



Nautitaan  
luonnoista.



## ELINVOIMAA LUONNOSTA

Nautitaan luonnosta -korttien avulla tuet omaa hyvinvointiasi. Ne auttavat sinua rauhoittumaan, virkistymään, voimaantumaan ja oppimaan uutta luonnosta. Korttien avulla voit muistella luontokokemuksiasi ja pohtia omaa luontosuhdettasi. Voit tehdä harjoituksia sekä ulkona että sisällä.

## IDEOITA KORTTIEN KÄYTTÖÖN

Voit tehdä korttien harjoituksia yksin, parin kanssa tai ryhmässä. Voit valita kortin kuvan, teeman tai tekstin perusteella tai keksiä omia tapoja käyttää kortteja.

Tunnistat rauhoittumiseen ohjaavat harjoitukset sinisestä väristä, virkistymiseen innostavat harjoitukset oranssista väristä, voimavarojen etsimiseen ohjaavat harjoitukset violetista väristä ja luontotietoon liittyvät harjoitukset vihreästä väristä.



## LUONTOSIVUSTON KÄYTTÖ

Korttipakan ohella löydät luontoaiheisia harjoituksia [www.luontosivusto.fi](http://www.luontosivusto.fi) -verkkopalvelusta.

Luontosivustolla pääset nauttimaan Suomen luonnosta, sen neljästä vuodenajasta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista digitaalisessa muodossa kuvien, videoiden, tarinoiden, tehtävien ja postikorttien avulla.



A decorative border of blue leaves and flowers surrounds the text. The leaves are various shapes and sizes, some with prominent veins. The flowers are small and clustered. The overall color scheme is a monochromatic blue on a white background.

## **RAUHOITTUMINEN**

Luonnossa ollessaan ihminen rauhoittuu ja palautuu. Tätä kutsutaan myös elpymiseksi, joka liittyy luonnon tuottamiin hyvinvointivaikutuksiin.

Luonnon vaikutuksesta mm. fyysinen ja psyykinen stressitaso sekä verenpaine laskevat, sydämen syke tasaantuu ja mieliala kohenee. Elpyä voit myös luontokuvia katsomalla. Elpyminen tapahtuu usein huomaamatta – saatat havahtua siihen, että sinulla on hyvä olla ja koet olosi palautuneeksi.





## **ISTAHDA MÄTTÄÄLLE**

Toisinaan on hyvä pysähtyä ja olla ilman tavoitteellista tekemistä. Istahda hetkeksi luonnon äärelle. Unohda kiireesi ja huolesi. Unohda itsesikin hetkeksi! Hengitä syvään. Kuuntele, katsele, tunnustele ja haistele luontoa ympärilläsi.





A decorative border of various green leaves and flowers, including a prominent red hibiscus flower at the bottom center, frames the white background.

## **NÄETKÖ METSÄN PUILTA?**

Keskitä huomiosi maisemaan kokonaisuutena tai pieneen yksityiskohtaan maisemassa. Vaihtele katseesi kohdetta. Ihastu siitä, mitä näet eri näkökulmista.



The image features a decorative border of various green leaves and branches, tinted in shades of blue, framing the central text. The leaves are scattered around the edges of the page, creating a natural, organic feel.

## UPPOUDU TUOKSUJEN TAIKAAN

Luonto on täynnä erilaisia tuoksujia. Liikkuessasi luonnossa pysähtele erilaisiin paikkoihin ja uppoudu tuoksujen maailmaan. Voit myös sulkea silmäsi hetkeksi. Mieti, miten tuoksut muuttuvat vuodenajasta toiseen tai eri säällä.



The image features a light blue background with a decorative border of various green leaves and branches, tinted in shades of blue. The leaves are scattered around the edges of the frame, creating a natural, organic feel. In the center, there is a title and a paragraph of text.

## **ANNA AJATUSTEN VAELTAA**

Ihastele pilviä taivaalla. Seuraa tuulta ja pilvien liikettä. Anna mielikuvituksesi lentää ja katseesi harhaila vapaasti.





## RENTOUDU HETKI

Kuvittele itsesi aurinkoiselle niitylle. Tunne, kuinka auringon lämpö ja lempeä tuuli rentouttavat sinua. Nauti tuntemuksista, joita mielikuvat saavat kehossasi aikaan ja huomaa, kuinka samalla mielesi rauhoittuu.





A decorative border of various green leaves and flowers, including a prominent red hibiscus flower at the bottom center, surrounds the central text on a white background.

## **KERRO HUOLESI**

Kosketa vahvaa ja vankkaa puuta. Kerro sille mieltäsi painavat asiat. Huolista puhuminen voi helpottaa oloasi. Puulle voit kertoa kaikesta, se ei arvostele sinua. Puu jaksaa kantaa huolesi, joten jätä ne sille. Voit myös kiittää puuta avusta.



A decorative border of blue leaves and flowers surrounds the central text. The leaves are various shapes and sizes, some with prominent veins, and the flowers are small and clustered. The background is a light, pale blue.

## **HULJUTTELE VARPAITA**

Pysähdy hetkeksi. Upota sormet multaan tai varpaat järveen ja aisti miltä se tuntuu. Kokeile, miten ajatukset rauhoittuvat ja stressi hävenee, kun keskityt varpaiden tai sormien tuntemuksiin.



A decorative border of various green leaves and flowers, including a prominent purple flower at the bottom center, frames the white background.

## **ANNA ÄÄNTEN RAUHOITTA**

Luonnon äänet rauhoittavat mieltä. Kuuntele sateen ropinaa, tuulen ujellusta tai lintujen laulua joko sisällä tai ulkona. Nauti hetki niistä tunteista, joita kuulemasi äänet sinussa herättävät.



A decorative border of various blue leaves and flowers surrounds the central text. The leaves are in shades of light to medium blue, and some flowers are visible at the bottom, including a prominent purple flower.

## NÄE LUONNON KAUNEUS

Luontomaiseman katselu kohottaa mielialaa ja rauhoittaa. Myös sisällä voi nauttia luonnon hyvää tekevista vaikutuksista. Pysähdy ikkunan ääreen tai katsele luontokuvia. Ihaile luonnon kauneutta ja meneillään olevaa vuodenaikaa. Anna ajatustesi vaeltaa vapaasti.







## **MIELIPAIKKASI**

Etsi luonnosta sinua rauhoittava paikka, jossa sinulla on turvallinen olo ja tilaa hengittää. Katsele ympärillesi ja paina näkymä mieleesi, jotta voit palata siihen myös mielikuvissasi.





## VIRKISTYMINEN

Luonto tarjoaa erinomaiset puitteet aktiiviselle tekemiselle ja virkistymiselle. Virkistymisellä tarkoitetaan itselle mieluisaa toimintaa, jossa keho ja mieli uudistuvat.

Luonnossa virkistäytyminen tukee hyvinvointia ja auttaa jaksamaan arjessa. Luonto houkuttelee liikkumaan ja aktivoi aisteja sekä mieltä.





## POIKKEA POLULTA

Luonto houkuttelee liikkumaan ja luonnossa liikkuminen tuntuukin kevyemmältä kuin liikunta sisällä. Kun liikut luonnossa, poikkea välillä polulta. Epätasaisessa maastossa tasapainosi kehittyy ja samalla luonto virkistää.





## **BONGAA LUONNON TAIDETTA**

Luonto luo taidetta. Tarkastele ympäristöäsi ja sen yksityiskohtia uusin silmin. Millaisia luonnon taideteoksia löydät lähiluonnostasi?







## **HUOMAA JÄLJET**

Luonnossa liikkuu eläimiä, joita voi olla vaikea nähdä, mutta jälkiä nekin jättävät. Katsele ympärillesi. Löydätkö jonkun eläimen jäljet tai jätökset? Mikä eläin on kyseessä?





## **NAUTI EVÄSRETKESTÄ**

Luontoympäristössä mielesi virkistyy ja ruokakin maistuu usein paremmalta, joten pakkaa retkievääts kassiin ja nauti eväshetkestä ulkona luonnossa. Mitä sinun eväskassistasi löytyy? Eväsretkestä voit nauttia myös kotipihalla tai lähipuiston penkillä.





## TUO LUONTO SISÄLLE

Kerää kiviä, käpyjä tai muita sinua miellyttäviä luonnonmateriaaleja. Laita keräämäsi materiaalit kotona esille ja nauti luonnosta ja sen tuoksuista myös sisällä.





## KEKSI SANANLASKUJA

Millaisia luontoon liittyviä sananlaskuja tulee mieleesi?  
Keksitkö oman sananlaskun luontoon liittyen?  
Voit myös pelata sananlaskupeliä ryhmässä siten, että  
yksi aloittaa lausumalla alun luontoaiheisesta  
sananlaskusta. Muut ryhmäläiset voivat  
jatkaa sananlaskun loppuun.







## **KATSELE PIHALLE**

Seuraa lähiympäristösi eläimiä, esimerkiksi lintuja lintulaudalla. Kuinka monta lintulaudan vierailijaa tunnistat?  
Kun tarkkailet eläinten puuhia, unohdat omat huolesi helpommin.





## VIRKISTY KÄVELLEN

Kävele luonnossa kiireettä. Hidasta askeltesi rytmiä ja keskitä huomiosi siihen, miltä maa jalkojesi alla tuntuu. Tunne, kuinka tietoisuus itsestäsi ja ympäristöstäsi virkistää ja edistää mielesi hyvinvointia.





## LÄHDE TUTKIMUSRETKELLE

Lähde luontoon tutkimusretkelle, ikään kuin menisit retkelle johonkin sinulle vieraaseen paikkaan. Ihmettele kasveja, puita ja polkuja kuin olisit turistina uudessa maassa. Avaa aistisi luonnon kokemiselle ja anna kehosi ja mielesi virkistyä.



The background of the slide is a light cream color, framed by a decorative border of autumn leaves in various shades of yellow, orange, and brown. The leaves are scattered around the edges, with some overlapping. In the center, the text is arranged in a clean, sans-serif font.

## **KOSKETA LUONTOA**

Ihastu luonnon pintojen monimuotoisuuteen. Tunnustele, miltä tuntuvat eri puiden rungot ja lehdet ihoasi vasten. Ole utelias ja kosketa myös muita luonnonmateriaaleja, sillä luonnon mikrobeille altistuminen lisää vastustuskykyä.







## VOIMAANTUMINEN

Luonnosta voi löytää monenlaisia itselle merkityksellisiä asioita ja ilmiöitä. Niiden avulla voit etsiä sisäisiä voimavarojasi ja tunnistaa omia vahvuuksiasi.

Sinulla voi olla luonnossa mielipaikka, jossa oleskelu tekee sinusta tyytyväisen ja onnellisen. Luonnossa voi olla myös tietty tuoksu, ääni tai sääilmiö, joka saa sinut hengähtämään syvään tai mielesi kihelmöimään ilosta.

Tunnistamalla tällaiset luonto hetket tuet omaa voimaantumistasi.



A decorative border of green leaves and flowers surrounds the central text. The leaves are various shapes and sizes, some with prominent veins, and the flowers are small and delicate. The background is a light, neutral color.

## LÖYDÄ VOIMAVARASI

Voimavarat ovat asioita, jotka auttavat sinua kohtamaan elämän mukanaan tuomia muutoksia ja nauttimaan elämästä. Piirrä omenapuu, jonka hedelmiin kirjoitat omia voimavarojasi. Millaisia voimavaroja sinulla on? Mieti, miten voisit lisätä niitä.





## LÖYDÄ ITSESI LUONNOSTA

Kun kuljet metsässä, mieti, mikä siellä kuvaa sinua.  
Oletko kippurainen kataja, vahva kallio tai vilkas sisilisko?  
Tai sittenkin sammaleen sisään piiloutuva karpalo tai  
kaikkialla kasvava maitohorsma?



## **JOS OLISIT ELÄIN...**

Kirjoita tarina siitä, mikä eläin olisit. Voit kuvailla tarinassa minkä eläimen voimia tarvitset, miten valitsemasi eläin kuvaa sinua ja millaisia uskomuksia tähän eläimeen liittyy (esim. Viisas kuin pöllö, viekas kuin kettu...).





A decorative border of green leaves and flowers surrounds the text. The leaves are various shades of green and have different shapes, some with serrated edges. There are also some small, light-colored flowers interspersed among the leaves.

## **KANNUSTA ITSEÄSI**

Mielikuvat ja ajatukset vaikuttavat meihin voimakkaasti. Voit vahvistaa itseäsi miettimällä kolme lausetta tai sanaa, joilla rohkaiset ja kannustat itseäsi päivittäin. Kerää kiviä ja kirjoita valitsemasi lauseet tai sanat niihin. Laita kivet kotonasi esille.



A decorative border of various green leaves and flowers, including ferns and small blossoms, frames the central text on a light green background.

## VOIMAANNU MUISTOISTA

Kulje rauhassa luonnossa. Katsele ympärillesi ja muistele menneitä. Millainen luontoon liittyvä ilahduttava muisto tulee ensimmäisenä mieleen? Muistele, mikä teki hetkestä myönteisen ja pohdi, miten saat saman tunteen tuotua tähän hetkeen.



A decorative border of various green leaves and flowers, including ferns and roses, frames the central text on a white background.

## **NAUTI VUODENAJOISTA**

Havainnoi lähiluontoasi ja sitä, miten eri vuodenaajat näkyvät luonnossa. Mitkä asiat meneillään olevassa vuodenaikassa sykehdyttävät sinua?  
Mistä asioista saat voimaa?





## **LUONTO HEIJASTAA TUNTEITA**

Katsele ympärillesi luonnossa. Millaisia tunteita luonto sinussa herättää? Etsi luonnosta vertauskuvia, jotka kuvastavat tämän hetkisiä tunteitasi. Onko esimerkiksi villisti tuulessa lepattava lehti mielestäsi levoton tai iloinen?





## **ILHDUTA LÄHEISTÄSI**

Etsi luonnosta lahja läheisellesi. Se voi olla esimerkiksi kivi, kukka, käpy tai ottamasi kuva kauniista paikasta.

Kerro lahjan saajalle, mistä lahja löytyi ja miksi se on saajalleen sopiva.





## VALMISTAUDU TALVEEN

Syksy on luonnossa talveen valmistautumisen aikaa. Silloin kerätään energiaa ja ruokaa tulevia pakkasia ja pimeitä iltoja varten. Mitä sinä voit kerätä itsellesi talteen menneestä vuodesta? Millaiset muistot sinua lämmittävät ja mitä luonnon herkkuja olet saanut talteen?



A decorative border of purple leaves and flowers surrounds the central text. The leaves are various shapes and sizes, some with serrated edges, and there are a few small purple flowers interspersed among them. The background is a light, pale purple color.

## JATKA TARINAA

Kirjoita lyhyitä tarinoita. Kirjoita nopeasti ja sensuroimatta.

Aloita tarinat sanoilla: “Jos olisin puu...”, “Jos olisin kukka...” ja “Jos olisin vuodenaika, olisin...” ja jatka tarinoita.

Lue lopuksi kirjoittamasi. Kun kirjoitat liikaa pohtimatta, voit oppia tarinoiden avulla jotain uutta itsestäsi.



A decorative border of various green leaves and branches surrounds the central text. The leaves are in different shades of green and are arranged in a natural, slightly overlapping manner.

## **LUONTOTIETOA**

**Aistit, kuten kuulo-, kosketus-, näkö- ja  
hajaisti tuovat paljon tietoa havaintojen kautta.  
Luontoympäristöön liittyy myös paljon tietoa.**

**Testaa tietojasi ja opi uutta luontoon liittyvien kysymysten  
parissa. Luontoaiheiseen tietoon perehtyminen  
lisää vastuullista, kunnioittavaa toimintaa ja  
liikkumista luonnossa.**





## TUTUSTU JOKAMIEHENOIKEUKSIIN

Jokamiehenoikeudet ovat Suomessa laajat. Ne kertovat luonnossa liikkujan oikeuksista ja velvollisuuksista. Testaa seuraavien kysymysten avulla tietosi aiheesta ja keksi itse lisäkysymyksiä.

1. Saako puusta ottaa käpyjä tai oksia?
2. Saako nuotion tehdä metsäpalovaroituksen aikaan, jos on lupa maanomistajalta?
3. Saako vesistöllä kulkea ja kalastaa vapaasti?

*Vastaukset: 1. Ei. 2. Ei. 3. Kulkea saa, mutta kalastaa ei ilman asianomaisia lupia. Lähde: Ympäristöministeriö, josta voit tarkistaa vastaukset myös itse keksimiisi kysymyksiin.*



## RETKEILE VASTUULLISESTI

Kansallispuistot ovat paitsi luonnonsuojelualueita, mutta myös suosittuja retkeilykohteita.

1. Tiedätkö, mistä löydät tietoa kansallispuistojen retkeilyäännöistä?
2. Mikä on kansallispuistojen ensisijainen tarkoitus?

*Vastaus: 1. Esimerkiksi internetistä, mm. [luontoon.fi](http://luontoon.fi) -sivustolta.*

*2. Luonnon monimuotoisuuden turvaaminen.*

*Lähde: [Luontoon.fi](http://Luontoon.fi), Metsähallitus.*



## SUOJELE LUONTOA

Naavaa ja luppoa pidetään puhtaan ilman merkkeinä.

Nämä lajit ovat kärsineet ilmansaasteista ja ovat hävinneet monilta paikoilta saasteiden vuoksi. Millaisilla arjen valinnoilla sinä suojelet ympäröivää luontoa?

Miten erotat naavan ja luppon toisistaan?

*Vastaus: "Naava napsahtaa, luppo lupsahtaa."*

*Naava venyy kuminauhamaisesti, luppo ei.*

*Lähde: Suomen Luonto.*



## HERKUTTELE MARJOILLA

Suomen luonto tarjoaa maukkaan ja terveyttä edistävän marjasadon vuosittain. Syö säännöllisesti ja monipuolisesti marjoja, sillä esimerkiksi mustikka vaikuttaa positiivisesti muistiin. Laske, montaako erilaista marjaa olet maistanut.

Tiedätkö, kuinka monta erilaista luonnonmarjaa kasvaa Suomessa ja kuinka moni niistä on syötäviä?

*Vastaus: Noin 50 erilaista luonnonmarjaa, joista 37 on syötäviä.*

*Lähde: Arktiset Aromit ry, [www.arktisetaromit.fi](http://www.arktisetaromit.fi).*





## LÄHDE SIENIRETKELLE

Sienet sisältävät paljon kivennäis- ja hivenaineita, jotka ovat hyväksi terveydelle. Ne ovat myös arvostettuja kulinaarisia herkkuja. Eri sienien satoaika vaihtelee keväästä myöhäiseen syksyyn. Kerää ja syö vain sieniä, jotka tunnistat varmasti syömäkelpoisiksi.

Mitkä tuntomerkit auttavat sinua tunnistamaan sieniä?

*Vastaus: Esimerkiksi sienien muoto, väritys ja kuviointi sekä sienien havaintopaikka ja -aika. Lähde: Luontoportti.fi.*



The page is framed by a border of various green leaves, including some with serrated edges and others that are more rounded, set against a light cream background.

## TUNNISTA PUU

Suomen luonnossa esiintyy alkuperäisenä  
65 erilaista puu- ja pensaslajia.

Mikä on Suomen yleisin lehtipuu ja samalla kansallis-  
puumme? Sen sokeria käytetään mm. ennalta-  
ehkäisemään hampaiden reikiintymistä.

*Vastaus: Koivu.*



## ARVAA MIKÄ LINTU?

Tämä lintu saapuu Suomeen ensimmäisten muuttolintujen joukossa ja hurmaa kauniilla liverryksellään. Se esiintyy myös kesän tuloa kuvaavassa sananlaskussa, jossa mainitaan neljä eri lintua.

1. Mistä linnusta on kyse?
2. Mitä muita lintuja samassa sananlaskussa nimetään?

*Vastaus: 1. Kiuru. 2. Peipponen, västäräkki ja pääsky.*



## SYÖ VILLIVIHANNEKSIA

Luonto tarjoaa marjasadon lisäksi myös muuta ravintorikasta syötävää, kuten villivihanneksia. Niitä voi kerätä esimerkiksi salaattiin. Kerää ja syö vain kasveja, jotka tunnistat varmasti syömäkelpoisiksi.

Tiedätkö, mitä osia perinteisesti rikkakasvina pidetystä voikukasta voi syödä?

*Vastaus: Lehdet, nuput, kukat ja juuret.*

*Varsi jätetään usein syömättä kitkerän makunsa vuoksi.*

*Lähde: Yle.fi & Suomen Luonto.*





## SUOJELE ELÄIMIÄ

Luonnon monimuotoisuuden säilymisessä myös eläinlajeilla on oma tehtävänsä. Suomessa esiintyvien uhanalaisten eläinten kantoja pyritään suojelemaan rauhoittamisella sekä suojele- että hoitokeinoilla. Suomen nisäkkäistä vain neljä on maasuurpetoa.

1. Osaatko nimetä kaikki neljä?
2. Mitkä kaksi niistä ovat erittäin uhanalaisia?

*Vastaus: 1. Ilves (kissaeläin), susi (koiraeläin), ahma (näätäeläin) ja ruskeakarhu (karhueläin). 2. Susi ja ahma.*

*Lähde: Ympäristöministeriö 2019, suurpedot.fi, Metsähallitus.*



## KALASTA VOIMAA

Kalojen syöntiä suositellaan, sillä niistä saa runsaasti terveyttä tukevia ravintoaineita. Kalastus on suosittua ja Suomen tuhannet järvet tarjoavat siihen hyvät mahdollisuudet.

1. Tiedätkö, mikä on Suomen kansalliskala ja samalla Suomen yleisin kalalaji?
2. Montako kalalajia Suomessa elää vakituisesti?

*Vastaus: 1. Ahven, 2. Noin 70 kalalajia.  
Lähde: Kalatalouden keskusliitto, ahven.net.*



Nautitaan luonnosta -kortit ovat Miina Sillanpään Säätiön  
Kuu kiurusta kesään -hankkeen (2017–2019) tuotos.

Hanke edistää ikääntyneiden omaishoitoperheiden  
hyvinvointia elvyttävän ja tarinallisuuteen perustuvan  
luontotoiminnan avulla.

Paula Noronen & Annika Slunga  
[www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ