



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Luonnosta voi löytää hyvinvointia

- Tavoitteena on löytää luonnosta rauhoittavaa oloa, voimaantumista ja liikuntaa ilman paineita.
- Löytää itselle kiinnostavaa tekemistä, joka tuottaa samalla mielihyvää.
- Kokonaiselämys voi perustua luonnon hyödyntämiseen hyvinvoinnin lähteenä fyysiseen, sosiaaliseen, psyykkiseen tai ideologiseen nautintoon.
- Sosiaalinen hyvinvointi paranee ja suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin ja mielialamme kohenee.

Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä

- Vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta.
- Pelkkä luonnon näkeminen lisää huomaamatta mielihyvää ja hyvinvointia.
- Luonto piristää mieltä ja saa arjen huolet unohtumaan.
- Ihminen on osa luontoa, ihmisen ja luonnon hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa.
- Tavoitteena ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta.

Mitä enemmän aikaa luonnossa viettää, sitä enemmän siitä saa irti.

- Verenpaine laskee jo n. 15-20 min. oleskelun myötä
- Kireys vähenee
- Luontoelementit rauhoittavat
- Aistit herkistyvät, mikä vahvistaa läsnäoloa.
- Luontoäännet ja luontokuvat voivat jopa lievittää kipuja.
- Liikunta luonnossa on tehokkaampaa ja pidempikestoista, josta seuraa kunnon kohoaminen.
- Vuorovaikutus on luontevampaa, koska suhde itseen ja muihin koetaan myönteisemmin.

Työhyvinvoinnin toiminnoissa hyödynnetään

- Mindfulness- (hetkessä eläminen), hyväksyntä- ja arvopohjaisia menetelmiä.
- Keskustelun, kokemuksellisuuden ja toiminnallisuuden näkökulmasta.
- Läsnäolon ja luontoyhteyden mahdollistava luontoympäristö saa ihmisen psyykkisesti läsnä olevaksi, turvallisten, sallivien ja monipuolisten aistikokemusten ja ohjauksen avulla.

Lähde: Lappalainen, Lappalainen, Puolakanaho, Salonen & Hyvönen 2017

Erilaisia toteutuksia luonnossa

TAITEELLA JA LUOVUUDELLA ON SUURI
POTENTIAALI YKSILÖN JA RYHMIENHYVINVOINNIN,
YHTEISÖJEN TOIMIVUUDEN, OPPIMISEN JA
AMMATTIKÄYTÄNTÖJEN KEHITTÄMISEN KANNALTA

MAHDOLLISUUS TUTKIA OMIA KOKEMUKSIA JA
OMAA ELÄMÄNTARINAA TOIMINNALLISESTI

SAAMME KÄYTTÖÖMME LAAJEMMAT
ITSEILMAISUN MAHDOLLISUUDET

Luontoäänet

Voidaan toteuttaa joko yksin tai ohjatusti ryhmässä, jolloin harjoitusten jälkeen keskustellaan yhdessä niiden herättämistä tuntemuksista ja ajatuksista.

1. Ota itsellesi mieluinen paikka lähiympäristöstä ja kuuntele luonnon ääniä. Mitä ajatuksia ja tunteita äänet herättävät? Keskity kuunteluun vähintään 10min.
2. Luontonäkymä Ota paikka lähiympäristöstä ja katsele ja pane merkille, mitä kaikkea näet ympärilläsi; puita, lunta, taivasta, eläimiä, kiviä. Keskity katseluun vähintään 10min



Valokuvatehtävä.

Mene luontoon ja ota luontokuva, joka kuvaa esimerkiksi rauhaa ja rakkautta, myös muu teema käy. Tee siitä puhutteleva postikortti.

Jaa kuva WhatsAppiin toisille ryhmäläisille tai ohjaajallesi kommentoitavaksi ja kerro mikä kortin nimi on. Kuvaa mitä ajatuksia siitä herää?

Puun halaus



Nojaa puuhun ja hengitä rauhallisesti. Sulje silmäsi ja keskity vain rauhoittaviin ääniin ja rauhalliseen oloosi.

Vedä syvään henkeä, sitten henkeä pidätetään jonkin aikaa ja lopuksi tehdään pitkä, hidas ulospuhallus.

Ole vain tässä hetkessä...muutama minuutti tai niin kauan kuin sinusta tuntuu hyvältä.

Lopuksi halaa puuta ja ota vastaan puun antama energia.

Oma voimakuvasi



Kuvaa kännykällä oma VOIMA kuva, joka puhuttelee sinua tällä

Kuvan avulla voisit esitellä itsesi luontohetken avulla esim. tarinan avulla.

Keskity ja kuuntele rauhassa luonnon ääniä

Lähetä WhatsAppiin kaverille tai ryhmäläisille minkä kuvan valitsit!

Venyttely



Nojaa puunrunkoon kuvan mukaan

Aseta kämmenet puulle sormet ylöspäin suunnattuina.

Suorista kädet ja anna rinnan painua kohti maata.

Hengitä rauhallisesti rentoutuen

Aisti ympäristön äänet sekä puun kuoren tuntu kämmenillä - voit välillä rentoutua.

Voit toistaa liikkeen uudelleen

Harjoitteissa huomioitavaa

<https://www.luontoon.fi/jokamiehenoiseudet>

Sään mukainen vaatetus, kartta, älypuhelin. Ohjaajan puhelinnumero

Missä voi olla luonnossa?

Metsäympäristössä
Vesistöympäristössä
Eläinavusteisen ohjauksen kautta
Puutarhatoiminnan avulla
Maatilaympäristössä

Mielipaikkatutkimuksissa on todettu, että etenkin luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa ihminen pystyy säätämään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan. (Korpela & Ylen, 2007).

Löydätkö näistä harrastuksista itsellesi mieluista lajia ?





LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Toiminnan suunnittelu

Mieti omaan arjen hyvinvointiisi, missä tilassa/paikassa ja mihin aikaan voisit olla luonnossa?

Onko kanssasi muita henkilöitä tai vaikka kotieläin mukanas?

Luontoperustaiset muut toiminnot

- Puutarhan hoito

<https://www.martat.fi/marttakoulu/puutarha/>

- Musiikki

- musiikin kuuntelu yksin tai ryhmässä -festivaalit , tanssi, luova tanssi, bändi

- Eläintenhoito

<https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/elainavusteiset-menetelmat/>

- Taide

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/152798/2018%20odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf?sequence=4&isAllowed=y



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

- Luontoliikunta <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/aktiivinen-elamantapa/>

Voit kuunnella metsäkävelyä rentouttavana harjoitteena näistä linkeistä, valitse mieluisen

- <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/>
- <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-vaikuttaa-mieleen>

Lisää harjoitteita täältä www.oivamieli.fi

- <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/>
- Luontoretet www.Luontoon.fi

Lähteet

- Arvonen, S.2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Tallinna: Metsäkustannus.
- Mielenterveystalo.fi.2018. Mene metsään virtuaalisesti.
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/mene-metsään-virtuaalisesti.aspx.
- Tolvanen, T.2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun – Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen-teemajulkaisu 2/3. lapin ammattikorkeakoulu Kohti luonnollista hyvinvointia. M. Ylilauri, A. Yli-Viikari. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Levon instituutin julkaisuja 2019.
- Koosteita Luonnollisesti valmennus hankkeen luentomateriaaleista. Green Care menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta. Ksak Oy, Ksakki ry, Ramk. Rovaniemi, syksy 2020
- Kirsi Salonen. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto 2020.
- Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. J.Ollila, T. Hakkarainen, S. Kan, E. Lehtonen. Sanoma Pro Oy 2018.
- www.mieli.fi, Suomen Mielenterveys ry sivusto
- www.thl.fi/toimintakyky
- www.aivoliitto.fi

Koonnut Taina Linna, hyvinvoinnin asiantuntija LikiDigihanke 2022