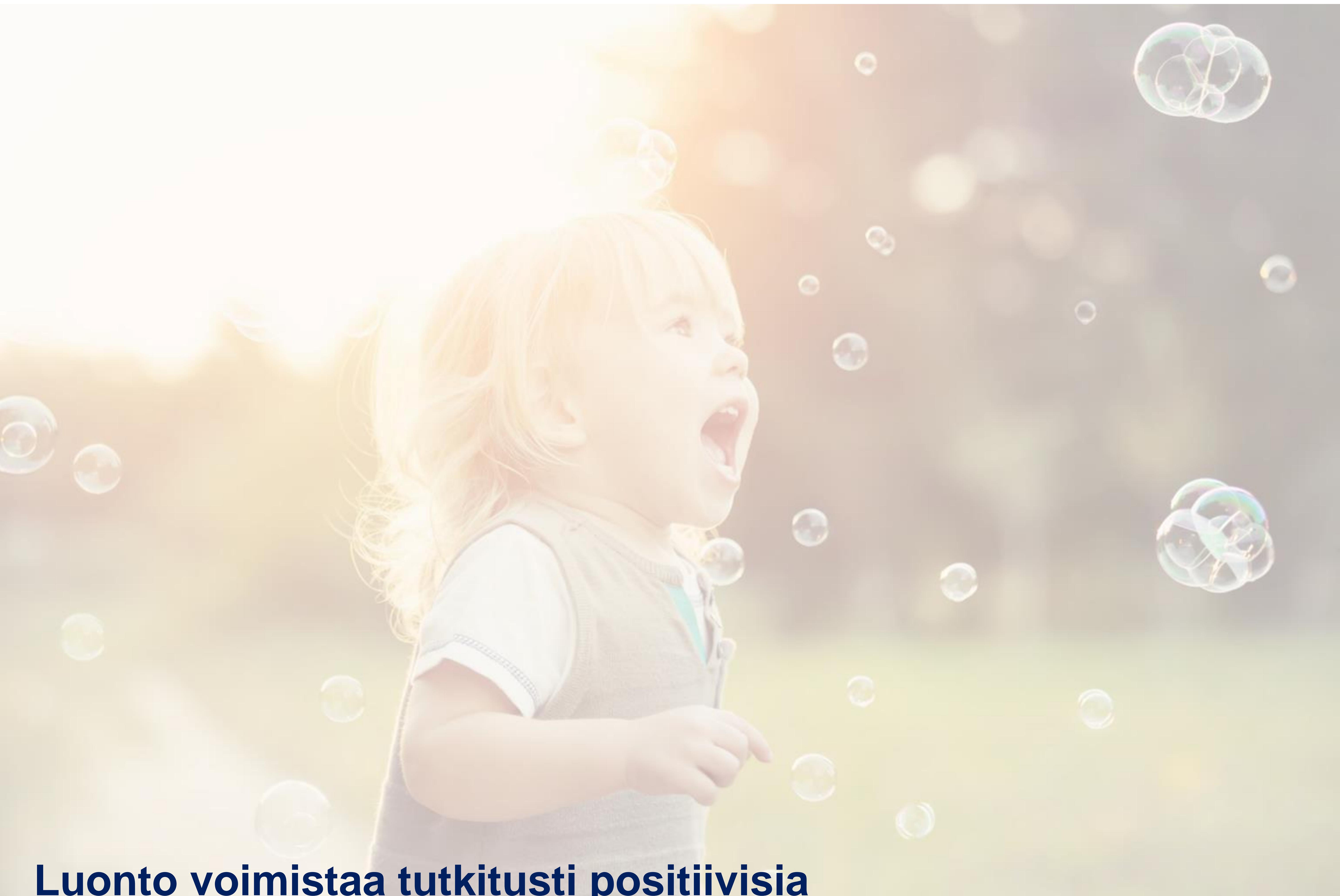


**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Luonto voimistaa tutkitusti positiivisia tunteita ja kohentaa mielialaa. Jokainen voi kokea nämä tutkimustulokset paikkansa pitäviksi omassa arjessaan.



LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luontoaltistus tukee myös
kaupunkilaisten psyykkistä hyvinvointia
ja auttaa palautumaan stressistä. Green
Care -ajattelu on mahdollista myös
urbaanimmassa ympäristössä.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luonnossa voit toteuttaa myös
hyväksyvää läsnäoloa, syvempää
tietoisuutta ja ajatusta ihmisestä
erottamattomana osana luontoa.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Kuva: Pixabay / pasja1000

**Mikä on sinun oma luonnon
voimalauseesi?**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luo oma stressittömän luonto-olemisen
huoneentaulusi ja ota 10 kiireetöntä ja
elvyttävää kohtaamista luonnon kanssa
hyväksi tavaksi.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



**Luonnossa me kaikki löydämme,
voimaannumme, rauhoitumme, elvymme
ja rentoudumme – luonto tekee hyvää niin
lapsille kuin myös varhaiskasvatuksen ja
esiopetuksen koko henkilöstölle.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa.

**Kestävän elämäntavan ja luontoyhteyden
vahvistaminen lapsuudessa kantaa läpi
elämän ja edistää kestäväää ja hyvinvoivaa
huomista.**



**LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa**



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**



Ja se tärkein:

**Minulla on lupa mennä luontoon, pitää tauko,
huolehtia itsestäni ja unohtua hetkeksi
lumoavan luonnon helmaan.**



LUMOAVAAN LUONTOON!

LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



Yhdessä enemmän

Together we are stronger



LUMOAVAA LUONTOA PIENEMMILLE

IDEOITA N. 2-4 -VUOTIAILLE (SOVELTAA SAA VAPAASTI)



TEEMAT	Sisätiloissa	Pihalla	Puistossa	Lähiluonnossa	Metsäretkellä
RENTOUTUMINEN JA RAUHOITTUMINEN	Eri vuodenaikojen luontoäänet, rentouttavat luontovideot, luontoteemainen nukkari ja rauhoittava leikkitala, omat sisäkasvit, joita hoitaa. Luontokokkaus. Moniaistinen tila	Yhteinen lempipaikka, jossa rentoutua; luodaan oma puutarha rentoutumista varten, istutetaan kasveja, rakennetaan ötökkähotelli ym. Luontosadutusta, luontotarinoita ringissä, esim. äänimaljarentoutusta	Keskitytään tekemään hiekkataidetta, hiljaisuuden harjoittelua, rentoudutaan ruohikolla (nurmikkoenkeli, pilvien tutkailu ym.)	Ihanassa luonnonpaikassa hengitetään silmät kiinni oikein syvään ja ollaan vaan, miltä se tuntuu ihan varpaissa ja sormenpäissä saakka (kehotietoisuus). Seurataan pilvien vaellusta taivaalla. Mitä muotoja näit? Puiden halaaminen, luonnon "pajaminen"	Otetaan mukaan jokin eläinhahmo, esim. Rauhallinen Roope, Roope-eläinjoogaa; Metsäretkipäivä, Shinrin Yoku eli Metsäkylpy
MUSIIKI	Luontoaiheisia lauluja, musisointia luonnon materiaaleilla (kepit, pienet kivet pussissa ym.), pieni luontoaiheinen laulunäytelmä	Lauletaan pihalla luontolauluja ympyrässä, keksitään pihan eläimille oma luontolaulu (esim. Öttiäisten laulu) ja luontoaiheinen musiikkisatu	Millaisia ääniä kuulet puistossa? Tuleeko kuivista lehdistä ääntä? Voisiko puiston äänistä tehdä rytmisen laulun tai pienen äänisadun?	Kuunnellaan luonnon äänimaailmaa, mikä kuuluu kovaa, mikä hiljaa, mitä ääniä luonnossa kuuluu? Kerätään hellävaroen luonnonmateriaaleja luontosoitteiksi varten	Kuunnellaan luontoa, minkälaisia lauluja ja ääniä kuulet luonnossa? Laulavatko puutkin? Voiko heinällä soittaa?
TAIDE	Tehdään luontoaiheista taidetta/nukketeatteria vuodenaikojen materiaaleista, tilakoristelu	Luodaan pihalle erilaisia luontotalideteoksia vuodenaikojen mukaan lumesta, kepeistä, kävyistä, kivistä, lehdistä ym.	Mitä kaikkea voi tehdä hiekkasta? Tehdään sandplay-tyyppisiä pieniä satupuutarhoja (miniatyyripuutarhoja) ja kuvataan ne näyttelyksi	Luodaan yhdessä eriteemaisia luontotalideteoksia luonnon eri elementeistä, otetaan niistä kuvia ja kuvien pohjalta esim. sadutetaan	Kiitetään luontoaitia tekemällä kiitostaidetta luonnon eri elementeistä, mistä sinä haluat kiittää luontoa? Luodaan Roopen luontohoivakirja kuvina
LEIKKI JA LIIKUNTA	Luodaan oma luontoliikunta/temppurata/luontoluola/satunsaari/luontoleikki vuodenaikojen materiaaleilla; säännöllinen luontoleikki, luontoteatteri paljasjalkarata	Etsitään luontoon liittyviä asioita piiloista, esim. luonnoneläinten luontoliikuntavinkejä (Liskon Lätäköleikki ym.), paljasjalkarata	Tehdään puistoon oma luontorata leikkiä ja liikuntaa varten, luodaan helppo luontoliikuntapassi/luontorastit	Tehdään lähiluontoon oma temppurata, luodaan piilopaikkoja, keksitään omia liikunnallisia luontoleikkejä ja eläintarinoita, luontoliikuntapassi/luontorastit	Metsäleikkejä Roopen kanssa; satutuokio Roopen kanssa; etsitään Roopea metsästä, Roope suojelee luontoa, kestävän kehityksen alkeita
TUNNETAIDOT	Piirretään luonnon tunteita, eläintunnekkortit, kasvihoiva, tunteet luontosadutuksessa, Mieli ry Neuvokas perhe , Reima	Mikä tekee pihan pikkueläimet iloisiksi, mikä surullisiksi? Sadutusta pihalla, puhutaan tunteista; hoivataan omaa ulkopuutarhaa	Kuunnellaan, millaisia tunneääniä puistossa kuuluu, onko joku iloinen ja nauraa, itkeekö joku, haukkuuko koira? Mitä lintu tuntee? Keskustellaan näistä.	Istutetaan yhdessä puita, annetaan puille nimi, hoidetaan puita / pensaita ympäri vuoden; miten luonto voi tänään? Mistä sen tietää? Tietoisuusharjoitteet (OPH). Värinautit luonnossa	Mietitään, mitä metsästä tuntuu, jos roskaa, huutaa, riehuu yms. Tai jos laulaa, halaa puita, taputtaa maata, suojelee luontoa ym., istutetaan yhdessä puita. Tunnetaidot luonnossa.



LUMOAVAAN LUONTOON!

LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



Yhdessä enemmän

Together we are stronger



LUONTOA PIENEMMILLE LINKIT)

IDEOITA N. 2-4 -VUOTIAILLE (MEIDÄN PORUKAN IDEAT, VINKIT JA

TEEMAT	Sisätiloissa	Pihalla	Puistossa	Lähiluonnossa	Metsäretkellä
RENTOUTUMINEN					
MUSIIKI					
TAIDE					
LEIKKI JA LIIKUNTA					
TUNNETAIDOT					



LUMOAVAAN LUONTOON!

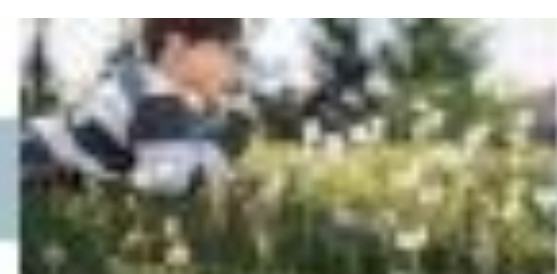
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



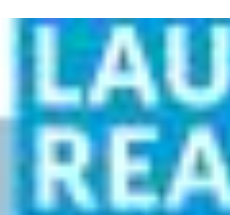
Yhdessä enemmän

Together we are stronger

LUMOAVAA LUONTOA ISOMMILLE



IDEOITA N. 5-6 -VUOTIAILLE (SOVELTAA SAA VAPAASTI)



TEEMAT	Sisätiloissa	Pihalla	Puistossa	Lähiluonnossa	Metsäretkellä
RENTOUTUMINEN JA RAUHOITUMINEN	Rentoutusta luonto-äänillä ja luontovideoiden avulla (myös itsetehdyt), erilaisia luontopohjaisia mindfulness-, läsnäolo- ja hengitysharjoituksia. Oma sisäkasvitarha, rakennetaan oma luontoteemainen rentoutumistila. Luontoleipomista ym. Moniaistinen tila	Kasvien istuttamista, ötökkähotellin rakentamista ja tarkkailua, puutarhan hoitoa, esim. äänimaljoilla syvärentoutusta. Mielikuvamatkat. Lastentalon rentoutusohjeet Neuvokas perhe	Erlaisia luontopohjaisia rentoutus- ja tietoisuus / mindfulness -harjoituksia nurmikolla/hiekkalaatikolla. Mielikuvamatkat.	Moniaistinen luontokokemus, syvähengitys, eri aistien rentouttaminen ja kehotietoisuuteen keskittyminen mindfulness- ja muilla läsnäoloharjoituksilla. Puiden istuttamista. Mielikuvamatkat. Tietoisuusharjoitteet (OPH).	Eläin- ja muuta luontojoogaa; kehoarjoitukset, syvähengitys. Puiden istuttamista, puiden tunnustelua ja halaamista. Syvärentoutumista, shinrin yoku / metsäkylpy -kokeiluja. Metsäretkipäivä. Mielikuvamatkat. Tietoisuusharjoitteet (OPH). Opinnytettyö, Tervola Luontoprojekti .
MUSIIKI	Luontoaiheisia lauluja ja laulunäytelmiä (myös itse tehdyt), luonnonmateriaaleista tehdyt soittimet, eläinbändi	Luontoaiheiset laulut, musiikkitarinat ja -seikkailut ja luontonäytelmät (videointi), hyödynnetään pihan luontomaailmaa	Puiston äänimaailmasta tehdään laulu, äänisatu, video	Kuunnellaan/äänitetään luonnon äänimaailmaa, mitä ääniä luonnossa kuuluu? Kerätään hellävaroen luonnonmateriaaleja luontosoitinimä varten	Metsän äänien äänittäminen ja videoiminen, omien luonto- ja rentoutumisvideoiden tekeminen. Podcastit.
TAIDE	Tehdään monimuotoista luonto- ja kierrätysaiheista taidetta, luonnon eri vuodenaikojen hyödyntäminen	Luodaan pihalle erilaisia luontotaideteoksia vuodenaikojen mukaan lumesta, oksista, kepeistä, kävyistä, kivistä, lehdistä, kierrätysmateriaalista ym.	Mitä kaikkea voi tehdä hiekasta? Tehdään sandplay-tyyppisiä pieniä satupuutarhoja (miniatyyri-puutarhoja) ja kuvataan ne näyttelyksi	Luodaan yhdessä eriteemaisia luontotaideteoksia luonnon eri elementeistä, kuvat, videot ym. Digitaalinen / av-luontokirja	Kiitostaidetta luonnon eri elementeistä, mistä sinä haluat kiittää luontoa? Digitaalinen / av-luontokirja
LEIKKI JA LIIKUNTA	Luontoliikunta- ja leikkitalan rakentaminen yhdessä, luontoteatteria paljasjalkarata	Tempu- ja liikunta/leikkirata luonnon materiaaleista, paljasjalkarata	Temppurata, luontoliikuntapassi/luontorastit	Tehdään lähiluontoon oma monipuolinen tempurata, luontoliikuntapassi/luontorastit, seikkailu- ja luontoelämysliikuntaa	Tietoinen liikkuminen -harjoitukset (OPH), Shinrin Yoku eli Metsäkylpy; seikkailu- ja luontoelämysliikuntaa
TUNNE- TAITOT	Eläintunnekortteja, vuodenvieritys ja tunteet luontoteemojen hyödyntäen (esim. syksy päästää irti, luopuu, kun lehdet putoavat) Mieli ry , Reima	Oman puutarhan hoitamista. Tunnetaidot luonnossa	Kuunnellaan, millaisia tunneääniä puistossa kuuluu, onko joku iloinen ja nauraa, itkeekö joku, haukkuuko koira? Mitä lintu tuntee? Tunnetaito- ja läsnäolo-harjoituksia puistossa.	Istutetaan yhdessä puita, annetaan puille nimi, hoidetaan puita / pensaita ympäri vuoden; miten luonto voi tänään? Mistä sen tietää? Värinautit luonnossa.	Mietitään metsässä, miltä metsästä tuntuu, jos roskaa, huutaa, riehuu yms. Tai jos suojelee ja hoivaa luontoa, istutetaan yhdessä puita. Shinrin Yoku eli Metsäkylpy, Tunnetaidot



LUMOAVAAN LUONTOON!

LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



Yhdessä enemmän

Together we are stronger



LUONTOA ISOMMILLE

IDEOITA N. 5-6 -VUOTIAAT (MEIDÄN PORUKAN IDEAT, VINKIT JA LINKIT)

TEEMAT	Sisätiloissa	Pihalla	Puistossa	Lähiluonnossa	Metsäretkellä
RENTOUTUMINEN					
MUSIKKI					
TAIDE					
LEIKKI JA LIIKUNTA					
TUNNE- TAIDOT					



LUMOAVAAN LUONTOON!

LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**

Hyödyllisiä lähteitä ja lisätietoa (linkit tarkastettu 23.2.2023):

Kestävää kehitystä ja ilmasto-asiaa

- [VAKAn ilmasto-opas](#)
- [Olli Oravan matkassa kestävän kehityksen opas](#)
- [MAPPA ilmastonmuutos](#)
- [Luontoaskel hyvinvointiin](#)

Luontokasvatusta meillä ja muualla

- [Green Care: Luonto lasten kehityksessä](#)
- [Metsähallituksen luontokasvatus](#)
- [Ulkoluokan aineistoja](#)
- [MAPPA](#)
- [Metsämörri Suomen Latu](#)
- [Luontokoulut](#)

- [Udeskole: Children and Nature](#)
- [Natur och miljö: Naturskola](#)

- [Natural Start Nature Preschools](#)



LUMOAVAAN LUONTOON!

LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



Yhdessä enemmän

Together we are stronger

Hyödyllisiä lähteitä ja lisätietoa (linkit tarkastettu 23.2.2023):

GREEN CARE

• [Green Care Finland](#)

Pedagogisia ja muita luontotutkimuksia

• [Tutkimus: Luonnon mikrobien lisääminen hiekkalaatikon hiekkaan voi vahvistaa lasten vastustuskykyä](#)

• [SITRA: Luonnonlukutaito](#)

• [LUONTOYMPÄRISTÖN YHTEYDET TYÖHYVINVOINTIIN JA TYÖSSÄ SUORIUTUMISEEN: KYSELY-, INTERVENTIO- JA HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TULOKSIA](#)

• [Lähetää tonne mettää](#)

• [Luonto ja työhyvinvointi – Meijän polku \(meijanpolku.fi\)](#)

• [Luonto työympäristönä lisää työhyvinvointia - Haastattelututkimus kokeneiden varhaiskasvatuksen opettajien työskentelystä luontoryhmissä \(tuni.fi\)](#)

• [Luonto tekee hyvää – mikä on oma mielipaikkasi? | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)

• [Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta - Luontoon.fi](#)

• [air-työhyvinvointi.pdf \(metsa.fi\)](#)

Luontopuuhaa

• [Metsäretkipäivä](#)

• [Suomen lasten metsäretkipäivä youtube](#)

• [Kevätseuranta](#)

• [Kevätseuranta lomake tulostettava](#)

• [Mikä on lempilajisi Suomen luonnossa? Lue tarinoita, miksi tietyt lajit ovat muille tärkeitä. – Luonto – yle.fi](#)

• [Pietu-pöllön aistiretki metsään](#)



LUMOAVAAN LUONTOON! LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja työhyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**

Hyödyllisiä lähteitä ja lisätietoa (linkit tarkastettu 23.2.2023):

Metsähallituksen vinkkejä: Lisätietoa luontoilun terveysvaikutuksista

- Kaikkonen H. ym. (2014) [Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista](#)
- Kaikkonen H. ja Rautiainen M. (2014) [Terveyttä ja hyvinvointia valtion mailta - tarkastelussa metsästäjät ja kalastajat](#)
- [Luonto liikuttamaan -hankkeessa.](#)
- Mansikkaviita, R. toim. (2019) [Polku luontoon! Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen](#)
- Metsähallitus: [Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihminen - Terveys ja hyvinvointi 2025 - ohjelma](#)
- Metsähallitus, Savon ammatti- ja aikuisopisto (2015) [Luonto liikuttamaan. Opas ryhmäytymiseen, oppimiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen luonnossa](#)
- Puhakka, Soile. Pyky, Riitta. Lankila, Tiina. Kangas, Maarit. Rusanen, Jarmo. Ikäheimo, Tiina M. Koivumaa-Honkanen, Heli. Korpelainen, Raija. (2018). [Physical Activity, Residential Environment, and Nature Relatedness in Young Men-A Population-Based MOPO Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 15 \(10\), 2322. 10.3390/ijerph15102322.](#)
- [UKK-instituutti: tietoa terveysliikunnasta](#)
- Vähäsarja V. (2014) [Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen \(pdf, julkaisut.metsa.fi\)](#)

Kuvat: Jos ei muuta mainittu, Stock Images Microsoft



LUMOAVAAN LUONTOON!
LUMOA-täydennyskoulutuksen aineistoja
työhyvinvoinnin edistämiseen
varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa



**Yhdessä
enemmän**

**Together we
are stronger**

LUMOA-täydennyskoulutuksen tiimi

Riikka Kanervo
Annika Kultavirta
Tiina Wikström

