

LUONNON KOKEMINEN JA LUONNOSSA RAUHOITTUMINEN

Luokat 1-6

Kesto: 15- 90 min. Opettajalla on mahdollisuus valita tunnin keston sopiva kokonaisuus.

Tarvittavat välineet: Rauhallinen paikka metsässä tai muualla luonnossa

Harjoituksiin liittyvät opetussuunnitelman tavoitteita:

T1 tarjota oppilaalle mahdollisuuksia toteuttaa luontaista uteliaisuuttaan ja auttaa oppilasta kokemaan ympäristöopin asiat merkitykselliseksi itselleen

T4 ohjata oppilasta tutkimaan ja toimimaan sekä liikkumaan ja retkeilemään lähiympäristössään

T6 ohjata oppilasta tekemään havaintoja ja kokeiluja koulussa ja lähiympäristössä eri aisteja ja yksinkertaisia tutkimusvälineitä käyttäen sekä esittelemään tuloksiaan eri tavoin

Tunnin aluksi:

Tutkimuksien mukaan jo viiden minuutin oleskelu metsässä vähentää stressihormoni kortisolin määrää veressä. Verenpaine laskee, syke rauhoittuu ja lihasjännitys helpottaa. (mieli.fi) Koulun arki voi välillä olla kiireistä niin oppilaille kuin opettajallekin, minkä takia luonnossa rauhoittuminen voi olla tarpeellista. Luonnon kokemisen voi ottaa osaksi esimerkiksi luontoon sijoittuvaa liikunnan- tai ympäristöopintuntia tai sille voi varata kokonaisen oppitunnin. Opettaja pystyy valitsemaan harjoituksista sopivan kokonaisuuden käytettävissä olevan ajan mukaan. Harjoituksen/tunnin aluksi oppilaille on tärkeä kertoa, mitä on tarkoitus tehdä. Jos tavoitteena on rauhoittua, on siihen hyvä virittäytyä alusta alkaen.

Harjoituksia luonnon kokemiseen ja siellä rauhoittumiseen:

- **Läsnäoloharjoitukset:** Kannusta oppilasta tarkkailemaan luontoa ja omaa oloa.
 - **Mitä luonnossa näkyy?** Näkyykö lähistöllä eläimiä, puita, kalliota, virtaavaa vettä, sammalta, kukkia jne.? (Pienien eliöiden ja yksityiskohtien tarkastelemisessa voi halutessaan käyttää apuna suurennuslasia tai luuppia.)
 - **Mitä ääniä luonnossa kuuluu?** Kuuluuko eläinten ääniä, veden kohinaa, puiden huminaa, sateen ropinaa jne.? Kuuluvatko kaupungin tai liikenteen äänet enää yhtä voimakkaasti?

- **Miltä luonto tuoksuu?** Miltä tuoksuu sammal, maaperä, kukat, puut, ruoho?
Tuoksuuko ilma erilaiselta kuin kaupungissa tai koulun pihassa?
 - **Miltä luonto maistuu?** Onko saatavilla esimerkiksi luonnonmarjoja?
 - **Miltä luonto tuntuu ihoa vasten?** Miltä tuntuu pehmeä sammal, karhea puu tai kallio, sileä kivi, piikikäs havupuun oksa jne.? Jos on mahdollista, niin luontoa voidaan tunnustella myös paljain jaloin
 - **Millainen olo luonnossa tulee?** Saako luonto tuntemaan olon erilaiseksi? Onko olo rentoutuneempi? Oletko miettinyt koulua tai muita asioita harjoitusten aikana?
- **Toiminnalliset harjoitukset:** Luonnon voi ottaa osaksi myös muihin aktiviteetteihin.
 - **Eväsretki:** Välipalan tai eväiden syönti on helppo yhdistää moneen luonnossa tapahtuvaan aktiviteettiin.
 - **Aarten etsintä:** Opettaja voi piilottaa rajatulle alueelle esimerkiksi värikkäitä tötteröitä tai muita pienehköjä esineitä.
 - **Luonto seikkailupuistona:** Luonto tarjoaa monia esteitä ja vaihtoehtoisia kulkureittejä polkujen ulkopuolella, joiden kokeileminen eri tavoin kehittää kehonhallintaa ja tasapainoa. Luonnossa voi harrastaa esimerkiksi parkouria tai pelata seuraa johtajaa.
 - **Piiloleikki:** Luonto tarjoaa usein hyviä piilopaikkoja eläimille, joihin myös oppilaat voivat tutustua leikin ohessa. Alueen rajaaminen sopivan kokoiseksi ja leikin valvominen on tärkeää, jotta oppilasmäärä on sama myös harjoituksen jälkeen.

Tunnin loppuksi:

Tunnin päätteeksi on hyvä keskustella, siitä miltä luonnossa oleminen tuntui. Oppilaille on myös hyvä tehdä näkyväksi mitä kaikkea tunnin aikana tuli todellisuudessa harjoiteltua ja opittua. Luonnossa on mahdollista oppia vähintään yhtä paljon kuin koulun luokahuoneessa, vaikka ympäristö onkin täysin erilainen. Oppilaiden kanssa voidaan myös pohtia mitkä asiat on helpompi oppia luonnossa ja mitkä luokahuoneessa.