



# **LUONTOHETKI**

-kortit

**#TEMÄÄRÄRAHA**  
**#LUONTOHYTE**

**[www.lapinamk.fi/luontohyte](http://www.lapinamk.fi/luontohyte)**

Tekstit ja kuvien  
suunnittelu:  
Leena Välimaa



Vaasan yliopisto  
UNIVERSITY OF VAASA



**LAPIN AMK**  
Lapland University of Applied Sciences



# LUONTOHETKI

-kortit

Tässä pakassa on 28 korttia, 7 korttia jokaiselle vuodenajalle. Kunkin kortin etupuolella on oma teemansa sekä siihen liittyvä luontokuva. Kortin taustassa on niihin liittyvän luontosymboliikan kuvaus sekä kysymys, tehtävä tai ajatus, joka johdattaa pohtimaan teemaa omakohtaisesti.

Voit käyttää kortteja keskustelun avaajana tai tukena erilaisissa tilanteissa, jotka liittyvät esimerkiksi itsetuntotyöskentelyyn, näkökulman vaihtamiseen, rohkeuden tai resilienssikyvyykkyden kasvattamiseen. Korteissa käytetään luonnon symboliikkaa voimavara- ja ratkaisukeskeiseen työskentelyyn.

**Oivalluttavia reflektointeja korttien parissa!**



**KEVÄT**  
**Teema: Rohkeus**



**LESKENLEHTI**



**Kuin kevään  
ensikukka, sinäkin  
voit näyttäytyä  
rohkeasti.**

Missä tilanteessa voisit  
olla oma itsesi hieman  
rohkeammin?

# KEVÄT

## Teema: Turvallisuus



# MUUTTOLINTUJEN PALUU



**Joskus kaukaa  
löytää takaisin  
itseensä.**

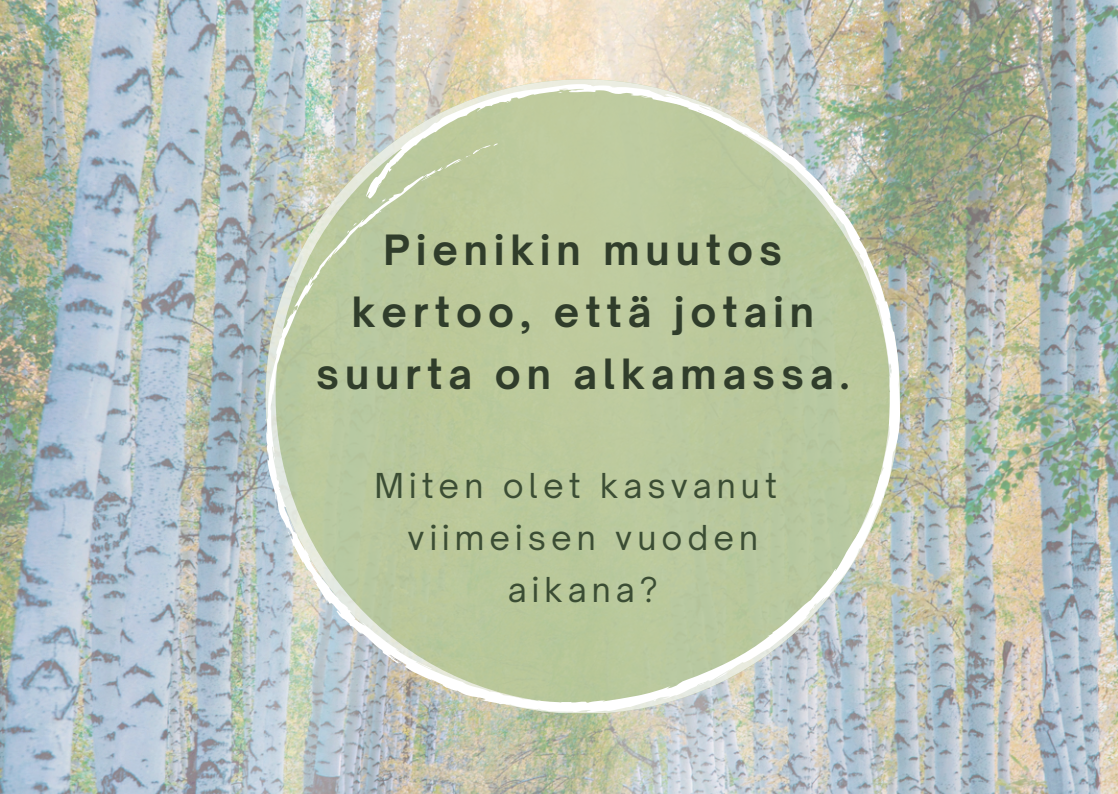
Kirjoita tai piirrä paikka,  
jossa tunnet olevasi  
turvassa.



**KEVÄT**  
**Teema: Kasvu**



**KOIVUN SILMUT**



**Pienikin muutos  
kertoo, että jotain  
suurta on alkamassa.**

Miten olet kasvanut  
viimeisen vuoden  
aikana?

# KEVÄT

## Teema: Vapautuminen



# KEVÄINEN PURO





**Kun jäät murtuvat,  
virta kuljettaa  
eteenpäin.**

Mitä uutta sinussa  
voisi nyt lähteä  
virtaamaan?



**KEVÄT**  
**Teema: Puhdistuminen**



**KEVÄINEN SADE**



## **Sadepisarat puhdistavat.**

Milloin viimeksi olet  
sallinut kyynelten  
puhdistaa sinua ja  
mikä muuttui sen  
seurauksena?

KEVÄT  
Teema: Oma ääni



LINTUJEN AAMUINEN LAULU



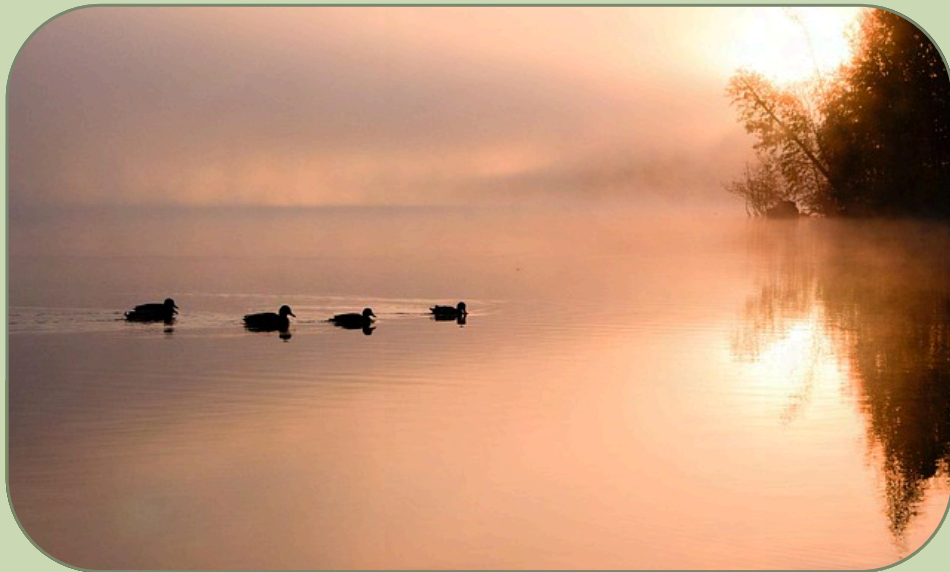
**Jokaisella meillä  
on oma sävel.**

Missä tilanteessa  
äänesi pääsee  
parhaiten esille?

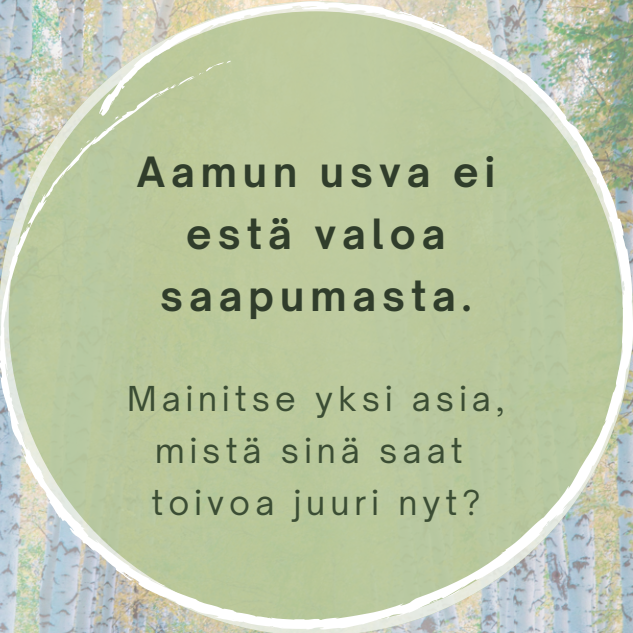


# KEVÄT

## Teema: Toivo



# AURINGONNOUSU



**Aamun usva ei  
estä valoa  
saapumasta.**

Mainitse yksi asia,  
mistä sinä saat  
toivoa juuri nyt?

# KESÄ

## Teema: Ilo



# MUSTIKAN MAKU

A background image of a dense forest of birch trees with white bark and green foliage. A large, light green circle with a white border is centered on the image, containing text.

**Yksi mustikka  
riittää muistuttamaan  
sen hyvästä mausta.**

Mikä pieni asia  
luonnossa tuottaa  
sinulle iloa?



**KESÄ**  
**Teema: Selkeytyminen**



**SATEEN JÄLKEEN**



**Sateen jälkeen  
ilma on raikkaampi.**

Milloin viimeksi koit  
selkeyttä vaikean  
tunnekokemuksen  
jälkeen ja mitä se  
mahdollisti?

**KESÄ**

**Teema: Yhteisöllisyys**



**KUKKANIITTY**





**Erilaiset kukat  
loistavat yhdessä.**

Mieti, keiden kanssa  
tunnet yhteen-  
kuuluvuuden  
tunnetta?



**KESÄ**  
**Teema: Keskittyminen**



**HYÖNTEISEN PÖRINÄ**



**Luonnon äänet  
muistuttavat, että  
elämä on nyt  
ja tässä.**

Mitkä luonnon äänet  
auttavat sinua  
keskittymään?

# KESÄ

## Teema: Tasapaino



# RANTAKIVET





**Vesi virtaa kivien  
yli - vahvuutta  
ja joustavuutta  
samaan aikaan.**

Missä sinä tunnet  
itsessäsi vahvuutta ja  
joustavuutta?



KESÄ

Teema: Irtipäästäminen



VOIKUKAN HAITUVAT

The background of the image is a dense forest of birch trees. The trunks are light-colored with characteristic dark, horizontal lenticels and vertical bark fissures. The foliage is a mix of green and yellow, suggesting an autumn setting. Overlaid on this background is a large, semi-transparent green circle with a white border. Inside the circle, there is Finnish text in a bold, black, sans-serif font.

**Tuuli vie  
mennessään sen,  
mitä ei tarvitse.**

Mistä sinä  
haluaisit tänään  
päästää irti?

# KESÄ

## Teema: Läsnaolo



KESÄNUOTIOLLA



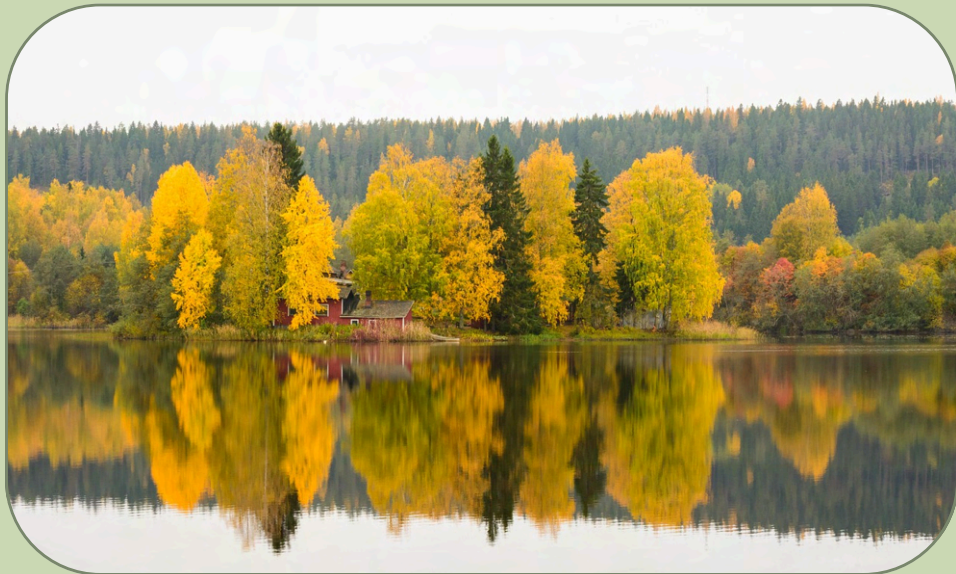
**Parhaat  
hetket syntyvät,  
kun olemme läsnä  
toisillemme.**

Millaisen yhteisen hetken  
haluaisit jakaa  
jonkun toisen  
tai toisten  
kanssa?



# SYKSY

## Teema: Muutos



# RUSKA



**Luonto  
on jatkuvassa  
muutoksessa -  
eri väreineen.**

Mitä konkreettista  
olet tehnyt oman  
muutoksesi eteen  
jo nyt?

**SYKSY**

**Teema: Luopuminen**



**PUTOAVAT LEHDET**

A background image of a dense forest of birch trees with white bark and dark lenticels. The trees are covered in moss and lichen. A large, semi-transparent green circle with a white border is centered over the image. Inside the circle, there is text in Finnish.

**Lehdet irtoavat,  
kun niiden aika on.**

Mistä sinä  
olisit valmis  
luopumaan?



# SYKSY

## Teema: Epävarmuus



## SYKSYINEN SUMU



**Sumun takana  
on jotakin uutta.**

Mitä uutta sinä  
haluaisit löytää  
elämäsi?

**SYKSY**

**Teema: Sanaton yhteys**



**SIENET**





**Sienirihmastot  
kuljettavat  
viestejä - myös  
me ihmiset olemme  
yhteydessä ilman sanoja.**

Milloin viimeksi koit  
sanattoman yhteyden  
toiseen?



**SYKSY**

**Teema: Liike**



**SYYSTUULI**



**Tuulella  
on suunta, vaikka  
määränpäätä  
ei näy.**

Mistä huomaat, että olet  
tehnyt päätöksen, joka  
vie sinua oikeaan  
suuntaan?

# SYKSY

## Teema: Hidastaminen



## LYHENEVÄT PÄIVÄT



The background of the image is a dense forest of birch trees. The tree trunks are light-colored with characteristic dark, horizontal lenticels and vertical bark fissures. The foliage is a mix of green and yellow, suggesting an autumn setting. Overlaid on the center of the image is a large, light green circle with a white, hand-drawn style border. Inside this circle, there is text in Finnish.

**Valon  
väheneminen  
kutsuu lepoon.**

Missä asiassa  
kaipaavat lepoa  
juuri nyt?



# SYKSY

## Teema: Itsensä kuunteleminen



# LUONNON HILJAISUUS



**Luonnon  
hiljaisuudessa  
kuulemme itseämme  
paremmin.**

Salli tänään rauhallinen  
oleilu luontoympäristössä  
ja ole läsnä itsesi  
kanssa.

# TALVI

## Teema: Rauha



**METSÄN RAUHA**

A background image of a dense forest of birch trees with white bark and green foliage. A large, semi-transparent green circle with a white border is centered over the image. Inside the circle, there is text in Finnish.

**Luonnon  
rauhassa kaikki  
on tärkeää.**

Mikä sinulle  
tuo seesteisyyttä ja  
rauhaa?



# TALVI

## Teema: Uusi alku



ENSILUMI



**Valkoinen  
lumi peittää  
menneen ja antaa  
luvan aloittaa alusta.**

Jos lumi pyyhkisi  
pois eilisen, millaisen  
uuden tarinan haluaisit  
kirjoittaa lumen  
pinnalle?

# TALVI

## Teema: Kauneus



# JÄÄPUIKOT



The background of the image is a dense forest of birch trees. The tree trunks are light-colored with characteristic dark, horizontal lenticels and vertical bark fissures. The foliage is a mix of green and yellow, suggesting an autumn setting. Overlaid on this background is a large, semi-transparent green circle with a white border. Inside the circle, there is text in a bold, black, sans-serif font.

**Jokainen  
jääkide on  
oma tarinansa.**

Mikä sinussa on  
ainutlaatuista?



**TALVI**

**Teema: Merkityksellisyys**



**KUUTAMO**



**Auringon  
ollessa piilossa -  
kuu muistuttaa,  
että valo ei katoa.**

Mitkä ovat sinun  
valon lähteitäsi?

# TALVI

## Teema: Onnellisuus



HANGEN KIMALLUS



**Pienikin  
valo saa lumen  
säihkymään.**

Mikä pieni asia on  
tehnyt sinut tänään  
onnelliseksi?

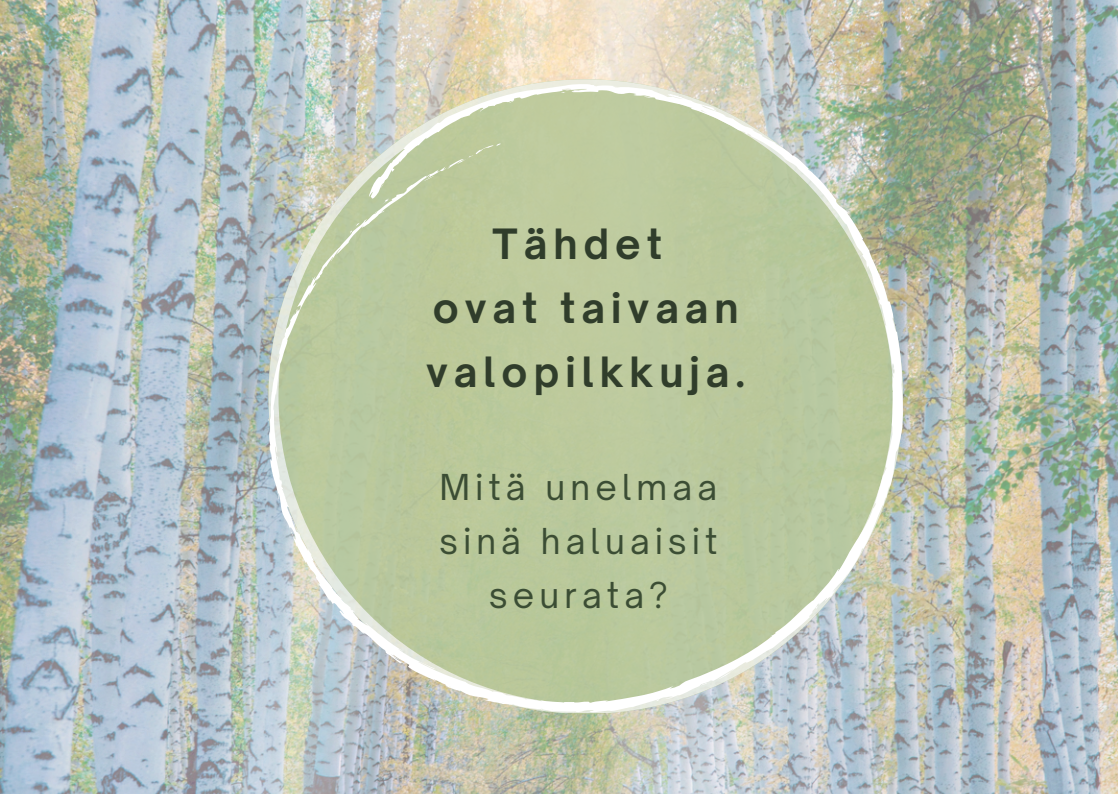


# TALVI

## Teema: Unelmat



# TÄHTITAIVAS

The background of the image is a dense forest of birch trees. The tree trunks are light-colored with characteristic dark, horizontal lenticels and vertical bark fissures. The foliage is a mix of green and yellow, suggesting an autumn setting. Overlaid on the center of the image is a large, semi-transparent green circle with a white border. Inside this circle, there is Finnish text in a bold, black, sans-serif font.

**Tähdet  
ovat taivaan  
valopilkkuja.**

Mitä unelmaa  
sinä haluaisit  
seurata?

TALVI

Teema: Sisäinen valo



KYNTTILÄN LIEKKI



**Vaikka ulkona  
olisi kylmä, sisälläsi  
on lämpö.**

Jos sisäinen lämpösi olisi  
jokin eläin tai esine,  
niin mikä se olisi  
ja miksi?