

Plan Be: Aktiiviset seniorivapaaehtoiset

2015-1-PT01-KA204-012930

**KOULUTUSOHJELMA | KOULUTUSJAKSO 7
LUONTO JA YMPÄRISTÖ: Ympäristökasvatus,
ympäristönsuojelu ja kierrätys**
Opas vapaaehtoisille



Erasmus+

PLAN BE -YHTEISTYÖRYHMÄ

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – projektin koordinaattori | Cascais, Portugal
ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – jäsen | Cascais, Portugal
KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – jäsen | Kouvola, Finland
RIC NOVO MESTO – jäsen | Novo Mesto, Slovenia
SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – jäsen | Bitonto, Italy

Yhteystiedot

Project Coordinator: Freguesia de Cascais e Estoril
Contact Person: Ms. Rita Serra Coelho
Address: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugal
Email: projetoeseuropeus@jf-cascaisestoril.pt
Tel.: + 351 214849550

Oikeudellinen ilmoitus

Tämä julkaisu on Plan Be – yhteistyöryhmän laatima asiakirja. Sen tarkoitus on tukea projektin käytännön toteutusta.
Tämä tuotos ei heijasta yhteistyöryhmän tieteellistä, pedagogista tai akateemista näkemystä. Yksikään yhteistyöryhmän jäsen tai henkilö, joka toimii sen puolesta, ei ole vastuussa tämän julkaisun käytöstä.

Tätä projektia on rahoitettu Euroopan komission tuella. Julkaisun mielipiteet ovat vain tekijän mielipiteitä eikä Komissio vastaa julkaisun sisällön käytöstä missään muodossa.

© – 2017 – yhteistyöryhmä Plan Be. Kaikki oikeudet pidätetään. Lisensioitu Euroopan Unionille ehtojen mukaisesti.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	JOHDANTO.....	4
2.	KOULUTUSJAKSON TAVOITTEET	5
3.	ERILAISIA YMPÄRISTÖJÄ	5
4.	LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET	6
5.	YMPÄRISTÖNSUOJELU	9
6.	YMPÄRISTÖ JA VAPAAEHTOISTYÖ	10
7.	KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 1. “Luontokuvat”	13
8.	KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 2 “Luontopolku”	16
9.	ESIMERKKITAPAUS 1 “Luonnosta aiheita muistin harjaannuttamiseen”	19
10.	ESIMERKKITAPAUS 2 “Jätteet luonnossa”	20
11.	LÄHTEITÄ	21

1. JOHDANTO

Luonto on aina tuottanut ihmisille terveyttä ja hyvinvointia. Luonnosta ihmiset ovat saaneet jo aikojen alussa ravintonsa ja kaiken tarpeellisen arkielämästä selviytymiseen. Nykyisin, hyötykäytön sijaan, luonto on suurelle osalle ihmisistä virkistäytymisen ja nautinnon lähde. Suhtautuminen luontoon vaihtelee paljon perheiden, yhteisöjen ja kulttuureiden välillä. Suhtautumiseen vaikuttaa myös se, onko henkilö kotoisin maaseudulta vai kaupungista.

Seniorivapaaehtoisilla on lukematon määrä mahdollisuuksia, kun he ovat oppineet tuntemaan luontoa ja ympäristöä. Kaikille kohderyhmille - lapset, ikääntyneet, vammaiset henkilöt ja maahanmuuttajat on löydettävissä sopivia ja kiinnostavia aiheita vapaaehtoistyössä toteutettavaksi riippumatta maasta tai asuinpaikasta. Vain mielikuvitus on rajana. Tämän moduulin esimerkkitehtävät on helppo soveltaa erilaisiin olosuhteisiin ja erilaisiin kohderyhmiin.

Luonto tarjoaa jännitystä, mielihyvää ja virkistävää rentoutumista, mutta meillä kaikille on vastuu, että myös tulevilla sukupolvilla on mahdollisuus nauttia siitä. Vapaaehtoisina voimme toimia esimerkkeinä tässä tavoitteessa.

”Maapallo tuottaa tarpeeksi tyydyttääkseen jokaisen tarpeet, mutta ei jokaisen ahneutta”

Mahatma Gandhi

2. KOULUTUSJAKSON TAVOITTEET

Tiedot

Tämän koulutusjakson avulla vapaaehtoiset tiedostavat ympäristön tuomat mahdollisuudet osana vapaaehtoistyötä ja osana omaa elämäänsä. He oppivat jotain luonnon hyvinvointivaikutuksista ja omaksuvat vapaaehtoistyössä käytettäviä menetelmiä hyödyntäen oman maansa luontoa ja ympäristöä.

Taidot

Vapaaehtoiset osaavat soveltaa erilaisia vapaaehtoistyössä käytettäviä menetelmiä hyödyntäen luontoa ja ympäristöä vapaaehtoistyössä ja omassa elämässään. He osaavat toimia ekologisesti ja toimivat esimerkkinä tehdessään vapaaehtoistyötä.

Asenteet

Vapaaehtoinen suhtautuu myönteisesti luontoon, ympäristöön, kierrätykseen ja jätteiden käsittelyyn ja välittää omaa myönteistä asennettaan toimien esimerkkinä muille ihmisille.

3. ERILAISIA YMPÄRISTÖJÄ

Yksilö on ympäristön aktiivinen toimija ja jatkuvassa vuorovaikutuksessa sen eri osien kanssa. Ympäristöksi määritellään yksilön fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Sosiaalinen ympäristö muodostuu ihmisten välisestä kanssakäymisestä. Fyysinen ympäristö sisältää luonnon- ja rakennetut ympäristöt.



Rakennettu ympäristö muodostuu Ihmisen työn tuloksena ja sieltä löytyy myös luontoa, esimerkiksi puistoissa. Yksilön velvollisuutena on suojella sekä rakennettua että luonnontilaista ympäristöään säästämällä luonnonvaroja ja kierrättämällä materiaaleja.



Elinympäristöä voidaan tarkastella maantieteellisen tai asutustyyppin mukaan. Ihmiset voivat asua kaupungeissa, taajamissa tai maaseudulla. Kaupunkien koko ja väkimäärä vaihtelevat suuresti, myös rakentamisajankohta. Keskustan lisäksi kaupungeissa on lähiöitä. Maaseutu on yleensä harvaan asuttua.

Kaupungeissa asutaan kerros-, rivi- tai omakotitaloissa, maaseudulla on pääasiassa pientaloja. Suurissa kaupungeissa rakennetut puistot tarjoavat mahdollisuutta luonnon kohtaamiseen, kun taas pienemmissä kaupungeissa ja maaseudulla löytyy rakentamatonta luontoa metsineen, järvineen ja peltoineen. Meri rantoineen antaa monissa maissa mahdollisuuden olla lähellä luontoa.

Maantieteellisen sijainnin mukaan elinympäristö on hyvin vaihtelevaa. Vuodenaikojen vaihtelu näkyy selkeämmin pohjoisessa kuin etelässä. Pohjoisessa talveen kuuluu lumi ja pakkanen. Etelässä ilmasto on leutoa. Elinympäristö voi vaihdella myös maanpinnan korkeuserojen ja sademäärien vuoksi.

Tehtävä:

- Hankkikaa tietoa ja kuvia oman maan eri alueiden tai muiden maiden luonnosta.

4. LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET

Luonto on aina tuottanut ihmisille terveyttä ja hyvinvointia sekä edistämällä että ylläpitämällä. Tämä on todettu myös monissa tutkimuksissa. Kuitenkin hyvinvointivaikutusten tutkimus on vasta alussa ja lisää tutkimustyötä tarvitaan. (Sitra 2013,17). Vaikka joillekin ihmisille mielipaikka löytyy luontoympäristöstä, osa ihmisistä, ns. city-ihmiset, löytävät mielipaikan rakennetusta ympäristöstä. Kasvit, puut, vesistöt, korkeusvaihtelut ja alueiden hyvä hoito miellyttävät ihmisiä.

Muualla maailmassa on myös todettu luonnon hyvinvointia edistävä vaikutus. Japanista on levinnyt maailmalle Shinrin yoku eli metsäkylpeminen hyvinvointimenetelmänä. Metsäkylpy tarkoittaa leppoisaa kävelyretkeä metsäterapiapuistoon, jossa uppoudutaan oman kehon tuntemuksiin. Yhdysvalloissa Kaliforniassa metsäterapeutit vievät ihmisiä metsään tekemään hengitysharjoituksia ja rentoutumaan.

Aiemmin luonnossa liikkuminen liittyi toimeentuloon ja selviytymiseen. Nykyisin suhde luontoon on osa vapaa-aikaa ja elämänlaatua. Suomessa kolmasosa aikuisten vapaa-ajan ulkoilusta ja liikunnasta tapahtuu luonnossa. Suomessa jokamiehen oikeuksien perusteella luonnossa liikkuminen on sallittua myös toisten metsissä.



Psyykkiset vaikutukset

Luonnolla on monipuolisia psyykkisiä ja mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia. Ihminen elää vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ympäristö, jossa kukin meistä viihtyy, riippuu useasta tekijästä, kuten iästä, elämänvaiheesta, elämäntavasta tai kunkin omista mieltymyksistä. Ympäristö voi mahdollistaa tai rajoittaa. Esimerkiksi asuinympäristö, joka mahdollistaa vuorovaikutuksen muiden kanssa, on turvallinen, sisältää toimivat palvelut, on esteetön ja esteettinen, tukee ihmisen henkistä hyvinvointia.

Luonto rauhoittavana ja elvyttävänä ympäristönä vähentää stressiä, innostaa liikkumaan sekä antaa esteettisiä elämyksiä. Se myös antaa mahdollisuuden läsnäoloon ja omien sisäisten tuntemusten kuuntelemiseen. Keskittymiskyky paranee. Luonnossa ihmisen mieliala paranee ja myönteiset mielialat vahvistuvat. Luonnosta ihminen voi löytää itselle sopivan lempipaikan, jossa voi rauhoittua ja näin säädellä oloaan terveyttä edistävään suuntaan. Luonnossa voi tyhjentää mielensä, selkiinnyttää ajatuksiaan, virkistyä ja rentoutua. Luonto tarjoaa myös innostavan ja virikkeellisen toiminta- ja oppimisympäristön. Liikuntapaikkana luonto on rentouttavampi kuin rakennettu ympäristö.

Suomalaiset psykologit ovat kehittäneet stressihuutomenetelmän, jossa he veivät palestiinalaisia pakolaisleirien sosiaalityöntekijöitä vuorille, tarkoituksena purkaa stressiä huutamalla. Huutaminen auttoi heitä rauhoittumaan, mikä ei muuten onnistunut.

Fysiologiset vaikutukset

Fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa. Sydämen syke ja verenpaine alenevat ja lihasten jännittyneisyydessä tapahtuu positiivisia muutoksia jopa muutamassa minuutissa ihmisen viettäessä aikaa luonnossa. Luonnossa on hyvät mahdollisuudet fyysisen kunnon ylläpitämiseen. Ulkona liikkuessa ihminen saa auringonvaloa ja hänen hapensaantinsa paranee. Vastustuskyvyn on myös todettu nousevan. Kehonhallinta paranee liikuttaessa epätasaisissa ja vaihtelevissa luonnonmaastoissa. Samoin unenlaatu ja ruokahalu paranevat sopivan fyysisen rasituksen jälkeen. Luontokuvien katselullakin on samoja rentouttavia vaikutuksia. Puistomainen asuinympäristö innostaa lähtemään helpommin liikkeelle, mikä voi vaikuttaa jopa eliniän pituuteen. Koululaistutkimuksissa ulkoliikuntapainotteinen ohjelma paransi lihaskunnon ja voiman lisäksi liikkuvuutta ja kestävyyttä sisäliikuntaa enemmän.

Sosiaaliset vaikutukset

Luonnossa liikkuminen edistää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Useat harrastukset, jotka tapahtuvat luonnossa tai ulkoilmassa edistävät

sosiaalisten suhteiden syntymistä ja myönteistä suhtautumista toisiin ihmisiin. Toisaalta luonnossa on mahdollisuus myös hiljentyä itsekseen. Hiljentymällä kuuntelemaan itseään voi lisätä itsetuntemustaan.



Vaikutukset aisteihin

Luonto vaikuttaa kaikenikäisten ihmisten hyvinvointiin aistien ja aistikokemusten kautta. Vaikutukset välittyvät erityisesti näkö-, kuulo- ja hajuaistin avulla. Luonnosta tulee monenlaisia aistiärsyksiä, kuten tuoksut, hajut ja äänet. Silmien kautta ihminen aistii kirkkautta, värejä ja värikylläisyyttä. Vihreän ja sinisen sävyt rauhoittuvat ja kirkkaat värit kiinnittävät ihmisen huomion kohteeseen.



Tehtäviä:

Keskustelkaa pareittain tai pienryhmissä aiheista:

- Millaisia hyvinvointivaikutuksia luonnolla on?
- Mitä hyötyä luonnosta on?
- Mitä iloa olet saanut luonnosta?

Lopuksi jokainen pari / pienryhmä esittelee omat tuotoksensa muille, minkä jälkeen käydään yhteinen keskustelu aiheesta.

5. YMPÄRISTÖNSUOJELU

Tämän päivän hyvinvointi aiheuttaa ympäristön pahoinvointia. Maailmanlaajuisesti eri yhteiskunnissa on kuitenkin erilaiset mahdollisuudet suojella ympäristöä sekä huolehtia kierrätyksestä ja jätehuollosta. Eri luontotyyppejä suojellaan luonnon monimuotoisuuden turvaamiseksi ja lajien elinympäristöjen säilyttämiseksi. Uhanalaisia lajeja voidaan rauhoittaa. Luonnossa liikkujan pitää kulkea vahingoittamatta ympäristöä, esimerkiksi katkomatta oksia tai keräämättä rauhoitettuja kasveja.

Puhdas luonto ja järkevä luonnonvarojen (materiaalien) käyttö takaa meille ihmisille terveellisen ja viihtyisän asuin ympäristön sukupolvesta toiseen. Jätepolitiikan tavoitteena on edistää luonnonvarojen kestäväää käyttöä sekä varmistaa, ettei jätte aiheuta haittaa terveydelle tai ympäristölle. Jätteen vähentämisestä ja sen uusiokäytöstä pitää tulla jokapäiväistä toimintaa, joka ymmärretään yhteiseksi hyväksi sukupuolesta, iästä, koulutuksesta riippumatta.

Euroopan unionin ympäristöohjelman tavoite vuonna 2020 on kierrätystalous. Toimivalla jätehuoltojärjestelmällä saadaan kierrätettyä hyötykäyttöön suurin osa jätteistä. Kerätystä materiaalista voidaan hyödyntää paperi ja kartonki, metalli, lasi, biojäte, muovi sekä seka- ja energiajäte. Ongelmajätteet, esimerkiksi lääkkeet käsitellään erillisessä ongelmajätelaitoksessa.



Kattavasta jätehuoltojärjestelmästä huolimatta jätteitä kertyy ympäristöön käsittelyn ulkopuolelle. Niiden haitallisuus riippuu niiden myrkyllisyydestä, hajoavuudesta, kertyvyydestä eliöihin, jätteessä elävistä taudinaiheuttajista tai muista ominaisuuksista. Terävät esineet maastossa vahingoittavat eläimiä. Veneistä ja laivoista veteen heitetyt jätteet kuluttavat hajotessaan happea ja aiheuttavat jääpeitteen aikana ongelmia eliöiden hapen saannille. Myös maalta veteen tuleva jätekuormitus vie ravinteet väärään paikkaan ja rehevöittää vesistöjä. Jätteidenkäsittelystäkin aiheutuu haittoja, esimerkiksi kasvihuonekaasut, pöly, melu ja pieneläimet.

Lajittelemalla jätteet oikein ne ohjataan hyötykäyttöön ja toimitaan ympäristön hyväksi. Oikea tieto on onnistuneen lajittelun ja kierrätyksen perusta niin yrityksissä kuin kotonakin. Kierrätyksen onnistumisessa jokainen henkilö on avainhenkilö. Jokainen voi miettiä, miten voisi omilla toimillaan ehkäistä jätteen syntyä. Myös lajittelun onnistuminen on jokaisen vastuulla. Yksikin ihminen voi helposti pilata muiden hienosti lajitteleman jätemateriaalin. On siis tärkeää, että jokainen tuntee lajitteluohjeet ja toimii niiden mukaisesti.

Tehtäviä:

Keskustelkaa pienissä ryhmissä:

- Mitä haittaa on luontoon jäävistä muoviesineistä?
- Mitä haittavaikutuksia lääkkeillä voi olla luonnolle?
- Näetkö ongelmia kierrätyksen toimivuudessa alueellasi?

6. YMPÄRISTÖ JA VAPAAEHTOISTYÖ



Ympäristö luo puitteet vapaaehtoistyölle. Se antaa resurssit toiminnalle, mutta se voi myös olla rajoittava tekijä. Kaupunkiympäristö tai maaseutu, jossa luonto on lähempänä, antaa toiminnalle erilaiset mahdollisuudet. Kaupunkiympäristössä erilaisia vapaaehtoistoimintoja tukevia yhteiskunnan tarjoamia palveluja on helpompi hyödyntää kuin harvaan asutulla maaseudulla.

Ympäristön ja luonnon tarjoamat mahdollisuudet tulee hyödyntää. Luonnon monimuotoisuus, erilaiset kasvit, eläimet ja jopa kivet tai erilaiset maa-ainekset voivat antaa virikkeitä vapaaehtoistyöhön. Eri vuodenaikoina luonto on erilainen. Metsät, puistot, meren ja muiden vesistöjen rannat tarjoavat paljon mahdollisuuksia. Tärkeää on havainnoida ympäristöä avoimin mielin ja hyödyntää ennakkoluulottomasti sen tarjoamia mahdollisuuksia.

Luonnon ja ympäristön hyödyntäminen vapaaehtoistyössä on mahdollista eri-ikäisten kanssa toimiessa. Lapsien kohdalla on huomioitava heidän ikänsä ja jaksamisensa. Uuden kokeminen ja näkeminen luonnossa on kasvattavaa. Jopa pienillä seikoilla ja retkillä voivat lapset kokea seikkailun riemua. Nuorten on mahdollista purkaa energiaansa luonnossa liikkumalla. Vapaaehtoiset voivat ohjata lapsia ja nuoria kunnioittamaan ja suojelemaan luontoa ja omaa elinympäristöään. Erityisesti liikuntavammaiselle voi olla erittäin tärkeää päästä vapaaehtoisen avulla tutustumaan ympäristöönsä.

Maahanmuuttajien kanssa voidaan tutustua paikalliseen luontoon. Heillä on usein tiedon puutetta, väärää käsityksiä ja ennakkoluuloja muuttomaan luonnosta ja nämä voivat rajoittaa luonnon käyttöä. Luonto voi vaikuttaa vaaralliselta aiempien kokemusten perusteella. Maahanmuuttajien kotouttamisprojektissa Ruotsissa osallistujat huomasivat kuitenkin, että metsä ei kätkenyt mitään vaarallista.

Olga Sheineman (2015) opinnäytetyössään laitospuhasten ulkoilusta toteaa, että laitoksessa asuville vanhuksille luonto merkitsee paljon ja päivittäinen ulkoilu on todella tärkeää. Vanhukset arvostavat luonnon kauneutta, nauttivat auringosta, lämmöstä ja luonnon äänistä. Luonto tuottaa vanhuksille mielihyvää, nautintoa, lapsuuden muistoja ja ”sielun rauhoitusta”. Vanhukset tarvitsevat avustajaa ulkoillakseen ja henkilökunnalla ja omaisilla on rajalliset mahdollisuudet osallistua tehtävään - siksi tarvitaan vapaaehtoisia.

Ikääntyneiden elämäkokemusta voidaan käyttää suunnitelmassa toimintaa luonnossa. Esimerkiksi ikääntyneen ulkoiluavustaja voi keskustella kaikista ympärillä olevista luonnon ilmiöistä, kasveista, linnuista ja muista eläimistä. Erilaiset kasvien tuoksut ja jopa kivien koskettaminen tuottaa sisältöä yhdessä oloon.

Luontoa voidaan hyödyntää monin tavoin. Toiminta voi tapahtua ryhmissä tai yhden henkilön kanssa. Kuvat, kirjat, videot ja musiikki ym. tuovat luonnon sisätiloihin. Eri-ikäiset voivat osallistua vapaaehtoisen ohjauksessa puutarhanhoitoon ja kasvien viljelyyn. Kasveja voidaan kasvattaa ulkona puutarhassa, mutta myös kodeissa tai laitospuutarhassa sisällä. Siementen kylväminen ja kasvin itämisen ja kasvamisen seuraaminen on mielenkiintoista.

Luonnon ympäristön ohella rakennettu puutarhaympäristö tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet vapaaehtoistyön suunnittelulle. Puutarhaympäristöillä on todettu olevan elvyttävä vaikutus jo vuosisatojen ajan. Esimerkkeinä ovat mm. luostarien puutarhat, hautausmaat, japanilainen puutarha ja labyrintit.

Puutarhanhoito voi olla suorastaan terapeutista. Puutarhanhoito soveltuu kaikenikäisille sekä erikuntoisille ihmisille. Mm. vajaakuntoisille ja vähemmistöihin kuuluville tarjoutuu mahdollisuus osallistumiseen ja liittymiseen yhteisölliseen toimintaan. Käytännön järjestelyissä voidaan mahdolliset toimintavajavuudet korvata erilaisin apuvälinein. Esimerkiksi ikääntyneille puutarhatoiminta tuo mieleen hyvät muistot. Kasvien ja luonnon ilmiöiden seuraaminen vuoden aikojen vaihtelun mukaan auttaa orientoitumaan aikaan. Tekemällä syntyy myös luontevaa motoriikan ja fysiikan harjoitusta. Lisäksi toiminta tuottaa iloa ja positiivisia kokemuksia sekä vapaaehtoistoiminnan kohteena oleville henkilöille että myös vapaaehtoistyötä tekeville.

Vaikka edellä olemme puhuneet luonnon ja ympäristön erilaisista hyvistä vaikutuksista, meidän on muistettava myös monet riskit, jotka liittyvät luonnossa liikkumiseen. Näitä ovat esimerkiksi liiallinen auringon saanti, allergiset reaktiot ja myrkylliset tai muuten vaaralliset kasvit ja eläimet. Meidän on otettava nämä tekijät huomioon vapaaehtoistyössä.

Ympäristön suojeleminen antaa vapaaehtoisille paljon mahdollisuuksia toimia. Ryhmät voivat koota ja lajitella jätteitä. Vapaaehtoiset voivat osallistua koululaisten ja nuorten opastamiseen ympäristökysymyksissä ja kerätyn kierrätyskelpoisen jätteen hyödyntämisessä. Kierrätetystä materiaalista on mahdollista muokata jotakin uutta ja käyttökelpoista. Siitä voi valmistaa mitä mielikuvituksellisimpia tuotteita, esimerkiksi luoda taidetta tai käytännöllisiä esineitä paperista, tekstiileistä tai pahvilaatikoista. Tällainen toiminta sopii kaikenikäisille ja vapaaehtoiset voivat sitä järjestää. Kierrättämällä säästetään sekä rahaa että ympäristöä.

7. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 1. "LUONTOKUVAT"

Valokuvaus oppimismenetelmänä

Kun vapaaehtoiset toimivat kohderyhmiensä kanssa luontoteeman parissa, heillä on mahdollisuus hyödyntää valokuvia, videonauhoitteita ja äänitteitä keskustelun herättäjänä. Sanonta "Yksi kuva kertoo enemmän kuin tuhat sanaa", pätee erityisen hyvin luontoaiheeseen.

Kuvat ja otokset voivat olla kohderyhmien omista albumeista tai ne voidaan kerätä juuri tätä toimintaa varten kootuista otoksista, skannattuina valokuvina, digikuvina ja videotallenteina. Paljon aineistoa on Internetissä, lehdissä ja muissa tallenteissa, mutta niiden käytössä tulee muistaa copyright.



Mahdollisia kuva- ja ääniteemoja sanallisine perusteluineen ovat esimerkiksi seuraavat:

- Kuva mielimaisemasta
- Luonnon kauneus luonnon itsensä muovaamana
- Luonnon kauneus ihmisen muovaamana
- Alkuperäinen luonto ja ihmisen toiminta hyvässä harmoniassa
- Ihmisen haitallinen toiminta luonnon kannalta
- Luonnon omat äänet
- Ihmisen aiheuttama äänisaaste
- Roskaaminen
- Kierrätys

Jos vapaaehtoinen toimii **vammaisten ja/ tai vanhusten** kanssa, on todennäköistä, että heille tärkeät kuvat tulevat heidän omista albumeistaan. Kuvien skannaus ja digitointi on silloin tarpeen, jotta kuvat saadaan riittävän suuriksi muillekin osallistujille esitettävään muotoon. Ongelmana saattaa kuitenkin olla, ettei varsinaisia luontokuvia löydy,

mutta monesti henkilökuvat on otettu jossain muistoja herättävissä luonto- ja maisemakohteissa.

Kuvat sisältävät aina muistoja ja ne saattavat tuottaa mielihyvää, joskus mielipahaakin, joten vapaaehtoisen tulee olla tarkkana, hän ei ole terapeutti. Joskus on tarpeen, että vapaaehtoisohjaaja kuvaa itse aineistoa, jonka hän arvelee herättävän vammaisten ja vanhusten kiinnostusta.

Kun kohderyhmänä ovat **maahanmuuttajat ja/tai pakolaiset**, hedelmällistä keskustelua saattaa syntyä, kun vertaillaan kuvien avulla lähtömaan ja nykyisen kohdemaan luonnon olosuhteita ja samalla voidaan oppia toinen toiseltaan. Omien muistojen käsitteleminen kuvien avulla on samalla tavoin tarkkuutta vaativaa kuten vanhusten kanssa.

Lasten ja nuorten taidot ovat nykyisin niin hyvät, että pystyvät ottamaan itse kännykkäkuvia annetuista teemoista. Heille vapaaehtoiset voivat erityisesti toimia esimerkkeinä ja opastajina luonnon saastumista, roskaamista ja kierrätystä koskevissa kysymyksissä.

Vinkkejä vetäjälle / vapaaehtoiselle:

Suunnitelkaa ja toteuttakaa parityönä / pienryhmässä (3-4 henkilöä) tehtävä, joka sopii ohjatessanne ja avustaessanne eri kohderyhmiin kuuluvia henkilöitä luontoteeman parissa.

Pyydä ensimmäiseksi kaikilta toimintaan osallistuvilta kohderyhmiltä lupa heidän kuviensa käyttöön. Auta tarvittaessa etsimään oikeanlaisia kuvia, joita voi käyttää esityksissä ja skannaa ne albumeista esitykseen sopiviksi.

Älä esitä julkisesti kuvia, joissa on yksilönsuojan kannalta arkoja seikkoja näkyvissä.

Anna kohderyhmään kuuluville selkeät ohjeet, mitä kuvataan ja miksi kuvataan, myös sanalliset perustelut ovat tarpeen. Kuitenkin ohjeistuksessa on muistettava osanottajien kielitaito, muistikyky ja taito kertoa sanallisesti.

Teemaan liittyviä kuvia tulee olla runsaasti jokaisessa istunnossa. Anna selkeät ohjeet kohderyhmän osallistujille, missä muodossa kuvat on esitettävä (esim. jpg).

Koosta kuvista slideshow / PowerPoint esitys ja varaa riittävästi aikaa kustakin kuvasta käytävään keskusteluun. Anna tehtäväksi esim. miettiä, miksi kuva herättää tiettyjä tunteita ja muistoja.

Huolehdi siitä, että esityslaitteet (diaprojektori ja valkokangas) ovat kunnossa ja näkyvyys sekä valaistus ja kuuluvuus riittävän hyvät.

Tutustu etukäteen kuva-aineistoon ja mieti jokaiseen kuvaan omat kysymyksesi ja kommenttisi (vaikkapa: mitä, missä milloin, miksi, miten jne.). Kuvan sisältämä tilanne on murto-osa ihmisen elämästä, mutta miksi juuri tämä kuva on tärkeä.

Muista antaa palautetta kaikista kuvista ja tarinoista.

Opettele kuvaamaan, tallentamaan ja siirtämään muistiin sekä käsittelemään kuvia, skannaamaan niitä ja koostamaan kuvat esitysmuotoon.



8. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 2 "LUONTOPOLKU"

Luontopolku oppimismenetelmänä

Tässä hankkeessa luonto- tai kotiseutupolku on menetelmä, jota käytetään vapaaehtoisten toteuttamiin, erilaisille kohderyhmille suunnattuihin ulkoilutapahtumiin tai luontoon, ympäristönsuojeluun ja ekologiaan sekä kotiseutuun liittyviin teemoihin perehdyttämiseen, vaikkapa sisätiloissa, jos ulos ei ole mahdollista mennä.

Jos paikkakunnalla on valmis luontopolku tai kotiseutupolku, se on yleensä virkistyskäyttöön tarkoitettu viitoitettu polku tai reitti, jonka varrella on asiantuntijoiden laatimia ja luonnon ominaisuuksia selittäviä tai kotiseutuun tutustumista helpottavia opastekylttejä. Tällaiset rakennetut luonto- ja kotiseutupolut sijaitsevat tavallisesti sellaisissa kohteissa, joilla on erityistä luontoarvoa tai historiallista / kulttuuriarvoa paikkakunnalle.

Esimerkkinä valmiista luontopolusta on **Kouvolan Niivermäen reitti**, joka on merkitty opastetauluin ja viitoin, kulkua helpottamaan on rakennettu portaita ja pitkospuita. Levähdyspaikkakin löytyy, josta on mahdollisuus nähdä ympäristöön.

Niivermäen reitti on kuitenkin mahdollinen kiertää vain, jos kulkijan fyysinen kunto on tarpeeksi hyvä. Pyörätuolia käyttävälle se on saattajankin kanssa mahdoton, kuten alla olevista kuvista voi päätellä.



Tässä esimerkissä esitely 1-2 tuntia kestävä luontopolku, valmiiksi rakennetulla reitillä, soveltuu pienehköille senioreiden ja lapsiperheiden ryhmille vapaaehtoisen vetäjän johdolla kierrettäväksi. Pienen ryhmän kokoaminen taulun ääreen on helpompaa, kun kaikki näkevät ja kuulevat esittelyn samanaikaisesti. Vetäjän olisi hyvä kiertää reitti ja opiskella taulujen sisältämä tieto etukäteen. Pahitteeksi ei ole, vaikka teemoihin liittyvää lisätietoa olisi repussa.

Toinen tapa käyttää luontopolkua oppimis- ja virkistystarkoituksiin on tehdä retki asiantuntijan / vapaaehtoisen johdolla ja pysähdellä etukäteen valituissa kohteissa katselemaan ja saamaan lisäselvitystä aiheesta.

Kohteesta ja sen kulkukelpoisuudesta riippuen kohderyhmäksi voi valikoitua senioreita, liikuntaesteisiä, lapsia ja erilaisia erityisryhmiä.



Kolmas tapa on suunnitella oma luontopolku sellaiseen ympäristöön, jossa liikkuminen on helppoa myös apuvälineitä käyttäville. Tällöin teeman valinta voi olla vapaa: yhdellä kertaa keskitytään kasveihin, toisella eläimiin, kolmannella kerralla luonnonsuojeluun, neljännellä kierrätykseen jne. Samaa reittiä voidaan käyttää useita kertoja, vain opastaulut (valokuvat ja tekstit) vaihtuvat. Tällainen luontopolku voi toimia myös tietovisana, jos kuvissa on kysymyksiä ja osallistujilla vastaukset mahdollistavat muistiinpanovälineet mukana. Tehtävien vaikeustasoa on helppo muunnella kohderyhmän mukaan.



Neljäs, mutta vain olosuhteiden pakosta käytettävä menetelmä on tehdä edellä kuvattu kolmas versio sisätiloissa, käyttäen valokuvia, ääninäytteitä ja videomateriaalia. Silloin tosin raikas ulkoilma, aaltojen loiske, tuulen humina, lehtien havina, lintujen laulut sekä kasvien tuoksut on vain kuviteltava. Muistoja voi kuitenkin pulpahtaa pintaan tälläkin tavoin.

Vinkkejä vetäjälle / vapaaehtoiselle:

Luontopolku on menetelmä, jolla tutustutaan luontoon, ympäristönsuojeluun, kotiseutuun ja muihin näihin liittyviin teemoihin, mutta luonnossa voi nauttia myös muista, lähes kaikista teemoista.

Voit käyttää omassa toiminnassa kiinteitä tai tilapäisiä ratkaisuja tilanteen mukaan.

Luontopolun teemat voivat vaihdella yksityisestä yleiseen: voit tutustuttaa vaikkapa omaan puutarhaasi tai voit viedä kohderyhmäsi maailman ääriin kuvien ja mielikuvien avulla.

Luontopolku voi olla erilaisille kohderyhmille tarkoitettu: huomioi kohderyhmän ikä, avun tarve, kohderyhmän kiinnostus eri aiheisiin ym.

Luontopolku voi olla opastava / kyselevä / kysymyksiä herättävä/ jne.

Luontopolulla tärkeää on sen saavutettavuus ja kuljettavuus sekä tehtävien selkeys (näkyvyys) aina kyseisen kohderyhmän mukaan.

Luontopolku kunnioittaa jokamiehen oikeuksia (Pohjoismaissa käytössä) ja luonnon omia arvoja.

Luontopolulla voi hyödyntää kuvia ja tekstejä muistaen copyright.

Hyvin suunniteltu on puoliksi toteutettu:

- Tutustu etukäteen kohteeseen / reittiin
- Järjestä reitin opastus huolella, eksyneet eivät ole ehkä kovin tyytyväisiä
- Mieti tehtävät / kuvat / tekstit kohderyhmälle sopivaksi. Liika vaikeus tai helppous sammuttaa kiinnostuksen
- Ota huomioon sääolosuhteet
- Varaa riittävästi apuolimitsijoita
- Selvitä mahdolliset lupakysymykset, esim. metsäpolun / puiston käyttö
- Varaudu hätätapauksiin (112)
- Kysy ja anna palautetta
- Kaikkein tärkeintä on nauttia luonnosta, joskus kiperienkin ja ajatuksia / muistoja herättävän ongelmien parissa.

9. ESIMERKITAPAUS 1: "LUONNOSTA AIHEITA MUISTIN HARJAANNUTTAMISEEN"

Luonto tarjoaa paljon erilaisia mahdollisuuksia muistiharjoitusten sisällöksi. Aiheita voivat olla esim. kasvit erityisesti kukat, kivet, puuesineet, eläimet, linnut, lintujen tai eläinten äänet ja maisemat. Kaikkia aisteja näköä, kuuloa, tunto- ja hajuaistia voidaan hyödyntää. Kuvat, videot, aidot kasvit, erilaiset materiaalit esim. mausteet ja musiikki ovat apuna toteutuksessa.

Aivojen suunnitelmallinen harjoittelu auttaa säilyttämään kognitiivisia taitoja, muistia ja muita aivotoimintoja ikääntyvillä. Harjoittelu on hyväksi kaikille, mutta myös alkavasta muistisairaudesta kärsiville. Vapaaehtoinen voi toteuttaa muistijumppatuokioita yhden henkilön tai ryhmän kanssa.



Tehtävien vaikeusastetta on hyvä vaihdella niin, että jokainen voi saada onnistumisen kokemuksia.

Hanki tarvittava materiaali ja mieti mahdollinen aiheeseen liittyvä lisämateriaali, jolla tilannetta voisi keventää, esim. musiikki tai runot. On tärkeää, että tunnelma on vapaa.

Erialaisten asioiden tai materiaalien tunnistaminen voi olla yksi tapa harjoituksen toteuttamiseksi.

Onnistunut muistijumppatuokio antaa mahdollisuuden harjaannuttaa muistia, mutta jo yhdessä olemisen keskustellen ja muistellen on virkistävää sekä osallistujille että seniorivapaaehtoisille

10. ESIMERKITAPPAUS 2 "JÄTTEET LUONNOSSA"

Jätteet eivät kuulu luontoon. Käyttämättömille, pilaantuneille ja loppuun kulutetuille tuotteille on tavoitteena järjestää kierrätysmahdollisuus niin, että niistä suurin osa menisi hyötykäyttöön. Miksi sitten luonnosta löytyy aivan liikaa sinne kuulumatonta materiaalia? Tässä esimerkissä on tarkoitus selvittää tätä ongelmaa. Aktiivinen seniorivapaaehtoinen vaikuttaa yhteisössään!

Kuusankosken Retkeilijät on järjestänyt paikallisia ja EU-hankkeisiin sisältyneitä tempauksia, joissa on siivottu ulkoilureittien ja katujen varsia sekä metsiköitä. Siivouksen tuloksena on kertynyt joka kerta satoja litroja sekalaista jätettä. Sen tarkempi analysointi on kuitenkin jäänyt tekemättä, koska tärkeämpää on ollut saada luontoon kuulumaton ja osin vaarallinenkin roska pois luonnosta.



Järjestämme siivoustempauksen

Kokoamme pienen ryhmän vapaaehtoisia sovittuun kohteeseen ja varustamme heidät suojakäsineillä, keräysastioilla/-säkeillä, roskapiikeillä tms. Jaamme joukon kahden tai kolmen hengen ryhmiin.

Annamme aikaa 1 tunnin, jonka kuluessa ryhmät keräävät maastosta, kukin omalta alueelta, sinne kuulumatonta ihmisen levittämää roskaa. Roskat pyritään lajittelemaan jo keräysvaiheessa niin, että esim. metalli, lasi, muovi, pahvi ja paperi sekä tupakantumpit ovat omilla astioissaan.

Siivousajan päätyttyä kunkin ryhmän "saalis" punnitaan ja kuvataan. Karttapohjalle merkitään kunkin ryhmän tulos. Sitten alkaa analysointi ja sen tuloksista käytävä keskustelu.

Pyritään vastaamaan ainakin seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä ja kuinka paljon löytyi erityyppistä roskaa?

- Keskustellaan tempauksen tuloksista ja laaditaan kuvallinen raportti, joka levitetään roskien tuottajille / lähtöpaikoille sekä päättäjille ja viranomaisille.
- Mahdollisuuksien mukaan levitetään tietoa sosiaalisessa mediassa ja lehdistössä.

Tietenkin kerätyt roskat viedään lopuksi niille kuuluviin sijoituspaikkoihin.

11. LÄHTEITÄ

- <http://www.yhteinenkasitys.fi/yhteystiedot>
- Karila-Hietala R, Wahlbeck K, Heiskanen T, Stengård E & Hannukkala M. (toim.) 2014. Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu 1. Suomen Mielenterveysseura.
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä- Suomalainen Green Care. www.mtt.fi/greencare
- Luontoon.fi
- Metlan työraportteja 52, 2007, 57.
- Sitra 2013. Luonnon hyvinvointivaikutusten taloudellinen merkitys.
- <http://takingcare-svp.blogspot.fi/>
- <http://europrojects.wixsite.com/helpinghands>
- <http://europeanapproach-llpgrundtvig.blogspot.fi/2010/09/european-approach.html>
- <http://activesenior2012.blogspot.fi/>
- <http://kuuret55.nettisivu.org/many-faces-of-finnish-nature-environment/>
- <http://kuuret55.nettisivu.org/harjoittele-ja-opi-luonnossa/>