



Hyvinvointi ja luontosuhde -työpaja henkilöstölle

Lumoudu luonnosta haaste: *Hyödynnä luonnon hyvinvointivaikutuksia omassa oppilaitoksessa. Syvennä omaa luontosuhdettasi ja hyvinvointiasi. Kutsu kollegat mukaan löytämään uusia luontosuhdetta vahvistavia ja hyvinvointia lisääviä työntekemisen tapoja.*

Tässä on sinulle valmiit työpajaohjeet, jonka avulla voit toteuttaa matalan kynnyksen luontohyvinvointityöpajan kollegoidesi kanssa

Valmistautuminen:

- Käy tutustumassa oppilaitoksen lähiympäristöön ja etsi rauhallinen paikka esim. pihanurmi, puisto, kenttä tai pieni metsikkö, johon mahdutte levittäytymään koko ryhmän kanssa. On eduksi, jos paikalla on puita. Työpajan voi toteuttaa myös niin, että liikutte lähiympäristössä hyödyntäen siirtymät osana työpajaa.
- Pyydä kollegoitasi varautumaan työpajaan säänmukaisilla ja ulkoiluun sopivilla, riittävän lämpimillä vaatteilla.
- Pyydä kollegoitasi varaamaan mukaan myös muistiinpanovälineet (esim. vihko ja kynä).
- Printtaa tämä ohjeistus ja ota se muovitaskussa mukaasi työpajan ohjaamista varten.
- Työpaja tukee hienosti työhyvinvointia sekä työkavereihin ja oppilaitoksen lähiympäristöön tutustumista.
- Sopiva määrä osallistujia on 2-20 henkilöä.
- Olisi hienoa, jos lataatte pari kuva tai kommenttia työpajastanne [Lumoudu luonnosta padlétille](#). Sieltä löydätte myös muita haasteeseen osallistuneita joukkueita ja heidän tuotoksiaan



Työpajan kulku:

Tämän juoksutuksen avulla voit ohjata 30-90 min kestävän Henkilöstön hyvinvointi ja luontosuhde -työpajan omalle ryhmällesi. Valitse tehtävistäsi omalle ryhmällesi ja käytettävissä olevaan aikaan sopivat. Voitte säätää tehtävien määrää myös lennossa työpajan aikana.

Vaihe 1. Tervetuloasanat:

”Tervetuloa Kartalla - på Kartan verkoston suunnittelemaan henkilöstön hyvinvointi ja luontosuhde -työpajaan. Työpaja on osa Kartalla -verkoston Lumoudu luonnosta -haastetta. Kiitos, kun olette ottaneet haasteen vastaan ja päättäneet ruokkia omaa hyvinvointianne sekä tutustua omaan luontosuhteeseen mahdollisesti uudesta näkökulmasta. Samalla voitte tutustua [luontotyöviikkoon](#), jota vietetään vuosittain toukokuussa. Tästä työpajasta toteutetaan versioita eri puolilla Suomea eri ammatillisissa oppilaitoksissa vuoden 2026-27 aikana.”

”Työpaja kestää XX minuuttia ja työpajan aikana teemme erilaisia luontoharjoituksia yhdessä oppilaitoksen lähiympäristössä. Samalla tutustumme toisiimme ja lähiympäristöömme paremmin.”

Vaihe 2. RYHMÄKUVA JA JOUKKUEEN NIMI: (5min)

”Ensimmäinen tehtävänne on ottaa osallistuvasta joukkueestanne ryhmäkuva. Yrittäkää saada myös ympäröivää lähiluontoa näkyviin kuvaan ja joukkueeseen”

Lataa joukkueen kuva, nimi ja oppilaitos [Lumoudu luonnosta padletille](#), jossa näette halutessanne myös muut haasteeseen osallistuneet joukkueet.

Vaihe 3. LUONTOBINGO: (5min)

”Luontotyöviikon kunniaksi jatkamme laiskan open [luontobingolla](#). Bingoemäntä luettelee erilaisia luontotyötekoja ja saat nostaa aina yhden sormen pystyyn, mikäli olet tehnyt kyseisen luontotyöteen viimeisimmän vuoden aikana.

Ensimmäisenä kolme sormea pystyyn saanut voittaa/ eniten sormia pystyyn saanut voittaa.

Lueteltavat luontotyöteot: Pidin työpäiväni aikana tauon ulkona, Vinkkasin työkavereille mainioista taukopaikoista tai luontotyöpisteistä, Osallistuin kävelykokoukseen: kokous livenä ihmisen / ihmisten kanssa, Järjestin asiakas- tai yhteistyötapaamisen ulkona, Vietimme TYHY-päivän ulkona, Katselin työpäivän aikana ulos ikkunasta luontomaisemaa ja rauhoituin, Tein ongelmratkaisu-, suunnittelu- tai ideointikävelyn ulkona yksin tai yhdessä, Kokeilin erilaisia luontotyöpisteitä

Vaihe 4. TYÖPAJAN HARJOITUSTEN TEKEMINEN

Tehkää tehtäviä omalle ryhmälleen sopivaan tahtiin. Voitte tehdä tehtävät syvällisemmin ajan kanssa tai ripeämmin, mikäli ryhmänne on kovin nopeatempoinen. Kaikkia tehtäviä ei tarvitse ehtiä tekemään tällä kerralla. Voitte myös edetä tai vaihtaa paikkaa tehtävien välissä, mikäli tunnette tarvetta liikkumiseen tai haluarotte vaikka pitää evästaun.

1. Havainnointi ja paikkaan asettautuminen (arviolta noin 15 min)

”Tehdään yhdessä lyhyt n. 15 min (5 min + 5 min + 5 min) kestävä havainnointiharjoitus.”

1.1. Oma keho (5 min), pyydä osallistujia ottamaan hyvä paikka itselleen ja lue harjoitus ääneen

”Harjoituksen ensimmäisessä vaiheessa keskitytään havainnoimaan omaa kehoa. Ottakaa hieman tilaa itsellenne ja pyöräyttäkää hartioita taakse, hengittäkää muutama kerta syvään, tuntekaa maa jalkojenne alla ja kurotelkaa käsiänne ylös kohti taivasta. Sulkekaa silmänne ja pysähtykää hetkeksi kuuntelemaan, miltä omassa kehossa tuntuu. Onko kolotuksia tai jäykkyyksiä, voitko hyvin, onko kehosi lämmin vai kylmä? Miltä mielesi tuntuu, onko se rauhallinen vai ylivirittynyt? Oletko rento vai jännittynyt? Hengittäkää vielä muutama kerta oikein syvään. Voitte samalla puhalttaa ylimääräiset jännitykset ja huolet kehostanne ulos työpajan ajaksi. Pyöräyttäkää vielä hartioitanne taakse ja availkaa vähitellen silmänne, niin jatketaan yhdessä.”

1.2. Luontokappale lähellä ja omat kuulumiset (5 min)

Valitkaa kaikki itsellenne lähettyviltä elävä tai eloton luontokappale, esim. puu, pensas, kivi, kanto tai kukka, joka tuo sinulle olemukseltaan mieleen itsesi tai oman olemuksesi tänään. Tarkastelkaa kappaleita läheltä eri aistien avulla: Miltä luontokappale näyttää, tuntuu, tuoksuu ja kuulostaa? Millä tavalla luontokappale muistuttaa sinua tai omaa oloasi tänään?

1.3. Esitelmää valitsemanne luontokappaleet parille (5 min)

*Esitelmää luontokappaleenne ja se, mitä se teissä muistuttaa, ainakin yhdelle työkaverille tai useammalle pienissä ryhmissä.
(Jos teitä on pieni porukka, voitte esitellä luontokappaleet koko porukalle.)*

2. Huomaa luonto elämässäsi (5-10 min riippuu ryhmän koosta)

Asettukaa tehtävää varten piiriin.

”Ihmislajina olemme täysin riippuvaisia meitä ympäröivästä luonnon monimuotoisuudesta ja sen tuottamista erialisista palveluista.

- Ajatelkaa kulunutta aamua heräämisestänne lähtien: Mitä olette tänään saaneet muulta luonnolta? Nyt yritämme jokainen mainita yhden luonnolta saamamme asian, kuten “olen juonut tänään puhdasta vettä.” Mainitsija tekee samalla tähän asiaan mielessään yhdistyvän jumppaliikkeen esim. haarahyppy.

- Kaikki, jotka ovat saaneet tänään saman asian luonnolta toistavat jumppaliikkeen.
- Yrittäkää kaikki keksiä eri palvelu, jonka olette luonnolta saaneet.
- Pääsettekö piirin loppuun asti? Voitte yhdessä auttaa piirin loppupuolen ihmisiä keksimään palvelun.”

3. Minä ja muu luonto (n. 15 min)

3.1. Syvennyttään ”Valitkaa mukavat paikat ympäristöstä niin, että kuulette ohjaajan äänen. Ottakaa esille muistiinpanovälineet ja kirjoittakaa hetki ajatuksianne ylös otsikolla **Minä ja muu luonto.**”

3.2. Luontokuvan rajaaminen omassa mielessä ”Kuvittele, että olet ottamassa luontokuvaa, joka **tuot esiin tai paljastaa jotakin omasta luontosuhteestasi.** Pohdi, mitä nykyisestä ympäristöstäsi kuvaisit ja miten rajaisit kuvat”.

3.3. Työkaveri kamerana. ”Valitse nyt itsellesi työkaveri pariksi. Pyydä työkaveria sulkemaan silmänsä ja johdata työkaverisi valitsemasi luontokuvakohteen tai maiseman äärelle silmät suljettuna. Asettele työtoverisi kasvot oikeaan suuntaan ja asentoon, niin kuin asettelisit kamerasi. Taputa kaveria kevyesti olalle, jolloin hän avaa silmänsä ja ”ottaa luontokuvasi”. Varmistakaa keskustelemalla, että kuvan raja-alue on oikea ja mitä kuva kertoo kuvaajan luontosuhteesta.

Toistakaa harjoitus vaihtamalla rooleja.”

4. Fiilismittari (5 min):

”Muodostakaa piiri ja sanokaa kaikki vuorollanne yksi sana, joka kuvaa työpajanne fiiliksiä tähän mennessä. Kirjoittakaa sanat peräkkäin yhdeksi rimpauksi ja lähettäkää ne myöhemmin [Lumoudu luonnosta padlille](#).”

5. Kaikkea ei näe silmillä esimerkkinä maaperä (5 min)

”Emme aina ymmärrä muun luonnon kokonaisvaltaista merkitystä. Usein esimerkiksi maata ajatellaan ainoastaan alustana, jolla kävelemme. Tai likana ja kurana, joka kulkeutuu kengissämme sisälle.

(Pohditaan n. 5 min, mitä kaikkea muuta maaperä myös on.)

5.1. Havainnoi

-Kumartukaa kaikki maahan tutkimaan, millaisella maaperällä seisotte parhaillanne, kaivakaa esim. kepillä hieman pintaa syvemmälle, minkä väristä maa on, miltä se tuoksuu ja tuntuu?”

-Ottakaa tai kuvitelkaa kädellenne teelusikallinen multaa, mitä näette?

5.2. Havahdu

- Tätä ette voi silmin nähdä, mutta teelusikallisessa hedelmällistä metsämaata voi olla enemmän mikroskooppisia eliöitä kuin maapallolla on ihmisiä (miljardeja bakteerisoluja, useita tuhansia eri eliöryhmiä ja jopa 200 metriä sienirihmastoja).
- Maaperässä on maapallon monimuotoisin ja monimutkaisin eliöyhteisö, ja täten se voi toimia eräänlaisena "mikrobipankkina".
- Itseasiassa juuri nämä maaperän mikrobit yhdistävät maaperän, kasvien, eläinten ja ihmisten terveyden toisiinsa. Eläinten, mukaan lukien meidän ihmisten, sisällä ja pinnalla asuu monenlaisia mikrobeja. Suuri osa niistä on bakteereja. Niiden olemassaolo on hyvin tärkeää terveydelle, sillä eläin, jossa ei asuisi lainkaan mikrobeja, olisi hyvin sairas! Mikrobeja on erityisen paljon suolistossa. Suolistomikrobit auttavat saamaan ruoasta irti tärkeitä ravinteita ja toimivat puolustuksena tauteja aiheuttavia mikrobeja vastaan. On tutkittu, että ihmisen altistuminen monimuotoiselle mikrobistolle on hyväksi terveydelle, sillä se voi esimerkiksi edistää immuunipuolustuksen normaalia toimintaa. Tätä altistusta tapahtuu, jos esimerkiksi liikkuu metsässä tai tekee puutarhatöitä"

Lähde: [1](#), [2](#)

6. Ammatillisen luontosuhteen kartta (20 min)

"Seuraava tehtävä tehdään parin kanssa tai pienessä ryhmässä. **Valitkaa parin tai pienen ryhmän kanssa yksi ammattiala**, johon keskitytte tämän tehtävän ajan. Se voi olla ala, jolla itse toimitte esim. opettaminen tai kiinteistöhuolto tai opiskelijoidenne ammattiala."

6.1 Kirjoittakaa itsenäisesti omiin vihkoihinne ranskalaisilla viivoilla (5 min)

"Minkälaisia palveluita ja resursseja ala tarvitsee luonnosta?"

"Minkälaisia luontovaikutuksia valitsemaanne alalla on (positiivisia/ negatiivisia)?"

"Miten luontoa voitaisiin paremmin vaalia alan toiminnassa?"

6.2. Kuva ammattialan luontosuhteesta maataiteen avulla (5-10 min)

"Lukekaa itsenäisesti kirjoittamanne vastaukset parillenne/ ryhmässä."

"Lähtekää suunnittelemaan teosta, joka kuvaa valitsemanne ammattialan luontosuhdetta."

"Toteuttakaa teos maataiteen avulla. Voitte esim. piirtää maahan tai toteuttaa kuvan luonnonmateriaaleilla: kepit, kivet, kukat, lehdet. Muistakaa noudattaa jokaisen oikeuksia eli älkää esim. repikö sammalia ja jäkäliä, tai ottako osia elävistä puista kuvaanne. Keksikää teoksellenne nimi."

6.3. Taidenäyttely (5-10 min)

”Esitelmää koko ryhmälle syntyneet teokset nimineen.”

Pohtikaa, myös yhdessä, miten ammattialojen luontosuhteisiin voisi vaikuttaa?

Ottakaa kuvia tekemästänne maataiteesta ja ladatkaa ne [Lumoudu luonnosta padletille](#).

7. Luontoresepti (5-15 min), itsenäisesti ohjeiden mukaan

”Kirjoittakaa luontoresepti tai määrää luontolääke esim. kollegallesi, itsellesi, työyhteisölle tai opiskelijalle”

”Aloita listaamalla vaivoja, joihin luonto voisi auttaa.”

”Listaa seuraavaksi ainesosia, joista lääkkeesi koostuu (esim. mustikankukkien kohinaa, silokallion tassutuntumaa, tuulen tuiverrusta korvissa).”

”Kirjoita resepti. Voit kertoa kenelle ja millaiseen vaivaan reseptiä tai lääkettä suositellaan, minkälaisista ainesosista lääke koostuu, ja mitkä ovat annostus- ja käyttöohjeet.”

”Luekaa luontoreseptit toisillenne ääneen.”

Lähetätkää kirjoittamianne runoja [Lumoudu luonnosta padletille](#).

8. Luontokolo/ kävely

”Mikäli teille jää aikaa, etsikää itsellenne mukava paikka ja kirjoittakaa työpajan aikana heränneitä ajatuksia itsellenne ylös.”

”Halutessanne voitte tehdä pohdinnan myös pienen kävelyn muodossa, joko itsenäisesti tai parin kanssa pohtien.”

Vaihe 5. LOPETUS JA LOPPUSANAT

Miltä nyt tuntuu? (5 min)

”Yhteinen luontotyöpajamme on loppusuoralla, pohditaan vielä hetki yhdessä, miltä nyt tuntuu.

- Keräännytään taas piiriin, laittakaa silmät kiinni. Hengittäkää muutaman kerran syvään ja tunnustelkaa olotilaa kehossanne: huomaatko muutosta alun olotilaan, tuntuuko kehossasi erilaiselta, onko mielesi rauhallinen?

- Pidä silmät edelleen kiinni ja arvioi omaa oloasi käsiasteikolla Jännittynyt ja levoton (käsi navan korkeudella) - Rentoutunut, levollinen (käsi mahdollisimman korkealla).

- Pitäkää kätenne edelleen paikallaan ja avatkaa silmänne, niin näette toistenne arviot.

- Kääntykää vierustoverinne puoleen ja keskustelkaa hetki kehossanne ja mielessänne mahdollisesti havaitsemista muutoksista. Pohtikaa myös, miten teidän olisi mahdollista lisätä lähiluonnossa liikkumista ja luonnon hyvinvointivaikutuksia omaan elämäänne?

Loppusanat (5 min)

” Luonnossa oleskelulla on tutkitusti paljon fyysiseen terveyteen ja mielen hyvinvointiin liittyviä vahvistavia vaikutuksia. Lähiluonnossa oleskelu lisää myös keskittymis- ja oppimiskykyä sekä vähentää stressiä. Haluamme Kartalla- på Kartan -verkoston puolesta kiittää teitä lämpimästi osallistumisestanne tähän Henkilöstön hyvinvointi ja luontosuhde työpajaan. Pidetään toisistamme, maasta ja muusta luonnosta hyvää huolta! ”



Muista ladata kuvia tai kommentteja työpajastanne [Lumoudu luonnosta padletille](#). Sieltä löydätte myös muita haasteeseen osallistuneita joukkueita ja heidän tuotoksiaan.

Jos sinulla herää kysymyksiä työpajan toteuttamisesta, voit olla yhteydessä Elinaan elina.hinkkanen@sykli.fi, 050 553 66 24

Vinkkejä lisälukemistoksi:

[Hyvinvointia luonnosta -ohjaajan opas - MAPPA.fi](#)

[Evoluutiopajat - MAPPA.fi](#)

[Vinkkikortit planetaariseen hyvinvointiin](#)

