



Ikäinstituutti

Luontoelämyspolku – osa 2

Ohjaajan opas

Ritva-Liisa Salonen, Heli Starck



Sisällys

Luontoelämyspolku liikuttaa kehoa ja mieltä.....	3
Ohjeita oppaan käyttäjälle.....	4
Luontoelämyspolun tehtävät.....	6
Liikekori.....	6
Vetreyskori.....	12
Aistikori.....	15
Kokemuskori.....	20

Luontoelämyspolku – osa 2

Ohjaajan opas

Ikäinstituutti

www.ikainstituutti.fi

ISBN 978-952-7254-71-4 (painettu)

ISBN 978-952-7254-72-1 (pdf)

Kirjoittajat: Ritva-Liisa Salonen, Heli Starck

Kuvat: Sakari Röyskö, Veera Vihervaara, Ritva-Liisa Salonen

Taitto: AD Krista Jännäri
Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino: Nextprint 2025

Copyright Ikäinstituutti, Helsinki 2025

Tuotettu Partioaitan Ympäristöbonus-tuella

Luontoelämyspolku liikuttaa kehoa ja mieltä



Kävelin tuossa lammen rannalla. Siinä oli vettä ja sorsat uiskentelivat. Tuulen humina ja laineiden liplatus, ne olivat ihan rauhoittavia.

Ulkoilussa on parasta se, että se antaa sekä henkistä että fyysistä kuntoa.

Joka kerta kun on kävelemässä, niin aina huomaa jotakin uutta. Nautin kovasti.

Minusta se oli aika hauskaa. Se vaatii huomiokykyä ja käden näppäryyttä.

Jumppasimme hiukan, tunnustelimme lehtiä ja kuusen oksia – miltä tuntuu. Pistimme silmät kiinni ja tällaisia hauskoja juttuja, joita ei itse osaisi ajatellakaan.

Oli hirveen hienoja tehtäviä.

Ohjeita oppaan käyttäjälle

Luontoelämyspolulla kroppa saa liikettä ja mieli virkistyy yhdessä ulkoillessa. Ajatuksena on kulkea suunniteltu reitti ja tehdä välillä erilaisia harjoituksia tehtäväkorttien innoittamana. Kävely rastilta toiselle tuo liikettä, kehittää tasapainoa ja kestävyyskuntoa. Reitin pituutta voi vaihdella osallistujien kunnon mukaan.

Luontoelämyspolun voi toteuttaa missä tahansa lähellä sijaitsevassa viherympäristössä, esimerkiksi puistossa, pihassa tai metsikössä. Palvelutalot, taloyhtiöt, järjestöt, seurakunta ja muut yhteisöt voivat järjestää oman tai yhteisen Luontoelämyspolun. Myös eri sukupolvet voivat lähteä yhdessä ulos polulle.

- Valitse tehtäviä jokaisesta korista ja kokoa ryhmällesi sopiva Luontoelämyspolku. Sopiva tehtävämäärä on 6–10. Voit vaihdella polun sisältöä jokaisella tapaamiskerralla tai toistaa laatimasi polun useamman kerran peräkkäin.
- Helpota, vaikeuta tai sovelta liike- ja vetreyskorin liikkeitä oppaasta löytyvien vinkkien avulla.
- Suunnittele reitti etukäteen. Mieti, missä paikoissa tehtävien teko onnistuu ja missä on hyvä levähtää. Halutessasi voit viedä tehtäväkortit reitin varrelle valmiiksi.
- Ryhmä voi suunnitella Luontoelämyspolun sisällön myös yhdessä.
- Reitistä voi tehdä kartan. Se voi motivoida osallistujaa lähtemään luontoon!

Tehtäväkortit on jaettu aihepiirin mukaan neljään koriin



Liikekorissa on voimaa ja tasapainoa kehittäviä liikkeitä.



Vetreytyskorista löytyy liikkuvuus- ja rentoutusliikkeitä koko keholle.



Aistikorista löytyy tehtäviä, joissa katsellaan, kuunnellaan, haistellaan, maistellaan ja tunnustellaan.



Kokemuskorin tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan.



Talvitouhuja
jäällä



Kuuntele
keskittyneesti



Lumipallo
korkeuksiin



Kirjaimia
ilmaan



Jalanjälkiä
lumessa

Turvallisesti liikkeelle

- Tukevat kengät jalkaan.
- Pukeutuminen sään ja maaston mukaisesti.
- Päähine päähän sekä kuumalla että kylmällä säällä.
- Vettä mukaan etenkin kuumalla ilmalla.
- Istuinalustoja tarvitaan joissakin tehtävissä ja lepohetkinä.
- Puhelin taskuun varmuuden vuoksi.
- Laastari auttaa hiertymiin.
- Oma ja toisten jaksamista seuraten.

Hyvällä mielellä liikkeelle

- Lähte ennakkoluulottomasti matkaan.
- Hymyile, se tarttuu toisiin.
- Ulkoilu säällä kuin säällä tuo hyvän mielen.
- Täällä ei kilpailla. Reitillä edetään oman kunnon mukaan.
- Tutustu toisiin ja nauti hyvästä seurasta.
- Sopikaa seuraava ulkoilukerta.



Luontoelämyspolun tehtävät



Liikekorin tehtävät kehittävät erityisesti voimaa ja tasapainoa luontoa hyödyntäen. Tehtäviä voi tarvittaessa helpottaa tai vaikeuttaa.

1. Kyykkäillen

- Seiso sopivalla etäisyydellä puusta.
- Ota tukevasti kiinni puun rungosta.
- Kyykisty rauhallisesti niin alas kuin tuntuu hyvältä ja nouse ylös.
- Toista liike useita kertoja, kunnes reisissä tuntuu.

Helpota liikettä

- Kyykisty vain vähän.
- Vedä itsesi käsillä ylös.

Vaikeuta liikettä

- Kyykisty niin alas kuin pääset.
- Tee liike todella hitaasti jarruttaen.

2. Käpyä kuljetellen

- Laita käpy pään päälle ja lähde kävelemään.
- Tasapainoile käpy pään päällä.
- Älä anna kävyn pudota.

Helpota liikettä

- Kävele tasaisella alustalla.

Vaikeuta liikettä

- Kävele epätasaisella alustalla.
- Vaihtelee kävelysuuntaa, pyörähtelee, kyykistelee.



3. Tasapainoilua kepin kanssa

- Etsi sopiva keppi ja nosta se pystyyn kämmenesi tai sormiesi päälle.
- Yritä pitää keppi pystyssä mahdollisimman pitkään.
- Ota tarvittaessa askelia tai tasapainoile vartalollasi.

Helpota liikettä

- Tee kämmenestäsi kuppi, jossa keppi pysyy paremmin.

Vaikeuta liikettä

- Pidä keppiä heikommalla kädelläsi.

4. Metsätöissä

- Millaisia metsätöitä olet tehnyt?
- Näytä työ liikkeen avulla ja muut yrittävät arvata.
- Kaikki tekevät liikettä, kun tehtävä on arvattu





5. Puuhippa

- Sopikaa, mitkä puut ovat mukana pelissä.
- Jokainen pelaaja valitsee niistä itselleen yhden ja menee sen luokse. Yksi pelaaja, hippa, jää ilman puuta.
- Hippa asettuu keskelle. Kun hän huutaa "vaihto", kaikkien pelaajien täytyy siirtyä uuden puun luokse. Myös hippa yrittää ehtiä johonkin puuhun ensimmäisenä.
- Kuka jää ilman puuta? Hänestä tulee uusi hippa.

Helpota tehtävää

- Pelataan ilman hippaa. Vaihdetaan puuta yhtäaikaaisesti.

Vaikeuta tehtävää

- Keksikää erilaisia liikkumistapoja puusta toiseen siirryttäessä.



6. Seuraa johtajaa

- Asettukaa peräkkäin jonoon.
- Ensimmäinen jonossa lähtee liikkeelle ja tekee samalla jotakin liikettä. Muut matkivat perässä.
- Vaihtakaa johtajaa sopivin väliajoin.

Helpota liikettä

- Liikkukaa helppokulkuisessa maastossa.
- Edetkää rauhalliseen tahtiin.

Vaikeuta liikettä

- Liikkukaa epätasaisessa maastossa.
- Vaihdelkaa liikkumisnopeutta ja -suuntaa.



7. Kuvioita lumelle

- Sopikaa, minkä kuvion haluatte tehdä lumeen.
- Suunnitelkaa, miten saatte kuvion tehtyä.
- Tampatkaa kuvio lumelle samaa polkua pitkin kävellen.
- Ihastelkaa lopputulosta.

8. Talvista liikuntaa

- Mitä talvista liikuntaa olet tykännyt harrastaa?
- Näytä muille, miten liikettä tehdään.
- Muut tekevät perässä.





9. Jalkoja jumpaten

- Asettukaa niin, että näette toisenne.
- Tehkää kyykkyliikettä polvia koukistaen.
- Kyykätessä polvien ja varpaiden tulisi osoittaa samaan suuntaan.
- Keksikää muita liikkeitä, jotka saavat kehon lämpimäksi.

Helpota liikettä

- Kyykisty vain vähän.
- Ota kaverista tukea.

Vaikeuta liikettä

- Kyykisty niin alas kuin pääset.
- Tee liike todella hitaasti jarruttaen.



10. Jalanjälkiä lumessa

- Kävelkää lyhyt matka lumella omaan tahtiin.
- Tarkkailkaa jalanjälkiänne. Ovatko askeleet lyhyitä vai pitkiä, symmetrisiä vai epäsymmetrisiä.
- Löytyykö ryhmästäne erilaisia jalanjälkiä?

11. Terveiset lumessa

- Valitse sopiva keppi tai tikku.
- Mieti, minkä viestin haluat jättää muille.
- Kirjoita tai piirrä terveisesi lumeen.

Helpota liikettä

- Valitse pidempi keppi.

Vaikeuta liikettä

- Valitse lyhyempi keppi, jolloin joudut kurottamaan pidemmälle ja tarvitse enemmän tasapainoa.



12. Lumipallolla osumia

- Tee lumipalloja.
- Yritä osua lumipallolla puunrunkoon tai muuhun sovittuun "maaliin".

Helpota liikettä

- Mene lähemmäs kohdetta.
- Valitse isompi maali.

Vaikeuta liikettä

- Mene kauemmas kohteesta.
- Valitse pienempi maali.



13. Lumipallo korkeuksiin

- Tee lumipallo.
- Heitä lumipallo ylös ja yritä ottaa se kiinni.
- Kuinka korkealle uskallat heittää?

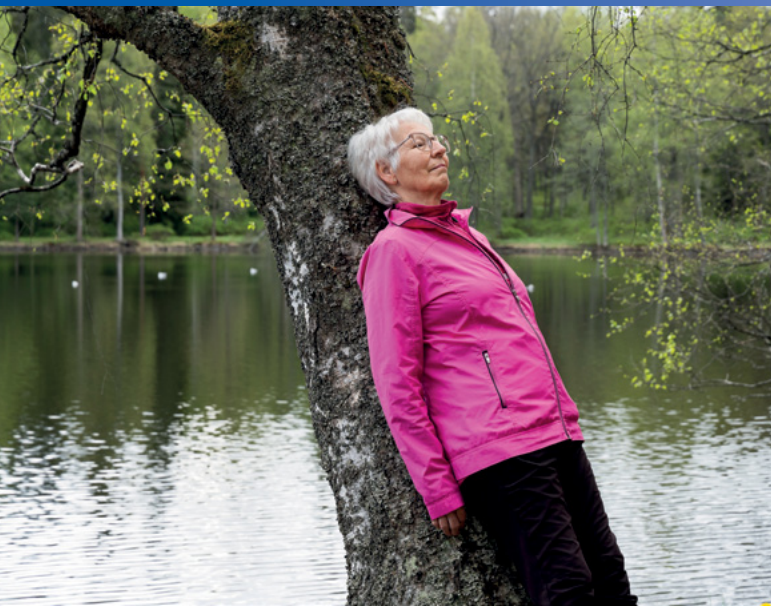
Helpota liikettä

- Heitä pallo matalalle.
- Ota pallo kiinni kahdella kädellä.

Vaikeuta liikettä

- Heitä pallo korkealle.
- Ota pallo kiinni yhdellä kädellä.





Vetreyskorista löytyy liikkuvuus- ja rentoutusliikkeitä. Liikkeitä tehdesi muista hengittää rauhallisesti sekä kuunnella luonnon ääniä.

14. Puuhun nojailu

- Valitse mieleisesi puu.
- Nojaa puuhun, sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti.
- Rentouta keho ja mieli.



15. Hengittele happea

- Ota hyvä asento.
- Nosta kädet ylös ja hengitä samalla suun kautta sisään keuhkot täyteen.
- Hengitä nenän kautta ulos samalla kun lasket kädet alas.
- Toista muutamia kertoja.

16. Hartiat rennoiksi

- Ota hyvä asento.
- Pyöräytä hartioita ympäri laajalla liikkeellä molempiin suuntiin.
- Jousta polvilla, kun hartiat ovat alhaalla.





17. Kumarra ja kurkista

- Seiso ja laita jalat leveään haara-asentoon.
- Kumarru alas ja kurkista jalkojen välistä. Mitä näkyy?

Helpota liikettä

- Ota tukea polvista.
- Pidät polvet vähän koukussa.
- Kurkista kainalon alta.

Vaikeuta liikettä

- Kumarru alas asti.
- Älä ota tukea.

18. Kohti korkeuksia

- Ota hyvä seisoma-asento.
- Nouse varpaille ja kurkota mahdollisimman korkealle ylös.
- Yllätkö oksaan, saatko lumen varisemaan?

Helpota liikettä

- Kurkota vain yhdellä kädellä.
- Pidä kantapäät maassa.





19. Vartaloa kiertäen

- Ota hyvä seisoma-asento.
- Kierrä vartaloa sivuille, anna käsien johtaa liikettä.
- Kuinka pitkälle taakse pystyt kurkistamaan?
- Toista muutamia kertoja kummallekin puolelle.

20. Kirjaimia ilmaan

- Ota käteesi keppi tai käytä pelkkää kättäsi.
- Piirrä oma etukirjaimesi tai nimesi laajalla liikkeellä ilmaan.
- Ota vartalo mukaan liikkeeseen ja kurkottele pitkälle eri suuntiin.

Helpota liikettä

- Pidä vartalo paikallaan ja kirjoita vain kädellä.

Vaikeuta liikettä

- Kirjoita suurin kirjaimin. Kurkottele ylös, alas ja sivuille.
- Nouse tarvittaessa varpaille tai yhdelle jalalle.



Aistikorista löytyy tehtäviä, jotka herättävät aisteja monipuolisesti. Tunustele, kuuntele, haistele, katsele ja maistele luontoa niin kauan kuin tuntuu hyvältä.

21. Pilvien matkassa

- Katsele pilviä.
- Mitä hahmoja tai asioita näet?
- Minne pilvet ovat matkalla?

22. Bongaa värejä

- Katsele ympärillesi.
- Mitä värejä ja värisävyjä näet?
- Mistä pidät erityisesti?
- Keskustelkaa yhdessä siitä, mitä näitte.





23. Parhaat eväsherkut

- Kerro, mikä on mieleenpainuvien eväsherkkujen, jotka olet luonnossa nauttinut.
- Miksi luonnossa kaikki maistuu paljon paremmalta?
- Mitkä maut sinulle maistuvat luonnossa?

24. Luonnon tuoksut

- Mene mieluisaan paikkaan luonnossa.
- Mitä tuoksuja ympärilläsi on?
- Kerro muille, mistä luonnon tuoksusta erityisesti pidät.

25. Kaiku vastaa

- Mene sellaiselle paikalle, jossa voit kuulla kaiun esim. metsän reunaan, lähelle kalliota tai korkealle kohdalle.
- Huuda kovalla äänellä.
- Kuuntele, mitä kaiku vastaa sinulle.



26. Metsäpuron liplatus

- Mene puron äärelle.
- Kuuntele puron liplatusta.
- Voit myös roiskutella vettä ja kuunnella sen roisketta.
- Mitä veden äänet sinulle kertovat?

27. Tunnustele talvea

- Tunnustele paljain käsin talvea: lunta, jääpuikkoja, kohmeisia luontokappaleita.
- Mitä tunnet ja aistit?





28. "Kiikaroi luontoa"

- Tee käsistä kiikarit ja laita ne silmillesi.
- Katsele eri suuntiin.
- Mitä kiikareilla näkyy?
- Keskustelkaa yhdessä havainnoistanne.

29. Kuuntele keskittyneesti

- Menee mieluisaan paikkaan ja ota rento asento.
- Miltä talvinen luonto kuulostaa?
- Kuuluuko muutakin, kuin luonnon ääniä?
- Keskustelkaa yhdessä havainnoistanne.

30. Jälkiä lumessa

- Katsele ympärillesi. Löytyykö lumesta eläinten jälkiä?
- Tunnistatko jälkien jättäjän?
- Jakakaa kokemuksianne.



31. Lintuja tarkkaillen

- Mene lintulaudan lähelle tai muuten hyvään lintupaikkaan.
- Näetkö ympärilläsi lintuja tai kuuletko niiden ääniä?
- Tunnistatko havainnoimasi linnut?
- Keskustelkaa havainnoistanne.

32. Saippuakuplat ilmaan

- Ota saippuakuplapurkki mukaan.
- Puhalla saippuakuplia ilmaan ja seuraa minne ne leijailevat.





Kokemuskorin tehtävissä muistellaan ja tarinoidaan yhdessä. Ihmiselle on tärkeää muistella elettyä elämää. Muistelu antaa sisältöä elämään. Kokemuksia on kiva jakaa toisille pareittain tai ryhmässä. Kokemuskorin tehtäviä voi tehdä rastilta toiselle kävellessä.

33. Metsän pelot

- Oletko joskus pelästynyt tai pelännyt metsässä?
- Kerro kokemuksestasi muille.

34. Veden loiske

- Etsi sopiva lätäkkö.
- Astu lätäkköön niin, että vesi roiskuu.
- Millaisia lätäkköleikkejä olet leikkinyt?
- Keskustelkaa yhdessä muistoistanne.

35. Aivopähkinä luonnossa

- Sopikaa joku kirjain ja yrittäkää keksiä mahdollisimman monta sillä kirjaimella alkavaa linnun tai eläimen nimeä.
- Vaihtakaa välillä kirjainta tai keksittävää asiaa.





36. Kiipeilypuu

- Pysähtykää puun luokse.
- Oletko kiipeillyt puissa?
- Muistatko, millainen oli lempi kiipeilypuusi?
- Keskustelkaa yhdessä.

37. Luonnon taidetta

- Etsi luonnosta erilaisia materiaaleja ja tee niistä oma taideteoksesi.
- Pitäkää taidenäyttely.
- Muistatko vielä lapsuutesi käpylehmät?



38. Yksityiskohtia luonnossa

- Pysähdy hetkeksi.
- Valitse jokin yksityiskohta ympäriltäsi.
- Mikä siinä puhuttelee? Kerro siitä muille.





39. Talvimuistot

- Mikä on mukavin talvimuistosi?
- Mieti hetki itseksi. Kerro siitä muille.

40. Talvisen luonnon parhautta

- Mikä on mielestäsi parasta talvessa ja talvisessa luonnossa?
- Keskustelkaa yhdessä ajatuksistanne.



41. Puhuttelevat luontokappaleet

- Mikä puu, kasvi tai eläin tai muu luontokappale kuvaa sinua mielestäsi parhaiten? Miksi?
- Voit saada idean katselemalla ympärillesi tai muistelemalla jotakin aiemmin näkemääsi.
- Keskustelkaa ja jakakaa kokemuksianne.

42. Talvitouhuja jäällä

- Kävelkää jään ääreen.
- Muistele, mitä olet tehnyt talvisin jäällä eri elämänvaiheissa.
- Keskustelkaa ja jakakaa kokemuksianne.



Luontoelämäyspolku – osa 2

Ohjaajan opas

Suosittu Luontoelämäyspolku-materiaali on saanut täydennysosan, jossa on 42 uutta tehtävää. Tehtävät kehittävät voimaa ja tasapainoa, lisäävät liikkuvuutta, herättelevät aisteja sekä virittelevät muisteluun ja tarinointiin. Tehtäviä löytyy kaikille vuodenajoille.

Luontoelämäyspolun tehtävärastilta toiselle siirtyessä kroppa saa liikettä ja mieli virkistyy. Polun voi toteuttaa missä tahansa lähellä sijaitsevassa viherympäristössä, esimerkiksi puistossa, pihassa tai metsikössä. Palvelutalot, taloyhtiöt, järjestöt, seurakunta ja muut yhteisöt voivat järjestää oman tai yhteisen Luontoelämäyspolun. Myös eri sukupolvet voivat lähteä yhdessä ulos polulle.