



LUONTOKORTIT

Kortit on suunniteltu keskustelun virittämiseksi. Luontomielikuvien herättelylläkin on positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnin kokemuksiin.

Oikeista vastauksista ei jaeta pisteitä eikä vääristä sakoteta.

Vastauspakkoa ei ole, mutta toisen nostamaan kysymykseen on sallittua vastata.

Tee tarvittaessa vastaamista helpottavia lisäkysymyksiä.

Älä katkaise hyvää keskustelua kiirehtimällä seuraavia kysymyksiä.

Kortteja on neljänlaisia:

- Luontoelämyksiä
- Luontoon liittyviä toiveita
- Luontomuistoja
- Luonnontietoa



ERILAISIA TAPOJA KÄYTTÄÄ KORTTEJA

1. Laita kortit pöydälle neljään pinoon värin mukaan. Kukin pelaaja nostaa haluamansa kortin ja vastaa siinä olevaan kysymykseen.

2. Sekoita kortit. Yksi pelaajista pitää korttiviuhkaa kädessään. Kukin pelaaja nostaa vuorollaan kortin ja vastaa siinä olevaan kysymykseen.

3. Jaa jokaiselle pelaajalle viisi korttia. Sekoita loput ja laita pöydälle pinoon. Kukin pelaaja kysyy vuorollaan yhden kysymyksen valitsemaltaan pelaajalta ja nostaa uuden kortin tilalle.

4. Kortit ovat joko pinoissa pöydällä tai viuhkana kädessä. Jokainen nostaa vuorollaan kortin ja osoittaa kysymyksen haluamalleen pelaajalle tai vastaa itse.

5. Kaikki kortit ovat pöydällä oikeinpäin. Jokainen saa vuorollaan valita haluamansa kysymyksen itselleen tai toiselle.

Voit ryhmän ja tilanteen mukaan valita käyttöön vain osan korteista.

Lyhyitä vastauksia luonnontietoa koskeviin kysymyksiin

(Kattavammat vastaukset löytyvät <http://www.vahvike.fi/fi/luonto> > Luontokortit)

Terveellisiä luonnonkasveja: ahomansikka, karpalo, lakka, vadelma, mustikka, puolukka, kantarelli, rouskut, suppilovahvero, tatit, ruusunmarja, nokkonen, pihlajanmarjat

Tervaa saadaan männystä ja lepästä. Tervaa käytetään veneiden ja köysien suojaamiseen sekä shampoissa, saippuoissa ja ihovoiteissa. Kynttilöille terva antaa hyvää tuoksua.

Männyn kaarna sopii askarteluun, ongenkohoihin, kasvialustaksi, karikkeeksi puutarhakasvien juurelle, maanparannusaineeksi, äänen- ja lämmöneristäjäksi.





Koivun tuohi on sitkeää, taipuisaa, vettä kestäväää ja hyvin säilyvää. Siitä voi tehdä virsuja, kontteja, koreja, lippoja, rapapalleja, sormuksia, mämmiropeita. Se on hyvä saunan sytyke.

Jos ampiainen pistää, laita kylmä kääre. Älä raavi. Lääkäriin, jos pisto osuu kaulaan, suuhun tai kasvoihin tai kyseessä on pieni lapsi, raskaana oleva tai heikkokuntoinen iäkäs ihminen.

Vettä olisi hyvä juoda huoneenlämpöisenä 1,5-2 litraa/vrk eli noin 8-10 lasillista.

Etanoita ja kotiloita voi hävittää leikkaamalla nurmikon usein. Etanoita voi pyydystää laudanpalasten, banaaninkuorien, perunanpalasten ja isojen lehtien alle.

Koirarotuja on yli 300: mm. bokseri, cockerspanieli, hirvi-, karhu-, lammas- ja paimenkoira, mopsi, noutaja, pystykorva, seisoja, setteri, snautseri, spanieli, terrieri, villakoira.

Syötäviä sieniä ovat haperot, huhtasieni, kantarelli eli keltavahvero, korvasieni, lampaankääpä, mustatorvisieni, rouskut, suppilovahvero, tatit, vaaleaorakas.

Vihta tehdään keskikesällä rauduskoivusta, sidotaan vitsaksella. Teko-ohjeita netissä: visitsauna.fi, metsamaailma.fi, Suomen saunaseura, Youtube: vihta, yle: vihta

Kuivattaviksi sopivat mm. heinät, osmankäämi, kissankäpälä, pietaryrtti, siankärsämö, tupasvilla, viljat, olkikukat, revonhäntä, pellava, ikikulta, paperikukka, morsiusharso.

Luonnonilmiöistä voi perinnetiedon mukaan ennustaa näin:

Iltauskko tietää poutaa, aamurusko sadetta. Hidas tähdenlento ennakoi lumisadetta. Kirkas täysikuu keväällä ennustaa yöhallaa. Kaunista säätä tiedossa, kun pääskyt lentävät korkealla. Pihlaja ei kanna kahta taakkaa eli jos on paljon marjoja, tulee vähäluminen talvi.

Kotieläinten vaikutuksia: ulkoilutus pitää ulkoiluttajan kunnossa, kissan ja koiran silittäminen rauhoittaa levotonta tai ahdistunutta mieltä, kotieläimen hoito ylläpitää vuorokausirytmisiä säännöllisenä. Eläimistä on mukavaa seurata ja ajankulua.

Suomessa sataa vuodessa 40 cm - 124 cm.

Suomessa mitattu kovin helle oli Turussa +35,9 celsiusastetta vuonna 1914. Kovin pakkas -51,5 celsiusastetta on mitattu Kittilässä vuonna 1999.

Ukkosella vältä sähkölaitteita, tulisijoja ja vesiputkia. Vedä television ja tietokoneen töpselit irti. Vältä korkeita paikkoja. Älä mene puun alle äläkä käytä sateenvarjoa.

Marjoja voi käyttää tuoreena, pakasteena, kuivattuna ja jauhettuna. Voi tehdä mehua, hilloa, hyytelöä. Voi laittaa puuroon, myslisiin, taikinoihin, leivonnaisiin, kasvonaamioihin.

Syötäviä kalalajeja: ahven, ankerias, hauki, kampela, kirjolohi, kuha, lahna, lohi, made, muikku, nahkiainen, nieriä, sei, siika, silakka, särki, säyne, taimen, toutain, turska.

Lähteitä Arktiset Aromit ry, Kennelliitto, Luontoon.fi, Puutarha.net, Ruokatieto.fi, Suomen luontoyrittäjyysverkosto ry, Visitsauna.fi

