

Tämä työkalupakki sisältää näkökulmia ja ideoita siihen, miten luonto voi rikastuttaa työskentelyäsi nuorten kanssa.

Saat konkreettisia malleja ja esimerkkejä luontotoiminnasta nuorisotyössä.

Voit hyödyntää tietoa myös päätöksenteon ja resurssien hallinnan tukena.

MIKÄ ON SINUN LUONTOSI NUORISOTYÖSSÄ?

Käytännön työkaluja luontotoiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä tietoa johtamisen ja päätöksenteon tueksi

TYÖKALUPAKIN SISÄLTÖ

Työkaluja luontotoiminnan suunnitteluun s. 3-13

- Luontotoiminnan suunnittelun muistilista - toiminnan jäsentämiseen ja toteutuksen valmisteluun
- Ideoita ja esimerkkejä luontotoiminnasta - erilaisia tapoja toteuttaa nuorisotyötä luonnossa
- Luontotoiminnan kustannusesimerkkejä - toiminnan taloudellisen suunnittelun tueksi

Työkaluja luontotoiminnan toteutukseen s. 14-19

- Huoneentaulu - yhteiset toimintaperiaatteet luontotoimintaan
- Luontohetki-kortit - keskustelun virittämiseen ja ajatusten herättämiseen
- Luontoharjoitteita - läsnäolon, vireystilan ja rentoutumisen ohjaamiseen
- Luontotehtävälista - helposti toteutettavia luontohetkiä yksin tai yhdessä

Työkaluja luontotoiminnan reflektointiin, arviointiin ja dokumentointiin s. 20-25

- Tunnetaulu (moodboard) - kokemusten läpikäyntiin ja näkyväksi tekemiseen
- Luontotoiminnan osallistumishetket - tilanteiden ja tunteiden havainnointiin
- Luontoihmisia ideoita palautteen keräämiseen - ämpäripalaute, käpymittari, keppijumppa-skaala
- Luontotoiminnan dokumentointi - luontotoiminnan näkyväksi tekemiseen osana nuorisotyötä

Työkaluja päätöksenteon tueksi s. 22-38

- Tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Luontotoiminnan hyötyjä ja kustannuksia - edullinen ja vaikuttava työkalu
- Lähteitä



Luonto



Eläimet



Digi- ja VR-luonto



Sisätilat

TYÖKALUJA SUUNNITTELUUN

- Luontotoiminnan suunnittelun muistilista
- Erilaisia tapoja toteuttaa nuorisotyötä luonnossa
- Esimerkkejä luontotoiminnan kustannuksista ja maksuttomista luontotoimista

LUONTOTOIMINNAN SUUNNITTELUN MUISTILISTA

1. TAVOITE

- Luontotoiminnan päätavoite
- Mahdolliset yksilölliset tavoitteet

2. KOHDERYHMÄ JA SEN TARPEET

- Osallistuvien nuorten ikä ja määrä
- Ryhmän tarpeet
- Mahdolliset yksilölliset erityistarpeet

3. OSALLISTUJIEN SITOUTTAMINEN

- Nuorten toiveiden ja vahvuuksien huomiointi
- Nuorten osallistaminen suunnitteluun
- Nuorten kiinnostuksen kohteiden ja arvojen kytkeminen toimintaan
- Fyysisyys, toiminnallisuus ja luovuus tukemaan nuorten sitoutumista



4. TOIMINNAN SISÄLTÖ

- Nuorten tarpeisiin vastaaminen
- Luontotoiminnan tavoitteeseen vastaaminen
- Luontoympäristöjen ja materiaalien luova hyödyntäminen
- Toiminnan sopivuus vuodenaikaan ja varusteisiin

5. MENETELMÄT

- Käytettävien luontomenetelmien sopivuus kohderyhmälle
- Luontomenetelmien monipuolisuus, vaihtelevuus
- Kulttuurinen ja yksilöllinen sensitiivisyys luontomenetelmien valinnassa

6. KESTO JA AIKATAULU

- Toiminnan kesto, huomioiden siirtymiset
- Toiminnan tarkoituksenmukaisuus ja aikataulun realistisuus

LUONTOTOIMINNAN SUUNNITTELUN MUISTILISTA

7. TURVALLISUUS

- Ensiapuvälineet ja niiden käytön hallinta
- Riskien arviointi (esim.maasto, eläimet, sää)
- Toimintasuunnitelma hätätilanteiden varalta (yhteystiedot, kokoontumispaikka)
- Psykologinen turvallisuus

8. EVÄÄT JA RUOKAILU

- Ruokien säilyvyys, kuljetus ja käytännöllisyys
- Ruoanvalmistus-, ruokailu- ja tarjoiluvälineet
- Hygienia
- Allergioiden ja erityisruokavalioiden huomiointi
- Nuorten osallistaminen
- Terveellisyys ruokavalinnoissa
- Kestävä kehitys ja ympäristövastuu

9. YHTEISTYÖ

- Työntekijöiden selkeät vastuut ja roolit
- Osaamisen jakaminen
- Yhteistyö muiden toimijoiden kanssa (esim. koulut, luontopalveluyrittäjät)
- Nuorten vahvuuksien hyödyntäminen



10. TIEDOTTAMINEN

- luontotoiminta, sen aikataulut ja varusteet
- tiedotus nuorille
- tarvittaessa tiedotus huoltajille
- tarvittaessa tiedotus yhteistyökumppaneille

11. LAADUNVARMISTUS

- Selkeät kasvatukselliset, sosiaaliset tai hyvinvointiin liittyvät tavoitteet
- Turvallisuuden ja vastuullisuuden huomiointi (riittävä osaaminen, riskien arviointi, kestävä kehitys)
- Sisällön ja menetelmien ammatillisuus sekä tarkoituksenmukaisuus
- Luonto toiminnan keskiössä
- Nuorten osallistaminen
- Vuorovaikutus on kunnioittavaa ja kannustavaa
- Luontotoiminnan reflektointi sen aikana ja sen jälkeen yhdessä nuorten kanssa



IDEOITA JA ESIMERKKEJÄ LUONTOTOIMINNASTA



Seuraavilta sivuilta löytyy esimerkkejä luontotoiminnasta eri vuodenaikoina sekä näiden kustannuksista.
Hyödynnä ideoinnin ja suunnittelun tukena.

Toiminnallinen
luonto

Rauhoittava
luonto

Opettava
luonto

Yhteistyötä
toimintaan

TOIMINNALLINEN LUONTO



Kävely, polkujuoksu, sulkapallo, jalkapallo, pesäpallo, puistojumppa, luonto- ja ulkokuntosalit, pyöräily, uinti, suunnistus...



Villasukkalenkkeily, lumikenkäily tai liukulumikenkäily, luistelu, hiihto, avantouinti, fatbike-pyöräily, pulkkamäki...



Luontoseikkailurata, aartenetsintä, luonto-olympialaiset, geokätköily, rasti- ja tehtäväradat...



Talviseikkailurata, talviolympialaiset, lumikenkäretket, mysteeritehtävät, paritehtävät ja lumihaasteet...

LIIKU

Luonnossa liikkuminen voi olla kevyttä tai reipasta. Tärkeintä on valita jokaiselle sopiva ympäristö ja tapa liikkua. Liikuntaan voi yhdistää keskustelua tai tehtäviä, ja joskus voi rohkaista nuoria ylittämään itsensä. Monimuotoisessa luonnossa liikkuminen ylläpitää kuntoa ja vahvistaa itseluottamusta.

PELAA

Pelit voivat helpottaa ryhmäytymistä, tuoda iloa, lievittää jännitystä ja tukea luovuutta. Luonto tarjoaa monipuolisen pelialustan, jossa luonnon materiaalit muuttuvat välineiksi. Luonnossa tapahtuvat pelit ja leikit kehittävät nuorten itsesäätelyä sekä motorisia ja sosiaalisia taitoja.

Polttopallo, hippa ja sen eri muodot, petanque, mölkky, frisbeegolf, piiloleikki, luontobingot, vesisota, leikkipuistot...

Lumitaide, lumihippa, mäenlasku, ristinolla lumeen, tandemhiihto, elävä talvishakki, liukurirata...



SEIKKAILE

Seikkailu luonnossa rohkaisee kokeilemaan uutta, ylittämään itsensä ja toimimaan yhdessä. Kokemusta voi rikastuttaa tehtävillä ja digitaalisilla välineillä. Yksikin hyvin toteutettu luontotoiminta voi vahvistaa nuoren rohkeutta, itsetuntemusta, resilienssiä ja osallisuuden tunnetta.

RETKEILE

Retki voi olla lyhyt kävely lähiluontoon, pidempi retki laavulle, vaellus metsään tai vaikka veneretki. Retket tarjoavat tekemistä jokaiselle ja niillä tarjoutuu usein sopivia hetkiä keskusteluille. Luonnossa oleilu ja yhdessäolo voivat vahvistaa vuorovaikutusta ja yhteyden tunnetta.

Laavuilu, nuotiokokkailu, puistopinik, nuotion sytytys, puiden pilkkominen tai kiehisten valmistaminen, patsaisiin tutustuminen...

Villasukkalenkkeily, lumikenkä- tai liukulumikenkäretket, laavuilu, talviyön tähtiretki, revontuliretki, hiihtoretki...



Ohjaajalle pohdittavaksi:

Miten voin hyödyntää liikettä, leikkiä tai seikkailua nuorten aktiivisuuden, rohkeuden ja osallisuuden tukemiseksi?

Millainen toiminta tukee juuri nyt parhaiten nuorten tarpeita: energisoiva ja innostava tekeminen vai yhteinen, ryhmässä koettu hetki?

Miten aikataulu, kuljetukset ja tarvittavat varusteet kannattaa järjestää, jotta toiminta sujuu mutkattomasti ja turvallisesti?

RAUHOITTAVA LUONTO



Kivellä istuminen, hiljainen metsäkävely, auringonlaskun katselu, polulla harhailu ilman päämäärää, vesistön ääreen hakeutuminen...



Syvään hengittäminen metsässä, laavulla pötköttely, hiljainen hiihto, nuotion tuijottaminen, horisontin katselu, hiljaisuuden kuuntelu, hiljaisuuspäiväkirja...



Mindfulness- tai mielipaikkaharjoitus, metsäkävely, kalliolla istuskelu, venyttely, hengitysharjoitus metsäaukiolla...



Hengitysharjoitus puuhun nojaten, kehotietoisuusharjoitus ulkona, syvään hengittäminen metsässä, saunominen...

RAUHOITU

Luonto auttaa laskemaan vireystilaa, rentouttamaan kehoa ja mieltä sekä hiljentymään. Syvähengitys ja läsnäoloon keskittyminen vahvistavat vaikutusta. Luonnon rauhallisuus ja rytmi tukevat vireystilan säätelyä sekä vähentävät stressiä ja kiireen tuntua.

PALAUDU

Luonnossa erityisesti viheralueet ja vesistöt koetaan palauttavaksi. Hengitys- ja kehotietoisuus-harjoitukset voivat auttaa päästämään irti huolista. Jo 10–15 minuutin luontoaltistus voi tasoittaa sykettä, alentaa verenpainetta ja rauhoittaa hengitystä.

AISTI

Luonnossa koetaan moniaistisesti. Luonnon vaikutuksia voidaan tuoda virtuaalisesti tai luontomateriaaleilla myös sisätiloihin. Ohjatut harjoitukset voivat tukea aistien käyttöä. Lempeät ärsykkeet aktivoivat aisteja ilman ylikuormittumista ja tukevat tarkkaavaisuutta.

OLEILE

Joskus tärkeintä on vain olla – ilman tavoitteita. Oleilu ei vaadi suorituksia, silloin voi antaa ajatusten virrata. Lähiympäristön luontoalueet ovat nuorille merkityksellisiä. Oleskelu voi vähentää ahdistusta sekä tukea mielenrauhaa, keskittymistä ja ongelmanratkaisua.

Puron solinan tai tuulen kuuntelu, kasvien tuoksuttelu sateen jälkeen, paljasjalkakävely, puurunkojen tunnustelu, marjojen maistelu...



Pakkasilman tuoksuttelu, jään kuuntelu, lumihutaleiden muotojen ja talvilintujen tarkkailu, käsien upottaminen lumeen. Virtuaaliset (VR, AR) tai digitaaliset luontokokemukset, kuten rentoutus- tai kissavideot YouTubesta...



Nurmikolla makoilu, kalliolla istuskelu, riippumattopäikkärit, kiireetön puistopiknik, kirjan lukeminen ulkona...



Nuotiolla istuskelu, kaukaisuuteen katselu, revontulien tai tähtien katselu, pilvien bongaminen, pilkkiminen...



Ohjaajalle pohdittavaksi:

Mitä nuori juuri nyt tarvitsee – hiljaisuutta ja yhteyttä luontoon yksin vai kiireetöntä yhdessäoloa?

Voinko hyödyntää luonnon ääniä, maisemaa tai vuodenaikaa tukemaan rauhoittumista? Tarvitaanko ohjattua harjoitusta vai riittääkö läsnäolo?

Millaiset varusteet, paikat tai pienet valmistelut auttavat nuorta viihtymään ja olemaan läsnä ilman kiirettä tai epämukavuutta?

OPETTAVA LUONTO



Eläinten tarkkailu, pilvien tarkkailu, sääpäiväkirja, lintubongaus, lintujen äänien tunnistaminen, nousu- ja laskuveden seuranta...



Eläinten jälkien etsiminen ja tunnistaminen, jäärakenteen tarkkailu, revontulien bongaus, talvilintujen seuranta...



Ranta- tai metsäalueen puhdistamista, lampaiden ruokintaa, kerppujen tekoa, metsänistutusta, vieraslajien torjuntaa, ekotempaus...



Linnunpesien ja ruokintapaikkojen rakentamista, kierrätysmateriaalit askartelussa, ympäristötaidetta lumesta tai jäädä ympäristöteemalla...

HAVAINNOI

Luonto tarjoaa loputtomasti tarkkailtavaa. Havainnointi herättää uteliaisuutta ja vahvistaa luontotuntemusta. Se voi olla vapaata tai ohjattua, kuten esimerkiksi kisailua tai tehtäviä. Ilmiöiden tarkastelu luonnossa tukee nuorten luontosuhteen kehittymistä ja monilajista ympäristön ymmärrystä.

VAIKUTA

Nuoret voivat kokemusten kautta oivaltaa, miten teot vaikuttavat ympäristöön. Yhteiset talkoot ja arjen ympäristöteot vahvistavat kestävää elämäntapaa ja merkityksellisyyden tunnetta. Ympäristöhuoli voi kuormittaa, siksi myönteiset kokemukset, yhteisöllisyys ja konkreettinen tekeminen tukevat nuorten hyvinvointia.

KOKEILE

Oppiminen luonnossa on usein kehollista, kokemuksellista ja yhteisöllistä - kaikkea ei tarvitse osata valmiiksi. Luontotoiminta tukee nuorten suhdetta ympäristöön ja vahvistaa ongelmanratkaisutaitoja. Ulkona oppiminen tarjoaa tilaa uteliaisuudelle, vastuullisuudelle ja luovuudelle.

HYÖDYNÄ

Marjastus, sienestys ja kalastus opettavat luonnonvarojen tunnistamista ja arvostusta. Jokaisenoikeudet mahdollistavat liikkumisen ja keräämisen, mutta tuovat myös vastuuta: on tärkeää toimia ympäristöä kunnioittaen. Luonnon hyödyntäminen voi luoda uusia harrastuksia ja vahvistaa kestävää elämäntapaa.

Veden puhdistaminen, ruoanhankintaan tutustuminen, hyönteishotelli, hyötykasvien kasvatus, kompostin teko...



Jään kestävyys tutkiminen, luonnonväreillä värjääminen, lumilyhdyn rakentaminen, biologian, maantiedon, matematiikan tai vaikkapa kielten oppitunnit luonnossa...



Marjojen, villiyrtyjen ja sienten keruu, onkiminen, luonnonmateriaalien keruu ja käyttö askarteluun taiteeseen ja sisustukseen, FinStones-harrastus...



Pilkkiminen, nuotioruoan valmistus, luonnonkosmetiikan teko, lumi- ja jäälyhtyjen teko...



Ohjaajalle pohdittavaksi:

Mitä nuori voisi oppia tai oivaltaa tästä hetkestä luonnossa – itsestään, ympäristöstä tai muista?
Miten voin ohjata havainnointia, keskustelua tai tekemistä niin, että se herättää ajatuksia ja kysymyksiä?
Millaiset paikat, materiaalit tai tehtävät tukevat kokemuksellista ja merkityksellistä oppimista luonnossa?



Luontotoiminta - erilaisia tapoja toteuttaa nuorisotyötä

YHTEISTYÖKUMPPANEITA

Kumppaneita: Urheiluseurat, partiolippukunnat, seurakunnat, kunnan liikuntapalvelut, retkeily- ja eräliikkeet, oppilaitokset, Lions, SPR ja vapaaehtoistoiminnan verkostot.

Lisäksi kirjastojen välinelainaamot on hyvä huomioida ja ottaa käyttöön.

Kumppaneita: Luonto- ja liikunta-alan yritykset, lajiliitot, partio, asiantuntijavierailut, harrastusyhdistykset, oppilaitokset, retkeily-yhdistykset, Lions ja Rotary.

Lisäksi opiskelijayhteistyö voi olla hyödyllistä, jolloin nuoret voivat osallistua osana opintojaan.

VÄLINEIDEN LAINAAMINEN

Välineiden lainaaminen tai vuokraaminen voi mahdollistaa luontotoimintaa ilman suuria kustannuksia.

Näin nuoret voivat osallistua ilman omia varusteita ja kokeilla uusia harrastuksia turvallisesti ja ohjatusti.

OHJAUKSEN JA OSAAMISEN TUKI

Yhteistyö tuo luontotoimintaan lisää osaamista ja ohjaajia.

Kumppanit voivat mahdollistaa erikoiskokeiluja, koulutuksia ja tapahtumia sekä tarjota omien kanaviensa kautta näkyvyyttä.

Näin varmistetaan riittävästi ohjaajia ja monipuolisia kokemuksia nuorille.

TILOJEN JA ALUEIDEN KÄYTTÖ

Luontotoimintaan tarvitaan joskus lisätiloja, erityiskohteita tai helposti saavutettavia paikkoja.

Kumppanit voivat tarjota tai auttaa löytämään toiminaan soveltuvia ja helposti saavutettavia tiloja ja alueita.

TALOUEDELLINEN TUKI JA APU

Kumppanit voivat tukea toimintaa rahallisesti, lahjoituksilla tai sponsoroinnilla. Hanke- ja kehittämistyö voi tuoda uusia välineitä, koulutuksia tai toimintatapoja. Näin voidaan tarjota esimerkiksi retkiä ja mahdollistaa nuorten osallistuminen.

Kumppaneita: Kunnat ja kaupungit (kirjastot, puistot, laavut), metsäyhtiöt ja metsähallitus, seurakunnat, maatilat, luontokeskukset, oppilaitokset ja matkailu-yritykset.

Lisäksi tutkimus- ja opetusmetsät voivat olla mahdollisesti neuvoteltavissa yhteiskäyttöön.

Kumppaneita: Paikalliset yritykset, säätiöt, yhdistykset, kunnat, hanketoimijat, Lions, Rotary, SPR, seurakunnat ja hankkeet.

Lisäksi Kaikukortti, stipendit ja vastaavat järjestelmät mahdollistavat maksuttoman osallistumisen vähävaraisille nuorille.

Ohjaajalle pohdittavaksi:

Kenen kanssa voimme toteuttaa luontotoimintaa?

Mitä resursseja voimme jakaa tai yhdistää?

Miten yhteistyö tukee nuorten osallisuutta ja hyvinvointia?

ESIMERKKEJÄ LUONTOTOIMINNAN KUSTANNUKSISTA

0 - 10 euroa / henkilö	10 - 40 euroa / henkilö	50 - 150 euroa / henkilö
Luonnonmateriaaleista askartelu	Eläintilavierailut	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta
Kivien ym. materiaalien maalaus	Opastettu melonta/suppailu	Eläinavusteinen kuntoutus
Lähiluontoretket	Lumikenkäily, hiihto	Fatbike-retket
Pilkki- ja onkiretket (lainavälineillä)	Villiyrttikurssi, sieniretki	Kalastusoppaan ohjaamat kalastusretket
Luontovalokuvaus	Kiipeily- ja seikkailupuistot	Talviretket ja vaellukset
Viheristutukset, taimet	Erätaitokurssit	Leirikoulut ja valmennukset
Grillailu yleisellä kodalla	Luontotaidetyöpajat	Kalliokiipeilykurssit
Taide- tai runotuokio (ilman ohjausta)	GPS-seikkailu tai digiluontopeli	Pidemmät selviytymiskurssit
Kaverikoira- ja eläinvierailut	Ulkopakopeli	Yö luonnossa -elämys
Liikunta- ja läsnäoloharjoitukset	Nuorisokeskusten leiri- ja päivätoiminta	Koskenlasku
Laiduneläinten hoito	Jooga- ja rentoutushetket luonnossa	Pitkät vaellukset ja elämykset

ESIMERKKEJÄ MAKSUTTOMASTA LUONTOTOIMINNASTA

Toiminta	Välineet	Huomioita
Pelit, tietovisat, leikit	Mahdolliset pelivälineet	Soveltuu ryhmätoimintaan
Kuvataide, sanataide ja äänet	Taide- tai kirjoitusvälineet, mobiililaite	Soveltuu myös sisätiloihin
Liikkuminen, läsnäolo, rentoutus	Säänmukainen varustus	Ohjaus yksilö- tai ryhmätoimintana
Roskien keräys, polkujen kunnostus	Roskapihdit, jätessäkit, hanskat	Yhteistyötä kunnan ja järjestöjen kanssa
Luonto- ja ympäristökasvatus	Luonto-oppaat, mobiilisovellukset	Yhteistyötä alan koulutuksen kanssa
Luontokuvaus	Älypuhelin tai kamera	Tukee oppimista ja havainnointia
Onki- ja pilkkiretket	Lainattavat onget ja pilkit	Lainavälineiden saatavuus
Kaverikoira- ja lemmikkivierailut	Mahdollinen kuljetustarve	Turvallisuus ja allergiat
Laiduntavien eläinten hoito	Eläinten hoidon tarvikkeet, kuljetus	Yhteistyö eläinten omistajan kanssa
Geokätköily, suunnistus	Älylaite, sovellus, kompassi ja kartta	Pelillinen ja innostava
Kasvien tunnistus, lintubongaus	Lintu- ja kasvikirja, tunnistussovellus	Digitaalisuuden hyödyntäminen
Yhteisöllinen viljely, kaupunkiviljely	Puutarhatoiminnan varusteet	Yhteistyö esim. kaupunkiviljelijät

TYÖKALUJA TOTEUTUKSEEN

- Huoneentaulu - yhteiset toimintaperiaatteet
- Luontohetki-kortit
- Luontoharjoitteita
- Luontotehtävälista

Luontomenetelmien huoneentaulu

Meillä saa käyttää luontoa osana omaa ja tiimin työtä.

Kukin saa toimia omalla tavallaan – pienikin on kaunista!

Otamme nuoret mukaan suunnitteluun.

Toteutamme tiimikokouksia ja tyhy-päiviä myös ulkona.

Tsekkaamme toimintatavat säännöllisesti –
budjettivalmistelujen yhteydessä ja kehityskeskusteluissa.

*Lähiluonnosta riittää opittavaa ja ihailtavaa
meille kaikille – lapsille, nuorille ja aikuisille.*

LUONTOHETKI-KORTIT

Käytä kortteja nuorten kanssa keskustelun virittämiseen ja ajatusten herättämiseen.

Korttipakka sisältää 28 korttia, seitsemän korttia jokaiselle vuodenajalle. Jokaisen kortin etupuolessa on luontokuva ja toisella puolella tehtävä.

Tehtävät tukevat esimerkiksi näkökulman vaihtamista, rohkeuden kehittämistä ja itsetuntemuksen vahvistamista.

Tulosta kortit kaksipuolisena ja laminoi ne käytettäväksi nuorten kanssa.

Löydät tulostettavat kortit osoitteesta:
lapinamk.fi/luontohyte-hanke/



LUONTOHARJOITTEITA HYVINVOINNIN TUEKSI

Näitä harjoitteita voit tehdä tai ohjata esimerkiksi rauhoittumiseen, kehon ja mielen tasapainon löytämiseen tai vireyden lisäämiseen.

Harjoitteet on suunniteltu toteutettavaksi luonnossa, yksin tai ryhmässä.

Löydät tulostettavat luontoharjoitteet:
lapinamk.fi/luontohyte-hanke/



LUONTOTEHTÄVIÄ

Luontotoiminnan tehtävälister – eläimet ja luontoympäristöt

Seuraavalta sivulta löydät kaksi tehtävälisterä. Toisen teemana ovat eläimet, toisen luontoympäristöt.

Listat sisältävät 24 helposti toteutettavaa luontoaiheista tehtävää, jotka tarjoavat onnistumisen kokemuksia, pieniä kokeiluja sekä aktivointia, rauhoittumista ja oppimista.

Voit käyttää tehtäviä esimerkiksi arpomalla numeron lapuista tai liittämällä tehtävänumerot onnenpyörän numeroihin. Arvonnan voi tehdä itse, yhdessä nuorten kanssa tai vaikka koira-avusteisesti. Vaihtoehtoisesti nuoret voivat valita tehtävänsä suoraan listasta.

Tehtävät voi toteuttaa yksin, pareittain tai pienryhmissä. Niistä voi keskustella yhdessä tehtävien jälkeen.



Luontotoiminnan tehtävälista – eläimet

1. Silitä tai harjaa eläintä (esim. koira, kissa, hevonen...).
2. Vie eläimelle vettä tai ruokaa ohjaajan luvalla.
3. Tee eläimen jalanjälki hiekkaan tai lumeen.
4. Matki eläimen liikettä (esim. hyppää kuin sammakko)
5. Ota kuva eläimestä, jonka näet luonnossa tai maatilalla.
6. Kävele eläimen kanssa (esim. taluta koiraa tai ponia).
7. Tee pieni eläinhahmo luonnonmateriaaleista (kävyt, oksat).
8. Mene luontoon ja kävele niin kauan, kunnes näet eläimen.
9. Istu hiljaa eläimen lähellä 1 minuutti ja tarkkaile sen olemusta.
10. Kuuntele eläimen ääntä (esim. linnunlaulu, lehmän ammuminen).
11. Katso eläintä silmiin ja mieti, mitä se voisi ajatella.
12. Silitä eläintä rauhallisesti ja keskity tunteeseen.
13. Hengitä syvään 5 kertaa eläimen lähellä, miten se reagoi?
14. Katso eläimen liikkeitä ja nimeä kolme asiaa, jotka huomaat.
15. Ota kuva eläimen turkin tai höyhenten yksityiskohdasta.
16. Piirrä eläin, jonka näit tänään.
17. Nimeä kymmenen eläintä, jotka tiedät olevan maatilalla.
18. Selvitä, mitä lehmä syö.
19. Selvitä, montako lammasta on hyvä olla vähintään laumassa.
20. Etsi eläimen jälki, höyhen tai karva ja näytä se ryhmälle.
21. Etsi eläimelle nimi ja kerro, miksi valitsit sen.
22. Opi yksi uusi asia kanoista.
23. Selvitä kolme asiaa, jotka liittyvät kissaan.
24. Etsi neljälle porolle nimet.

Luontotoiminnan tehtävälista – luontoympäristöt

1. Ota kuva itsestäsi luonnossa niin, että olet päähenkilö kuvassa.
2. Ota kuva kauniista maisemasta ja näytä se kaverille.
3. Tee maahan pieni hahmo kävyistä ja tikuista.
4. Tee yhdestä kepestä ja yhdestä lehdestä pieni koriste tai amuletti.
5. Pelaa luontoleikkiä ohjaajan tai ryhmän kanssa.
6. Etsi kanto tai matala kivi ja nouse sen päälle hetkeksi seisomaan.
7. Kävele 1 kilometri luontopolulla tai lähimetsässä.
8. Tee yksi liike tai asento, joka muistuttaa jotakin luonnosta
9. Mene mielipaikkaasi luonnossa tai löydä uusi ja istu siellä minuutti.
10. Sulje silmät ja hengitä rauhassa 5 kertaa sisään ja ulos luonnossa.
11. Käy lähilaavulla, istu alas ja kuuntele hiljaisuutta.
12. Katso taivaalle 3 minuuttia ja kerro, mitä näit (pilvi, tähti, lintu).
13. Ota kuva pienestä yksityiskohdasta luonnossa (esim. sammal).
14. Ota kuva luonnon muodosta (esim. ympyrä, sydän, spiraali).
15. Katso ympärillesi ja nimeä viisi eri väriä luonnosta.
16. Ota luonnosta esine, joka kuvaa fiilistäsi - pidä sitä hetki.
17. Kerää maasta 5 roskaa ja vie ne roskikseen.
18. Mene puun viereen ja kosketa sen runkoa 10 sekunnin ajan.
19. Kosketa kahta eri puuta ja vertaa, kumpi on karheampi.
20. Nimeä kaksi kasvia tai eläintä, jotka löydät lähialueelta.
21. Etsi eläimen jälki, höyhen tai muu merkki ja näytä se kaverille.
22. Kokoa luonnosta kolme eri väristä asiaa vierekkäin.
23. Etsi ja kirjoita paperille yksi luontoaiheinen slogan.
24. Kokeile tunnistaa yksi kasvi, puu tai eläin luontoäpillä.



TYÖKALUJA REFLEKTOINTIIN, ARVIOINTIIN JA DOKUMENTOINTIIN

- Moodboard - kokemusten näkyväksi tekemiseen
- Luontotoiminnan osallistumishetket - tilanteiden ja tunteiden havainnointiin
- Luontoaiheisia ideoita palautteen keräämiseen
- Luontotoiminnan dokumentointi

TUNNELMATAULU (MOODBOARD)

Tunnelmataulu on visuaalinen kokoelma, johon yhdistetään kuvia, sanoja ja erilaisia materiaaleja. Sen avulla voidaan tuoda näkyväksi sekä välittää ajatuksia, tunteita tai ideoita.

Tunnelmataulu voi rakentua selkeän teeman ympärille, esimerkiksi retki tai rauhoittuminen tai se voi syntyä vapaasti valituista elementeistä.

Esimerkkejä käytöstä luontotoiminnassa:

Kokemusten purku:

Retken jälkeen tunnelmataulu auttaa tekemään näkyväksi, mikä jäi mieleen ja tuntui tärkeältä tai miltä tuntui.

Suunnittelu:

Nuoret kokoavat tunnelmataulun unelmien retkestä tai mitä he toivovat luontotoiminnalta.

Ryhmäytyminen:

Jokainen tuo yhden kuvan tai sanan, ja niistä syntyy yhteinen taulu.



LUONTOTOIMINNAN OSALLISTUMISHETKET

Lomakkeelle voi nostaa eri tilanteita ja niihin liittyviä tunteita, oppeja tai muita kokemuksia - omin sanoin.
Kaikkia kohtia ei välttämättä tarvitse täyttää, riittää että valitset muutaman tärkeän.

The worksheet is designed for recording nature activities and experiences. It consists of a grid of six pairs of circles and thought bubbles, each with a different colored thought bubble (yellow, white, light green, orange, pink, and light blue). The circles are intended for writing down activities, and the thought bubbles are for writing down feelings, lessons, or experiences. The worksheet is divided into three rows by dotted lines. Arrows point to the right at the top and bottom of the grid.

 Kirjaa janalta löytyviin ympyröihin luontotoimintaan liittyviä hetkiä, tilanteita tai tekemisiä (esim. nuotion sytyttäminen, melonta, tauko metsässä).

 Kirjoita vieressä olevaan puhekuplaan tunteita, fiiliksiä, oppeja tai onnistumisia, jotka liittyivät hetkeen – omin sanoin tai vaikka piirtämällä

VINKKEJÄ PALAUTTEEN KERUUUSEEN

Voit kerätä palautetta luontotoiminnasta helposti erilaisilla luonnonmateriaaleilla.

Alla muutama idea, joita voi jatkokehittää yhdessä nuorten kanssa:

Ämpäripalaute:

Osallistujat etsivät luonnosta itselleen mieluisen luontoelementin (käpy, kivi, lehti, sieni ym.) ja sijoittavat sen sopivaan hymiöämpäriin kysyttäessä luontotoiminnan sisällöistä, ruokailuista, matkasta jne.

Käpymittari:

Osallistujat antavat luontotoiminnan eri sisällöille pisteet laittamalla käpyjä ämpäriin (esimerkiksi skaala 0-3. Käpyjen tilalla voi käyttää kiviä tai muita pieniä luontoelementtejä.)

Keppijumppa-skaala:

Osallistujat vastaavat eri kysymyksiin kepin avulla siten, että paras arvio on keppi ylhäällä ja huonoin arvio on keppi alhaalla.

Maastoutumispalaute:

Osallistujat vastaavat kysymyksiin menemällä maastossa eri paikkoihin (esim. kuusen juurella “Hyvä”, kannon nokassa “Keskiverto” ja kiven kyljessä “Huono”). Saman voi tehdä esimerkiksi rantahiekkaan piirretyillä sektoreilla, joihin osallistujat hyppäävät eri kysymysten kohdalla.



LUONTOTOIMINNAN DOKUMENTOINTI

Kuntien nuorisotyötä seurataan pääsääntöisesti seuraavilla menetelmillä ja mittareilla:

- **SOVARI-mittari:** sosiaalisen vahvistumisen mittari tuottaa tietoa etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan laadusta ja vaikutuksista elämäntaitoihin valtakunnallisesti, alueellisesti ja palveluyksiköittäin. Ylläpitäjä Into.
- **PAR-järjestelmä:** asiakas- ja tilastointijärjestelmä työpajoille ja etsivään nuorisotyöhön. PARty on työpajojen ja PARent etsivän nuorisotyön asiakashallintaan, tilastointiin ja raportointiin nuoristotilastot.fi-sivustoilla. PARty järjestelmässä työpajatoiminnan osalta saadaan tilastoaineistoa luontotoiminnasta. Ylläpitäjä Lupa- ja valvontavirasto (2025 saakka LSSAVI).
- **nuoDo:** kunnallisen nuorisotyön dokumentointijärjestelmä. Siihen on lisätty luontotoiminnan käsitteitä, tilatyyppejä ja menetelmiä yhteistyössä LuontoHyte-hankkeen kanssa. Ylläpitäjä Lupa- ja valvontavirasto (2025 saakka LSSAVI). Jatkossa tietoja myös avoimena datana nuoristotilastot.fi-palvelussa.
- **Kompassi:** seurantamenetelmä kokoaa toimintokohtaiset kävijämäärät, sukupuoli- ja ikäjakaumat ja tietoa nuorten osallisuudesta (toiminnan suunnittelu ja toteutus).

NuoDoon voi kirjata ja seurata luontomenetelmien käyttöä osana nuorisotyötä seuraavasti:

Sisällöt nuorisotyössä

- Luonto, ilmasto ja ympäristö

Menetelmät nuorisotyössä

- Luontotoiminta
- Retki
- Seikkailu- ja elämystoiminta

Tilatyypit

- Leirikeskus
- Maastoliikuntapaikat
- Piha-alueet ja puistot
- Retkeilyalueet
- Talli, puutarha, maatila tai muu eläintila
- Ulkokentät ja liikuntapuistot
- Vesiliikuntapaikat
- Virkistysalueet ja lähiluonto



TIETOA PÄÄTÖKSENTEON TUEKSI

- Tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista
- Luontotoiminnan hyötyjä ja kustannuksia
- Hankerahoitusmahdollisuuksia
- Lähteet



TUTKITTUA TIETOA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA



Koosteita tutkimuksista, jotka osoittavat luonnon myönteiset vaikutukset hyvinvointiin.
Tietoa voi hyödyntää toiminnan perusteluissa, suunnittelussa ja päätöksenteossa.

Luonto-
altistus

Terapia-
ympäristöt

Virtuaalisuus
ja teknologia

Eläin-
avusteisuus

TUTKITTUA TIETOA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

LUONTOYHTEYS & -ALTISTUS

“Metsäkylpy - yksinkertainen, edullinen menetelmä nuorten mielenterveyden edistämisessä”

Monimenetelmätutkimus, jossa ryhmä 16–18-vuotiaita osallistui kolmeen metsäkylpyyn kolmen viikon aikana. Osallistujien henkinen hyvinvointi parani merkittävästi (stressin väheneminen, rentoutumisen, rauhan ja onnellisuuden lisääntyminen). (Keller et al. 2024.)

“Luontokontaktit koulutusohjelmissa edistävät nuorten aikuisten hyvinvointia ja luontoyhteyttä”

Monimenetelmätutkimuksessa melontaa ja patikointia sisältävä luontopedagoginen kurssi vaikutti ammattiopiskelijoiden hyvinvointiin ja luontoyhteyteen. Seikkailullinen luontotoiminta vaikutti tyytyväisyyteen ja palautumiseen sekä vahvisti sosiaalisia suhteita ja ryhmän yhteenkuuluvuutta. Uteliaisuus ja motivaatio luontoa kohtaan lisääntyivät. (Puhakka 2022.)

“Ulkoilu- ja eräohjelma voi edistää ja tukea nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyttä”

14-vuotiaille ja yliopisto-opiskelijoille suunnatussa pilottitutkimuksissa tutkittiin ulkoilu- ja seikkailukasvatusohjelmien mielenterveyshyötyjä. Minäpystyvyys, tietoinen läsnäolo ja hyvinvointi paranivat. Tyytyväisyys ja tunne onnellisuudesta lisääntyivät. Aikapaineen ja stressin tunne vähenivät. (Mutz et al. 2016.)



TUTKITTUA TIETOA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

VIRTUAALISUUS & ÄLYTEKNOLOGIA

“Luonnontilaiset alueet tarjoavat tehokkaan hengähdystauon digiajassa”

Tutkimuksessa analysoitiin 701 nuoren aikuisen älypuhelimien käyttöä kahden vuoden ajalta ja verrattiin älypuhelimien käyttöä ja luontoympäristöissä oleskelua. Luonnontilaiset alueet tarjosivat paremman hengähdystauon kuin urbaanit viheralueet. (Minor et al. 2023.)

“Virtuaaliset luontokokemukset voivat olla tehokkaita rentoutumiseen ja tunteiden säätelyyn”

Tutkimuksessa verrattiin metsävideon katsomisen ja metsään liittyvän lukemisen vaikutuksia yliopisto-opiskelijoihin. Osallistujat kokivat negatiivisten tunteiden, kuten jännityksen ja vihan, vähenevän lukemiseen verrattuna. Luontovideon katsominen paransi mielialaa, elinvoimaa ja palautumista. Tällä on potentiaalisia vaikutuksia tilasuunnitteluun ja työpaikan mielenterveyteen, erityisesti aidon luonnon puuttuessa. (Janeczko et al. 2024.)

“Virtuaaliluontoon liittyvät interventiot ovat hyödyllisiä useissa nuorten mielenterveyskonteksteissa”

Kokeellisessa tutkimuksessa 18–25-vuotiaalle esitettiin luontovideoita tai Lontoon ruuhkaista junamatka-videota (6 min). Luonto-olosuhteilla oli myönteisiä vaikutuksia mm. stressiin, rentoutumiseen, tunteisiin, mielialaan, tarkkaavaisuuteen, luontoyhteyteen ja luontohenkisyyteen). Virtuaaliluonnossa oleskelu voi tukea heitäkin, joilla on rajallisesti aikaa ja mahdollisuuksia mennä ulos luontoon tai luontoon liittyviä pelkoja. (Owens et al. 2023.)



TUTKITTUA TIETOA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

LUONTO TERAPIAYMPÄRISTÖNÄ

“Nuorille tärkeä luoda helposti saatavilla olevia hyväksyttäviä mielenterveyspalveluja”

Kirjallisuuskatsauksen mukaan tavanomaiset palvelut eivät usein tavoita tiettyjä ryhmiä, kuten 18–25-vuotiaita miehiä ja syrjäytyneitä yhteisöjä. Lupaavaksi vaihtoehdoksi ehdotetaan ulkona toteutettavia terapioiden, esim. puheterapiaa, joiden hyötyinä on raportoitu itsetunnon ja itseluottamuksen paranemista sekä stressin hallinnan, tunteiden, sosiaalisten suhteiden ja resilienssin vahvistumista. (Flies et al. 2024.)

“Puitteet ulkoilmaterapian parhaille käytännöille”

Analyysissä oli 38 tutkimusta, joihin osallistui 322 terapeuttia ja 163 asiakasta. Menetelmät vaihtelivat kävelyretkistä kaupunkipuistoissa erämaaretkiin, ja luonto toimi joko passiivisena ympäristönä tai oli mukana terapeutin toiminnassa. Hyötyjä olivat muun muassa asiakkaan ja terapeutin välisen yhteyden paraneminen, ilmaisunvapaus, mielen ja kehon yhteys, luontoyhteyden sekä terapeutin hyvinvoinnin lisääntyminen. (Cooley et al. 2020.)

“Nuoret arvostavat tukea antavia terapiaympäristöjä”

Tutkimuksessa tutkittiin luontoperustaisen terapian vaikutuksia nuorten psykosomaattisten potilaiden mielen-terveyteen ja luontoyhteyteen, erityisesti COVID-19:n ja ilmastonmuutoksen kaltaisten sosiaalisten ja ekologisten kriisien yhteydessä. Terapia paransi henkistä hyvinvointia, vähensi masennusta ja lisäsi osallistujien luontoyhteyttä. (Joschko et al. 2023.)



TUTKITTUA TIETOA LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

ELÄIMET HYVINVOINNIN TUKENA

“Hevostoiminta lisäsi merkittävästi syrjäytymisriskissä olevien nuorten toiveikkuutta ja vähensi masennusta”

Tutkimuksessa hevostoimintaan (EAL, non-riding equine-assisted learning) säännöllisesti osallistuneella ryhmällä oli merkittävästi enemmän toivoa ja vähemmän masennusta verrattuna kontrolliryhmään. Tulokset viittaavat siihen, että jopa lyhyt, viiden viikon EAL-interventio voi vaikuttaa positiivisesti riskiryhmässä olevien nuorten mielenterveyteen ja toivon tasoon. (Frederick al. 2015.)

“Koira-avusteisuus sitoutti psykiatrisista ongelmista kärsiviä nuoria päihdekuntoutukseen”

Tutkimuksessa verrattiin kahden psykiatrisista ja päihdeongelmista (SUD) kärsivän nuorten ryhmän hoitoon sitoutumista ja hoitotuloksia. Koira-avusteista (AAT) hoitoa saaneet nuoret osallistuivat enemmän terapiaistuntoihin 16 viikon ajanjakson aikana ja koki suuremman parannuksen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa verrattuna ryhmään ilman koira-avusteisuutta. (Trujillo et al. 2019.)

“Koirat nuorten psykoterapian tukena”

Koira-avusteista psykoterapiaa (CAP) koskevien tutkimusten (7 kpl) katsauksessa todettiin, että koira-avusteisuudella oli positiivisia vaikutuksia erityisesti sisäistämishäiriöihin ja PTSD:hen, ja tulokset olivat verrattavissa ahdistuksen, vihan ja ulkoistamishäiriöiden tavanomaisiin hoitomuotoihin. Hyötyjä olivat myös parantunut sitoutuminen, sosiaalistuminen, häiritsevän käyttäytymisen väheneminen ja parempi yleinen toimintakyky. (Jones et al 2019.)



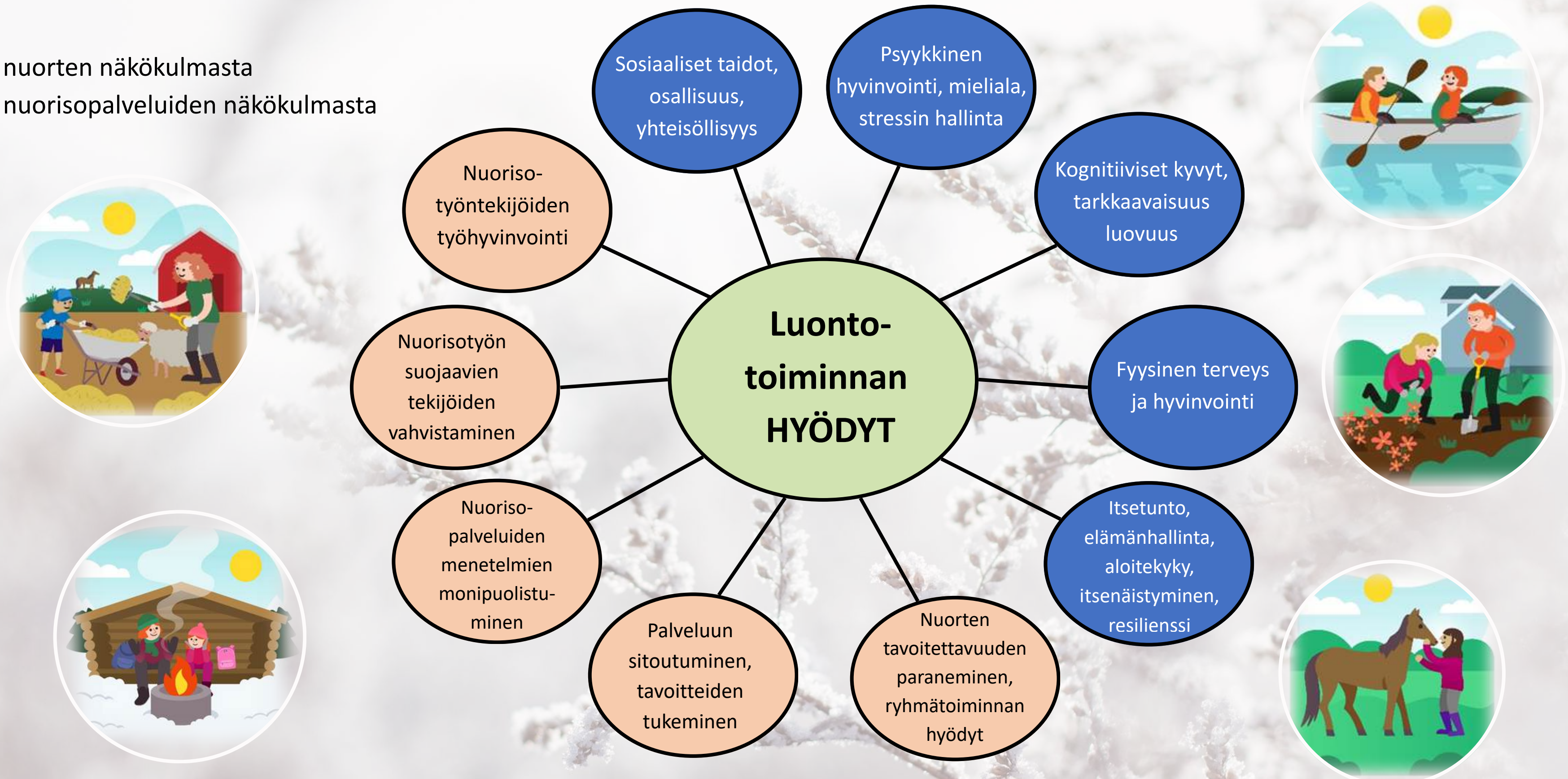
LUONTOTOIMINNAN HYÖTYJÄ JA KUSTANNUKSI



Luontotoiminta on todennettavissa edulliseksi ja vaikuttavaksi työkaluksi nuorten palveluissa. Eri rahoituslähteistä on mahdollista hakea rahoitusta nuorten olosuhteita ja toimintaedellytyksiä parantavaan kehittämistyöhön.

LUONTOTOIMINNAN HYÖDYT

-  = nuorten näkökulmasta
 = nuorisopalveluiden näkökulmasta



ESIMERKKEJÄ NUORTEN KORJAAVIEN JA EHKÄISEVIEN PALVELUIDEN KUSTANNUKSISTA

Korjaavia palveluita



- Erikoissairaanhoito: nuorisopsykiatrian poliklinikan päivystys/kriisikäynti **546 €**
- Erikoissairaanhoito: nuorisopsykiatrian osastolla hoitopäivä **634 €**
- Erikoissairaanhoito: päihdepsykiatrian hoitopäivä **702 €**
- Perusterveydenhuolto: lääkärin vastaanotto **225 €**
- Lastensuojelun kustannukset (lasu-ilmoituksen vastaanotto ja selvitys, 20h x 2 työntekijää)
60 €/h x 20 h x 2 työntekijää = 1 200 € x 2 = 2 400 €
- Kumuloituvat kustannukset: erilaisten sote-palveluiden käyttö, taloudellisten tukien tarve (mm. asumistuki, toimeentulotuki, työttömyystuki) sekä saamatta jääneet verotulot.

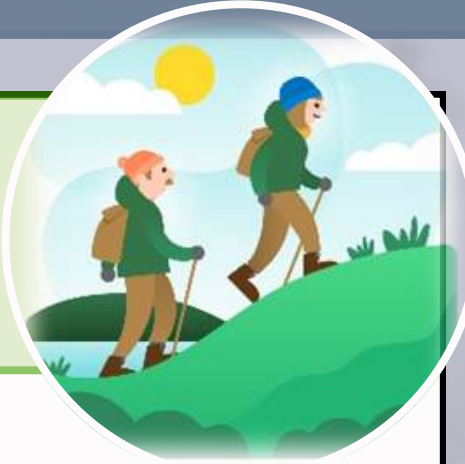
**Kustannukset syrjäytyneestä nuoresta yhteensä:
0,8 - 1,2 miljoonaa euroa**

Lyhyellä aikavälillä ehkäisevien palveluiden kustannus on usein hieman korkeampi.

**Korjaavat kustannukset kumuloituvat pitkällä aikavälillä
→ 0,8-1,2 M €
= ehkäisevän työn yhteiskunta-taloudellinen säästö**



Ehkäiseviä luontoa hyödyntäviä palveluita



- Etsivän nuorisotyön luontomenetelmiä hyödyntävä ryhmätoiminta **330 €/ nuori/ vuosi**
- Luonto-/puutarhatyöpajatoiminta **1 200 €/ nuori/ vuosi**
- Luontomenetelmiä hyödyntävä avoin nuorisotyö **140 €/ nuori/ vuosi**
- Eläinavusteinen psykososiaalinen kuntoutus (8 käyntiä + verkostopalaveri) **800 €**
- Sosiaalipedagoginen hevosavusteinen NUOTTI-valmennus **3 000 €/ nuori/ vuosi**
- Luontoavusteinen TUVA-koulutus **10 000 €/ nuori/ vuosi**

Lähteet: Pohjanmaan hyvinvointialueen hinnasto 2024, AVI 2024, Kela 2025, yksityisten palveluntuottajien hinnastoja 2024-2025, Ehkäisevä työ säästää rahaa 2013.

HANKERAHOITUSMAHDOLLISUUKSIA

- **Hankerahoitus** voi mahdollistaa rekrytointeja, luontotoiminnan kokeiluja ja hankintoja.
- **Julkista rahoitusta** myöntävät mm. ELY/Elinvoimakeskus, AVI/Valtion lupa- ja valvontavirasto, maakuntaliitot, Opetushallitus, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Leader-ryhmät ja kunnat.
- **Yksityisrahoitteisia säätiöitä ja rahastoja on monenlaisia.** Näillä on omat teemansa ja painopisteensä, osalla lasten ja/tai nuorten asiat tai nuoria kiinnostavia teemoja.
- **Hakuajat vaihtelevat** eri tahoilla, mutta yleensä kullakin taholla ne ovat säännölliset.
- **Haku- ja raportointivaatimukset vaihtelevat.** Rahastoilla ja säätiöillä ne ovat yleensä kevyemmät ja helpommat kuin julkisrahoitteisissa hankkeissa.

Esimerkkejä rahoituskohteista:

- Suomi liikkeelle -ohjelman Liikkuva koulu ja Move!-kehittämisyhteistyöt
- Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset
- Etsivä nuorisotyö
- Lasten ja nuorten paikallinen harrastustoiminta
- Hankeavustus kunnille Harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen
- Hankeavustukset kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävään nuorisotyöhön
- Nuorisoalan alueellisen ja paikallisen toiminnan kehittäminen
- Nuorten työpajatoiminta

Esimerkkejä rahoituslähteistä:

- Vuosittaiset rahoitukset Lupa- ja valvontaviraston verkkosivuilla (31.12.2025 asti AVI)
- ESR+ ja ERASMUS+, Nuoriso-Leader
- Terveystieteiden edistämisen määräraha
- Säätiöt ja rahastot: <https://saatiotrahastot.fi/>

LÄHTEET: HYÖDYT JA KUSTANNUKSET



Aluehallintovirasto (2024). Aluehallintovirastoilta 14 miljoonaa euroa nuorten työpajatoimintaan. Tiedote 23.4.2024.
<https://avi.fi/tiedote/-/tiedote/70144321>

ACElife tutkii haitallisten lapsuudenkokemusten seurauksia ja vaikuttavia ehkäisyn keinoja <https://acelife.fi/>

Pohjanmaan hyvinvointialueen hinnasto 2024: <https://ovph-d10julk.oncloudos.com/kokous/2024331-5-32547.PDF>

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2022: Nuorten syrjäytymisen ehkäisyn palvelurakenne, rahavirrat sekä seurannan haasteet
https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TRVJ_1_2022_Nuorten_syrjaytyminen.pdf

Kela (2025). Nuotti-valmennuksen saajamäärä romahti vuonna 2024 – saajia alle puolet edellisvuoteen verrattuna. Kelan tiedote 16.4.2025.
<https://www.sttinfo.fi/tiedote/71081795/nuotti-valmennuksen-saajamaara-romahti-vuonna-2024-saajia-alle-puolet-edellisvuoteen-verrattuna?lang=fi&publisherId=69820426&utm>

Kohti luonnollista hyvinvointia (2019). Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämisestä.
<https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/8172>

Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta: LuontoMieli-hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset (2024). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-395-180-8>

Kotavuopio, Johanna (2025). Luontolähtöiset menetelmät osana nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä; luonto osana nuorten HYTE-palveluita –hanke. Opinnäytetyö Lapin amk. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025060219229>

Ehkäisevä työ säästää rahaa (2013): Ehkäisevän työn kustannusvaikuttavuus lasten, nuorten ja perheiden palveluissa
<http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/fetch/97124922/Ehkaisevatyosaastaraahaaesitenettiversio.pdf>

LuontoHyte-hankkeen toteuttamat haastattelut ja kyselyt Vaasan ja Rovaniemen kaupunkien nuorisotyöntekijöille ja nuorisopalveluiden johdolle (2023-2025).

LÄHTEET: TUTKIMUSTIIVISTELMÄT 1

Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841.

Flies, Emily J., Pryor, Anita, Claire Henderson-Wilson, Megan Turner, Jessica Roydhouse & Rebecca Patrick (2024). Bridging the evidence gap: A review and research protocol for outdoor mental health therapies for young Australians. *Journal of Outdoor and Environmental Education* (2024) 27:37–56.

Frederick, Karen E.; Ivey Hatz, Julie; Lanning, Beth (2015). Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents. *Community mental health journal* 2015-10, Vol.51 (7), p.809-817

Janeczko, Emilia; Małgorzata Woźnicka; Wojciech Kędziora; Krzysztof Janeczko; Katarzyna Śmietańska; Piotr Podziewski & Jarosław Górski (2024). Effect of Exposure to 2D Video of Forest Environment with Natural Forest Sound on Psychological Well-Being of Healthy Young Adults. *Forests* 2024-09, Vol.15 (9), 1549.

Jones, Melanie G.; Simon M. Rice; Susan M. Cotton (2019). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PloS one* 2019-01, Vol.14 (1), p.e0210761.

Joschko L, Pálsdóttir AM, Grahn P, Hinse M. Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders, with a Focus on Mental Well-Being and Connectedness to Nature-A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 25;20(3):2167.

LÄHTEET: TUTKIMUSTIIVISTELMÄT 2

Keller, Jennifer, Jean Kayira, Louise Chawla & Jason L. (2023). Forest Bathing Increases Adolescents' Mental Well-Being: A Mixed-Methods Study. Int. J. Environ. Res. Public Health 2024, 21, 8.

Minor, Kelton, Kristoffer Lind Glavind, Aaron J. Schwartz, Christopher M. Danforth, Sune Lehmann & Andreas Bjerre-Nielsen (2023). Nature Exposure is Associated With Reduced Smartphone Use. Environment and Behavior 2023, Vol. 55(3) 103–139.

Mutz, Michael & Johannes Müller (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. Journal of Adolescence. Volume 49:1, June 2016, p.105-114.

Owens, Matthew & Bunce, Hannah (2023). The effect of brief exposure to virtual nature on mental wellbeing in adolescents. Scientific reports 2023-10, Vol.13 (1), p.17769-17769, Article 17769.

Puhakka, Riikka (2022). Effects of outdoor adventures on emerging adults' well-being and connection with nature. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 24:4, 719-734.

Trujillo, Kate C.; Greg T. Kuo; Madelyne L. Hull; Amanda E. Ingram; Christian C. Thurstone (2019). Engaging Adolescents: Animal Assisted Therapy for Adolescents with Psychiatric and Substance Use Disorders. Journal of Child and Family Studies (2020) 29:307–314.
<https://doi.org/10.1007/s10826-019-01590-7>

MINUN LUONTOTOIMINTANI...

Antoisia hetkiä nuorten kanssa luontomenetelmiä hyödyntäen!



Julkaisu on tuotettu vuonna 2025 terveyden edistämisen määrärahalla (STM).