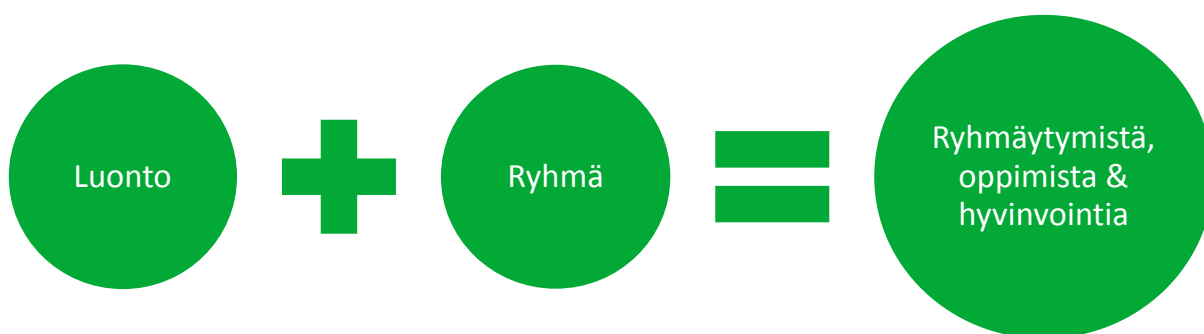


Luonto liikuttamaan

Opas ryhmäytymisen, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen luonnossa



Tiilikan leiri

*Me leirille apeina lähdettiin,
kun hikisenä suolla kömmittiin.
Tahdottiin pois lähteä,
pois korvesta,
pois luonnosta.
Takaisin "Siliin",
jossa hauskeempaa olisi,
omaan kaveripiiriin,
jossa turvallinen tunne olla voisi.
Märkinä suolla kömmittiin,
ja joesta hauet ongittiin.
Opeteltiin jopa
rakentamaan pitkospuita,
mutta opittiin myös taitoja muita,
kuten tekemään ruokaa,
ja syömään auliisti
mutta opimme myös
"käyttäytymään" kauniisti.
Kielen käyttö ei ollut parhainta
mutta eikös paha sana lipsahda joskus kaikilta?
Leiri aluksi tuntui tyhmältä,
mutta loppu mielipide kuulosti hyvältä.
Kaikilla oli hyvä mieli,
kun pois lähdettiin,
sillä leiri sujui hyvin ja "kommelluksista" selvittiin.*

Rebecca, 16v.

Esittely

Ihminen on osa ympäristöään. Luontoa on pitkään hyödynnetty ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden vaalimisessa ja edistämässä. Myös nuorille luonto voi olla merkityksellinen, monin tavoin hyvinvointia tukeva ympäristö. Luonto liikuttamaan -opas on syntynyt tarpeesta kehittää nuorten hyvinvointia tukevia ryhmäytymismenetelmiä ja lisätä opettajien ja ohjaajien valmiuksia hyödyntää luontoa ryhmäytymisympäristönä. Oppaaseen on koottu keskeistä tietoa hyödyistä, joita luonnon integroiminen opetukseen ja koulumaailmaan voi tuottaa. Tutkimustulokset antavat perusteluja nuorten luontoonviemiselle. Perustelujen lisäksi oppaaseen on koottu moniammatillisen yhteistyön avulla koottua ja hyviin käytäntöihin pohjautuvaa tietoa luontoympäristön hyödyntämisestä ryhmäyttämisessä ja nuorten hyvinvoinnin edistämässä. Luontoon meneminen on esitelty oppaassa pedagogisena prosessina: tarve, tavoitteet, menetelmät, toteutus ja arviointi. Kuvaamme myös keskeisimmät seikat, joista on hyvä olla tietoinen luokahuoneesta luontoon siirryttäessä. Tällaisia asioita ovat **luontoon menemiseen liittyvät valmistelut, kuten tarvittavat varusteet ja turvallisuuden huomioiminen** ja vinkkejä **opetuksen siirtämisestä luontoon**. Opettaja voi valita esimerkeistämme itselleen ja ryhmälleen sopivia **ryhmäytymistä tukevia yksinkertaisia ja monipuolisia harjoitteita**.

Oppaassa olevien linkkien kautta opettaja voi hakea lisätietoa ja syventää osaamistaan eri aihealueissa. Tulostettavat muistilistat helpottavat yksityiskohtien muistamista. Liitteenä on tiivistetty kuvaus kahdesta luontoretkestä, joita voi käyttää luontoretken suunnittelun ja toteutuksen mallina sellaisenaan tai soveltaa niitä oman ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. Liitteistä löytyy myös tietoa oppilasryhmille hyvin soveltuvista Kuopion seudun lähiluontokohteista, sekä turvallisuussuunnitelman pohja.

Tavoitteena on madaltaa nuorten kanssa työskentelevien kynnystä viedä ryhmiä luontoympäristöön. Parhaimmillaan opintojen aikainen luonnossa toimiminen lisää nuorten omaa intoa ja taitoa liikkua luonnossa sekä hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia lisätä myös työelämässä ja arjessa tarvittavia henkilökohtaisia voimavaroja Luontoon meneminen ja siellä olemisen on helppoa, antoisaa ja hyvinvointia edistävää riippumatta aikaisemmista luonnossa olemisen taustoista tai taidoista! Luonto on hyvä ryhmäytymis- ja oppimisympäristö - Luonnossa ihminen voi hyvin!

Antoisia hetkiä luonnossa!

Luonto liikuttamaan –tiimi

Eero Kiiski, Erillisalut, Savon ammatti- ja aikuisopisto

Elina Korhonen, Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala, Savon ammatti- ja aikuisopisto

Tarja Rissanen, Elintarvikeala, Savon ammatti- ja aikuisopisto

Jenni Vertanen, Luonto liikuttamaan -hanke, Metsähallituksen luontopalvelut

Opas on toteutettu osana Metsähallituksen ja Savon ammatti- ja aikuisopiston yhdessä toteuttamaa ja Euroopan sosiaalirahaston rahoittamaa Luonto liikuttamaan -hanketta.

Sisällys

Esittely.....	2
1. LUONNON HYÖDYT KOULUMAAILMASSA	5
2. OPETUKSEN SIIRTÄMINEN LUONTOON	7
Esimerkkejä opetuksen siirtämisestä luontoon eri aloilla	7
Yhteistyössä on voimaa.....	9
3. TURVALLISUUDEN HUOMIOIMINEN LUONNOSSA	11
4. LUONTOTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN OSANA PEDAGOGISTA PROSESSIA	13
4.1 Ryhmän tarve ja edellytykset.....	13
4.2 Ryhmän ja toiminnan tavoitteet	13
4.3 Ohjauksen sisältö, menetelmät, järjestelyt ja välineet.....	13
4.4 Toteutus	14
4.5 Arviointi.....	14
5. RYHMÄYTYMINEN LUONNOSSA	15
6. LINKIT	19
LIITE 1 ESIMERKKIRETKET.....	5
LIITE 2 LUONTOKOhteet KUOPION SEUDULLA.....	8
LIITE 3 VARUSTELISTAT JA PUKEUTUMISOHJE.....	10
LIITE 4 TURVALLISUUSSUUNNITELMA	13
LIITE 5 TERVEYSTIETOLOMAKE.....	16
LIITE 6 METSÄKARTANON RETKITUOTE TARJOUS	17

1. LUONNON HYÖDYT KOULUMAAILMASSA

Luontoympäristö toimii vastapainona koulumaailmassa korostuvalle suorittamiselle. Tunne suorittamisesta vähenee luonnollisella tavalla luonnon rauhasta ja kauneudesta nauttiessa. Kiire ja huomiota vaativien ärsykkeiden määrä vähenevät. Polulla asteleminen ikään kuin tyhjentää mielen, eteenpäin mutkittilevat reitit houkuttelevat katsomaan eteenpäin, konkreettisesti ja ehkä symbolisestikin. Maisemien äärelle pysähtyminen tarjoaa myös mahdollisuuden pohtia hetken omaa elämäänsä ja asettaa elämän haasteita oikeisiin mittasuhteisiin.

Suomalainen luonto tarjoaa rentoutumisen ja virkistymisen lisäksi erityisen mahdollisuuden yhdessä kokemiselle, aktiiviselle tekemiselle ja seikkailulle koulun ulkopuolisessa vihreässä oppimisympäristössä. Luonnossa tapahtuva toiminta ja oleminen tarjoavat monipuolisia elämyksiä ja kokemuksia sekä tukevat samalla oppilaiden oppimista, hyvinvointia sekä kasvua ja kehitystä.

Jokainen voi lähteä luontoon, sillä ulkona pärjää usein perusvarusteilla. Tietoa ulkona liikkumisesta on tarjolla helposti ja kattavasti, kun vain tietää mistä tietoa etsiä. Tietyt perussäännöt ja perustarpeet mielessä pitäen pääsee jo pitkälle. Ulos mentäessä on hyvä muistaa ottaa mukaan juotavaa ja evästä, sään mukainen vaatetus ja huomioida turvallisuus. Myös ulkokäymälään pääsyn mahdollisuus kannattaa varmistaa.

Savon ammatti- ja aikuisopistolla opintojen keskeyttämisen vähentäminen on otettu yhdeksi toiminnan kehittämisen kohteeksi. Opiskelijoiden ryhmäytyminen vaikuttaa keskeisesti nuorten hyvinvointiin ja koulussa viihtymiseen, sillä hyvä ryhmä edistää oppimista ja ehkäisee syrjäytymistä. Ryhmäytymisen kautta nuori sitoutuu paremmin opiskeluun. Kiusaaminen sekä levottomuus ja häiriköinti luokassa voivat vähentyä, kun ryhmässä on oivallus yhteen kuulumisesta. Lisäksi toimivassa ryhmässä opiskelijat voivat toimia vertaistukena toisilleen. Ryhmässä toimiminen ja tiimityötaidot ovat keskeisiä sisältöjä opetussuunnitelmassa ja niiden kehittäminen antaa opiskelijalle eväitä työelämään siirryttäessä.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja tulokset osoittavat, että luonnon myönteiset vaikutukset hyvinvointiin, ryhmäytymiseen ja opetus- ja kasvatustyöhön ovat merkittävät. Opetuksen siirtäminen luokasta luontoon vähentää istumista, ruutuaikaa ja passiivista elämäntyyliä. Vuorovaikutus, kuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunne vahvistuvat luonnossa, mitkä tukevat osaltaan ryhmäytymistä. Luonnossa oleminen on erityisen tärkeää nuorille myös siksi, että se tukee kognitiivisten taitojen kehittymistä ja oppimista kuten ongelmanratkaisu- ja keskittymiskykyä. Luonnossa oleminen ja luonnosta nauttiminen tukevat myös mielenterveyttä. Luontoympäristö rauhoittaa elimistöä ja edistää stressaavista tilanteista palautumista sekä kohentaa nopeasti mielialaa. Kohentunut

Näin luonto vaikuttaa ryhmäytymiseen ja hyvinvointiin:

- Suhtaudumme myönteisemmin muihin ihmisiin.
- Vuorovaikutus eri ikäryhmien välillä helpottuu.
- Pystyvyyden ja voimaantumisen tunne vahvistuvat.
- Tunne ryhmään tai ympäristöön kuuluvuudesta vahvistuu.
- Mieliala ja elinvoimaisuus kohenevat

mieliala antaa merkittävästi voimia huolehtia myös omasta terveydestä. Luonto voi lisätä opettajan kokemaa työn mielekkyyttä ja edistää siten merkittävästi myös opettajan työhyvinvointia.

Luonnon tuomien hyvinvointivaikutusten ulottuvuuksia sovelletaan monilla eri aloilla ja sen hyödyt on laajasti todettu etenkin opetus- ja kasvatustyössä. Yhä useammin myös terveyden edistämisessä. Jokainen voi lähestyä luontoa oman osaamisen ja kiinnostuksen näkökulmasta. Liikkeelle voi lähteä pienin askelin. Usein pelkkä lähiluontokohteessa nuotion ääressä istuminen, jutteleminen ja makkaranpaistaminen tai läheiseen metsään sienitai marjaretken järjestäminen tuovat mieluista vaihtelua opiskeluarkeen. Luonto antaa opettajille mahdollisuuksia tutustua opiskelijoihin uudenaikaisissa ympäristöissä. Yhdessä tekeminen ja luonnon hyvinvointivaikutuksille altistuminen luovat muistoja ja kokemuksia, jotka antavat lisää energiaa ja voimaa arkeen. Onnistuneet ja mieleenpainuvat elämykset ryhmässä voivat olla positiivisia ja kauaskantavia vaikuttajia elämässä.

”Ryhmänohjaajan kannalta päivät, jotka tapahtuvat luokkahuoneiden ulkopuolella ja ulkona luonnossa vaativat paljon suunnittelua, mutta tuottavat tuloksen, joka ei olisi mahdollista koulun seinien sisäpuolella.”

– opettaja, Savon ammatti- ja aikuisopisto, Kuopio



Lisätietoja luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista:

Tourula M & Rautio A (2014) Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu (www oulu.fi/thule)

Luontoon.fi > Retkeilyn ABC > Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta

Kaikkonen ym. (2014) Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista - Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista (julkaisut.metsa.fi)



2. OPETUKSEN SIIRTÄMINEN LUONTOON

Opetussuunnitelman mukainen opetus voidaan siirtää ajoittain tapahtuvaksi luokkahuoneiden ulkopuolella. Ulkona oppimisen pedagogiikka, seikkailukasvatus mahdollistaa kirjallisen oppimisen rinnalla toiminnallisen ja osallistavan oppimisen. Opetussisältöjen vieminen koulun ulkopuolelle virkistää ja tuo opiskelijoiden toivomaa vaihtelua opiskelupäiviin. Kävely lisäksi tukee tehokasta aivotyöskentelyä! Myös vuorovaikutustaitojen harjoittelu sujuu luontevammin luokkahuoneiden ulkopuolella. Oppilaitoksen läheisiä ulkoilu- ja puistoalueita voidaan hyödyntää esimerkiksi opetuspäivä tai opetuskävely idealla.

Opetuspäivä

Erilaiset oppisisällöt voidaan jakaa päiväretkille pienen välimatkan päähän toisistaan. Opiskelijat kiertävät kaikki päiväretkiltä ja oppisisällöt opettajan ohjaamana. Halutessa jokaiselle päiväretkelle voidaan valita kirjuri tai emäntä, joka jää paikalleen muiden kiertäessä.

Opetuskävely

Opiskeltava aihealue voidaan opiskella kävelemällä puistoon tai muuhun oppimista aktivoivaan ympäristöön. Opetuskävelyn aikana käydään keskustelua ja pohditaan opiskeltavan aihealueen asioita. Opettaja voi jakaa ennakoon vastuualueet johon opiskelijat valmistautuvat ja joista kantavat vastuun kävelyn aikana. Mikäli kävellään pienemmissä ryhmissä, voidaan vastuualueiden mukaista tietoa jakaa vuorotellen. Opettaja voi valmistautua kävelyn laatimalla ryhmälle hyviä kysymyksiä aihealueesta, joita sitten kävelyn aikana yhdessä selvitetään.



Seikkailukasvatus tarkoittaa ihmisen kasvun ja oppimisen mahdollisuuksia sellaisten elämysten kautta, jotka koskettavat ihmistä kokonaisvaltaisesti. Seikkailukasvatuksessa yksilölle tarjotaan haasteita, joiden kohtaamisen ja voittamisen avulla ihmisellä on mahdollisuus oppia ja kehittyä.




Seikkailukasvatuksen oppimisympäristönä on usein luonto. Lähtökohtana on vaikuttaa yksilönkäyttäytymiseen tajunnan, aistimuksien ja tuntemuksen kautta (PÄÄ- KÄSI- SYDÄN).

-Kurt Hahn

Esimerkkejä opetuksen siirtämisestä luontoon eri aloilla

Luonto liikuttamaan -hankkeessa Savon ammatti- ja aikuisopiston elintarvikeala, sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala sekä ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus ovat siirtäneet opetustaan luontoon opetussuunnitelmalähtöisesti. Alla oleva laatikko (taulukko 1) Luonto osana opetussuunnitelmaa Savon ammatti- ja aikuisopistossa – Poimintoja koulutusaloilta esittelee esimerkkejä luontoon viedyistä opetussisällöistä. Kaikilla ammatillisen koulutuksen aloilla luontoa voidaan ja sitä kannattaa hyödyntää opetussuunnitelman toteuttamisessa. Eri alojen yhteistyöllä voidaan mahdollistaa osaamisen jakamista ja syventämistä yli koulutusalarajojen.

Taulukko 1. Luonto osana opetussuunnitelmaa Savon ammatti- ja aikuisopistossa – Poimintoja koulutusaloilta

Koulutusala	Toiminta luonnossa osana OPS:a
<p>Elintarvikeala</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruoan valmistusta eri olosuhteissa • Hygienia vaativissa olosuhteissa • Turvallisuus • Yhdessä tekeminen, toisten huomioon ottaminen ja vuorovaikutus • Osaaminen erilaisessa ympäristössä (itsetunto) • Psyykinen ja fyysinen hyvinvointi
<p>Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Luontoliikunta ja liikuntalajeihin tutustuminen • Luonnon hyvinvointivaikutukset ja elintapaohjaus • Luontoelämykset osana ryhmäytymistä • Ammatillisen kasvun polku • Ohjaamistaidot ulkona • Oppiminen ja toiminta ryhmässä • Ensiaputaidot
<p>Ammatilliseen peruskoulutukseen valmentava koulutus</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Oppimisen vahvistaminen: oppimaan oppiminen, kielitaito ja tiedonhankintataidot • Työelämään valmistautuminen: yhteiskunnassa toiminen, kansalaistaidot, ryhmässä toimiminen, vuorovaikutustaidot, asenteet ja vierailut • Arjentaiteiden vahvistaminen: kotitalouden perusteet, liikunta ja terveystieto • Toimintakyvyn vahvistaminen: itsetuntemus ja sosiaaliset taidot, arkielämäntaidot ja turvallisuus
<p>Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala & Elintarvikeala -yhteistyö</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Opiskelijat opettavat toisiaan ensiaputaitojen ohjaamisessa ja ravitsemussuositusten mukaisen terveellisen ruoan valmistamisessa nuotiolla

Yhteistyössä on voimaa

Savon ammatti- ja aikuisopistossa kannattaa hyödyntää paitsi moniammatillista yhteistyötä myös rakentaa verkostoja, sillä oppilaitosten ohella muillakin tahoilla on kiinnostusta toimia nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Mahdollisia yhteistyötahoja ovat:

- Järjestöt, yhdistykset ja urheiluseurat – Esim. Kallan Melojat, Puijon Latu, Kuopion hiihtäjät, Kuopion suunnistusseura, Lions Club (mm. lajien ohjaustyö, harrastukseen tutustuminen ja toimintaan liittyminen)
- Hankkeet
- Yritykset – Yritysten kanssa voi tehdä yhteistyötä esim. lahjoitukset ja sponsorisopimukset nuorisotyölle, talkootyöt, varusteiden hankkiminen, julkisuuskuva.
- Seurakunnat – Seurakuntien erityis- ja nuorisotyössä on osaamista ulkona toimimisessa.
- Valtakunnallinen Nuorisokeskusverkosto – Esim. nuorisotyö- ja luonto-osaamista Metsäkartanolla Rautavaaralla
- Opiskelijat – Esim. tutortyo. Opiskelijoiden oma osaaminen tulee hyödyntää!
- Päiväkodit – Erilaiset tapahtumat lapsiryhmien kanssa esim. päiväkotit Luonnossa kotonaan.
- Palvelukeskukset – Toiminnalliset tapahtumat eri asiakasryhmien kanssa.
- Kunnat – Nuorisotyö, erityisnuorisotyö ja etsivä nuorisotyö. Tuettua toimintaa elämänhallintaan erityistä apua kaipaaville nuorille.
- Tukeva-työvalmennussäätiö – Nuorten Paja ja etsivä nuorisotyö.

Ulos menemisen esteet ja mahdollisuudet

Vanhan retkeilijän viisas ajatus:

” Ei ole sopimattomia säitä, on vain sopimatonta varustautumista” .

”Lähellä ei ole metsää”

Pelkästään koulurakennuksesta poistuminen ja tuttujen sisätilojen jättäminen ulos siirryttäessä voi olla antoisaa. Välttämättä oppimisympäristön ei tarvitse olla ”kunnon” metsä vaan koulun piha, viereinen puisto tai nurmikkoalue soveltuvat myös oppituntien järjestämiseen. Olennaista on irtaantua sisätiloista ja pulpeteista, jotka saattavat joissain opiskelijoissa ylläpitää oppimista estäviä mielikuvia ja passivoitumista.

”Aikaa ei ole”

Koulutyön arki on usein kiireistä ja opettaja joutuu valikoimaan, mihin käyttää rajallisen aikansa. Kokemuksen mukaan opettajat kokevat nimenomaan ulkotuntien tuovan virkistävää ja voimaannuttavaa vaihtelua arjen keskelle sekä opettajien että opiskelijoiden keskuudessa. Usein luonnossa opiskelu tarjoaa miellyttäviä pysähdyksiä hektiseen arkeen. Lisäksi ne auttavat syventämään oppisisältöjä toiminnallisuuden kautta. Säännöllisesti toteutettuna ulkotuntien järjestämisen taakoittavuus vähenee asioiden ennakoimisen, osaamisen ja kokemuksen vahvistuessa.

”Huono sää”

Sään ei tarvitse olla milloinkaan esteenä. Opettajien näyttäessä esimerkkiä ja pitäessä kiinni suunnitelmista mennä ulos kehnommallakin ilmalla opiskelijat oppivat sitoutumaan toimintaan, pukeutumaan sään mukaan ja suhtautumaan vähemmän nurisematta huonompiin keleihin. Kertakäyttösadetakit opettajan laukussa lisäävät onnistuneen ulkoilun todennäköisyyttä. Joskus pakkaneen voi olla liian kova tai muuten säätila ei tue ryhmän tavoitteiden toteutumista, kannattaa ulkona tehdä lyhyt harjoite tunnin alussa tai lopussa. Tällä tavoin ulos menemisen rutiinia ja johdonmukaista toimintaa voi toteuttaa kevyempänä versiona.

”Ryhmän hallinta ulkona on mahdotonta”

Uudessa oppimisympäristössä opiskelijat saattavat aluksi käyttäytyä eri tavalla kuin luokassa, mutta ajan myötä tilanne rauhoittuu. Sääntöjen sopiminen ja niistä kiinni pitäminen edistävät ryhmän hallintaa ja lisäävät turvallisuutta. Mielenkiintoista on, että jotkut opettajat ovat huomanneet ulkotuntien ansiosta luokkatyöskentelyn työrauhan parantuneen.

”Ulkona ei voi opettaa”

Ulkona opettamisen menetelmät voivat olla samat kuin sisätiloissa tai opetustyötä voi toteuttaa uusien ja monipuolisemmin keinoin. Ulkona on usein sisätiloihin verrattuna paremmat mahdollisuudet toteuttaa liikunnallisia ja toiminnallisia harjoitteita. Ulkona voi esimerkiksi kerrata ja syventää opittua, virittyä opiskeltavaa aiheeseen tai testata osaamista. Leikkien, harjoitteiden ja uuden ympäristön kautta oppiminen saa uusia ulottuvuuksia ja erilaiset oppijat saavat tukea oppimiseen. Liikkumalla ja itse tekemällä oppiminen on monelle nuorelle luontaisempaa kuin hiljaa paikallaan istuminen.

”En osaa”

Monet opettajat kuvittelevat turhaan, että ulos mentäessä olisi osattava erilaisia vaativia taitoja ja oltava kouluttautunut asiantuntija. Tosiasiassa jokaisella on omia vahvuuksia ja luontaisia välineitä, joiden avulla ulos voidaan mennä opiskelijaryhmän kanssa. Tämän oppaan sivuilta löydät keskeisiä asioita, joiden avulla toivomme Sinun pääsevän alkuun. Ideoi, kokeile rohkeasti ja etsi iloa ja mukavia yhteisiä hetkiä luonnossa oppimiseen!

Lähde: Mukailtu Henna Tampio & Matti Tampio (2014) *Ulos oppimaan! - Sata ideaa ulko-opetukseen –teosta.*

Opettajien mukaan...

- *Luonnossa oppilaiden luokkahuoneen roolit varisevat*
- *Luonto luo hyvää vaihtelua arkirutiineihin*
- *Luonto yhdistää nuoren ja opettajan maailmat*
- *Luonto antaa mahdollisuuden hiljentymiselle ja oman elämän pohtimiselle*
- *Elämykset ja kokemukset luonnossa vahvistavat nuoren itsetuntoa ja tukevat elämäntähtäilyä*
- *Uudet puolet ja osaamiset tulevat opiskelijoissa esille luonnossa*
- *Opettajan ja opiskelijan on helpompi tutustua toisiinsa luonnossa*
- *Luonto on salliva ympäristö – oleminen riittää*

3. TURVALLISUUDEN HUOMIOIMINEN LUONNOSSA



Luonnossa liikkuminen on turvallista, eikä suurempia vahinkoja useinkaan tapahdu. Luonnossa turvallisuudesta voi huolehtia huolellisella suunnittelulla ja noudattamalla seuraavanlaisia toimenpiteitä:

Liiku merkityillä poluilla, jos et ole hyvä suunnistamaan

Tutustu reittiin etukäteen

Ole harkitsevainen

Vältä turhia riskejä

Soita tarvittaessa 112.

Luontoon lähtiessä on hyvä miettiä etukäteen yhteiset pelisäännöt, joita noudattamalla vältetään turhilta riskeiltä. Opiskelijoita on hyvä opastaa pukeutumaan sään mukaan, juomaan riittävästi retken aikana sekä käyttämään aurinkoisina päivinä aurinkorasvaa sekä aurinkolaseja tai päähinettä. Yleisimmät haasteet luonnossa ovat hyönteisten pistokset, nestehukka, kylmettyminen tai auringonpistos, joskin ne ovat harvinaisia.

Voit myös pyytää mukaan toisen opettajan, ryhmänohjaajan tai kokeneemman luonnossa liikkujan, jos et ole liikkunut aiemmin luonnossa tai olet hiukan epävarma. Ylimääräisestä silmä- ja käsiparista on aina hyötyä ryhmän kanssa toimiessa, huolimatta luonnossa olemisen tai osaamisen taustoista.

Opettajalla on lopullinen ja jakamaton vastuu oppilasryhmästä myös ulkona luonnossa liikuttaessa. Vastuu säilyy myös ulkopuolisen palveluntarjoajan ohjatussa maksullisessa ja maksuttomassa toiminnassa. Opettajan tulee arvioida vaarat ja riskitekijät ennakolta, jotta oppilaiden oppimisympäristö säilyy turvallisena. Tähän saat apua alla olevasta turvallisuuden tarkistuslistasta. Sitä on hyvä käyttää apuna turvallisuussuunnitelman teossa. Turvallisuussuunnitelma ja siihen kuuluva riskianalyysi tulee tehdä ennen jokaista retkeä. Turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin ohjeet löytyvät oppaan lopusta liitetiedostona. Täydennä liitteeseen tarvittavat tiedot, tulosta se retkelle mukaan ja välitä retken vastuuhenkilöille. Turvallisuussuunnitelman ja riskiarvioinnin tekemisessä saattaa aluksi mennä aikaa, mutta ajan myötä niiden teko nopeutuu ja helpottuu, kun harjaannut ennaltaehkäisevässä

turvallisuuden huomioimisessa. Oppilaitoksen turvallisuusasiakirjat on hyvä tarkistaa ennen luontoon lähtöä ja varmistaa, että turvallisuusasiakirjojen linjat tukevat ja täydentävät toisiaan.

Onnettomuuden tai vahingon varalta ja näiden sattuessa lue henkilökunnan vakuutusohjeet työpaikkasi Intrasta. Savon ammatti- ja aikuisopiston Intrassa pikalinkit ovat a) henkilöstöopas (tapaturman sattuessa), b) turvallisuus ja c) tapaturmailmoitus. Opiskelijan vakuutusohjeet löytyvät opiskelijaoppaasta luvusta 8.5 Opiskelijan vakuutusturva, tapaturmavakuutus. Lisäksi luku 12 kertoo opiskelijan hyvinvointipalveluista.

Turvallisuuden tarkistuslista

Turvallisuussuunnitelmaan kirjattava:

- Oppilaitoksen turvallisuudesta vastaavan henkilön nimi ja yhteistiedot
- Tiedotus retkestä koulutuspäällikölle ja koteihin (kohde, reitti, lähtö- ja paluuaika)
- Retkelle osallistujien ja huoltajien puhelinnumerot vastuuhenkilöillä ja oppilaiden tietämässä paikassa esim. ensiapulaukussa
- Terveystietolomake - tiedot osallistujilta talteen (ks. Liite 5)
- Ryhmän säännöt – mitä saa ja mitä ei saa tehdä
- Ryhmänohjaajan varusteet (esim. ensiapulaukku, kännykkä, ohjeet avun hälyttämiseen) ja osaaminen (retkikohteen tuntemus, ensiapuosaaminen)
- Retkikohteen kuvaus (kulkuyhteydet, maasto)
- Ajo-ohjeet kohteeseen onnettomuuden sattuessa (katuosoitteet ja koordinaatit läheiselle parkkipaikalle tai pelastustielle)
- Ohjeistus onnettomuustilanteessa toimimiselle (tilannearviointi, organisointi, avun hälyttäminen, ensiapu)
- Onnettomuuksien ja vakavien läheltä piti - tilanteiden käsittelyn ohjeistus (kirjaus, keskustelu, ehkäisy jatkossa, sisäinen ja ulkoinen tiedotus)
- Vastuukysymykset ja vakuutukset
- Ryhmäkoko ja lapsimäärä per aikuinen
- Luvat alaikäisten vanhemmilta, jos retkellä otetaan valokuvia

Riskitekijät, riskit ja niiden ennaltaehkäisy ja toimiminen vaaratilanteissa:

- Liikenne (reitin valinta, väljä aikataulu, ajotaidot kulkuvälineillä)
- Liikkuminen maastossa (alueen tuntemus, eksymisriski, putoaminen, nyrjähdykset, murtumat, hiertymät, kompastumiset, liukastumiset)
- Sää (paleltuminen, auringonpistos, myrskyt, salamat, metsäpalot)
- Sairaudet (allergiat, diabetes, sairauskohtaukset, ruokamyrkytykset)
- Eläimet ja kasvit (ampiaiset, kyyt, hyttyset, punkit, myrkkysienet tai -kasvit, kuolleet eläimet)
- Vesistöt ja suot (veden varaan joutuminen ja pelastaminen)
- Sosiaaliset ongelmat (oma ryhmä, sivulliset: tappelu, kiusaaminen, emotionaaliset häiriöt, psyykkiset ongelmat, karkaaminen)
- Rakennukset ja rakenteet (sähkö- ja kaasulaitteet, häikä- ja palovaroittimet, poistumistiet, sammuttimet)

Lähde: Mukailtu Nuuksion kansallispuiston Junior Ranger -toiminnan turvallisuussuunnitelmaa

4. LUONTOTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN OSANA PEDAGOGISTA PROSESSIA

Luontotoiminta on muun pedagogisen työn tavoin tavoitteellista toimintaa, joka eri vaiheiden läpi käymisen kautta rakentuu hyödylliseksi oppimisen prosessiksi. Luontotoiminnalla viitataan tässä yhteydessä kaikkeen opetus- ja kasvatusyöhön, joka toteutetaan luontoympäristössä. Luontotoiminta tulee suunnitella alla olevat vaiheet huomioiden.

4.1 Ryhmän tarve ja edellytykset

Luontoretken suunnittelu lähtee liikkeelle ryhmästä. Opettajalle on kertynyt tietoa millaisen kokonaisuuden yksilöt luovat yhdessä ja kykyä arvioida millainen tarve ryhmällä on. Tärkeitä huomioitavia tekijöitä on todeta ryhmän koko, opiskelijoiden terveydentila ja mahdollisuudet eri toiminnoille sekä ohjaustarve.

4.2 Ryhmän ja toiminnan tavoitteet

Tavoitteet ilmaisevat päämäärän, mihin luontoon menemisellä pyritään. Tavoitteet voivat olla tiedollisia, taidollisia tai asenteellisia. Tavoitteet voidaan asettaa sekä ryhmälle että toiminnalle ja toimintaympäristölle. Opiskelijat sitoutuvat paremmin toimintaan, kun heille antaa mahdollisuuden olla osana suunnitteluprosessia. Opiskelijoille tulee antaa mahdollisuus ideoimiselle ja palautteen antamiselle jo suunnitteluvaiheessa. Luontoretken ja palautteiden jälkeen palataan tarkastelemaan onnistuttiinko asetetut tavoitteet saavuttamaan. Tavoitteena voi olla esimerkiksi vuorovaikutustaitojen harjoittaminen, ryhmäytymisen edistäminen tai OPS:n mukaiset oppisisällöt.

4.3 Ohjauksen sisältö, menetelmät, järjestelyt ja välineet

Ennen luontoretkeä on paneuduttava vielä ohjauksen sisältöihin (toiminnallinen ja pedagoginen) sekä mietittävä, millä menetelmillä kuten ryhmäytymisharjoitteilla tai case-tehtävillä, ne toteutetaan. Opettajan on varmistettava, että toiminnan sisällöt ja menetelmät ovat tavoitteiden mukaiset. Ajankäyttöä suunniteltaessa kannattaa varata riittävästi väljyyttä siirtymisiin ja yhdessä olemiseen. Luontoon tarvitaan usein välineitä toiminnan tueksi kuten vesipullot opiskelijoille ja sään sekä ympäristön mukainen vaatetus ja varusteet. Oppaan lopussa on muistilista luontoretkien varusteista, jonka voi tulostaa itselle ja opiskelijoille jaettavaksi.

"Linnunpönttöteoria"

Nuorten ryhmät kaipaavat toiminnalle konkreettisia syitä. Tämä on hyvä huomioida ryhmäytymisharjoitteissa. Mikäli ryhmä tekee vaikkapa linnunpöntön, joka viedään yhdessä metsään, on sille selitettävissä selkeä syy piilotettuna ryhmätoimintaan. Kaveria autetaan, jotta pönttö saadaan puuhun riittävän korkealle. Epäkonkreettisempikin toiminta on syytä sanoittaa nuorille etukäteen. Nuorille kerrotaan mitä tehdään, kuinka pitkään ja mihin sillä pyritään.

- Erityisnuorisotyöntekijät ja ryhmäytymisohjaajat, Siilinjärvi

Retken valmisteluun liittyy järjestelyjä kuten kyyditysten, varausten ja ruoan järjestämistä.

Autojen varaus ja kuljetus

Savon ammatti- ja aikuisopistolla on käytössä tila-autoja eri koulutusyksiköissä. Niitä voidaan lainata ja käyttää varauksien mukaan. Huomioithan, että vain henkilökunnalla on oikeus käyttää tila-autoja. Varmista oman koulutusyksikön käytännöt ennen retkeä. Auton kuljettajalla on aina vastuu.

Ruokailut luontoretkillä

Savon ammatti- ja aikuisopistolla on mahdollisuus saada opiskelijoille varatun lounaan tilalle retkiruoat mukaan pakattuna. Tällöin opiskelijoiden lounas tulee perua riittävän ajoissa Savon Cateringista. Varmista koulutusyksikön toimintatavat hyvissä ajoin ennen retkeä.

Välineitä ryhmille

Savon ammatti- ja aikuisopistolta löytyy lainattavia välineitä ryhmiä varten. Niitä voi käydä varaamassa luontoretkiä tai muuta ryhmätoimintaa varten Presidentinkatu 3:sta. Kysy vahtimestareilta lisätietoja. Lainatessa muista laittaa vihkoon mitä ja milloin lainasit, palautuspäivä, nimi ja puhelinnumero. Lainattavat välineet ovat: 2 x tikkataulu + tikat, 2 x mölkky, 2 frisbeegolf maalia, 5 x 3 frisbeetä, pieni retkikirves ja 2 x 3l nokipannua.

4.4 Toteutus

Taitava ohjaaja aktivoi ja innostaa ryhmää sekä jakaa sopivasti vastuuta toimia luonnossa. Luonnossa ollessa ohjaaja toimii taustalla ja mahdollistaa sekä turvaa luonnossa olemisen kokemuksen jokaiselle opiskelijalle. Tasa-arvon turvaamalla ryhmän jäsenet saavat kokemuksen luonnossa olemisesta ja ryhmänä olemisesta yhdessä tekemisen kautta. Opiskelijoiden ollessa toimijoita opettaja saa mahdollisuuden ohjaamisen lisäksi jutella ja olla läsnä opiskelijoiden kanssa sekä syventää oppilaan- ja ryhmäntuntemustaan. Kun huolellinen etukäteissuunnittelu on kunnossa, on luonnossa oltaessa aika nauttia luonnon rauhasta, kiireettömyydestä ja toistensa seurasta.

4.5 Arviointi

Tapahtuman jälkeen kerätään osallistujilta eli opiskelijoilta ja mukana olleilta aikuisilta palaute. Palaute voi olla suullinen tai kirjallinen. Vastuuhenkilöt keräävät palautteet yhteen ja tekevät palautteista yhteenvedon. Palautteita arvioidaan ja tarkastellaan kokonaisuutta.

Tämän lisäksi on hyvä järjestää tapahtuma tai tapa, jonka kautta muistellaan retkeä ryhmän kanssa. Ryhmä voi esimerkiksi kokoontua katsomaan valokuvia ja videoita retkeltä sekä keskustella ajatuksista ja kokemuksista, kun retkestä on kulunut muutama päivä.

Jatkon kannalta on hyödyllistä pohtia retken onnistumisia ja epäonnistumisia sekä niihin vaikuttaneita tekijöitä. Yhdessä voidaan suunnitella, miten viestitään toiminnasta muille ja miten toimintaa hyödynnetään ja kehitetään jatkossa.

5. RYHMÄYTYMINEN LUONNOSSA

Luonnossa tapahtuva ryhmäytyminen noudattaa samoja piirteitä kuin muuallakin tapahtuva ryhmäytymistoiminta. Tunne ryhmään kuulumisesta on tärkeää jokaiselle. Pohjan yhteisöllisyydelle luo hyvä ryhmähenki, joka syntyy ryhmäytymisen kautta. Ryhmäytymisen tavoitteena on tutustuttaa ryhmän jäsenet toisiinsa niin, että he kokevat kuuluvansa ryhmään sekä tuntevat olonsa ryhmässä mukavaksi ja turvalliseksi. Ryhmäytyminen luo pohjan kannustavalle oppimisympäristölle, jossa opiskelijan on turvallista tehdä virheitä ja oppia.

Ryhmäytymisen tavoitteena on luottamuksellisen ilmapiirin ja todellisen yhteistoiminnan aikaansaaminen.

Ryhmäyttämässä keskeistä on prosessinomaisuus, joten luontoon mennessä ja harjoitteita tehdessä on hyvä huomioida, että ryhmän jäsenten keskinäinen tunteminen, vuorovaikutus, luottamus ja viihtyminen sekä näiden rakentuminen ei tapahdu hetkessä. Prosessin tavoitteena on luottamuksellisen ilmapiirin ja todellisen yhteistoiminnan aikaansaamiseen. Aikuisella vastuuhenkilöllä kuten luokanvalvojalla on tärkeä rooli ryhmän muotoutumisen kannalta. Hänen tehtävään on ryhmän kehittämisen edistäminen ja tukeminen. Ryhmän ohjaajan tulee arvostaa ryhmän jäseniä ja auttaa heitä arvostamaan toisiaan. Eräs keskeinen osa ohjaajan tehtävää on myös auttaa oppilaita ratkomaan keskinäisiä erimielisyyksiä luovasti ja rakentavasti.

Ryhmän toiminta aloitetaan tutustumisesta, jonka jälkeen voidaan sopia ryhmän yhteisistä säännöistä. Tämän jälkeen ryhmäytyminen alkaa rakentua ryhmän eri vaiheiden läpikäymisen kautta. Ryhmän muodostumisen prosesseista löydät tarkemmin tietoa osoitteessa: www.mastohjous.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf.

Ryhmäytymisen huoneentaulu

Ryhmässä tyytyväisyyttä ja turvallisuutta rakennetaan hyvässä hengessä!

Tehdään yhdessä eikä vain opettaja ole äänessä

Ketään ei saa nolata, eikä saattaa naurunalaiseksi

Tutustuminen, ongelmanratkaisu ja luottamus ovat keskeisiä elementtejä



Ryhmäytymisharjoitteita

Tähän osioon on koottu muutamia harjoitteita ja ideoita ryhmäytymisen tueksi. Tämän osion lopussa olevasta laatikosta löytyy linkkejä joiden avulla voit saada lisää tietoa muista leikeistä ja harjoitteista. Aloittaessasi harjoitteet opiskelijat on hyvä jakaa eri tavoilla pareihin tai ryhmiin. Tämä estää sen, ettei ryhmistä tai pareista tule aina samoja, kuin mitä ne koulun arjessa ovat. Huomioithan, että välillä voi tehdä yhteistyötä muiden opettajien ja opiskelijaryhmien kanssa tutustumisen ja ryhmäytymisen kautta ja niiden edistämiseksi.



Kuvat 3 ja 4: Opiskelijat ylittämässä yhteistyön avulla pientä jokea A-tukilla. Ohjaaja on lähellä tukemassa.

1. Virittävät harjoitteet

Ryhmäytymistoiminta on hyvä aloittaa tunnelman virittämällä ryhmälle ja aiheeseen sopivalla harjoitteella.

Nimikierros: etunimi + eläin

Kerrotaan oma etunimi ja samalla kirjaimella eläin perään esim. Hanna Harjus. Voidaan myös yrittää muistaa muiden nimet ja luetella ne ensin ja loppuun oma. Seuraavalla on sitten yksi nimi enemmän muistettavana.

Hymyn lähettäminen

Ollaan ringissä ja kaikilla on vakavat ilmeet. Yhdellä on hymy, jonka riisuu kämmeneen ja viskaa jollekin ringissä katsomalla tätä silmiin. Tämä ottaa kopin hymystä ja laittaa hymyn naamalle. Hymy kiertää ringissä, eikä hymyillä saa muuten kuin omalla vuorolla, muuten putoaa pelistä pois.

2. Ryhmäytymistä tukevat yhteistoiminnalliset harjoitteet

Tutustumisen jälkeen voidaan siirtyä tekemään yhteistyötä vaativia harjoitteita, joiden avulla pyritään vahvistamaan ryhmään kuulumisen tunnetta.

Laske keppi alas -harjoite

Leikin tavoitteena on yhteistyökyvyn parantaminen. Välineenä käytetään puukeppiä. Osanottajat jaetaan kahteen tai useampaan ryhmään. Ryhmissä osallistujat seisovat kasvotusten ja kukin ojentaa etusormensa. Kummankin joukkueen sormien päälle asetetaan keppi. Tehtävänä on yhteistyössä laskea keppi alas. Keppiin ei saa tarttua kädellä. Tehtävän onnistuminen vaatii ryhmältä hyvää yhteistyötä.

Kamera

Leikitään pareittain. Toinen parista sulkee silmät. Silmät avoinna oleva pari kuljettaa ”sokean” jonkin luontokohteen luo. Kevyesti painamalla kameran voi laittaa kyykkyyyn, tai päätä käänneellä. Kuva ottaminen tapahtuu painamalla kamerana olevan henkilön olkapäätä tai päätä kevyesti. ”Sokea” saa avata silmät noin kahden sekunnin ajaksi ja sulkee ne tämän jälkeen. Näkevä pari kuljettaa ”sokean” pois ja ”sokea” saa kuvailla näkemäänsä kohdetta. Kun havainnot on kerrottu parille, etsitään kuvattu kohde ja varmistetaan, että kuvailija muisti oikein. Avainsanoja: Aistit. Elämys. Luottamus. Vuorovaikutus. Taide. Luontosuhde.

Metsämatematiikkaa

Opiskelijat voidaan jakaa kahteen tai useampaan ryhmään. Tehtäväksi annetaan etsiä ryhmissä 1 kanto, jolle tuodaan 2 erilaista sammalta, 3 kaarnanpalaa, 4 puolukan lehteä, 5 mustikan lehteä, 6 kuusenkäpyä, 7 kuusen neulasta, 8 männynkäpyä, 9 männyn neulasta, 10 koivun lehteä. Voidaan ottaa aikaa ja nopein ryhmä voittaa.

Ryhmän kuva tai taideteos luonnonmateriaaleista

Edellisen harjoituksen materiaaleja käyttämällä annetaan tehtäväksi luoda niistä kuva, ryhmää esittävä teos tai yhteinen taideteos, joka esitellään muille. Tehtävä voidaan toteuttaa myös yksilötehtävänä, jolloin tavoitteena on enemmän toisiin tutustuminen. Tällöin opettaja voi kysyä seuraavia kysymyksiä tutustumisen tueksi: Mitkä materiaalit parhaiten kuvaavat sinun luonnettasi? Minkä muotoinen olet? Muistutatko kenties jotain eläintä tai kasvia?



”Luonnossa koetut yhteiset elämykset ja kokemukset jättävät mieliin vahvoja tunnejälkiä ja muistoja, joita on mukava muistella koulun arjessa myöhemmin”.

Lisää ideoita ja luontoon soveltuvia harjoitteita:

Henna Tampio & Matti Tampio (2014) Ulos oppimaan! - Sata ideaa ulko-opetukseen, PS-Kustannus. Teos sisältää ryhmäytymistä ja toiminnallisuutta tukevia ideoita ja harjoitteita ulkotunneille.

Metsän oppimispolku

Sivun materiaalit – osiosta löytyy luontoon ja metsään soveltuvia leikkejä ja harjoitteita.

http://www.oppimispolku.fi/metsa_suomi/polku.nsf/nMateriaalityyppi2?openview&count=300&p1=3

Suunnittelen liikuntaa

Rekisteröidy ilmaiseksi www.suunnittelenliikuntaa.fi palveluun. Palvelun kautta saa ideoita liikunnallisista ja toiminnallisista leikeistä ja harjoitteista luontoon.

Luonto- ja elämysliikunta

Koululiikuntaliitto on julkaissut oppaan (pdf), jossa on hyviä harjoitteita! http://www.kll.fi/filebank/61-koululiik_luontoliikunta_netti.pdf

Leikitään yhdessä

4H-liitto on julkaissut oppaan (pdf), jossa Yhtä köyttä -osion leikit ovat ryhmäyttäviä.

<http://www.4h.fi/@Bin/4682886/leikki2011.pdf>.



”Ryhmänohjaajien ja opettajien panos ryhmäytysharjoituksissa on merkittävä. Mikäli ryhmän aikuiset ovat kiinnostuneita ja osallistuvat toimintaan osana ryhmää on lopputulos parempi, kuin jos ryhmän aikuiset eivät ole kiinnostuneita toiminnasta.”

- Erityisnuorisotyöntekijät ja ryhmäytymisohjaajat,
Siilinjärvi

6. LINKIT

Jokamiehenoikeudet

Suomessa luonto on tarkoitettu kaikille ja luontoon menemistä turvaamassa on jokamiehenoikeudet. Jokamiehenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen mahdollisuutta käyttää luontoa. Kansallispuistoihin ja muihin suojelualueisiin on vapaa pääsy, eikä siihen tarvitse lupaa. Luonnon käyttämiseen jokamiehenoikeuksien sallimissa rajoissa ei siis tarvita maanomistajan lupaa eikä oikeuksien käyttämisestä tarvitse maksaa mitään. Luontoa tai ympäristöä ei saa kuitenkaan vahingoittaa. Jokamiehenoikeudet koskevat kaikkia Suomessa oleskelevia suomalaisia ja ulkomaalaisia. Luonnonsuojelualueilla jokamiehenoikeudet eivät sellaisenaan ole voimassa, joten tarkista suojelualuekohtaiset säännöt. Lisätietoja löydät internetistä hakusanalla jokamiehenoikeudet mm. ympäristö.fi-sivuilta tai [tästä](#).

Retkeilijän etiketti - Lasten ja nuorten kanssa luonnossa liikuttaessa on hyvä muistuttaa muutamista yleissäännöistä, jotka suojaavat luontoa ja luonnossa liikkuja. Hyvä ohje on esimerkiksi seuraava: ”Älä vahingoita luontoa tahallasi äläkä ääntele kovemmin kuin äänekkäin eläin alueella”. Alla olevasta linkistä löytyy kattavampi ohjeistus luonnossa liikkumiselle [Retkeilijän etiketti - Toimi oikein Suomen luonnossa](#) (pdf-tiedosto).

Retkeilyesite - Tulostettavaan ja helposti mukana pidettävään esitteeseen on koottu Suomen parhaita luontoretkeilykohteita saaristosta Lapin tuntureille. Siitä löytyy sopivia kohteita niin päiväretkille kuin viikon erävaellusta suunnitteleville [Retkeilyesite](#) (pdf-tiedosto, 2004, julkaisut.metsa.fi).



Lähdetään luontoon! on Metsähallituksen luontopalveluiden julkaisema opas (2014), joka välittää luonnossa liikkumisen perustaitoja ja -tietoja aloittelijoille.

Suomen- ja englanninkielinen opas ("Go Outdoors") löytyvät netistä Open/Air -hankkeen [sivuilta](#) tai googlaamalla open air hanke.

[Seikkailukasvatus.fi](#) – Verkkosivusto toimii seikkailukasvattajien tiedonvälityskanavana sisältäen monipuolisen harjoitepankin sekä tietoa koulutuksista, toiminnasta ja kirjallisuudesta.

[Outwardbound.fi](#) – Verkkosivusto esittelee Outward Bound Finland ry:n (OBF) toimintaa, joka kehittää ja harjoittaa elämyspedagogiikkaan pohjautuvaa kasvatuksellista ja koulutuksellista toimintaa.

Linkkejä luontokohteisiin ja palveluihin

Suomessa on tarjolla monipuolisia retkikohteita. Niistä saa lisätietoja esimerkiksi alla olevista linkeistä.

[Luontoon.fi](#) - Verkkosivusto auttaa sopivien retkikohteiden etsinnässä, sillä sivustolla esitellään n. 200 kohdetta, joihin voi tutustua erilaisten hakujen avulla. Sivujen kohteista on linkit Metsähallituksen Retkikartta.fi -

karttapalveluun. Sivulla oleva Retkeilyn ABC- osio antaa tietoa retkeilyyn liittyvissä asioissa. Lisäksi sivuille on kerätty oppilasryhmille soveltuvia leirialueita.

Retkikartta.fi - Karttapalvelun avulla voi etsiä Suomessa olevien retkikohteiden tarkat kartat reitteineen ja palveluineen.

Linkkejä luontoharrastusten pariin:



Kalalle nyt! on suosittu Metsähallituksen luontopalveluiden julkaisema opas (2014), joka kertoo kaiken tarpeellisen kalastusta aloittelevalle. PDF-muodossa olevan oppaan löydät [täältä](#).

Pohjois-Savon liiton sivuilla löytyy Retkeilykartat nettikartasto, josta saa tietoa eri lajeista kuten patikoinnista, melonnasta, kalastuksesta, hiihdosta ja pyöräilystä [Pohjois-Savon infokartta](#) (paina linkkiä).

[Suomen Latu](#) -sivuilta löytyy monipuolisesti tietoa kesä- ja talvilajeista ja valtakunnallisesta toiminnasta kuten koulutuksista, tapahtumista ja julkaisuista.

Linkkejä hyvinvoinnin, luonnon ja opiskelun yhdistämiseen:

Tukea hyvinvointia tukevien toimintojen ja retkien suunnitteluun saat tutustumalla kahden oppilaitoksen Oulun Diakonissalaitoksen (ODL) ja Hyria:n esimerkkeihin.

Hyvinkään Hyria koulutuksessa lähihoitajaopiskelijoiden opintojen osaksi on lisätty luontoa monin eri tavoin hyvinvoinnin ja ammattitaidon edistämiseksi [Luonnosta hyvinvointia](#) -blogi (paina linkkiä).



[Luontopäivät hyvinvointia edistämässä](#) (pdf-tiedosto) kuvaa esimerkein Air-hankkeessa toteutettuja luontoretkiä, jotka toteutettiin yhteistyössä Oulun Diakonissalaitoksen kanssa.

LIITE 1 ESIMERKKIRETKET

Alle on koostettu esimerkit luontoon sijoittuvasta päiväretkestä sekä yön yli kestävästä retkestä. Niiden tarkoituksena on antaa selkeä ja tiivistetty kokonaiskuva retken toteuttamisesta. Voit toteuttaa retkiä sellaisenaan tai soveltaa niistä välittyviä ideoita omassa toiminnassasi. Mahdollisuuksia erilaisten retkien ja luontotapahtumien järjestämisessä on rajattomasti.



Päiväretki Puijolle ja laavulle	
Osallistujat	13 opiskelijaa 1 ryhmänohjaaja 1 ohjaaja
Paikka	Puijo , Kuopio
Tavoitteet ja toiminta luonnossa	Ryhmäytyminen Pienryhmissä suunnistusta, tehtäviä, toimintaa
Aikataulu ja toiminnot	klo 8.30 Kokoontuminen Puijon monttuun (Tullaan tutuksi ryhmän kanssa esim. käydään läpi kaikkien fiilikset, pelot ja odotukset) + päivän toiminnan tavoitteet Rappusia pitkin Puijon majalle, missä pientä purtavaa klo 9.00–11.00 Suunnistus pienryhmissä laavulle, tehtävärasteja matkan varrella <i>(Omaohtainen osallistuminen ja jännitys, onnistumisen mahdollisuus ja epäonnistumisen riski. Itseluottamuksen kohoaminen)</i> klo 11.30–12.30 Ruoan valmistus ja ruokailu yhdessä Puijon laavulla Yhdessä tekeminen, vuorovaikutustaidot, elämönhallintataidot klo 13.30–15.00 Tavoitteellista toimintaa esim. luottamusharjoitteita klo 15.00 Palaute ja yhteenveto päivästä (Pohditaan, miten odotukset täyttyivät, tavoitteet toteutuivat ja mikä on jokaisen fiilis päivän päätteeksi) klo 15.15 Kotiin lähtö
Palvelut	Eväät tai ruokatarvikkeet voi tilata koululta
Muuta huomioitavaa	Opettajien välinen yhteistyö! Jälkirefleksointi koulussa toimintapäivästä

Yön yli retki Tiilikalle	
Paikka	Tiilikjärven kansallispuisto, Rautavaara / Linkki: luontoon.fi
Osallistujat	Opiskelijaryhmä, ryhmänohjaaja ja lisäksi ohjaajia. Ohjaajien määrää riippuu ryhmän koosta ja toiminnan sisällöstä.
Tavoitteet	Yksin ja yhdessä toimiminen, vuorovaikutus, vastuunottaminen, turvallisuus → kokemuksia ja elämyksiä
Aikataulu ja toiminnot	<p>Päivä 1.</p> <p>Klo 9.00 Lähtö Kuopiosta</p> <p>11.00 Saapuminen Sammakkotammelle (Tullaan tutuksi ryhmän kanssa esim. käydään läpi kaikkien fiilikset, pelot ja odotukset)</p> <p>Yhdessä valmistettu lounas Sammakkotammen nuotiolla <i>(Yhdessä tekeminen, vuorovaikutustaidot)</i></p> <p>12.00 Patikointi Venäjänhiekalle (n 3,5km), matkanvarrella luontoon liittyviä kysymyksiä, infoa ja luottamusharjoituksia. <i>(Omakohmainen osallistuminen ja jännitys, onnistumisen mahdollisuus ja epäonnistumisen riski. Itseluottamuksen kohoaminen)</i></p> <p>13.30 Venäjänhiekalle saavuttua tehtävänä yhdessä nuotion sytytys, eväiden lämmitys, nuoria yhdistävä tekijä ja sosiaalisia taitoja harjoitettava tehtävä. <i>(Yhdessä tekeminen, vuorovaikutustaidot, onnistumisen kokemukset)</i></p> <p>15.00 Siirtyminen Uiton kämpälle (varaa etukäteen)</p> <p>15.30 Ryhmätehtävinä ruoan valmistus, saunan lämmitys yms. <i>(Yhdessä tekeminen, vuorovaikutustaidot, onnistumisen kokemukset)</i></p> <p>16.30 Päivällinen</p> <p>17.30 Vapaa-aikaa</p> <p>18.30 Saunominen ja nuotiolla letun paistoa <i>(Sosiaalisen luottamuksen harjoittamista ja toisten huomioon ottamista)</i></p> <p>21.00 Yhteenveto päivästä - reflektointia ja ryhmäkeskustelua turvallisuuselementit huomioiden. (Pohditaan, miten odotukset täyttyivät, tavoitteet toteutuivat ja mikä on jokaisen fiilis päivän päätteeksi)</p> <p>22.00 Nukkumaan</p> <p>Päivä 2.</p> <p>Klo 9.00 Herätys ja aamiaisen valmistus yhdessä <i>(Vuorovaikutustaidot, elämönhallintataidot)</i></p> <p>10.00 Patikointi esim. Tiilikanautiolla (1km), toiminnallisia tieto-taito</p>

	<p>tehtäviä, jossa eri liikuntamuodot tukee identiteettikokemusta ja ryhmässä osallistumisen vahvistumista.</p> <p>12.00 Lounas</p> <p>13.00 Kämpän loppusiivous.</p> <p><i>(Yhdessä suunnittelua, tekemistä, ponnistelua sekä toisten auttamista ja huomiointia)</i></p> <p>13.30 Kävely Sammakkotammelle</p> <p><i>(Kokemus olla joukkueena ja ryhmässä toimijana. Vastuunottaminen, toisista huolehtiminen)</i></p> <p>15.00 Yhteenveto ja palaute päivästä nuotiolla + makkaran paisto. Palutteessa huomioidaan jokaisen oppilaan oma kokemus ja toiminnallinen osallistuminen.</p> <p>16.00 Lähtö kotimatalle</p> <p>18.00 Takaisin Kuopiossa</p>
Palvelut	<p>Ruoat tai ruokatarvikkeet retkelle voi tilata omalta koululta opiskelijoille (lounaan voi vaihtaa retkiruokaan @Savon catering)</p> <p>Nuorisokeskus Metsäkartanolta on mahdollisuus tilata ruokaa Tiilikkajärven kansallispuistoon kuljetettuna sekä ohjauspalvelua (info@metsakartano.com tai 040 8396350).</p>
Muuta huomioitavaa	<p>Reittiin tutustuminen etukäteen!</p> <p>Opiskelijoilla on mahdollisuus olla suunnittelussa mukana.</p> <p>Retkellä: Vastuunottaminen, yhdessä tekeminen, toisten kunnioittaminen, erilaisuuden tukeminen ja hyväksyntä. Opiskelijat huolehtivat/vastaavat itsensä ja muiden turvallisuudesta.</p> <p>Erilaiset toiminnot jättävät ryhmään ja yksilöön tunne - ja kokemusjäljen, jota reflektoidaan päivän päätteeksi.</p> <p>Opiskelijat voivat tehdä retkestä päiväkirja- tai blogitekstejä.</p>

Retken suunnittelussa huomioitavaa:

Ryhmälle voi jakaa vastualueita ennen retkeä. Niitä voi olla esimerkiksi johto-, suunnistus-, ruoka-, dokumentointi-, turvallisuus- ja varusteryhmä.

Toiminnallisilla menetelmillä on mahdollista kasvattaa ja kehittää niin tiedollista, emotionaalista, sosiaalista, psyykkistä kuin fyysistäkin puolta yksilöissä.

Heikommat opiskelijat tarvitsevat onnistumisen kokemuksia ja rohkaisua rakentaakseen sitä kautta positiivisenpää minäkuva, pystyvyyttä ja itsevarmuutta ja taas vahvat ja voimakkaat tulisi vapauttaa paremmuuden tunteesta.

LIITE 2 LUONTOKOhteet KUOPION SEUDULLA

Kuopion lähimetsät, puistot ja retkikohteet

Luontoretken aikana tavoitteena on päästä koulun seinien sisäpuolelta ulos luontoon. Retken ei kuitenkaan tarvitse suuntautua kauas omasta koulusta, sillä usein koulun piha tai lähimetsä tarjoaa hyvät puitteet erilaisille aktiviteeteille ja ryhmäytymiselle. Pidemmille retkille sopivan kohteen voi valita kaupunkien ja kuntien lähiluontokohteista, 38 kansallispuistosta tai muista suojelu- ja retkeilyalueista. Kohdetta suunniteltaessa on hyvä huomioida, että alueella on ryhmälle sopiva huoltopiste kuten nuotiopaikka, sadesuoja ja wc.

Kuopion kaupungin ympäristössä sijaitsee monia ryhmälle sopivia luontokohteita kuten puistoja, metsiä, järvien rantoja ja muita vihreitä ja virkistäviä alueita. Savon ammatti- ja aikuisopistossa on viety ryhmiä esimerkiksi Väinölänniemelle, Valkeisen lammille, Haapamäelle, Vehmasmäelle, Vuorilammille ja Puijon virkistys- ja luonnonsuojelualueelle. Kuopiota lähin kansallispuisto on vuonna 2014 perustettu Etelä-Konneveden kansallispuisto, jonne ajaa noin tunnin Kuopiosta. Rautavaaralla sijaitseva Tiilikkajärven kansallispuisto toimii myös hyvin ryhmien kanssa. Tiilikalla voit meloa, patikoida ja yöpyä esimerkiksi vuokrattavalla Uiton kämpällä ja viettää aurinkoinen päivän Venäjänhiekan hiekkarannalla. Tiilikalle ajaa Kuopiosta alle kaksi tuntia (n. 120 km).

Lisätietoja [Etelä-Konneveden](#) ja [Tiilikkajärven kansallispuistosta](#) (paina linkkiä).

Kuopion ulkoilu- ja virkistysalueet sekä puistot ja viheralueet:

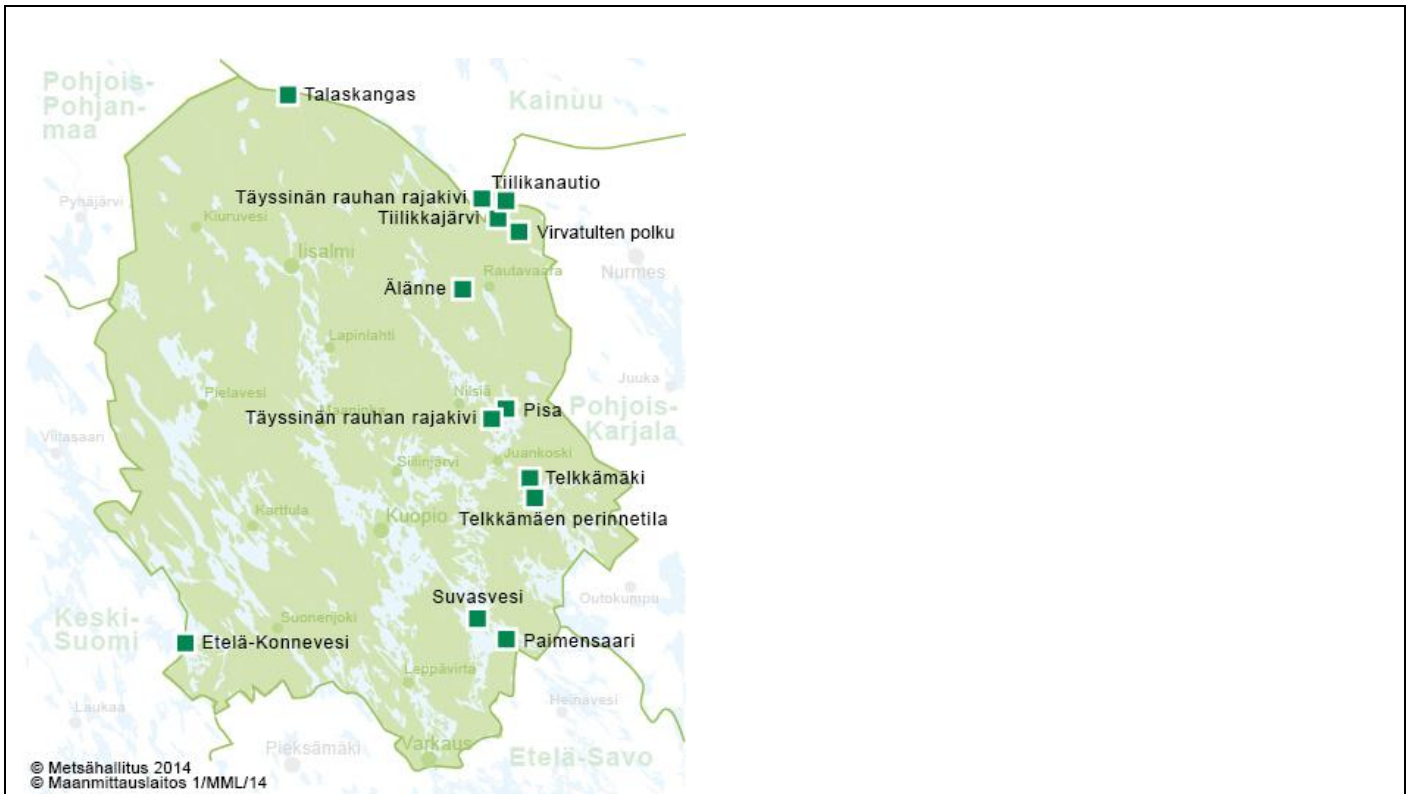
- <http://www.kuopio.fi/web/ymparisto/ulkoilu-ja-virkistysalueet>
- <http://www.kuopio.fi/web/ymparisto/puistot-ja-viheralueet>

Kuopion kaupungilla on useita opastettuja luonto- ja kulttuuripolkuja. Puijolla, Kolmisoppi-Neulamäen alueella, Katiskaniemessä ja Halmejoella on perinteiset luontopolut. Karhonsaarella esitellään erilaisia puita ja pensaita, kun taas Haminalahdessa pääsee tutustumaan von Wright -veljesten maalausten maisemiin.

Kaikki polut on merkitty maastoon maalimerkeillä ja opasteilla. Polkujen varrella on opastauluja, joissa kerrotaan kunkin alueen luonnosta ja ympäristöstä. Luontopoluista on saatavana painetut esitteet. Lisätietoja luontopoluista löytyy kaupungin nettisivuilta: <http://www.kuopio.fi/web/liikunta-ja-ulkoilu/luontopolut>.

[Pohjois-Savon infokartta](#)

Pohjois-Savon liiton sivuilla löytyy Retkeilykartat nettikartasto, jonka avulla saa laajempaa tietoa kohteista, poluista ja reiteistä.



Kuva 1: Pohjois-Savon retkeilykohteet suojelualueilla (Luontoon.fi)



Kuva 2: Pohjois-Karjalan retkeilykohteet suojelualueilla (Luontoon.fi)

LIITE 3 VARUSTELISTAT JA PUKEUTUMISOHJE

Alla on esimerkki varustelistaista luontoretkelle. Voit tulostaa listat opiskelijoille kotiin vietäviksi pakkaamisen helpottamiseksi.

Päivävarusteet	
Opiskelijoilla ja opettajalla mukana:	Opettaja huolehtii mukaan lisäksi:
<ul style="list-style-type: none">○ Reppu○ Istuinalusta○ Varavaatteet○ Sadevaatteet○ Muistivihko + kynä○ Eväät○ Juomapullo○ Ruokailuvälineet○ Hygieniatarvikkeet + henkilökohtaiset lääkkeet	<ul style="list-style-type: none">○ Puukko○ Tulitikut○ Ruoanvalmistusvälineet○ EA-välineet○ Kartta + kompassi○ Kännykkä (vain hätätilanteisiin)

Yöretkivarusteet (päiväretkivarusteiden lisäksi)
<ul style="list-style-type: none">○ Rinkka/reppu○ Makuualusta + makuupussi○ Teltta/pressukangas/riippukeinu tai muu majoite kuten kohteessa oleva laavu/kota○ Häkä- ja palovaroitin (sisätiloissa yövyttäessä)

Lisävarusteina mukaan voi ottaa myös:
<ul style="list-style-type: none">○ Kiikarit○ Kamera○ Hyttysmyrkky○ Aurinkorasva ja -lasit○ WC- ja talouspaperia○ Otsalamppu tai taskulamppu○ Termospullo

Talvella retkeillessä:
Varusteiden ja erityisesti vaatteiden valitsemisessa pitää muistaa kylmät olosuhteet. Ohjeita sään mukaiseen pukeutumiseen nuorille löydät alla olevasta liitteestä: Nauti olostasi. Voit muokata siitä itsellesi ja eri tilanteisiin sopivan. Pukeutumisohteen ja varusteluettelon voi tulostaa opiskelijoille jaettavaksi. Lisätietoja löydät internetistä.

NAUTI OLOSTASI

SÄÄSSÄ KUIN SÄÄSSÄ! On eri asia olla ulkona tuntikaupalla kuin juosta bussista kouluun.

Useamman tunnin ulkoiluun tarvitaan parempi vaatetus kuin koulumatkoille ja välitunneille. Varjoinen metsä on huomattavasti kylmempi kuin aurinkoinen koulun piha. Toiminnallisissa tehtävissä liikutaan paljon, mutta välillä on aikoja, jolloin seistään paikallaan. Paikallaan ollessa tulee nopeammin kylmä kuin koko ajan liikkeellä ollessa.

Pukeutuessa ulkoilua varten kannattaa mieluummin pukea monta kerrosta vaatteita kuin yksi tai kaksi hyvin paksua vaatekerrosta. Alin vaatekerros on ihonmyötäinen ja siirtää kosteuden pois iholta, välikerros lämmittää (esim. villa ja fleece) ja päällimmäinen kerros suojaa tuulelta. Välikerroksia lisätään tarpeen ja sään mukaan. Muista myös sadetakki ja kumisaappaat sadesäällä!



Viileällä säällä voi laittaa paksun paidan, lämpimät lapaset ja varasukat reppuun, jotta ne voi pukea tarvittaessa. Jos pukee lähtiessä liian lämpimästi, tulee liikkuessa hikiseksi. Kun hikisenä seisoo, tulee kylmä nopeasti, jos ei ole varavaatteita puettavaksi.



Huolehdi myös siitä, että kenkiin mahtuu villasukat. Jalat on hyvä pitää kuivana ja vaihtaa sukat sekä kuivattaa kengät aina kun mahdollista. Käsiin puetaan lämpötilaan sopivat hanskat ja kaulaan huivi tai kauluri.

Päästä haihtuu paljon lämpöä. Pipo kannattaa laittaa päähän jo viileillä kevät- ja syysäillä lippiksen tai huivin sijaan. Talvella ohut pipo ei riitä, vaan tarvitaan kypärämyssy pipon lisäksi tai korvaläpällinen paksu hattu.

Muista, että tuulisena päivänä tuntuu kylmemmältä kuin lämpömittari näyttää!

Mukavaa ulkoilua!



KEVÄT ja SYKSY

Pue 2-3 kerrosta vaatteita.

Alimmaiseksi:

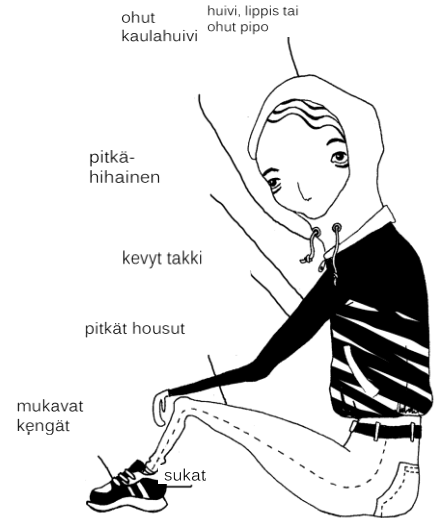
- t-paita, kerrastopaita tai poolopaita
- pitkät kerrastohousut tai leggingsit

Päälle:

- paksumpi pitkähihainen (esim. huppari)
- villasukat tai villapohjasukat

Ulkovaatteet:

- tuultapitävä, vuorellinen takki, sateella sadetakki
- tuultapitävät, vuorelliset housut, sateella sadehousut
- lenkkarit tai retkikengät, sateella saappaat
- ohut pipo
- hansikkaat
- kaulahuivi



TALVI

Pue 3-5 kerrosta vaatteita.

Alimmaiseksi:

- t-paita, kerrastopaita tai poolopaita
- pitkät kerrastohousut tai leggingsit

Välikerros:

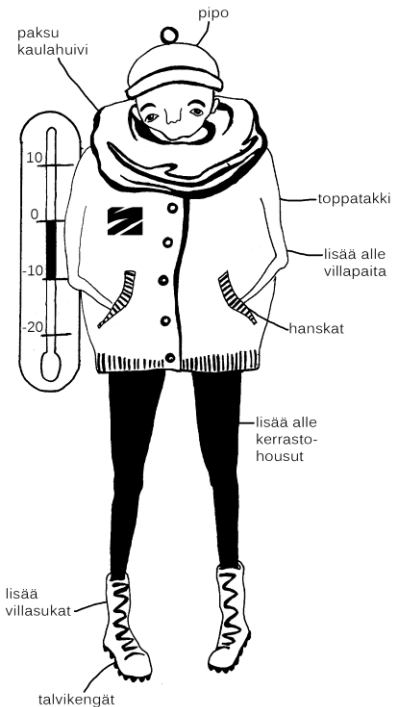
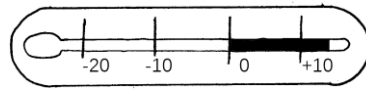
- paksu kerrasto, jos kova pakkanen
- sukat tai villapohjasukat

Ulkovaatteet:

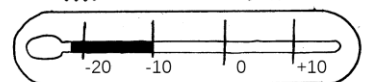
- toppatakki, mitä kylmempi ilma, sitä lämpimämpi takki
- ulkohousut, mitä kylmempi ilma, sitä lämpimämpi
- talvikengät
- kypärämyssy ja pipo tai paksu, korvia ja poskia suojaava talvihattu
- toppahansikkaat tai sormikkaat + lapaset
- kaulahuivi

Reppuun:

- varakäsineet, villasukat
- paksu paita/villapaita



lisää toiset hanskat



LIITE 4 TURVALLISUUSUUNNITELMA

Järjestäjä	<i>Savon ammatti- ja aikuisopisto, koulutusala, ryhmä</i>
Mikä retki/tapahtuma	
Aika ja paikka	
Henkilömäärä (ohjaajat ja opiskelijat eriteltynä)	

Tärkeät puhelinnumerot (täytä nimi ja puhelinnumero)

Yleinen hätänumero: 112

Vastuhenkilö(t) ja yhteystiedot	
Muu(t) vetäjä(t)	
Ensiapuvastaava(t)	
Päivystävä terveyskeskus	

Ennakovalmistelut: Ryhmälle on pidetty infotilaisuus, jossa on varmistettu alla olevien järjestelyjen olevan kunnossa.

Terveystietolomake	<i>Terveystiedot on selvitetty lomakkeelle ja niiden tiedot on selvitetty luottamuksellisesti vastuuhenkilöille.</i>
Varusteluettelo	<i>Kaikille opiskelijoille on lähetetty ennen retkeä varusteluettelo, jossa tiedot siitä, mitä tarvitsee ottaa mukaan.</i>
Luvat	<i>Alaikäisten vanhemmilta on pyydetty suostumus, että opiskelijat voivat lähteä mukaan retkelle. Samoin kaikilta on kysytty suostumus, että retkestä voidaan julkaista valokuvia.</i>
Tiedotus	<i>Koteihin on tiedotettu retkestä.</i>
Puhelinnumerot	<i>Osallistujien ja opiskelijoiden huoltajien puhelinnumerot on kerätty ja liitetty EA-laukuun. Vastuuhenkilöillä on toistensa puhelinnumerot. Kännykät ladataan ja vara-akut otetaan mahdollisesti mukaan retkelle.</i>

Tapahtuman kuvaus

--

Retkikohteen toimintaympäristö (esimerkki)

<i>Puijon torni</i>	<i>Puijontie 135, 70300 Kuopio N 62.909476, E 27.655259</i>
<i>Metsäkämppä, Rautavaara</i>	<i>N 63° 34.8926' E 28° 34.8763'</i>

Esimerkki koordinaattien selvittämiseksi:

Google Maps

1. Klikkaa kartalla sijaintia hiiren kakkospainikkeella.
2. Valitse **Mitä täällä on?** -kohta.
3. Hakukentän alapuolelle tulee näkyviin koordinaatit sisältävä tietokortti.

RISKIANALYYSI

Riskianalyysi liitetään aina turvallisuussuunnitelmaan. Alla on esitelty riskianalyysin lomake omaa arviointia tukemaan tarkoitettuina esimerkkeineen, joka tulee täyttää jokaiselle retkelle erikseen. Tarkoituksena on parantaa valmiutta ja varmuutta. Kun asiaa on ennalta pohdittu, voi tilanteessa toimia rauhallisemmin ja hallitummin.

Ohjeita riskien arvioimiseen ja niihin varautumiseen:

- Mieti muutama todennäköisin retkellä/tapahtumassa tapahtuva tapaturma tai vaaratilanne. Nimeä ne ensimmäiseen sarakkeeseen.
- Mieti millainen todennäköisyys niiden toteutumiselle on ja mitkä ovat seuraukset.
- Mieti, miten nimettyihin riskeihin voidaan varautua ennalta ja miten niihin reagoidaan jos ne toteutuvat. Laita ohjeet muistiin viimeiseen sarakkeeseen.
- Vihjeitä:
 - Millaisissa olosuhteissa retki tehdään? Miten ne ja niiden muuttuminen voi pahimmillaan vaikuttaa? (esim. sää, pimeyden tulo, syvä lumi, jääolosuhteet, kastuminen, väsymys, pakkanen, helle, tuuli...)
 - Mitä eksyminen, työkalujen käyttö, myöhästymisen, konerikko tai polttoaineen loppuminen voi aiheuttaa?
 - Ollaanko tekemisissä (koti)eläinten tai ruokien kanssa?

Riskianalyysi

Mitä voi sattua	Todennäköisyys	Seuraukset	Ennaltaehkäistään/toimenpiteet
<i>Loukkaantuminen, lievä kompastuminen, liukastuminen</i>	<i>Todennäköinen</i>	<i>Lepoa, toiminnan keskeytyminen, tarvittava ensiapu</i>	<i>Hyvä varustus maastossa liikkuessa. Rauhallisuus.</i>
<i>Jalkojen kastuminen</i>	<i>Kohtalainen</i>	<i>Jalkojen kylmettyminen, paleltumat</i>	<i>Ohjaajalla ja osallistujilla on varasukkia mukana.</i>

<i>Käsien, jalkojen ja kasvojen paleltumat</i>	<i>Melko suuri</i>	<i>Käsien, jalkojen ja kasvojen kylmettyminen, paleltumat</i>	<i>Ohjaajilla sekä osallistujilla on mukana sukkia ja varavaatteita. Kylmettyneen ensiapu. Ryhmän jäsenet tarkkailevat toinen toistaan.</i>
<i>jne.</i>			

Ohje ambulanssille

Noutopaikka (osoite tai koordinaatit)	
Ajo-ohje	

Onnettomuuden sattuessa: Toimitaan tapahtumien edellyttämällä tavalla.

1. Estä lisäonnettomuudet

- pelasta vaarassa olevat (jos voit), siirrä itsesi ja muut turvaan

2. Anna kiireellisin ensiapu

3. Arvioi tilanteen vakavuus - tarvitaanko lisäapua?

- jos lisäapua tarvitaan nopeasti, soita 112 ja kerro mitä on tapahtunut, missä ja mikä on potilaan tilanne
- hoidetaan tilannetta, kunnes apu on tullut paikalle
- jos lisäapua tarvitaan ei-kiireellisesti, soita terveyskeskukseen
- järjestä tarvittaessa potilaan kuljetus noutopaikkaan/terveyskeskukseen

4. Huolehdi muista osallistujista

- arvioi, voidaanko retkeä jatkaa
- saata tarvittaessa muut osallistujat retken lähtö-/päätepisteeseen
- onnettomuustilanne puretaan keskustellen tilanteen rauhoituttua
- tarvittaessa ohjataan kriisityöryhmään

5. Jälkipuinti

- Ilmoita tapahtuneesta retken vastuuhenkilölle ja ulkoisen tiedottamisen vastuuhenkilölle Savon ammatti- ja aikuisopistolla (Koulutuspäällikkö Markku Hemming, 0447854819)
- puhu tapahtuneesta oppilaitoksessa
- mieti, mitä tapahtuneesta voidaan oppia

LIITE 5 TERVEYSTIETOLOMAKE

Terveystietolomake (Muokkaa vuodenajan ja ryhmän mukaan)

Nimi: _____ Puh no: _____

Lähiomainen: _____ Puh no: _____

Onko sinulla todettuja sairauksia (esim. astma, epilepsia, sydänsairaus, diabetes, paniikkihäiriö)? Jos on, mitä?

Onko sinulla säännöllinen lääkitys? Jos on, mikä?

Onko sinulla ruoka-aineallergioita? Jos on, mitä?

Kuinka haluat sinua autettavan?

Päiväys: _____

Allekirjoitus: _____

Käsitlemme tietosi luottamuksella ja hävitämme nämä lomakkeet heti tapahtuman jälkeen.

LIITE 6 METSÄKARTANON RETKITUOTE TARJOUS



TERVETULOA METSÄKARTANOLLE!

Retkituote tarjous:

Savon ammatti- ja aikuisopiston oppilasryhmille suunnatut retkipaketit perustuvat luonnossa liikkumiseen seikkailukasvatuksen menetelmin. Seikkailukasvatuksella tarkoitetaan luonnossa liikkumista ja seikkailullisia aktiviteetteja hyödyntävää turvallista, tavoitteellista ja ohjattua toimintaa, joka tähtää kokonaisvaltaiseen ihmisenä kehittymiseen. Luontopainotteiset retket suunnitellaan ja toteutetaan yksilöllisesti ammattiopiston opetussuunnitelma huomioiden. Mahdollisuuksia retken toteuttamiseen on monia - luonto ja aidot ympäristöt haastavat, elvyttävät ja tarjoavat toiminnallisuutta sekä edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Retket suunnitellaan aina ryhmän tarpeiden ja tavoitteiden mukaan yhteistyössä ryhmän opettajan ja vastuuhenkilöiden kanssa. Etukäteiskysely, retken suunnittelupalvelu valitun teeman ja pedagogisen sisällön mukaan sekä jälkirefleksio sisältyvät jokaiseen tuotteeseen. Painotamme turvallisuutta kaikessa toiminnassamme. Ryhmän retken painopistealueita voivat olla ryhmäytyminen, vuorovaikutus, hyvinvointi, liikunta, kiusaaminen, seikkailukasvatus, kestävä kehitys, luontokasvatus jne.

Tavoitteet:

- Tukea ja työkaluja opettajan opetustyöhön seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan toiminnallisina menetelmin
- Oppimisympäristön soveltaminen ja laajentaminen monien mahdollisuuksien luontoympäristöön
- Ryhmäytymisen, tutustumisen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä opiskelijan itsetuntemuksen ja – luottamuksen tukeminen
- Opiskelijoiden opintoihin sitoutumisen vahvistaminen ja opintojen keskeyttämisen väheneminen
- Opettajien ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen
- Aikaa kokea ja tuntea eri astein, oivaltaa koettua sekä viettää aikaa yhteisessä prosessissa

Menetelmät:

Toiminnalliset ja elämykselliset käytännön harjoitteet

Toimiminen luonnossa eri vuodenaikoina

Reflektiivisyys, ryhmäkeskustelut

Prosessista jatkumoon kannustaminen

Kiireettömyys

TERVETULOA METSÄKARTANOLLE!

Osittain ohjatut, yhdessä suunnitellut retket Metsäkartanolle	Ohjatut ja yhdessä suunnitellut retket Metsäkartanolle
Päiväretki Metsäkartanolle 23€/hlö Hinta sisältää: <ul style="list-style-type: none">- Nuotiokahvit- Ohjausta n. 3 tuntia- Lounas- Puitteet omatoimiseen tekemiseen	Päiväretki Metsäkartanolle 31€/hlö Hinta sisältää: <ul style="list-style-type: none">- Nuotiokahvit- Ohjausta n. 6 tuntia- Lounas- Metsäkartanon ohjaaja mukana koko retken
Vuorokausi Metsäkartanolla 65€/hlö Hinta sisältää: <ul style="list-style-type: none">- Nuotiokahvit- Ohjausta n. 6 tuntia- Majoitus omin liinavaattein- Lounas, päivällinen, aamiainen ja lounas- Puitteet omatoimiseen tekemiseen	Vuorokausi Metsäkartanolla 77€/hlö Hinta sisältää: <ul style="list-style-type: none">- Nuotiokahvit- Ohjausta n. 10 tuntia- Majoitus omin liinavaattein- Lounas, päivällinen, aamiainen ja lounas- Metsäkartanon ohjaaja mukana kaikissa ohjelmissa- Puitteet omatoimiseen tekemiseen

Vuorokausi Tiilikan Kansallispuistossa

91€/hlö + Uiton kämpän vuokra

Hinta sisältää:

- Nuotiokahvit
- Metsäkartanon ohjaaja mukana koko retken ajan

Lounas, päivällinen, iltanala ja

Päiväretki Tiilikan Kansallispuistoon

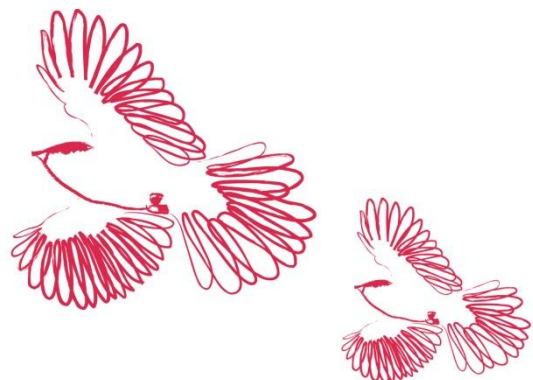
27€/hlö

Hinta sisältää:

- Nuotiokahvit
- Ohjausta n. 6 tuntia

Lisätietoja:

Tanja Liimatainen
Ohjelmapalveluvastaava
puh: 040-8396354
www.metsakartano.com
tanja.liimatainen@metsakartano.com





Opiskelijoiden palautetta yhden yön yli kestäneeltä ryhmäyttävältä luontoretkeltä. Tiilikajärven kansallispuistossa vietetyn retken sisältö ja ohjelma oli suunniteltu ja toteutettu opetussuunnitelman mukaisten tavoitteiden pohjalta:

"piristyin tosi paljon, retki loppui aivan liian lyhyeen"

"hyvin tutustui toisiin"

"ulkoilua pitäisi harrastaa enemmän"

"meloin ensi kertaa ja se oli upea elämys"

"retki oli mukava, mennään uudestaan"

"eipä tässä selvisin hengissä"

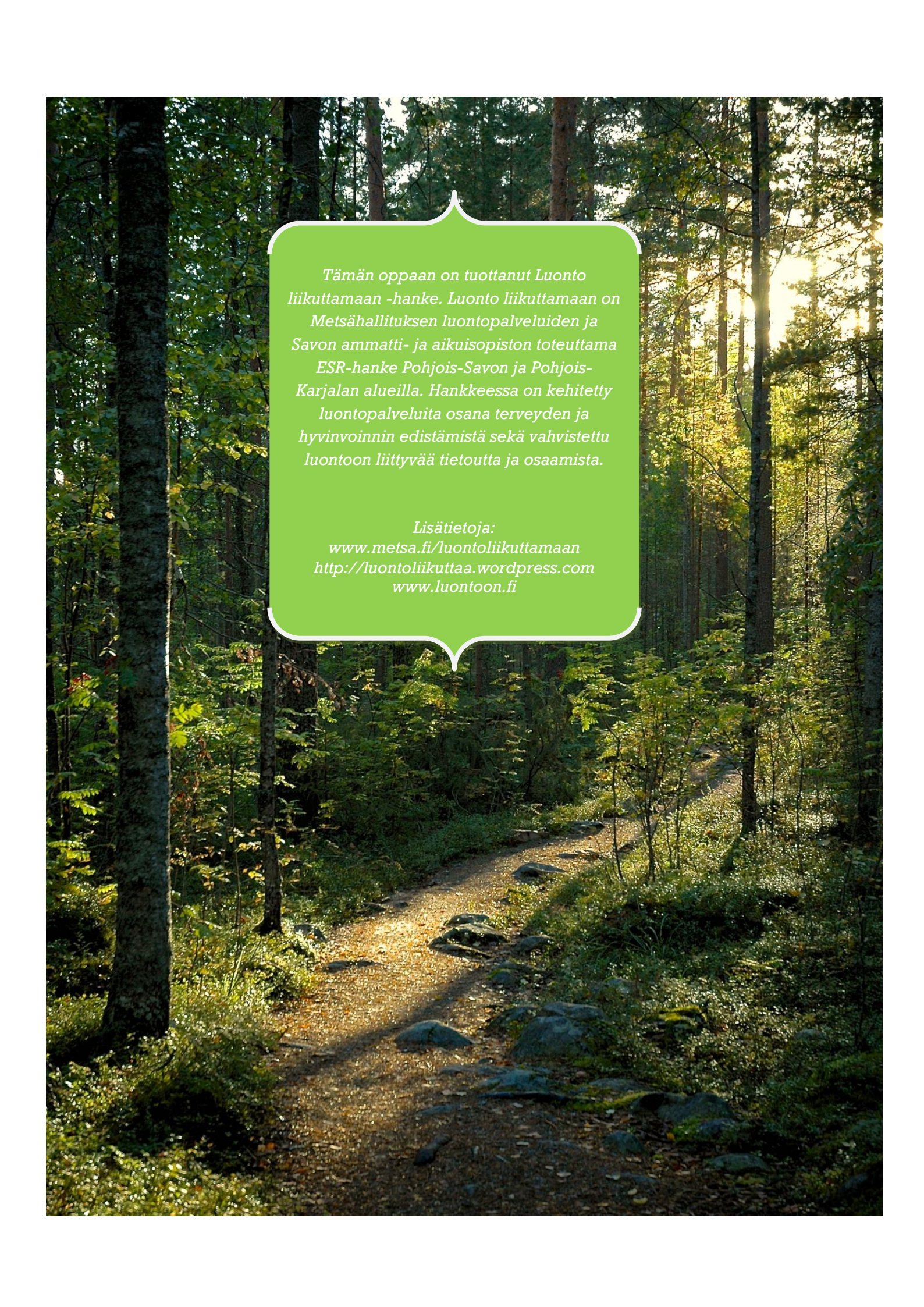
"aika väsyttävää, vaikkakin hauskaa"

"useammin tällaisia retkiä jonnekin"

"se oli kuin pieni loma arjesta ja se oli kiva viettää aikaa ystävien kanssa"

"reissu oli mukava kaikin puolin, kiitos"

"tämä oli ehdottomasti vuoden paras kokemus tähän saakka, olen hyvin kiitollinen (=)"

A photograph of a forest path with a green text box overlay. The path is made of dirt and rocks, winding through a dense forest of tall trees. Sunlight filters through the canopy, creating a dappled light effect on the ground. The text box is a light green color with a white border and a decorative shape at the top and bottom.

Tämän oppaan on tuottanut Luonto liikuttamaan -hanke. Luonto liikuttamaan on Metsähallituksen luontopalveluiden ja Savon ammatti- ja aikuisopiston toteuttama ESR-hanke Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueilla. Hankkeessa on kehitetty luontopalveluita osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä vahvistettu luontoon liittyvää tietoutta ja osaamista.

Lisätietoja:

*www.metsa.fi/luontoliikuttamaan
<http://luontoliikuttaa.wordpress.com>
www.luontoon.fi*