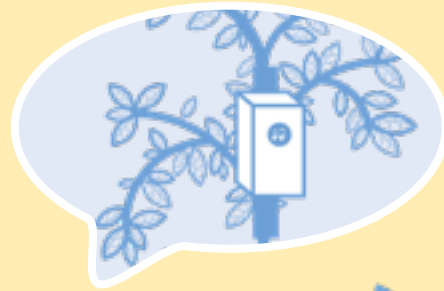


LUONTOLIIKUNTA YHDISTÄÄ – VINKKEJÄ LUONTOKOTOUTUMISEEN



Teksti: Anu Järvinen, Konsta Ojamaa, Hanna Nurmi ja Mila Sjöholm

Toimitustyö: Marja Vesala/Viestitarhuri

Taitto: Tuija Sorsa/Tuidesign

Kuvat: Elna Hurta

SISÄLLYS

1. LUONTOKOTOUTUMINEN JA LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT	2
2. PLANIN LUONTOKOTOUTUMINEN	4
3. MONIKULTTUURISEN RYHMÄN OHJAAMINEN	5
4. LUONTOLIIKUNTA YHDISTÄÄ: RETKET, HARJOITTEET JA MATERIAALIT	6
4.1 Polku jokamiehenoikeuksiin	8
Tietoa jokamiehenoikeuksista	9
Jokamiehenoikeuksiin sopivat pelit ja leikit	10
Aistiharjoitukset	13
4.2 Polku kaupunkiympäristöön	15
Kaupunkiympäristöön sopivat pelit ja leikit	16
4.3 Polku harrastuskokeiluihin	18
4.4 Polku luonnonhoitotalkoisiin	22
4.5 Kaikille retkille sopivat pelit ja leikit	23
5. ILMASTONMUUTOS JA KOTOUTTAVA YMPÄRISTÖKASVATUS	25
LÄHTEET	27

LUKIJALLE

Luonto ei toimintaympäristönä arvota, vaan tarjoaa kaikille tasa-arvoiset mahdollisuudet niin rauhoittumiseen kuin aktiiviseen toimintaan. Suomen vaihtelevat vuodenaajat ja kaikille yhtäläiset jokamiehenoikeudet mahdollistavat luonnon hyödyntämisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja kotoutumistyössä.

Luontokotoutumiselle on selkeä tarve. Plan International Suomi on toteuttanut luontokotoutumista vuodesta 2013 lähtien. Tavoitteenamme on ollut uusien keinojen löytäminen kotoutumisen tueksi.

Luontoliikunta yhdistää -hankkeemme on innostanut maahanmuuttajataustaisia lapsia, nuoria sekä heidän perheitään liikkumaan ja toimimaan luonnossa yhdessä. Tähän julkaisuun olemme koonneet hankkeen onnistuneimmat käytännöt, retki-ideat ja harjoitteet. Hanke toteutettiin Opetushallituksen rahoituksella vuosina 2018–2020. Hankkeessa järjestettiin yhteensä 128 retkeä/tapahtumaa ja osallistumiskertoja oli yhteensä lähes 1 800.

Tämän julkaisun retket ja harjoitteet mahdollistavat monenlaisen käsittelyn, ja ne sopivat laajasti eri oppiaineisiin. Opettajilta ja oppilaitoksilta saamamme palautteen mukaan luontokotoutumisen kokonaisuudet vahvistavat opetussuunnitelman tavoitteita ja tuovat uutta muun muassa biologian, suomen kielen, ympäristöopin ja liikunnan tunneille.

Toivomme, että kokoamistamme vinkeistä löydät uusia ideoita oppilaitosten, yhdistysten ja kaupunkien toimintaan. Aineisto on vapaasti sinun ja kaikkien luonnosta kiinnostuneiden käytettävissä.

Planin luontokotoutumisen tiimi

Anu Järvinen

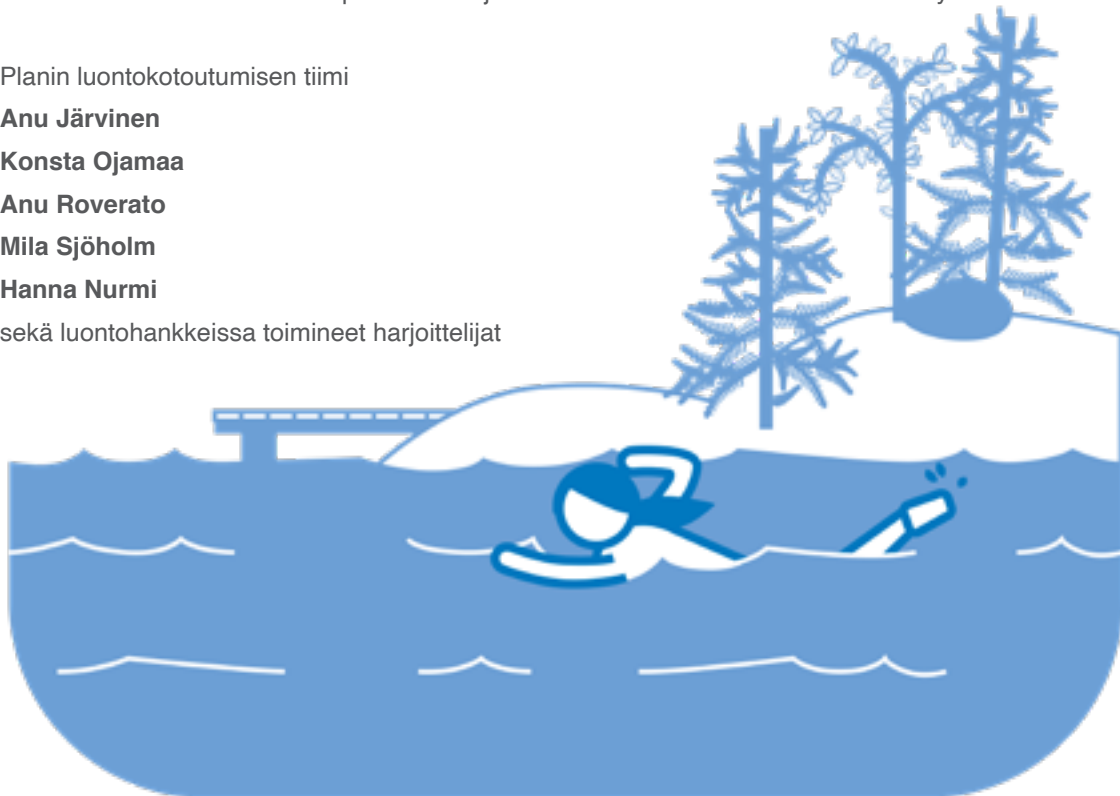
Konsta Ojamaa

Anu Roverato

Mila Sjöholm

Hanna Nurmi

sekä luontohankkeissa toimineet harjoittelijat





1. LUONTOKOTOUTUMINEN JA LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT

Luontokotoutumisella tarkoitetaan prosessia, jossa Suomeen muuttanut henkilö tutustuu omaan elinympäristöönsä luonnonympäristössä tapahtuvien aktiviteettien kautta. Luontokotoutumisen perusparit ovat identiteetin rakentaminen, kokemusten tarjoaminen, sekä sellaisten valmiuksien kehittäminen, jotka edistävät henkilön voimaantumista ja kykyä osallistua ympäröivän yhteiskunnan toimintaan. (Gentin ym. 2018: 17.)

Luontolähtöisillä menetelmillä luontoa hyödynnetään tavoitteellisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen. Toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi puistoissa, metsässä, puutarhassa ja maatilalla. Joitain toimintamuotoja voidaan toteuttaa myös sisällä. Luonto, toiminta ja yhteisö ovat peruselementtejä, joita voidaan yhdistellä ja painottaa eri tavoin.

Hyvinvointivaikutukset syntyvät elvyttämällä, osallistamalla ja kokemuksellistamalla. Toiminnan tulee olla tavoitteellista, ammattimaista ja vastuullista. (Soini & Vehmasto 2014: 11.) Luontoympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia virikkeelliseen tekemiseen, kokemiseen ja oppimiseen. Se synnyttää ihmiselle suhteen ympäristöönsä. Tekeminen tuottaa mielihyvää ja aktivoi. Toisaalta luonnossa voi myös rauhoitua ja keskittyä havainnointiin. (Soini & Vehmasto 2014: 13.)

Luontolähtöisistä menetelmistä voidaan etsiä ratkaisuja moniin sosiaalisiin, taloudellisiin ja ympäristöön liittyviin haasteisiin. Uudenlaisia kestäviä ratkaisuja tarvitaan myös kotoutumiseen erityisesti Eurooppaan lisääntyneen maahanmuuton myötä. Suomen vaihtelevat vuodenajat ja kaikille yhtäläiset jokamiehenoikeudet tarjoavat erinomaiset mahdollisuudet luonnon hyödyntämiseen hyvinvoinnin edistämiseksi ja kotouttamistyössä. Luonnossa liikkuminen on ilmaista ja siellä on vähän häiriötekijöitä. Luonto edistää henkistä ja fyysistä terveyttä, joustaa monenlaisen toimintaan ja voi toimia kohtaamispaikkana ihmisten välillä. Luonto on myös olennainen osa suomalaista kulttuuria ja perinteitä. (Gentin ym. 2018: 8, 15.)

Kaikille ihmisille tulisi taata samat mahdollisuudet luonnossa liikkumiseen. Luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan ulkoilu luonnossa lisää sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja edistää hyvää terveyttä sekä psyykkistä hyvinvointia. (Gentin ym. 2019.) Luonnossa olemisen vähentää stressiä, madaltaa verenpainetta ja lihasjännitystä, aktivoi immunititeettijärjestelmän toimintaa sekä parantaa keskittymis- ja palautumiskykyä (Puhakka ym. 2017).

Vaikka maahanmuuttajilla vaikuttaisi olevan samat mahdollisuudet luonnossa oleskeluun kuin paikallisilla, heiltä voi puuttua tarvittavat tiedot tai taidot luonnossa liikkumiseen. Neutraalina ympäristönä luonto soveltuu hyvin eri kulttuurien väliseen kohtaamiseen. (Gentin 2019: 5.) Esimerkiksi yhteiset luonnonhoitotalkoot tai suunnistuskilpailut voivat toimia hyvin osallisuuden tukemisessa sekä vuorovaikutuksen lisäämisessä eri ryhmien välillä.

Kotoutumista voidaan tukea luontolähtöisillä menetelmillä kolmella tasolla:

- 1) ne auttavat rakentamaan identiteettiä edistämällä sosiaalista vuorovaikutusta ja luomalla positiivista suhdetta omaan asuinalueeseen
- 2) ne luovat positiivisia luontokokemuksia, jotka edistävät henkistä ja fyysistä hyvinvointia
- 3) ne lisäävät osallistujien taitoja ja voivat olla väylä koulutukseen sekä työelämään.

(Gentin ym. 2018: 18.)

Lähiympäristön ja sen erityispiirteiden tunnistaminen vahvistaa omaa identiteettiä uudessa ympäristössä. Luonto-, kulttuuri- ja perinympäristön tunnistaminen ovat osa luontolähtöistä kotouttamistyötä. Se lisää ympäristön arvostamista sekä rohkaisee oman lähiympäristön vaalimiseen ja ylläpitämiseen. Oman alueen historian ymmärtäminen sekä ihmisen ja luonnon suhteen näkeminen osana paikallishistoriaa vahvistaa kotoutumista ja rakentaa polkuja tulevaan.

Luonto on täynnä ihmisen sille antamia kulttuurisia arvoja ja merkityksiä. Niiden ymmärtäminen voi auttaa sopeutumaan uuteen kulttuuriin ja maahan. Kulttuurista ymmärrystä voidaan edistää lisäämällä tietoa paikallisista käytännöistä ja laeista, kuten jokamiehenoikeuksista, sekä opettamalla paikallisen luonnon tuntemusta. (Gentin ym. 2019: 5.)

Tapa hahmottaa luontoa vaihtelee eri kulttuureissa. Vaikka aiemmin esimerkiksi puutarha, eläimet, maanviljely tai kalastus olisivat olleet ihmiselle merkityksellisiä, uudessa asuinmaassa luontosuhde on voinut jäädä vajaaksi. Luontosuhteen kannalta kotoutuminen tarkoittaa sellaista tilaa, jossa maahanmuuttaja on omaksunut tyypillisiä tapoja käyttää luontoalueita omia perinteitään unohtamatta. Parhaassa tapauksessa luonto voi edistää sopeutumista ja tarjota miellyttäviä kokemuksia, jotka auttavat kiinnittymään tiettyyn paikkaan. (Faehnle ym. 2010: 12.)

Uusien taitojen, kuten pyöräily, kierrätyksen tai luonnonhoidon, opettelu edistää työelämätaitoja sekä kielen oppimista ja tukee yhteiskunnan toimintaan osallistumista (Gentin ym. 2018: 17). Ympäristökasvatuksen ja luonnossa liikkumisen avulla maahanmuuttajien tietoja, taitoja ja valmiuksia pyritään lisäämään niin, että luontosuhde ja ympäristötietoisuus vahvistuvat. Toimintatavat voidaan nähdä jatkumona ympäristöherkkyyden heräämisestä ympäristön tuntemiseen ja omien valintojen vaikutuksen ymmärtämiseen. Ympäristö- ja ilmastokysymysten merkityksen kasvaessa on tärkeää, että niitä käsitellään myös osana maahanmuuttajien kotouttamistyötä.



2. PLANIN LUONTOKOTOUTUMINEN

Plan International Suomi on toteuttanut maahanmuuttajatyön hankkeita vuodesta 2010 lähtien. Planin maahanmuuttajatyön pääasiallisena tavoitteena on ehkäistä maahanmuuttajataustaisten nuorten syrjäytymistä sekä tukea heidän hyvinvointiaan ja aktiivista kansalaisuuttaan. Suomalaiseen arkeen ja yhteiskuntaan tutustutaan koulutuksen, työelämän, vapaa-ajan ja demokratiakasvatuksen kautta. Toimintamuotoja ovat muun muassa ryhmätapaamiset, harrastus- ja järjestövierailut sekä työpajat. Myös vanhemmille, huoltajille ja perheille järjestetään toimintaa. Yhteistyötä tehdään muun muassa oppilaitosten, yritysten ja kolmannen sektorin sekä kaupunkien opetus-, nuoriso-, liikunta- ja ympäristötoimen kanssa.

Luontokotoutumista Plan on toteuttanut vuodesta 2013 lähtien. Aluksi työtä tehtiin osana muita hankkeita. Projekteihin osallistuneiden nuorten ja perheiden luontoretket koettiin erittäin toimiviksi. Oman asuinympäristön luonto oli osallistujille usein vieras, puhumattakaan kaukaisemmista luontokohteista. Osallistujat tarvitsivat tietoa siitä, missä saa liikkua ja onko lähimetsään meneminen turvallista. Retkillä tutustuttiin yhdessä esimerkiksi suomalaisiin jokamiehenoikeuksiin ja rohkaistiin osallistujia liikkumaan erityisesti omassa lähiluonnossa.

Kokemukset osoittivat, että luontokotoutumiselle oli selkeä tarve. Sitä tekeviä toimijoita oli tuolloin, ja on edelleen, vain muutamia. Planissa alettiin suunnitella erillisiä luontokotoutumisen hankkeita, jotta maahanmuuttajia tavoitettaisiin kotoutumishankkeiden osallistujia laajemmin. Luontokotoutumista on tehty systemaattisesti vuodesta 2017 alkaen, jolloin käynnistyi ensimmäinen erillinen luontokotoutumisen hanke. Vuonna 2020 Planilla oli käynnissä kaksi luontokotoutumisen hanketta.

Juuria ja silmuja -hankkeen painopisteenä on kulttuurilähtöisyys. Sen päätavoitteena on löytää kulttuurin ja luonnon avulla uusia tapoja tukea lasten ja nuorten sekä heidän äitiensä kotoutumista. Hankkeessa tutustutaan naisnäkökulmasta käsin suomalaiseen kulttuurihistoriaan ja luontolähtöiseen kulttuuriin osana yhteiskuntaa. Toimintamuotoina ovat luonto- ja kulttuuriretkien lisäksi muun muassa yhdenvertaisten tapahtumien ja juhlien järjestäminen sekä nuotiopiiretket.

Luontoliikunta yhdistää -hankkeen tavoitteena on innostaa maahanmuuttajataustaisia lapsia, nuoria sekä heidän perheitään liikkumaan ja toimimaan yhdessä luonnossa. Tavoitteena on myös ohjata heitä kestävien elämäntapojen noudattamiseen ympäristö- ja ilmastokasvatuksen keinoin. Hankkeessa pääasiallisina yhteistyökumppaneina toimivat koulut ja oppilaitokset, joiden kautta kohderyhmä useimmiten tavoitetaan. Toiminta tarkoittaa käytännössä jokamiehenoikeuksiin keskittyviä luontoretkeä, harrastuskokeiluja, luonnonhoitotalkoita ja kaupunkiympäristön tempauksia. Aktiviteetit vaihtelevat osallistujien toiveista ja vuodenajasta riippuen

Edellä mainituista teemoista Plan on luonut neljä erilaista toimintakokonaisuutta eli polkua, jotka voit itse toteuttaa tämän oppaan ohjeiden ja vinkkien avulla. Polkujen tarkemmat kuvaukset, retket ja harjoitteet löytyvät luvusta 4.



3. MONIKULTTUURISEN RYHMÄN OHJAAMINEN

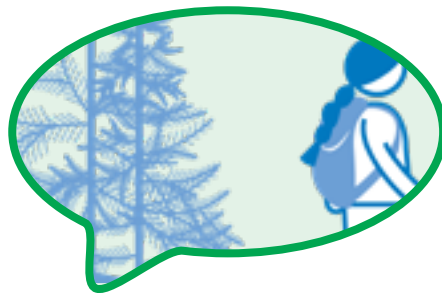
Kulttuurisensitiivisyys ja aitous ovat monikulttuurisen ryhmän ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia. Ne vaikuttavat merkittävästi siihen, minkälainen tulos saavutetaan. On tärkeää, että ohjattavalla syntyy luottamus ohjaajaan. Kulttuurisensitiivisessä kohtaamisessa tiedostetaan omat kulttuuriset lähtökohdat ja ennakkoluulot, jotka voivat vaikuttaa olennaisesti kohtaamisen laatuun ja kulkuun. Esimerkiksi suomalaisuutta ei tulisi nähdä normina.

Monikulttuurisuustyötä tekevän ohjaajan ei tarvitse opetella kaikkea maahanmuuttaneiden kulttuurista, mutta tiettyjen perusasioiden tunteminen voi auttaa esimerkiksi luottamuksen rakentamisessa ja väärinkäsitysten välttämiseksi. Avoimella, empaattisella suhtautumisella ja halulla oppia erilaisista kulttuureista pääsee jo pitkälle. Ihminen tulisi aina kohdata yksilönä – ei ryhmänsä tai kansallisuutensa edustajana. On hyvä muistaa, että ihmisillä on erilaiset valmiudet osallistua ryhmäprosesseihin. Jokaisella on oikeus päättää itse, haluaako tuoda taustansa esiin.

Ohjaajan on kommunikoidava mahdollisimman selkeästi, jotta viestit menevät perille oikeanlaisina. Kaikessa viestinnässä tulee huomioida ohjattavan kieli-, luku- ja kirjoitustaito. Vuorovaikutus vaatii vastavuoroisuutta, kuuntelemista ja toisen asemaan eläytymistä. Kommunikoinnin tukena kannattaa hyödyntää selkokielisyyttä, kuvia, eleitä, toiminnan näyttämistä ja osallistavia tehtäviä.

VINKKI! Aikuisten maahanmuuttajien motivaatio osallistua toimintaan voi olla huomattavasti suurempi, kun myös lapset kutsutaan mukaan.

Haasteista huolimatta olimme selvinneet arktisesta seikkailustamme. Eräskin poika totesi tämän olleen ”elämän paras päivä”.



TALVIRETKI LAMMASSAAREEN

Odottelimme bussipysäkillä helsinkiläistä alakouluryhmää talviluontoretkelle. Pakkasta ei ollut kovinkaan paljoa, mutta napakka tuuli kävi lännestä, ja lunta oli maassa useita kymmeniä senttejä. Mukaan oli tulossa lapsia, jotka eivät olleet aiemmin kokeneet talvea. Jännitimme, millaisissa varusteissa he saapuvat paikalle. Tällä kertaa lähes kaikki olivat pukeutuneet hyvin, ja vain muutama tarvitsi lainalappasia lämmikkeeksi. Luontoretkien tavoitteena on rohkaista maahanmuuttajanuoria liikkumaan lähiluonnossa kaikkina vuodenaikoina. Luonnossa liikkumisesta tulisi jäädä positiivinen mielikuva.

Retken aikana oli tarkoitus havainnoida ympäristöä eri aisteilla, hiljentyä kuuntelemaan talvimaaisemasta kantautuvia luonnonääniä ja bongailla lintuja. Kun ryhmämme pääsi Lammassaareen johtaville pitkospuille, alkoi sanka lumisade. Tuiskussa ja tuulessa matka tuntui huomattavasti pidemmältä kuin se todellisuudessa oli. Ympäristön havainnointi sai jäädä, kun suunnistimme pyryn läpi.

Perillä Lammassaareessa hakeuduimme suojaisalle terassille nauttimaan eväitä ja kuumaa mehua. Osa oppilaista oli jo hieman kylmissään, mutta onneksi lumipyry lakkasi ja aurinko pilkisteli pilvien lomasta. Osallistujilla oli koulusta saatujen eväiden lisäksi runsaasti omia herkuja, joita he jakoivat auliisti toisilleen.

Eväiden syömisessä keskusteltiin vuodenaikojen vaihtelusta sekä eläinten ja kasvien sopeutumisesta kylmään ja lumiseen talveen. Lopuksi leikittiin pakkanen, aurinko ja pikkulinnut -hippaleikkiä, johon koko ryhmä osallistui innokkaasti.

Paluumatkalla näkyi punaisia poskia ja hilpeitä naamoja, eikä kukaan valittanut kylmästä. Haasteista huolimatta olimme selvinneet arktisesta seikkailustamme. Eräskin poika totesi tämän olleen ”elämän paras päivä”.

4. LUONTOLIIKUNTA YHDISTÄÄ: RETKET, HARJOITTEET JA MATERIAALIT

Nyt lähdetään luontoon! Tässä luvussa esittelemme neljä konkreettista toimintamallia eli polkua, joiden avulla voit helposti järjestää luontokotoutumista edistävää toimintaa niin metsässä kuin urbaanissa luonnossa. Polku jokamiehenoikeuksiin, polku kaupunkiympäristöön, polku harrastuskokeiluihin ja polku luonnonhoitotalkoisiin tarjoavat mielekästä tekemistä ja uutta opittavaa erilaisissa ympäristöissä. Vaikka retket ja ohjelma on suunniteltu erityisesti maahanmuuttajataustaisille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen, niitä voi mainiosti soveltaa kaikille väestöryhmille.

Kaikki neljä polkua ja niiden harjoitteet linkittyvät vahvasti uusiin opetussuunnitelmiin, jotka nostavat kestävä elämäntavan kasvatuksen tärkeään rooliin. Plan haluaa toimia koulujen rinnalla, kun sopeutamme elämäntapaamme kestävämmälle pohjalle ja ilmastonmuutoksen asettamille vaatimuksille. Planin ympäristökasvatukseen nojaava kotouttava luontotoiminta tukee perusopetukseen valmistavan opetuksen mahdollisuuksia edistää kestävä kehityksen kasvatusta tarjoamalla monipuolisia tapoja toimia, oppia ja kehittää oppilaiden osaamisista. Kestävä elämäntavan teemoja voidaan käsitellä oppiaineissa tai laaja-alaisten osaamistavoitteiden kautta. Planin ympäristökasvatustoiminta tukee myös ilmiöpohjaista oppimista.



4.1 Polku jokamiehenoikeuksiin

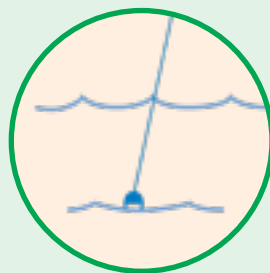
Järjestä liikunnallisia ja opetuksellisia metsäretkiä, joilla käsitellään jokamiehenoikeuksia osallistavien ja hauskojen harjoitteiden avulla. Seuraavat ohjeet auttavat sinua suunnittelemaan ja toteuttamaan jokamiehenoikeuksiin liittyvän retken:

SIJAINTI	Metsäalue mahdollisimman lähellä osallistujien koulua tai asuinpaikkaa
SISÄLTÖ	Jokamiehenoikeuksia käsittelevät osallistavat ja hauskat tehtävät sekä harjoitteet
KESTO	Ohjelma noin 1,5–3 tuntia + matkat

Leikeissä ja peleissä tarvittavat Planin jokamiehenoikeudet-kuvakortit löydät verkkosivuiltamme osoitteesta <https://plan.fi/maahanmuuttajatyo/materiaalit>

KAHDEN TUNNIN RETKEN RAKENNE

- 1) Tutustuminen
Kerro osallistujille, missä olette ja mitä tulette tekemään. Muodostakaa piiri. Kerro, että leikin aloittaja sanoo oman nimensä ja tekee jonkin liikkeen. Aloittajasta seuraava toistaa liikkeen ja nimen. Sitten hän keksii oman liikkeen ja kertoo oman nimensä. Jatkaa näin, kunnes kaikkien nimet on käyty läpi. Liikkeen tilalla voi sanoa esimerkiksi huomenta omalla äidinkielellä.
- 2) Fiiliskysely
Kysy osallistujien tunnelmia retken alussa. Miltä tuntuu lähteä retkelle?
- 3) Lämmittelyleikki
Valitse alkuleikiksi esimerkiksi noppa ja liike, pyykkipoikahippa tai pikkulinnut, aurinko ja pakkaneen (ohjeet sivulla 23–24).
- 4) Varsinainen ohjelma
 - Jokamiehenoikeudet: mitä saa ja mitä ei saa tehdä
 - Yksi tai useampi leikki, esimerkiksi KIM-leikki eläinkorteilla, mikä eläin olen? tai jokamiehenoikeudet-tehtävapussit (ohjeet sivulla 11)
 - Aistiharjoite (ohjeet sivulla 13)
- 5) Grillailua, eväiden syöntiä tai muu mukava lopetus Ohjelman päätteeksi on hauskaa syödä yhdessä eväitä tai grillata, jos siihen on mahdollisuus. Niiden tilalle voit myös valita yhteisen leikin tai pelin.
- 6) Loppufiilisten ja palautteen kerääminen Etsi käpy ja muodostakaa piiri. Laittakaa käpy kiertämään osallistujalta toiselle. Puheenvuoro on aina sillä, joka pitelee käpyä. Jos ei halua sanoa mitään, voi laittaa kävyn eteenpäin. Lapsiryhmältä voit kysyä esimerkiksi seuraavia kysymyksiä: Mitä uutta opit? Mikä jäi mieleen? Mikä oli kivointa? Yläkouluikäisiä ja aikuisia voit esimerkiksi pyytää kuvailemaan ohjelmaa tai retkeä yhdellä sanalla.
- 7) Kotia kohti



JOKAMIEHENOIKEUSISTA

Käy jokamiehenoikeudet ryhmän kanssa läpi sopivassa vaiheessa retken alkupuolella. Näitä perustietoja tarvitaan monissa harjoitteissa.

Jokamiehenoikeudet mahdollistavat meille kaikille helpon ja maksuttoman pääsyn luontoon riippumatta siitä, kuka omistaa alueen. Jokamiehenoikeudet muodostavat luonnon virkistyskäytön perustan: ne antavat jokaiselle ikään, sukupuoleen, kansallisuuteen, varallisuuteen tai maanomistukseen katsomatta mahdollisuuden liikkua ja oleskella luonnossa. Jokamiehenoikeudet sekä niihin liittyvät jokamiehenvelvollisuudet perustuvat lakeihin, ja niiden noudattaminen on yhteinen maan tapa. Luonnonsuojelualueilla jokamiehenoikeudet eivät ole voimassa sellaisenaan.

Sinä saat

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset)
- oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua (esimerkiksi teltoilla riittävän etäällä asumuksista)
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- kulkea vesistöissä ja jäällä

Sinä et saa

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa maalla ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

LUE LISÄÄ! Tietoa jokamiehen oikeuksista

www.suomenlatu.fi/vaikuta/tietoa-ulkoilusta/jokamiehenoikeudet.html

JOKAMIEHEN OIKEUKSIIN SOPIVAT PELIT JA LEIKIT

Voit toteuttaa soveltaen joko yhden tai useamman harjoituksen. Osa harjoituksista sopii mainiosti myös sisätiloissa tehtäviksi esimerkiksi ennen retkelle lähtöä.

Tulosta jokamiehen oikeudet-kuvakortit <https://plan.fi/maahanmuuttajatyo/materiaalit>

★ Jokamiehen oikeudet 5 minuutissa

Tarvitset:	Jokamiehen oikeudet-kuvakortit, vaalea kangas, jos harjoitus tehdään ulkona
Ohjeet:	Järjestä jokamiehen oikeudet-kortit pöydälle, lattialle tai ulkona kankaalle siten, että yhdessä rivissä ovat sallitut oikeudet, toisessa luvan tai tietyn paikan vaativat ja kolmannessa kielletyt. Pyydä osallistujia pohtimaan aihetta esimerkiksi lähimetsän näkökulmasta: Mitä oikeuksia metsässä voidaan käyttää? Mitä velvollisuuksia siellä tulee huomioida? Tehtävä vaatii pohdiskelua ja keskustelua. Yhtä oikeaa vastausta ei välttämättä ole.
Kenelle sopii:	Yläkoululaiset, aikuiset

★ Totta vai tarua jokamiehen oikeuksista

Tarvitset:	Jokamiehen oikeudet-kuvakortit
Ohjeet:	Ota pakasta kortti ja näytä se osallistujille. Jos kortissa esitetty asia on sallittu, pyydä osallistujia nostamaan peukku ylös tai tekemään jokin ennalta sovittu liike (esim. 3 x haarahyppy). Jos kortin asia ei ole sallittu, pyydä osallistujia kääntämään peukku alas tai tekemään jokin ennalta sovittu liike (esim. 3 x kyykkyn ylös). Jatka näin aina yksi kortti kerrallaan.
Kenelle sopii:	Kaikille

VINKKI! Nämä kaksi ensimmäistä harjoitusta voi olla helpointa tehdä sisätiloissa ennen retkelle lähtöä. Jos haluatte siirtyä suoraan ulkoleikkeihin ilman sisällä tehtäviä harjoituksia, kuvat kannattaa käydä läpi etukäteen ja keskustella samalla jokamiehen oikeuksista. Jokamiehen oikeuksiin tutustumista voi hyvin jatkaa ulkoleikkien merkeissä esimerkiksi luontoretkellä.

★ Jokamiehen oikeudet-tehtävapussit (15 min)

Tarvitset:	Jokamiehen oikeudet-kuvakortit, pussi kortteja varten, narua, pyykkipoikia
Ohjeet:	Tulosta jokamiehen oikeudet-kuvakortit Planin verkkosivuilta ja laminoi kortit. Ennen harjoitetta kiinnitä naru kahden puun väliin ja laita narulle pyykkipoikia. Anna kunkin osallistujan vuoron perään nostaa pussista yksi kuvakortti. Pyydä osallistujaa esittämään kuvakortti koko ryhmälle ja kertomaan, mitä kuvassa tapahtuu. Pohtikaa yhdessä, kuuluuko kyseinen kortti oikeuksiin vai velvollisuuksiin. Ripustakaa kortit pyykkipoikien avulla narulle siten, että sallitut asiat ovat oikealla ja kielletyt vasemmalla. Kun olette saaneet kortit narulle oikeaan paikkaan, käykää vielä yhdessä läpi kaikki oikeudet ja velvollisuudet.
Jatkopohdintaa:	Käykää läpi seuraavia asioita: Ketä jokamiehen oikeudet koskevat? Mitä jokamiehen oikeuksia olet käyttänyt?
Kenelle sopii:	Yläkoululaiset ja aikuiset

Vinkki! Selkeyttä viestiä käyttämällä kuvallisia tehosteita. Esimerkiksi hymynaama tarkoittaa oikein ja surunaama väärin.

★ Toiminnallinen rastirata lähiluonnossa tai koulun pihalla

Tarvitset:	Laminoidut A4-kokoiset jokamiehen oikeuksia käsittelevät kortit
Valmistelu:	Tulosta Planin verkkosivuilta kortit kaksipuoleisiksi ja laminoi, jotta ne kestävät paremmin. Kortin toisella puolella on kuva jokamiehen oikeudesta tai -velvollisuudesta sekä siihen liittyvä kysymys. Esimerkiksi: Saanko poimia marjoja ja sieniä metsästä? Saanko tehdä avotulen kalliolle? Saanko hiihtää metsässä talvella? Kortin toiselle puolelle tulee oikea vastaus, lisäohjeet rastiradalla etenemiseen sekä sakkotehtävä väärästä vastauksesta. Suunnittele rastirata ja käy kiinnittämässä kortit esimerkiksi narulla puihin. Rastirata kannattaa suunnitella siten, että seuraava rasti on aina helposti näkyvissä.
Ohjeet:	Osallistajat kiertävät rastirataa pienryhmissä tai pareittain. Oikeasta vastauksesta ryhmä saa jatkaa seuraavalle rastille kortissa olevan ohjeen mukaisesti, esimerkiksi yhdellä jalalla hyppien. Väärästä vastauksesta osallistujat suorittavat kyseiseen korttiin liittyvän sakkotehtävän, esimerkiksi viisi haaraperushyppyä, ja jatkavat sitten matkaa seuraavalle rastille kortin ohjeen mukaisesti.
Kenelle sopii:	Yläkoululaiset, aikuiset, perheet

Vinkki! Voit ideoida ja tehdä erilaisia kortteja itse lisää.

★ Mikä eläin olen?

Tarvitset:	Kuvakortteja metsäneläimistä, pyykkipoikia
Valmistelu:	Etsi kuvia Suomen luonnossa elävistä eläimistä ja tee niistä kuvakortit, joissa kussakin on yksi eläin. Laminoi kuvat.
Ohjeet:	Aloita kysymällä osallistujilta esimerkiksi: Minkälaisia eläimiä olet nähnyt? Mitkä eläimet elävät tässä retkikohteessa? Millaisessa metsässä susi tai karhu elää? Valikoi sitten yhtä monta eläinkorttia kuin on osallistujia. Laita jokaiselle osallistujalle yksi eläinkortti selkään, pipoon, huppuun tai reppuun kiinni pyykkipojalla niin, että henkilö itse ei näe korttia. Osallistujat saavat nähdä toistensa kortit, mutta eivät omaansa. Muistuta osallistujia, että kaverille ei saa kertoa tämän kortissa olevaa eläintä. Leikissä osallistujat yrittävät toisiltaan kyselemällä selvittää, mikä eläin omaan selkään on kiinnitetty. Kysymyksiä voi olla esimerkiksi: Olenko pieni? Olenko ruskea? Osaanko lentää? Kysymyksiin saa vastata vain kyllä tai ei. Kun osallistuja uskoo tietävänsä mikä eläin on, hän tulee kertomaan vastauksensa sinulle. Jos vastaus on väärin, osallistuja jatkaa leikkiä, kunnes arvaa oikein.
Kenelle sopii:	Yläkoululaiset, aikuiset, perheet

Vinkki! Valmiit lajikortit löydät sivustolta <https://ulkoluokka.fi>

HYVÄ TIETÄÄ!

Metsäretkellä osallistujat ovat usein huolissaan metsässä liikkuvista eläimistä ja siitä, tarvitseeko niitä pelätä. Voit kertoa heille, että kaupungissa liikkuminen on vaarallisempaa. On todennäköisempää jäädä auton alle kuin kohdata villieläimiä metsässä. Metsässä liikkuminen on itse asiassa terveellistä!

★ Kim-leikki eläinkorteilla

Tarvitset:	Kuvakortit metsäneläimistä, valkoinen liina
Valmistelu:	Etsi kuvia Suomen luonnossa elävistä eläimistä ja tee niistä kuvakortit, joissa kussakin on yksi eläin. Laminoi kuvat.
Ohjeet:	Laita liina maahan ja aseta sen päälle eläinten kuvat. Pyydä ryhmää käymään rinkiin liinan ympärille. Käykää yhdessä läpi kuvissa esiintyvät eläimet huolellisesti. Kun eläimet ovat tulleet osallistujille tutuiksi, pyydä kaikkia sulkemaan silmänsä. Ota sitten liinalta yksi eläin pois. Pyydä osallistujia avaamaan silmänsä ja muistelemaan, mikä eläin puuttuu. Ensimmäisenä oikein arvannut osallistuja saa seuraavaksi poistaa liinalta yhden kortin. Tätä jatketaan, kunnes kaikki eläimet ovat osallistujille tuttuja.
Kenelle sopii:	Varhaiskasvatus- ja alakouluikäiset lapset

Vinkki! Leikki toimii myös hyvin esimerkiksi luonnosta kerätyllä materiaalilla.

AISTI HARJOITUKSET

Leikkien lisäksi voitte tehdä retkellä yhden tai useamman aistiharjoituksen. Niiden tarkoituksena on saada osallistujat orientoitumaan paikkaan ja aiheeseen. Tavoitteena on rauhoittuminen ja ympäristön havainnointi.

★ Metsän konsertti (10 min)

Ohjeet: Pyydä osallistujia keskittymään luonnon äänien kuuntelemiseen joko ringissä seisten tai esimerkiksi puun runkoa vasten nojaten. Kerro osallistujille, että jos haluaa ja tuntee olonsa turvalliseksi, voi kuuntelemisen ajaksi sulkea silmät. Kerro, että tavoitteena on tunnistaa mahdollisimman monta erilaista ääntä. Aloitteleville kuuntelijoille 1–3 minuuttia on riittävä aika. Anna osallistujille äänimerkki, kun aika on loppunut. Verratkaa lopuksi havaintoja. Jokainen voi kertoa jonkin äänen, jonka kuuli.

Kenelle sopii: Kaikille

Vinkki! Jos retken reitillä on äänimaisemaltaan erilaisia paikkoja, lyhyt kuunteluhetki voidaan pitää aina uuteen paikkaan saavuttaessa.

★ Luonnon värit

Tarvitset: Valkoinen liina tai lakana

Ohjeet: Käy jokamiehenoikeudet läpi osallistujien kanssa Planin kuvakorttien ja edellä kuvattujen harjoitteiden avulla. Aseta maahan valkoinen liina. Aloita valitsemalla jokin väri. Pyydä osallistujia etsimään lähiluonnosta kyseisen värisiä luontoesineitä ja tuomaan ne liinalle. Anna seuraavaksi osallistujien yksi kerrallaan valita väri, jota lähdetään etsimään luonnosta. Voit havainnollistaa värin esimerkiksi osoittamalla sitä jonkun osallistujan vaatteista tai varusteista. Kun kaikki ovat tuoneet löydöksensä liinalle, tarkastelkaa ja nimetkää niitä yhdessä.

Kenelle sopii: Kaikille

★ Luontotaidenäyttely

Tarvitset: Pahviset kehykset

Ohjeet: Jaa osallistujat pareiksi. Anna kullekin parille pahvista leikatut kehykset. Pyydä pareja etsimään luonnosta kiinnostavin tai kaunein asia tai maisema, joka kehystetään pahvikehyksillä. Tälle luontotaululle voidaan antaa myös nimi. Tehkää lopuksi yhdessä näyttelykierrros, jonka aikana ihailaan kaikkien taulut.

Kenelle sopii: Kaikille

★ Etsi metsästä

Tarvitset: Kananmunakennot, valkoinen liina

Ohjeet: Jaa osallistujat pareihin tai pienryhmiin, ja anna jokaiselle parille kananmunakenno. Pyydä osallistujia keräämään luonnosta materiaaleja, jotka vastaavat antamaasi kuvausta. Voit sanoa esimerkiksi: Etsi jotakin kaunista. Etsi jotakin punaista. Etsi jotakin pientä. Tai etsi jotakin pehmeää. Voit laatia listan adjektiiveista aiheeseen tai vuodenaikaan sopivaksi. Pyydä lopuksi osallistujia tuomaan löydökset maahan levitetulle liinalle ja nimetkää niitä yhdessä.

Kenelle sopii: Alakouluikäiset lapset, perheet

Kuunteluharjoitteen loppuksi pidimme metsäkonsertin, jossa kaikki matkivat kuulemiaan luonnon ääniä yhteen ääneen.



RETKI LUONTOKESKUS HALTIAAN

Retkemme koululaisten kanssa suuntautui Luontokeskus Haltiaan Nuuksioon sateisessa ja koleassa säässä. Retken aluksi kiersimme Suomen luonto -näyttelyn, jossa koululaiset pääsivät tutustumaan eläimiin ja suomalaisen luonnon maisemiin eri vuodenaikoina. Vilkas ryhmä rauhoittui kuunnellessaan äänitaiteilija Kirsi Ihalaisen luomaa äänimaisemaa näyttelyn osassa Luontoäidin kutsu. Koululaiset pääsivät makoilemaan kokolattiamaton verhoamalle lattialle kuuntelemaan luonnon ääniä ja katsomaan kattoon heijastettua videokuvaa öisestä tähtitaivaasta.

Näyttelyn jälkeen oli vuorossa eväiden syöntiä Haltian pihalla sijaitsevassa kodassa. Omien eväiden lisäksi tarjosimme koululaisille makkaraa ja mehua. Koululuokkien opettajat ja avustajat pääsivät nauttimaan nuotion loimussa keitettyä nokipannukahvia. Ruokailun jälkeen osalle koululaisista tuli kylmä, joten toinen retken ohjaajista meni vetämään ulos leikkejä ja toinen jäi vahtimaan tulta kotaan.

Koululaiset kiljuivat riemusta päästessään leikkimään sateessa pyykkipoikahippaa. Heidän toiveestaan leikimme myös kuka pelkää mustekalaa -leikkiä, jonka aikana kaikille tuli lämmin. Osa koululaisryhmästä ehti osallistua järven rannalla järjestettäviin aistiharjoitteisiin, joiden tarkoituksena oli havainnoida ympäristöä haju- ja kuuloaistin avulla. Retken apuohjaajana ohjeistin koululaisia etsimään pieniin filmipurkkeihin jotakin tuoksuvaan jokamiehenoikeuksia noudattaen. Kokoonnuimme piiriin haistelemaan muun muassa kuusen neulasia, mutaa, hiekkaa ja käpyjä. Kuuloaistiin liittyvässä aistiharjoitteessa koululaiset hiljentyivät muutaman minuutin ajaksi kuuntelemaan luonnon ääniä järvimaisemaa katsellen.

Kuunteluharjoitteen loppuksi pidimme metsäkonsertin, jossa kaikki matkivat kuulemiaan luonnon ääniä yhteen ääneen. Iloiset punaposkiset ja hieman kastuneet retkeilijät suuntasivat bussipysäkillä. Ennen lähtöään koko porukka huusi opettajan johdolla: "Kiitos!"

4.2 Polku kaupunkiympäristöön

Toteuta urbaanissa luontoympäristössä retki, joka kannustaa osallistujia kestäviin elintapoihin. Sisällytä ohjelmaan esimerkiksi kierrätysaiheisia rastiratoja ja pelejä, roskatalkoot tai vaikka mäenlaskua talvella. Seuraavat ohjeet auttavat sinua suunnittelemaan ja toteuttamaan kaupunkiympäristöön sijoittuvan retken:

SIJAINTI	Puistoalue, leikkipuisto tai piha, mahdollisimman lähellä osallistujien koulua tai asuinpaikkaa
SISÄLTÖ	Kaupunkiympäristössä tapahtuva toiminta, kierrätys, kestävät elämäntavat, roskatalkoot
KESTO	Ohjelma noin 1–2 tuntia + matkat

RETKEN RAKENNE

- 1) Tutustuminen
Pyydä jokaista osallistujaa kertomaan oma nimi ja tekemään samalla jokin liike.
Muodostakaa piiri. Kerro, että leikin aloittaja sanoo oman nimensä ja tekee jonkin liikkeen. Aloittajasta seuraava toistaa liikkeen ja nimen. Sitten hän keksii oman liikkeen ja kertoo oman nimensä. Jatkaa näin, kunnes kaikkien nimet on käyty läpi. Liikkeen tilalla voi sanoa myös esimerkiksi huomenta omalla äidinkielellä.
- 2) Fiiliskysely
Kysy osallistujien tunnelmia retken alussa. Miltä tuntuu lähteä retkelle? Oletko käynyt aiemmin luonnossa lähialueella?
- 3) Lämmittelyleikki
Valitse alkuleikiksi esimerkiksi noppa ja liike, pyykkipoikahippa tai pikkulinnut, aurinko ja pakkanen (ohjeet sivulla 23–24).
- 4) Varsinainen ohjelma
Aloita harjoitteella lähiympäristöön tutustuminen, joka auttaa virittytymään aiheeseen. Kestäviin elintapoihin tutustuttavat lajittelupeli ja juoksevat roskat (ohjeet seuraavalla sivulla).
- 5) Grillailua, eväiden syöntiä tai muu mukava lopetus
Ohjelman päätteeksi on hauskaa syödä yhdessä eväitä tai grillata, jos siihen on mahdollisuus. Niiden tilalle voit myös valita yhteisen leikin tai pelin.
- 6) Loppufiilisten ja palautteen kerääminen
Voit kysyä osallistujilta esimerkiksi: Mikä sinusta on parasta lähiluonnossa? Mitä sinä haluaisit tehdä luonnossa? Tee lopuksi toiminnallinen palautekysely kuten fiilisjana. Pyydä osallistujia asettumaan maahan piirretylle tai kuvitteelliselle janalle oman kokemuksen mukaisesti. Janan toisessa ääripäässä oleminen tarkoittaa, ettei tykännyt retkestä yhtään ja toisessa päässä puolestaan sitä, että oli tosi kivaa.
- 6) Kotia kohti

KAUPUNKIYMPÄRISTÖÖN SOPIVAT PELIT JA LEIKIT

★ Lähiympäristöön tutustuminen

Tarvitset:	Vihreitä ja punaisia kartonkikehkyksiä. Laminoimalla kehukset saat niistä kestävämmät
Ohjeet:	Jaa osallistujat pareihin tai pienryhmiin. Anna jokaiselle ryhmälle yksi vihreä ja yksi punainen pahvikehys. Pyydä osallistujia ottamaan valokuvia omalla puhelimella mielestään kauniista asioista vihreiden kehysten läpi. Pyydä kuvaamaan punaisten kehysten läpi asioita, joista he eivät pidä. Lopuksi valokuvat voi katsoa parin tai ryhmän kanssa ja keskustella, miksi kyseiset asiat on valittu. Tehtävä suuntaa huomion ympäristöön ja sen yksityiskohtiin.
Jatkopohdintaa:	Kierroksen aikana osallistujat näkevät hyvin usein roskea ympäristössä, johon ne eivät kuulu. Tästä voit johtaa keskustelua seuraaviin kysymyksiin: Miten ihminen vaikuttaa ympäristöönsä? Miten itse voi vaikuttaa ympäristön viihtyisyyteen?
Kenelle sopii:	Yläkouluikäiset ja aikuiset, perheet

VINKKI! Tämä harjoite toimii hyvin myös ilman puhelinta, mutta kuvista saadaan kiva muisto, johon voidaan myöhemmin palata.

★ Lajittelupeli

Tarvitset:	Oikeita roskia tai kortit, joissa on roskien kuvia. Kuvat jätteasioista (seka, bio, paperi, kartonki, metalli, muovi) tai ämpärit jätteasioiksi.
Ohjeet:	Kerro osallistujille, että meillä on vain yksi maapallo, joka on jo nyt sietokykynsä ääri rajoilla. Tavaroiden ja palveluiden tuottaminen kuluttavat maapallon luonnonvaroja ja synnyttävät valtavasti roskaa. Ensimmäinen askel ympäristöystävällisempään elämäntapaan on jätteiden lajittelu. Pohtikaa yhdessä, mitä roskien lajittelu tarkoittaa, mitä erilaisia jätteasioita on olemassa ja mitä roskia mihinkin astiaan saa laittaa. Apuna voit käyttää kuvia tai oikeita roskia. Perustakaa yhdessä jätteasiat erilaisille roskille. Anna tämän jälkeen kunkin osallistujan ottaa kassista roska tai roskakortti. Pyydä heitä lajittelemaan kyseinen roska oikein eli viemään roska siihen jätteastiaan, johon se kuuluu. Käykää lopuksi yhdessä läpi jätteasiat ja katsokaa, miten lajittelu sujui.
Jatkopohdintaa:	Kerro, että jätteitä hyödynnetään raaka-aineina ja siksi jätteet lajitellaan materiaalinsa mukaisesti. Mitä roskasta tulee, kun se on lajiteltu, kerätty ja kierrätetty eli käytetty uudelleen? Vastaus löytyy HSY Helsingin seudun ympäristöpalvelut -kuntayhtymän tulostettavasta lajittelumateriaalista: https://www.hsy.fi/globalassets/ymparistotieto/tiedostot/lajittelupelipaketti.pdf
Kenelle sopii:	Kaikille

Vinkki! Lajittelupeli voidaan toteuttaa myös kilpailuna joukkueiden välillä. Pisteitä saa jokaisesta oikein lajitellusta roskasta ja miinuspisteitä jokaisesta väärään jätteastiaan laitetusta roskasta.



★ Juoksevat roskat

Tarvitset:

Oikeita roskia tai kortit, joissa on roskien kuvia. Kuvat jätteastioista (seka, bio, paperi, kartonki, metalli, muovi).

Ohjeet:

Aloita pohtimalla lasten kanssa, mitä erilaisia jätteastioita on olemassa ja mitä mihinkin astiaan saa laittaa. Apuna voit käyttää kuvia tai oikeita roskia. Sopikaa yhdessä roskisten paikat ja viekää kuvakortit niiden luokse. Esimerkiksi koivun luona on biojäte, lipputangon vieressä sekajäte jne. Pyydä lapsia asettumaan riviin saman viivan taakse tai keskelle aluetta. Ota esiin yksi roska ja huuda sen nimi (esimerkiksi banaaninkuori, maitotölkki, karkkipaperi). Leikkijöiden tulee juosta oikealle roskikselle. Jatka aina uuden roskan kanssa.

Kenelle sopii:

Varhaiskasvatus- ja alakouluikäisille lapsille

Vinkki! Leikkipisteinä voi olla myös esimerkiksi kierrätyskeskus tai kirpputori.

4.3 Polku harrastuskokeiluihin

Rohkaise osallistujia kokeilemaan edullisia tai maksuttomia liikuntalajeja seuratoiminnan ja koulun liikuntatuntien ulkopuolelta. Sopivia lajeja ovat esimerkiksi frisbeegolf, geokätköily, sauvakävely, plogging, kehonpainotreeni sekä sisätiloissa parkour. Seuraavat ohjeet auttavat sinua suunnittelemaan ja toteuttamaan harrastuskokeilun:

SIJAINTI	Mahdollisimman lähellä osallistujien koulua tai kotia paikassa, jossa voi harrastaa kyseistä lajia
SISÄLTÖ	Matalan kynnyksen luontoliikuntalajin kokeileminen
KESTO	Ohjelma noin 1,5–2 tuntia + matkat

RETKEN RAKENNE

- 1) Tutustuminen
Muodostakaa piiri. Kerro, että leikin aloittaja sanoo oman nimensä ja tekee jonkin liikkeen. Aloittajasta seuraava toistaa liikkeen ja nimen. Sitten hän keksii oman liikkeen ja kertoo oman nimensä. Jatkaa näin, kunnes kaikkien nimet on käyty läpi. Liikkeen tilalla voi sanoa myös esimerkiksi huomenta omalla äidinkielellä.
- 2) Fiiliskysely
Kysy osallistujien tunnelmia retken alussa. Miltä tuntuu lähteä retkelle? Onko laji jollekin jo tuttu?
- 3) Lämmittelyleikki
Valitse alkuleikiksi esimerkiksi noppa ja liike, pyykkipoikahippa tai pikkulinnut, aurinko ja pakkaneen (ohjeet sivulla 23–24).
- 4) Varsinainen harrastuskokeilu
Esimerkiksi frisbeegolf, geokätköily, pyöräily, hiihto, luistelu, lumikenkäily tai parkour
- 5) Grillailua, eväiden syöntiä tai muu mukava lopetus
Ohjelman päätteeksi on hauskaa syödä yhdessä eväitä tai grillata, jos siihen on mahdollisuus. Niiden tilalle voit myös valita yhteisen leikin tai pelin.
- 6) Loppufiilisten ja palautteen kerääminen
Tee lopuksi toiminnallinen palautekysely kuten fiilisjana. Pyydä osallistujia asettumaan maahan piirretylle tai kuvitteelliselle janalle oman kokemuksen mukaisesti. Janan toisessa ääripäässä olemisen tarkoittaa, ettei tykännyt retkestä yhtään ja toisessa päässä puolestaan sitä, että oli tosi kivaa.
- 7) Kotia kohti



★ Frisbeegolf

Tarvitset:	Frisbeegolfkiekkoja, luontoliikuntaan sopivat vaatteet, vesipullo ja eväät, jos aiotte pitää evästauon. Koska rataa kävellään väylältä toiselle, liikaa tavaraa ei kannata ottaa mukaan.
Lajikokeilun sijainti:	Frisbeegolfrata. Ensimmäistä kertaa lajia kokeileville suositellaan helppoja ratoja.
Osallistujamäärä:	Pelin etenemisen kannalta enintään 5 henkilöä/ryhmä. Ryhmässä tulisi olla aina yksi aikuinen mukana.
Ohjeet:	Käykää frisbeegolfin säännöt yhdessä läpi ja venytelkää. Harjoitelkaa heittoja: perusheitto ja rystyheitto. Jakautukaa pienryhmiin, ja kiertäkää ryhmissä rata tai ne väylät, jotka ehditte.
Kesto:	Noin 2 tuntia radalla + matkat

Etsi ryhmällesi sopiva frisbeegolfrata
<https://frisbeegolfradat.fi>

Tutustu frisbeegolfin sääntöihin
<https://frisbeegolfradat.fi/frisbeegolf/saannot-pahkinankuoressa>

Eväät maistuvat ulkoilmassa!

Väyliltä löytyy usein eväspaikkoja, mutta roskat pitää huolehtia mukaan. Eväät voi nauttia silloin, kun se ryhmälle sopii.

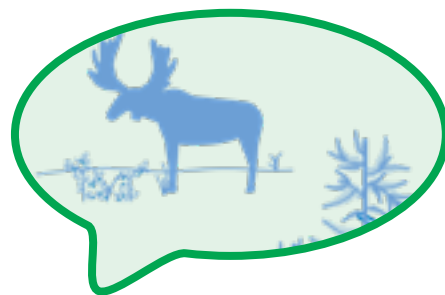
★ Geokätköily

Tarvitset:	Jokaiselle 3–4 henkilön pienryhmälle kännykkä, jossa on valmiina geokätköilysovellus
Lajikokeilun sijainti:	Paikka, jossa on löydettävissä helppo geokätkö
Huomioi etukäteen:	Tutki, missä on lähin helppo geokätkö. Käy tarkastamassa kätkö etukäteen, jotta se on varmasti helposti löydettävissä. Selvitä, kuinka monella osallistujalla on älypuhelin ja voivatko he ladata geokätköilysovelluksen. Varmista, että jokaisessa pienryhmässä on ainakin yksi älypuhelin, jossa on toimiva internet ja geokätköilysovellus. Sovellus löytyy sovelluskaupasta nimellä Geocaching. Vihreitä peruskätköjä voi etsiä ilmaiseksi, mutta muut ovat maksullisia.
Osallistujamäärä:	3–20 henkilöä. Jaa iso osallistujamäärä pienryhmiin. Pienryhmän sopiva koko on 3–4 henkilöä.
Ohjeet:	Kerro aluksi osallistujille, mistä geokätköilyssä on kyse. Voit myös näyttää jonkin yllä olevista videoista. Siirrykää ulos, ja jaa osallistujat pienryhmiin. Jokaisella ei tarvitse olla kännykkää ja sovellusta, vaan 1–4 henkilöä voi yhdessä käyttää yhtä puhelinta. Lähtekää etsimään kätköä pienryhmä kerrallaan. Muut pienryhmät pelaavat sillä välin jotakin tai etsivät muita kätköjä. Mukavaa tekemistä on esimerkiksi mölkky, ulkokuntosali, pihapelit tai pyykkipoikahippa (ohje sivulla 23).

Lähetä osallistujille jokin seuraavista videoista katsottavaksi etukäteen:

- Mitä on geokätköily, lapsille: <https://www.youtube.com/watch?v=opvROKDAWwY>
- Mikä on geokätkö, lapsille: <https://www.youtube.com/watch?v=S3eY3y7EjDo>
- Mitä on geokätköily: https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=vuFiLhhCNww&feature=emb_logo
- Mitä erilaisia kätköjä voi olla: https://www.youtube.com/watch?v=OW9bi5_b-Wc
- Geokätköilemässä lasten kanssa: <https://www.youtube.com/watch?v=xXLhNswdmJ4>

Retki oli onnistunut, vaikka kaikki ei mennytkään tarkan suunnitelman mukaan. Koskaan ei voi tietää, mitä metsästä löytyykään!



GEOKÄTKÖILYÄ ALAKOULULAISTEN KANSSA

Koko viikon kestänyt vesisade päättyi retkeämme edeltävänä yönä. Lämpötila oli painunut reilusti pakkasen puolelle. Retkelle oli suunniteltu selkeä ohjelma: ensin leikitään lämmittelyleikkejä koulun viereisessä metsikössä ja sitten lähdetään pienryhmissä etsimään geokätköjä lähimaastosta. Kun pääsimme koululle, osa lapsista ei vaikuttanut erityisen innokkailta lähtemään ulos kylmään.

Lähdimme kuitenkin ulos. Saavuttuamme metsään lapsia odotti yllätys: ennestään tuttu metsä näyttäytyi runsaan sateen ja äkillisen pakastumisen jälkeen täysin erilaisena kuin normaalisti. Kuoppaiseen metsämaastoon oli syntynyt kymmeniä pieniä luistinratoja! Myös jään rikkomisen sen päällä hyppien ja kepeillä tökkien sai aikaan suunnatonta riemua. Ohjaajien suunnittelema lämmittelyohjelma ei voinut vähempää kiinnostaa, sillä jäätynyt metsä tarjosi itsessään jo puitteet lämmittelyyn. Luistelussa ja hyppelyssä tuli kuuma, ja ylimääräiset energiat saatiin hyvin purettua.

Lämmittelyn jälkeen lähdimme etsimään geokätköjä. Ensimmäistä ei löytynyt, mutta jo seuraavan kohdalla tärppäsi. Löytynyttä kätköä juhittiin lämpimällä mehulla ja kekseillä. Retki oli onnistunut, vaikka kaikki ei mennytkään tarkan suunnitelman mukaan. Koskaan ei voi tietää, mitä metsästä löytyykään!

4.4 Polku luonnonhoitotalkoisiin

Tällä polulla voit yhdistää liikunnallisuuden luonnonhoitoon hauskalla tavalla. Luonnonhoitotalkoot eroaa muista poluista siinä, että varsinaisen aktiviteetin järjestää ulkopuolinen taho. Tutustu kaupungin ympäristöpalveluiden ja luonnonsuojelu- sekä ympäristöjärjestöjen tarjontaan. Ne mainostavat yleensä aktiivisesti kaikille avoimia talkoita.

Luonnonhoitotalkoissa voitte esimerkiksi kitkeä vieraslajeja, kerätä roskia, siivota rantoja, valmistaa linnunpönttöjä tai vaikkapa istuttaa kukkasipuleita ja puun taimia. Talkoiden järjestäjä ohjeistaa osallistujat työhön, joten mitään etukäteisosaamista ei vaadita. Talkoita järjestetään keväästä syksyyn ja ne sopivat hyvin myös suomea vähemmän osaaville.

Luonnonhoitotalkoot voi toteuttaa retken muodossa samalla periaatteella kuin muissakin poluissa. Tapaa osallistujat sovituspaikassa ja menkää yhdessä talkoopaikalle. Samalla voitte havainnoida ympäröivää luontoa tai tehdä muita osallistujaryhmälle sopivia harjoitteita, jotka on kuvattu edellä eri polkujen yhteydessä.

Luonnossa liikkuminen ja luonnosta huolehtiminen yhdistyvät mukavalla tavalla luonnonhoitotalkoissa. Yhdessä tekeminen on kivaa, ja oman työn jäljen näkee hyvin konkreettisesti.

RETKEN RAKENNE

1) Tutustuminen

Muodostakaa piiri. Kerro, että leikin aloittaja sanoo oman nimensä ja tekee jonkin liikkeen. Aloittajasta seuraava toistaa liikkeen ja nimen. Sitten hän keksii oman liikkeen ja kertoo oman nimensä. Jatkaa näin, kunnes kaikkien nimet on käyty läpi. Liikkeen tilalla voi sanoa myös esimerkiksi huomenta omalla äidinkielellä.

2) Fiiliskysely

Kysy osallistujien tunnelmia retken alussa. Miltä tuntuu lähteä retkelle?

3) Lämmittelyleikki

Valitse alkuleikiksi esimerkiksi noppa ja liike, pyykkipoikahippa tai pikkulinnut, aurinko ja pakkaneen (ohjeet sivulla 23–24)

4) Luonnonhoitotalkoot

Esimerkiksi linnunpönttötalkoot, vieraslajien kitkeminen tai rantojen siivoaminen.

Talkoisiin voit yhdistää tässä oppaassa kuvattuja leikkejä ja harjoitteita.

5) Grillailua ja eväiden syöntiä

Ohjelman päätteeksi on hauskaa syödä yhdessä eväitä tai grillata, jos siihen on mahdollisuus. Niiden tilalle tai lisäksi voit myös valita yhteisen leikin tai pelin.

6) Loppufiilisten ja palautteen kerääminen

Tee lopuksi toiminnallinen palautekysely kuten fiilisjana. Pyydä osallistujia asettumaan maahan piirretylle tai kuvitteelliselle janalle oman kokemuksen mukaisesti. Janan toisessa ääripäässä oleminen tarkoittaa, ettei tykännyt retkestä yhtään ja toisessa päässä puolestaan sitä, että oli tosi kivaa.

7) Kotia kohti

4.5 Kaikille retkille sopivat pelit ja leikit

Näitä pelejä ja leikkejä voit käyttää kaikilla retkillä alkulämmittelynä tai muuten ryhmällesi parhaiten soveltuvalla tavalla. Hauskoja leikkejä löytyy kaikenikäisille.

★ Puuhippa

Tarvitset: Riittävä määrä puita melko lähellä toisiaan

Ohjeet: Kerro ja näytä osallistujille, että heidän pitää valita jokin lähellä oleva puu ja seisoa sen vieressä. Yksi vapaaehtoinen jää puiden keskelle hipaksi. Leikkiin voi keksiä lisäelementtejä kertomalla esimerkiksi, että osallistajat ovat lintuja. Kun huudetaan "pakko vaihtaa, puu palaa", lintujen pitää lentää toiseen puuhun. Keskellä on kettu, joka yrittää saada lintuja kiinni. Jokainen yrittää vaihtaa toiseen puuhun, niin ettei kettu saa häntä kiinni. Kiinnijääneet menevät hipoiksi ketun kaveriksi. Voitte myös sopia, että hippa vaihtuu aina kun joku jää kiinni.

Kenelle sopii: Ala- ja yläkouluikäiset lapset

TÄRKEÄÄ!

Varmista, että koskettaminen on ok.

★ Pyykkipoikahippa

Tarvitset: Pyykkipoikia 3 x osallistujamäärä

Ohjeet: Jaa jokaiselle osallistujalle kolme pyykkipoikaa. Kerro ja näytä esimerkin avulla, että ideana on kiinnittää omat pyykkipojat toisen osallistujan vaatteisiin. Jos pyykkipoika putoaa maahan, se pitää poimia sieltä itse ja jatkaa pelaamista. Voittaja on se, joka pääsee ensimmäisenä eroon omista pyykkipojistaan.

Kenelle sopii: Kaikille

★ Muistipeli

Tarvitset: 2 x samat kuvakortit, valkoinen tai muu yksivärinen lakana/pöytäliina, jos maa on epätasainen ja monivärinen

Ohjeet: Levitä kuvakortit sekalaisessa järjestyksessä kankaalle kuvapuoli alaspäin. Jokainen osallistuja kääntää vuorollaan kaksi kuvakorttia näkyville. Käykää samalla läpi, mitä ja minkä niminen asia kuvassa on. Kun osallistuja kääntää kaksi samanlaista kuvakorttia, ne poistetaan pelistä. Jatkaa niin kauan, kunnes kaikki parit on löydetty.

Kenelle sopii: Kaikille

★ Pikkulinnut, pakkane ja aurinko

Ohjeet: Yksi leikkijöistä on pakkane. Hän yrittää saada pikkulintuja kiinni. Kiinni jäädessään pikkulinnut jäätyvät paikoilleen. Yksi leikkijöistä on aurinko. Hän juoksee sulattamassa jäätyneitä pikkulintuja. Loput leikkijöistä ovat pikkulintuja, jotka yrittävät juosta pakkasta karkuun. Vaihtakaa välillä rooleja.

Kenelle sopii: Parhaiten alakouluikäisille lapsille

★ Noppa ja liike -lämmittelypeli

Tarvitset: Noppa ja etukäteen mietityt liikkeet jokaiselle nopan silmäluvulle.

Ohjeet: Käykää ensin yhdessä läpi jokaista nopan silmälukua vastaava liike. Esimerkiksi ykkösellä kaikki menevät kyykkyyn ja hyppäävät ylös. Kakkosella tehdään käsien pumppausliikettä nostamalla olkapäät vuorotellen ylös ja alas. Kolmosella flossataan. Nelosella tehdään haarahyppyjä. Viitosella juostaan paikallaan. Kuutosella jokainen saa keksiä oman liikkeensä, jota tekee. Kun olette käyneet läpi kaikki liikkeet, aloittakaa heittämään noppaa ja tehkää aina nopan silmäluvun mukainen liike.

Kenelle sopii: Kaikille

Vinkki! Tämän harjoitteen voi toteuttaa joko ohjelman aluksi tai sen aikana. Harjoitteen avulla saat ryhmään liikettä ja lämpöä kylminä vuodenaikoina.

Vinkki! Kaikki liikkeet voidaan myös keksiä ryhmän kanssa yhdessä, mutta valmiit liikkeet nopeuttavat toimintaa ja liikkeeseen pääsyä.

5. ILMASTONMUUTOS JA KOTOUTTAVA YMPÄRISTÖKASVATUS

Ympäristökasvatus tukee elinikäistä oppimisprosessia siten, että yksilöiden tai yhteisöjen arvot, tiedot, taidot sekä toimintatavat muuttuvat kestäväen kehityksen mukaisiksi (Wolff 2004: 19). Ympäristökasvatuksen päämääränä on kasvattaa ympäristökysymykset tiedostavia, kestävät elämänarvot omavia ja niiden puolesta toimivia kansalaisia (Parikka-Nihti 2011: 42).

Yksinkertaisimmillaan ympäristökasvatus voi olla liikkumista luonnossa, perehtymistä lajitteluun sekä kierrättämiseen ja askartelua luonnon- tai kierrätysmateriaaleista. Parhaimmillaan ympäristökasvatus tarjoaa osallisuuden kokemuksia, tukee yksilön kasvua ympäristökansalaisuuteen ja lisää ymmärrystä siitä, että omilla ajatuksilla ja teoilla on väliä (Koskinen 2010: 58). Osallistuminen ja vaikuttaminen voidaan nähdä jatkumona, jonka yhdessä päässä on henkilökohtainen, omalla elämäntavalla ja valinnoilla vaikuttaminen. Toisessa päässä on puolestaan yhteisöllinen ja demokraattinen vaikuttaminen.

Kestäväen kehityksen tavoiteohjelman (Agenda 2030) tavoite 13. Ilmastotekoja haastaa meidät kaikki toimimaan ilmastomuutosta ja sen vaikutuksia vastaan. Yhtenä osatavoitteena on ilmastomuutokseen liittyvän tietämyksen lisääminen, johon voidaan tarttua ilmastokasvatuksella. Ilmastokasvatus on kestäväen kehityksen kasvatuksen ja ekososiaalisen sivistyksen osa-alue. Se tuo oman, erityisesti ilmastoa ja ilmastovastuullisuutta korostavan, näkökulmansa ympäristökasvatukseen. Ilmastokasvatuksen tavoitteina on lisätä ilmastomuutosilmion ymmärtämistä, vahvistaa osallistumista ja vaikuttamista sekä rakentaa kestävää tulevaisuutta. Vaikuttavassa ilmastokasvatuksessa ovat mukana niin tieto, tunteet, arvot, asenteet, taidot kuin toiminta, sekä osallisuus ja yhdessä tekeminen. (Aarnio ym. 2017, 456–468.)

Ympäristövastuullisuuteen liittyvät kysymykset saattavat olla hiljattain maahan muuttaneille nuorille ja heidän perheilleen vieraita. Laajoja ja monimutkaisia globaaleja ympäristöongelmia ja ilmastomuutoksen mekanismeja voi olla vaikea lähestyä, jos kielitaito on heikko. Teemoja voidaan käsitellä toiminnallisesti, ja ympäristöstävällisiä toimintatapoja voidaan edistää eri tasoilla. Tavoitteena on lisätä muista kulttuureista tulleiden nuorten valmiuksia elämänarvojen pohdintaan, tukea omaehtoista toimintaa ympäristön puolesta sekä lisätä ympäristötietoisuutta. Maahanmuuttajille suunnatulla ympäristö- ja ilmastokasvatuksella luodaan edellytyksiä uusien kansalaisten hyvinvoinnille ja yksilöllisen kasvun edistämiseksi sekä sosiaaliselle vahvistumiselle.

Ympäristökasvatuksessa tiedon lisäksi tärkeitä ovat kokemukset, elämykset ja oma toiminta. Ne vahvistavat suhdetta luontoon ja motivoivat tekemään omassa elämässä ympäristövastuullisia valintoja. Ympäristövastuullisille ihmisille yhteistä on herkkyys ympäristölle eli kokemusten ja aistihavaintojen pohjalta luotu tunnepitoinen suhde ympäristöön. (Nordström, 2004: 116; Vilen ym. 2013: 521.) Lapsuudessa saadut positiiviset luontokokemukset ovat erityisen tärkeässä asemassa (Chawla, 1998: 11–21; Cantell & Koskinen, 2004: 61–62).

Positiivisen luontosuhteen muodostuminen ei ole ihmiselle synnynnäistä, vaan edellyttää oppimista (Kennedy, 2004: 497–504). Ihmisen suhde luontoon muodostuu kokemusten kautta ja kehittyy koko ihmisen elämänkaaren ajan (Hirvonen, 2002). Jos lapsuuden positiiviset ympäristökokemukset puuttuvat, on luonnossa tapahtuvan ympäristökasvatuksen avulla mahdollista vahvistaa ympäristöherkkyttä, ympäristötuntemusta sekä ympäristömyönteisyyttä.

Lähiympäristön tunteminen on avain maahanmuuttajanuoren luonto- ja ympäristösuhteen rakentamiseen. Toiminnallinen ja osallistava ympäristökasvatus lähiluonnossa lisää hyvinvointia ja yhteistyötaitoja, kehittää fyysistä kuntoa, parantaa keskittymiskykyä sekä rauhoittaa ja elvyttää. Ihannetasolla ympäristökasvatus edistää kotoutumista, parantaa elämänlaatua ja tarjoaa positiivisia kokemuksia, jotka auttavat kiinnittymään uuteen asuinpaikkaan.

Planin luontokotoutumisen hankkeissa uskotaan, että pelkkä tiedon lisääminen ei saa yksilöä muuttamaan toimintaansa ekologisemmaksi. Tarvitaan myös taitoja ja jotain, mikä sytyttää kipinän.



LÄHTEET

- Cantell, H. & Koskinen, S. (2004). Ympäristökasvatuksen tavoitteita ja sisältöjä. Teoksessa Cantell, H. (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Chawla, L. Significant Life Experiences Revisited: A Review of Research on Sources of Environmental Sensitivity. *The Journal of Environmental Education*, 1998–01, nro 3, s. 11–21.
- Faehnle, M. & Jokinen, J. & Karlin, A. & Lyytimäki, J. (2010). Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä. Suomen ympäristö 1. Helsinki: Suomen ympäristökeskus.
- Gentin, S. & Chondromatidou, A-M. & Pitkänen, K. & Dolling, A. & Præsthholm, S. & Pálsdóttir, A-M. (2018). Defining nature-based integration - Perspectives and practices from the Nordic countries. Helsinki: Suomen ympäristökeskus.
- Gentin, S. & Pitkänen, K. & Chondromatidou, A-M. & Præsthholm, S. & Dolling, A. & Pálsdóttir, A-M. (2019). Nature-based integration of immigrants in Europe: A Review. *Urban Forestry & Urban Greening* 43 (9). 1–8.
- Hirvonen, M. (2002). Luontosuhteen merkitys ympäristökasvatuksessa. *Latu ja polku* 6/2002.
- Kennedy, J. & Koch, N. Viewing and managing natural resources as human-ecosystem relationships. *Forest Policy and Economics*, 2004-08, nro 5, s. 497–504.
- Korhonen, V. & Puukari, S. (toim.) (2013). Monikulttuurinen ohjaus ja neuvontatyö. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskinen, S. (2010). Lapset ja nuoret ympäristökansalaisina. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.
- Lairio, M. & Leino, L. (2007). Moninaisuutta arvostava ohjaus – Näkökulmia opinto-ohjaajan työhön ja koulutukseen. Teoksessa *Monikulttuurisuus ja moniammatillisuus ohjaus- ja neuvontatyössä*. Toim. Taajama, M. & Puukari, S. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 49–50. Koulutuksen tutkimuslaitos. Tutkimuslauseita 36.
- Parikka-Nihti, M. (2011). Pieniä puroja. Kasvua kohti kestävää kehitystä. Helsinki: Lasten keskus.
- Puhakka, R. & Pitkänen, K. & Siikamäki, P. (2017). The health and well-being impacts of protected areas in Finland. *Journal of Sustainable Tourism*, 25, 1830–1847.
- Soini, K. & Vehmasto, E. (2014). Kohti suomalaista Green Care-toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.): *Green Care-toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. Jokioinen: MTT.
- Tolppanen, S. & Aarnio-Linnanvuori, E. & Cantell, H. & Lehtonen, A. (2017) Pirullisen ongelman äärellä – Kokonaisvaltaisen ilmastokasvatuksen malli. *Kasvatus* 48(5), 456–468.
- Vilen, M. & Vihunen, R. & Vartiainen, J. & Sivén, T. & Neuvonen, S. & Kurvinen, A. (2013). Ympäristö- ja luontokasvatus. Lapsuus – erityinen elämänvaihe. S. 521–523. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Wolff, L-A. (2004). Ympäristökasvatus ja kestävä kehitys: 1960-luvulta nykypäivään. Teoksessa Cantell, H. (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 19.



Plan International

Edistämme lasten oikeuksien toteutumista ja tasa-arvoa kaikkialla maailmassa. Tunnistamme jokaisessa lapsessa olevat vahvuudet. Köyhyys, väkivalta, syrjäytyminen ja syrjintä estävät kuitenkin lapsia menestymästä. Eniten niistä kärsivät tytöt, ja siksi parannamme erityisesti tyttöjen asemaa.

Olemme riippumaton lastenoikeusjärjestö. Yhdessä lasten, nuorten, tukijoidemme ja kumppaneidemme kanssa pyrimme poistamaan tyttöjen ja kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien lasten ongelmien perimmäisiä syitä. Tuemme lasten oikeuksien toteutumista syntymästä aikuisuuteen ja annamme lapsille mahdollisuuden varautua kriiseihin ja vastoinkäymisiin sekä keinoja toimia niiden ilmaantuessa.

Edistämme muutosta sekä arjen käytännöissä että politiikassa paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla hyödyntämällä verkostojamme, kokemustamme ja tietämystämme. Olemme rakentaneet yli 80 vuoden ajan toimivia kumppanuuksia ja toimimme jo lähes 80 maassa.

Luontokotoutuminen on ollut osa Planin maahanmuuttajatyötä vuodesta 2013 lähtien. Tämä julkaisu on toteutettu opetushallituksen rahoituksella osana Luontoliikunta yhdistää -hanketta.

Plan International Suomi

Lautatarhankatu 6
00580 Helsinki

Puhelinvaihe: (09) 6869 800
Lahjoittajapalvelu: (09) 6869 8030
Sähköposti: info@plan.fi

plan.fi

- Facebook** facebook.com/plansuomi
- Twitter** twitter.com/plansuomi
- Instagram** instagram.com/plansuomi
- LinkedIn** Plan International Suomi -nimellä
- Youtube** youtube.com/user/PlanSuomi