

OHJAAJAN KORTIT

Luontolähtöiset kotaryhmät vuodenaikojen mukaan



Kortti 1 Kotaryhmän perusrunko



KOTARYHMÄN PERUSRUNKO (kortti 1)

Perus-
runko

TULIRINKI JA NOKIPANNUKAHVIT (kortti 2)



LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET (kortti 3)



LUONNON ANTIMET
VUODENAIKOJEN MUKAAN
(kortit 4.1, 4.2, 4.3, 4.4)



PORINAPOHDINNAT
VUODENAIKOJEN MUKAAN
(kortit 5.1, 5.2, 5.3, 5.4)



LÄMMITTELYJUMPPA (kortti 6)



TEHTÄVÄRASTIT ULKONA
(kortit 5.1, 5.2, 5.3, 5.4)



YHTEENVETO JA PALAUTEKESKUSTELU (kortti 7)



KIITOSRINKI JA TAPAAMISEN PÄÄTTÄMINEN (kortti 7)



Kortti 2 Tulirinki



- Kokoonnutaan rinkiin nuotion ympärille
- Nimikierros; nimien muistamista voidaan helpottaa keksimällä jokaiselle "oma luontonimi".
- Aikomusenergian toteuttaminen - hiotaan käsiä yhteen ja sanotaan ääneen: "tehdään tästä hyvä tapaaminen"



Lopuksi otetaan hymy huulille ja voidaan tarkistaa vieruskaverin hymy

Nostamalla suupieliä ylöspäin, ja hymyilemällä aivoja pystytään erehdyttää luulemaan henkilön olevan hyvällä tuulella, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan. Pelkästään näin toimimalla aivot alkavat tuottaa hyvinolon hormonia, endorfiinia.

Lähde: Mirja Nylander



Nokipannukahvit ohje neljälle henkilölle

1 l vettä

1,5 dl pannujauhatuskahvia

Sytytä nuotio ja kiehauta vesi pannussa. Ota pannu pois tulelta ja lisää veteen kahvin porot. Anna kahvin kuohahtaa tulella muutaman kerran, mutta älä enää keitä. Lisää puoli desiä kylmää vettä ja sen jälkeen anna selkeytyä viitisen minuuttia (enää ei laiteta tulelle).

Vinkkilista nokipannukahvinkeittoon

- Nuotiota varten puut ja tulitikut
- Nuotiopannu ja patalaput
- Vettä mukaan, jos ei ole vesipistettä lähellä
- Pannujauhatuskahvi ja mitta
- Pahvimukit, lautaset, lusikat, servietit
- Kahvimaito, sokeri
- Tarjoilut (Huom! voileivät maistuvat hyvin kodalla ja muista erityisruokavaliot)

Kortti 3 *Luonnon hyvinvointivaikutukset*



Luonnon elvyttävä vaikutus ilmenee, kun lähiviheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla käydään kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Kaupunkien ulkopuoliset luontoalueet vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupunkien viheralueet.

Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi. Paljon ulkoilevat saavat myös ulkoilukerrasta suuremman hyödyn kuin vähän ulkoilevat: esimerkiksi onnellisuuden ja tyyneyden tuntemukset ovat voimakkaampia.



Lähteet:

Arvonen, S. Metsämieli 2015

Nylander, M. Metsäkellintä -terveyttä luonnosta 2018.

Tourula, M.; Rautio, A. Terveyttä luonnosta 2014.

<https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistyskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#verenpaine

Kortti 3

• **Verenpaine alenee**

Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. Verensokeriarvot tasaantuvat.

• **Fyysiset oireet vähenevät**

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Elimistön puolustusmekanismit elpyvät.

• **Stressi lievittyy**

Luonto auttaa palautumaan stressistä ja unohtamaan arjen huolet sekä parantaa mielialaa. Stressihormonien määrä pienenee.

• **Fyysinen aktiivisuus lisääntyy**

Luonto vaikuttaa myönteisesti myös sitä kautta, että se saa ihmiset liikkumaan.

• **Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy**

Tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen.

• **Mieliala kohenee**

Ihminen elpyy etenkin luonnossa sijaitsevilla mielipaikoillaan. Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee. Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.

Kortti 4.1 *Luonnon antimet syksyllä*



Karpalo



Puolukka



Lakka



Kantarelli

Kortti 4.1 Luonnon antimet syksyllä

KESKUSTELUN AIHEITA

- Syksy on parasta aikaa tuttujen luonnonantimien, kuten marjojen ja sienten keräämiseen. *Tuleeko kerättyä? Onko teillä perheessä kerätty?*
- *Mikä on suosikkimarjasi?*
- Tutuimmat ja turvallisimmat sienet: kantarelli, lampaankääpä, mustatorvisieni, suppilovahvero, tatit
- Ryöpättäviä sieniä: osa rouskuista ja haperoista sekä korvasieni
- Sieniretket, marjaretket, ruskaretket. *Tuleeko muistoja mieleen?*

Maistiaiset elävöittävät keskustelua, mahdollisuuksien mukaan voi tarjota vaikkapa mustikoita, puolukoita tai muita marjoja varvusta



Kortti 4.2 Luonnon antimet talvella



Kasvukaudella säilötyt: marjat, nokkoset, sienet



Talvella maanomistajan luvalla kerättäviä:
mänty kallioimarre



Kortti 4.2 Luonnon antimet talvella

KESKUSTELUN AIHEITA

- Talvella nautiskele säilöttyjä, pakastettuja tai kuivattuja luonnonantimia. Jos itse ei tule säilöttyä, kaupoissa on hyvät valikoimat esimerkiksi kotimaisia marjoja. *Oletteko säilöneet marjoja tai sieniä? Miten? Millä eri tavoin hyödynnätte säilöttyjä luonnon antimia?*
- Talvella luonnosta voi kerätä omasta tai tutun metsästä luvan kanssa esimerkiksi männynneulasia tai kallioimarretta (kuvissa). Männyn neulasia voi käyttää vaikkapa jalkakylpyyn. Kallioimarteen juuria voi käyttää makeuttajana juomissa, puurossa tai smoothiessa. *Onko nämä käyttötavat ihan uusia? Tekeekö joku koivuvastoja talven varalle?*



Maistiaiset esimerkiksi Metsäkellijän talvijuomaa tai glögiä, jotain syksyllä säilöttyä

Kortti 4.3 *Luonnon antimet keväällä*



Leskenlehti



Nokkonen



Maanomistajan luvalla:



Kuusenkerkät



Koivun mahla

Kortti 4.3 Luonnon antimet keväällä

KESKUSTELUN AIHEITA

- Tiesitkö, että keväällä aikaisin nousevat nokkoset ovat huipputerveellisiä? Onko muistoja nokkosista?
- Iloa tuovat leskenlehdet käyvät ravinnoksi, mutta niiden syönti ei ole suositeltavaa kuin korkeintaan tilapäisesti. Oletko vielä nähnyt leskenlehtiä? Onko joku maistanut ruoassa?
- Suomalaisille tuttuja jokamiehen oikeuksia on hyvä kerrata jo keväällä. Mitkäs ne olikaan?

Kuvissa olevien kasvien käyttö:

Leskenlehti	nuoret versot ja lehdet	pinaatin ja kaalin tapaan muhennoksiin ja keittoihin
Nokkonen	nuoret lehdet	teeaines, pinaatin tapaan, piirakka, muhennos
Kuusi	nuoret vuosikasvaimet eli kerkät	juomat, siirappi, hyytelöt
Koivu	mahla, nuoret lehdet	juoma, siirappi, teeaines, tuoreena persiljan tapaan, salaattit

Maistiaiset esimerkiksi kuusen-
kerkkäsiirappi, koivun mahla...



Kortti 4.4 *Luonnon antimet kesällä*



Mustikka



Vadelma



Voikukka

Maitohorsma

Kortti 4.4 Luonnon antimet kesällä

KESKUSTELUN AIHEITA

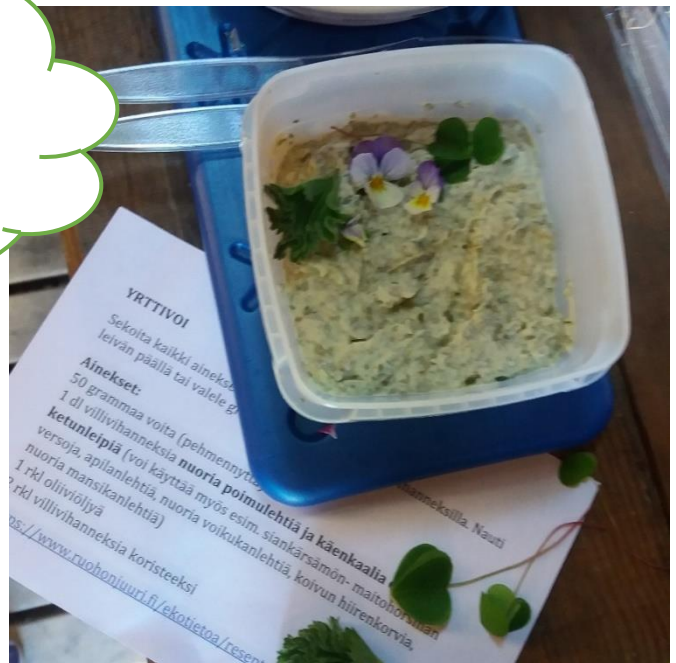
- Kesällä metsissä kasvaa tuttuja marjoja kuten vadelmia ja mustikoita. Onko hyviä vadelmapaikkoja tiedossa? Millaisesta maastosta kannatta etsiä mustikoita? Millä eri tavoin marjoja voi käyttää ja syödä?
- Oletkos maistanut joskus ketunleipää eli käenkaalia? Tuttua ja turvallista, mutta käenkaalia ei suositella syötävän liikaa, sillä se sisältää oksaalihappoa-samaa ainetta kuin raparperissa. Oletko maistanut suolaheinää (ei kannata syödä paria lehteä enempää, sisältää myös oksaalihappoa) ?

Kuvissa olevien kasvien käyttö:

Mustikka	marjat, lehdet	sellaisenaan, leipominen, kiisselit, mehu, lehdet teeaines
Vadelma	marjat, lehdet	sellaisenaan, leipominen, kiisselit, mehu, lehdet teeaines
Voikukka	Kukkanuput, juuret	nuput marinadissa, salaattit, keitot, muhennokset, teeaines
Maitohorsma	nuoret versot, lehdet	salaattit, munakkaat, keitot, teeaines, parsan tapaan

Maistiaiset

esim. yrttivoi ketunleivistä



Kortti 5.1 Porinapohdiskelut syksyllä



Teemana: Hyväksyminen

1. Huolehtiminen ja murehtiminen kuuluu elämään, sillä on hyvä tarkoitus, eikä sitä voi vain ohittaa, vaan niiden kanssa eläminen vaatii harjoittelua. *Millainen huolehtiminen on hyödyllistä?*
2. Huolehtiminen suuntautuu tulevaisuuteen ja sen tarkoituksena on arvioida toimintatapojemme onnistumismahdollisuuksia, vaaroja ja vaarojen välttämistapoja. *Keven-tääkö huolien jakaminen mieltä?*
3. Asioiden hyväksymistä pitää opettaa itselleen ja voimme pitää kokemuslastimme ke-vyempänä hyväksymällä. *Millaisista asioista kannattaisi päästää irti?*
4. *Mikä tekee avun pyytämisestä vaikeaa? Miksi avun antaminen on helpompaa?*
5. Surun poistaminen tai pakotettu hymyily ei auta. Jos surun lakaisee maton alle, se sieltä pilkistää tilaisuuden tullen. Surulle pitää antaa aikaan ja se ajan myötä muuttaa muotoaan. *Miten lohduttaisit surevaa ystävää?*
6. Mahdollisesti eteen tulevan vaikean tilanteen tunnistaminen ja sen nimeäminen aut-taa jo sellaisenaan hyväksymään tilanteesta selviämistä. *Voiko haastavan tilanteen pilkkoa osiin?*
7. Alakuloisuuteen, lievään masennukseen ja elämän vaikeaan kohtaan liittyy paljon kau-nista ja arvostettavaa. Se antaa aikaa käsitellä asioita ja asettaa niitä tärkeysjärjestyk-seen. *Miksi silloin on hyvä lähteä luontoon?*
8. Jokaisen elämään kuuluu väistämättä kipua jossain vaiheessa. Se ei olekaan epäreilua ja ainoastaan itseä koskettava, vaan kuuluu ihmisyyteen. *Onko kipuun mahdollista vai-kuttaa omalla ajattelulla?*
9. Toivo voi olla tunne tai asennoitumisen tapa. Aina voi kysyä itseltään, mitä toivo toisi tähän tilanteeseen?
10. Mielialaa kohentavat metsäkokemukset ja muistot vahvistavat vaikeista hetkistä sel-viämisen uskoa. *Miten luonnossa olominen sinuun vaikuttaa?*

Tehtävärastit syksyllä

1. **Huolisavotta**; mieti mielessäsi jokin huoli ja ota matkalla mukaasi kivi, käpy tai risu tms. Pysähdytään, mietitään huolto ja sen voi kertoa ääneen ja tehdään huolista yhteinen huolikeko. Mietitään, voinko vaikuttaa huoleen ja voi pitääkö yrittää hyväksyä ja tulla sen kanssa toimeen. Huoliesine heitetään pois tai otetaan mukaan. Jokainen voi itse päättää, mitä sille tehdään.
2. **Myönteisyystankkaus**; kävellään ja mietitään mitä tulee ensimmäisenä mieleen sanoista; ilo, toivo, kunnioitus, kiinnostus, tyytyväisyys, innostuminen, välittäminen, rakkaus, kiitollisuus.
3. **Kiitollisuuslehmien tekeminen**; tehdään kävyistä ja oksista käpylehmät ja mietitään, mistä olen tänään kiitollinen. Tehdään lehmille hyvä laidun. Otetaan kiitollisuus ajatus mukaamme.

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Takanen, K. Päästä irti vapaudu läsnäoloon 2013.

Kortti 5.2 Porinapohdiskelut talvella

Teemana: Näkökulman vaihtaminen



1. Näkökulman vaihtamisen taito on "Taikasauva", joka ihmisellä on olemassa ja sen voi ottaa tietoisesti käyttöön. Kyky katsoa tilanteita erilaisesta näkökulmasta auttaa näkemään toivoa. *Usein sateella ajattelemme, että taas sataa, mutta onko vesisade aina huono asia.*
2. Muutos ja pysyvyys kulkevat elämässä rinnakkain ja siihen tarvitaan sopeutumista. Monet asiat tulevat eteemme ja niitä ei voi muuttaa, mutta se miten niihin suhtaudumme, on meidän vallassamme. *Voimmeko muuttaa suhtautumista sairauteen?*
3. Uusien, luovien ratkaisujen löytyminen vaatii asian tarkastelua uudessa valossa ja eri näkökulmista. *Voiko uusia näkökulmia saada toisten ihmisten kanssa keskustellessa?*
4. Selviytyminen yhteiselämästä toisten ihmisten kanssa edellyttää jatkuvasti näkökulman vaihtamisen taitoa. Puhujan olisi osattava nähdä asiat kuulijoiden näkökulmasta. *Onko helppoa ajatella asiaa esim. puolison näkökulmasta?*
5. Huumori on monelle ihmiselle tärkeä keino selviytyä. Se antaa etäisyyttä asioihin ja voi syntyä ajatus, että ei ole vaikeiden tilanteiden armoilla vaan voi valita, miten asiaan suhtautuu. Välillä on hyvä ottaa kevyemmin ja herätellä naurua. Tehdä asioita eri tavalla kuten Peppi: syödä aamiaiseksi päivällisen. *Missä asioissa huumori auttaa?*
6. Masennus antaa mahdollisuuden pysähtyä, tarkastella elämää ja itseään. Se voi olla tienhaara, jossa pitää valita kulkemisen suunta. Jos juuttuu tiellä mutaan, ei pääse eteenpäin, pitää mennä ensin taakse päin, vähän eteen jne. heijata itsensä liikkeelle. Voi miettiä, mitä asioita ottaa aiemmasta mukaan tai mitä uutta löytää pois menneiden asioiden tilalle.
7. Itämaisen maan hallitsija haastoi viisaat neuvonantajat keksimään elämänohjeen, jota voisi aina pitää esillä ja joka olisi pätevä ja sopii kaikkina aikoina ja kaikkiin tilanteisiin. Viisaat toivat lopulta seuraavat sanat: "Ja tämäkin asia menee ajallaan ohi." Voi miettiä, että mitähän ajattelen tästä asiasta vuoden kuluttua.
8. Luonnossa vuodenaikojen vaihtuminen ja niiden muutosten seuraaminen voi rauhoittaa mieltä. *Mikä sinua ilahduttaa juuri tässä vuodenaikassa?*

Tehtävärastit talvella

- 1. Hyvinvointia vuorovaikutuksesta;** Mitä asiaa arvostat toisessa ihmisessä? Mitä voisit oppia toiselta ihmiseltä?
- 2. Muistelemiskävely;** Muistellaan milloin huumori on auttanut ratkaisemaan joku esim. vaikean tilanteen. Milloin ratkaisu on löytynyt luonnosta?
- 3. Muutostuumailu;** Mietitään luonnon muutosta, vuodenaikoja. Mitä voimavaroja on itsellä elämän muutostilanteissa. Oman mielentilanteeseen/voimailuun miettiminen.
- 4. Kiitollisuuskävely;** kiitä kaikkea, mitä näet metsäkävelyllä. Kun löydät itsellesi jotain kaunista, merkityksellistä ”Kiitä sitä, että se on olemassa”.

Jos on lunta....

- 5. Lumipallon tekeminen;** Lumipalloa pyöritellessä voi miettiä, mitä voi tehdä talvella, jos on huono keli ja ei pääse ulos? Voi katsella ikkunasta ja lumoutua tähtitaivaasta, voi katsella luontokuvia ja sulkea silmät ja käydä mielessään omassa mielipaikassa. Tehdään lumipalloista keko ja mietitään milloin viimeksi tehnyt lumilyhdyn tai lumeen enkelin.

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Mattila, A. Näkökulman vaihtamisen taito 2011.

Nylander, M. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta 2018.

Kortti 5.3 Porinapohdiskelut keväällä

Teemana: Itsemyötätunto



1. Kaikki ihmiset tarvitsevat myötätuntoa ja ymmärrystä. Itsemyötätunto tarkoittaa itsemme kohtelemista ystävällisyydellä ja lämmöllä silloin kun kärsimme. *Oletko muille ihmisille armollisempi kuin itsellesi?*
2. Kun meillä on vaikeaa, koemme olevamme ainoita, jotka tekevät virheitä, tulevat hylätyksi tai kokevat menetyksiä. Sen huomaaminen, että en ole ainoa, joka kärsii, on tärkeää. *Miltä toisilta saatu tuki ja kokemusten vaihto helpottavat?*
3. Itsemyötätunto on aina käytettävissä, silloin kun sitä eniten tarvitsee, kärsimyksen hetkinä. *Miten muistaisimme käyttää sitä?*
4. Mieti miten puhut itsellesi, koska olet aina kuulolla. *Milloin tarvitsemme erityisesti itselleen lempeästi puhumista?*
5. Ystävällisyys ja hyväksyntä itseä kohtaan lisäävät onnellisuutta ja hyvinvointia. Taito kokea itsemyötätuntoa auttaa meitä katkaisemaan stressin kierteen. *Voiko se myös häivyttää epäonnistumisen pelkoa?*
6. Itsemyötätuntoinen tiedostaa, että ihminen on epätäydellinen. *Mitä tapahtuu, kun vaatii itseltään liikaa?*
7. Kun pidämme itsestämme huolta, meille jää huomattavan paljon enemmän voimavaroja selviytyä. *Hylkäämmekö ystävämme, kun hänellä on vaikeaa?*
8. Hymyilyn ja naurun taito voi olla joskus kokonaan kadoksissa ja ne voi tuntua turhanpäiväisiltä. Naurulla on positiivista vaikutusta koko keholle ja ympäristöllemme. *Mitä keinoja on löytää kadonnut nauru?*
9. Luonto hyväksyy sellaisena kuin olemme. Luonnon kanssa sopusoinnussa olo tuottaa turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta. *Millainen kokemus sinulla luonnon hyväksynnästä? Miltä tuntuisi tarkkailla luontoa lapsen silmin?*

Tehtävärastit keväällä

- 1. Parasta minulle;** Mistä saan hyvän mielen/mikä asia tuo minulle hyvää oloa? Millainen on minun huolenpitopäivä?
- 2. Ystävällisyyttä itselle;** Voisinko antaa jonkin asian itselleni anteeksi?
- 3. Hyvien tekojen keko;** Mieti joku hyvä teko, jonka olet toiselle tehnyt, kivi tms. mukaan. Hyvä teko voi olla tavaran poimiminen, hymy, kohteliaisuus jne.
- 4. Ilokivien kerääminen;** etsi itsellesi nyrkkiin sisälle mahtuva kivi, ota hymy huulillesi, avaa käsi ja hymyile kivellesi. Tee sama uudestaan ja voi nauraa kivellesi oikein ääneen. Voit ottaa kiven mukaasi pahan päivän varalle tai jättää yhteiseen ilokekoon.
- 5. Kevään merkkien bongaus;** matkalla etsitään kevään merkkejä ja kiinnitetään huomiota niihin.
- 6. Lottovoittajien kokous,** pysähdytään miettimään olevamme lottovoittajia lotossa, jossa ei ole palkintona rahaa? Mikä sinun lottovoitoksi olisi?

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Nylander, M. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta 2018.

<http://www.itsemyotatunto.fi/>

Kortti 5.4 Porinapohdiskelut kesällä



Teemana: Läsnäolo

1. Ajatukset ovat sisäistä puhetta ja käymme jatkuvaa keskustelua itsemme kanssa. *Huomaatko ajattelevasi joskus turhia ajatuksia, joista voisi päästää irti?*
2. Saatamme miettiä päivän tapahtumia ja sitä mitähän toinen tarkoitti. *Millaiset asiat jäävät helpoimmin mieleen?*
3. Suunnittelemme, ennakoimme ja kuvittelemme huomisen päivän. *Huominen on jännittävä päivä, miten saisi nukuttua?*
4. Ajatuksilla on tyypillistä askarrella menneisyydessä ja tulevaisuudessa, silloinkin kun kuvittelee ajattelevansa nykyhetkeä. *Miten voisi päästä nykyhetkeen?*
5. Joillakin ihmisillä on oma hetki päivässä murehtimiselle, etteivät ne haittaisi koko päivää.
6. Tämän hetken tiedostamisessa mieli on tilassa, jossa aika ja paikka menettävät merkityksen, on vain tämä hetki ja aistimukset. Laitetaan silmät kiinni ja kokeillaan pysyykö olemaan vain tässä hetkessä.
7. Saatamme kävellä pitkänkin matkan huomioimatta ympäristöä ja nykyhetkeä. *Millaisia kokemuksia tästä on sinulla?*
8. Metsässä voi kokea ajatusten seestymisen ja myös sen hetken, kun ajatuksia ei ole enää ollenkaan. *Millaisessa maisemassa tämä onnistuu parhaiten?*
9. Luonnossa mieli sekä keho ovat luontaisesti virkeitä. Luonto tarjoaa jotakin kaikille aisteille sekä mielenrauhaa. *Millaisia ajatuksia hiljaisuus herättää sinussa?*
10. *Millainen on sinun mielimaiesi?*

Tehtävärastit kesällä

1. **Tietoinen kävely;** Kävele normaalisti, hidasta kävelyä, tunnustele alustaa, jalkapohjaa, tarkastele vartaloa, rytmiä, joustoa, hengitystä, tarkastele ympäristöä.
2. **Takaperinkävely;** Kanta-astujasta tulee varvasastuja, askeleita saa tunnustella hitaammin ja jalkapohjista tulee tuntevammat. Takaperinkävely niksauttaa aivot uuteen uskoon.
3. **Harjoita havaintojasi;** bongaa värejä, tuoksuta, maistele ja muistele kesäisiä makuja, kuuntele. Katsele puuta sen yksityiskohtia, pilveä ja sen liikettä ja muotoa jne.
4. **Onnistujien metsäkokous;** pysähdytään miettimään, missä olemme onnistuneet viime aikoina?



Jos on vesistö lähistöllä...

5. **Vesileipien heittämisen piirikunnalliset mestaruuskilpailut.**
(huom! maailmanennätys 51 leipää. lähde: wikipedia)

Lähde: Arvonen, S. Metsämieli 2014.

Nylander, M. Metsäkellintä – terveyttä luonnosta 2018.

Takanen, K. Päästä irti, vapaudu läsnäoloon 2013



KOTARYHMÄN LÄMMITTELYJUMPPA

1. Reipasta marssia
2. Jatka marssia ja samalla käsien nostoja ylös, työntöjä eteen ja saksituksia edessä
3. Polven nostoja, käsien taputuksia edessä ja takana
4. Käsien pyörittämistä
5. Polven joustoja, kädet heiluvat eteen–taakse, yhtä aikaa ja vuorotellen
6. Kylkitaivutukset
7. Seiso yhdellä jalalla, ota tarvittaessa tukea naapurista
8. Piirrä toisella jalalla ympyrää ilmassa
9. Ryhmäläisten keksimät omat liikkeet, vuodenaikojen työt



METSÄVETREYTYKSET

1. Tervehdys luonnolle; tasapainoinen asento, jalat hieman harallaan, nostetaan kädet sivulta ylös, katse ylös ja taivutetaan ylävartaloa taakse
2. Ryhdistys ja pyöristys; otetaan ryhdikäs asento ja pyöristetään yläselkä
3. Huokaisu; hengitetään ulos ja päästetään kädet rennosti alas, pyöristetään selkä.

LÄSNÄOLON HETKI

1. Pysähdy hetkeksi
2. Seiso tasapainoisesti, tunne alusta jalkapohjan alla
3. Kiintopiste katseelle
4. Huomio hengitys, keskity siihen
5. Hengitä syvään raitista ilmaa ja huokaise uloshengityksellä

Lähteet:

Arvonen, S. Metsämieli luonnollinen menetelmä luonnontaitoihin 2014.

Arvonen, S. Metsämieli, kehon ja mielen kuntosali 2015

Kortti 7 Yhteenveto



- Miltä harjoitukset tuntuivat?
- Tuliko uusia ajatuksia?
- Keskustelua vuodenajasta
- Suullinen palautekeskustelu
- Käpymittarilla ryhmäkerran arviointi



Kortti 7 Kiitosrinki



Mistä olen tänään kiitollinen?