



Monialainen innovaatioprojekti

Löydä luonto uudelleen – luo yhteisöllistä ja matalan kynnyksen luontotoimintaa kouluyhteisöön

Josefiina Bredin, Alisa Frimodig, Kia Janatuinen, Silja Jernvall & Sofia Uusitorppa

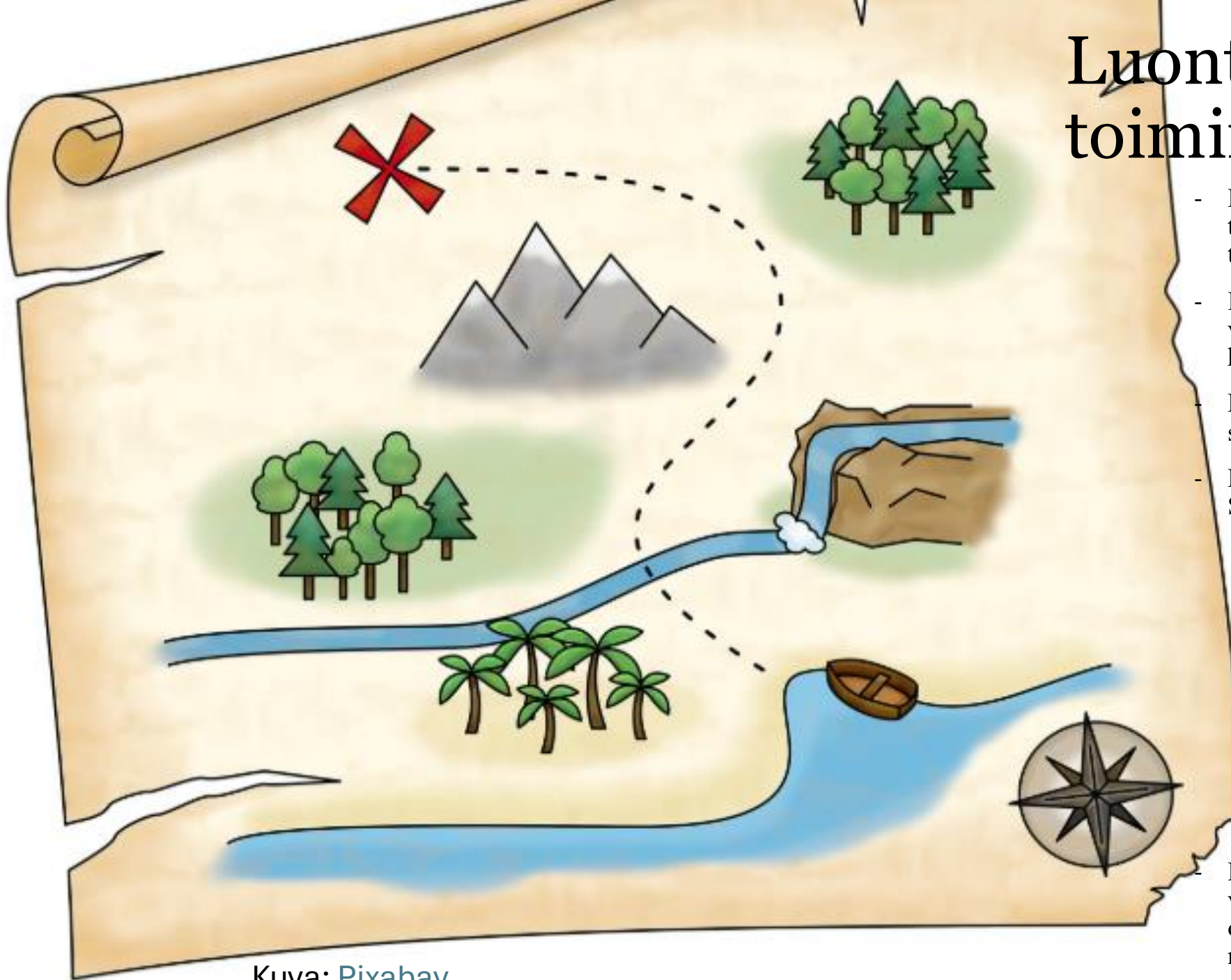
Ideoinnissa käytetty
brainstormia & learning cafe.
Kaikki ryhmäläiset toivat ideoitaan
esille tasapuolisesti.

- Metsäparkour
- Mennään metsään, kerätään marjoja/sieniä, leivotaan piirakkaa ja herkutellaan
- Hyönteishotellin rakentaminen
- Luontobingo, bongaa vuodenaikojen merkkejä, esim. kevään merkit
- Valokuvasuunnistus
- Kasvien istuttaminen
- Geokätköily, koulujen tukioppilaat tekevät pienemmille opiskelijoille
- Valokuvauskävely metsässä
- Ritsan valmistus
- **Luontoreitti erilaisin toimintarastein**
- Erätaitojen harjoittelua, esim. solmujen tekeminen, suunnistus
- Paljasjalkakävely metsässä
- Luovaa kirjoittamista luonnon inspiroimana (mennään luontoon, äänitetään ja kirjoitetaan tarina myöhemmin paperille)

- Askartelu/taiteilua luonnon tarvikkeilla, esim. kivien maalaaminen
- Seikkailurata luonnossa
- Toiminnallinen tarina, lorut & laulut metsässä. Tarinassa mainittu asia täytyy löytää tai toimia tarinan mukaan.
- Eri vuodenaikoina järjestetyt olympialaiset koko koululle
- **Lepohetki metsässä pitkällä välkällä tai hyvinvointitunneilla (riippumatoissa) (kehitystä pidemmälle ->luonnon aistihuone koulun tiloihin, jossa voi pitää rentoutushetkiä)**

- Kasvien tunnistus
- Kotitaloustunti metsässä (retkikeittimen kokeilua esim. poppareita, kaakaota tai lettuja, tuluksilla nuotion sytyttämisen harjoittelu)
- Lumihankeen maalaaminen esim. elintarvike- tai vesiväreillä
- Talvella jäädytetään jääpaloja ja lisätään niihin elintarvike värejä, piilotetaan "timantit" luontoon ja etsitään ne.
- **Oppitunteja luonnossa esim. toiminnallinen matematiikka, lukutunteja, biologia, maantieto yms.**

Luontoreitti toimintarasteilla



- Luontoreitti, jonka varrella erilaisia toiminnallisia rasteja (metsäparkour, taideteokset luontomateriaaleista, bingo yms.)
- Isompi tapahtuma esim. kerran vuodessa, pienempänä liikuntatunnilla tai kestoersio
- Mahdollista toteuttaa ympäri vuoden sään sallimissa rajoissa.
- Käytimme toimintaympäristön kartoittamisessa SWOT-analyysiä:
 - o Vahvuudet: Paljon erilaista toimintaa yhdessä aktiviteetissä, löytyy jokaiselle jotakin mieleistä tekemistä
 - o Heikkoudet: Onko jokainen aktiviteetti esteetön?
 - o Mahdollisuudet: Erilaisten aktiviteettien kokeilu
 - o Uhat: Tapaturmat, eksyminen, resurssien riittävyys esim. Onko tarpeeksi aikuisia lapsimäärään nähden?

Loppukäyttäjänä olisi kouluympäristö. Koulu voisi järjestää toiminnallisia luontoreittejä oppilaille resurssien ja mahdollisuuksien mukaan.

Oppitunteja luonnossa

Erilaisia oppitunteja luonnossa

- Kotitaloustunti: metät ja puut, keittimen kokeilua esim. popcornia, kaakaota, leipäjä, tuloksilla nuotion sytyttämisen harjoittelua)
- Hyöntö: nuotella rakentamien käsitöissä, materiaalit luonnosta (oksia)
- Luovaa kirjoittamista luonnon inspiroimana (mennään luontoon, äänitetään ja kirjoitetaan tunteita myöhemmin paperille)
- Askartelu luonnon materiaaleilla luonnossa (kivien maalaus, lumihankeen piirtäminen eläin- ja kasveilla)
- Sään sallimissa tapauksissa: kellosovyksy, loppukevät)

Käynnin toteuttamispäätösten kartoittamisessa SWOT-analyysiä.

Maailman ja ympäristön oppiminen ja luonnossa oleilu, mahdollistetaan toiminnallinen oppiminen sekä eri aisteilla työskentely.

- Heikkoudet: Tarvikkeiden vienti ulos ja takaisin
- Mahdollisuudet: Enemmän tilaa, luonnon rauhoittava ilmapiiri
- Uhat: Resurssien riittämättömyys, turvallisuusuhat

- Loppukäyttäjäksi olisi kouluympäristö, joka on mahdollista valita itse omien resurssien ja mahdollisuuksien mukaan erilaisia oppitunteja luonnossa.

Lepohetki metsässä

Kuva: [Pixabay](#)



- Pitkällä välitunnilla, hyvinvointitunnilla, liikuntatunnilla
- Jatkuvaa toimintaa ympäri kouluvuoden sääolosuhteiden salliessa
- Tulevaisuusajatteluna, toiveena metsän/luonnon aistihuone, jossa mahdollista toteuttaa esteettömästi sekä säästä riippumatta
- Kaikille peruskoulun oppilaille
- Metsässä tai koulun pihalla/ pihan läheisyydessä luontoalueella
- Riippumatot, vanhat jumppamatot
 - Riippumattoja voisi myös valmistaa käsitöissä, jolloin tästä tulisi koko koulun monialainen hanke
- Meditaatio, rentoutus, lukuhetki, tarinahetki, hiljaisuus, ympäristön havainnointi
- Kehitystä pidemmälle -> luonnon aistihuone koulun tiloihin, jossa voi pitää rentoutushetkiä

4.1. Toimintaympäristön & lähtötilanteen kartoitus

- Olemme käyttäneet toimintaympäristön kartoittamisessa SWOT-analyysiä
 - Vahvuudet: Opiskelijat saavat tauon hälinästä, keskittymiskyky iltapäivästä paremmaksi, oppilaiden itseohjautuvuus ulos kasvaa, mikäli rentoutumista ovat vaille. Raitista ilmaa + muut hyvinvoinnin hyödyt
 - Heikkoudet: Vastuukysymykset, vahtiminen, varusteiden hankinta, ympäristön alueelliset rajoittavat tekijät
 - Mahdollisuudet: Rentoutuminen, keskittymiskyvyn parantuminen, hyvinvointihyödyt luonnosta, keskittymiskyvyn kasvu voi luoda mahdollisuuden parantaa oppimistuloksia
 - Uhat: Kaikille ei riitä tilaa, häiriötekijät rauhoittumiselle esim. Meluhaitat liikenteestä ja muista lapsista, huonot sääolot, liian pieni välituntialue/luonnon puute kouluympäristöstä, resurssit (aika, henkilökunta, varusteet)
- Jokainen ryhmän jäsenistä osallistui kartoittamiseen. Käytiin rakentavaa ja pohtivaa keskustelua, pyrkien huomioimaan eri näkökulmat (esim. Lainsäädännölliset sekä taloudelliset tekijät)

4.2. Asiakasymmärryksen vahvistaminen

- Projektimme tuotoksen loppukäyttäjä on kouluympäristö. Koulu voi tarjota lepohetkeä/taukoa kouluympäristöstä metsässä/luonnossa omien resurssien mahdollisuuksien mukaan koulunsa oppilailleen.
- Tarjoamme koululle tavan päästä luontoon nuoria motivoivalla tavalla (lepohetki). Laadullista parantamista palveluissa on sen tasavertaisuuden huomioon ottaminen (Salonen, 2016). Koska palvelu toteutetaan julkisella sektorilla on se saavutettavaa kaikilla Suomen peruskouluilla ja tätä myöten laadukasta sekä tasavertaista palveluun osallistumista.
- Lapsia ja nuoria tulee osallistaa enemmän heidän arkeaan koskettavissa päätöksissä. Tulevaisuutta katsoen etenkin ympäristökysymykset ja siihen liittyvän kasvatuksen saavutettavuutta pitäisi parantaa kaikilla koulutusasteilla. Tietoisuutta lisäämällä voidaan vaikuttaa lasten ja nuorten kiinnostukseen, ja lisätä uskoa heidän pystyvyydestään tehdä merkityksellistä toimintaa elinympäristöissään. (Rekola & Tähkää & Vataja 2024; Nuorten ympäristöjulkilausuma 2024, 11.)

4.3. Konsepti; lepohetki metsässä

- Lepohetki metsässä tai muualla luonnossa, piha-alueella, koulun läheisyydessä
- Lepohetkessä olisi meditaatiota ja hiljaisuutta
- Pääpointtina olisi se, että oppilaille tarjottaisiin mahdollisuutta rentoutua kesken koulupäivän ruokavälitunnilla. Rentoutushetki olisi ulkona luonnossa, poissa koulun hälinästä. Hiljaisuus, raitis ilma, sekä rauhoittuminen auttavat oppilaita palautumaan aamupäivän kuormituksesta, jonka vuoksi he saisivat kasvatettua suorituskyykyään iltapäivän tunteille.
- Konkreettinen toteutus: koulu valitsisi rauhoittumiselle mahdollistavan paikan lähiluonnosta tai koulun aistihuoneesta (tai molemmat käyttöön samanaikaisesti). Ne oppilaat, jotka haluavat mennä rauhoittumaan pääsisivät lepoalueelle, jossa samaan tapaan olisi turvallisuussyistä välituntivalvoja. Puolestaan ne oppilaat, jotka haluavat leikkiä tai pelailla välitunneilla, saisivat edelleen jatkaa toimintaansa normaalisti koulun piha-alueella. Ajatuksena myös, että koulun vanhemmat oppilaat/ tukioppilaat voisivat olla järjestämässä. Koulu tarvitsisi riippukeinuja ja vanhoja jumppamattoja, jotta makuuasennon ottaminen olisi mahdollista. Riippukeinuja voisi tehdä esimerkiksi käsitöissä ja mukaan toimintaan voisi pyytää alueellista harrastetoimintaa esimerkiksi partion puolelta.

Tutkimuksellista tietoa luonnon vaikutuksista

- Lyhytkestoisillakin luontokäynneillä on terveyshyötyjä. Vaikutukset näkyvät mielialassa, rentoutumisessa ja palautumisessa. Luonnossa oleskelu parantaa tehtäväsuoriutumista ja tarkkaavaisuutta. Tutkimuksissa luontoalueiden erot ovat olleet tulosten kannalta melko pieniä, mutta elpyminen on metsäympäristössä hieman vahvempaa kuin puistoissa. Ulkoilun terveyshyödyt ovat merkittäviä kansanterveyden edistämisessä. (Tyrväinen 2023; Tyrväinen & Lanki & Sipilä & Komulainen 2018.)
- Tulevaisuudessa olisi tärkeää hyödyntää yhä enemmän luontoympäristöjen terveysvaikutuksia. Lasten ja nuorten kohdalla luontoaltistus voi mm. vähentää stressiä ja edistää fyysistä aktiivisuutta. (Rekola ym. 2024.)
- Lapsien on vaikeaa pitää keskittyminen puhujassa (esimerkiksi opettajassa) taustahälyn lisääntyessä. Tätä on tutkittu MEG-aivotutkimuksella. (Aulanko-Jokirinne 2019).

Miksi juuri meidän tiimi toteuttamaan?

1. Työkokemus lasten ja nuorten kanssa työskentelystä

- Monet tiimistämme ovat kartuttaneet suoraa käytännön tuntumaa lasten ja nuorten arjesta sekä koulunkäynnistä. Olemme siis hyvin perillä siitä, millaiset haasteet ja tarpeet näkyvät koulupäivän aikana. Tämän vuoksi olemme pystyneet kehittämään hanketta realistisesta, käytännönläheisyydestä sekä tarpeet täyttävästä näkökulmasta.

2. Oma kokemus "iltapäivän väsymyksestä"

- Muistamme itse omilta peruskoulu- ja lukioajoilta "iltapäivän väsymyksen" sekä keskittymisvaikeudet, mutta myös sen, miten paljon pienet rentoutumishetket auttoivat jaksamisessa. Näiden muistojen pohjalta halusimme kehittää ratkaisuja nujertaa iltapäivän väsymyksen sekä tapoja opiskelijoille päästä luontoon helposti kouluympäristössä.

3. Halu vaikuttaa ja kehittää toimivia ratkaisuja

- Emme tee tätä pelkästään ammatillisesta kiinnostuksesta, vaan myös siksi, että olemme huolissamme lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Meidän omien kokemusten sekä ammatillisen osaamisen vuoksi, meillä on vahva motivaatio kehittää käytännöllisiä, konkreettisia, toimivia sekä helposti käyttöön otettavia ja mukautettavia tapoja koulujen tueksi.
- **Nämä syyt vahvistavat tunnettamme siitä, että juuri meidän tiimimme pystyy luomaan aidosti helpottavia tapoja tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia, jotka auttavat keskittymään ja jaksamaan kouluissa paremmin.**

4. Yhteystiedot:

Alisa.Frimodig@metropolia.fi

Sofia.Uusitorppa@metropolia.fi

Silja.Jernvall@metropolia.fi

Josefiina.Bredin@metropolia.fi

Kia.Janatuinen@metropolia.fi



Moduuli 3 - Projektisuunnitelma

Sopimus tehty, kaikkien osapuolien allekirjoitettu ja lähetetty kirjaamoon.

Word-tiedostoon kirjoitettu projektisuunnitelma.

Linkki projektisuunnitelmaan: [Moduuli 3 projektisuunnitelma.docx](#)

Linkki sopimukseen: [Sopimus Löydä luonto uudelleen -25.docx](#)

Moduuli 5 - Prototypointi

5.1

Prototyypin testaus lähtee liikkeelle siitä, että lähdemme itse ryhmänä kokeilemaan luonnon lepohetkeä metsässä. Prototyypin aikana mittaamme aikaa sekä pyrimme pohtimaan kuinka kauan oppilaiden asettuminen lepoasentoon vie aikaa. Kuvaamme testauksestamme kohta kohdalta –videon, joka havainnollistaa lepohetken toimintamallin. Olemme yhteydessä yhteistyökouluun ja sen jälkeen, kun aikataulut on saatu sovittua, käymme testaamassa prototyyppiämme yhdelle 3.-luokalle. Kun olemme testanneet oppilailla, toteutamme heille pienen kyselyn, pitivätkö he luonnon lepohetkestä kesken koulupäivän.

Kyselyssä ei kerätä mitään henkilötietoja koululaisilta. Varmistamme myös koululta suostumuksen prototyypimme testaukseen. Videon tekemisessä huomioimme, että siinä näkyvät henkilöt ovat suostuneet siihen ja ettei muita henkilöitä näy. Video julkaistaan yksityisellä youtube-kanavalla, jonne yhdellä ryhmän jäsenellä on pääsy. Video julkaistaan yksityisesti ja se on nähtävissä linkillä.

Linkki prototyypivideoon: <https://youtu.be/fnjBeyXz6Jc>

Moduuli 5 – Prototyypin testaaminen

5.2 Analysoikaa tulokset

Lähdimme testaamaan prototyyppiämme 3.-luokkalaisille Munkkiniemen ala-asteelle. Toimme mukanaamme kolme riippumattoa sekä kolme alustaa, johon pystyi mennä makaamaan. Kuvasimme hieman klippejä paikalta, mutta videoissa ei näkynyt muita ihmisiä. Testaus onnistui ihan sujuvasti, mutta osalle rentoutuminen tuntui hieman hankalalta. Toteutimme lepohetkeä 20 minuuttia ja vaihdoimme 10 minuutin kohdalla paikkoja, jotta jokainen halukas pääsi riippumatolle rentoutumaan. Lopussa teimme vielä nopean kyselyn lapsille, mitä he pitivät lepohetkestä. Kysely toteutettiin peukaloa nostamalla joko ylös (pitivät lepohetkestä), keskelle (ei niin mieluinen) tai alas (ei oma juttu) ja mitään henkilötietoja ei kerätty. Suurin osa lapsista pitivät lepohetkestä, mutta osalle se ei ollut ihan mieluinen. Kenenkään mielestä lepohetki ei ollut huono.

Lepoetki onnistuisi todennäköisesti paremmin, jos se tulisi osaksi koulupäiviä, jolloin lepoetkistä tulisi arkisempia ja halukkaat pääsisivät rentoutumaan itsenäisesti.

Moduuli 5 - Kuvankäyttö sopimus

KUVANKÄYTTÖ SOPIMUS

Tämä sopimus on tehty 16. 9. 2025 (päivämäärä)

Helsinki (paikka) seuraavien osapuolten kesken:

1. **Kuvattava:** Silja Jernvall, Josefiina Bredin, Kia Janatuinen, Alisa Frimodig ja Sofia Uusitorppa (jäljempänä "Kuvattava")
2. **Tilaaaja:** Ulla Marjosola (jäljempänä "Tilaaaja")

1. Sopimuksen kohde

Kuvattava antaa tilaajalle oikeuden käyttää ja julkaista Kuvattavasta otettuja kuvia (kuvaa tarkoitus)

2. Henkilötietojen käsittely

Kuvien yhteydessä ei mainita Kuvattavan henkilötietoja.

3. Jatkokäyttö

Kuvien mahdollista jatkokäyttöä varten ei tarvita erillistä lupaa Kuvattavalta sopimuksen voimassaolon ajan.

4. Oikeudet

Tämä sopimus antaa Tilaajalle täydet oikeudet Kuvattavan kuvien käyttöön.

5. Voimassaolo

Tämä sopimus on voimassa 5 vuotta allekirjoituspäivästä lähtien, jonka jälkeen kuvien käyttö edellyttää uutta sopimusta Kuvattavan kanssa.

6. Sopimuksen kappaleet

Tätä sopimusta on tehty kaksi samanlaista kappaletta, yksi kummallekin osapuolelle.

Allekirjoitukset

Helsingissä 16 / 9 2025

Allekirjoitukset

Silja Jernvall

kuvattavan nimen selvennös:

Silja Jernvall

Alisa Frimodig

kuvattavan nimen selvennös:

Alisa Frimodig

Kia Janatuinen

kuvattavan nimen selvennös:

Kia Janatuinen

Ulla Marjosola

Tilaajan edustajan nimen selvennös:

Ulla Marjosola

Josefiina Bredin

kuvattavan nimen selvennös:

Josefiina Bredin

Sofia Uusitorppa

kuvattavan nimen selvennös:

Sofia Uusitorppa

Moduuli 6 – Linkki esittelyvideoon

- <https://youtu.be/Y4i0FLcendc>

Lähdeluettelo



- Aulanko-Jokirinne, Tiina 2019. Aivomittausten mukaan lasten keskittymiskyky kärsii hälyssä aikuisia enemmän. Aalto. <<https://www.aalto.fi/fi/uutiset/aivomittausten-mukaan-lasten-keskittymiskyky-karsii-halyssa-aikuisia-enemman>>. Viitattu 1.9.2025.
- Juhl, Tine 2017. SWOT & TOWS – An Introduction. <<https://www.youtube.com/watch?v=2xquSq0MSAc>>. Viitattu 1.9.2025.
- Nuorten ympäristöjulkilausuma 2024. Suomen lasten ja nuorten ympäristöjulkilausuma. Kansallisen Nuorten ympäristöhuippukokouksen 2024 vaatimukset. Nuorten Agenda 2030. <<https://nuortenagenda2030.fi/nuoli/julkilausuma/>>. Viitattu 1.9.2025.
- O Salonen, Arto 27.5.2016. Parasta palvelua muotoilemaan. <<https://www.youtube.com/watch?v=zzlXH4mXX7I>>. Viitattu 1.9.2025.
- Rekola, Sanna, Tähkäpää, Otto ja Vataja, Katri 2024. Itla. <<https://itla.fi/artikkelit/millaiseen-tulevaisuuteen-lapsilla-on-oikeus/>>. Viitattu 1.9.2025.
- Tyrväinen, Liisa 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347>>. Viitattu 1.9.2025.
- Tyrväinen, Liisa, Lanki, Timo, Sipilä, Raija ja Komulainen, Jorma 2018; 134(13):1397-403. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Duodecim Terveyskirjasto. <<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/duo14421/search/mets%C3%A4>>. Viitattu 1.9.2025.