



Hyvinvointi ja luontosuhde -työpaja opiskelijaryhmälle

Lumoudu luonnosta haaste: *Hyödynnä luonnon hyvinvointivaikutuksia omassa oppilaitoksessa. Syvennä opiskelijoiden luontosuhdetta ja nauttikaa yhdessä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Työpaja tukee hienosti ryhmäytymistä ja oppilaitoksen lähiympäristöön tutustumista. Tässä on sinulle valmiit työpajaohjeet, joiden avulla voit toteuttaa matalan kynnyksen luontohyvinvointityöpajan opiskelijaryhmän kassa*

Valmistautuminen ja vinkkejä työpajan toteutukseen:

- 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 opiskelijoitasi varautumaan työpajaan säänmukaisilla ja ulkoiluun sopivilla, riittävän lämpimillä vaatteilla. Vietätte ulkona työskennellen 75 minuuttia.
- Printtaa tämä ohjeistus ja ota se muovitaskussa mukaasi työpajan ohjaamista varten. Harjoitusta 5 varten voit ottaa mukaan teelusikan, mutta se ei ole pakollista. Harjoitusta 7 varten voit varata halutessasi kyniä ja paperia tai voitte kirjoittaa luontoreseptit esim. puhelimeen.
- Tunnet tai olet tutustumassa omaan ryhmääsi, voit toteuttaa kaikki työpajan osiot joko pidempinä ja syvällisempinä versioina (jos ryhmä on innostunut ja keskusteleva) tai rivakammin ja toiminnallisemmin (jos ryhmä on levoton ja kaipaa paljon ohjausta).
- Sopiva määrä opiskelijoita on 5-20 henkilön ryhmä.
- Olisi hienoa, jos lataatte pari kuvaa tai kommenttia työpajastanne [Lumoudu luonnosta padletille](#). Sieltä löydätte myös muita haasteeseen osallistuneita joukkueita ja heidän tuotoksiaan



Työpajan kulku:

Tämän juoksutuksen avulla voit ohjata n. 75 min kestävän Opiskelijan hyvinvointi ja luontosuhde työpajan omalle ryhmällesi. Halutessasi voit muokata vapaasti omalle ryhmällesi sopivaksi tai valita vaan tietyn harjoituksen, jota käytät.

1. Yhteinen aloitus ja tervetulosanat (5 min)

(Kokoonnutaan rauhalliselle paikalle aloittamaan työpaja, kannattaa pyytää opiskelijoita muodostamaan ringi, jotta kaikki näkevät ja kuulevat)

”Tervetuloa Kartalla - på Kartan verkoston suunnittelemaan opiskelijan luontosuhde ja hyvinvointi -työpajaan. Työpaja on osa Kartalla -verkoston Lumoudu luonnosta -haastetta. Kiitos, kun olette ottaneet haasteen vastaan ja päättäneet tutustua omaan luontosuhteeseen mahdollisesti uudesta näkökulmasta. Samalla juhlimme ihmeellistä luonnon monimuotoisuutta, joka mahdollistaa tämänkin työpajan toteuttamisen. Tästä työpajasta toteutetaan versioita eri puolilla Suomea eri ammatillisissa oppilaitoksissa vuoden 2026-27 aikana.”

”Työpaja kestää 75 minuuttia ja työpajan aikana teemme yhdessä erilaisia luontoharjoituksia oppilaitoksen lähiympäristössä. Samalla tutustumme toisiimme ja lähiympäristöömme paremmin.”

2. Joukkueen nimi (5 min)

” Ensimmäinen tehtävänne on ottaa osallistuvasta joukkueestanne ryhmäkuva. Yrittäkää saada myös ympäröivää lähiluontoa näkyviin kuvaan ja joukkueeseen. Jos ette halua kasvoja näkyviin, voi joukkuekuva olla esim. käsistä tai jaloista.”

”Keksikää joukkueellenne nimi”

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

3. Havainnointi ja paikkaan asettautuminen (10 min)

(Pyydä opiskelijoita ottamaan itselleen hieman tilaa ja rauhoittumaan kuuntelemaan omaa kehoa ja oloaan. Asettautukaa niin, että opiskelijat kuitenkin kuulevat äänesi. Lue heille harjoituksen ohjeet rauhallisesti vaihe vaiheelta.)

”Tehdään yhdessä lyhyt n. 10 min (5 min + 5 min) kestävä havainnointiharjoitus, jonka tavoitteena on asettua omaan kehoon ja tähän paikkaan.”

3.1. Oma keho (5 min)

Harjoituksen ensimmäisessä vaiheessa keskitytään havainnoimaan omaa kehoa.” Ottakaa tilaa itsellenne ja pyöräyttäkää hartioita taakse, hengittäkää muutama kerta syvään, tuntekaa maa jalkojenne 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?

3.2. Luontokappale lähellä (5 min)

Valitkaa kaikki itsellenne lähettyviltä elävä tai eloton luontokappale esim. puu, pensas, kivi, kanto tai kukka. Menkää tarkastelemaan kappaletta läheltä eri aistien avulla, pyrkikää saamaan selville: Miltä luontokappale näyttää, tuntuu, tuoksuu ja kuulostaa?”

4. Huomaa luonto elämässäsi (10 min)

(Asettukaa tehtävää varten piiriin.)

”Seuraavaksi teemme yhdessä Huomaa luonto -tehtävän ja samalla saamme yhteisen luontojumpan.”

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

- a. Yrittäkää kaikki keksiä eri palvelu, jonka olette luonnolta saaneet.*
- b. Pääsettekö piirin loppuun asti? Voitte yhdessä auttaa piirin loppupuolen ihmisiä keksimään palvelun.”*
- c. Jos kaipaatte enemmän liikettä tai on esimerkiksi kylmä, toistakaa lopuksi vielä kaikkien keksimät liikkeet ja luontosaaamiset yhdessä.*

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

(Asettukaa taas niin, että kaikki opiskelijat kuulevat sinua. Voit ottaa mukaan teelusikan ja tehostaa tehtävää kaivamalla teelusikallisen maata näytteeksi kohdassa 5.1. ja laittaa sen kiertämään opiskelijoilla kohdassa 5.2.)

”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 sienirihmasto)

- 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. Me ja muu luonto (15-25 min)

(Voit soveltaa tehtävää ryhmän koosta ja paikasta riippuen niin, että 1. teette kaikki yhteistä teosta, jossa jokaisella oma sektori, 2. kaikki tekevät omia teoksiaan tai 3. tehdään omat teokset ryhmissä.)

"Tehdään yhdessä maataidetta, aiheena: Me ja muu luonto."

"Piirtäkää tai rajatkaa esim. kepeillä maahan iso ympyrä ja jakakaa ympyrä sektoreihin, niin, että jokaisella joukkueen jäsenellä on oma sektori."

"Kerätkää lähiympäristöstänne luonnon materiaaleja esim. käpyjä, keppejä, kiviä ja lehtiä (Muistetaan noudattaa jokaisen oikeuksia eli ei esim. revitä sammalta tai jäkälää, eikä oteta osia elävistä puista taideteokseen.)"

"Jokainen tekee omalle sektorilleen luonnonmateriaaleista kuvan aiheesta minä ja muu luonto."

"Voitte myös esitellä omat sektorinne toisillenne tai parille."

Voitte tutustua muiden joukkueiden maataiteeseen ja ladata kuvan omastanne [Lumoudu luonnosta padlletille](#).

7. Luontoresepti (5-15 min) (Ekstratehtävä, mikäli olette nopeita edellisen tehtävän kanssa tai paikkanne ei sovellu maataiteen tekemiseen, voitte tehdä lisäksi tai vaihtoehtoisesti seuraavan tehtävän.)

Harjoite tehdään pareittain ohjeiden mukaan

”Keksikää luontoresepti tai määrää luontolääke esim. kaverillesi, itsellesi, koko ryhmällemme tai opettajallesi”

”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.”

”Lukekaa luontoreseptit ääneen parille/ koko ryhmälle”

Voitte tutustua muiden joukkueiden resepteihin ja ladata kuvat omistanne tai muuten kirjata reseptinne [Lumoudu luonnosta padletille](#).

8. Miltä nyt tuntuu? (5-10 min)

(Kerääntykää piiriin tai halutessanne tehtävän keskusteluvaiheen voi hyvin tehdä myös siirtymän aikana kävelykeskusteluna.)

”Luonnon monimuotoisuus -pajamme on jo 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? ”

9. Loppusanat

” Luonnossa oleskelulla on tutkitusti paljon fyysiseen terveyteen ja mielen hyvinvointiin liittyviä vahvistavia vaikutuksia. Lähiluonnossa oleskelu lisää myös keskittymis- ja oppimiskykyä ja vähentää stressiä. Haluamme Kartalla- på Kartan -verkoston puolesta kiittää teitä lämpimästi osallistumisestanne Lumoudu luonnosta-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](#)

