

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sonja Ruokamo

LUONTOSUUNNISTUSTOIMINTA -
TOIMINTAPÄIVÄ PERHEIDEN HYVINVOINNIN TUKEMISEKSI

Opinnäytetyö 2015

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

RUOKAMO, SONJA	Luontosuunnistustoiminta – Toimintapäivä perheiden hyvinvoinnin tukemiseksi
Opinnäytetyö	38 sivua + 10 liitesivua
Työn ohjaaja	Lehtori Harri Mäkinen
Toimeksiantaja	Kouvolan Hyvinvointipalvelut, Anne Eriksson
Marraskuu 2013	
Avainsanat	luonto, liikunta, yhteisöllisyys, hyvinvointi, ympäristökasvatus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tukea perheiden hyvinvointia luontosuunnistustoiminnan kautta. Toiminta toteutettiin 17.5.2014 Kouvola-päivässä ja päivän teemana olivat lapset ja nuoret. Tämän työn teoreettisessa viitekehyksessä on perehdytty luonnon, liikunnan, yhteisöllisyyden sekä ympäristökasvatusmenetelmän vaikutukseen ihmisen hyvinvoinnissa. Nämä ovat tärkeitä osa-alueita ihmisen hyvinvoinnissa, ja juuri siksi ne alueet ohjasivat tätä työtä. Menetelmänä tässä työssä oli ympäristökasvatus, jonka avulla toiminnan sisältö vastasi erityisesti lasten aistien kehitysten harjaantumista.

Työn aloitusvaiheessa perheitä osallistettiin mukaan toiminnan suunnitteluun kyselyn avulla. Kyselyssä kartoitettiin perheiden toiveita toiminnan sisältöön. Vastauksien ja ympäristökasvatusmenetelmän avuin syntyi toimintaan viisi erilaista rastia, joiden teemana olivat erilaiset aistit. Perheet kiersivät yhdessä kartan avulla rastit ja tekivät rasteilla ohjeistetut tehtävät, jotka liittyivät jollakin tapaa myös luontoon.

Toiminnasta saadun palautteen sekä tehtyjen havaintojen perusteella työn tarkoitus ja tavoite onnistui hyvin. Perheet olivat tyytyväisiä luontosuunnistustoimintaan ja kokivat, että se tuki heidän perheensä hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Social Service

RUOKAMO, SONJA

Activities of Nature Navigation – Day of Action to Support the Well-being of Families

Bachelor's Thesis

38 pages + 10 pages of appendices

Supervisor

Harri Mäkinen, Senior Lecturer

Commissioned by

Kouvolas Welfare Services, Anne Eriksson

November 2014

Keywords

nature, exercise, community, welfare, environmental education

The purpose of this thesis was to support the well-being of families by nature navigation. Nature navigation was carried out in Kouvola day 17 May 2014 and the theme of day was young people and children. The theoretical framework of this study was nature, physical activity and community and how the method of the environmental education process affects of human well-being. These are important aspects in human well-being and that is why they guided this work. The method in this study was environmental education whereby the content of the activities corresponded in children's particular cognitive development through training.

At the beginning of this work, families were included in the planning process. They were asked the wishes for nature navigation. As a result of the answers, five different crosses were arisen whose themes were different senses. The families toured together using the map and made crosses in instructed tasks which were related some way into the nature.

The feedback of nature navigation and the findings of the day showed that the purpose of nature navigation was successful. The families were satisfied with the nature navigation and thought that it supported the well-being of their families.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	LUONTO JA HYVINVOINTI	7
	2.1 Hyvinvointia luonnosta	7
3	LUONTO JA LIIKUNTA	8
	3.1 Luonnossa liikkumisen merkitys lapselle	8
4	YHTEISÖLLISYYS	10
	4.1 Yhteisöllisyys käsitteenä	10
	4.2 Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys	11
5	YMPÄRISTÖKASVATUS MENETELMÄNÄ	12
	5.1 Yleistä ympäristökasvatuksesta	12
	5.2 Ympäristökasvatuksen muotoja	14
	5.2.1 Osallistava ympäristökasvatus	14
	5.2.2 Ympäristöestetiikka	15
	5.2.3 Suunnistustaito osana ympäristökasvatusta	16
6	TYÖN ALOITUS	17
	6.1 Kysely	18
	6.2 Kyselyn vastaukset	19
7	TOIMINNAN SUUNNITTELUA	20
	7.1 Toimintapaikka	21
	7.2 Mainos	21
	7.3 Kartta	22
8	RASTIEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	23
	8.1 Rasti: Mikä luontokappale?	23
	8.2 Rasti: Päihitä este!	25
	8.3 Rasti: Mikä kasvi- ja puulaji?	26
	8.4 Rasti: Eläinääntely!	27
	8.5 Rasti: Luonnon kauneus!	28

9 TOIMINTAPÄIVÄ	29
10 TOIMINNAN ARVIOINTIA	31
10.1 Osallistujien palaute	31
10.2 Tilaaajan arvio toiminnasta	32
10.3 Itsearviointia toiminnasta	33
11 POHDINTA	35
LÄHTEET	38
LIITTEET	39
Liite 1. Kysely	
Liite 2. Saate	
Liite 3. Toimintapaikka	
Liite 4. Mainos	
Liite 5. Kartta	
Liite 6. Luontokappale	
Liite 7. Päihitä este	
Liite 8. Kasvi- ja puulaji	
Liite 9. Eläinääntely	
Liite 10. Luonnon kauneus	

1 JOHDANTO

Lähtökohtanani oli tehdä opinnäytetyö sellaisesta aiheesta, josta on hyötyä myös muillekin ihmisille. Opinnäytetyön aihe lähti liikkeelle asioista, joita pidän tärkeänä ihmisen hyvinvoinnille ja sen tukemiselle. Liikunta, luonto ja toisten ihmisten kanssa oleminen tukevat mielestäni paljon hyvinvointiamme. Hyvinvoinnin ylläpitäminen on tärkeää ja se on iso osa elämän onnellisuutta. Kouvolan kaupungin Hyvinvointipalvelujen päällikkö Anne Eriksson innostui hyvinvointia tukevasta aiheestani ja niinpä aloimme miettiä aiheen hyödyntämistä ja hänestä tuli työni toimeksiantaja. Edesspäin oli tulossa Kouvola-päivä-tapahtuma, jossa teemana olivat lapset ja nuoret. Siitä saimmekin ideanpoikasen, että hyödynnämme tapahtumaa ja että toteuttaisin siellä opinnäytetyöni toiminnallisessa muodossa. Pohdimme teemaa, jonka ympärille toiminta suuntautuisi.

Päädyimme luontosuunnistusteemaan, koska siinä yhdistyvät sopivasti luonto, liikunta ja perheiden yhdessä olo, jotka kaikki tukevat hyvinvointia. Luontosuunnistus sopii myös monen ikäiselle ja siinä koko perhe touhuaa yhdessä. Aloimme suunnitella luontosuunnistustoimintaa juuri perheille ja keskiöön nousi perheiden ja lasten hyvinvointi. Toiminnan tavoitteena on tukea perheiden hyvinvointia.

Luontosuunnistustoiminnan ideana on, että perheet kiertävät yhdessä rasteilla. Näin perheet saavat puuhata yhdessä, jolloin se tukee heidän hyvinvointiaan perheenä. Toiminnan alussa alustin toiminnan tarkoituksen ja annoin perheille rasteille mukaan kartan, jonka avulla he löysivät viisi erilaista rastia. Rasteilla perheiden oli tarkoitus tehdä yhdessä ohjeiden mukaiset tehtävät. Luontosuunnistustoimintaani ohjasi ympäristökasvatusmenetelmä jota hyödynsin rastien tehtävissä. Rasteilla perheet saivat tutustua luontokappaleisiin, eläimiin, kasveihin, luonnon kauneuteen sekä luonnossa liikkumisen esteisiin. He saivat myös halutessaan ottaa perheestään kuvia kertakäyttökameralla.

Etenen tässä työssäni siten, että ensiksi tulee teoreettinen viitekehys, jossa olen perehtynyt toimintaani pohjautuvaan teoriaan. Siellä aiheina ovat luonto, liikunta, yhteisöllisyys sekä ympäristökasvatusmenetelmä. Teorian jälkeen kerron itse toiminnan aloituksesta, josta etenen toiminnan suunnitteluvaiheeseen. Suunnitteluvaiheen jälkeen seuraa toiminnan toteutusvaiheen esittely. Lopussa on arviointia työstä sekä oma pohdintaosuus.

Perheiden hyvinvointi on minusta tärkeä ja mielenkiintoinen aihe. Nykypäivänä kiireen keskellä luonnon merkitys perheiden hyvinvoinnille on jäänyt vähemmälle, vaikka sillä on aika suuri vaikutus hyvinvointiimme. Sosionomin ammatissani pyrin viemään perheiden hyvinvointia eteenpäin ja lasten kanssa toimiessa hyödynnän ympäristökasvatusmenetelmää kasvatustyössä. Ympäristökasvatuksen avulla työni voi myös mahdollisesti antaa ideoita myös lasten parissa työskenteleville. Pyrin ammatissani myös tukemaan perheiden välistä yhteisöllisyyttä, jotta se ei katoaisi tai unohtuisi tämän nopean maailmanmenon keskellä. Yhteisöllisyys ja perheiden yhdessä pysyminen ovat asioita, joita tulee vaalia, koska nykypäivänä perheen yhdessä pysyminen ja hyvinvointi eivät ole niin vankalla pohjalla.

2 LUONTO JA HYVINVOINTI

2.1 Hyvinvointia luonnosta

Metsähallituksen (2014, A) mukaan luonto on tuottanut aina ihmisille positiivista terveyttä sekä edistänyt samalla ihmisten hyvinvointia. Vieraantuminen luonnosta voi heikentää mahdollisuutta ylläpitää psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista hyvinvointia. Luonnon ympäristö ja siihen ympäristöön lisätty liikunta ehkäisevät sekä vähentävät nyky-yhteiskunnan terveys- ja hyvinvointihaasteita. Näitä haasteita ovat esimerkiksi istuvampi elämäntapa ja työ, liikunnan vähentyminen, lihavuuden lisääntyminen, jonka kautta syntyy riskkejä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä mielenterveyshäiriöihin. Aiemmin yhteiskunnassamme luontosuhde ja liikkuminen luonnossa pitivät yllä ihmisten toimeentuloa, koska elanto hankittiin itse luonnosta. Nykypäivänä luontosuhde on enemmänkin osa vapaa-aikaa ja hyvää elämänlaatua. Luonnon vaikutus hyvinvointiin sekä terveyteen positiivisesti, näkyy ainakin kolmella tavalla.

Ensimmäiseksi luonto auttaa palautumaan stressistä, koska luonnossa keskittymiskyky paranee, minkä kautta verenpaine ja syke voivat alentua. Toiseksi fyysinen liikkuvuus säilyy luonnossa ihan huomaamatta. Luonnossa liikutaan ripeämmin kuin sisätiloissa, vaikka liikunta tuntuukin kevyemmältä luonnossa. Kolmanneksi luonnossa mieliala nousee nopeasti, mikä lisää myönteistä suhtautumista asioihin. Myönteinen mieliala edistää sosiaalista hyvinvointia sekä lisää yhteisöllisyyttä. Näin ollen luontoon kannattaa hakeutua ja siellä voi tehdä monenlaisia asioita kuten esimerkiksi kävellä, patikoida tai vaikkapa kalastaa. Oleskelu luonnossa, sen visuaaliset aistimukset, tuoksut, ää-

net sekä fyysiset kokemukset antavat kokonaisvaltaisen moniaistisen hyvän olon kokemuksen ja sen vaikutus tuntuu vielä ulkoilun jälkeenkin. Luontoa voi myös ujuttaa osaksi omaa arkea esimerkiksi valitsemalla kulkureititkseen sellaisen reitin, joka menee metsän tai puiston läpi. Näin luonnosta tulee nautittua jopa huomaamatta esimerkiksi työmatkan varrella. On myös todettu, että vihreä asuinympäristö lisää hyvinvointia. Vihreämmillä asuinympäristöissä asuvilla henkilöillä on henkinen hyvinvointi parempi tulotasosta riippumatta. (Metsähallitus 2014, A.)

Luonto vaikuttaa positiivisesti myös stressiin. Luonnon äänet, tuoksut ja maisema vie huomion irti keskittymistä vaativista tehtävistä. Nopea elämäntyylä ja kasvava tiedonmäärä, joka syntyy näyttöpäätteiden sekä muiden sähköisten laitteiden ääressä, asettavat aivot kovalle rasitukselle. Keskittymistä vaativat tehtävät altistavat stressille joka voi aiheuttaa esimerkiksi uupumista. Jos aivot eivät saa tarpeeksi palautua rasituksesta, se vaikuttaa keskittymiskykyyn ja luovuuteen. Liika stressi on sidoksissa elimistön tulehdustilaan sekä kroonisiin sairauksiin. Tämän takia stressistä toipuminen on terveyden kannalta tärkeää. Stressistä toipuu parhaiten mielen rentoutumisen kautta. Mieli rentoutuu paikoissa, joissa kielteiset ajatukset unohtuvat ja huomio kiinnittyy ympärillä oleviin asioihin. Luonto koetaan tällaisena rentoutumisen paikkana. Siellä huomio kiinnittyy juuri ympärillä oleviin asioihin ja kielteiset asiat jäävät taka-alalle. (Metsähallitus 2014, B.)

Valitsin toimintani ympäristöksi luonnonympäristön, koska luonnolla on niin paljon positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Luonto tarjoaa jo itsessään paljon mahdollisuuksia toteuttaa asioita ja pyrin hyödyntämään sen omassa toiminnassani, kuitenkin ottaen huomioon sen, että luonto ei kärsi toimintapäivästäni millään tavalla. Luontoympäristön kautta ihminen kokee aistillisia, liikunnallisia ja mieltä eheyttäviä kokemuksia, joita pyrin tuomaan esille myös toiminnassani.

3 LUONTO JA LIIKUNTA

3.1 Luonnossa liikkumisen merkitys lapselle

Monet ihmiset kokevat, että luonnossa liikkumisesta tulee hyvä olo. Mitä enemmän luonnossa liikkuu sitä enemmän ja vahvemmin se vaikuttaa myös hyvinvointiin. On todettu, että ulkona liikkuvat ihmiset lähtevät helpommin liikkeelle kuin sisätiloissa liikkuvat. Aikuiset valitsevat yleensä liikuntapaikakseen aidon tai rakennetun luon-

nonympäristön. Siinä ympäristössä itse liikuntasuorituksen huomio jää vähemmälle, koska mieli keskittyy myös samalla ympärillä olevaan maastoon. Sen vuoksi liikkuminen luonnossa koetaan usein helpommaksi kuin sisätiloissa. Luonnollisesti vaihteleva maasto edesauttaa kulkemaan ripeämmin kuin esimerkiksi tasainen kaupunkiympäristö. Vaihtelevan maaston lisäksi esimerkiksi kivet, puut sekä kannot houkuttelevat erityisesti lapsia liikkumaan enemmän luonnossa kuin sisätiloissa. Luonto antaa mahdollisuuden käyttää mielikuvitusta leikeissä sekä se edes auttaa kiipeilyn, juoksun ja hyppelyn mahdollisuuteen vaihtelevassa maastossa. Vaihteleva maasto ja sen tuomat liikkumismahdollisuudet ovat myös lapsen kehityksen kannalta tärkeitä. Liikkumisen kautta tulevat motoriset taidot kehittävät lasta ideoimaan sekä oppimaan ongelmanratkaisutaitoja. Motoristen taitojen kehittämisen lisäksi luonto vaikuttaa ehkäisevästi lasten häiriökäyttäytymiseen sekä levottomuuteen. Luontosuhteen syntyminen jo varhaislapsuudessa antaa tukea myös loppuelämään. (Metsähallitus 2014, C.)

Kangasniemen, Reitin & Sillanpää-Reitin (2009, 17) mukaan luonto on yhä enemmän tuntemattomampaa aluetta varsinkin kaupunkilaislasten parissa. Luonnon tunteminen ja sen hyödyntämisen tieto on vähentynyt ja sen vuoksi myös lasten luonnontuntemus on erittäin vaihtelevaa. Luontoon tutustuminen lähentää lasta metsän kanssa, jolloin siitä tulee kotoisa ympäristö lapselle. Lapsen oman liikunta- ja elinympäristön tunteminen luo turvallisuuden tunteen, joka on edellytys sille, että lapsi luottaa omaan kykyihinsä liikkua luonnossa. Kun lapsi ymmärtää luonnon mahdollisuudet, hän ei pelkää liikkua luonnossa ja haluaa siksi tutustua siihen paremmin. Käsitteenä luonto tarkoittaa yleensä metsää, mutta siihen kuuluu muutakin. Lapsen tulisi tutustua luontoon ensin omasta lähiympäristöstään käsin. Lähiluontoon on tärkeä tutustua, koska siellä lapsi viettää ison osan ajastaan. Lähiluontoon kuuluu yleisesti kotipiha, päiväkodinpiha, koulunpiha sekä koulumatka. Luonnossa liikkuminen on melko yksinkertaista eikä siihen tarvita erityisiä taitoja. Jokaisella luontoretellä löytyy aina uutta ihmeteltävää ja ulkoillessa voi nauttia kaikilla asteilla. Liikkuminen luonnossa on luonnon ja kulttuuriympäristöjen elämyksellistä kokemista. Kokemus auttaa ymmärtämään ihmisen riippuvuuden ympäristön tilasta sekä luonnonvaroista. Luontokasvatus lisää tietoa ja taitoja elinympäristön hoitamiseksi. Sen lisäksi se antaa valmiuksia myönteiseen asenteeseen ja vastuullisuuteen luonnosta. (Kangasniemi ym. 2009, 17.)

Ulkoliikunta vaikuttaa yhtäläillä lapsen motorisiin taitoihin. Ulkona lapsella on mahdollisuus liikkua rajattomasti ja näin motoriset taidot pääsevät hyvin kehittymään. Ul-

koliikunta tehostaa hengityselimistön toimintaa ja vilkastuttaa verenkiertoa. Liikunta ylläpitää hyvää ryhtiä ja ryhdin tulee olla pienestä asti hyvä, jotta vanhempana ei tulisi ryhtiongelmia. Lapsen motorinen kehitys riippuu paljon harjoittelumahdollisuuksista ja liikuntahetkistä. Leikki-ian myöhemmässä vaiheessa lasta alkaa kiinnostamaan laajempi ympäristö ja retket ovat mieluisia. Fyysinen kasvu on leikki-ian myöhemmässä vaiheessa nopeaa ja liikunta vaikuttaa lihaksiston muodostumiseen ja peruskunnon syntymiseen. Tuolloin motoriset taidot ovat varsin kehittyneet ja lapsella on mahdollisuus pelata haastavampia pallopelejä, kuten jalkapalloa. Vaikka liikkuminen on luontaista lapsille, voidaan suunnitellulla liikunnalla ottaa huomioon kaikkien lihasryhmien tasapuolinen käyttö. (Karling, Ojanen, Siven, Vihunen & Vilen 2009, 231 - 231.)

Liikunta on yksi tärkeä hyvinvoinnin ylläpitäjistä, ja sen vuoksi otin sen vahvasti mukaan toimintaani luonnon rinnalle. Luontosuunnistustoimintani vaikuttaa lasten motoriseen kehitykseen luonnollisella tavalla ympäristön kautta. Valitsin rastipaikat ympäristössä niin, että ne ovat eri paikoissa ja niissä tapahtuva toiminta harjoittaa eri tavalla motorisia taitoja. Toimintani kautta perheet ja erityisesti lapset tutustuvat ja harjaantuvat liikkumaan luonnossa.

4 YHTEISÖLLISYYS

4.1 Yhteisöllisyys käsitteenä

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemukseen pohjautuvaa tunnetta yhteisöön kuulumisesta, yhteisön jäsenenä. Yhteisöllisyyden tunne on yhteisön jäsenten välinen tunne yhteen kuulumisesta ja tärkeydestä toisilleen. Yhteisön jäsenten tarpeet täyttyvät, kun he sitoutuvat olemaan yhdessä. Yhteisön jäsen ei pysty toteuttamaan yksin asioita niin kuin koko yhteisö pystyy. Kokemus yhteisöllisyydestä muodostuu yhteisön toiminnan rakentuessa. Se rakentuu ihmisten tunteiden, tarpeiden, psykologisten tekijöiden sekä sosiaalisten tekijöiden ja suhteiden mukaan. Yhteisö saa alkunsa jäsenten yksilöllisestä identiteetistä ja säännöt ovat suuri tekijä yhteisön kehittymisessä. Esimerkiksi perhe ja päiväkodin lapsiryhmä on aikuisen rakentama, mutta se ei ole heti valmis ja toimiva, vaan rakentuu prosessien kautta yhteisöksi. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 20.)

Marjanen ym. (2013, 47 – 49) mukaan yhteisössä oleminen antaa jo varhaisessa vaiheessa mahdollisuuden harjoittaa pakollisia taitoja, joita tarvitaan myöhemmin yhteis-

kunnan jäsenenä toimimiseen ja myös perheessä toimittaessa. Vanhemmat sekä varhaiskasvatuksen ammattilaiset voivat yhteisöllisin keinoin ohjata toimintaansa lapsilähtöisemmäksi ja osallistaa lapsia toiminnan suunnitteluun. Varhaiskasvatuspalveluissa toiminta pohjautuu sopimuksellisuuteen, ja se toimiikin yhtenä yhteiskunnan yhteisöistä. Yhteisöille yhteistä on jäsenten välinen vuorovaikutus, vaikka yhteisöt vaihtelevat toimintamuodoiltaan. Vuorovaikutuksessa rakentuvat yhteisön jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet sekä käyttäytymismuodot. Suhtautuminen yhteisön ulkopuolisiin ihmisiin myös määräytyy yhteisön jäsenten kesken. Lasten yhteisöt antavat tunteen johonkin kuulumisesta, ajanvietettä ja kumppanuutta. Yhteisössä opitaan kompromissien tekemistä, yhdessä toimimista sekä myös oman paikan ottamista. Yhteisöissä tapahtuu myös vertailua toisten kanssa, jonka kautta lapsi oppii itsestään ja rakentaa näin minäkuvaansa.

4.2 Vertaissuhteet ja yhteisöllisyys

Lapset ovat osallisia jokapäiväisessä vuorovaikutuksessa ja erilaiset taidot karttavat heidän vertaisyhteisöissään. Yhteisöllisyyden pohjaa tulisi rakentaa jo varhain, sillä perusta yhteisön ja ryhmän rakentamiseen opitaan jo varhaislapsuudessa perheen ja päiväkodin ryhmien muodostamisessa. Varhaislapsuudessa lapsilla on kehityksellinen herkkyys sosiaalisten taitojen harjoitteluun ja siksi yhteisöllisyyteen on tärkeä kiinnittää huomiota jo päiväkodissa. Varhainen oppiminen yhteisöllisyydestä auttaa myös yhteisöllisyyden rakentamista myöhemmin esimerkiksi koulussa. Vanhemmilla on tärkeä rooli yhteisöllisyyden rakentamisen kannalta sillä he toimivat roolimalleina yhteisöllisyyden ylläpitäjänä ja edistäjänä. On myös tärkeää, että vanhemmat ja kasvattajat pohtivat konkreettisia keinoja, joiden avulla voidaan kehittää yhteisöllisyyttä esimerkiksi päiväkodissa. Näitä voivat olla esimerkiksi lasten ystävyysuhteiden tukeminen, laadukkaan leikin edistäminen sekä ryhmän toimintatilanteiden muodostaminen. Havainnoimalla ja refleктоimalla ryhmän toimintaa kasvattaja pystyy kehittämään ryhmän yhteisöllisyyttä paremmaksi ja edistää kaikkien lasten osallisuutta tukevaa kasvuyhteisöä. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 24, 43.)

Lasten rakentamilla yhteisöillä ja niissä saadut kokemukset vaikuttavat lapsen persoonallisuuden ja maailmankuvan kehitykseen. Lapset tarvitsevat ohjausta ja oppimista kasvaakseen myös sosiaalisiksi. Ohjatessa sosiaalisia taitoja, kasvattajan tulisi vertaisryhmän toiminnassa ottaa huomioon sosiometriikka ja ryhmädynaamiset mekanismit.

Ne saadaan näkyviksi esimerkiksi sosiogrammin avulla. Sosiogrammeja on hyvä käyttää lasten yhteisöissä, sillä niiden avulla voidaan tarkastella ryhmän välisiä vuorovaikutussuhteita. Vuorovaikutussuhteiden avulla saadaan tietoa sosiaalisesti taitavista lapsista sekä lapsista, joilla ne eivät ole niin hyvin muodostuneet. Sosiogrammin luotettavuutta voidaan varmentaa lasten haastattelun ja havainnoinnin avulla. Kasvattajien tietäessä lasten sosiaaliset statukset he voivat paremmin vaikuttaa etenkin matalan sosiaalisen statuksen lapsia sosiaalisten taitojen muodostamisessa. Pienryhmiä rakentaessa kasvattaja voi tietoisesti muodostaa korkean että matalan sosiaalisen statuksen lapsia samaan ryhmään ja sen avulla tuetaan matalan statuksen lasten kehitystä. (Marjanen, Marttila & Varsa 2013, 54 – 55.)

Muiden yhteisöllisten siteiden laantuessa perhe on pysynyt tärkeänä yhteisönä ihmisten hyvinvoinnin ja selviytymiskeinon tukemisessa. Suomalaisista kuuluu perheeseen kolme neljäsosaa. Perheet ovat muuttuneet aikojen myötä. Enää ei ole niin tarkkaa määritelmää perheelle ja ydinperhe, jossa ovat äiti, isä ja lapsi tai lapset eivät ole enää vain ainoa perhemuoto. Jotkin muutokset perheissä vaikeuttavat yhteiskunnallisesti normaalin perhe-elämän kulkua. Muutoksien myötä ovat yleistyneet avioerot, avoliitot ja yksinhuoltajat. Perhesiteiden heikkeneminen on todettu lisäävän yksilöiden huono-osaisuuden riskejä. Perhe on todettu suojaavan yksilöä monella tavalla syrjäytymiseltä, kuten esimerkiksi estämällä työelämästä pudonneen ihmisen altistumisen kielteisten vaikutuksien tapahtumiin. (Raunio 2006, 94 - 96.)

Kohderyhmänäni toiminnassani ovat perheet, erityisesti lapset, joille ensimmäinen yhteisö on perheyhteisö. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen ovat myös osa hyvinvoinnin perustaa, ja se näkyy toiminnassani perheen yhdessä olemisen tai tekemisen kautta. Yhdessä tekemisen kautta lapset oppivat myös yhteistyötaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Pyrin toiminnassani siihen, että perheiden yhteisöllisyys vahvistuisi toimintani kautta.

5 YMPÄRISTÖKASVATUS MENETELMÄNÄ

5.1 Yleistä ympäristökasvatuksesta

Ympäristökasvatus perustuu arvoille sekä eettisille periaatteille. Ympäristökasvatuksella pyritään kasvattamaan ihmisiä tietämään ekologisia arvoja, ympäristökysymyksiä sekä saada heidät tiedostamaan, miten toimitaan ympäristöarvojen mukaisesti elä-

mässä. Pääsääntöiset oppimisalueet ovat luonnon ympäristö, rakennettu ympäristö ja sosiaalinen ympäristö. Tärkeää ympäristökasvatuksessa on tiedon, tunteen ja toiminnan yhteenkuuluvuus. (Jeronen, Kaikkonen & Räsänen 1994.)

Mäkivaara ja Sarviaho (1999, 10 – 12) mukaan ympäristökasvatukselle on monia määritelmiä, mutta yhteistä on tavoite auttaa kasvattajia opettamaan ekologisesti kestävämpi yhteiskunta. Ympäristökasvatus pyrkii opettamaan keinoja, joiden avulla ihminen voi kantaa parempaa vastuuta ympäristöstään. Ympäristökasvatuksen ideana on, että lapsi ja aikuinen pohtivat tietoa, jonka he hankkivat ympäristöä tarkastellessaan. Uuden tiedon hankkiminen tapahtuu kaikissa arkipäivän tilanteissa ja kasvattajan tehtävänä on tietoinen elämänarvojen ja käyttäytymistapojen yhteen sovittaminen. Lapsi oppii aikuisen malleja seuraamalla myös ympäristöä kunnioittavan elämäntavan. Tiedon muuttuminen todeksi edellyttää aikuisen ja lapsen välistä yhteistä pohtimista. Kun yhteiset arvot ovat löytyneet ja niihin sitoutuminen varmistunut, voi toimiminen ympäristön hyväksi muodostua. (Mäkivaara & Sarviaho 1999, 10 – 12.)

Ympäristökasvatuksessa lapsen lähin ympäristö toimii arjen kontekstina ja se määrittää tietyltä osin sen, miten lapsi elää elämäänsä. Ympäristö on siis tietyllä tavalla lasta ohjaava tekijä. Ympäristö ymmärretään olevan ympärillämme fyysisesti ja ikään kuin ulkopuolellamme. Varhaiskasvatusta ja esiopetusta valtakunnallisesti ohjaavissa julkaisuissa otetaan esille ympäristön merkitys alle kouluikäisen lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen kannalta. Toimiva ja hyvä varhaiskasvatusympäristö on aikuisen tekemä, ja se on tärkeä paikka lapsen kehittymisen ja oppimisen kannalta. Siksi monet ympäristöä määrittävät tekijät on otettava huomioon, kun tarkastellaan lasten ympäristöjä ja suunniteltaessa institutionaalisia varhaiskasvatuksen ympäristöjä. Aikuisen suunnittelema ympäristö lapsille sisältää aikuisen omat näkemykset lapsille sopivista ympäristöistä. Lasten kanssa päivittäin työskentelevien aikuisten tulee tiedostaa se, että he vaikuttavat lasten kokemuksiin ympäristöstään. Vaikutus tapahtuu konkreettisilla ympäristöihin liittyvillä toimilla sekä välillisesti erilaisia kulttuurisia ympäristöjä tarjoamalla. Se on tärkeää myös varhaiskasvatuksessa, koska lapsi oppii ympäristönsä kautta, mitkä säännöt vallitsevat missäkin ja miten niiden kautta kussakin ympäristössä toimitaan. (Alanen & Karila 2009, 227, 229 – 232.)

Ympäristö siis ohjaa lapsen suhdetta siihen ja siellä tekemistä mutta samalla lapsi ohjaa ja muokkaa suhdettaan ympäristöön. Ympäristössä jokin paikka syntyy, kun ihmi-

nen toimii ja elää siellä. Ympäristön ominaisuudet saavat merkityksensä, kun ihminen tulkitsee ympäristöönsä. Lapset havainnoivat, kokevat ja tulkitsevat ympäristöönsä juuri silloin kun he toimivat siinä. Ympäristö kuitenkin muuttuu koko ajan, ja sitä tuotetaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Näin esimerkiksi päiväkodin pihaa käyttävät lapset saavat omien tulkintojensa kautta oman näkemyksen päiväkodin pihasta. Päiväkodin ympäristöä käyttävillä lapsilla on kulttuurisia ja yhteisöllistä tietoa sen ympäristöstä ja käyttäytymisestä. Lapset siis tiedostavat, että miten päiväkodin pihalla ollaan ja miten pihaa voi käyttää. Päiväkodin pihalla myös tietyllä tavalla määritellään lapsena oleminen, koska pihaympäristön suunnittelussa, säännöissä ja normeissa on sisällettyinä ajatukset, että millaista on sopiva lapsena oleminen päiväkodinpihan ympäristössä. Lapset myös yleensä erottavat päiväkodin ja kotipihan eron. Lapset pystyvät myös muokkaamaan päiväkodin pihalla olevia kulttuurisia käytäntöjä omalla toiminnallaan. (Alanen & Karila 2009, 246 - 247.)

Toimintani perustuu juuri ympäristökasvatuksen menetelmään. Ympäristökasvatus on sisällöltään laaja ja antaa perheille paljon oppimisen mahdollisuuksia. Toimintani suunnittelussa olen miettinyt asioita ympäristökasvatuksen valossa ja koen sen olevan yksi tärkeimpiä lasten kasvatuksen osa-alueita. Ympäristönä toiminnassani on luonnonympäristö ja luontoa hyödynnetään myös rasteilla. Rastit olen suunnitellut niin, että perheet oppivat niistä luontoon liittyviä asioita. Rasteilla perheet pääsevät harjaantumaan luonnon avulla erilaisia aisteja, jonka kautta he voivat oppia luonnon kunnioittamista.

5.2 Ympäristökasvatuksen muotoja

5.2.1 Osallistava ympäristökasvatus

Koskisen (2011 1 - 2) mukaan osallistumista eli vaikuttamista voidaan katsoa ympäristökasvatuksen vinkkelistä eräänlaisena jatkumona jossa on kaksi haaraa, ensimmäinen on julkinen vaikuttaminen ja toinen on henkilötason vaikuttaminen. Julkisessa vaikuttamisessa ihminen voi vaikuttaa julkiseen suunnitteluun, keskusteluun ja päätöksentekoon, jolloin osallistumisesta tulee oppimisprosessi erityisesti lapsille ja nuorille, jotka voivat vaikuttaa jo omaan elinympäristöönsä olemalla vuorovaikutuksessa oman ympäristönsä yhteisöjen kanssa. Toisen haaran henkilötason vaikuttamisessa ihminen vaikuttaa hänen omaan elämäntapaansa kuten julkisen liikenteen käyttömahdollisuuteen, kulutusvalintoihin ja kierrätyksen käyttöön.

Mahdollisuus vaikuttaa omaan elinympäristöönsä voi olla kokonaisvaltainen oppimisprosessi juuri erityisesti lapsille ja nuorille, jotka haluavat tulla kuulluksi. Onnistunut osallistamisen mahdollisuus vahvistaa lapsen ja nuoren tunnetta siitä, että voi oikeasti vaikuttaa ja sen avulla voi tulla kuulluksi. Oman elinympäristönsä vaikuttamisen kautta ympäristösuhde kehittyy kiinteämmäksi ja lapsi ja nuori oppii näkemään itsensä yhteisön jäsenenä, jossa voi itsekin vaikuttaa. Lapsi tai nuori tuntee kuuluvansa yhteisöön, mikä vahvistaa hänen yhteenkuuluvuuden tunnettaan johonkin tärkeään, ja se ehkäisee ulkopuoliseksi tulemisen tunnetta. Osallistumisen kautta lapsi ja nuori oppii paljon uusia asioita. He oppivat kriittistä ajattelua, erilaista tietoa, oman mielipiteen ilmaisemista, muiden mielipiteiden kuuntelemista ja keskustelutaitoja. Osallistuminen ei ole aina tuloksellista, mikä voi hämmentää lasta tai nuorta. Pienten vastoinkäymisten kautta lapsen ja nuoren oman toiminnan kehittäminen ja arviointi kasvaa. Vastoinkäymisten läpi käynti muiden osallistujien kanssa tuo uusia näkökulmia lapsen tai nuoren ajatuksiin ja lisää kykyä omaehtoiseen osallistumiseen jatkossa. (Koskinen 2011, 2.)

Tämä osallistava ympäristökasvatuksen muoto tulee toiminnassani esiin tekemäni kyselyn avulla. Kyselyn avulla halusin osallistaa perheitä toimintani sisällön suunnitteluun, jotta toiminnastani tulee heidän tarpeitaan tyydyttävämpi. Perheet saivat myös kyselyn avulla kuvaa siitä, että heidän mielipiteellään on väliä ja se on tärkeää toiminnassani. Vaikuttamisen mahdollisuus tukee hyvinvointia.

5.2.2 Ympäristöestetiikka

Ympäristöestetiikan oletuksena on, että kaikki ympäristöt tarjoavat paljon kuunneltavaa, kosketeltavaa, katsottavaa ja ympäristö on esteettisesti arvokasta. Kasvattajan tärkeä tehtävä on mahdollistaa tällaisia havaintokokemuksia lapselle. Erityisesti pienet lapset tarvitsevat omakohtaisia havaintoja ja kokemuksia, jotta tiedon käsitteellistäminen harjaantuu. Ympäristö- ja taidekasvatuksessa keskeisiä ovat esteettiset elämykset. Elämys katsotaan esteettiseksi, kun ihminen kokee jonkin kauniiksi tai esteettisesti arvokkaaksi. Sen vuoksi esteettinen elämys sisältää aina tunnekokemuksen. Elämyksen kokeminen näkyy yleensä lapsessa kehon kielen innostuneisuutena. Ilman omakohtaisia elämyksiä kuva maailmasta jää pinnalliseksi. (Mäkivaara & Sarviaho 1999, 12 – 15.)

Ajattelun sekä luovuuden harjaantumisen kannalta parhaita ovat satunnaiset pyhäntymisen hetket, jolloin lapsi tekee yllättävän havainnon, kuten esimerkiksi leppäkertun lehdellä. Havainnot ovat enimmäkseen jonkinlaisia luonnonilmiöitä. Lasten täytyy saada tutkia ympäristöä ja kokea sitä kautta elämyksiä. Lasten tutkiessa ympäristöä, aikuinen voi samalla havainnoida lasta ja dokumentoida lasten kysymyksiä sekä ohjata tarvittaessa ongelmanratkaisutilanteissa. Havainnoimalla lasta aikuinen saa tietoa lasten tavasta kokea maailmaa. Dokumentoinnin avulla aikuinen voi ohjata lapsen havainnontekoa lähemmäs tiedostavaa tutkimista. Ympäristön elämyksellisen tutkimisen jälkeen siirrytään tutkimaan kokemuksia. Elämysten ja kokemusten jälkeen voidaan yhdessä pohtia kysymyksiä kuten mitä näit ja miksi? Kasvattajan vastuulla on esittää kysymyksiä, jotka edistävät lasten oppimista. (Mäkivaara & Sarviaho 1999, 12 – 15.)

Ympäristöestetiikka näkyy toiminnassani rastien suunnittelussa. Rasteilla käsitellään ympäristön ja luonnon ilmiöitä, joiden kautta perheet saavat esteettisiä kokemuksia yhdessä.

5.2.3 Suunnistustaito osana ympäristökasvatusta

Suunnistuksessa yhdistyvät fyysinen kestävyys sekä luonnossa liikkumisen taito. Se on monipuolinen liikuntalaji, jossa edetään erilaisissa maasto-olosuhteissa, ja kaiken kuntoiset voivat harrastaa sitä oman kuntotasonsa mukaisesti. Suunnistus on kunto- ja kilpaurheilumuoto, jossa edetään kartan avulla. Suunnistaja katsoo kartasta reittinsä ja kulkee sen mukaisesti. Kompassi kuuluu myös suunnistajan varusteisiin ja sen käyttö riippuu reitistä ja sen vaikeudesta kulkea. Suunnistustaito on tärkeä, koska tarvitsemme sitä useasti elämässämme. Uudessa kaupungissa liikkuessamme tarvitsemme kartan ja suunnistustaidon, jotta pääsemme haluamaamme kohteeseen. Suunnistuksen perusidea on sama, mutta oikean reitin löytäminen metsässä, maantiellä tai kaupungissa tuovat erilaiset puitteet ja sen myötä jokainen tarvitsee enemmän tai vähemmän suunnistustaitoa. (Karvanen 2001, 4.)

Suunnistustaitoa tarvitsee elämässä ja sitä voi harrastaa myös monipuolisesti. Suunnistus antaa myös elämään haasteellisuutta, seikkailuja, elämyksiä, arvoituksia ja valintoja. Suunnistuksessa yhdistyvät luonto, seikkailu, arvoitukset ja liikunta. Erityisesti luonto antaa suunnistukseen parhaimman seikkailuympäristön ja tarjoaa eniten hyviä haasteita kaikenikäisille ihmisille. Suunnistaessa kehittyvät muun muassa hahmotus-

kyky, suunnittelukyky ja erityisesti tasapaino, koska liikkuminen tapahtuu useasti epätasaisella alustalla. Suunnistus tarjoaa etenkin nuorille mielikuvia, ajatusten jäsentelyä ja rohkaisee heitä itsenäisiin ratkaisuihin. (Karvanen 2001, 4.)

Suunnistustaidon peruselementtinä on kartta ja sen lukeminen. Kartat kehittyvät koko ajan paremmiksi ja helppolukuisemmaksi, minkä vuoksi kompassin käyttö suunnistuksessa on vähentynyt. Suunnistustaidon olennaisin osa on siis käsitys kartan ja maaston keskinäisestä vastaavuudesta. Suunnistajan täytyy ymmärtää kartassa olevat symbolit, jotta voi kulkea kartan avulla maastossa. Helppoimmat symbolit ovat piste-mäiset ja konkreettiset kohteet kuten rakennukset, kivet, pellonkulmat ja polunhaarat ja ne ovat aloittajille tutuimpia ja helpoimpia ymmärtää. Karttakuva paranee kokemusten myötä ja suunnistaja oppii tulkitsemaan karttaa ja maastoa, sen muotoja ja korkeusvaihteluita useiden kartanlukujen jälkeen. Juuri tämän karttakuvan avulla suunnistaja tekee reitinvalinnan rastilta toiselle. Maastossa on paljon enemmän nähtävää kuin kartalla ja on tärkeää oivaltaa oleellinen maastosta kartan avulla. Nämä oleelliset kohteet kuten esimerkiksi kivet erottuvat maastosta selvästi suunnistajalle ja on siksi helppo löytää. (Nikulainen 1994, 3 - 10.)

Luontosuunnistustoiminnassani leikkimielinen suunnistus toimii toiminnan ohjaajana paikasta toiseen. Kartta ja suunnistus antavat toiminnassani joillekin lapsille ehkä jopa ensimmäisen kosketuksen karttaan ja suunnistukseen. Vaikka suunnistus on toiminnassani leikkimielinen, se on silti tärkeä taito oppia. Luonnonympäristössä suunnistaminen tutustuttaa lapsen luontoon ja opettaa liikkumaan siellä. Kartta antaa kokonaiskuvan suunnistusalueesta ja näin helpottaa suunnistamista.

6 TYÖN ALOITUS

Halusin tehdä opinnäytetyön, jolla on jollakin tapaa merkitystä ja hyötyä myös muillekin ihmisille. Työn täytyi myös olla sellainen, että minulla pysyy kunnolla mielenkiinto siinä yllä. Niinpä mietin omia mielenkiinnon kohteitani ja listasin niistä päällimmäiset, jotka olivat liikunta, luonto ja yhdessä olo. Nämä kolme asiaa vaikuttavat myös minun ja aika monenkin ihmisen hyvinvointiin. Keskusteltuani työni toimeksiantajan kanssa keksimme, että voimme tukea perheiden hyvinvointia näiden kolmen aihealueiden kautta. Päädyimme siihen, että tuemme perheiden hyvinvointia luontosuunnistustoiminnan kautta, johon sisältyvät liikunta, luonto ja perheiden yhdessä olo.

Pidimme tärkeänä, että perheet tulevat kuulluksi ja siksi teimme toiminnan sisällöstä kyselyn perheille.

6.1 Kysely

Halusimme tukea perheiden hyvinvointia heti toiminnan alusta asti ja niinpä aloimme suunnittelemaan kyselyä perheille, jossa heidät osallistetaan toiminnan suunnitteluun (Liite 1). Pohdimme Erikssonin kanssa kyselyn runkoa ja päädyimme siihen ratkaisuun, että kyselyn tulee olla lyhyt ja ytimekäs. Kysymyksiä ei saa olla liikaa, jotta vastaaminen olisi helppoa ja mielekästä. Pohdimme myös lasten ikähaarukkaa, jonka voimme mainita kyselyssä. Päädyimme ikähaarukassa 1 – 10-vuotiaisiin, koska siinä ikäjakaumassa lapset touhuavat vielä yhdessä perheensä kanssa ennen kuin murrosiän asiat tulevat ajankohtaisiksi. Ikähaarukka on myös tärkeä tiedostaa rastien suunnittelussa, jotta rastien taso on lapsille sopiva. Aloin miettimään alustavasti rastien sisältöä, koska kyselyyn oli saatava toimintaan liittyviä kysymyksiä.

Etsin teoretietoa luonnosta, liikunnasta, lapsista ja ympäristökasvatuksesta. Teoriatiedoista nousi vahvasti esille aistit, jotka harjaantuvat luonnon kautta. Aihe vaikutti minusta mielenkiintoiselta ja aloin pohtimaan sen toimivuutta rasteissa. Totesin, että aistit sopivat hyvin rastieni yhdeksi teemaksi, koska ne ovat myös lasten kehityksessä yksi tärkeä kehittyvä osa-alue. Suunnittelin kysymyksiä aistien pohjalta ja yritin keksiä sellaisia kysymyksiä, joihin perheet voivat vastata avoimesti. Päädyin kuitenkin vain yhteen aistikysymykseen, jotta muillekin tärkeille osa-alueille jäisi tilaa kyselyssäni. Halusin kysyä erityisesti luonnon tärkeydestä perheille, koska se on toimintani yksi lähtökohdista. Pohdin kysymyksiä suunniteltaessa myös rastien turvallisuutta ja mahdollisia riskitekijöitä. Sen myötä kysyinkin perheiltä heidän mielipiteitään luonnon mahdollisista vaaroista. Itselläni mieleen tuli juuri mahdolliset terävät tai liukkaat kivet, korkeat maasta nousevat juuret sekä lasinsirut. Mahdollisia vaarojahan kyllä on, ne pitää vain osata huomioida. Luonnon muodostamille vaaroille emme voi juuri mitään, mutta juuri lasinsirut, tupakantumpit ja roskat voimme kerätä pois, jotta luonto olisi meille ja varsinkin pienille lapsille turvallisempi.

Yhdessä kysymyksessäni kysyin avoimesti, että minkälaista toimintaa perheet haluavat luontosuunnistustoiminnassani olevan. Koin tärkeänä kysyä tämän juuri avoimena kysymyksenä, koska silloin perheet voivat vastata juuri siten, kuin he itse haluavat, ja sitä kautta heidän oikea mielipiteensä tulee esille. Koska toimintani on luontosuunnis-

tustoiminta, niin täytyihän minun kysyä myös yksi kysymys suunnistuksesta. Kysyin perheiltä suunnistustaidon tärkeyttä. Sehän on loppujen lopuksi aika tärkeäkin taito niin metsässä kuin kaupungissakin mentäessä. Loppukysymyksenä kysyin vielä perheiltä itse luonnossa olemisesta. Annoin perheille mahdollisuuden kertoa luonnossa olemisesta jotta saan tietoa siitä, minkälainen suhde perheellä on luontoon.

Sain kasaan kuusi, mielestäni kattavaa kysymystä, joilla osallistin perheet mukaan toimintaani ja sitä kautta sain toiminnastani asiakaslähtöisemmän ja heidän tarpeitaan tyydyttävämmän. Kyselyni alkuun laitoin toiminnan ajankohdan, paikan ja kenelle se on suunnattu. Mainitsin myös toiminnan tekijät eli itseni ja tilaajani sekä toiminnan ja kyselyn tarkoituksen. Laitoin mukaan myös yhteystietomme, jotta tarvittaessa meihin saa yhteyttä, jos tulee kysyttävää tai ideoita kyselyyn tai toimintaan. Lähetin alustavan kyselylomakkeen tilaajalleni ja kysyin hänen mielipidettään kysymyksistä ja lomakkeen ulkomuodosta. Hänen mielestään kysymykset olivat hyviä ja teimme pieniä muutoksia kysymysten muotoon. Tilaajani sopi Kouvolan varhaiskasvatuspäällikön kanssa, että voimme lähettää kyselyt Kuusankosken alueen päiväkodeihin. Rajasimme kyselyjen lähettämistä juuri tälle alueelle, koska toimintani toteutetaan juuri Kuusankosken alueella. Lähetimme kyselyt yhdeksään päiväkotiin, jossa kyselyt perheille lähetti päiväkodin henkilöstö. Tein päiväkodeille kyselyn rinnalle saatteen, jossa kerroin kyselyni tarkoituksesta ja sen jakamisohjeistuksesta perheille. Mainitsin myös saatteessa, että päiväkodin henkilöstö voi myös vastata kyselyyni. (Liite 2).

6.2 Kyselyn vastaukset

Vastausaikaa kyselyyni annoin alustavasti kaksi viikkoa. Viikon kuluttua kyselyjen lähettämisestä oli vastauksia tullut aika vähän. Laitoin päiväkodeihin muistutusviestiä vastaamisesta ja parissa päiväkodissa kyselyn hoitanut henkilö oli vaihtunut, mikä hidasti kyselyn informoimista perheille. Pari päiväkotia pyysivät kyselyjen vastausajan pidentämistä, minkä vuoksi pidensin vastausaikaa vielä parilla viikolla. Se ei kuitenkaan juuri lisännyt vastauksien määrää. Vastauksia tuli siis todella vähän verrattuna mahdollisiin vastaajiin, mikä oli itselleni hiukan harmillista, koska olin laittanut kyselyyn paljon aikaa ja vaivaa.

Olin kuitenkin todella iloinen siitä, että vastauksia tuli edes jonkin verran ja tulleet vastaukset olivat todella hyviä ja kattavia. Vastauksia tuli minulle sähköpostilla sekä kirjallisesti tilaajani kautta. Vastauksissa vastattiin juuri kysymyksiin eikä niiden vie-

restä. Kävin kaikki vastaukset huolella läpi ja kirjasin ylös toiveet sekä perheiden näkemykset mahdollisista vaaroista luonnossa. Moni perhe vastasi samalla tavalla, ja yleisempinä vaaroina luonnossa nähtiin vesi, jyrkät, terävät kalliot ja kivet, myrkylliset kasvit, marjat, sienet, mahdolliset lasinsirpaleet sekä roskat. Tärkeinä aiheina perheet näkivät veden, eläimet, marjat, kasvit sekä liikunnan. Perheet kokivat myös, että näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistit kehittyvät luonnossa ja ovat tärkeitä asioita oppia. Perheet toivoivat luontosuunnistustoimintaan perheen yhteistä ja opettavaista toimintaa, kasvien-, puulajien-, sekä eläinten tunnistamista, kiipeilyä, opetusta luonnon kohtelemisesta sekä liikunnallista toimintaa. Otin nämä perheiden toiveet huomioon rastien suunnittelussa ja pyrin suunnittelemaan rastit niin, että ne vastaisivat perheiden toiveita mahdollisimman hyvin.

7 TOIMINNAN SUUNNITTELUA

Aloin suunnittelemaan alustavia rasteja jo ennen kyselyn vastausajan päättymistä. Mietin erilaisia rasteja, jotka voisivat soveltua mahdollisimman hyvin kaikille perheille ja minun tuli ottaa huomioon myös lasten ikähaarukka, joka on noin 1 – 10 vuotta. Rastien suunnittelussa yritin pitää mielessä sen, että rastien kannattaa olla yksinkertaisia ja helposti perheiden toteuttavissa. Lähtökohtaisesti suunnittelin, että rastit toteutetaan ulkona metsässä ja että rastien aiheet myös liittyisivät luontoon jollakin tapaa. Ideanani oli myös, että perheet oppivat rasteilta luontoon liittyviä asioita ja kiinnostuisivat ehkä sitä kautta olemaan enemmän luonnossa, mikä vaikuttaisi positiivisesti heidän hyvinvointiinsa ja perheen yhdessäoloon. Luontotiedon lisäksi suunnittelin lisätä rasteille myös liikuntaa jossakin muodossa.

Ensimmäiseksi rastien suunnittelussa otin kuitenkin huomioon lasten ikähaarukan. Ikähaarukan ollessa noin 1 – 10 vuotta minun tuli ottaa suunnittelussa huomioon se, että rastien tulee sopia niin pienimmille kuin vähän isoimmillekin lapsille. Rastien tulisi siis olla aika yksinkertaisia ja tarvittaessa helposti muokattavissa helpommiksi tai haastavammaksi riippuen lapsen ikätasosta. Työskentelytaustani päiväkodissa auttoi lasten ikätason tietämisessä, ja sen lisäksi etsin vielä lisää teoriatietaoa lasten ikätason kehityksestä, suunnistuksesta sekä luonnon vaikutuksesta. Kyselin rastien toimivuutta tilaajaltani, Kouvolan varhaiskasvatusvastaavalta sekä läheisiltäni, joista osa toimii lasten parissa. Heidän mielestään rastit vaikuttivat kivoilta ja sopivat hyvin toimintani sisältöön.

7.1 Toimintapaikka

Alustavan suunnitelman mukaan toiminta oli tarkoitus pitää Kuusankosken kalliosuojan metsässä. Toimintapaikka vaihdettiin kuitenkin turvallisuussyistä Kuusankosken kirjaston puistoon. Ympäristön tuli olla turvallinen ja mahdolliset vaaratekijät minimoida. Myös muu Kouvola-päivän tapahtuma sijaitsi Kuusankosken kirjaston läheisyydessä, joten paikan vaihto oli myös osallistujien takaamiseksi parempi. Luontosuunnistustoiminta oli aikalailla sään armoilla, koska lähtökohtana oli, että toiminta tapahtuu ulkona juuri luonnon vaikuttavuuden vuoksi. Pieni sade ei haittaa, mutta otin suunnittelussa huomioon myös sen, että huonon sään sattuessa rastit voidaan toteuttaa mahdollisesti myös sisätiloissa. Sisätiloissa luontosuunnistustoimintani ei toteutuisi täydellisesti, koska silloin luonto ei ole täydellisesti ympäristönä rasteille. Onneksi toimintapäivänä sää oli aurinkoinen.

Olin myös kyselyssäni ilmoittanut toimintapaikaksi Kuusankosken kalliosuojan, mutta koska toimintani tapahtui kuitenkin Kuusankoskella, totesimme, että tiedottaminen paikan vaihtumisesta kyselyn päiväkodeihin olisi tarpeetonta, koska paikan vaihtuminen tuli esille Kouvola-päivän lehtimainoksessa sekä mainoksessa, jonka lähetin myös päiväkodeille (Liite 3). Jokaiselle rastille tuli omat ohjeistukset, jotka yritin kirjoittaa niin, että kaikki ymmärtäisivät, mitä niissä tarkoitetaan. Rastit ja ohjeistukset tuli olla yksinkertaiset ja muokattavissa perheelle sopivaksi myös senkin takia, että oma paikkani toiminnassani oli lähtöpaikalla eikä rasteilla.

7.2 Mainos

Pohdimme tilaajani kanssa, että toimintaan olisi hyvä tehdä mainos. Mainoksen tarkoituksena oli innostaa perheitä osallistumaan toimintaan. Lähetin mainoksen päiväkodeihin jonne olin myös toimintaani liittyvän kyselyn lähettänyt. Vein mainoksen myös Kuusankosken kirjastoon sekä Kuusankoskitaloon. Mainoksen otsikko oli ”Luontosuunnistustoimintaa!”. Otsikon lisäksi mainoksessa oli toiminnan pitämipaikka, toimintapäivän päivämäärä, kellonaika, lyhyt selostus toiminnan tarkoituksesta, kuva toimintapaikasta sekä minun ja tilaajani yhteystiedot (Liite 4).

7.3 Kartta

Suunnitellessani rasteja mietin tuleeko toiminnalleni karttaa. Suunnistuksessa yleensä on kartta ja se on yksi tärkeimmistä välineistä suunnistuksessa. Kävimme tilaajani kanssa katsomassa maastoa, jossa toimintani toteutettiin, ja päätimme siinä samalla että teen maastosta helppolukuisen kartan johon merkitsen rastit (Liite 5). Samalla kun sovittelimme rasteja maastoon, luonnostelin karttaa ja rastien paikkaa siinä. Rastien paikat mietimme eripituisiin välimatkoihin, jotta jokaiselle lapselle ja aikuiselle tulee hiukan haastetta liikkumisen puolesta. Kartta on vähän leikkimielinen eikä niin tarkka kuin normaalisti maastokartta on. Päätimme, että kartta on kokoa A5. Tämä koko sen takia, että perheiden on helpompi kuljettaa karttaa mukana, etenkin lasten on helpompi tutkia pienempää karttaa. Normaalista A4:n kokoisesta paperista saa kaksi A5, joten se vie vähemmän paperia, säästää luontoa ja on kustannustehokkaampaa.

Otin toimintapaikastani myös muutaman kuvan. Kuvien ja luonnokseni avulla pohdin tekisinkö kartan tietokoneella vai itse piirtämällä. Hahmottelin karttaa käsin piirtämällä ja päätin, että teen kartan ihan käsin, ilman tietokonetta. Piirsin aluksi A4:n paperille yhden A5:sen kartan ja sen jälkeen myös toisen A5:sen kartan, josta yritin tehdä mahdollisimman saman näköisen kuin ensimmäisestä. Kartta näytti ilman mitään väriä hiukan tylsältä, joten päätin laittaa karttaan hieman väriä tussilla. Piirsin kartan Kuusankosken terveysasemalta päin katsottuna. Karttaa voi silti tarkastella mistä suunnasta vain, koska piirsin siihen toimintapaikkani näkyvimät elementit. Kartan vasempaan reunaan piirsin joen ja sen yli menevän sillan. Kartan yläosaan piirsin autotien ja alikulkusillan. Kartan keskiosassa on itse puisto osuus ja kartan oikeaan reunaan piirsin Kuusankoskitalon, kirjaston sekä parkkipaikan. Kartan alaosaan piirsin terveysaseman. Nämä elementit rajaavat karttaa ja toiminta-alueeni. Näiden elementtien lisäksi piirsin tietenkin rastipaikat ja merkitsin toiminnan lähtöpaikan karttaan. Toiminnan lähtöpaikka oli suurin piirtein puiston keskellä, parkkipaikan vieressä. Onnistuin kartat kopioimaan väritulostimella ja karttoihin tuli kivasti värit näkyviin. Kopioin A4-kokoisia karttoja 40 kappaletta, eli karttoja oli sitten yhteensä 80 kappaletta. Varasin karttoja runsaasti, koska tuokion osallistujamäärästä ei ollut tarkkaa tietoa. Karttoja oli loppujen lopuksi osallistujiin nähden todella paljon, mutta eivätpä loppunut ainaakaan kesken. Osallistujat saivat myös pitää kartan itsellään josta erityisesti lapset ilahtuivat. Osa osallistujista kysyivät tarkennusta kartassa olevista rasteista ja huomasin, että minun olisi pitänyt merkitä rastit vieläkin paremmin karttaan näkyviin.

8 RASTIEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Päädyin rasteissani viiteen rastikokonaisuuteen. Rasteissa pääteemana ovat erilaiset aistit, jotka harjaantuvat luonnonympäristön kautta. Aistit ovat lasten kehityksessä yksi tärkeä kehittyvä osa-alue. Aistien harjaantuvuuden lisäksi rastit tarjoavat lapsille ja perheille yhteistä ja opettavaista toimintaa ympäristökasvatuksen keinoin.

8.1 Rasti: Mikä luontokappale?

Suunnitellessani tätä ensimmäistä rastia halusin rastin liittyvän vahvasti luontoon sekä johonkin ihmisen aisteista. Mietin, että mitä luonnosta löytyisi sellaista, jota voi tunnistella ja olisi helposti kerättävissä. Mieleeni tuli ensimmäisenä kivi, käpy ja lehti. Pohdin rastin herättämää mielenkiintoa lapsen näkökulmasta ja päädyin siihen, että lapsista olisi jännittävää kosketella joitakin luontokappaleita silmät kiinni. Kokeilin tätä itse ja oli mielenkiintoista huomata, miten tuntoaisti toimii, kun silmät ovat kiinni. Olen leikkinyt myös päiväkodissa saman tyyppistä leikkiä ja silloin jo huomasin, että lapset pitivät siitä.

Keksin tälle rastille nimen ”Mikä luontokappale?”. Alkuperäisenä ideanani oli, että rasteilla kuljetaan lähtökohtaisesti perheen kanssa, joten perheenjäsenet voivat tarvittaessa auttaa rasteilla. Rastien läpi käyminen perheen kesken vahvistavat perheyhteisöä ja yhdessä tekemisen tärkeyttä. Tässä rastissa yksi tai useampi perheenjäsen laittaa silmät kiinni ja toinen perheenjäsen antaa vuorotellen eri luontokappaleen, jonka silmät kiinni oleva henkilö yrittää arvata vain kosketuksen avulla. Perheenjäsen voi tarvittaessa auttaa antamalla vinkkejä luontokappaleen ulkonäöstä tai esiintymispaikasta, esimerkiksi ”niitä on paljon puissa” kun kyseessä on vaikkapa lehti. Tässä rastissa harjaantuvat tuntoaisti ja päättelykyky, jotka ovat tärkeitä lapsen kasvun kehityksessä. Rastia suunniteltaessa otin huomioon perheiden toiveita tarkastelemalla kyselyjeni vastauksia. Tässä rastissa täyttyi monien perheiden toive, perheen yhdessäolo ja luontotiedon kartuttaminen.

Metsissä kiertäessäni valitsin lopulliset luontokappaleet, jotka tulivat rastiin. Valitsin luontokappaleiksi kiven, kävyn, lehden sekä puupalan. Kerätessäni näitä luontokappaleita mukaani tuli myös kaarnaa ja havunneulaoksia, joten luontokappaleita oli loppujen lopuksi neljän sijasta kuusi kappaletta. Keräsin jokaista luontokappaletta monta kymmentä, jotta niitä olisi riittävästi toiminnassani. Otin huomioon niiden mahdolli-

sen katoamisriskin, ja myös siksi niitä tuli olla useita kappaleita. Pohdin rastille alustavasti muita tarvittavia välineitä, kuten mahdollista liinaa, johon luontokappaleet laitetaan, rastin ohjeistusta ja sen kiinnittämispaikkaa, karttaa toiminnalle sekä itse luontokappaleita. Kyselin myös koululta mahdollisuutta lainata välineitä toimintaani ja sain lainattua sieltä hyvin tarvitsemiani välineitä. Loppujen lopuksi tarvittavat välineet tässä rastissa olivat korit luontokappaleille, jotka olivat sopivasti ruskeanvärisiä, joten ne sopivat hyvin luontoon. Muita välineitä olivat nauharulla, sakset, rei'itin ohjeistuslapun kiinnitykseen, itse ohjeistuslappu, laminointimuovit, laminointikone, keltainen iso nauha, joka helpotti rastin löytämistä sekä luontokappaleet. Laminoin ohjeistuslapun, jotta se pysyisi suorana ja kestäisi mahdollista sadetta tuokiopäivänä.

Ennen toimintani pitämistä kävin tarkastamassa paikan, jossa aion toteuttaa toimintani. Tutkimme paikan tilaajani kanssa ja sovittelimme rasteja maastoon. Toimintani pitämisaikana oli Kuusankosken kirjaston puisto ja rastit sopivat hyvin sen maastoon. Mietimme kaikille rasteille oman paikan ja luontokappalerasti sijaitsi Kuusankosken terveysaseman takana, pienten pensaiden luona. Luontokappaleet olivat koreissa, jotka sijaitsivat maassa. Ohjeistuslappu sekä keltainen huomionauha roikkuivat puusta.

Rastin ohjeistuksen yritin tehdä mahdollisimman selkeäksi, jotta perheet ymmärtäisivät rastin idean. Alkuperäinen ohjeistus sisälsi rastin nimen, ”Mikä luontokappale?”, selvennyksen rastin ideasta ja toteuttamistavasta, rastilla olevat luontokappaleet, kuvan sekä ehdotuksen siirtymistavasta toiselle rastille. Tilaajani ehdotti rastille vielä lisätehtävää, jonka voisin lisätä ohjeistukseeni. Lisäsin ohjeistukseeni lisätehtävän, jossa kannustettiin perheitä ottamaan kertakäyttökameralla kuvia rastilla tehtävistä puuhista. Kameran annoin halukkaille mukaan lähtöpisteellä ja perheet palauttivat kameran minulle lähtöpisteeseen kun olivat kiertäneet kaikki rastit. Kamera kulki siis kaikilla rasteilla mukana. Ohjeistuksen lopussa oli kehoitus: ”Seuraavalle rastille voitte kokeilla siirtyä yhdellä jalalla hyppien! Onnistutteko?”. Tämän kehoituksen ja rastin ohjeistuksen lisäksi ohjeistuslapussa oli kuva, jossa näkyi kiviä, oksia ja sammalta. Valitsin juuri kyseisen kuvan, koska se liittyi hyvin rastini sisältöön. Rastin lopullinen ohjeistus sisälsi rastin nimen, idean, toteuttamistavan, lisätehtävän, kuvan, siirtymisehdotuksen sekä luontokappaleet eli kivi, käpy, lehti ja puupala. Kaarna ja havunneulaoksa eivät olleet ohjeistuksessa mukana, koska ne tulivat loppuvaiheessa ylimääräisenä lisänä rastille (Liite 6).

8.2 Rasti: Päihitä este!

Aistirastin jälkeen suunnittelin, että yksi rasteistani voisi olla hiukan liikunnallisempi, koska liikunnan kautta lapsi saa esimerkiksi purettua energiaansa. Mieleeni tuli ihan perus hyppely, jota lapset tykkäävät tehdä. Lapset tykkäävät hypätä etenkin erilaisten esteiden yli ja ajattelin, että sitä voisin jotenkin toteuttaa tässä rastissa. Niinpä sain idean, että tässä rastissa lapset voisivat hyppiä jonkinlaisen esteen yli eri keinoin. Ajattelin, että esteenä voisi olla luonnosta kerättyjä puuoksia, jotta rastissa hyödynnettäisiin luonnonmateriaalia. Keinoja puuesteen ylittämiseen on monia ja aluksi minulla tuli mieleen erilaisia hyppytekniikoita, kuten esteen yli hyppiminen yhdellä jalalla, tasajalkaa, hyppääminen vauhdilla tai ilman vauhtia ja hyppääminen esteen yli ihan sen läheltä tai sitten hiukan kauempaa. Keinoja on monia ja perheet voivat keksiä myös halutessaan itse erilaisia hyppytapoja. Tämä rasti kehittää räjähdysvoimaa ja etäisyyksien tarkkuutta eli näköaistia, jotka ovat tärkeitä lasten kasvun kehityksessä.

Keksin tälle rastille nimeksi ”Päihitä este!”. Pohdin, että puuoksia voisi olla kannattelemassa isot kivet joiden kokojen avulla saataisiin puuesteistä erikorkuisia. Mietin, että kaksi puuestettä olisi hyvä määrä ja materiaalit kerättäisiin tietysti luonnosta. Alun perin tälle rastille tarvittavia välineitä oli kaksi isoa puuoksaa, neljä erikokoista kiveä, ohjeistuslappu, rei’itin, keltainen iso nauha, joka helpottaa rastin löytämistä sekä nauharulla joita tarvitsin ohjeistuslapun kiinnittämiseen. Rasti sijaitsi Kuusankosken kirjaston takana mielenterveystyön muistomerkkikiven luona. Kivessä oli reikä, johon olin laittanut oksan josta roikkui nauhalla ohjeistuslappu sekä keltainen huomionauha. Rastin kiven läheisyydessä oli nurmikkoa, jossa esteet sijaitsivat. Loppujen lopuksi tarvittavia välineitä tälle rastille olivat kaksi isoa puuoksaa, kuusi kappaletta kiviä, koska en löytänyt tarpeeksi isoja kiviä niin täytyi ottaa pari pientä, joista kasasin tarvittavan korkeuden esteelle, oksa, joka sopi ohjeistuslapun kiinnityspaikaksi kiveen, keltainen iso nauha, joka helpotti rastin löytämistä, laminointimuovit, laminointikone, ohjeistuslappu, nauharulla, sakset ja rei’itin.

Rastilla sijaitsevan nurmikon vieressä oli tiiliskivireunaa, johon keksimme lisätehtävän rastille. Lisätehtäväksi tuli kävely tuettuna tiiliskiven reunalla. Toisena lisätehtävänä oli ottaa kuvia saadulla kertakäyttökameralla. Ohjeistuksessa oli myös kehoitus siirtyä seuraavalle rastille: ”Seuraavalle rastille voitte kokeilla siirtyä hiipien! Onnistutteko?” Ohjeistuksessa oli myös kuva, jossa oli puu kaatunut puron päälle. Olin ot-

tanut tämän kuvan, koska siinä esiintyy puuete niin kuin rastissakin. Lopullinen ohjeistus sisälsi rastin nimen, idean, toteuttamistavan, lisätehtävät, kuvan ja siirtymiskehotuksen (Liite 7).

Metsässä liikkeessa tarvitaan juuri motorisia perustaitoja, tasapainotaitoja, kestävyyttä, kehon tuntemusta ja voimaa. Lapsille mieluisia ovat erilaiset seikkailu, - este- ja ketteryysradat. Radoissa lasten fyysinen kunto kohoaa ja ratoihin voi lisäillä helposti erilaisia harjoitteita tuomaan haastetta. Metsässä olevien ratojen esteiden ylitykseen voidaan käyttää esimerkiksi köyttä tai lankkua. Esteenä voivat olla jyrkänteiden välinen ylitys tai ojan ylitys. Radassa voi olla myös jonkinlaiseen esteen ylityksen tai alituksen. Vain mielikuvitus on rajana. (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 21.)

8.3 Rasti: Mikä kasvi- ja puulaji?

Tämä rasti syntyi oikeastaan suoraan perheiden toiveesta. Kyselyni vastauksissa muutama perhe toivoi toimintaani rastia, jossa tutustutaan luonnon eri kasvi- ja puulajeihin. Niinpä aloin suunnittelemaan siihen liittyvää rastia. Mieleeni tuli heti mielikuva, miten erilaisia kasvien ja puiden kuvia on ripustettu puihin nähtäväksi tai sitten maahan, jonkinlaiseen riviin. Ensimmäisinä kuvina minulle tuli mieleen juuri päivänkakkara ja koivu. Aluksi en miettinyt rastiin kuvia niin tarkasti, koska ajattelin, että rastiini tulevat kasvi- ja puulaji kuvat pulpahtavat päähäni pikkuhiljaa ajan kuluessa. Mietin myöhemmin, miten saisin rastiini hyvät ja värikkäät kuvat. Alkuperäisenä ajatuksenani oli mennä ottamaan itse kuvia luonnosta, mutta väritulostimella ei tule kovin tarkkoja kuvia ja kuvien teettäminen voisi tulla kalliiksi, koska kuvat tulisi olla noin A4:n kokoisia. Olisin voinut myös piirtää kuvat itse, mutta en ole kovin hyvä piirtämään, joten se vaihtoehto sai jäädä.

Löysin sattumalta kirjastosta poistomyynnissä olevia isoja luontokirjoja ja tutkin niiden sisältöä rastiin kuvat mielessä. Kirjat olivat hyviä, joten ostin viisi kappaletta isoja ja painavia luontokirjoja. Siinä sai jo kaveritkin auttaa kirjojen kantamisessa. Tutkin kirjat ajan kanssa ja löysin rastiini sopivia kasvi- ja puulaji kuvia. Halusin kuvieni olevan sellaisia, jotka perheet helposti tunnistavat ja että kuvien sisällöt löytyisivät lähimetsistä. Näin lapset oppivat tunnistamaan lähimetsiensä kasvi- ja puulajeja. Loppujen lopuksi kirjoista valikoituivat kasveiksi lubiini, valkovuokko, apila, päivänkakkara ja kissankäpälä. Puulajeiksi tulivat pihlaja, mänty, koivu, kuusi sekä tammi. Kasveista

pari kuvaa olivat A5:sen kokoisia, muuten kaikki muut kuvat olivat A4:sen kokoisia ja värit sekä kuvat olivat selkeitä. Laminoin kuvat jotta ne pysyisivät suorana ja kestäisivät hiukan mahdollista sadetta tuokiopäivänä. Tarvitsin vielä teippiä, lankaa ja rei'ittimen.

Rastin nimeksi tuli ”Mikä kasvi- ja puulaji?”. Rastin ideana oli, että perheet arvailevat mikä kasvi- tai puulaji on kyseessä. Vastaukset löytyivät kuvien takaa. Rasti kehittää muistia ja näköaistia, jotka ovat tärkeitä lapsen kasvun kehityksessä. Loppujen lopuksi tarvittavia välineitä tälle rastille olivat kasvi- ja puulaji kuvat, laminointimuovit, laminointikonekone, teippiä, sakset, keltainen iso nauha, joka helpotti rastin löytämistä sekä ohjeistuslappu.

Rasti sijaitsi Kuusankosken kirjaston puiston nuotiopaikalla. Kuvat sijaitsivat kivien päällä, jotka oli laitettu ympyrän muotoon. Kivet ympyröivät nuotiota ja toimivat samalla oikeasti istumapaikkana nuotiolla. Kivet olivat juuri sopiva paikka kuville, koska ne eivät olleet liian matalalla tai korkealla. Ympyränmuoto myös ohjasi perheitä liikkumaan kuvalta toiselle. Kuvien päällä oli isot kivet, jotka pitivät kuvia paikallaan. Ohjeistuslappu sekä keltainen huomionauha tuli myös loppujen lopuksi kiven päälle. Rastille tuli myös lisätehtäviä, jossa kehoitettiin pohtimaan rastipaikan nuotion merkitystä luonnossa sekä kannustettiin ottamaan kertakäyttökameralla kuvia.

Ohjeistuksessa oli myös kehoitus siirtyä seuraavalle rastille: ”Seuraavalle rastille koekielkaa siirtyä ihan hiljaa, jotta eläimet eivät säikähdä teitä! Onnistuttekko?”. Ohjeistuksessa oli myös kuva oksasta, jossa oli kukkia. Valitsin tämän kuvan ohjeistukseen, koska se oli kaunis ja sopi rastin sisältöön sopivasti. Laminoin ohjeistuslapun, jotta se pysyisi suorana ja kestäisi mahdollista sadetta tuokiopäivänä. Lopullinen ohjeistus sisälsi rastin nimen, idean ja toteuttamistavan, lisätehtävät, kuvan ja siirtymiskehotuksen (Liite 8).

8.4 Rasti: Eläinäntely!

Rasteja suunnitellessani minulle tuli mielikuva rastista, joka liittyy jollakin tavalla eläimiin, jotka esiintyvät luonnossa. Myös perheet olivat toivoneet rastia, joka liittyy eläinten tunnistamiseen, joten oli luonnollista tehdä eläimiin liittyvä rasti. Aluksi mieleeni tuli, että keräisin kuvia, joista perheet voivat arvailla mikä, eläin on kyseessä. Tämän rastin eläinkuvissa en pitänyt kiirettä vaan ajattelin, että eläimet tulevat ajan

kanssa mieleeni kuten edellisen kasvi- ja puulaji rastissakin. Lopulta löysin hyvät kuvat samoista kirjoista kuin mistä olin ottanut myös kasvi- ja puulaji -kuvat. Eläinkuvatkin valitsin sen perusteella, että kyseisiä eläimiä näkee lähimetsissä ja ne ovat siksi myös helposti tunnistettavissa. Lasten on hyvä oppia tunnistamaan lähimetsissä asuvia eläimiä. Laminoin kuvat, jotta ne pysyisivät suorana ja kestäisivät mahdollista sadetta.

Pohdin tässä rastissa, että pelkkä kuvien tunnistaminen on aika tylsä lapsille joten keksin, että lapset voisivat matkia kuvassa olevaa eläintä. Perheet siis muistelevat yhdessä, että mikä on kuvan eläin ja miten se äänitelee. Lapsille tämä on erityisen hauska, koska he tykkäävät matkia eläinten ääniä ja liikkeitä. Tässä rastissa eläinkuvina olivat käärme, sammakko, lokki, karhu sekä pöllö. Pari kuvaa olivat A5:sen kokoisia, muut kuvat olivat A4:sen kokoisia, väritys oli hyvä ja kuva tarkka. Tämä rasti kehittää muistia ja kuuloaistia, jotka ovat tärkeitä lasten kasvun kehitykselle.

Alustavia tarvittavia välineitä rastille olivat kuvat, teippi, ohjeistuslappu, rei'itin sekä nauharulla. Rasti sijaitsi Kuusankosken kirjaston puiston tukkimiespatsaan luona. Sain kuvat hyvin teipattua patsaan alaosaan, josta etenkin lasten oli niitä helppo tutkiskella. Ohjeistuslapun sekä keltaisen huomionauhan kiinnitin tukkimiehen pitelemään tukkiin. Rastille tuli myös lisätehtäviä joissa kehoitettiin miettimään rastilla sijaitsevan patsaan merkitystä sekä kannustettiin ottamaan eläinääntelyn aikana kasvojen ilmeistä kuvia. Loppujen lopuksi tälle rastille tarvittavia välineitä olivat eläinkuvat, laminointimuovit, laminointikonekone, teippiä, sakset, keltainen iso nauha, joka helpotti rastin löytämistä sekä ohjeistuslappu.

Ohjeistuksessa oli myös kehoitus siirtyä seuraavalle rastille: ”Seuraavalle rastille keikilkaa siirtyä juosten! Onnistutteko?”. Ohjeistuksessa oli myös kuva, jossa orava hyppää toisesta puusta toiseen. Valitsin tämän kuvan, koska se oli mielestäni hauska ja oli eläinaiheinen kuten rastikin. Laminoin ohjeistuslapun, jotta se pysyisi suorana ja kestäisi mahdollista sadetta tuokiopäivänä. Lopullinen ohjeistus sisälsi rastin nimen, idean ja toteuttamistavan, lisätehtävät, kuvan ja siirtymiskehotuksen (Liite 9).

8.5 Rasti: Luonnon kauneus!

Halusin yhden rastini olevan hiukan vapaamuotoisempi perheille ja mieleeni tuli luonnon kauneuden huomioiminen. Emme aina huomaa ympärillämme olevaa luonnon kauneutta, ja siksi halusin suunnitella rastin, jossa keskitytään ympärillä olevaan

kauniiseen luontoon. Rastilla ideana on katsella ympärillä olevaa luonnon kauneutta ja keskustella siitä perheen ja miksei muidenkin rastilla olevien ihmisten kesken. Tässä rastissa lapsetkin voivat pysähtyä hetkeksi katsomaan kunnolla ympärilleen. Halutesaan, ja mikäli mahdollista, ympäriltä sai kerätä jonkin luontokappaleen muistoksi luontosuunnistuksesta. Tälle rastille annoin nimeksi ”Luonnon kauneus!”. Tämä rasti kehittää näköaistia, joka on tärkeä lasten kasvun kehityksessä.

Rasti sijaitsi Kuusankosken kirjaston puiston nuotiopaikan vieressä olevan ison kuusen luona. Ohjeistuslappu sekä keltainen huomionauha olivat kiinni kuusen oksassa. Rastin paikka oli hyvä, koska siitä näki laajasti kaikkialle, joka oli tarkoituskin rastin kannalta. Tällä rastilla lisätehtävänä kannustettiin ottamaan kuvia luonnon kauneudesta. Loppujen lopuksi tälle rastille tarvittavia välineitä olivat laminointimuovi, laminointikone, sakset, rei’itin, nauharulla, keltainen iso nauha, joka helpotti rastin löytämistä sekä ohjeistuslappu.

Ohjeistuksessa oli myös kehoitus siirtyä seuraavalle rastille: ”Seuraavalle rastille koikeilkaa siirtyä takaperin! Onnistutteko?”. Tämän rastin ohjeistuksessa oli myös kuva mukana. Kuvassa on perhonen lehden päällä. Valitsin juuri tämän kuvan, koska kuva on kaunis ja muistuttaa juuri luonnon kauneudesta. Laminoin ohjeistuslapun, jotta se pysyisi suorana ja kestäisi mahdollista sadetta tuokiopäivänä. Lopullinen ohjeistus sisälsi rastin nimen, idean ja toteuttamistavan, lisätehtävän, kuvan ja siirtymiskehotuksen (Liite 10).

Luonto on yhä enemmän ja enemmän lapselle tuntemattomampaa aluetta. Tieto luonnosta ja sen kohtelemisesta auttavat myönteiseen asenteeseen luontoa kohtaan. Lapsi voi tutustua luontoon vaikkapa juuri suunnistuksen avulla. Positiivisten kokemusten kautta lapsi lähentyy luonnon kanssa, ja esimerkiksi luontoliikunta on yksi virkistävä tapa tutustua luontoon. Elämykset ja positiiviset kokemukset luonnossa luovat terveellistä itsetuntoa lapselle. Kaikki voivat tutustua luontoon omalla tyylillään ja saavuttaa sitä kautta mielihyvän tunteita. (Karvanen 2001, 5.)

9 TOIMINTAPÄIVÄ

Toimintapäivän aamuna 17.5.2014 jännitin sään puolesta. Onneksi sää sattui olemaan aurinkoinen ja lämmin. Olin edellisenä iltana katsonut kaikki tarvittavat välineet valmiiksi ja toimintaani oli tullut tarvittaessa auttamaan äitini sekä siskoni. Toimintani

pitämisajankohta oli 10 – 13, joten kaikki oli valmista aamukymmeneen mennessä. Kymmenen aikaan oli puistossa aika hiljaista ja jonkinlaista liikehdintää tapahtui Kuusankoskitalolla. Kuusankoskitalon vahtimestarilta hain kertakäyttökamerat, jotka tilaajani oli sinne toimittanut. Vein myös samalla toiminnastani mainoksen Kuusankoskitalon aulan seinälle ja mainitsin siellä oleville henkilöille, että toimintaani saa osallistua ja viestiä voi viedä eteenpäin.

Ensimmäinen tunti oli aika hiljainen ja toimintaan osallistui silloin pari perhettä. Kyselimme Kuusankoskitalon esitysten aikatauluja ja toivoimme että talolla tapahtuvan sekä ulkonäyttämöllä tapahtuvan ohjelman jälkeen toimintaan tulisi enemmän osallistujia. Havaitsimme välillä ohikulkijoita puistossa ja menimme heti mainostamaan toimintaa. Mainostin toimintaa myös Kuusankoskitalolle meneville perheille. Kun suurin osa Kuusankoskitalon ohjelmasta oli pidetty, alkoi onneksi toimintaan tulemaan enemmän osallistujia. Kello oli silloin siinä kahdentoista paikkeilla ja puhuimme perheeni kanssa, että toimintani olisi voinut alkaa hiukan myöhemmin ja jatkua myöhempään kellonaikaan.

Olin miettinyt etukäteen, että mitä aion sanoa perheille toimintani lähtöpaikalla. Toivotin perheet tervetulleeksi luontosuunnistustoimintaani ja kerroin toimintani tarkoituksesta. Kerroin, että toiminnan tarkoitus on tukea perheiden hyvinvointia ja että teen toiminnasta opinnäytetyöni. Mainitsin myös rastipaikoista ja keltaisesta nauhasta, joka opastaa rasteille. Sen jälkeen annoin perheille kartan, palautelapun sekä kynän. Kameran annoin sitä mukaan kun ne olivat vapaana. Perheitä tuli ripotellen ja he olivat innoissaan toiminnastani, mikä oli hienoa huomata. Koko toimintani ajan minulla oli hyvä olo, koska osallistujia alkoi tulemaan ja kaikki sujui aika hyvin. Sää oli todella hyvä ja perheet keskittyivät rasteihin huolella. Kierrettyään rastit, monet perheet sanoivat, että rastit olivat hauskoja.

Oma paikkani toiminnassa oli juuri lähtöpaikalla, koska halusin alustaa toiminnan perheille ja rastien ohjeistukset olin tehnyt niin, että niistä aukeaa hyvin rastin tehtävä kaikille. Toiminnan pitämisaika oli mielestäni mainio ja myös pyörätuolilla kulkevien oli mahdollista osallistua hyvän hiekkatien vuoksi. Puisto oli laaja kenttämainen puisto, ja näin lähtöpaikalta melkein kaikille rasteille. Rastini olivat mielestäni hyvän välimatkan päässä toisistaan ja samaa sanoivat myös perheet.

Uskon, että Kuusankoskitalolla tapahtuvan ohjelman ansioista toimintaani osallistui enemmän väkeä. Osallistujamäärä ei välttämättä olisi ollut niinkään hyvä, jos ei olisi ollut ohjelmaa myös Kuusankoskitalolla. Toimintani oli tarkoitus päättyä iltapäivällä kello yksi, mutta venyitin toimintaani tunnilla eteenpäin, koska huomasin, että osallistujia oli vielä tulossa. Totesin myös, että näkyvämpi mainos toiminnasta tai jokin kyltti toimintaan päin olisi voinut olla Kuusankoskitalon liepeillä. Näin perheet olisivat huomanneet toimintani ehkä paremmin. Kaiken kaikkiaan luontosuunnistustoiminta onnistui hyvin ja perheet olivat hyväntuulisia, joten ehkä toiminta edisti jollakin tapaa perheiden hyvinvointia sekä lapset oppivat luonnonympäristön asioita.

10 TOIMINNAN ARVIOINTIA

10.1 Osallistujien palaute

Suunnitellessani toimintaa tiesin alusta asti, että haluan toiminnastani myös palautetta osallistujilta. Osallistujien palautteesta sain tietoa toimintani onnistuvuudesta ja mahdollisista kehittämispuolista. Palaute oli aikalailla luotettava siinä mielessä, että palautteen palauttaja oli sama henkilö jolle olin sen myös antanut. Palaute annettiin siis kirjallisena paperimuodossa. Palautelapussa oli otsikko ”Luontosuunnistus palaute”. Otsikon jälkeen kiittelin osallistumisesta toimintaan sekä kerroin palautteen tärkeydestä. Sen jälkeen kerroin toiminnan tarkoituksesta ja esitin kolme kysymystä. Ensimmäinen kysymys oli: ”Oliko teillä hauskaa luontosuunnistustoiminnassa? Mikä oli parasta?”. Toinen kysymys oli: ”Miten luontosuunnistus mielestänne tuki perheenne hyvinvointia?”. Kolmas kysymys oli: ”Mitä kehittäisitte toiminnassa lisää?”. Kysymysten jälkeen palautelapussa olivat vielä minun ja tilaajani yhteystiedot. Pohdimme tilaajani kanssa, että palautekyselyn tulee olla lyhyt, jotta perheillä on mielenkiintoa vastata siihen. Sen takia palautteessa on vain kolme kattavaa kysymystä. Kysymysten tuli olla toimintani tarkoitukseen liittyviä ja sitä kautta ohjata vastaajaa vastaamaan siten, että saan toimintani onnistuvuudesta tietoa. Palautelappu oli A5:sen kokoinen ja sen koolla on samat perustelut kuin toiminnan kartan koon kanssa eli A5:sen kokoista palautelappua on miellyttävämpi kantaa mukana ja myös täyttää, koska siihen ei mahdu paljoa tekstiä, minkä vuoksi se on helppo lukea ja siihen on helppo vastata. A5:sen koko on myös kustannustehokkaampaa ja säästää luontoa. Palautelapussa ei ollut kauheasti tilaa vastata kysymysten alle, mutta mainitsin, että vastausta voi halutessa jatkaa paperin toiselle puolelle.

Sain palautelapun täytettynä takaisin melkein kaikilta, joille olin sen antanut. Palaute oli yllättävän positiivista, ja monien mielestä toiminnassa oli hauskaa ja rastit olivat kivoja. Monien vastaajien mielestä parasta oli yhdessä tekeminen luonnossa. Rasteista esille nousivat esterasti, eläinten ääntelyrasti sekä luontokappaleiden tunnustelurasti. Ne olivat useamman vastaajan mielestä hauskimmat rastit. Yhden vastaajan mielestä parasta oli lasten valokuvaaminen, mikä oli mielestäni kivan erilainen vastaus. Monien vastaajien mielestä luontosuunnistus tuki perheen hyvinvointia. Yhdessä oleminen luonnon parissa kehitti perheiden läheisyyttä, vuorovaikutusta sekä mahdollisti ulkoilun ja luontoon tutustumisen.

Helpot rastit antoivat mahdollisuuden kaikkien osallistua, myös perheiden pienempien. Palautteissa tuli jonkin verran kehittämissuhteita, kuten yksi vastaajista olisi kaivannut rastia, jossa harjoitetaan kiipeilytaitoa. Muutama perhe ehdotti luontokappaleiden tunnistamisrastille jonkinlaista pussia tai huivia, joiden avulla olisi ollut vielä hausempi arvailla luontokappaleita. Parissa palautteessa mainittiin, että rastit olisivat voineet olla näkyvämmiin kartalla. Huomasin sen myös itse, kun kerroin kartasta lähtöpaikalla. Muutamassa palautteessa toivottiin lisää saman tyyppistä toimintaa perheille, mikä oli tietenkin mukava kuulla. Olen kaikin puolen tyytyväinen palautteeseen ja siihen, että sain myös sitä kiitettävästi.

10.2 Tilaajan arvio toiminnasta

”Kouvola-päivä on kaupunkilaisten oma päivä, jolloin yhteiseen toimintaan aktivoituminen ja kotiseutuun tutustuminen ovat tärkeitä tavoitteita. Nämä tavoitteet toteutuivat hienosti Sonja Ruokamon suunnittelemassa ja toteuttamassa perheiden luontosuunnistuksessa. Luonnon merkitys nousee Sonjan toteutuksessa ja raportissa hyvin esiin.

Luontosuunnistus toteutettiin Kuusankoskitalon läheisyydessä puistomaisella alueella, josta rajattiin pois Kymijoen ranta turvallisuussyistä. Oli mukava havaita, että opiskelija oli pohtinut turvallisuuskysymyksiä.

Vaikka Sonja Ruokamo kritisoi toimintapäivän aikataulua, se palveli hyvin erikäisten lasten perheitä. Nuoremmat lapset saattoivat osallistua ennen päiväuniaan.

Toteutuspaikka ei ole koskematonta luontoa, vaan puistomainen alue. Olisiko tarpeen pohtia puistoympäristön merkitystä suunnistuksessa? Mehän jouduimme pääosin turvallisuussyistä siirtämään suunnistuksen pois kallioiselta, ryteikköiseltä alueelta. Opiskelijan havainto pyörätuolilla liikkuvien mahdollisuudesta osallistua on tärkeä.

Kuten opinnäytteen raportoinnistakin ilmenee, Sonja Ruokamo on pohtinut suunnistusta monesta näkökulmasta. Varhaiskasvatuksen vertaistoiminnan sijasta olisin itse korostanut perheen yhteistä toimintaa, sillä toiminta oli suunnattu perheille.

Erityisesti ihailin Sonja Ruokamon paneutumista valmisteluihin. Kyselyt, perheiden lähestyminen sujui hienosti. Päiväkodit suhtautuivat kyselyyn myönteisesti, mikä varmasti helpotti yhteistyötä.

Raportti on selkeästi jäsennetty ja esitetyt asiat perustellaan hyvin.” Kouvolan Hyvinvointipalvelut, Anne Eriksson 4.3.2015.

10.3 Itsearviointia toiminnasta

Luontosuunnistustoimintani lähti aika nopeasti käyntiin ja asioita tuli viedä eteenpäin nopealla tahdilla, koska toiminnan pitämisaikakohtaan ei ollut kovin paljon aikaa. Aikaa toiminnan pitämisaikakohtaan oli kuitenkin sen verran, että ajattelin kerkeäväni suunnitella toiminnan. Aikataulu olisi voinut olla ehkä hiukan väljempi alussa, mutta sekin olisi voinut vain hidastaa aloittamista, joten näin jälkeensä ajateltuna, nopea aloitus oli minulle ihan hyvä. Mielenkiintoinen aihe myös piti työn suunnittelun intoa yllä.

Itse toimintapäivän aikataulutusta ei mennyt ihan nappiin. Näin jälkeensä ajateltuna olisin voinut ottaa yhteyttä Kuusankoskitaloon ja kysyä siellä tapahtuvan ohjelman aikataulutusta ja suunnitella sen mukaan oman toimintani aikataulun. Olisin voinut myös kysyä mahdollisuutta heidän mainostaa toimintaani heidän ohjelmien jälkeen. Sillä tavoin olisin voinut saada toimintaani ehkä enemmän osallistujia ja välttää hiukan odottelua. Toiminnan pitämipaikan ja sään suhteen otin ison riskin. Alkuperäisen paikan mukaan luontosuunnistustoiminnalle olisi ollut sään suhteen myös varapaikka sisällä. Uuden paikan lähellä ei ollut mahdollisuutta sisätilaan, joten otin riskin ja toivoin, että sää sallisi. Paikan vaihtuminen oli kuitenkin hyvä, jotta toimintaan osallistuisi enemmän ihmisiä. Muu ohjelma Kuusankoskitalolla toi selvästi toimintaani osal-

listujia. Olin kuitenkin pohtinut, että jos sää olisi huono, minkä vuoksi osallistujia ei tulisi, siirtäisin toimintani jollekin toiselle päivälle ja ehkä tietyille asiakasryhmälle. Onneksi sitä vaihtoehtoa ei tarvinnut tässä kuitenkaan toteuttaa.

Kysely perheille valmistui nopealla tahdilla ja mielestäni perheiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun onnistui kyselyn kautta hyvin. Vastauksia tuli toivottua määrää todella paljon vähemmän ja mietin, olisiko minun pitänyt tehdä kysely eri tavalla. Olisiko vastauksia tullut enemmän, jos olisin mennyt itse päiväkodeille kiertelemään ja kysymään ehdotuksia toiminnalleni. Silloin olisin myös rajannut päiväkoteja vähemmäksi. Kyselyn vastaukset olivat kuitenkin määränsä nähden hyviä ja antoivat vastauksia kysymyksiini sekä sisältöä toimintaani.

Toiminnan pääteemana olivat erilaiset aistit ja luonto, jotka edistävät ihmisen hyvinvointia. Pyrin ympäristökasvatuksen keinoin kehittämään ihmisen erilaisia aisteja luonnossa. Rasteissa tehtävät asiat pyrin suunnittelemaan niin, että jokaisessa rastissa jokin aisti saa pientä ärsykettä ja näin ylläpitää ja kehittää sitä. Ikähaarukka rasteissa oli mielestäni ihan hyvä ja rastit soveltuivat ikähaarukan alueelle, koska olivat muokattavissa helpommiksi tai haastavammiksi. Onnistuin aistien harjaannuttamisessa sekä ikähaarukan määrittelyssä mielestäni ihan hyvin. Se näkyy myös osallistujien palautteessa, koska he olivat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä toimintaani. Toiminnassa käytettävässä kartassa olisi minun pitänyt olla tarkempi. Se tuli esille toimintapäivänä kun perheet kysyivät rastien tarkennusta kartassa. Sama palaute tuli joiltakin perheiltä myös kirjallisesti. Minun olisi pitänyt merkitä rastit selvemmin karttaan, esimerkiksi jollakin näkyvämmällä tussilla tai merkillä.

Osallistujien palautteesta tuli esille, että toiminnassani oli monien mielestä parasta yhdessä tekeminen ja se kehitti perheiden vuorovaikutusta sekä läheisyyttä. Vastaajat kokivat myös, että luontosuunnistustoiminta tuki heidän hyvinvointiaan. Toiminnassani tehtyjen havainnointien sekä osallistuneiden vastauksien perusteella luontosuunnistustoimintani meni hyvin ja vaikutti perheisiin sekä lapsiin tarkoitettulla tavalla.

Olen tyytyväinen omaan rooliini luontosuunnistustoiminnan vetäjänä. Pyrin toiminnan suunnittelussa ottamaan mahdollisimman monta asiaa huomioon ja kuuntelin mielelläni myös muiden ajatuksia toiminnasta. Toiminnan suunnittelussa tuli välillä vastaan haasteita, joiden kautta kehityin suunnittelutaidoissani sekä sain lisävarmuutta ohjaajana. Luontosuunnistustoiminnan pitämispäivänä toiminnan ohjaus meni mielestäni

hyvin ja toimintani tarkoitus tuli perheille selväksi. Se tuli myös esille toimintapäivänä saadun suullisen sekä kirjallisen palautteen ansiosta. Toivottavasti luontosuunnistus-toimintani antoi joillekin intoa yhdessä tekemiseen ja olemiseen luonnossa sekä mahdollista lisäideaa lasten kanssa puuhaamiseen!

11 POHDINTA

Luontosuunnistustoimintani tavoite oli perheiden hyvinvoinnin tukeminen. Ideana oli tukea perheiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti kiinnittäen huomiota erityisesti luonnon, liikunnan ja yhdessä tekemisen tärkeyteen ihmisen hyvinvoinnissa. Koen hyvinvoinnin ylläpitämisen tärkeänä, ja se ohjaa paljolti ihmisen elämän onnellisuutta. Hyvinvoinnin perusta lähtee jo lapsuudesta ja siksi koin tärkeänä ottaa toiminnassani huomioon erityisesti lasten kehityksen harjaantumisen sekä hyvinvoinnin. Valitsin toimintaani ohjaamaan ympäristökasvatusmenetelmän, koska sen kautta pystyn ottamaan huomioon lasten kasvun kehityksen mielestäni oikeasta näkökulmasta. Ympäristökasvatuksen avulla lapsi oppii ympäristön ja luonnon tärkeyden sekä vaikutuksen omaan elämäänsä. Luonnonympäristön kautta saatujen erilaisten elämysten kautta lapsi oppii toimimaan ja kunnioittamaan luontoa.

Halusin toiminnassani osallistaa perheitä mukaan toimintani suunnitteluun ja tavoitteeni onnistui heille tekemäni kyselyn avulla. Minulle oli alusta asti tärkeää kuulla perheiden ja lasten ääni toimintani suunnittelussa, koska heidän mielipiteensä avulla, pystyn suunnittelemaan toiminnan, joka vastaa heidän toiveitaan ja tarpeitaan. Onnistuin lasten ja perheiden osallistamisessa mielestäni hyvin, joka näkyy osallistujien palautteissa.

Erilaisten aistien harjaantuminen on toimintani tekemisen ydin, koska aistien harjaantuminen on tärkeä osa lasten kasvun kehityksessä. Aistit harjaantuvat muun muassa luonnossa liikkumisen kautta ja siksi toimintani rastit sijaitsevat luonnonympäristössä. Luonnossa liikkuminen on myös hausempaa, eikä niin totista kuin esimerkiksi jossa-kin tarkasti rajatussa pelissä. Nykypäivänä on paljon stressiä, kilpaillaan monesta asiasta ja elämäntyylisin on ehkä hiukan liian kiireistä. Luonnonympäristö on hyvä ympäristö liikkumiseen sekä hyvinvoinnin ylläpitämiselle, koska siellä stressi vähenee huomion kiinnittyessä ympärillä olevaan ympäristöön ja luonnossa voi viettää laatu-aikaa läheistensä kanssa.

Toimintani tavoitteen onnistuvuus näkyi osallistujien palautteissa sekä oman havainnointini tuloksista. Havainnoin toiminnassani osallistujien tekemistä ja havainnoinnin tulokset peilaavat hyvin yhteen osallistujilta saamien palautteiden kanssa. Osallistujat olivat kaikin puolin tyytyväisiä luontosuunnistustoimintaani, ja heidän mielestään toiminta tuki heidän hyvinvointiaan ja yhdessä tekemistä. Yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyyden tunteen vahvistaminen oli yksi tärkeä alue, jota halusin toimintani avulla tukea. Yhteisöllisyyden tunteen ja yhdessä tekemisen kautta kehittyi hyvinvoinnin lisäksi muun muassa myös lasten vuorovaikutustaidot.

Toimintani pitämispäivän aikataulua olisin voinut miettiä etukäteen paremmin. Toiminnan pitämispäivänä toiminta olisi voinut alkaa hiukan myöhemmin ja loppua myös hiukan myöhemmin. Venyttiin aikataulua pidemmäksi, joka oli tarpeellista osallistujien kannalta. Muuten luontosuunnistustoimintani meni todella hyvin. Toiminnan pitämisestä jäi todella hyvä mieli ja siihen vaikuttivat osallistujien hymyilevät kasvot.

Pyrin tässä työssäni kuvaamaan kaikki suunnitelmani, toteutukseni ja ajatukseni selkeästi, jotta halutessaan esimerkiksi varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät ihmiset, voivat saada työstäni mahdollista näkökulmaa ja toimintaideaa omaan työhönsä.

Olen tyytyväinen, että tein tämän toiminnallisen opinnäytetyön. Työn aihe on minulle tärkeä ja mielenkiintoinen, jonka vuoksi into tähän työhön pysyi yllä. Tämä työ kehitti minua ammatillisesti monellakin tavalla. Sain työn avulla lisää tietoa ympäristökasvatuksesta, jota voin hyödyntää lasten kanssa työskennellessä. Tiedon saanti myös liikunnan, luonnon ja yhteisöllisyyden vaikutuksesta hyvinvointiin lisäsi minun ammatitaitoani niillä osa-alueilla. Luontosuunnistustoiminnan suunnittelun vaiheet kehittivät minun ajankäytön hallintaa, esimerkiksi asioiden sopimisessa, yhteistyötaitoja, luovuutta, sekä suunnitelmallisuutta. Itse toiminnan pitäminen kehitti minua toiminnan ohjaajana ja toi lisää tietoa ja varmuutta muihin edessä oleviin ohjaustuokioihin.

Tämän työn kautta sain lisävarmuutta minun ammatilliseen näkökulmaani ympäristökasvatuksen tärkeydestä. Opin myös hyvinvoinnin tärkeitä osa-alueita, joita pitää itse ehkä jopa itsestäänselvyytenä. Silloin kun jokin tärkeä hyvinvointia ylläpitävä osa-alue ei olekaan ihan kunnossa, oppii näkemään sen todellisen tärkeyden omassa elämässään. Luonnonympäristön merkitystä itselle ei ehkä aina huomaa tai ei tule ajatelleeksi sitä. Toivon, että luontosuunnistustoimintani herätteli perheitä ja lapsia oivaltamaan ja kiinnostumaan luonnonympäristön ja siellä tehtävien puuhien merkityksen

omassa hyvinvoinnissaan. Toivon myös, että luontosuunnistustoimintaani voi tulevaisuudessa mahdollisesti hyödyntää uudestaan toimintahetkenä tällaisenaan tai sitten hieman varioiden omaan tyyliinsä. Kiitos opinnäytetyöni tilaajalle Anne Erikssonille, ohjaajalleni Harri Mäkiselle, perheelleni sekä ystävilleni tuesta ja avusta, jota olen tähän työhöni heiltä saanut!

LÄHTEET

Alanen, L. & Karila, K. 2009. Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Osuus-kunta Vastapaino.

Jeronen, E., Kaikkonen, M. & Räsänen, M. 1994. Ympäristökasvatus opettajan työn eettisenä haasteena. Teoksessa Käpylä & Wahlström (toim.) Ympäristökasvatuksen menetelmäopas. Jyväskylän yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen oppimateriaaleja 17. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Karling, M., Ojanen, T., Siven, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2009. Lapsen aika. 12., uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Opetushallitus ja koululiikuntaliitto.

Karvanen, M. 2001. Nupit kaakkoon - koulusuunnistuksen vinkkivihko. Helsinki: Suomen Suunnistusliitto.

Koskinen, S. 2011. Ympäristökansalaisuutta omassa elinympäristössä Artikkelit: Osallisuus ja ympäristökansalaisuus. Liikkeelleympäristön internetsivut. Päivitetty 5.4.2011. Saatavissa: <http://www.liikkeelleymparisto.fi/artikkelit/ymparistokansalaisuutta-omassa-elinymparistossa> [viitattu 25.1.2014].

Marjanen, P., Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piirissä. Yhteisöllisyyden merkitys lasten hyvinvoinnille. Juva: Bookwell Oy.

Metsähallitus. 2014. A. Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. Metsähallituksen internetsivut. Päivitetty 4.7.2014. Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/RetkeilynABC/terveyttajahyvinvointialuonnosta/Sivut/Default.aspx> [viitattu 1.9.2014].

Metsähallitus. 2014. B. Luonto auttaa palautumaan stressistä. Metsähallituksen internetsivut. Päivitetty 11.4.2014. Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta/Sivut/Default.aspx> [viitattu 7.9.2014].

Metsähallitus. 2014. C. Luonto houkuttelee liikkumaan. Metsähallituksen internetsivut. Päivitetty 11.4.2014. Saatavissa: <http://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta/Sivut/Default.aspx> [viitattu 3.9.2014].

Mäkivaara, M. & Sarviaho, M. 1999. Kivi, paperit ja sakset. Ympäristö- ja taidekasvatusta yhteistoiminnallisoin keinoin. 1. painos. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Nikulainen, P. 1994. Suunnistus ja ajattelu. Salo: TASApaino.

Raunio, K. 2006. Syrjäytyminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

LIITTEET

(Liite 1: Kysely)

KYSELY PERHEILLE LUONTOSUUNNISTUKSESTA

Lauantaina 17.5.2014 vietetään Kouvola-päivää. Toimintaa on mm. Kuusankosken Kalliosuojassa ja lähimaastossa. 1 – 10-vuotiaiden lasten perheille järjestetään luontosuunnistusta, jonka minä sosionomiopiskelija Sonja Ruokamo teen opinnäytetyönä.

Perheillä on mahdollisuus vaikuttaa luontosuunnistuksen sisältöön vastaamalla alla oleviin kysymyksiin. Toteutan ideat suunnistuksessa mahdollisuuksien mukaan.

Vastausaikaa on 2 viikkoa, vastauksen voi jättää päivähoitoon tai toimittaa sähköpostilla sonja.ruokamo@student.kyamk.fi. Kiitos!

Sonja Ruokamo

Lisätiedot: sosionomiopiskelija Sonja Ruokamo,
sonja.ruokamo@student.kyamk.fi tai puh. +358400715366

Kouvolan kaupunki, yhteisötyön palvelupäällikkö Anne Eriksson,
anne.eriksson@kouvola.fi tai puh. 020 615 8492

1. Onko luonto tärkeä perheellenne? Mikä erityisesti?
2. Mitä aisteja voi kehittää luonnon avulla?
3. Koetteko, että luonnossa on jotakin vaarallista? Jos on, niin mikä?
4. Millaista toimintaa haluatte luontosuunnistuksessa?
5. Koetteko, että suunnistustaito on tärkeä taito? Miksi?
6. Mitä muuta haluatte kertoa luonnossa olemisesta?

(Liite 2: Saate)

KYSELY PERHEILLE

Hei!

Olen Sonja Ruokamo ja opiskelen sosionomiksi Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa.

Kouvola-päivää vietetään 17.5.2014, ja toteutan siellä perheiden luontosuunnistuksen, josta teen myös opinnäytetyöni. Liitteenä on perheille suunnattu luontosuunnistukseen liittyvä kysely, jolla otetaan perheet mukaan toiminnan suunnitteluun. Vastauksien avulla voin ottaa huomioon perheiden toiveet suunnistuksessa.

Toivoisin teiltä yhteistyötä ja pyydän, että informoisitte perheitä kyselystä ja jakaisitte heille kyselyt sähköisesti tai paperilla sekä tarvittaessa muistuttaisitte heitä vastaamisesta. Toivon vastauksia viimeistään 12.2. Myös teidän työntekijöiden vastaukset ovat tervetulleita.

Olen erittäin kiitollinen vastauksista, kiitos!

Sonja Ruokamo

Kyselyt palautetaan sähköpostiini sonja.ruokamo@student.kyamk.fi

Jos teillä on jotakin kysyttävää:

Sonja Ruokamo, puh. +358400715366 tai

yhteisötyön palvelupäällikkö Anne Eriksson, puh. 020 615 8492



(Liite 3: Toimintapaikka)



(Liite 4: Mainos)

LUONTOSUUNNISTUSTOIMINTAA!

Tervetuloa puuhastelemaan luontosuunnistuksen pariin koko perheen voimin!

- Luontosuunnistus tapahtuu Kuusankosken kirjaston puistossa
- 17.5.2014 lauantaina klo 10-13.

Luontosuunnistustoiminnan päätarkoituksena on tukea perheiden hyvinvointia ja mahdollistaa perheiden yhdessäoloa luonnon helmassa!



Toiminnan toteuttajana ovat aiheesta opinnäytetyön tekevä sosionomiopiskelija Sonja Ruokamo (sonja.ruokamo@student.kyamk.fi) & Kouvolan Hyvinvointipalvelujen päällikkö Anne Eriksson (anne.eriksson@kouvola.fi)

(Liite 5: Kartta)



(Liite 6: Luontokappale)

MIKÄ LUONTOKAPPALE?

Tämän rastin ideana on arvata luontokappale silmät kiinni. Keskittyykää tuntoaistiin, koskettamalla käsin vuoronperään luontokappaleita.

Perheen jäsenet laittavat vuoronperään silmät kiinni ja yrittävät arvata luontokappaleen tunnustelemalla sitä. Toinen perheenjäsen voi auttaa, antamalla luontokappaleen arvaajalle, jolla on silmät kiinni. Perheenjäsen voi myös auttaa arvaajaa antamalla vinkkejä luontokappaleen ulkonäöstä.

Ottakaa halutessanne pari kuvaa kameralalla!

Luontokappaleet löytyvät maasta: kivi, käpy, lehti & puupala



Seuraavalle rastille voitte kokeilla sirtyä yhdellä jalalla hyppien! Onnistuutko?

(Liite 7: Päihitä este)

PÄIHITÄ ESTEI

Tämän rastin ideana on hyppiä puusteen yli eri keinoin.

Voitte hyppiä puusteen yli:

- etuperin tasajalkaa, onnistuisiko takaperin sama?
- yhdellä jalalla
- hyppy vauhdin kanssa
- hyppy läheltä, entäpä vähän kauempaa?

Voitte myös kokeilla, miten kävely tiiliskiven reunalla sujuu. Perheijäsen voi tukea tarvittaessa kävelijää.

Tulisiko taidoista ottaa pari kuvaa?



Seuraavalle rastille voitte kokeilla siirtyä hiipien! Onnistutteko?

(Liite 8: Kasvi- ja puulajit)

MIKÄ KASVI- JA PUULAJI?

Tämän rastin ideana on arvata eri kasvi- ja puulajeja. Kivillä on kasvi- ja puulajeja, joita voitte yhdessä tutkiskella.

Perheen vanhimmat voivat antaa vinkkejä perheen nuoremmille. Vastaukset löytyvät kuvien takaa. Tuleeko teillä mieleen myös muita kasvi- ja puulajeja?

Lisärehävä: Voitte pohtia nuotion merkitystä luonnossa ja ottaa ympäriltä muutaman kuvan?



Seuraavalle rastille kokeilkaa sirttyä ihan hiljaa, jotta eläimet eivät säikähdä teitä! Onnistutteko?

(Liite 9: Eläinäntely)

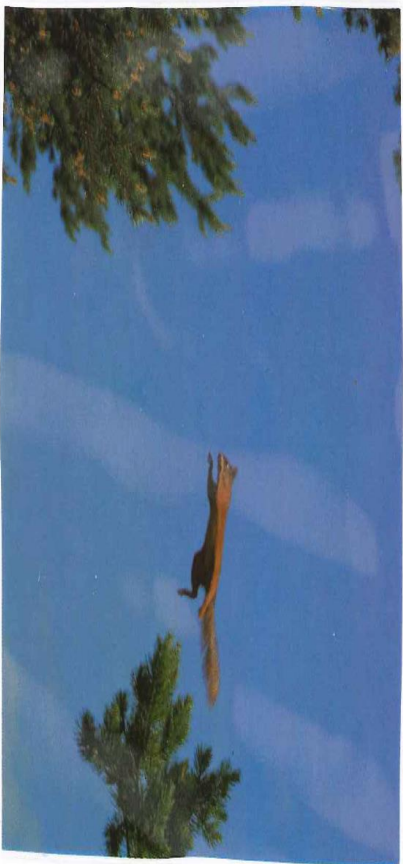
ELÄINÄNTTELY!

Tämän rastin ideana on muistella, miten kyseinen eläin äänтелеe.
Oletko kuullut äänen jossain?

Kuvan perustella muistellaan miten eläin äänтелеe ja markitaan eläintä!
Perheenjäsenet voivat hiukan auttaa ja näyttää mallia!

Tulisiko ilmeistä hyviä kuvia?

Lisätehtävä: Mikä merkitys on rastilla olevalla patsaalla?



Seuraavalle rastille kokeilkaa siirtyä juosten! Onnistuuteko?

(Liite 10: Luonnon kauneus)

LUONNON KAUNEUS!

Tämän rastin ideana on katsoa ympärillä olevaa luonnon kauneutta! Jutelkaa perheen ja miksei muidenkin mahdollisten rastilla olevien kanssa luonnon kauneudesta.

Mikä on luonnossa kauneinta? Miksi?

Mikäli mahdollista, voitte ottaa mukaanne ympäriltänne löytyvän luontokappaleen.

Tulisiko jokin hyvä kuva luonnosta?



Seuraavalle rastille kokeilkaa siirtyä takaperin! Onnistutteko?