

PUUTARHA- JA LUONTO

pulmailurata

Toteutus

Pulmailuradan tehtävät kannattaa tulostaa paksuille, värillisille papereille kaksipuoleisina sekä laminoida tai päällystää kontaktimuovilla. Radan voi rakentaa ulos mm. puistoon tai piha-alueelle. Tehtävät voi kiinnittää esimerkiksi narulla puihin vahingoittamatta kuitenkaan puita. Tehtävät sijoitetaan siten, että edelliseltä tehtävärastilta näkee seuraavan rastin.

Ohje toteuttajalle

Pulmailurata kuljetaan ohjaajan opastuksessa yhtenä ryhmänä ja tehtäviä ratkotaan yhdessä. Tehtävien vastaukset löytyvät lisätietoineen paperin kääntöpuolelta.

Radan suorittamisella on useita terveyshyötyjä:

- Ryhmässä toimiminen vahvistaa sosiaalisia kontakteja
- Luonnossa oleskelu parantaa mielialaa, laskee verenpainetta ja lievittää stressiä
- Osallistujat saavat hyötyliikuntaa
- Osallistujat kiinnittävät huomiota kasvisten käyttöön
- Tehtävät haastavat myös monipuolisesti muisti- ja ajattelutoimintoja



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry





Tervetuloa pulmailuradalle!

Rata koostuu puutarha- ja luontoaiheisista tehtävärasteista.

Suorittamalla rastit edistät sydän- ja aivoterveyttäsi.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiliri ry





1.

Anna itsellesi tämän hetkistä olotilaasi kuvaava numero kouluarvosanalla 4 – 10.

Miltä tuntuu kehossa? Oletko tarmoa täynnä vai vetäisikö sohva jo puoleensa?

Ole itsellesi rehellinen. Välillä saa olla huonokin päivä esim. huonosti nukutun yön jälkeen. Uskalla olla myös ylpeä, jos olet tänään huippuvireessä!

Pääasia, että tunnustelet oloasi ja annat itsellesi sen numeron, joka tällä hetkellä tuntuu kuvaavan olotilaasi.

Paina mieleen oma numerosi, sitä käytetään myöhemmin.



2.

Luonto vaikuttaa ihmisiin monin tavoin. Lisäksi meillä kaikilla on erilainen suhde luontoon ja sillä on meille eri merkityksiä.

Valitse alla olevasta listata yksi aihe ja vastaa yhdellä sanalla:

- Sana, joka kertoo luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta
- Sana, joka kuvaa, miten luonto on osa arkeasi
- Sana, joka kuvailee kehosi tunteuksia luonnossa
- Sana, joka kuvailee, miten luonto hoivaa mieltäsi
- Sana, joka kuvaa lempimaisemaasi
- Sana, joka kuvaa, mitä keräät tai poimit luonnosta
- Sana, joka kuvaa parasta luontotuoksua

Joskus vastauksen tiivistäminen yhteen sanaan voi olla hankalaa. Tähän tehtävään ei ole olemassa oikeaa tai väärää vastausta.

Tarkoitus on haastaa joustavaa ajattelua ja vastata aika nopeasti - ilman selittelyjä.

Tehtävä on kielellinen pohdintatehtävä, joka haastaa pohtimaan omaa suhdetta luontoon.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



3.

Luonto tarjoaa terveellistä ja herkullista kasvisruokaa. Sitä löytyy metsistä, pelloilta ja puutarhasta.

Katsele ympärillesi ja etsi jokin syötävä luonnon kasvi. Oletko maistanut löytämääsi kasvia jossakin ruuassa?

Alkukesän kasveista ravinnoksi soveltuvia ovat esim.

- Nokkonen, jossa on runsaasti rautaa ja soveltuu mm. pannarin tai sämpylöiden ainesosaksi
- Voikukka, jota voi käyttää salaatin joukossa

Kasvit on syytä kerätä puhtailta paikoilta esim. 50 – 200 metriä autotiestä.

Jos syötäviä kasveja ei ole nähtävillä, voitte keskustella aiheesta yleisellä tasolla esim. mitä suomalaisilla on yleensä tapana kerätä luonnosta (marjat, sienet, marjojen lehdet jne.).

Tehtävä on hahmottamisen ja päättelyn harjoitus.



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiliri ry



4.

Kasvispitoinen ruoka edistää terveyttä. Kasviksiin luetaan kuuluvaksi vihannekset, juurekset, hedelmät tai marjat. Ne voivat kasvaa viljeltynä tai luonnonvaraisena. Suomalaiset ravitsemussuositukset sisältävät myös kasvisten käytöstä suositukset.

Montako kiloa suomalaisen tulisi syödä kasviksia vuodessa?

- A. 50 kg
- B. 182 kg
- C. 211 kg

Vastaus: B. Suomalaisen tulisi syödä kasviksia 182,5 kg vuodessa eli puoli kiloa päivässä.

Määrä voi tuntua suurelle, mutta puolta kiloa ei tarvitse nauttia kerralla. Suositusta on hyvä kerryttää jokaisella aterialla esim. lisäämällä leivän päälle värikkäitä kasviksia, pataruokaan enemmän juureksia tai marjoja puuron päälle. Monipuolinen kasvien käyttö arkiruuassa täyttää suositukset huomaamatta. Suositusmäärä mahtuu noin viiteen kouralliseen. Kasvikset ovat hyviä vitamiinien ja kuitujen lähteitä.

Sydän- ja aivoterveellinen ravinto on maukasta, monipuolista sekä kasvis- ja kuitupitoista. www.gery.fi



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



5.

Tankoparsat ilmestyvä keväällä kauppojen vihannesosastoille. Useimmiten parsa kypsennetään suolavedessä keittämällä ja ne nautitaan täyteläisen hollandaisekastikkeen kera.

- A. Minkä viljellyt juureksen voi kypsentää ja nauttia kuin parsan?
- B. Minkä luonnossa kasvavan kasvin voi valmistaa kuin parsan?

- A. Mustajuuri on syyskesän kasvi, jonka voi valmistaa ja nauttia kuin parsan. Tämä ehkä hieman epätavallisempi voikukan sukulainen sisältää rautaa. Suomessa mustajuuri tunnetaan koko maassa viihtyvänä vihanneksena. Sato kannattaa korjata vasta juuri ennen pysyvien pakkasten uhkaa. Näin kasvukausi saadaan mahdollisimman pitkäksi ja juuret kerkeävät kasvamaan suuriksi. Laadukas mustajuuri painaa noin 60-70 grammaa ja on yli 20 senttimetriä pitkä. www.satokausikalenteri.fi
- B. Maitohorsman nuoria punertavia versoja voi kerätä pian lumien sulamisen jälkeen pitkälle alkukesään. Ne voi parsan tavoin. www.arktisetaromit.fi



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



6.

A. Tunnistatko, minkä pensaan lehti on kyseessä?

TAI

B. Ratkaise alla oleva kasviksiin liittyvä aivopähkinä



A. Mustaviinimarjan lehden tunnistaa punaherukan lehdestä muodon perusteella. Erittäin hyvä tunnistuskeino on myös hieroa lehteä sormien välissä, jolloin lehti tuoksuu voimakkaasti. Mustaviinimarja on hyvin c -vitamiinipitoinen ja kuoren mustassa osassa on flavonoideja. Marjojen lisäksi myös lehtiä voidaan käyttää mehun valmistamisessa tai kurkkujen säilömiseen.

B. Latva + arti + sokka

Latva-artisokan syötäviä osia ovat suomumaisten lehtien paksu alaosa sekä mehevä pohja ja sydän. Karvaista keskiosaa ei syödä, vaan se poistetaan lusikalla tai veitsellä. Keitetyt latva-artisokat voi tarjota kuumina, lämpiminä tai kylminä. Tarjoile latva-artisokan kanssa vaikkapa sitruunavoita ja parmesaanimajoneesia. www.k-ruoka.fi



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



7.

Keskittymis- ja rentoutumisharjoitus.

Seiso rennossa asennossa puuhun nojaten tai istahda mukavasti penkille tai kivelle.

Ohjaaja antaa vaiheittain tehtäviä.
Keskity annettuun tehtävään puhumatta.

Yöunien lisäksi päivässä on hyvä olla myös lyhyitä lepo- ja rentoutumishetkiä. Luonto itsessään laskee verenpainetta ja stressitasoja jo lyhyenkin oleskelun aikana.

Ohjaajan ohjeet:

Nojaa puuhun tai istu penkille/kivelle.

Teemme kaksi vaiheisen tehtävän, jonka aikana annan teille vaihteittain ohjeita. Keskity annettuun tehtävään puhumatta. Pistä silmäsi kiinni. Kuuntele tarkkaavaisesti ympäristön ääniä, niitä vaimeampiakin. Mihinkään ei ole kiire, voit vain nauttia olostasi ja keskittyä ääniin. Lähde nyt laskemaan hiljaa mielessäsi eri ääniä. Kun olet havainnut kolme eri luonnon ääntä, voit avata silmät. Kun olet avannut silmät, odota toisia rauhassa ja puhumatta.

(kaikki ovat avanneet silmät)

Katsele nyt verkalleen ympärillesi. Poimi katseellasi sinun mielestäsi kauniita asioita. Anna katseen levätä sinun mielestäsi kauneimmassa yksityiskohdassa. Tee syvä hengitys ja oikein huokaise ihmetyksestä kuin todeten, että miten kaunista meidän ympärillämme onkaan.

(odotetaan, että kaikki ovat valmiit)

Lopuksi keskustellaan rentoutustuokion kokemuksista. Miten eri äänet vaikuttivat kuulijaansa? Tuntuivatko kaikki äänet sittenkään rentouttavilta? Mitä kaunista ympäristöstä löytyi? Mikä siitä tekee kauniin? Miltä tuntuu mielessä ja kehossa, kun katsoo ympäristön kauneutta?



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



8.

Totta vai tarua?

Luontoliikunta alentaa...

- A. sairastavuutta
- B. kehon painoa
- C. verenpainetta
- D. stressiä
- E. kolesterolia

Kaikki väittämät ovat totta.

Luonto elvyttää sekä auttaa palautumaan stressistä.

Se myös houkuttelee liikkumaan.

Luonnossa harrastettu hyötyliikunta kerryttää huomaamatta askelia esim. sienestäessä tai rankametsällä. Vaihtelevassa maastossa liikkuminen harjaannuttaa tehokkaasti liikkuvuutta, tasapainoa ja lihasvoimaa. Lisäksi liikunta laskee verenpainetta sekä ns. haitallisen kolesterolin osuutta.

Luontoliikunta tekee erityisen hyvää sydämelle ja aivoille!



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



9.

Annoit tämän kierroksen alussa olotilaasi kuvaavan numeron kouluarvosanoilla 4 – 10. Vieläkö muistat sen?

Anna nyt uusi numero. Mikä numero asteikolla 4 – 10 kuvaa olotilaasi tämän yhteisen tuokion jälkeen?

Luonnon sanotaan parantavan lyhyessäkin ajassa hyvinvointia. Muuttuiko sinun numerosi? Jos muuttui, niin mihin suuntaan?



Nyt olet kulkenut rastiradan loppuun saakka.

Saat vielä mukaasi luonto- ja puutarha-aiheisen aivopulmailutehtävän, jonka ratkaisuna on maistuva, kuitupitoinen ja kasviksia sisältävä resepti.

Leppoisaa päivän jatkoa Sinulle!



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydämpiiri ry

