



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

Luonto lapsiperheen arjen voimavarana

Soile Puhakka
ODL Liikuntaklinikka
Tutkijatohtori



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL





Ydinviesti

- Ihminen ja luonto ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään.
- Jokainen ihminen tarvitsee luontokontaktin.
- Lapsella on oikeus päästä kokemaan luonto, tutkia sitä ja kehittää omia taitojaan ja voimavarojaan sen avulla.
- Luontoympäristöt palauttavat mieltä paremmin kuin rakennetut ympäristöt.
- Kaikki ihmisten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää luontoa omassa työssään ja oman jaksamisensa edistämiseksi.
- Luonnossa liikkuminen ja oleskelu voi tuottaa säästöjä erityisesti pitkällä tähtäimellä!
- **ONGELMA: Tarvitaan keinoja, jotka palauttavat arjen keskellä.**

Miksi luonto on meissä?

Biofilia-hypoteesi (Wilson, 1984)

Ihmisellä on synnynnäinen tarve olla vuorovaikutuksessa elävän luonnon kanssa

Kulttuurista tai persoonasta riippumatta

Luonto on geeneissä.

A photograph of a young child with curly hair, wearing a white shirt and patterned pants, standing in a forest and looking at a large tree trunk. The forest floor is covered in green and yellowish vegetation. A green thought bubble with a dark blue outline is positioned in the upper right corner of the image, containing text in Finnish.

“Biofilia on motiivi planeettamme säilyttämiselle - tuhoamalla lähteemme ruokaan ja puhtaaseen ilmaan, veteen, ja maahan, me tuhoamme itsemme. Meillä on sisäinen ymmärrys siitä, kuinka tärkeä luonto meille on.”
- E. O. Wilson, 1984



Biofilia-hypoteesi

- ”Intohimoista rakkautta kaikkea elävää kohtaan”. Eli synnynnäinen kiinnostus elämää ja elämänkaltaisia prosesseja kohtaan.
 - Kiinnostus elämää kohtaan aiheuttaa emotionaalisen yhteyden ihmisen ja elävän luontokappaleen välille.
 - Ilmenee hyvin yksilöllisesti, mutta poikkeuksetta **kaikilla** ihmisillä tiedostamattakin.
- Myös luontoon liittyvä taide, lemmikit ja luonnossa syntyvät ”uskonnolliset” kokemukset
- Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat seurausta biofiliasta
 - **Lapsilla biofilia näkyy selkeästi**





Luontosuhde

- Hyvä luontosuhde on psykologinen perustarve!
- Ajatuksia, asenteita ja kokemuksia luontoa kohtaan yksilöllisellä tavalla
- Tietynlainen kiintymyssuhde, joka usein vaihtelee elämän eri vaiheissa
- Vahva luontosuhde usein tarkoittaa myös tarvetta vierailla luonnossa (tekis mieli metsään –tunne)
- Vahvasti yhteydessä luonnossa liikkumiseen eri ikäisillä!
- Luontosuhteeseen vaikuttavat erityisesti lapsuudenajan kokemukset, peritty tieto ja ohjaus muilta ihmisiltä
- Voidaan vahvistaa iästä ja persoonasta riippumatta





Vahvan luontosuhteen etuja



- Minäpystyvyys ja osallisuuden tunne
- Tutkimuksissa vahva luontosuhde on yhdistetty onnellisuuteen ja eudaimoniseen hyvinvointiin eli

Elämän merkityksellisyyteen

hedonisen maailmankuvan sijaan

- Yhdenvertaisuus ja yhteisöllisyys
- **Resilienssi eli sinnikkyys muutostilanteissa**
- Perheen dynamiikka ja tunne siitä, että pärjätään yhdessä.
- Halu suojella luontoa
- Ymmärrys siitä, että luonto ja luontokokemukset ovat tärkeitä oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta
- Nyky-yhteiskunta mahdollistaa ”itseensä käpertymisen” kun taas yhteys luontoon edistää tunnetta yhteenkuuluvuudesta → olen osa isoa kokonaisuutta

Vinkkejä luontosuhteen edistämiseksi

- Haastatellaan ihmistä luontoon liittyen
 - Mitä luonto merkitsee? Minkälaisia tunteita se herättää aiheena? Onko positiivisia muistoja?
 - Huomioidaan kuitenkin asiakkaan motivaatio ja kyky kommunikoida
 - Mielipaikat ovat usein luonnossa → Mitä tunteita ja kokemuksia niihin liittyy?
 - Onko kodin lähellä paikkoja, missä voisi käydä?
 - Haluaisiko asiakas osallistua luonnonhoidollisiin tehtäviin?
- Turrumme päivittäisiin ympäristöihin → Minkälaisia tunteita ympäristöt yksilössä aiheuttavat?
- Hakeutuminen mieluisaan luontokohteeseen → kokemusten hankkiminen
- Tiedon hankkiminen luonnosta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista eri tavoin → Voi herättää mielenkiintoa, madaltaa kynnystä ja lieventää pelkoja
- Asiakkaalle voi antaa pieniä porkkanoita luonnossa oleskelua varten
 - Kasvion kerääminen, lintujen ja muiden eläinten bongailu, sieniin tutustuminen, lähiluontokohteiden läpikäynti, valokuvaus
- ”Ripotellaan” ihmisen arkeen luontohetkiä
- Virtuaaliluonto on hyvä apuväline, mutta se ei täysin korvaa luontokokemuksia



Lapsen luontosuhde

- Varhaislapsuus on tärkeä lapsen luontosuhteen muodostumisessa.
- Lapsen täytyy kasvaa sen ajatuksen mukaisesti, että hän on osa luontoa ja riippuvainen luonnosta ja että luonto tukee hyvinvointia ja terveyttä.
- Opettaa lapselle elämän ”tosiasioita”, ymmärrystä ja tietoa luonnosta, luo kiintymystä ja kunnioitusta sitä kohtaan.
- Mitä tapahtuu, jos emme siirrä luontosuhdetta lapsillemme?
- Osa perheistä ei liiku luonnossa tai ole muuten kiinnostuneita luonnosta → Sote-alan, järjestöjen, kuntien yms. ammattilaisten rooli on tärkeä!

Luonto on tärkeä

Liikun ja
kehitän
motorisia
taitojani



Henkinen ja psyykkinen hyvinvointi

Stressin lieventyminen
Tunteidensäätely
Keskittymiskyky/tarkkaavaisuus

EMPATIAKYKY
+
RESILIENSSIÄ

Kognitiivinen kehitys ja oppiminen

Ongelmanratkaisu
Luovuus
Oppiminen ja muistaminen



Sosiaalinen kehitys

Yhteistyö- ja
vuorovaikutustaidot
Itseluottamus
Itsetuntemus
Rohkeus

Luontoympäristöt ovat
lapselle synnynnäisesti
luontaisia ympäristöjä
leikille ja oppimiselle!

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset

Vaikutukset lähes välittömiä

5min →

Jokainen kokee luonnon eri tavoin

**Liian iso osa ihmisistä ei ole tietoinen
näistä hyvistä vaikutuksista**

**Tukee ihmisen terveyttä ja hyvinvointia
hyvin monipuolisesti**

Kehon hyvinvointi:

Altistuminen raikkaalle ilmalle ja auringonvalolle

Motivaatio liikkoa lisääntyy

Edistää immuunipuolustusta

Voi ehkäistä kansansairauksia ja auttaa niiden
hoitotasapainon ylläpitämisessä

Mielen hyvinvointi:

Verenpaine laskee.. stressihormonien erityys vähenee →
Stressi- ja ahdistusoireet lievittyvät, tulee parempi mieli

Mieli virkistyy, rauhoittuu ja palautuu
Keskittymiskyky paranee, luovuus lisääntyvät
Elämän merkityksellisyys

Sosiaalinen hyvinvointi:

Vuorovaikutus ihmisten kanssa voi lisääntyä/syventyä
Uusia harrastusmahdollisuuksia
Asuinalueelle sopeutuminen
Luonto kohtelee tasa-arvoisesti kaikkia
Yhteisöllisyys

ART ja SRT

- ART eli Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan, 1989, 1995)
 - Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria
- SRT eli Stress Reduction Theory (Ulrich, 1991)
 - Stressin vähenemisen teoria

Ihminen on kehittynyt moniaistillisessa ympäristössä!



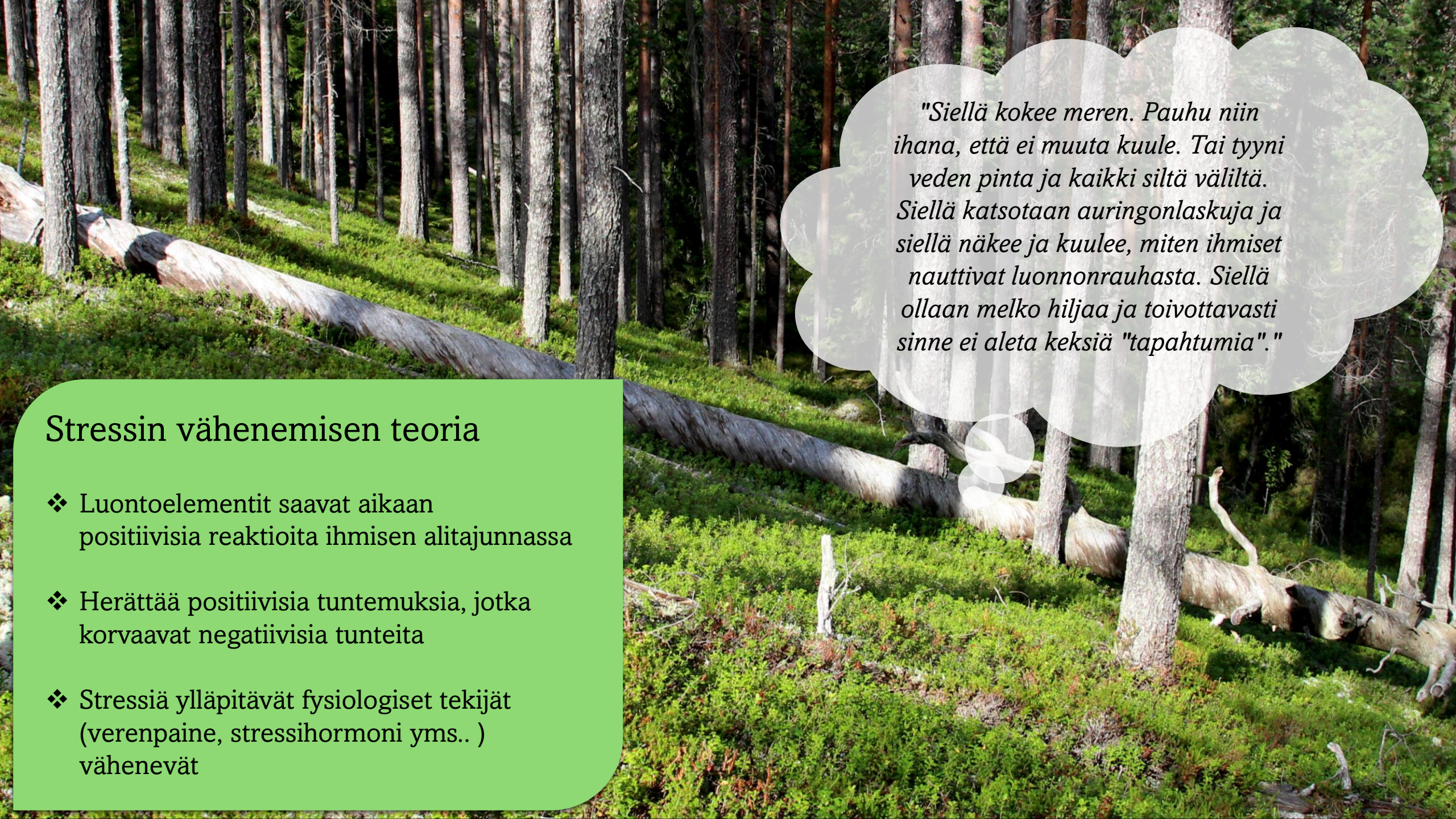
Tarkkaavaisuuden elpymisen teoria

- ❖ Käsittelee erityisesti tiedonkäsittelyä
- ❖ Vilkas kaupunkiympäristö "kuluttaa" tarkkaavaisuuden kapasiteettiä runsailla aistiärsykkeillään.
- ❖ Tahallinen tarkkaavaisuuden suuntaaminen uuvuttaa.
- ❖ Luonnossa tarkkaavaisuus ei vaadi suodattamista eikä aikomusta vaan aistit kiinnittävät automaattisesti huomion luontoelementteihin kaikkia aisteja käyttäen.

Luonto on:

Laaja, ehjä kokonaisuus ja siinä on "lumovoimaa"

--> Käännämme huomion pois itsestämme.



Stressin vähenemisen teoria

- ❖ Luontoelementit saavat aikaan positiivisia reaktioita ihmisen alitajunnassa
- ❖ Herättää positiivisia tunteita, jotka korvaavat negatiivisia tunteita
- ❖ Stressiä ylläpitävät fysiologiset tekijät (verenpaine, stressihormoni yms..) vähenevät

"Siellä kokee meren. Pauhu niin ihana, että ei muuta kuule. Tai tyyni veden pinta ja kaikki siltä väliltä. Siellä katsotaan auringonlaskuja ja siellä näkee ja kuulee, miten ihmiset nauttivat luonnonrauhasta. Siellä ollaan melko hiljaa ja toivottavasti sinne ei aleta keksiä "taphtumia"."

Lapsiperheet luonnossa

- Luonto on lapselle seikkailupuisto ja koko perheelle palautumisen ympäristö
- Ei tarvita välineitä – LÄHILUONTO riittää!
- Luonto tarjoaa perheelle oivan mahdollisuuden viettää aikaa laatuaikaa yhdessä.
- Usein myös liikkuminen lisääntyy → Luonnossa liikkuminen on matalankynnyksen liikkumista
- Luontoa voi suositella jokaiselle perheelle ja erityisesti niille, joilla on haasteita jaksamisen ja jotka liikkuvat vähän.
 - Palauttaa ja aktivoi
- Korostetaan sitä, että luonnossa oleskelu on helpompi sovittaa arkeen kuin monet muut säännölliset harrastukset.
- Kannustetaan perheitä tuomaan luontoa myös sisätiloihin sekä hankkimaan tietoa luonnosta.



Ihan kaikki liike on hyväksi!



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



Vauhti virkistää

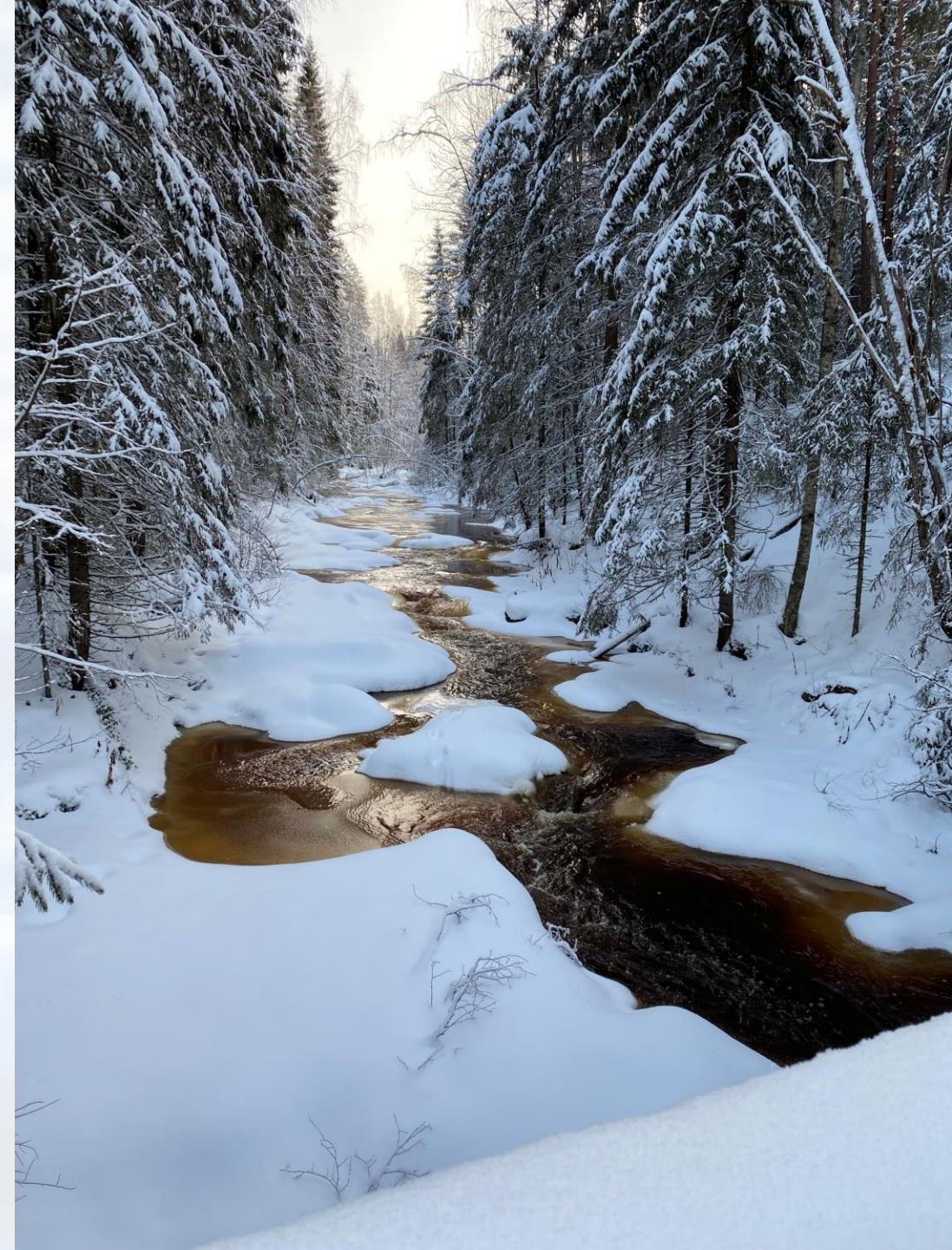
Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. UKK-instituutti.

Luonnossa liikkumisen etuja

- Luonto on puhdas, virkistävä ja kannustava ympäristö kaikenlaiselle liikkumiselle ja kaikenlaisille liikkujille.
- Matalankynnyksen liikkumista → ei suorituskeskeistä.
- Voidaan vaikuttaa itse liikkeen kuormittavuuteen.
- Kehittää tasapainoa, motoriikkaa ja kuntoa.
- Kaventaa sosioekonomisia eroja: edullinen ja tasa-arvoinen
- Monenlaisia harrastamisen mahdollisuuksia eri vuodenaikoina.
- Luonnossa oleskelu ”tuplaa” liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutukset ja toisinpäin.



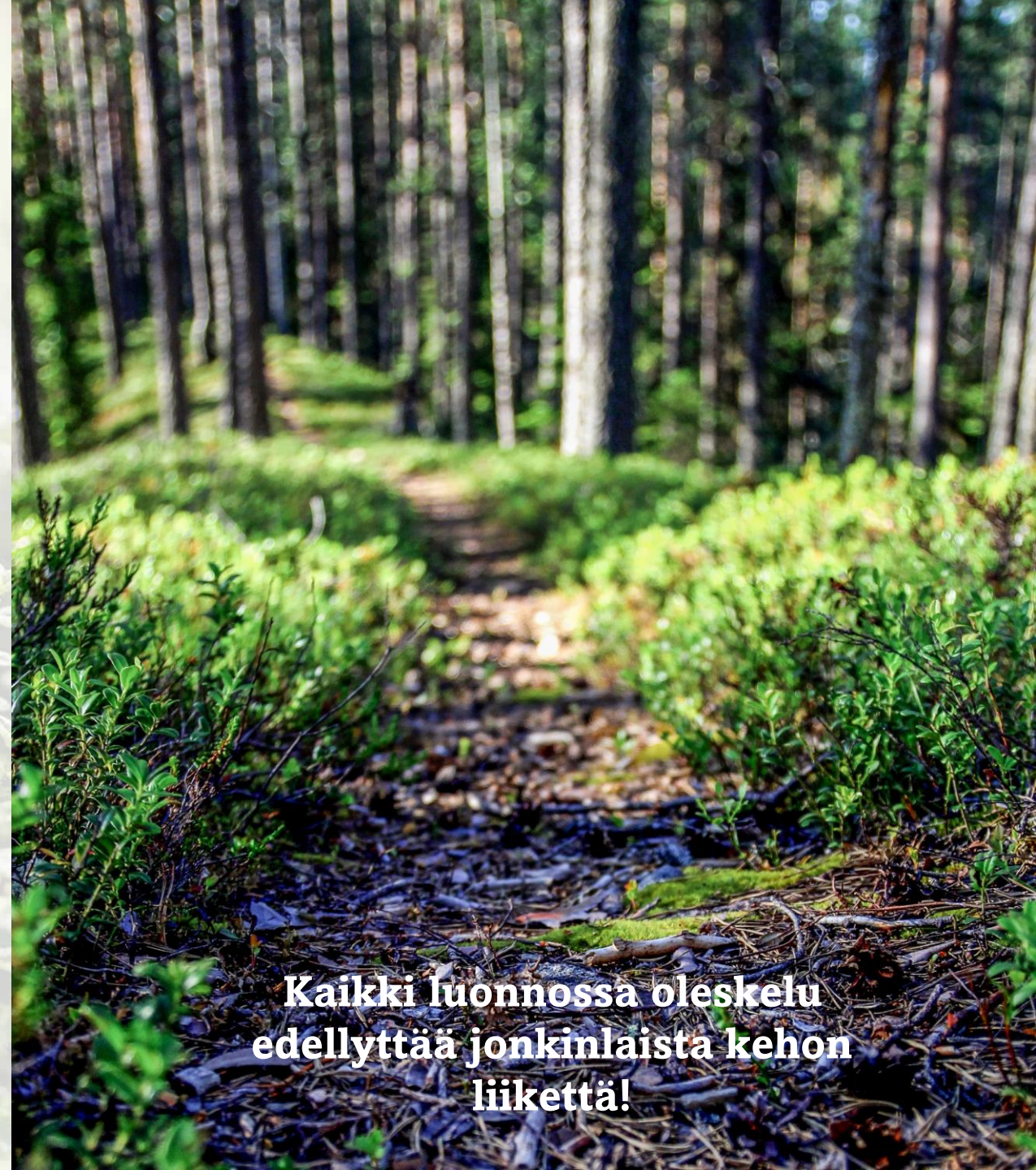
- Usein luonnossa liikkuminen tapahtuu ”sivutuotteena”
- Liikkumisen kuormitus voi tuntua pienemmältä
- Liikkuminen luonnossa on säännöllisempää
- Pienetkin hetken voivat riittää saamaan hyvinvointivaikutuksia ja saamaan lisää liikettä arkeen

- Loistava ympäristö vuorovaikuttaa ihmisten kanssa:
 - Perheen yhteistä laatuaikaa
 - Aikaa kaverin kanssa
- Tarjoaa myös omaa rauhaa kiireen keskellä



Luonto arjen liikkumisen edistäjänä

- Kaikki lähtee pienestä muutoksesta arjessa!
- Luonnossa liikkumista on KAIKKI luonnossa oleskelu → kun mieli elpyy ja aktivoituu, myös liikkumisella on mahdollisuus tulla osaksi arkea
- Suorituskeskeisyys voi tappaa motivaation → kynnyks
niin matalaksi kuin tarpeellista
- Murretaan myyttejä luonnossa liikkumisesta!
- Moni luonnossa liikkuva ei miellä sitä liikunnaksi → Poistetaan tällaiset harhaluulot ja rohkaistaan jatkamaan
- Kerrotaan asiakkaalle luonnossa liikkumisen eduista
- Haetaan pieniä elämyksiä ja taukoja arkielämästä itselle sopivan luontokokemusten avulla → luodaan pohjaa liikkumiselle ja luontosuhteelle
- Luonnossa tulee helposti otettua pieni ”irtiotto” arjesta ja töistä



**Kaikki luonnossa oleskelu
edellyttää jonkinlaista kehon
liikettä!**



- Luonto ei korvaa säännöllistä lääketieteellistä hoitoa tai mielenterveyshoitoa, mutta voivat tukea sitä.
- **Korostetaan luonnon terveyshyötyjä arkityössä**
- Tehdään yhteistyötä järjestöjen kanssa.
- Viedään tietoa eteenpäin muille ammattilaisille ja jaetaan kokemuksia!
- Hyödynnetään tarjolla olevia materiaaleja.



Luontopolku

Tunnista kasveja



Tässä luontopolussa on 11 rastia.

Viimeiseltä rastilta löytyvät oikeat vastaukset.



Kuvat Pixabay

www.vahvike.fi

KEVÄINEN LINTUBINGO



Valmistelu

Tulosta bingon ohjeet, BINGO-kyltti ja tarvitsemasi määrä lintubingoalustoja. Tiedostossa on 12 lintubingoalustaa. Jokaisessa kuvat ovat eri järjestyksessä. Alustoja voi käyttää monta kertaa, jos laminoit ne ja käytätte pelimerkkejä. Varaa jokaiselle osallistujalle tai parille pelimerkki tai kynä.

Jos sinulla ei ole ryhmän aikana verkkoyhteyttä käytössä, kerää lintujen äänet etukäteen tietokoneelle tai käytä valmiita cd-levyjä.

Toteutus

Jaa osallistujille lintubingoalustat. Kerro, että kaikki alustat ovat erilaisia ja käykää läpi bingon säännöt. Voit näyttää vieressä olevia esimerkkejä.

Soita ensimmäinen linnun ääni ja pyydä yhdistämään ääni ja kuva. Kun ääni on tunnistettu, varmista, että kaikki merkitsevät oikean linnun joko pelimerkillä tai piirtämällä rastin bingoalustaan.

Kun joku saa bingon, eli rastisuoran, hän voi huutaa "bingo" tai näyttää seuraavan sivun bingo-sanaa.

Linnun tunnistamisen jälkeen voitte keskustella kyseisen linnun elintavoista tai katsella kuvia joko verkkosivustoilla tai lintukirjasta.

Lintutietoa, kuvia ja ääniä:

- www.luontoportti.com > Linnut
- www.lintukuva.fi

		X
	X	
X		

X	X	X

		X
		X
		X

CC Kirsi Alatalo 2015
www.vahvike.fi
Piirroksat: www.papunet.net

Mistä luontotietoa ammattilaisille ja perheille?

- Luontoon.fi –sivusto (retkikohteet, tietoa luonnossa liikkumisesta)
- Retkikartta.fi (erityisesti kodin lähellä oleva luonto)
- Oulun kaupungin omat sivut: <https://www.ouka.fi/luonto-ja-ulkoilu>
- <https://www.ouka.fi/lahekko-naa-luontoon>
- Greencare.fi (<https://www.gcfinland.fi/>)
- Luontoaiheisia tehtäviä lapsiperheille: <https://mappa.fi/teemareput/lasten-metsaretki/> ja <https://www.varinautit.fi/luonto/>
- Hankkeita: <https://maaseutuverkosto.fi/hankkeet/hoivaa-ja-voimaa-metasta/>
- <https://vahvike.fi/luonto>
- THL, Luonto ja osallisuus-sivusto



A photograph of a long, straight, paved path in a park. The path is flanked by tall, mature trees with dense green foliage, creating a canopy effect. The path leads into the distance, where it slightly curves. The lighting is soft, suggesting a bright but slightly overcast day. The overall atmosphere is peaceful and natural.

Miten voisit hyödyntää luontoa omassa työssäsi? Haluaisitko jakaa kokemuksia?

Lisää tietoa

ART: Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of environmental psychology, 15(3), 169-182.

SRT: Ulrich, R. S. (2023). Stress reduction theory. D. Marchand, E. Pol, & K. Weiss (eds.), 100, 143-146.

Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutukset: Frumkin, H., Bratman, G. N., Breslow, S. J., Cochran, B., Kahn Jr, P. H., Lawler, J. J., ... & Wood, S. A. (2017). Nature contact and human health: A research agenda. Environmental health perspectives, 125(7), 075001.

Mielipaikat: Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. Environment and behavior, 33(4), 572-589.

Vastustuskyky: Roslund, M. I., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A. M., ... & ADELE Research Group. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. Science advances, 6(42), eaba2578.

<https://terveysmetsa.fi/>

Terveysmetsä-konsepti: Tyrväinen, L., Savonen, E. M., & Simkin, J. (2017). Kohti suomalaista terveysmetsän mallia.

Lasten luontosuhde: Taina Laaksoharju, väitöskirja:

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/f18a7d82-cc3d-4a24-b4b8-bd8eebc34b3a/content>

Biofilia: Gullone, E. (2000). The biophilia hypothesis and life in the 21st century: increasing mental health or increasing pathology?. Journal of happiness studies, 1(3), 293-322.

Biofilia: Wilson, E. O. (1986). Biophilia. Harvard university press.



Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024

**Luontoympäristön
terveysvaikutukset ja niiden
taloudellinen merkitys**

Liisa Tyrväinen, Jaana I. Halonen, Tytti Pasanen, Ann Ojala, Martin Täubel,
Santtu Kivelä, Riikka-Leena Leskelä, Paula Pennanen, Juulia Manninen,
Aki Sinkkonen, Tari Haahela, Hanna Haveri, Mikaela Grotenfelt-Engren,
Tuula Lankia ja Marjo Neuvonen

Luke

OULU 2024
D 1765

ACTA

UNIVERSITATIS OULUENSIS

Soile Puhakka

NATURAL RESIDENTIAL
ENVIRONMENT AND
PHYSICAL ACTIVITY IN
ADOLESCENCE AND
MIDLIFE – THE ROLE OF
GREENNESS, LANDSCAPE
DIVERSITY, AND NATURE
RELATEDNESS

