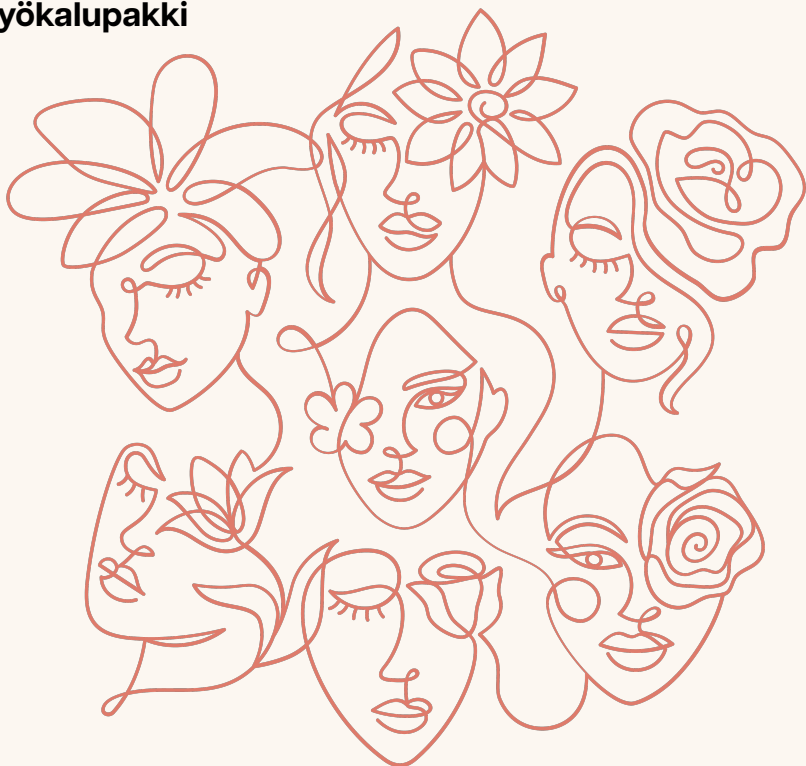


# out 4IN

Pakolais- ja maahanmuuttajanaisten  
resilienssin ja kotoutumisen parantaminen  
ulkoilmaelämysten avulla.

## **Työkalupakki**



Co-funded by  
the European Union

Kuvien oikeudet

Avoimien lähteiden kuvat: Canva ja Pexels.com

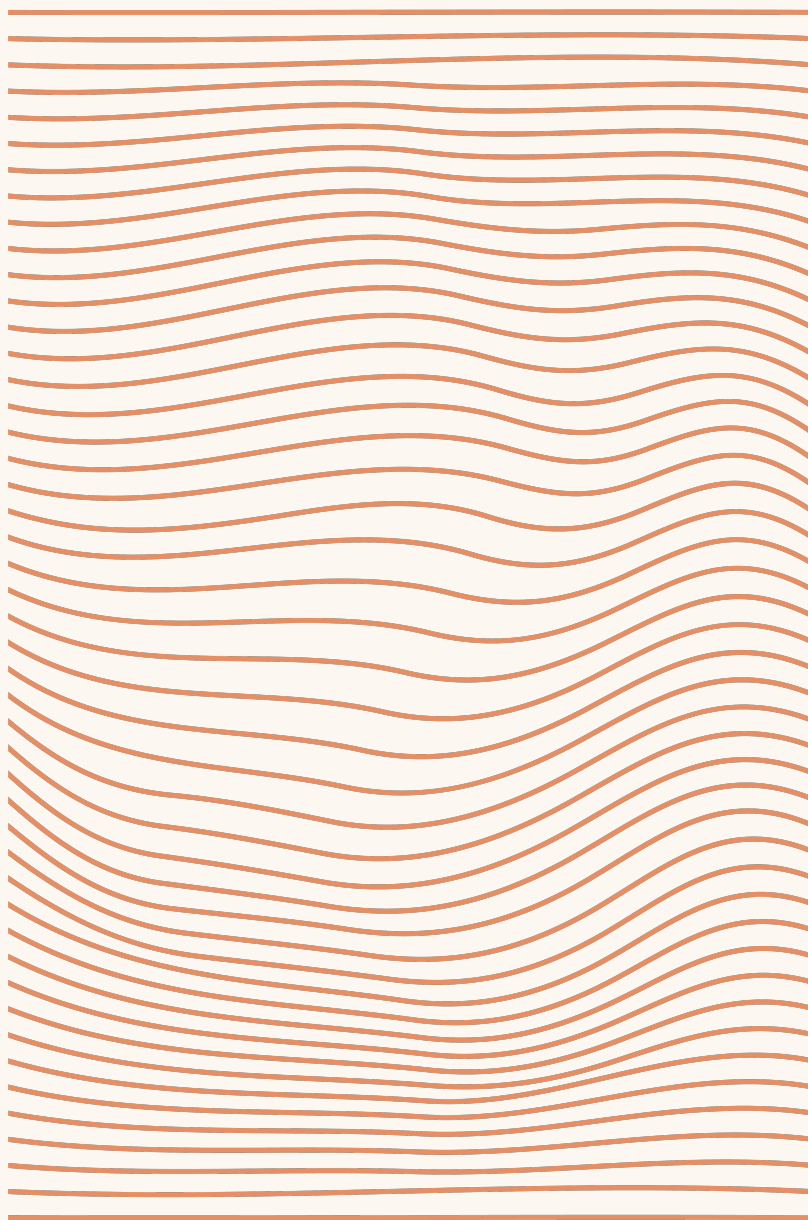
Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat kuitenkin vain kirjoittajien omia eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanoviraston (EACEA) näkemyksiä ja mielipiteitä. Euroopan unionia tai EACEAa ei voida pitää niistä vastuussa.

OUTdoor for INclusion -hanke: Pakolais- ja maahanmuuttajajanaisten resilienssin ja kotoutumisen parantaminen ulkoilmaelämysten avulla. Nr.  
2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615









# Sisällysluettelo



|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Johdanto.....                                                    | 6  |
| Tietoa projektista.....                                          | 9  |
| Tutkimus.....                                                    | 10 |
| Näin käytät työkalupakkia.....                                   | 14 |
| Moduuli 1: Viestintä.....                                        | 16 |
| • Aktiviteetti 1: Rikkinäinen puhelin.....                       | 20 |
| • Aktiviteetti 2: Vain kysymyksiä.....                           | 22 |
| Moduuli 2: Kulttuurienvälinen osaaminen.....                     | 26 |
| • Aktiviteetti 3: Luottamuksen rakentaminen.....                 | 30 |
| • Aktiviteetti 4: Tunneviestintä.....                            | 32 |
| Moduuli 3: Ulkoilun suunnittelu ja toteutus.....                 | 36 |
| • Aktiviteetti 5: Valokuvausretki.....                           | 38 |
| Moduuli 4: Ympäristötaidot osallistavaan ulkoilmaopetukseen..... | 42 |
| • Aktiviteetti 6. Luontopäiväkirja.....                          | 44 |
| Moduuli 5: Paikallisen luonnonperinnön tuntemus.....             | 48 |
| • Aktiviteetti 7. Retki mehiläispesille.....                     | 52 |
| • Aktiviteetti 8. Perinnekävely.....                             | 54 |
| Moduuli 6: Hyvinvointi luonnossa.....                            | 58 |
| • Aktiviteetti 9. Aistikävely.....                               | 60 |
| Moduuli 7: Sekaryhmien haasteet ulkoilmaopetuksessa.....         | 64 |
| • Aktiviteetti 10: Minä en voi, me voimme.....                   | 66 |
| • Aktiviteetti 11: Toiminnallinen aarteensintä.....              | 68 |
| Moduuli 8: Sosiaalinen osallisuus ulkoilmaopetuksen avulla.....  | 72 |
| • Aktiviteetti 12: Kulttuurivaihtopiknik.....                    | 74 |
| Liitteet.....                                                    | 79 |

# Johdanto

Maahanmuuttaja- ja pakolaisnaiset kohtaavat erilaisia esteitä, jotka estävät heidän osallistumistaan ulkoiluun. Näitä esteitä ovat rajoitettu pääsy aktiviteettien pariin ja eri paikkoihin, taloudelliset rajoitteet, logistiset ongelmat, kuten kulkeminen, lastenhoito sekä sosiaalinen stigma. Näistä haasteista huolimatta ulkoilu tarjoaa lukuisia mahdollisia etuja näille naisille, mukaan lukien fyysisen ja psyykkisen terveyden kohentuminen, taitojen kehittäminen ja mahdollisuudet integroitua yhteisöön.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnossa viettämisellä voi olla myönteisiä vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan, emotionaaliseen hyvinvointiin ja yleiseen mielenterveyteen. Pääsy luontoon on yhdistetty alentuneeseen stressitasoon, alhaisempaan masennukseen ja ahdistukseen sekä parantuneeseen yleiseen hyvinvointiin. Lisäksi ulkoilu tarjoaa naisille alustan olla yhteydessä luontoon, edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja juhlia kulttuurista monimuotoisuutta.

OUT4IN työkalupakki toimii resurssina, joka on suunniteltu kehittämään valmiuksia sekä maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten parissa työskenteleville ohjaajille että ulkoiluun erikoistuneille ammattilaisille. Tämä työkalu on räätälöity vastaamaan molempien ryhmien tarpeita, ja se tarjoaa tietoa ja käytännön neuvoja parantaakseen heidän kykyään edistää naisten osallistavia ja voimaannuttavia ulkoilmakokemuksia. Ennen kuin tutustut työkaluun, on tärkeää ymmärtää ne erityiset haasteet ja mahdollisuudet, joita tämä kohderyhmä kohtaa ulkoiluun osallistumisessa.

Monikulttuurisille ohjaajille tämä työkalupakki tarjoaa oivalluksia naisten kohtaamiin haasteisiin osallistuessaan ulkoiluun. Se tarjoaa opastusta kulttuurisen monimuotoisuuden ymmärtämiseen, traumojen käsittelemiseen ja sosiaalisen osallisuuden edistämiseen ulko-opetusympäristöissä. Tämä opas pyrkii antamaan ohjaajille tietoa, jotta he voivat luoda turvallisia, kannustavia ja kulttuurisensitiivisiä ympäristöjä.

Ulkoihjaajille työkalupakki tarjoaa mahdollisuuden syventää ymmärrystä kohderyhmän tarpeista ja kokemuksista. Se tarjoaa ohjeita kulttuurisen monimuotoisuuden ja traumatietoisien hoidon periaatteiden sisällyttämisestä ulkoiluun, sekä neuvoja yhteisön osallistumisen ja sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi. Tarjoamalla näitä oivalluksia ulkoiluohjaajille työkalupakki pyrkii parantamaan heidän kykyään luoda osallistavia ulkoilmakokemuksia, jotka vastaavat erilaisiin tarpeisiin.

OUT4IN työkalupakki helpottaa yhteistyötä ja tiedon vaihtoa, mikä lopulta edistää osallistavampaa ja tukevampaa ulkoilmaopetusympäristöä maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisille. Jaetun oppimisen ja yhteistyön kautta tämä työkalun tarkoituksena on luoda mielekkäitä ulkoilmakokemuksia, jotka edistävät kohderyhmän sosiaalista osallisuutta ja hyvinvointia.





# Tietoa projektista

OUT4IN työkalupakki on yksi "OUTdoor for INclusion: Pakolais- ja maahanmuuttajanaisten resilienssin ja kotoutumisen parantaminen ulkoilmaelämysten avulla" -hankkeen tuotoksista. Erasmus+ yhteistyökumppanuuden tavoitteena on parantaa maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten sosiaalista osallisuutta innovatiivisten koulutuspolkujen avulla, jotka keskittyvät ulkoiluun. Hankkeessa pyritään vastaamaan haasteisiin, joita kohderyhmä kohtaa ulkoilma-aktiviteettien saavutettavuudessa ja niihin osallistumisessa, ja samalla hyödyntämään luontoon perustuvien kokemusten terapeuttisia ja kasvatuksellisia hyötyjä. Ensimmäinen askel tämän saavuttamiseksi on kehittää ja toteuttaa innovatiivinen koulutuspolku, joka keskittyy ulkoilmakokemuksiin keinona edistää sosiaalista osallisuutta ja voimaantumista.

Hankkeessa on mukana seitsemän organisaatiota viidestä eri maasta: Monaliiku (Suomi), Innovative Education Center (Itävalta), Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation (Itävalta), GEA (Italia), Trekkify (Italia), Crisis Responce and Policy Center (Serbia) ja Viaje a la Sostenibilidad (Espanja). Nämä organisaatiot yhdistävät asiantuntemusta muun muassa nuorisotyöstä, ulkoiluopetuksesta, yhteisötyöstä ja maahanmuuttajien tukipalveluista.

Työkalupakin kehittämisen lisäksi projektiin kuuluu pilottitoiminnan toteuttaminen koulutuspolun testaamiseksi ja jalostamiseksi realistisissa olosuhteissa. Näiden pilottitoimintojen tarkoitus on tarjota näkökulmia eri lähestymistapojen ja strategioiden tehokkuudesta, mikä mahdollistaa työkalupakin parantamisen ja jalostamisen myös tulevaisuudessa.

Yleisesti ottaen OUT4IN pyrkii antamaan ohjaajille mahdollisuuden luoda turvallisia, kannustavia ja kulttuurisesti herkkiä ympäristöjä, joissa kohderyhmä voi hyödyntää ulkoilmakokemusten etuja. Edistämällä sosiaalista osallisuutta ja voimaantumista ulkokasvatuksen avulla hanke pyrkii edistämään kohderyhmän hyvinvointia ja integroitumista yhteisöihinsä.

# Tutkimus

Jotta OUT4IN-projektin koulutuspolku ja työkalupakki voitaisiin suunnitella tehokkaasti, tehtiin tutkimus ohjaajien osaamisvajeista. Tämän selvityksen tarkoituksena oli arvioida hankkeessa mukana oleviin organisaatioihin liittyvien ohjaajien erityistaitoja sekä löytää vahvuuksia ja kehittämiskohteita.

Kyselyyn osallistui 78 vastaajaa Itävallasta, Suomesta, Italiasta, Serbiasta ja Espanjasta, jotka edustivat eri alojen ammattilaisia, kuten nuorisotyöntekijöitä, fasilitaattoreita, opettajia, ulkoiluohjaajia, koordinaattoreita ja vastaavia rooleja.

Verkkokyselyn ja itsearviointiprosessin kautta vastaajat jakoivat tietoa kokemuksistaan, tiedoistaan ja taidoistaan maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten ulkoilussa. Kyselyn kvantitatiivinen analyysi antoi arvokkaita näkemyksiä osallistuvien organisaatioiden nykyisestä osaamisympäristöstä.

Selvityksen havainnot toimivat perustana työkalupakin perustana olleiden OUT4IN-oppimistulosten kehittämisen muotoilussa. Tunnistamalla osa-alueet, joilla ohjaajat saattavat tarvita lisätukea tai koulutusta, analyysi ohjasi projektiryhmää räätälöimään työkalupakin sisältöä ja resursseja. Tämä datalähtöinen lähestymistapa varmisti, että koulutuspolku ja työkalupakki ovat relevantteja, tehokkaita ja vastaavat sekä kouluttajien että kohderyhmän tarpeita.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksella oli keskeinen rooli OUT4IN-projektin suunnittelussa ja toteutuksessa. Se tarjosi tietoa ohjaamaan resurssien kehittämistä maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten kanssa työskentelevien ohjaajien valmiuksien parantamiseksi ulkoiluaktiiviteettien yhteydessä.







| Osaamistavoite                                                                                                                                                                                                                        | Moduuli                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. Kulttuurienvälisen osaamisen kehittäminen tehokkaiden viestintä- ja yhteistyöstrategioiden avulla, mikä vastaa 48,7 %:n vastaajista ilmaisemaan toiveeseen.                                                                        | Moduuli 2:<br>Kulttuurienvälinen osaaminen                     |
| 2. Tiedon lisääminen kulttuurienvälisestä osaamisesta, jotta voi osallistua paremmin toimintaan jossa on mukana maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisia, sekä ulkoilukokemuksiin, jotka korostavat kulttuurienvälisten taitojen merkitystä. | Moduuli 2:<br>Kulttuurienvälinen osaaminen                     |
| 3. Viestintätaitojen kehittäminen yhteistyön edistämiseksi erilaisissa kulttuuriympäristöissä, mikä vastaa 48,7 prosentin vastaajien esiin tuomaan tarpeeseen parantaa viestintää.                                                    | Moduuli 1: Viestintä                                           |
| 4. Lisätä kykyä suunnitella ja toteuttaa ulkoilma-aktiviteetteja, kuten 42,3 prosenttia vastaajista totesi                                                                                                                            | Moduuli 3: Ulkoilun suunnittelu ja toteutus                    |
| 5. Ympäristötaitojen osaaminen, mihin 38,5 prosenttia vastaajista totesi, että siinä on todettu olevan lisäkehittämistarpeita.                                                                                                        | Moduuli 4:<br>Ympäristötaidot osallistavaan ulkoilmaopetukseen |
| 6. Pehmeiden taitojen parantaminen, jonka 39,7 % vastaajista havaitsi kehityskohteeksi. Mukaan lukien ihmisten välinen kommunikaatio, ryhmätyö ja sopeutumiskyky, tunnustaen niiden merkityksen ohjaajien roolissa.                   | Moduuli 1: Viestintä                                           |
| 7. Pätevyys arvioida ja suunnitella ulkoilua, kuten erilaisten ulkoilutoimintojen suunnitteluun, selittämiseen, esittelyyn ja arviointiin liittyviin taitoihin                                                                        | Moduuli 3: Ulkoilun suunnittelu ja toteutus                    |
| 8. Tieto ja ymmärrys paikallisesta luonnonperinnöstä, joka oli kyselyn 12. sijalla 12:sta ehdotetusta taidosta.                                                                                                                       | Moduuli 5: Paikallisen luonnonperinnön tuntemus                |

| Osaamistavoite                                                                                                                                                                                                             | Moduuli                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 9. Luottamuksen parantaminen ulkoilutaitoihin koulutuksen ja kehittämistyön avulla tunnustaen vastaajien esiin tuomat mahdolliset kehittämiskohteet, sijoittui 11. sijalle 12:sta.                                         | Moduuli 3: Ulkoilun suunnittelu ja toteutus                |
| 10. Ryhmäpäättöksenteon kehittäminen ulkoilussa asiantuntemusta sekä parannustarpeiden tunnistaminen tutkimuksen tulosten perusteella.                                                                                     | Moduuli 1: Viestintä                                       |
| 11. Taito arvioida kulttuurienvälisen toiminnan riskiä, havaitun puutteen korjaamisessa ja kokonaisvaltaisen lähestymistavan varmistamisessa turvallisuuteen ja hyvinvointiin ulkoilmaopetuksessa.                         | Moduuli 7: Sekaryhmien haasteet ulkoilmaopetuksessa        |
| 12. Mielenterveysnäkökulmien priorisointi ulkoilmaopetuksessa edistää kannustavaa ja osallistavaa oppimisympäristöä, vastaa useiden vastaajien esiin tuomiin huolenaiheisiin.                                              | Moduuli 6: Hyvinvointi luonnossa                           |
| 13. Ylittää ulkoiluun liittyvät esteet, vastaamalla vastaajien esiin tuomiin mahdollisiin haasteisiin ja varmistamalla sujuva ja positiivinen oppimiskokemus.                                                              | Moduuli 7: Sekaryhmien haasteet ulkoilmaopetuksessa        |
| 14. Ymmärtää erot sekaryhmien taidoissa merkityksen ja mukavuuden edistämiseksi, sekä mahdollisten traumojen voittamisessa sisällyttämällä tämä ymmärrys opetuskäytäntöihin.                                               | Moduuli 7: Sekaryhmien haasteet ulkoilmaopetuksessa        |
| 15. Sosiaalisen osallisuuden edistäminen ja myönteisvaikutukset yhteisöön räätälöidyn työkalupakin ja koulutusohjelman avulla, joka ovat linjassa hankkeen tavoitteen kanssa edistää kohderyhmän sosiaalista osallisuutta. | Moduuli 8: Sosiaalinen osallisuus ulkoilmaopetuksen kautta |
| 16. Lisätä tietoa ulkoilun monimuotoisuudesta, joka voi sisältää kaupunkivaellusta, pyöräilyä, kiipeilyä jne.                                                                                                              | Moduuli 3: Ulkoilun suunnittelu ja toteutus                |



# Näin käytät työkalupakkia

OUT4IN työkalupakki on kattava opas, joka on suunniteltu tukemaan maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten parissa työskenteleviä ohjaajia sekä ulkoilun ammattilaisia. Tarjoamalla olennaista tietoa ja käytännön neuvoja tämä työkalupakki pyrkii parantamaan kouluttajien kykyjä luoda osallistavia ulkoilmakokemuksia.

Tämä työkalu on jaettu kahdeksaan moduuliin, joista jokainen keskittyy ulkoilmaopetuksen ja sosiaalisen osallisuuden eri näkökulmiin. Jokainen moduuli sisältää teoreettista tietoa sekä käytännön toimintoja ja sisältää yleiskatsauksen, joka auttaa ymmärtämään sen tavoitteita ja merkitystä. Jokaisen moduulin jälkeen opas tarjoaa luettelon avoimista koulutusmateriaaleista ja ehdotuksia lisälukemista varten. Liitteet tarjoavat lisämateriaaleja ja ohjeita ulkoiluaktiiviteettien valmisteluun ja toteuttamiseen. Työkalupakin tarjoamat resurssit ja materiaalit ovat avainasemassa OUT4IN-metodologian testaamisessa hankkeen kumppanimaissa ja sen toistettavuuden varmistamisessa Euroopan tasolla.

Lukija voi tutustua työkalupakin sisältöön tutkimalla teoreettisia viitekehyksiä ja käsitteitä saadakseen paremman käsityksen kunkin moduulin taustalla olevista keskeisistä teorioista ja periaatteista. Tämä antaa vahvan pohjan ehdotettujen käytäntöjen ja toimintojen soveltamiselle. Opas on suunniteltu resurssiksi, joka kehittyy käyttäjiensä ja heidän palvelemissa yhteisöjen tarpeiden mukaan.

Tämä työkalupakki tarjoaa vaihteittaisen ohjeistuksen kunkin aktiviteetin toteuttamiseen. Nämä aktiviteetit on suunniteltu käytännöllisiksi ja erilaisiin tilanteisiin ja ryhmäkokoihin mukautettavissa oleviksi. Käytännön toiminnan tavoitteena on vahvistaa oppimista ja antaa käytännön kokemusta. Ennen aktiviteettien toteuttamista on tärkeää varmistaa, että tarvittavat materiaalit ovat saatavilla ja että ohjeet ovat selkeät.

Toimintoja voidaan, ja niitä tulee muokata osallistujien kulttuurisen kontekstin, kielen ja erityistarpeiden mukaan. Tämä joustavuus varmistaa, että toiminta on relevanttia ja kiinnostavaa kaikille ryhmän jäsenille.

Oppimisprosessin kriittisenä osana pohdintakysymyksiä tarjotaan jokaisen toiminnan lopussa ryhmäkeskustelujen helpottamiseksi, kannustaen osallistujia jakamaan kokemuksiaan, näkemyksiään ja palautetta sekä edistämään yhteistyöhön perustuvaa oppimisympäristöä.

Avoimen ja kunnioittavan vuoropuhelun kannustaminen osallistujien kesken on myös yksi onnistuneen ryhmän fasilitoinnin avaintekijöistä. Kysymyksiä tulee käyttää lähtökohtana, mutta opettajan tulee olla avoin pohtimaan muita ryhmäkeskusteluissa esiin nousevia aiheita. Tämä mielessä pitäen on suositeltavaa pitää kirjaa pohdinnan aikana jaetuista avainkohdista ja oivalluksista, jotka voivat olla arvokkaita myöhempää käyttöä varten ja toimintojen vaikutusten arvioinnissa.

## Työkalupakin räätälöinti

Tämän työkalupakin hyötyjen lisäämiseksi on tärkeää räätälöidä sen käyttö vastaamaan tarpeita. Joitakin keskeisiä periaatteita ovat:

- Omasta roolistasi ja osallistujien tarpeista riippuen jotkut moduulit voivat olla merkityksellisempiä kuin toiset. Priorisoi moduulit, jotka vastaavat tavoitteitasi ja koulutusympäristössäsi kohtaamiasi haasteita.
- Suorita tarvearviointi tunnistaaksesi ongelmat ja alueet, joilla osallistujasi tarvitsevat eniten tukea. Tämä auttaa sinua valitsemaan sopivimmat moduulit, joihin keskittyä.
- Työkalupakin toiminnot ja harjoitukset on suunniteltu joustaviksi. Mukauta ne osallistujien kulttuuriympäristöön, kieleen ja erityistarpeisiin sopiviksi.
- Harkitse lisäresursseja tai toimintojen muokkaamista ryhmällesi paremmin sopivaksi.
- Ota huomioon osallistujien eriävät kulttuuritaustat ja mukauta toimintaa kunnioittamaan ja iloitsemaan heidän monimuotoisuudestaan.
- Jos kohtaat kielimuureja, harkitse käännösten tai yksinkertaistettujen ohjeiden tarjoamista varmistaaksesi, että kaikki osallistujat voivat osallistua täysipainoisesti.
- Suorita vaikutusarviointeja ja palautteen keruuta osallistujilta. Käytä näitä tietoja tulevista parannuksista ja mukautuksista viestimiseen.

# Moduuli 1: Viestintä

## 1.1 Viestinnän määritelmä

Viestintä on "prosessi, jossa tietoja vaihdetaan yksilöiden välillä yhteisen symboli-, merkki- tai käyttäytymisjärjestelmän kautta". Se on yksi monimutkaisimmista toiminnoista ihmisyhteiskunnassa, jossa erilaista tietoa siirretään tai välitetään. Tämä prosessi on kaksisuuntainen tehtävä, johon kuuluu ajatusten, ideoiden, mielipiteiden ja muiden vaihto kahden tai useamman yksilön välillä keskinäisen ymmärryksen tavoitteena.

Shannonin ja Weaverin vuonna 1949 esittämässä viestinnän perusmallissa viestejä vaihdetaan lähettäjän (kommunikaattorin) ja vastaanottajan välillä välineen (kanavan) välityksellä. Tässä mallissa lähettimellä tarkoitetaan koodaajaa, joka muuntaa viestin signaaleiksi (esim. ihmisaivot, jotka koodaavat ajatukset viesteiksi). Dekooderi on vastaanotin, joka muuntaa signaalit takaisin viestiksi (esim. kommunikoivien henkilöiden korvat ja silmät).

H.D. Lasswellin

5W

(massa)viestintämallin mukaan jokaisen viestintäprosessin on vastattava kysymyksiin, kuten: Kuka; Sanoo Mitä; Millä kanavalla; Kenelle ja millä vaikutuksilla? Tämä malli korostaa, että onnistunut viestintä edellyttää paljon muutakin kuin vain viestien lähettämistä ja vastaanottamista.

## 1.2 Viestintätyypit

Viestinnän perustyyppinä on neljä :

1. Verbaalinen: Viestintä kielen avulla, mukaan lukien viittomakieli, äänenkorkeus ja äänensävy.
2. Ei-verbaalinen: Viestintä kehon kielen, eleiden, ilmeiden, asennon, fyysisen kosketuksen, katsekontaktin jne. avulla.
3. Visuaalinen: Viestintä kuvien, valokuvien, videoiden, kaavioiden, luonnosten, hymiöiden, GIF-tiedostojen jne. kautta.
4. Kirjoitettu: Tiedonvaihto kirjaimilla, symboleilla ja vastaavilla tavoilla.



[Linkki](#)

Kuva 1: Shannonin ja Weaverin viestintämalli - transmissiivinen malli.

Yli 90 % kaikesta viestinnästä on sanatonta. Se tapahtuu eri kanavia pitkin - henkilökohtaisten ominaisuuksien (liittyvät fyysisiin ominaisuuksiin, kuten fyysiseen houkuttelevuuteen, hiuksiin, ihonväriin, kasvojen piirteisiin, ulkonäköön, kehon muunnelmiin, kuten tatuointeihin), ympäristön (sijainti), liikkeen (liikesuuntautuneiden eleiden) ja äänimerkkien kautta. (viestinnän muut kuin kielelliset elementit). Nämä kanavat voivat vaikuttaa merkittävästi ensivaikutelmiin ja suhteisiin.

### 1.3 Melu

Lähettäjältä vastaanottajalle kulkiessa viestiin voi vaikuttaa kohina, joka voi muuttaa tai vääristää aiotua viestiä. Melu voi vaikuttaa hienovaraisesti tai merkittävästi onnistuneeseen viestintään. Se voi olla eri muodoissa:

- Ympäristö/fyysinen melu: Taustamelu, kuten auton äänitorvet tai muut ihmiset puhuvat.
- Semanttinen kohina: Kieliopin tai teknisen kielen väärinkäsitykset, joita vastaanottaja ei voi ymmärtää.
- Psykologinen melu: ennakkoluulot, stereotypiat, oletukset, nykyinen mieliala ja kiinnostus aihetta kohtaan.
- Fysiologinen melu: Fyysiset tilat, kuten sairaus, päänsärky, nälkä tai jano.

Kommunikaatioon voivat vaikuttaa myös symbolit, sosiaaliset ja jaetut käytännöt, normit, kulttuuri ja identiteetti, yhteiset kokemukset ja rituaalit, mutta myös tunteet, kommunikaation paikannuskonteksti, ympäristö ja vastaavat tekijät (Usera, 2024).

### 1.4 Viestintätaitojen parantaminen

Ihmisten välinen viestintä ja yksinkertaisimpienkin viestien välittäminen on monimutkainen prosessi. Viestintäosaaminen sisältää kyvyn luoda ja lähettää viesti tavalla, joka varmistaa sen vastaanottamisen tarkoitetulla tavalla. Joskus viestintäkanavien virhe voi aiheuttaa vääristymän, kun viestinnän tarkoitus voi poiketa sen vaikutuksesta. Esimerkiksi joku saattaa aikomuksensa kertoa yhtä asiaa, mutta lähettää vahingossa eri viestin.

Menestyvän viestijän on kyettävä tunnistamaan asianmukainen viestintäkäytäntö (on tarvittava tieto), soveltamaan tätä tietoa käytännössä (kehittyneet taidot) ja oltava motivoitunut kommunikoimaan tehokkaasti ja asianmukaisesti (Spitzberg & Cupach, 2011). Hyvät viestijät ovat empaattisia ja tarkkaavaisia toisten tunteisiin ja näkemyksiin, mukautuvat lähestymistavassaan ja viestintäkanavan valinnassa kontekstista riippuen ja pyrkivät ymmärtämään monia kommunikaatioon vaikuttavia tekijöitä. Pätevä viestijä on aktiivisesti mukana keskustelussa, pitää yllä katsekontaktia ja käyttää sekä ei-verbaalisia että verbaalisia eleitä ilmaisemaan kiinnostusta ja osallistumista.

### 1.5 Tehokkaan viestinnän 5 astetta

5 C:n avulla, joka soveltuu kaikentyyppiseen viestintään:







# Aktiviteetti 1: Rikkinäinen puhelin

## Tavoite:

Tämän aktiviteetin tavoitteena on harjoitella kommunikaatiota ryhmän sisällä ja tarkkailla kuinka tiedon sisältö voi muuttua viestin edetessä.

## Asettelu:

Tämä toiminta voidaan suorittaa ulkona. Jos tuulinen sää vaikeuttaa paperin käyttöä, valitse kuvaaminen piirtämisen sijaan tai käytä pieniä, helpompia valkotauluja.

Varmista, että kaikki osallistujat kuulevat toisensa selvästi, rohkaise heitä puhumaan hiljaa mutta kuuluvasti, jotta muut eivät kuuntelisi.

## Materiaalit : -

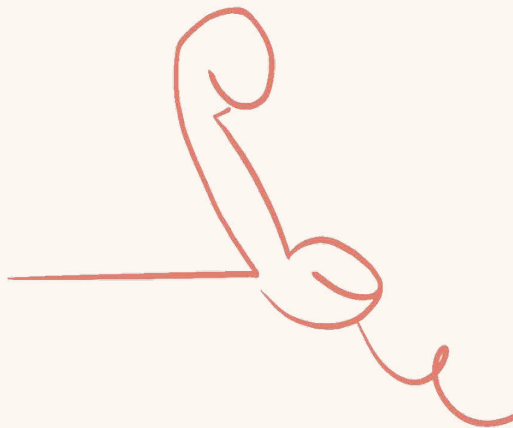
### Osallistujamäärä: 6-10

### Kesto:

- Valmistelu-aika: ei ole
- Toteutus-aika: 45 minuuttia

### Ota huomioon:

- Aktiviteetin tulisi olla inklusiivinen kaikille osallistujille heidän fyysisistä kyvyistään, kulttuuritaustastaan tai kielitaidostaan riippumatta.
- Aktiviteettiä voi tarvittaessa mukauttaa erilaisiin tarpeisiin, jotta varmistetaan, että kaikki voivat osallistua.



### Vaihe 1. Ryhmän muodostaminen (5 minuuttia)

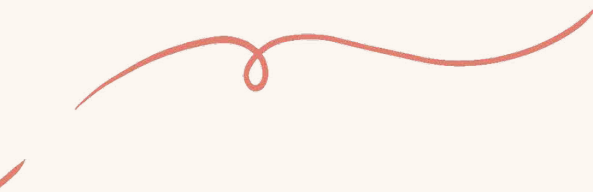
Ryhmän muodostus riippuu osallistujamäärästä. Jos osallistujia on 6-8, järjestä heidät yhteen jonoon. Jos ryhmä on suurempi, jaa ne pienempiin 5-8 osallistujan ryhmiin. Jokaisen ryhmän tulee seisoa jonossa samaan suuntaan. Jokaisen rivin viimeiselle henkilölle annetaan paperi tai pieni taulu ja kynä.

### Vaihe 2. Kuvailu (15 minuuttia)

Näytä jonon ensimmäiselle henkilölle kuvaa lyhyen ajan (esim. 10 sekuntia). Ensimmäinen henkilö kuvaa sitten kuvaa pienellä äänellä jonossa seuraavalle henkilölle.

Tämä prosessi jatkuu, ja jokainen henkilö välittää kuvauksen jonossa seuraavalle henkilölle.

Jonon viimeinen henkilö piirtää kuvan saamansa kuvauksen perusteella.



### Vaihe 3. Vertailu (5 minuuttia)

Vertaa piirustuksia: Kun ryhmä(t) on suorittanut tehtävän, vertaa lopullisia piirustuksia tai kuvauksia alkuperäisiin kuviin.

Korosta selkeän ja täsmällisen viestinnän tärkeyttä ja liitä toiminta tosielämän skenaarioihin, joissa väärinymmärryksillä voi olla seurauksia.

### Vaihe 4. Toista (valinnainen)

Vaihda ryhmän kuvaa ja suuntaa, lisäksi voit myös sekoittaa ryhmiä niin, että he voivat kokeilla erilaisia rooleja. Toistamalla osallistujat voivat kokeilla erilaisia toteuttamistapoja huomatakseen, paraneeko heidän kommunikaationsa.

### Vaihe 5. Pohdinta ja keskustelu (10-15 minuuttia)

Kokoa ryhmä ja miettikää yhdessä seuraavia kysymyksiä:

- Millainen viestintäprosessi oli toiminnan aikana? Oliko se helppoa vai haastavaa?
- Huomasitko tilanteita, joissa teit oletuksia kuvasta saamasi kuvausten perusteella?
- Mitä sait tästä aktiviteetista ja miten voit soveltaa sitä jokapäiväisessä elämässäsi?
- Miten ympäristö vaikutti viestintäprosessiin?
- Mitä strategioita voisit käyttää parantaaksesi viestintää vastaavissa toiminna tai tosielämän tilanteissa?

# Aktiviteetti 2:

## Vain kysymyksiä

### Tavoite:

Tämä aktiviteetti toimii energisaattorina ja rohkaisee osallistujia ajattelemaan luovasti ja kehittämään taitojaan rajoittavassa viestintäympäristössä.

### Asettelu:

Tämä toiminta on suunniteltu suoritettavaksi ulkona. Se on suunniteltu kohderyhmään kuuluville, joilla riittävä kielitaito.

### Materiaalit: -

### Osallistujamäärä: 6-16

### Kesto:

- Valmisteluaika: 5-10 min
- Toteutusaika: 45 minuuttia

### Ota huomioon:

- Varmista, että ulkotila mahdollistaa mukavan liikkumisen ja vuorovaikutuksen.
- Kannusta osallistujia olemaan luovia ja spontaaneja kyselyissään.
- Korosta aktiivisen kuuntelun ja nopean ajattelun merkitystä tämän toiminnan kautta kehitettävänä avaintaitoina.
- Yhdistä harjoitus tosielämän skenaarioihin, joissa on tärkeää ajatella nopeasti ja reagoida asianmukaisesti.

### Vaihe 1. Ryhmän asettuminen ja säännöt (5 min)

Kaikki osallistujat seisovat jonossa ja muodostavat puoliympyrän. Harjoituksen tavoitteena on ylläpitää keskustelua, jossa kysytään vain kysymyksiä. Jokaisen tulee ymmärtää tehtävä ja antaa riittävästi aikaa sen tekemiseen. On tärkeää käyttää selkeää kieltä.

Ohjaaja voi antaa esimerkin käyttämällä jotakin osallistujaa tai toista fasilitaattoria.

### Esimerkki:

Osallistuja 1: "Mikä on lempiharrastuksesi?"

Osallistuja 2: "Miksi kysyt?"

Osallistuja 1: "Onko uteliaisuus huono asia?"

Osallistuja 2: "Kuinka määrittelisit jonkun olevan huonoa?"

Käy osallistujien kanssa läpi seuraavat säännöt:

- Osallistujat eivät saa toistaa kysymyksiä pelin aikana.
- Jos he eivät kuitenkaan ymmärrä kysymystä, he voivat käyttää kysymystä "voitko sanoa sen toisella tavalla?" eikä sitä lasketa toistoksi.
- Erillisiä lauseita, joita seuraa kysymys, ei sallita.
- Ei saa toistaa jatkuvasti sitä, mitä toinen sanoo. Esimerkiksi: pidätkö vaeltamisesta? Miksi luulet, että pidän vaeltamisesta?
- Jokainen osallistuja, joka tekee virheen, kompastuu sanoihin tai kestää liian kauan kysymyksen esittämiseen, siirtyy rivin viimeiselle paikalle, ja jäljelle jäänyt muodostaa uuden parin jonossa seuraavana olevan osallistujan kanssa.
- Viestinnän tulee olla nopeaa ja ilman taukoja.
- Pari, joka kestää pisimpään tekemättä virhettä, on voittaja.

Mahdollisia keskusteluaiheita voivat olla: harrastukset, urheilu, musiikki tai tilanteet kuten lentokentällä, ravintolassa tai kaupassa.

Aikaraja perustuu ryhmän kehittymiseen. Voit aloittaa esimerkiksi ilman aikarajoitusta, jos kielitaito ei ole riittävän korkea ryhmässä. Jos ryhmä on kehittynyt muutaman kysymyskierron jälkeen, harkitse kolmen sekunnin aikarajan lisäämistä kysymysten väliin, jos mahdollista.

## **Vaihe 2. Vain kysymyskeskustelu (20– 25 minuuttia)**

Kaksi ensimmäistä osallistujaa linjan toisesta päästä muodostavat ensimmäisen parin. Sitten heitä pyydetään keskustelemaan esittämällä toisilleen kysymyksiä tietystä aiheesta. Anna jokaiselle osallistujalle mahdollisuus, ja jos aikaa antaa, he voivat tehdä toisen kierroksen.

## **Vaihe 3. Pohdinta ja keskustelu (10-15 minuuttia)**

1. Mikä oli aktiviteetin vaikein osa?
2. Miltä tuntuu, kun kysyä jatkuvasti kysymyksiä?
3. Oliko sinulla taktiikkaa tämän tehtävän aikana?
4. Miltä sinusta tuntui, kun jouduit ajattelemaan nopeasti kysyäksesi kysymyksen?
5. Kuinka tämä harjoitus voi auttaa parantamaan kommunikointitaitojasi tosielämän tilanteissa?

# Avoimet koulutusmateriaalit

- The mathematical theory of communication. Kirja viestinnän perusmallista. Kirja, ENG, [Linkki](#)
- Why Is Listening Difficult? Kuvaus erityyppisistä meluista, jotka voivat häiritä viestintää ja julkista puhumista. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- The Structure and Function of Communication in Society, 5W-viestintämalli yhteiskunnassa. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- The Five C's Of Effective Communication. Yksityiskohtainen 5C-malli. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- Communicating to Connect - Interpersonal Communication for Today. Johdatus ihmissuhdeviestintään. Kirja, ENG, [Linkki](#)



# Moduuli 2: Kulttuurienvälinen

Maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten kanssa työskentelyn yhteydessä kulttuurienvälinen osaaminen pitää sisällään seuraavissa kappaleissa läpikäytävien perustermien ymmärtämistä.

## 2.1 Siirtolaisuuden määritelmä

Muuttoliike voidaan määritellä "ihmisten liikkumiseksi asuinpaikasta toiseen" (Marjanovic et al., 2023). Pakkosiirretyillä henkilöillä tarkoitetaan henkilöitä, jotka muuttavat kotinsa tai asuinpaikkansa ulkopuolelle välttääkseen erilaisia hengenvaarallisia tilanteita ja/tai ihmisoikeusloukkauksia. He voivat joutua siirtymään sisäisesti (oleskelevat yhdessä valtiossa sisäisesti siirtymään joutuneina henkilöinä) tai ulkopuolelta, ylittäen kansainväliset rajat.

## 2.2 Pakolaisen määritelmä

Pakolainen on henkilö, joka ei voi palata kotimaahansa, koska hän "pelkää perustellusti joutuvansa vainotuksi rodun, uskonnon, kansallisuuden, tiettyyn yhteiskuntaryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi" ja joka tarvitsee kansainvälistä suojelua perustuu vainon pelkoon tai heidän henkensä, fyysiseen hyvinvointiinsa ja vapauteensa kohdistuvaan uhkaukseen kotimaassaan aseellisen konfliktin, väkivallan, vakavan yleisen järjestyksen häiriön jne. aiheuttaman (Sironi, 2019). Vuoden 2023 puolivälissä maailmassa oli 110 miljoonaa pakolaista (UNHCR, 2023).

## 2.3 Sekamuuttoliikkeen määritelmä

Sekamuuttoliikkeellä tarkoitetaan "ihmisten rajojen yli tapahtuvaa liikkumista, yleensä epäsäännöllisellä tavalla, johon osallistuu yksilöitä ja ryhmiä, jotka matkustavat rinnakkain käyttäen samanlaisia reittejä ja kulkuvälineitä tai avustajia, mutta eri syistä. Sekaliikkeessä matkustavilla ihmisillä on erilaiset tarpeet ja profiilit, ja niihin voi kuulua turvapaikanhakijoita, pakolaisia, ihmiskaupan uhreja, ilman huoltajaa tai erossa olevista lapsista (UASC), kansalaisuudettomat henkilöt ja siirtolaiset – mukaan lukien laittomissa tilanteissa olevat siirtolaiset tai haavoittuvassa asemassa olevat siirtolaiset." (Sironi, 2019; Marjanovic et al., 2023).

## 2.4 Kulttuurienvälinen osaaminen

Kulttuurienvälinen osaaminen on kykyä kommunikoida tehokkaasti eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa, ja se sisältää erilaisia asenteita, taitoja ja tietoja (Petrović, 2019). Esimerkiksi asenteet liittyvät avoimuuteen muihin kulttuureihin, monien kulttuuristen kontekstien, kuten identiteettinäkökohtien, rodun, sukupuolen, kansallisuuden, etnisen taustan, seksuaalisen suuntautumisen, luokan, kyvyn tiedostaminen (Usera, 2024). Kulttuuriperinnön, tapojen, normien, sukupuolisuhteiden, valtasuhteiden jne. tuntemus on myös keskeistä kulttuuriosaamisen luomisessa.



# osaaminen

Kulttuuriosaamista täydentäviä taitoja ovat myös erilaisten näkökulmien ja kulttuuristen käytäntöjen ymmärtäminen, sekä kulttuurien monimuotoisuuden tunnistaminen (Petrović, 2019).

## 2.5 Kulttuurienvälinen herkkyys

Kulttuurienvälinen herkkyys määrittelee yksilön kyvyn "kehittää tunteita kohti kulttuuristen erojen ymmärtämistä ja arvostusta, mikä edistää asianmukaista ja tehokasta käyttäytymistä kulttuurienvälisessä viestinnässä" (Chen & Starosta, 1997). Lisäksi kulttuurienvälisesti herkkä ihminen on samalla motivoitunut tunnistamaan, oppimaan, ymmärtämään ja luomaan tehokas kulttuurienvälinen vuorovaikutus ja kommunikaatio sekä helpottamaan koulutusprosessia matkan varrella.

## 2.6 Ohjaajien rooli

Ohjaajilla, opettajilla, kouluttajilla, sosiaalityöntekijöillä ja muilla vastaavilla ammanteilla on tärkeä rooli kulttuurienvälisen vuoropuhelun ja eri ryhmien ja yksilöiden integroitumisen edistämisessä yhteiskunnassa (Martorana et al., 2021). Joissakin maissa kulttuuriosaamisen kehittäminen on osa heidän akateemista koulutustaan, kun taas toisissa näin ei ole, joten ammattilaiset pyrkivät kehittämään näitä taitoja uransa aikana.

## 2.7 Kulttuuritaitojen parantaminen

- Menestyäkseen kulttuurienvälisessä viestinnässä ohjaajien tulee muistaa seuraavaa:
- Ymmärrä sosiaaliset näkökohdat ja käytännöt - tunnista, että eroja ei ole vain eri kulttuureista tulevien yksilöiden välillä vaan myös samojen kulttuuriryhmien sisällä. Viestintä on ihmisten välistä vuorovaikutusta, ei vain tiedon vaihtoa. Se on yleisökeskeistä, ei itsekeskeistä.
- Mukauta viestintätyyliä erilaisiin yleisöihin. Sosiaalinen etiketti vaihtelee kulttuureista toiseen. Joissakin maissa sukupuolten erottaminen ja ikähierarkian kunnioittaminen ovat yleisiä. Naisia pidetään epäkohteliaana kätellä perheen ulkopuolista miesjäsentä tai tervehtiä heitä julkisesti. Muissa kulttuureissa äänekkäs röyhtäily aterian jälkeen katsotaan hyväksyttäväksi. Esimerkiksi joissain perinteisissä afrikkalaisissa tai aasialaisissa kulttuuriympäristöissä tervehdykset ilmaisevat huolta ja toivottavat hyvää terveyttä ja pitkää ikää toiselle. Toisaalta Euroopan maissa "mitä kuuluu" -kysymys on vain osa tervehdysrituaalia, vailla sen syvempää merkitystä.
- Ole tietoinen ei-verbaalisen kommunikaation erilaisista merkityksistä, kuten ulkonäöstä ja eleistä - nyökkäys voi ilmaista sekä "kyllä" että "ei" riippuen siitä, mistä päin maailmaa olet tulossa.





# Aktiviteetti 3: Luottamuksen rakentaminen

## Tavoite:

Tämän aktiviteetin tarkoituksena on rakentaa luottamusta ja integraatiota eri kulttuureista tulevien osallistujien kesken rohkaistamalla heitä jakamaan tiettyjä kulttuurisia piirteitä. Tämä edistää yhtenäisyyttä ja keskustelua, purkaa esteitä kulttuuriryhmien välillä ja edistää avointa vuoropuhelua erojen ja yhtäläisyyksien tutkimiseksi.

## Asettelu:

Tämä toiminta tulisi suorittaa ulkona.

## Materiaalit : -

## Osallistujamäärä: 10-20

## Kesto:

- Valmistelu-aika: 10 minuuttia
- Toteutus-aika: 30 minuuttia

## Ota huomioon:

- Jotkut kulttuuriset aiheet tai kokemukset voivat olla herkkiä tai herättää voimakkaita tunteita. Ohjaajien tulee olla valmiita käsittelemään näitä keskusteluja herkkyydellä, empatialla ja kunnioituksella.
- On tärkeää luoda turvallinen tila, jossa osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi ilmaista itseään. Ohjaajan tulee olla valmis käsittelemään kulttuurisen herkkyyden aiheuttamat ristiriidat tai väärinkäsitykset ohjaamaan ryhmää kohti keskinäistä ymmärrystä ja ratkaisua.

## Vaihe 1. Ryhmän jako (5 minuuttia)

Jaa osallistujat viiden hengen ryhmiin.

## Vaihe 2. Keskustelu (20 minuuttia)

Jokaisella ryhmällä on 20 minuuttia aikaa keskusteluun. Varaa 2 minuuttia per henkilö varmistaaksesi, että kaikki osallistuvat. Kannusta avoimeen keskusteluun loput 10 minuuttia koko ryhmässä.

Aiheet: Anna seuraavat aiheet aloittaaksesi keskustelun:

- Aika
- Luonto/maisemat kotimaasta
- Kulttuurisymbolit
- Juhlaruoka
- Musiikki ja Tanssi

Ohjaavat kysymykset: Jos osallistujilla on vaikeuksia jakamisessa, ohjaaja voi käyttää näitä ohjaavia kysymyksiä ja kirjoittaa ne paperille:

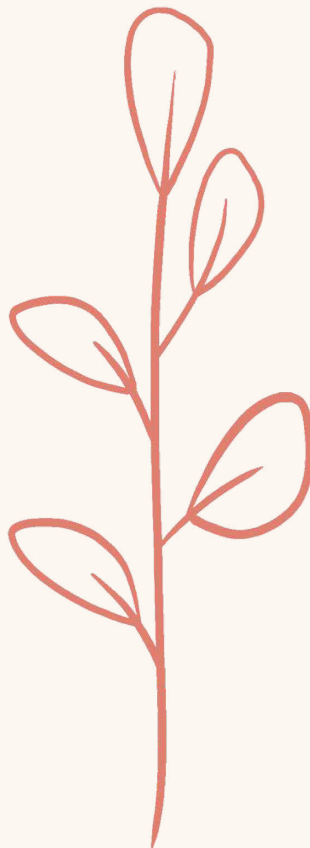
- Aika: Voitko kertoa jonkin merkittävän juhlan tai juhlan kulttuuristasi ja miten sitä perinteisesti vietetään?
- Luonto/Maisemat kotimaasta: Mitkä luonnonmaisemat tai maantieteelliset piirteet ovat kotimaassasi merkittäviä?
- Kulttuurisymbolit: Mitkä symbolit tai kuvakkeet edustavat kulttuuriasi? Mitä ne merkitsevät?

- Juhlaruoat: Voitko kuvailla perinteistä ruokaa tai ateriala, joka tyypillisesti valmistetaan kulttuurisi juhlatilaisuuksissa?
- Musiikki ja tanssi: Millainen musiikki tai tanssi on suosittua kulttuurissasi? Voitko kuvailla perinteistä tanssia tai instrumenttia?

Fasilitaattorin rooli: Ohjaaja voi näyttää esimerkkiä jakamalla omia kokemuksiaan osallistumisen kannustamiseksi.

### **Vaihe 3: Pohdinta ja keskustelu (10 minuuttia)**

1. Millaisena koit aktiviteetin?
2. Piditkö keskustelusta näistä aiheista?
3. Oliko jotain mikä ei ollut miellyttävää?
4. Yllättikö jokin?
5. Kuinka arvelet tämän toiminnan auttavan ymmärtämään ja arvostamaan kulttuurieroja?



# Aktiviteetti 4:

## Tunneviestintä

### Tavoite:

Tämän toiminnan tarkoituksena on oppia ja keskustella siitä, miten tunteita ilmaistaan eri kulttuureissa.

### Asettelu:

Tämä aktiviteetti voidaan suorittaa erilaisissa ympäristöissä. Jos pidät ulkona, varmista, että tila on mukava ja turvallinen kaikille osallistujille ilmaista tunteitaan vapaasti.

### Materiaalit: -

### Osallistujamäärä: 5-15

### Kesto:

- Valmistelu-aika: 10 min
- Toteutus-aika: 30-45 minuuttia

### Ota huomioon:

- Ole kulttuurisesti herkkä valitessasi ei-verbaalisia kommunikaatioharjoituksia ja esimerkkejä.
- Ymmärrä, että eri kulttuureissa voi olla erilaisia normeja eleiden, kehon kielen ja fyysisen kontaktin suhteen.

### Vaihe 1. Valmistelu (5 min)

Valmista paperilaput, joissa tunteet on kirjoitettu paikallisella kielellä. Jos osallistujien kielitaito ei ole korkea, sano tunne mieluummin kuin kirjoita se muistiin. Jos kulttuuritulkkia tarvitaan, jätä heille riittävästi aikaa kääntää ja tarkistaa ymmärrys ja ryhtyä sitten toimiin.

Muutamia esimerkkejä käytettävistä tunteista:

|               |               |
|---------------|---------------|
| Onnellisuus   | Hämmästyminen |
| Ilo           | Epäily        |
| Surullisuus   | Tylsistyminen |
| Suututtaa     | Kateus        |
| Turhautumista | Rakkaus       |
| Pelko         | Ylpeys        |
| Yllätys       | Toivo         |
| Luottamus     | Helpotus      |

Koska joitain tunteita on helpompaa ilmaista kuin toisia, tee muistiinpanoja kunkin tunteen merkityksestä.

Esimerkkejä:

- Ilo: Leveä hymy, käsien nostaminen ilmaan, käsien taputus tai ylös ja alas hyppääminen voivat merkitä iloa monissa kulttuureissa.
- Viha: Jotkut kulttuurit saattavat olla ilmaisuvoimaisempia ja äänekkäämpiä, kun taas toiset saattavat mieluummin pidättäytyä.

## Vaihe 2. Asettelu ja säännöt (5 min)

Selitä osallistujille, että heitä pyydetään ilmaisemaan tunteita käyttämällä vain kehonkieltä. He voivat käyttää eleitä, ilmeitä, kehon liikkeitä ja vastaavia välittääkseen kyseessä olevan tunteen. Jos ryhmä ei tunne toisiaan, voit halutessasi näyttää ensimmäisen tunteen esimerkkinä.

## Vaihe 3. Tunteiden ilmaiseminen (25 minuuttia)

Jokainen osallistuja vuorollaan ilmaisee tunteen, joka hänelle annettiin ei-verbaalisesti. Kannusta luovuuteen ja aitouteen heidän ilmaisuissaan. Kun he ovat lopettaneet, pyydä muita osallistujia arvaamaan, mitä tunteita ilmaistiin. Lisää kysymyksiä, jotka saavat osallistujat pohtimaan tunteitaan ja osallistumaan.

Esimerkiksi:

Miten arvasit?

Mitä näit?

Miten näit tämän tunteen?

Mikä liike/toiminto/ele sai sinut arvaamaan, että tämä on arvaamasi tunne?

Mitä yhtäläisyyksiä tai eroja havaitsit ilmaisuissa?

Keskustele erilaisista eleistä, jotka voivat osoittaa tunteita.

## Vaihe 4. Pohdinta ja keskustelu (10 minuuttia)

Kun kaikki osallistujat olivat saaneet ilmaista tunteen, he voivat pohtia harjoitusta kokonaisuutena.

- Miltä sinusta tuntui ilmaista tunteitasi yleisön edessä?
- Onko kulttuurissasi tunteita, joita on vaikea ilmaista? Miksi?
- Onko tunteiden ilmaiseminen helpompaa sanoilla vai ei-verbaalisesti? Miksi?
- Ilmaistaanko tunteet samalla tavalla sukupolvien välillä?
- Opitko jotain tästä harjoituksesta? Haluatko jakaa?



# Avoimet koulutusmateriaalit

- Student's Handbook on Cultural Mediation. Kulttuurien välittäminen, työskentely kulttuurisesti sekoittuneiden ryhmien kanssa. Kirja, ENG/SRP, [Linkki](#)
- Glossary on Migration: International Migration Law. Maahanmuuttoon liittyvän terminologian määritelmien kokoelma. Sanasto, ENG, [Linkki](#)
- UNHCR, Mid-year trends 2023. Raportti tilastoista ja suuntauksista. Raportti, ENG, [Linkki](#)
- Petrović D, 2019, Umešnost komuniciranja: teorijski i praktični aspekti. Viestinnän teoreettiset ja käytännön näkökulmat. Kirja, SRP, ISBN:978-86-7102-609-3
- Communicating to Connect - Interpersonal Communication for Today. Johdatus ihmissuhdeviestintään. Kirja, ENG, [Linkki](#)
- Which intercultural competences for teachers, educators, and social workers? Kasvattajien ja sosiaalityöntekijöiden kulttuurienvälinen osaaminen Euroopassa. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- A review of the concept of intercultural sensitivity. Kulttuurienvälistä herkkyyttä koskeva tutkimus. Artikkel, ENG, [Linkki](#)





# Moduuli 3: Ulkoilun suunnittelu

Laadukkaan ulkoilukokemuksen tarjoaminen maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisille edellyttää, että ohjaajat ovat tietoisia monista riskeistä kuten psykologisista, emotionaalisista, fyysisistä, kulttuurisista ja sosiaalisista.

## 3.1 Ulkoilmaopetus

Maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten ulkoilmaopetuksessa tulisi olla erilaisia tuloksia, jotka keskittyvät sosiaaliseen tai taitojen kehittämiseen. Parkinin ja Bladesin (1998) mukaan ohjaajat voivat käyttää seikkailuja ja haasteita parantaakseen osallistujien oppimista ja tiedon hankkimista näiden tulosten saavuttamiseksi. Yhdistämällä seikkailun, riskin ja haasteen tarjoaa tehokkaan välineen henkilökohtaiselle kasvuille ja kehitykselle rakentamalla itsetuntoa ja itseluottamusta. Näitä elementtejä käyttäessään ohjaajien on kuitenkin varmistettava, että heidän ohjaus täyttää tärkeät kriteerit:

1. Tunnistettavat tavoitteet, joissa on selkeästi määritelty, mitä ohjelmalla on tarkoitus saavuttaa.
2. Asianmukainen paikkavalinta ohjelman tavoitteiden saavuttamiseksi.
3. Toiminta suunnitellaan kattavan riskienhallintastrategian pohjalta.

## 3.2 Turvallisuus

Tärkeimmät vaiheet turvallisuuden priorisoimiseksi ulkoilun aikana ovat:

- Valvonta: varmista, että kaikki toiminnot ovat ulkoiluohjaajien valvonnassa ja että tarvittavat turvavarusteet ovat kaikkien osallistujien saatavilla.

- Valmistautuminen: Tiedota turvallisuusasioista kaikkia osallistujia ennen toiminnan alkamista. Kerro tärkeät asiat, kuten hätätoimenpiteet, viestintäprotokollat ja asiaankuuluvat turvallisuusohjeet.
- Riskienarviointi: tunnista mahdolliset vaarat, kuten maasto, sääolosuhteet, villieläimet ja osallistujien kokemustaso.

## 3.3 Riskienhallinta

Tehokas riskienhallinta on välttämätöntä ulkoilmaopetuksessa. Seuraavat vaiheet ovat tärkeitä:

- Riskin ymmärtäminen. Riski voidaan määritellä mahdolliseksi menettää tai saada jotain arvokasta. Riskit voivat olla fyysisiä, ympäristöllisiä, emotionaalisia, psyykkisiä, sosiaalisia ja lääketieteellisiä. Motivaatio riskiaktiiviteetteihin osallistumiseen on usein saavuttaa jotain arvokasta, kuten hyvä terveys, lisääntynyt itseluottamus, kohonnut itsetunto, haaste seikkailusta ja hauskanpidosta (The New Zealand Mountain Safety Council).
- Riskin tunnistaminen. Tunnista toimintaan liittyvät mahdolliset vaarat. Esimerkiksi vaellusohjelmassa, joka sisältää joen ylityksen, vaaroja voivat olla liukkaat, sammaleen peittämät kivet, sääolosuhteet, jalkineet, osallistujan ikä, taitotaso ja tiedot. Jotkut vaarat ovat näkyvissä ja helposti tunnistettavissa (esim. ryhmän koko, ikä, vaatteet, jalkineet jne.), mutta toiset ovat vähemmän määriteltävissä ja ne liittyvät osallistujien asenteeseen ja mielentilaan.

# u ja toteutus

- Riskien arviointi ja vähentäminen. Kuten ulkoilun riskinarviointioppaassa korostetaan, on tärkeää: 1. tunnistaa vaarat; 2. ymmärtää, ketä saatetaan vahingoittaa; 3. arvioida riskit ja päättää valvontatoimenpiteistä; ja lopuksi 4. tarkista arviosi ja päivitä tarvittaessa.

- Riskinarviointistrategian kehittäminen. Laatomalla riskinarviointistrategian voi minimoida osallistujien loukkaantumisriskin. sen

varmistaminen, että ohjelman tulokset saavutetaan täysimääräisesti; ja antaa

ulkoiluohjaajille mahdollisuuden pienentää tapahtuman mahdollisuutta.

**3.4 Pahimman skenaarion suunnittelu** Kun suunnittelet toimintaa, tunnista pahin skenario kysymällä:

- Mikä voisi mennä pieleen?
- Kuinka vakava mahdollinen lopputulos on?

Näin ohjaajat voivat tunnistaa toimenpiteet, joilla voidaan vähentää vaarojen esiintymistä.

Ensisijainen tavoite ulkoilmaopetuksen osallistujien fyysisen ja henkisen turvallisuuden ylläpitämisessä on minimoida todelliset riskit. Tehokas riskienhallinta, selkeät tavoitteet ja valmistautuminen ovat avainasemassa ulkokoulutusohjelmien turvallisuuden ja onnistumisen kannalta.

# Aktiviteetti 5:

## Valokuvausmatka

### Tavoite:

Tämä aktiviteetti korostaa osallistujien erilaisten tarpeiden ymmärtämisen ja täyttämisen merkitystä ulkoilun aikana. Tämän moduulin pääpaino on suunnittelussa, toteutuksessa ja turvallisuuden varmistamisessa, mutta osallisuuden edistäminen ja ikimuistoisten elämysten luominen kaikille osallistujille ovat olennainen osa onnistuneita ulkoilmatapahtumia.

**Asettelu:** Tämä toiminta tulisi suorittaa ulkona.

**Materiaalit:** Polaroid-kamerat ja -filmit (1 setti per ryhmä), laminoidut tunnekortit. Jos sinulla ei ole polaroidikameroita, voit käyttää paperia ja kyniä.

**Osallistujamäärä:** 4–20

### Kesto:

- Valmisteluaika: 10–30 min
- Toteutusaika: 90 minuuttia

### Ota huomioon:

- Varmista, että valittu paikka luontokuvausretkelle on kaikkien osallistujien käytettävissä, mukaan lukien liikuntarajoitteiset tai kehitysvammaiset.
- Anna opastusta valokuvauksen perustekniikoista ja sommitteluperiaatteista, jotta osallistujat saavat parhaan hyödyn välineistään.
- Kun valitut sanoja tai tunteita harjoitukseen, tunnista ja kunnioita osallistujien erilaista kulttuuritaustaa ja näkökulmia.

### Vaihe 1. Luo ryhmät (5 minuuttia)

Aloita jakamalla osallistujat pieniin ryhmiin ja varmistamalla monipuolinen yhdistelmä valokuvaustasoja ja kulttuuritaustaa.

### Vaihe 2. Jaa kortit ja selitä tehtävä (5 minuuttia)

Varusta jokaiselle ryhmälle joukko kortteja, jotka sisältävät erilaisia sanoja tai tunteita, jotka niiden tehtävänä on vangita valokuvauksensa avulla. Sanoja voivat olla esimerkiksi "tyyneys", "ilo", "seikkailu", "yhteys" ja "osallisuus".

### Vaihe 3. Keskustele merkityksistä (10 minuuttia)

Kannusta osallistujia keskustelemaan näiden sanojen ja tunteiden merkityksistä omilla kielillään ja kulttuureissaan. Jaa tarinoita tai henkilökohtaisia kokemuksia jokaisesta sanasta syventääksesi ymmärrystä ja yhteyttä ryhmän sisällä.

### Vaihe 4. Ota kuva (30 minuuttia)

Kun jokainen ryhmä on valinnut sanan tai tunteen, osoita heille puistossa/luontoalueella oleva alue tutkiakseen ja ottaakseen valokuvia, jotka ilmentävät valittua olemusta. Osallistujat haastetaan tulkitsemaan valittua olemusta luovasti valokuvansa avulla, mikä mahdollistaa yksilöllisen ilmaisun ja tutkimisen. Vaihtoehtoisesti voit pyytää heitä piirtämään käsitteet, jos polaroid kameroita ei ole saatavilla.

### Vaihe 5. Jaa ja esitä (15 minuuttia)

Valokuvausession jälkeen kokoontukaa uudelleen ryhmänä ja pyydä jokaista ryhmää asettamaan valokuvansa esille. Anna ryhmälle aikaa ottaa kaikki kuvat ja pyydä sitten osallistujia arvaamaan muiden ryhmien käsitteet. Kun he ovat arvanneet, pyydä kutakin ryhmää jakamaan konseptinsa ja kuvien taustalla olevat tarinat korostaen, kuinka he ikuistivat valitsemansa asian.

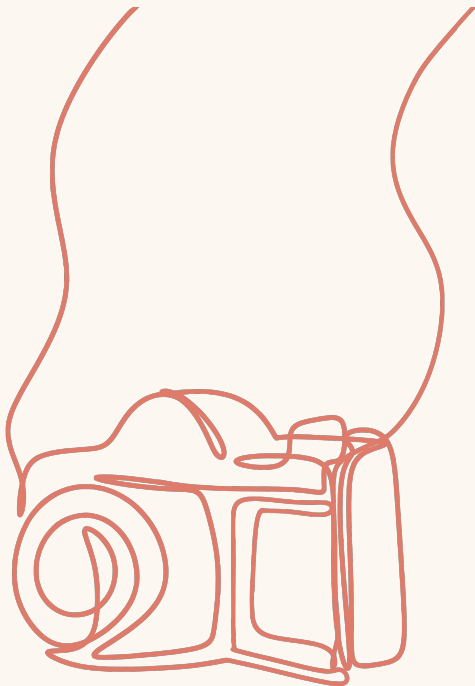
Kannusta osallistujia pohtimaan valokuvauksen voimaa välittää tunteita ja kokemuksia ylittäen kielelliset ja kulttuuriset esteet.

### Vaihe 6. Pohdinta ja keskustelu (20 minuuttia)

Edistä keskustelua kuvien esittämien tulkintojen ja näkökulmien moninaisuudesta sekä yleismaailmallisista teemoista, jotka resonoivat eri kielissä ja kulttuureissa.

Pohdintakysymykset:

- Miten päätit valokuvan asetelman?
- Oliko konseptin valitseminen helppoa?
- Syvensikö henkilökohtaisten tarinoiden jakaminen yhteyttäsi muiden osallistujien kanssa?
- Resonoiko jokin tietty kuva tai tarina sinuun voimakkaasti? Miksi?
- Opitko mitään tästä toiminnasta? Haluatko kertoa?



# Avoimet koulutusmateriaalit

- Hi-Ability Toolkit for educators. Opas aikuiskouluttajille ympäristökasvatuksen ja ulkoilmaopetuksen alalla haavoittuvassa asemassa olevien oppijoiden kanssa. Työkalupakki, ENG/ITA/GRE/HRV, [Linkki](#)
- Outdoor leadership curriculum project. Tämä artikkeli käsittelee riskien minimointia ulkoilmaohjauksessa. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- 5 tips for planning the perfect outdoor activity for everyone. Tämä artikkeli antaa yleiskatsauksen kysymyksistä, jotka on otettava huomioon luodakseen kokemuksen, joka on osallistava kaikille. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- Risk and Benefit in Outdoor Learning. Tässä artikkelissa analysoidaan riskejä ja etuja, joita ulkoilmaohjaajien tulee ottaa huomioon ulkoaktiviteetteja suunnitteleessa ja toteuttaessa. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- Risk Management and Outdoor Education: a practical approach to ensuring positive outcomes. Artikkel tarjoaa yleiskatsauksen huomioon otettavista asioista ulkoiluun liittyvien vaarojen ja loukkaantumisriskien minimoimiseksi. Asiakirja, ENG, [Linkki](#)
- General Guidance for Organised Outdoor Activities. Opas on suunniteltu auttamaan suunnittelemaan järjestettyä ulkoilua. Opas, ENG, [Linkki](#)
- Risk assessment guide for outdoor activities. Asiakirjassa kuvataan riskinarvioinnin keskeiset vaiheet. Asiakirja, ENG, [Linkki](#)
- Why are facilitation skills so important when working with others? Artikkelissa on esimerkkejä onnistuneesta ryhmätyöskentelystä. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- The Stepladder Technique. Artikkel tarjoaa käytännön selityksen tikkaiden tekniikasta, joka kannustaa yksilöä osallistumaan ryhmäpäätöksiin luovuutta käytettäessä. Artikkel, ENG, [Linkki](#)



# Moduuli 4: Ympäristötaidot osallistavaan

## 4.1 Johdatus ympäristötaitoihin

Ympäristötaidoilla tarkoitetaan tietoja ja kykyjä, joita tarvitaan luonnon ymmärtämiseen, suojelemiseen ja kestävään vuorovaikutukseen sen kanssa. Nämä taidot sisältävät ymmärryksen ekosysteemeistä, biologisesta monimuotoisuudesta ja ihmisen toiminnan vaikutuksista ympäristöön. Niihin sisältyy myös kestäviä tapoja ja erilaisia taitoja, jotka liittyvät luonnon ymmärtämiseen, vuorovaikutukseen ja siitä huolehtimiseen. Nämä taidot ylittävät teoreettisen tiedon; ne antavat yksilöille mahdollisuuden tutustua aktiivisesti ympäristöönsä, tehdä tietoon perustuvia päätöksiä ja edistää kestävää kehitystä.

Osallistuminen toimintoihin, joiden tarkoituksena on syventää ihmisen yhteyttä luontoon, lisää sen kauneuden ja monimutkaisuuden arvostusta. Nämä kokemukset ovat ratkaisevia kestävän ympäristösuhteen kehittämisessä.

**4 Maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten ympäristötaidot** Ympäristötaidot ovat välttämättömiä luonnon ymmärtämisessä, suojelemisessa ja kestävässä vuorovaikutuksessa sen kanssa. Ympäristötaitojen hankkiminen auttaa kohderyhmää sopeutumaan uuden kodin ekologisiin näkökohtiin, edistämään yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta ja tukemaan heidän sosiaalista integroitumistaan.

Se myös auttaa heitä vastaamaan tehokkaasti ympäristöhaasteisiin ja hätätilanteisiin, mikä lisää turvallisuutta ja hyvinvointia. Ympäristöpainotteinen ulkoiluopetus edistää henkistä hyvinvointia, stressin lievitystä ja sosiaalisia yhteyksiä. Maahanmuuttaja- ja pakolaisnaiset voivat löytää turvallisen tilan vuorovaikutukseen muiden kanssa tutkiessaan luontoa. Oppimalla paikallisista ekosysteemeistä, villieläimistä ja suojelusta kohderyhmä saa tietoa ja kasvattaa vastuuntuntoa ympäristöä kohtaan. Näin ollen heistä voi tulla ympäristönsuojelun puolestapuhujia yhteisöissään.

Lisäksi ympäristötaitojen sisällyttäminen kattaa kulttuurisia kuiluja. Eritasuiset ulkoiluun osallistujat oppivat yhdessä edistäen luonnon kunnioittamista ja parantaen ryhmän yhteenkuuluvuutta.

## 4.3 Luontohavainnot

Biologinen monimuotoisuus sisältää alueen elämän monimuotoisuuden, kuten eläimet, kasvit, sienet ja mikro-organismit, kuten bakteerit, jotka kaikki ovat osa luonnollista maailmaamme. Nämä monipuoliset lajit ovat vuorovaikutuksessa ekosysteemeissä ja toimivat monimutkaisena verkostona ylläpitääkseen tasapainoa ja tukeakseen elämää. Se on selviytymisemme kannalta välttämättömien luonnonvarojen perusta, mukaan lukien ruoka, puhdas vesi, lääkkeet ja suoja.



# ulkoilmaopetukseen

Ekosysteemi on dynaaminen sekoitus kasvi-, eläin-, sieni- ja mikro-organismiyhteisöjä ja niiden ei-elävää ympäristöä, jotka toimivat yhdessä yksikkönä. Tämä vuorovaikutus mahdollistaa energian virtauksen, ravinteiden kierron ja tukee erilaisia elämänmuotoja.

Paikalliset villieläimet ja kasvit ovat tärkeitä ekosysteemien pysymiselle terveinä ja tasapainossa. Ne tukevat monenlaista elämää osallistumalla tärkeisiin toimintoihin, kuten pölytykseen, siementen levittämiseen ja ravinteiden kierrätykseen. Tämä vuorovaikutusverkko varmistaa, että ympäristömme pysyy elinvoimaisena ja täynnä erilaisia lajeja. Lisäksi nämä suhteet vahvistavat ekosysteemejä ja auttavat niitä toipumaan kaikista häiriöistä. Paikallisten lajien ja niiden kotien suojeleminen on elintärkeää tämän biologisen monimuotoisuuden säilyttämiselle, joka pitää luonnolliset kierrot sujuvana – kiertokulkuja, joista kaikki elämä, myös ihminen, riippuu.

Tutkijat arvioivat, että maailmassa on noin 8,7 miljoonaa kasvi- ja eläinlajia, mutta tähän mennessä on tunnistettu ja kuvattu vain noin 1,2 miljoonaa lajia, joista suurin osa on hyönteisiä. Kasvi- ja eläinlajien tunnistaminen vaatii asiantuntemusta lajien suuren määrän vuoksi.

Kasvien tunnistamisen sekä lintujen ja perhosten tunnistamisen helpottamiseksi liitteeseen 2 on tarjottu työkalu. Tämän kappaleen lopussa ehdotetaan myös käytännöllisiä digitaalisia työkaluja tunnistamisen tarkkuuden parantamiseksi.

# Aktiviteetti 6:

## Luontopäiväkirja

**Tavoite:** Paranna havainnointitaitoja kiinnittämällä huomiota luonnon elementteihin sekä parantaa lajien tunnistamiskykyä ja hallita digitaalisten työkalujen käyttöä erilaisten kasvien ja eläinten tunnistamiseen.

**Asettelu:** Aktiviteetin voi toteuttaa esimerkiksi metsässä, puistossa tai muulla luontoalueella.

### Materiaalit :

- Luontopäiväkirja tai paperi (liite 1)
- Kynä tai lyijykynä
- Kamera (valinnainen)
- Älypuhelin, johon on asennettu iNaturalist-sovellus (valinnainen)

**Osallistujamäärä:** 4-20

### Kesto:

- Valmisteluaika: 5-10 min
- Toteutusaika: 60-90 minuuttia

### Ota huomioon:

- Kunnioita kulttuurieroja – kannusta osallistujia jakamaan kulttuurinäkökulmansa luontoon. Ole herkkä erilaisten kulttuuristen tulkintojen ja luonnon esineiden merkityksen suhteiden.
- Osallistava osallistuminen – varmista, että kaikkia kuullaan. Edistä toimintaa siten, että kaikki tuntevat olonsa mukavaksi taustastaan tai taitotasostaan riippumatta.

### Vaihe 1. Saapuminen ja johdattelu (15 min)

Kokoa ryhmä valitulle luontoalueelle. Anna lyhyt yleiskuva toiminnan tavoitteista ja materiaaleista. Kannusta osallistujia valitsemaan kohde tarkkailtavaksi, mikä herättää heidän huomionsa ja jolla on myönteinen vaikutus. Kun he ovat valinneet kohteen, selitä seuraavat vaiheet.

### Vaihe 2. Tutkimusvaihe (15 min)

Jaa luontolokikirjoja tai paperia, kyniä tai lyijykyniä ja valinnaisesti kameroita tai älypuhelimia iNaturalist-sovelluksella. Pyydä osallistujia kirjoittamaan muistiin paikka, päivämäärä ja sääolosuhteet. Kun he ovat suorittaneet ensimmäisen tehtävän, kehoita osallistujia käyttämään aistejaan ja kirjaamaan havainnot kohtaan "Mitä näen". Tässä vaiheessa osallistujien tulee keskittyä kuvaamaan, mitä he näkevät, kuulevat, tuntevat ja haistavat. Mitä värejä, muotoja ja liikkeitä he huomasivat? Selitä, että heidän pitäisi yrittää kuvailla näkemäänsä (kuten "sininen", "pehmeä") sen sijaan, että he vain nimeäisivät sitä (kuten "kivi", "lehti").

### Vaihe 3. Kyselyvaihe (15 min)

Kehota osallistujia kirjoittamaan havainnoistaan heränneet kysymykset kohtaan "Mitä ihmettelen". Ehdota, että kun he kirjoittavat tai piirtävät, he kirjoittavat ylös kaikki näkemäänsä liittyvät kysymykset. Pyydä heitä tutkimaan, olivatko he havainneet jotain mielenkiintoista, josta he haluaisivat oppia lisää?

#### Vaihe 4. Reflektiovaihe (15 min)

Pyydä osallistujia pohtimaan, kuinka havaittu esine herättää ajatuksia tai muistoja kohdassa "Se saa minut ajattelemaan".

Kysy osallistujilta, muistuttaako heidän katselemansa jotain muuta, mitä he ovat nähneet aiemmin? Muistuttaako se heitä ajasta, jolloin he näkivät jotain samanlaista tai tunsivat samalla tavalla? Kannusta osallistujia jakamaan ajatuksensa ryhmän kanssa.

#### Vaihe 5. Digitaalisten työkalujen käyttäminen (valinnainen)

Ehdota ja harkitse digitaalisten työkalujen, kuten iNaturalist, Seek tai Merlin Bird ID, käyttöä lisätunnistukseen.

#### Vaihe 6. Pohdinta ja keskustelu (10 minuuttia)

- Paranniko tämä harjoitus yhteyttäsi luontoon, ja jos kyllä, niin miten? Mitä uusia oivalluksia sait havaitusta luonnonkohteesta?
- Lisäsikö tämä toiminta taitojasi lajien tunnistamisessa? Jos on, miten?
- Miten digitaalisten työkalujen käyttö vaikutti ymmärrykseesi luonnonmaailmasta?
- Muuttiko tämä toiminta mitenkään tapaa, jolla olet yhteydessä luontoon?
- Millä tavoin voit soveltaa tästä toiminnasta saatua tietoa tulevassa vuorovaikutuksessa luonnon kanssa?

Mikäli sovellusta ei käytetty, voidaan käyttää seuraavia pohdintakysymyksiä:

- Paransiko tämä harjoitus yhteyttäsi luontoon, jos kyllä, niin miten?
- Muuttiko tämä toiminta mitenkään tapaa, jolla olet yhteydessä luontoon?
- Oliko tehtävän suorittaminen helppoa?
- Käytitkö kaikkia aistejasi?
- Luuletko kokeilevasi aktiiviteettia uudelleen?

# Avoimet koulutusmateriaalit

- Creating inclusive and impactful outdoor learning experiences. Tämä sivu kertoo osallisuuden ja tasa-arvon esteiden poistamisesta, jotta kaikki nuoret voivat olla yhteydessä luontoon ja kasvaa ulkoilmakokemusten kautta. Verkkosivu, ENG, [Linkki](#)
- Why is biodiversity so important? Biologinen monimuotoisuus nousee keskeiseksi tekijäksi ekosysteemin kestävyYTEEN, kuten Kim Preshoff ilmaisi ympäristömuutosten yhteydessä. Video, ENG, [Linkki](#)
- The 7 Principles of Leave No Trace. 7 Leave No Trace -periaatteet tarjoavat helposti ymmärrettävän kehyksen vähimmäisvaikutuskäytännöille kaikille ulkona käyville. Opas, ENG, [Linkki](#)
- Traveling on Durable Surfaces: Leave No Trace Skills Series. Leave No Trace -konseptin kolmas periaate. Video, ENG, [Linkki](#)
- SOSPARTS Project Outputs. Ohjeita ja koulutusaloitteita Green Dealin periaatteiden mukaisesti. Opas ja kyselylomake, ENG, [Linkki](#)
- DISPO Project. Opas on omistettu ulkoilukokemusten parantamiseen mobiilisovellusten avulla. Opas, ENG, [Linkki](#)
- Butterfly body parts. Perhosen anatomia ja ymmärtää kunkin osan toiminnot. Video, ENG, [Linkki](#)
- How to Make an Observation on iNaturalist using our Mobile App
- Lyhyt video, joka esittelee, kuinka helppoa on tehdä havainnointia iNaturalist-mobiilisovelluksella. Video, ENG, [Linkki](#)
- Main features of Seek by iNaturalist. Ohjeet Seek by iNaturalist -sovelluksen käytön aloittamiseen. Käyttöohjeet, ENG, [Linkki](#)
- Main features of Merlin Bird ID by Cornell Lab. Verkkosivu tarjoaa ilmaisen, lintutunnistussoppaan tuhansille linnuille. Verkkosivu, ENG, [Linkki](#)



# Moduuli 5: Paikallisen luonnonperinnön tu

## 5.1 Kulttuuriperinnön määritelmä

Kulttuuriperintö sisältää sekä aineellisia että aineettomia elementtejä, jotka liittyvät usein läheisesti toisiinsa. Se sisältää rituaaleja ja käytäntöjä, jotka helpottavat kommunikaatiota yhteisöissä, usein fyysisten esineiden kautta. Nämä esineet symboloivat yhteisön yhteisiä kulttuuriarvoja (UNESCO 1972). Esimerkkejä ovat kulttuuri- ja arkeologiset kohteet, museot, monumentit, taideteokset, vanhat kaupungit, kirjalliset, musiikilliset ja audiovisuaaliset teokset sekä paikallisen alueen ihmisten tieto, tavat ja perinteet.

## 5.2 Aineettoman kulttuuriperinnön määritelmä

Aineeton kulttuuriperintö koostuu tiedosta, käytännöistä ja ilmaisusta, jotka siirtyvät sukupolvelta toiselle perheissä ja yhteisöissä kaikkialla maailmassa. Elävää perintöä luodaan jatkuvasti uudelleen vastauksena alati muuttuvaan ympäristöön ja se sisältää suullisia perinteitä, esittäviä taiteita, sosiaalisia käytäntöjä, rituaaleja ja juhlatapahtumia, luontoa ja maailmankaikkeutta koskevia tietoja ja käytäntöjä sekä käsityötaitoon liittyviä tietoja ja taitoja (UNESCO 2003). Elävä perintö antaa merkityksen yhteisöjen, ryhmien ja yksilöiden arjessa sekä identiteetin, jatkuvuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteen.

## 5.3 Luonnonperinnön määritelmä

Luonnonperinnöllä tarkoitetaan luonnonpiirteitä, maisemia, kasvistoa ja eläimistöä, joita pidetään arvokkaina ja ominaisina tietylle maantieteelliselle alueelle (UNESCO 1972). Tämä voi sisältää ekosysteemejä, villieläimiä ja geologisia muodostumia, jotka ovat ainutlaatuisia tai merkittäviä paikalliselle ympäristölle. Paikallinen luonnonperintö ja kulttuuriperintö kytkeytyvät toisiinsa, kun ihmiset puuttuvat luontoon ajan kuluessa ja sopeutuvat ympäristöolosuhteisiin käyttämällä työkaluja ja toimintatapoja, jotka johtavat kulttuuriperintöön, tarkemmin sanottuna kulttuurimaisemiin.

## 5.4 Paikallinen ympäristöhistoria ja merkitys

Perintö kiinteänä osana ympäristöä korostaa fyysisen maiseman ja siihen liittyvien kulttuuriesineiden, perinteiden ja historian välistä luontaista suhdetta. Tämä konsepti korostaa sekä luonnon-että kulttuurielementtien säilyttämisen tärkeyttä, koska ne vaikuttavat toisiinsa ja edistävät ympäristömme yleistä rikkautta ja monimuotoisuutta. Ulkoilmaopetuksessa kulttuuriperinnön tulee pitää syvään juurtunutta tiettyyn paikalliseen ja alueelliseen kontekstiin, jolloin tunnustetaan eri maisemien vaikutus käytäntöihin.

# tuntemus

## 5.5 Kulttuuri- ja luonnonperinnön integroimisen edut ulkoilmaopetuksessa

Perinnön sisällyttäminen koulutukseen edistää sen turvaamista varmistamalla, että käytännöt, tiedot tai taidot siirtyvät edelleen tuleville sukupolville. Se edistää kulttuurisen monimuotoisuuden arvostusta kestäväen elämän, globaalin kansalaisuuden ja rauhan edistämiseksi. Välittömien kokemusten menettämisen estäminen on ratkaisevan tärkeää kestäväen tulevaisuuden kannalta. Kulttuuriperinnön säilyttämisellä ja kestäväällä käytöllä pyritään parantamaan inhimillistä kehitystä ja elämänlaatua (UNESCO, 2021).

Sosiaalisessa vaelluksessa yhdistetään ulkoilu, kuten patikointi, pohdiskeluihin sosiaalisesti oleellisista aiheista. Tätä lähestymistapaa voidaan soveltaa mihin tahansa ulkoiluun, joka tarjoaa tilaa liikkumiselle, ulkoilmakokemuksille ja pohdiskelulle. Suunnitellessaan kulttuuri- ja luonnonperintöön keskittyvää ulkoilutoimintaa ohjaajan tulee ottaa huomioon sekä toiminnalle välttämättömät teoreettiset, että käytännön taidot, samalla kun hän on valmis mukauttamaan metodologiaa osallistujien tarpeisiin.

## 5.6 Maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten kulttuuri- ja luonnonperintö

Laadukkaiden ulkoilmaelämysten tarjoaminen kohderyhmälle keskittymällä luonnon- ja kulttuuriperintöön edellyttää ohjaajilta paikallisperinnön tuntemusta sekä perustiedot kulttuuri- ja luonnonperinnöstä, jossa kohderyhmän edustajat ovat kasvaneet. Maahanmuuttaja- ja pakolaisnaisten kulttuuri- ja luonnonperintöön keskittyvän ulkoilmaopetuksen tulee pyrkiä luomaan tunnetta kuulumisesta ryhmään ja toiminnan paikkaan. Siksi tiedon tarjoaminen sekä osallistujien oivallusten ja tarinoiden kuunteleminen on tärkeää ja vaatii hyvää valmistautumista sekä kouluttajan joustavuutta.

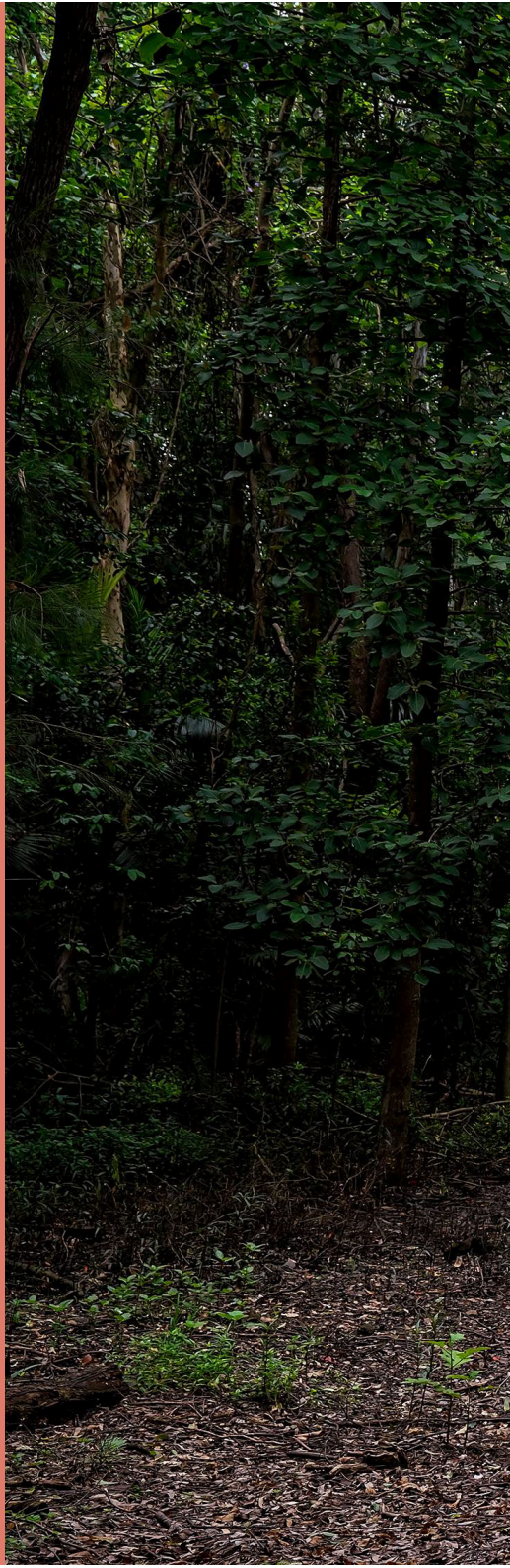
Koska eri maiden kansoilla on syvä yhteys maahan, osallistujien näkemykset ja tiedot tulisi integroida ulkoiluopetukseen. Tämä lähestymistapa rikastuttaa opetussuunnitelmaa tarjoamalla monipuolisia tapoja ymmärtää ja olla vuorovaikutuksessa luonnon kanssa sekä edistää kulttuuriperinnön ja perinteisen ekologisen tiedon kunnioittamista.

## 5.7 Edut osallistujien tiedon sisällyttämisestä

Pakolaisilla ja vähemmistöillä on oikeus säilyttää kulttuuri-identiteettinsä. Osallistujien tiedon integroiminen koulutusohjelmiin tunnustaa heidän kokemuksensa ja lisää sosiaalista vakautta ja yhteenkuuluvuutta.



Tutkimukset osoittavat, että sen laiminlyönti voi vaikuttaa kielteisesti sekä vähemmistöpakolaisiin että vastaanottavaan yhteiskuntaan. Nykytilanne on jokseenkin paradoksaalinen, sillä vähemmistöpakolaiset pakenevat vainoa yrittäessään säilyttää kulttuuri-identiteettinsä, mutta tämä taistelu voi kuitenkin heikentää ihmisarvoa, vähemmistöidentiteetin säilyttämistä sekä sosiaalista vakautta ja yhteenkuuluvuutta (Berry & Taban 2021). Vaikka artikkelissa keskitytään vähemmistöpakolaisiin, samat huolenaiheet koskevat pakolaisia ja siirtolaisnaisia, joista tulee vähemmistöjä uusissa ympäristöissä. Siksi osallistujien tiedon integroiminen opetukseen on välttämätöntä, etenkin kun otetaan huomioon jokaisen yksilön perintö ja ainutlaatuiset kokemukset.









# Aktiviteetti 7: Retki mehiläispesille

**Tavoite:** Edistää osallistujien ryhmien yhteenkuuluvuutta tunnistamalla hunajan ja luonnon- ja kulttuuriympäristöjen välinen yhteys ja korostamalla mehiläishoidon merkitystä eri kulttuureissa. Näiden yhteyksien tunnistaminen voi edistää biologisen monimuotoisuuden ja kulttuuriperinnön syvempää arvostusta, edistää yhtenäisyyttä ja keskinäistä kunnioitusta.

**Asettelu:** Luontoalue, josta löytyy mehiläispesiä

**Materiaalit :** -

**Osallistujamäärä :** 10-15

## **Kesto:**

- Valmistelu-aika: 1 tunti
- Toteutus-aika: 2-3 tuntia

## **Ota huomioon:**

- Jos mehiläisallergia on tiedossa, niin osallistujien kuin kasvattajankin tulee tuoda riittävästi allergialääkkeitä.
- Mukauta viestintää eri kielitaitoon.
- Määritä vaellusreitit vaikeusaste. Muista korostaa, mitkä polut ovat lapsiystävällisiä, jotta ryhmä voi osallistua retkeilyyn perheidensä kanssa.

## **Vaihe 1. Saapuminen (5–10 min)**

Jaa osallistujat pareiksi ja ohjeista, että he lähtevät rauhassa vaeltamaan alueella. Jos mahdollista, yhdistä osallistujat eri kulttuureista kielimuurit huomioon ottaen.

## **Vaihe 2. Kävely (45–60 min)**

Osallistujat aloittavat kävelyn pitäen riittävän etäisyyden muihin pareihin, jotta saadaan yksityisyyttä samalla pysyen ryhmänä.

## **Vaihe 3. Ryhmän uudelleenjako (45 min)**

Kun ohjaaja katsoo, että kaikilla osallistujilla on ollut aikaa jakaa ja nauttia kokemuksesta, ryhmää tulee pyytää jakautumaan uudelleen. Osallistujia pyydetään sitten kertomaan muille ryhmän jäsenille tarinoita tai mielenkiintoisia faktoja, joita he kuulivat kävelyn aikana. Ohjaaja voi antaa tietoa hunajan valmistuksen aineettomista kulttuurisista näkökohdista alkaen paikallisista perinteistä ja mahdollisuuksien mukaan antaa lisätietoa muista kulttuureista. Tarjoa tietoa mehiläishoidon ympäristövaikutuksista ja kestävyyydestä.

#### Vaihe 4. Pohdinta ja keskustelu (10-15 min)

- Millainen kokemus oli?
- Onko sinulla ennen ollut mahdollisuus olla näin lähellä mehiläispesää?
- Syvensikö mehiläishoitoon tutustuminen yhteyttäsi luontoon ja ryhmään?
- Opitko jotain uutta hunajan valmistuksesta?
- Voitko soveltaa tästä toiminnasta saatua tietoa jokapäiväisessä elämässäsi?



# Aktiviteetti 8:

## Perinneikävely

**Tavoite:** Kannustaa tietoiseen kävelyn samalla kun pohditaan luonnollista ja aineetonta kulttuuriperintöä ajatuksia herättävien kysymysten avulla. Osallistujat kävelevät yksin määrätystä paikasta toiseen ja löytävät matkan varrella kirjekuoria, joissa on kysymyksiä.

**Asettelu:** Tämä toiminta tulisi suorittaa ulkona. Tähän toimintaan tarvitaan kaksi ohjaajaa.

### Materiaalit:

- 5 kirjekuorta
- 5 painettua kysymystä (yksi per osallistuja)
- Nimetty polku tai polku, jossa on 5 erityistä pistettä kirjekuorille
- Reitin kartat (valinnainen, ohjeellinen)

**Osallistujamäärä:** 5-10

### Kesto:

- Valmisteluaika: 60 min
- Toteutusaika: 90 min

### Ota huomioon:

- Kun suoritat tätä aktiviteettia kohderyhmän kanssa, on tärkeää olla herkkä kulttuurisille eroille, kielimuurille ja mahdollisille emotionaalisille laukaisijoille, jotka liittyvät menneisiin traumoihin ja koti-ikävään.
- Varmista, että polku on kaikkien osallistujien käytettävissä, tarjoa kieli-, ulkoilu- ja muuta tukea luodaksesi kannustavan, stressittömän ympäristön, johon osallistujat ovat tervetulleita kommunikoidaan muiden ryhmän jäsenten kanssa, vaihtamaan ajatuksia, jakamaan kokemuksia ja ilmaisemaan tunteita.

### Vaihe 1. Reitin valmistelu (60 min)

Valitse sopiva ulkopaikka: Varmista, että siinä on määriteltä polku, jossa on viisi erillistä pistettä kirjekuorille.

Paikkojen välinen etäisyys: Varmista, että osoitettujen paikkojen välillä on tarpeeksi etäisyyttä (kävely paikasta toiseen kestää noin 10 minuuttia), jotta vältetään osallistujien kerääntymisestä samalle alueelle ja tuetaan tutkimista ja liikkumista.

Aseta kirjekuoret: Aseta

pohdintakysymyksiä sisältävät kirjekuoret niille tarkoitettuihin kohtiin polun varrella. Jokaisessa kirjekuoressa tulee olla yksi paperi, jossa on kysymys per osallistuja.

Merkitse aloituspiste ja jokainen seuraava kohta: Merkitse paikat kartalle tarvittaessa (valinnainen).

### Vaihe 2. Johdanto (20 minuuttia)

Tervetuloa osallistujat ja selitä toiminnan tarkoitus.

Piirrä vaiheet ja säännöt korostaen tietoisien kävelyn ja kysymysten pohtimisen tärkeyttä.

Jaa kartoja (jos käytössä) ja määritä aloitusajat jokaiselle osallistujalle. Anna jokaisen osallistujan aloittaa kävely 2–3 minuutin välein varmistaaksesi tarpeeksi suuret kulkuvälit.

### Vaihe 3. Tietoinen kävely ja kysymysten pohdiskelu (50 minuuttia)

Kun he saavuttavat jokaisen viidestä paikasta, osallistujia pyydetään ottamaan esiin yksi paperi, joka sisältää kysymyksen pohdiskelua varten. Kysymysehdotuksia pohdittavaksi: Kirjekuori 1:

"Kun aloitat kävelyn, käytä hetki luonnon ympäristön tarkkailuun. Mitkä luonnon elementit huomaat ensimmäisenä? Mitä nämä elementit saavat sinut tuntemaan?"

Kirjekuori 2:

"Ajattele tarinaa kulttuuristasi, joka liittyy luontoon. Miten tämä tarina vaikuttaa näkemykseesi luonnosta?"

Kirjekuori 3:

"Mitkä luonnonpaikat ovat tärkeitä kulttuurillesi? Miksi ne ovat tärkeitä?"

Kirjekuori 4:

"Mieti tapoja, joilla luontoa juhlietaan kulttuurissasi. Onko olemassa käytäntöjä, jotka yhdistävät ihmiset ympäristöön?"

Kirjekuori 5:

"Kun olet lähellä kävelysi loppua, ajattele luonnollisia elementtejä, joita näet nykyhetkessä ja miltä ne saavat sinut tuntemaan."

### Vaihe 4. Kokoa ryhmä (10-15 min)

Kun osallistujat saavuttavat päätepisteen, heitä pyydetään keraantymään ja odottamaan kaikkien osallistujien saapumista. Toisen ohjaajan tulisi olla päätepisteessä, mikä helpottaa osallistujien kokoontumista.

### Vaihe 5. Pohdinta ja keskustelu (10-15 min):

- Mikä oli yleinen kokemuksesi kävelyn aikana?
- Huomasitko jotain uutta luonnossa tai ympäristössäsi?
- Oliko jotain erityisiä kysymyksiä tai ajatuksia, jotka jäivät mieleesi? Miksi?
- Miltä luonnossa oleminen sinussa tuntuu?
- Oliko jokin luonnollinen elementti, joka kiinnitti huomiosi? Haluatko jakaa?

# Avoimet koulutusmateriaalit

- Nature-based learning. Perustietoa kokonaisvaltaisen (perinnön) ulkokasvatuksen tärkeydestä ja vinkkejä. Blogiartikkeli, ENG, [Linkki](#)
- Cultural Innovation for Social Innovation and Migrant Inclusion. Toimintasuositukset osallistaviin kulttuurikokemuksiin. Toimintasuositukset, ENG, [Linkki](#)
- Schools for climate action in the alps. Ulkoilmaopetuksen edut ilmastonmuutostietoisuuteen. Padlet-esitys, ENG/ SLO. [Linkki](#)
- Teaching and Learning with Living Heritage – A Resource Kit for Teachers. Työkalupakki, ENG, [Linkki](#)
- UNESCO Convention Concerning the Protection of the World Cultural and Natural Heritage 1972. Suositus kulttuuri- ja luonnonperinnön suojelusta kansallisella tasolla. Yleissopimus, ENG, [Linkki](#)
- UNESCO Intangible Cultural Convention 2003. Aineettoman kulttuuriperinnön suositus. Yleissopimus, ENG, [Linkki](#)





# Moduuli 6: Hyvinvointi luonno

## 6.1 Hyvinvoinnin ymmärtäminen

Hyvinvoinnin käsite on moniulotteinen kokonaisuus, josta on käyty laajaa keskustelua eri tieteenaloilla. Vaikka ei ole olemassa yleisesti hyväksyttyä määritelmää, hyvinvointi kattaa yleensä fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja ympäristölliset terveyden ja tyytyväisyyden ulottuvuudet (Dodge et al., 2012). Pohjimmiltaan hyvinvointi heijastaa yksilön yleistä mukavuutta, terveyttä ja elämään tyytyväisyyttä, usein onnellisuuden ja kokonaisvaltaisen näkökulma korostaa useiden tekijöiden huomioimisen tärkeyttä hyvinvoinnin ymmärtämiseksi ja edistämiseksi tehokkaasti.

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan hyvinvointi ulottuu pelkän sairauden tai vamman puuttumisen lisäksi positiivisten tekijöiden, kuten fyysisen kunnon, emotionaalisen resilienssin ja sosiaalisten yhteyksien läsnäolon (WHO, 1948). Tämä määritelmä korostaa hyvinvoinnin eri näkökulmien keskinäistä yhteyttä ja korostaa tarvetta monitahoiseen lähestymistapaan sen edistämiseen.

## 6.2 Luonto ja hyvinvointi

Yksi merkittävä hyvinvoinnin osa-alue on luonnon ja ihmisen terveyden välinen suhde. Tutkimukset ovat osoittaneet luonnossa vietetyllä ajalla on positiivisia vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin, emotionaaliseen hyvinvointiin ja fyysiseen terveyteen (Hartig et al., 2014).

Viheralueiden läheisyys on yhdistetty alhaisempaan stressiin, masennukseen ja ahdistukseen sekä yleiseen mielenterveyteen. Luontoon pääsy ei kuitenkaan aina ole tasapuolista, sillä tietyt ryhmät kohtaavat esteitä, kuten rajoitettua liikkuvuutta, taloudellisia rajoitteita tai aiempien kokemusten aiheuttamia traumoja. Tämä korostaa, kuinka tärkeää on luoda osallistavia ympäristöjä, jotka vastaavat erilaisiin tarpeisiin ja olosuhteisiin.

Näiden esteiden poistaminen edellyttää lähestymistapaa, joka sisältää kaupunkisuunnittelun, yhteisön osallistumisen ja kulttuurisen monimuotoisuuden tunnustamisen. Kaupunkisuunnittelulla ja yhteisön osallistumisella on ratkaiseva rooli sen varmistamisessa, että viheralueet ovat saavutettavissa ja tervetulleita kaikille yhteiskunnan jäsenille (Markevych et al., 2017). Käsittelemällä sosiaalista eriarvoisuutta luonnon saavutettavuudessa poliittiset päättäjät ja toimijat voivat edistää oikeudenmukaisempaa hyvinvoinnin kehittymistä.

## 6.3 Kulttuuriset näkökulmat

Osallistavien ulkoilmaympäristöjen edistäminen edellyttää luontoon pääsyn lisäksi siihen liittyvien monimuotoisten kulttuurinäkömyönten tunnistamista ja kunnioittamista. Biologi Edward O. Wilsonin biofilian käsite viittaa siihen, että ihmisillä on luontainen vetovoima luontoon, mikä johtuu evoluutiohistoriasta ja biologisesta tarpeesta olla yhteydessä luonnon kanssa.



Kuitenkin tavat, joilla tämä yhteys ilmaistaan, voivat vaihdella kulttuurien välillä. Kulttuurisen monimuotoisuuden sisällyttäminen ulkoiluaktiviteetteihin ja ympäristökasvatukseen voi lisätä eri taustoista tulevien ihmisten sitoutumista ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.

#### **6.4 Hyvinvoinnin edistäminen ulkoilun avulla**

Haasteista huolimatta yksilöillä on lukuisia mahdollisuuksia olla merkityksellisillä tavoilla yhteydessä luontoon. Yhteisön puutarhaprojektit, ulkoilmaopetus ja virtuaaliset luontokokemukset ovat vain muutamia esimerkkejä innovatiivisista lähestymistavoista, jotka voivat auttaa ylittämään pääsyn esteitä ja helpottamaan sitoutumista luonnon kanssa. Omaksumalla erilaisia näkökulmia ja omaksumalla osallistavia käytäntöjä opettajat voivat luoda tukevia ympäristöjä, jotka edistävät kaikkien hyvinvointia.

Luontoaktiviteettien sisällyttäminen ohjaukseen voi parantaa osallistujien hyvinvointia merkittävästi. Aktiviteetit, kuten vaellus, puutarhanhoito, luontokävelyt ja ulkona tapahtuvat mindfulness-harjoitukset, tarjoavat fyysisiä, psyykkisiä ja emotionaalisia hyötyjä. Nämä toiminnot eivät ainoastaan edistä fyysistä kuntoa, vaan tarjoavat myös mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja mielialan kohentumiseen.

Lisäksi yhteisöllinen osallistuminen on keskeinen osa hyvinvoinnin edistämistä luonnon kautta. Ottamalla yhteisön jäsenet mukaan näiden toimien suunnitteluun ja toteuttamiseen varmistetaan, että ne ovat kulttuurisesti merkityksellisiä ja vastaavat osallistujien tarpeita. Yhteistyö paikallisten organisaatioiden, sekä koulujen ja terveydenhuollon kanssa voi myös parantaa näiden aktiviteettien kattavuutta ja vaikutusta.

# Aktiviteetti 9:

## Tunnekävely

**Tavoite:** Edistää syvempää yhteyttä luontoon ja edistää ryhmän yhteenkuuluvuutta havainnoimalla aistikokemuksia yhdessä.

**Asettelu:** Tätä toimintaa voidaan suorittaa erilaisissa ympäristöissä, kuten puistoissa, veden äärellä tai missä tahansa muulla viheralueella. Vaikka toiminta tapahtuisi kaupunkiympäristössä, pääpaino on nykyhetken tiedostaminen. Ohjaajana yritä olla tietoinen sään vaihteluista tai luonnon äänistä.

**Materiaalit:** -

**Osallistujamäärä:** 10-20

**Kesto:**

- Valmisteluaika: 10 minuuttia
- Toteutusaika: 90 - 120 minuuttia

**Ota huomioon:**

- Kutsuvan ympäristön luomiseksi ryhmässä olisi keskityttävä aistikokemuksiin ja kannustettava osallistujia sitoutumaan ympäristöönsä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi keskustelua maanpinnan tuntumasta tai ilman tiheydestä, jolloin keskustelu kiinnittyy nykyhetkeen.

### Vaihe 1. Valmistelu (10 min)

Ohjaa ryhmä valitulle luontoalueelle ottaen huomioon, että toiminnan aikana osallistujien tulee olla tietoisia aisteistaan, eikä heillä saa olla liikaa häiriötekijöitä.

### Vaihe 2. Johdanto (5 min)

Selitä ryhmälle, että toiminta keskittyy aistien tutkimiseen ja yhteyden luomiseen luontoon. Kannusta heitä osallistumaan hiljaiseen havainnointiin korostaen, että heillä on mahdollisuus jakaa kokemuksiaan myöhemmin. Kannusta heitä käyttämään kaikkia aistejaan, esimerkiksi yrittämään tuntea tekstuurit ja haistaa tuoksut kävellessä.

### Vaihe 3. Luontoyhteyden luominen (5 min)

Ohjaa osallistujia löytämään pieni, eloton luonnonelementti, joka kiinnittää heidän huomion, kuten kivi tai lehti. Korosta, että on tärkeää olla häiritsemättä eläviä olentoja ja olla poimimatta esimerkiksi kukkia.

### Vaihe 4. Luontokävely (30–60 min)

Aloita kävely, jolloin osallistujat voivat tutkia omaa tahtiaan pysyen yhdessä ryhmänä. Kunnioita yksilöllistä tahtia ja varmista, että jokaisella on tilaa uppoutua kokemukseen.

### Vaihe 5. Kävelyn päätös (15 min)

Kun ohjaaja katsoo, että kävelyn on käytetty riittävästi aikaa, ryhmä tulee ryhmäitellään uudelleen. Osallistujat voi ohjata muodostamaan ympyrän, sen jälkeen ohjaaja voi selittää, että kävely on päättynyt ja että kävelyn aikana kerätyt luonnonesineet on nyt sijoitettava ympyrän keskelle. Osallistujat osallistuvat yksitellen luonnollisiin elementteihinsä ja luovat näin spontaanin maataidemuodon. Pyydä sitten heitä pohtimaan näkemäänsä.

### **Vaihe 6. Ryhmäjako (20 min)**

Pyydä ryhmää pohtimaan kävelykokemustaan pienissä 3–4 osallistujan ryhmissä ja varaamaan 2–5 minuuttia henkilöä kohden jakamiseen, jotta jokaisella on mahdollisuus osallistua.

### **Vaihe 7. Pohdinta ja keskustelu (20 min)**

Edistä keskustelua ohjaavilla kysymyksillä ja kannusta avoimiin keskusteluihin.

- Onnistuitko aktivoimaan kaikki aistisi toiminnan aikana?
- Miksi valitsit tämän luonnon elementin?
- Mitä yhtenäinen muotokappale edustaa sinulle?
- Tuntuiko sinusta, että hidastit ja olit enemmän läsnä tässä hetkessä?
- Voisitko käyttää elementtejä luodaksesi jotain, joka edustaa hyvinvointia sinulle ryhmänä?

# Avoimet koulutusmateriaalit

- World Health Organization. Wellbeing: Definition. Maailmanlaajuinen kehys hyvinvoinnin integroimiseksi kansanterveyteen terveyttä edistävää lähestymistapaa hyödyntäen. Toimintaperiaatteet, ENG, [Linkki](#)
- Nature-based integration Nordic experiences and examples. Tämä raportti esittelee ORIGIN projektin (Ulkoilu, luonnon tulkinta ja integraatio Pohjoismaissa) tuloksia. Raportti, ENG, [Linkki](#)
- Migrant women's mental health & wellbeing. Yleiskatsaus siirtolais- ja pakolaisnaisten ja -tyttöjen mielenterveyteen, hyvinvointiin ja mielenterveysongelmiin. Raportti, ENG, [Linkki](#)
- Promoting Psychosocial Well-Being and Empowerment of Immigrant Women: A Systematic Review of Interventions. Maahanmuuttajanaisten psykososiaalisen hyvinvoinnin ja voimaantumisen edistämisen vaikutukset. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- Immigrant women, nature and mental health. Maahanmuuttajanaiset, luonto ja mielenterveys. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- International Journal of Wellbeing. Hyvinvoinnin määrittelyn haasteet. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- Annual Review of Public Health. Luonto ja terveys. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- National Library of Medicine. Viheralueiden ja terveyteen yhdistävien polkujen tutkiminen: Teoreettinen ja metodologinen opastus. Artikkel, ENG, [Linkki](#)
- Britannica. Biofilian hypoteesi. Artikkel, ENG, [Linkki](#)



# Moduuli 7: Sekaryhmien haasteet ulkoilm

## 7.1 Ulkoilmaopetuksen haasteet

Ulkoilmaopetukseen liittyy erilaisia haasteita, jotka vaativat harkintaa ja näyttöön perustuvia strategioita onnistuneiden tulosten varmistamiseksi, erityisesti kun työskennellään sekaryhmien kanssa. Keskeisiä haasteita ovat traumatietoisien lähestymistapojen toteuttaminen, osallistavien ympäristöjen luominen ja positiivisen ryhmädynamiikan edistäminen.

## 7.2 Traumatietoiset lähestymistavat

Traumatietoisien käytäntöjen integroiminen ulkoilmaopetukseen voi vahvistaa ryhmäyhteyksiä ja edistää turvallisuutta. Substance Abuse and Mental Health Services Administrationin (2014) mukaan traumatietoisissa lähestymistavoissa etusijalle asetetaan turvallisuus, luottamuksen rakentaminen, vertaistuki, yhteistyö, voimaannuttaminen ja kulttuurinen herkkyyys. Keskeisiä komponentteja ovat:

- Voimaannuttamisen priorisointi hyödyntämällä yksilöiden vahvuuksia.
- Tarjoamalla vaihtoehtoja antamalla ryhmälle tietoa erilaisista toiminnoista, jotta he voivat tehdä tietoisia päätöksiä.
- Edistää tiimityötä kannustamalla yhteistyötä ohjaajien ja ryhmän jäsenten välillä.
- Turvallisuuden varmistaminen ympäristöissä ja toiminnassa ryhmän yleisen hyvinvoinnin turvaamiseksi.
- Luottamuksen rakentaminen läpinäkyvän viestinnän kautta.

Traumatietoisien käytäntöjen keskeiset asiat (Menschner & Maul, 2016): 1. Ota koko ryhmä mukaan toimintaan ja projekteihin, jotka edistävät aktiivisen osallistumisen tunnetta. Priorisoi selkeää ja osallistavaa kommunikaatiota ryhmän kanssa epävirallisia oppimismenetelmiä hyödyntäen.

Luo fyysisesti, sosiaalisesti ja emotionaalisesti turvallinen ympäristö ahdistuksen ja mahdollisen uudelleentraumatisoitumisen estämiseksi. Varmista, että kaikki osallistujat tuntevat olonsa tervetulleiksi, arvostetuiksi ja tuetuiksi, mikä edistää terveitä ihmisten välisiä rajoja ja konfliktien hallintaa.

Älä voimaa, kunnioittava ja myötätuntoinen viestintä on elintärkeää, samoin kuin sen ymmärtäminen, kuinka kulttuurierot vaikuttavat käsityksiin turvallisuudesta ja yksityisyydestä.

Ekoterapian mukaan luonnossa olemisesta on osoitettu olevan terapeuttisia etuja trauman kokeneille henkilöille. Ulkoilu voi auttaa vähentämään stressiä, ahdistusta ja negatiivisia ajatuksia. Lisäksi ulkoilu toimii tasoittavana elementtinä, joka edistää resilienssiä ja ongelmanratkaisutaitoja sekä luo mahdollisuuksia avoimeen keskusteluun turvallisuudesta, ihmissuhteiden rakentamisesta ja voimaannuttamisesta.

## 7.3 Osallistavat ympäristöt erilaisille taitotasoille

Ulkoilun osallisuuden varmistaminen edellyttää eri taitotasoisten osallistujien majoittamista. Jokaisella osallistujalla on ainutlaatuiset tarpeet ja kyvyt, minkä vuoksi on välttämätöntä luoda ympäristö, joka palvelee kaikkia.

# Maopetuksessa

## Universal Design Learning (UDL)

-periaatteiden noudattaminen voi parantaa inklusiivisuutta:

- Edustus: Esitä sisältöä eri muodoissa (esim. valokuvia, videoita, musiikkia) saadaksesi mukaan laajempi joukko oppijoita.
- Toiminta ja ilmaisu: Käytä erilaisia viestintämenetelmiä auttamaan osallistujia ilmaisemaan itseään.
- Sitouttaminen: Luo dynaamisia ja merkityksellisiä ohjeita pitääksesi osallistujat motivoituina ja kiinnostuneita oppimisesta.

## 7.4 Positiivisen ryhmädynamiikan edistäminen

Positiivinen ryhmädynamiikka on välttämätöntä tuen, mukavuuden ja yhteenkuuluvuuden tunteelle. Tiiviisiin ryhmiin kuuluminen voi lisätä luottamusta ja vaikuttaa siihen, miten yksilöt näkevät itsensä. Burlingame et al. (2002) esitteli ryhmärakenteen edistääkseen yhteistä tarkoitusta, sitoutumista, kunnioitusta ja myötätuntoa ryhmän jäsenten kesken. Vaiheet sisältävät:

**Aloita ajoissa:** istunnon täsmällinen aloittaminen edistää vakautta, lisää psyykkistä turvallisuutta ja osoittaa ajallaan saapuneiden rajojen kunnioittamista ja omistautumista. Ohjaajan tulee kuitenkin olla tietoinen erityisistä kulttuurisista käytännöistä – esimerkiksi joissakin kohderyhmän kotimaissa myöhästyminen on sosiaalisesti hyväksyttävää käytöstä.

**Øven sulkeminen:** joko fyysisesti tai metaforisesti tämä toiminta rohkaisee jäseniä luottamaan toisiinsa ja kuuntelemaan jakamatta tietoa ryhmän ulkopuolelle, mikä vahvistaa yksityisyyden ja rajojen kunnioittamisen arvoa.

**3ääminen loppuun asti:** Sopiminen, että kaikki osallistujat jäävät istunnon loppuun asti, vahvistaa ihmisten välistä sitoutumista ja edistää luottamusta ryhmän jäsenten keskuudessa.

**Vuorovaikutuksen helpottaminen:** Vuorovaikutuksen edistäminen ryhmän sisällä kasvattaa ihmisten välistä luottamusta, jäsenten sitoutumista ja keskittymistä ryhmäkeskeiseen vuorovaikutukseen.

**Sisällön ja osallistumisen varmistaminen:** Jokaisen ryhmän jäsenen arvon korostaminen osoittaa, että jokainen on tärkeä ja myötävaikuttaa merkittävästi ryhmän menestykseen, samalla kun se edistää empatiaa ja pyyteettömyyttä. **Öäättäminen ajallaan:** Aikarajojen tiukka noudattaminen osoittaa turvallisuutta ja kunnioitusta kaikkia mukana olevia jäseniä kohtaan.

Osallistavan ympäristön luomisessa on olennaista suunnitella toimintoja niin, että ne ovat yleisesti käyttökelpoisia. Näitä ohjeita noudattamalla ohjaajat voivat luoda kannustavan ja tuottavan ympäristön, joka varmistaa onnistuneet tulokset sekaryhmissä suoritettavassa ulkoiluopetuksessa. Traumatiset ihmiset lähestymistavat, osallistavat ympäristöt ja positiivinen ryhmädynamiikka ovat avainasemassa ulkokasvatuksen haasteiden voittamisessa ja mielekkäiden yhteyksien edistämisessä osallistujien välillä.



# Aktiviteetti 10: Minä en voi, me voimme

**Tavoite:** Parantaa ryhmätyötä, viestintää, luottamusta ja empatiaa osallistujien kesken. Kokemalla erilaisia sensorisia ja fyysisiä haasteita osallistujat oppivat olemaan riippuvaisia toisistaan ja työskentelemään yhdessä tehtävän suorittamiseksi.

**Asettelu:** Valitse melko tilava ulkoalue. Varmista, että alueella ei ole esteitä, kuten suuria kiviä, vesistöjä ja suuria juuria.

**Materiaalit:** Kangas silmien sidontaa varten (valitse miellyttävä materiaali); 5 sekalaista tavaraa (esim. kivet, kukat, höyhenet, marjat ja oksat); 1 viltti per ryhmä kävelemättömälle henkilölle istumaan.

**Osallistujamäärä :** 6-30

**Kesto:**

- Valmistelu-aika: 15-20 minuuttia
- Toteutus-aika: 45-60 minuuttia

**Ota huomioon:**

- Ohjaajan tulee luoda sellainen ympäristö, joka antaa osallistujille tarvittavan tilan, ajan tehtävien suorittamiseen ja turvallisuuden vuorovaikutukseen toistensa kanssa.
- Ohjaajan tulee myös rohkaista osallistujia osallistumaan toimintaan ja ilmaisemaan itseään vapaasti omalla tavallaan.
- Varmista, että ryhmien välillä on riittävästi tilaa mukavuuden ja tehtävän onnistumisen varmistamiseksi.

## Vaihe 1. Ryhmän muodostaminen (15 minuuttia)

Jaa ryhmä pienempiin kolmen hengen ryhmiin. Selitä ryhmille, että jokainen jäsen kohtaa haasteen: yksi henkilö "ei osaa puhua", toinen "ei näe" ja viimeinen henkilö "ei voi kävellä". Varmista, että osallistujat ymmärtävät, että he vaihtavat rooleja, jolloin jokainen henkilö voi kokea kaikki kolme roolia.

## Vaihe 2. Alku asettelu (10 minuuttia)

Pyydä yhtä henkilöä kussakin ryhmässä peittämään silmänsä ("en näe" -henkilö) ja toista istumaan tuolille ("en voi kävellä" -henkilö). "En voi kävellä" -henkilö istuu kasvot "en voi puhua" -henkilöä vasten ja selkä silmät peittänyttä päin. Anna jokaiselle ryhmälle 5 minuuttia aikaa toteutusstrategian laatimiseen.

## Vaihe 3. Sääntöjen selitys (10 minuuttia)

- "En voi kävellä" henkilö saa "en voi puhua" -henkilöltä viitotut ohjeet esineen sijainnista.
- "En voi kävellä" -henkilö puhuu vain "en voi nähdä" -henkilölle, opastaen häntä etsimään esinettä. "En voi kävellä" -henkilö ei saa kääntyä esinettä etsivään päin.
- "En voi nähdä" (silmit sidottu) -ihminen kuuntelee "en voi kävellä" -henkilöä löytääkseen esineet maasta.
- "En voi puhua" -henkilö voi käyttää vain sanatonta viestintää näyttääkseen "en voi kävellä" -henkilölle esineen sijainnin ja tavan löytää sen luokse.
- Sekä "en voi nähdä" ja "en voi kävellä" voivat puhua.

#### Vaihe 4. Esineen sijoitus (5 minuuttia)

Aseta jokaiselle ryhmälle 5 esinettä (esim. kiviä, kukkia, höyheniä, marjoja ja oksia) maahan ennen hakua. Varmista, että kukaan tiimin jäsen ei näe sijoitettavia esineitä.

Tarkista alue ja varmista, että alueella ei ole esteitä, kuten suuria kiviä, vesistöjä ja suuria juuria.

#### Vaihe 5. Tehtävän suorittaminen (20 minuuttia)

"En voi nähdä" -henkilön tulee löytää ja poimia maahan asetetut esineet ohjaajan määräämällä tavalla. "En voi puhua" -henkilö näyttää eleillä "en voi kävellä" -henkilölle, missä esineet ovat, ja hän sitten ilmaisee tämän "en näe" -henkilölle.

Ohjaaja tarkkailee jokaista ryhmää varmistaakseen turvallisuuden ja antaakseen tukea tarvittaessa.

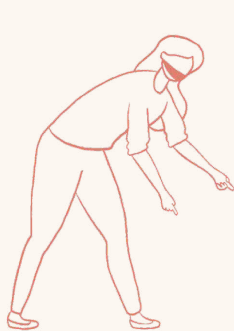
#### Vaihe 6. Roolin vaihto (15 minuuttia)

Tehtävän suorittamisen jälkeen (etsi kaikki viisi kohdetta) ryhmän tulee kiertää jäsentensä roolia. On tärkeää, että ohjaaja muuttaa esineiden asentoa jokaisen kierroksen jälkeen. Ohjaajan tulee varmistaa, että jokainen osallistuja kokee kaikki kolme roolia (jos aika on rajoitettu, ohjaaja voi valita vähemmän esineitä maahan sijoitettavaksi).

#### Vaihe 7. Pohdinta ja keskustelu (20 minuuttia)

Kokoa kaikki ryhmät ympyrään ryhmäkeskustelua varten. Kannusta osallistujia jakamaan kokemuksiaan, ajatuksiaan ja näkemyksiään.

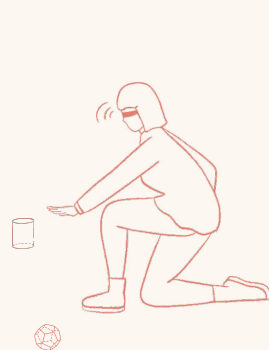
- Missä "roolissa" tunsit olosi mukavimmaksi? Miksi?
- Mistä roolista et pitänyt? Miksi?
- Keneen luotit eniten? Miksi?
- Onko sinulla ollut vaikeuksia ottaa vastaan ohjausta ja apua tiimiltäsi?
- Mitä opit tästä toiminnasta?



En voi puhua



En voi liikkua



En voi nähdä

# Aktiviteetti 11: Toiminnallinen aartenetsintä

**Tavoite:** Edistää tiimityöskentelyä, ongelmanratkaisukykyä ja kommunikaatiotaitoja hausalla tavalla interaktiivisen aartenetsinnän avulla. Perinteisen aartenetsintäkonseptin mukaisesti jokaisen joukkueen on nopeasti löydettävä vihjeensä lopullisen aarten paljastamiseksi.

**Asettelu:** Aiemmin valittu luonnonalue. Tätä toimintaa varten tarvitaan viisi ohjaajaa, yksi ohjaamaan toimintaa ja yksi ohjaaja jokaiseen neljään kohteeseen selittämään pelejä.

**Materiaalit:** palapeli, säkit, painetut sanat, yhteensopivia luontokuvia (mieluiten laminoitu tulevaa käyttöä varten) ja materiaalit kasvin istutukseen (esim. ämpäri, vesi, lapio, komposti, maaseos, ruukku jne.).

**Osallistujamäärä:** 8-32

**Kesto:**

- Valmisteluaika: 30 minuuttia
- Toteutus aika: 60-75 minuuttia

**Ota huomioon:**

- Jos ryhmän jäsen päättää olla osallistumatta tiettyyn aktiviteettiin, ohjaajan tulee kunnioittaa tätä eikä pakottaa häntä.
- On suositeltavaa, että vähintään puolet joukkueesta osallistuu aktiviteettiin.

## Vaihe 1. Ryhmän muodostaminen (10 minuuttia)

Jaa osallistujat neljään ryhmään (osallistujien kokonaismäärästä riippuen joukkueissa voi olla 2-8 jäsentä kussakin ryhmässä).

Varmista, että joukkueet ovat tasapainoisia taitojen ja kykyjen suhteen.

## Vaihe 2. Jaa ensimmäiset vihjeet (5 minuuttia)

Vihjeitä on yhteensä neljä. Kouluttaja antaa jokaiselle joukkueelle ensimmäisen vihjeen (jokaiselle joukkueelle eri vihjeen), joka opastaa heidät alkuperäiseen määränpäähän.

## Vaihe 3. Kohdehaaste (15 minuuttia)

Ensimmäinen kohde on erilainen jokaiselle ryhmälle. Jokaisessa kohdepisteessä on yksi ohjaaja, joka odottaa ensimmäisen aktiviteetin suorittamista, joka ryhmän on läpäistävä siirtyäkseen seuraavaan paikkaan. Jokaisen joukkueen on läpäistävä kaikki neljä aktiviteettiä.

## Vaihe 4. Muut haasteet (kukin 15 minuuttia)

Viimeisen testin jälkeen jokainen joukkue saa esineen. Tässä vaiheessa heidän on tehtävä yhteistyötä ja yhdistettävä kaikki esineet, jolloin he paljastavat lopullisen aarten - paketin kasvin istutukseen.

4 haastetta ovat:

**Miimipeli (15 min)** Aktiviteetti, jossa jokainen joukkue valitsee pelaajan näyttelemään sanaa puhumatta, kun taas muu joukkue yrittää arvata sanan. Pelaaja, joka arvaa sanan onnistuneesti, ottaa vuorollaan matkimalla uutta sanaa. Kun neljä sanaa on arvattu onnistuneesti, joukkue voi siirtyä seuraavaan vihjesarjaan.

**Säkkihyppely (15 min)** Tässä testissä jokaisen joukkueen tulee kilpailla säkkihyppelyssä. Kun kaikki joukkueen jäsenet ovat ylittäneet maaliviivan, he voivat siirtyä seuraavaan haasteeseen.

**Puutarhamuistipeli (15 min)** Testi sisältää puutarhamuistipelin, jossa käytetään yhteensopivia luontokuvia. Joukkueiden on löydettävä kaikki sopivat parit päästäkseen seuraavaan peliin.

**Ilkkoilma palapeli (15 min)** Joukkueet kokoavat palapelin, joka muodostaa luontoon liittyvän kuvan. Palat ovat hajallaan määritellylle alueelle, ja joukkueiden on löydettävä ja koottava ne.

### **Vaihe 5. Viimeinen haaste ja aarteen paljastaminen (20 minuuttia)**

Viimeisen haasteen jälkeen jokainen joukkue saa esineen. Yhdistämällä kaikki esineet he paljastavat aarteen. Aarre on paketti kasvin istutukseen. Ohjaajien on varmistettava kaikkien ryhmien yhteistyö ratkaistakseen lopullisen haasteen.

### **Vaihe 6. Pohdinta ja keskustelu (20 min)**

Kun ryhmä on löytänyt lopullisen aarteen, he voivat istuutua ja pohtia tehtyä aktiviteettia.

Pohdintakysymykset:

- Missä "pelissä" tunsit olosi mukavimmaksi? Miksi?
- Kuinka tärkeää oli auttaa toisiaan?
- Oliko helppo luottaa muiden sanoihin?
  
- Oliko sinulla haasteita yhteistyössä?
- Mitä opit tästä tehtävästä?

# Avoimet koulutusmateriaalit

- DROP IN. A catalogue on non-formal education methods. Kokoelma erilaisista epävirallisista koulutusmenetelmistä. Kokoelma, ENG, [Linkki](#)
- Effects of trauma-informed approaches in schools: A systematic review. Artikkelit traumatieteilijöiden käytäntöjen merkityksestä koulutuksessa. Artikkelit, ENG, [Linkki](#)
- Key Ingredients for Successful Trauma-Informed Care Implementation. Kirja traumatieteilijöiden lähestymistavan avainelementeistä. Kirja, ENG, [Linkki](#)
- Cohesion in group psychotherapy. Artikkelit positiivisen ryhmädynamiikan edistämisen tärkeydestä. Artikkelit, ENG, [Linkki](#)
- Universal Design and Its Applications in Educational Environments. Artikkelit Universal Design -oppimisperiaatteista. Artikkelit, ENG, [Linkki](#)
- Universal Design Learning (UDL) principles. UDL ohjaa oppimiskokemusten suunnittelua vastaamaan ennakoivasti kaikkien opiskelijoiden tarpeita. Artikkelit, ENG, [Linkki](#)
- Wellview Counseling. Luontoterapiaan tutustuminen: Uusi alkua traumasta selviytyneille ulkoilun avulla. Artikkelit, ENG, [Linkki](#)



# Moduuli 8: Sosiaalinen osallisu

## 8.1 Osallistavien ohjelmien suunnittelu monimuotoisille yhteisöille

Laajan tutkimusanalyysin pohjalta Kansainvälinen siirtolaisuusjärjestö (IOM) esittää julkaisussaan "The Power of Contact" joukon näyttöön perustuvia suosituksia. Tämä julkaisu tutkii strategioita maahanmuuttajien kotoutumisen ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden edistämiseksi sosiaalisten ja kulttuuristen toimintojen avulla, mikä voi myös tarjota oivalluksia ulkoiluun.

1. Viihde ja tavoitelähtöisyys:  
Miellyttävän ja dynaamisen toiminnan suunnittelu edistää rentoa ja osallistavaa ympäristöä, jossa yksilöt seurustelevat, osallistuvat ja luovat sosiaalisia yhteyksiä. Samalla molemminpuolinen tavoitteiden asettaminen, jossa kunkin ryhmän menestys riippuu toisen osallistumisesta, lisää houkuttelevuutta ja toimintaan osallistumista.
2. Yhteisten tavoitteiden tunnistaminen:  
Osallistujien on ymmärrettävä, tunnistettava ja arvostettava kulttuuria, perinteitä ja historiaa erottamattomana osana erojen voittamista. On tärkeää vahvistaa molemminpuolisia vahvuuksia ja tunnistaa yhteisiä tavoitteita.

Bakolaisten ja maahanmuuttajien sekä paikallisten yhteisöjen osallistuminen: tämä lisää heidän osallistumistaan, vahvistaa heidän itsetuntoaan ja avaa uusia mahdollisuuksia vastuullisuudelle ja sitoutumiselle.

4. Luottamuksen valvonta ja fasilitointi:  
Ryhmädynamiikan hallinnasta vastaavien, kuten ryhmän ohjaajien, fasilitaattorien, projektihenkilöstön tai tapahtumajärjestäjän, on ryhdyttävä ennakoiiviin toimiin edistääkseen tasa-arvoa ryhmävuorovaikutuksessa ja luodakseen osallistava ilmapiiri kaikille osallistujille. Tämä pyrkimys on tärkeää, jotta voidaan torjua osallistujien synnynnäistä taipumusta mukautua tärkeimpien ominaisuuksiensa ja asemansa perusteella.

## 8.2 Yhteisön sitouttamisstrategiat

Yhteisön sitoutuminen viittaa strategiseen prosessiin, jonka erityinen tavoite on saada mukaan erillisiä ihmisryhmiä, olipa niitä yhdistävä tekijä maantieteellinen läheisyys, yhteiset kiinnostuksen kohteet tai yhteiset yhteydet, sekä tunnistamaan ja ratkaisemaan heidän hyvinvointiinsa vaikuttavat ongelmat.

Strategiat osallisuuden edistämiseksi yhteisön osallistumisen kautta sisältävät monimuotoisuuden, tasa-arvon ja saavutettavuuden priorisoinnin. Ottamalla käyttöön kohderyhmän tarpeisiin räätälöityjä yhteisön sitouttamisstrategioita, ulkoiluohjaajat voivat hyödyntää luonnon voimaa edistääkseen hyvinvointia ja myötävaikuttaakseen maahanmuuttajayhteisöjen sosiaaliseen integroitumiseen ja voimaannuttamiseen.



# us ulkoilmaopetuksen avulla

## 8.3 Yhteisön kontekstin ymmärtäminen

Ennen kuin otetaan käyttöön yhteisön sitouttamisstrategioita, on tärkeää, että ulkoiluohjaajat ymmärtävät tavoittelemiansa maahanmuuttajanaisten erityiset kulttuuritautat, kielet ja sosiaalisen dynamiikan. Perusteellisten tarvearvointien tekeminen ja suhteiden luominen paikallisiin maahanmuuttajayhteisöihin ovat tärkeitä alkuvaiheita. Kuuntelemalla aktiivisesti kohderyhmän tarpeita ja ymmärtämällä heidän toiveitaan, haasteitaan ja kiinnostuksen kohteitaan ohjaajat voivat räätälöidä tapansa sitouttaa vastaamaan kohderyhmän tarpeita ja mieltymyksiä.

## 8.4 Sitouttamisen toteuttaminen

Kun ohjaajat ovat valjastettu ymmärrykseen yhteisön kontekstista, he voivat toteuttaa erilaisia strategioita saadakseen kohderyhmän mukaan ulkoiluun. Näihin strategioihin voi sisältyä kulttuurisesti herkkiä tiedotustoimia, kuten yhteisötapaamisten tai työpajojen isännöintiä tutussa ympäristössä, käännöspalvelujen tarjoaminen sekä kulttuuritaustan ja kokemusten kanssa sopivien toimien sisällyttäminen. Lisäksi mahdollisuuksien luominen johtajuuden kehittämiseen, taitojen kehittämiseen ja yhteistyöprojekteihin voi antaa kohderyhmälle mahdollisuuden tulla aktiivisiksi osallistujiksi ja johtajiksi yhteisössään, mikä edistää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Jotta eri yhteisöt saadaan tehokkaasti mukaan, huolellinen suunnittelu ja keskeiset strategiat ovat tärkeitä:

1. Henkilökohtaisten yhteyksien luominen kulttuuriseen/etniseen yhteisöön: Rakenna luottamusta ja suhteita yhteisöön olemalla läpinäkyvä, reagoiva ja kunnioittava koko sitoutumisprosessin ajan.
2. Kutsuvan ympäristön luominen: Valitse kohtaamispaikka, joka on sekä mukava että suotuista vuorovaikutuksille, joihin haluat osallistua.
3. Saavutettavuuden parantaminen; Valitse sopiva kommunikaatiotapa osallistumismahdollisuuksien edistämiseksi ottaen huomioon kieli, sijainti, aika, liikenne, lastenhoito, ruoka, kannustimet, vetovoima jne.) osallistumisen tai tehokkaan viestinnän esteiden vähentämiseksi tapahtumissa.

Omaksumalla yhteisön osallistumisstrategioita ohjaajat voivat luoda tukevia ja osallistavia ympäristöjä, jotka edistävät hyvinvointia ja sosiaalista osallisuutta. Tehokas yhteisön osallistuminen edistää merkityksellisiä yhteyksiä, parantaa itsetuntoa ja antaa kohderyhmälle mahdollisuuden osallistua aktiivisesti yhteisöihinsä ja edistää niiden toimintaa. Nämä eivät vain paranna yksilön hyvinvointia, vaan myös vahvistavat niiden yhteisöjen sosiaalista rakennetta, joihin he integroituvat.

# Aktiviteetti 12:

## Kulttuurivaihtopiknik

**Tavoite:** Tämän aktiviteetin tavoitteena on tutustua eri kulttuureihin.

**Asettelu:** Etsi sopiva ulkoalue, kuten puisto tai yhteisöpuutarha, johon osallistujat pääsevät helposti. Kouluttajien tulee yhteistyössä ryhmän kanssa kutsua osallistujia eri taustoista valmistamaan ja tuomaan perinteisiä ruokia tai välipaloja.

**Materiaalit:** Eri ruoka-aineksista koostuvat kuvakortit (laminoitu myöhempää käyttöä varten). Ohjaajan tulee pyytää kaikkia osallistujia toimittamaan luettelo aterioiden valmistuksessa käytetyistä aineksista. Sitten kullekin ainesosalle laaditaan kortti, jossa on kuva ja ainesosan nimi isäntäkielellä.

**Osallistujamäärä:** 7-10

**Kesto:**

- Valmistelu-aika: 1 tunti
- Toteutus-aika: 2-3 tuntia

**Ota huomioon:**

- Muista kulttuurierot ja mahdolliset kielimuurit varmistaaksesi kaikkien osallistujien osallisuuden ja kunnioituksen.
- Kerää palautetta tulevien toimintojen parantamiseksi, edistääksesi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja yhteisöllisyyttä.
- Tiedustele etukäteen mahdollisista ruokailutottumuksista ja erityisruokavalioista varmistaaksesi, että tarjonta on kattava ja huomioi kaikkien ryhmän jäsenten tarpeet.

**Vaihe 1. Kulttuurinen jakaminen (20 min)**

Jokainen osallistuja pyydetään selittämään muille, missä tilanteessa heidän valmistamansa ateria syödään (juhlat, päivittäin), miten se valmistetaan, kuka sen tyypillisesti valmistaa (miehet, naiset, yhteisön vanhimmat), mikä inspiroi heitä valitsemaan tämä tietty ruokalaji. Tässä vaiheessa heidän ei pitäisi puhua valmistuksessa käytetyistä ainesosista.

**Vaihe 2. Maistaminen (45 minuuttia)**

Ruoan esittelyn jälkeen osallistujat kutsutaan maistelemaan erilaisia ruokia rennossa ilmapiirissä keskustellen.

**Vaihe 3. Valitse ainekset (15-30 min)**

Ohjaaja pyytää nyt osallistujia kokeilemaan ja arvaamaan, mitä ainesosia aterioiden valmistuksessa käytettiin. Asetetaan erilaisia kuvakortteja, ja osallistujien on päätettävä, mitä ainesosia (mukaan lukien mausteet) käytettiin kunkin ruoan valmistukseen. Nautittuaan ainesosista he voivat lisäksi jakaa nimet paikallisella kielellään.

#### Vaihe 4. Pohdiskelu ja keskustelu (30 min)

Tässä on muutamia kysymyksiä, joiden avulla voit helpottaa keskustelua:

- Mikä oli suosikkisi tämän päivän kulttuurivaihtopiknikissä ja miksi?
- Opitko jotain uutta eri kulttuureista tai perinteistä, mikä yllätti sinut?
- Oletko koskaan jakanut ruokasi eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa? Miltä se tuntui?
- Kuinka helppoa tai vaikeaa on löytää tarvittavat ainesosat?
- Onko isäntämaassa ruokia, jotka muistuttavat sinua keittiöstäsi? Miten nämä yhtäläisyydet tai erot vaikuttavat kokemukseesi isäntämaassa asumisesta?

Kerää osallistujilta palautetta heidän kokemuksistaan ja ideoistaan tulevaa toimintaa varten. Käytä kerättyjä ajatuksia kehittääksesi yhteisön osallisuutta. Ylläpidä säännöllistä viestintää osallistujien kanssa ja ota heidät mukaan tulevien aktiviteettien suunnitteluun ja toteuttamiseen.

# Avoimet koulutusmateriaalit

- The power of contact. Kotouttaminen ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus maahanmuuttajien ja paikallisyhteisöjen välillä. Käsikirja, ENG, [Linkki](#)
- Hi-Ability Toolkit. Opas aikuiskouluttajille ympäristökasvatuksen ja ulkona oppimisen alalla haavoittuvien oppijoiden kanssa. Opas, ENG, [Linkki](#)
- World Places, Maahanmuuttajanaisten mielekäs integroituminen. Opas, ENG, [Linkki](#)
- Principles of community engagement. Käytännön ohjeita tehokkaan ja osallistavan yhteisöllisen sitoutumisen varmistamiseksi. Käsikirja, ENG, [Linkki](#)
- Six essential strategies for inclusive engagement. Strategioita tehokkaan ja osallistavan yhteisön osallistumisen kannalta. Asiakirja, ENG, [Linkki](#)
- Designing for Inclusion: How Might We Create a World for Everyone. Artikkelii osallistavasta suunnittelusta. Artikkelii, ENG, [Linkki](#)
- Tips on Facilitating Effective Group Discussions. Pienryhmävuorovaikutusta ja sitoutumista edistävät olosuhteet ja piirteet. Artikkelii, ENG, [Linkki](#)







# LIITTEET



1. Moduuli 4. Kasvien tunnistamisen vaiheet: lintuja ja perhosia
2. Moduuli 4. Aktiviteetti 6 Luontopäiväkirja
3. Ulkoilutoiminnan suunnittelu
4. Leave No Trace – Kestävät ulkoilukäytännöt
5. Ulkoilukasvatuksen sosiaalisten vaikutusten arviointi



# Liite 1

## Moduuli 4. Kasvien tunnistamisen vaiheet: lintuja ja perhosia

### *Kasvin tunnistamisen vaiheet*

- **Huomioi kasvin ominaisuudet:**

Kiinnitä huomiota yksityiskohtiin, kuten koko, muoto, lehtien muoto, kukan väri ja tuoksu. Nämä ominaisuudet voivat auttaa tunnistamisessa. Huomioi myös haarautumiskuviot ja kasvin yleinen rakenne.

- **Laske kukkien terälehdet:**

Useimmilla kasveilla on myös kukkia. Laske terälehdet rajataksesi mahdollisuuksia.

- **Laajenna keskittymistäsi:** Joskus pelkkä lehtiin tai kukkiin keskittyminen ei ehkä riitä. Tutki myös muita ominaisuuksia, kuten kuoren rakennetta, varren väriä ja kasvutapaa.

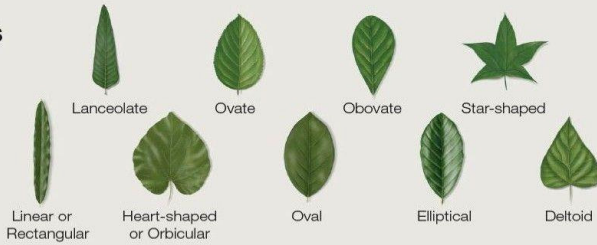
- **Opi lehtien muodoista:** Tutustu yleisiin lehtimuotoihin. Lehtimuotojen tunnistamista varten on kätevää käyttää lehtien muotojen pikaopasta.

- **Tarkkaile elinympäristöä:** Missä kasvi kasvaa? Onko se metsäisellä alueella, kosteikolla vai avoimella pellolla? Elinympäristö voi tarjota vihjeitä.

Voit myös käyttää Seek by iNaturalist ja iNaturalist-mobiilisovellusta kasvilajien tunnistamiseen.

## LEAF SHAPES

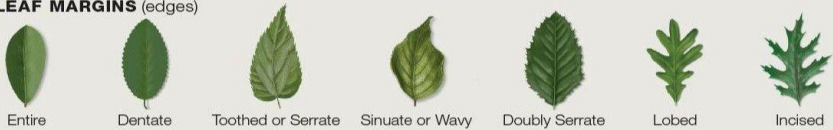
### LEAF FORMS



### LEAF APEXES (tips)



### LEAF MARGINS (edges)

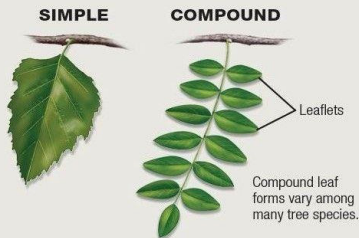


### LEAF BASES

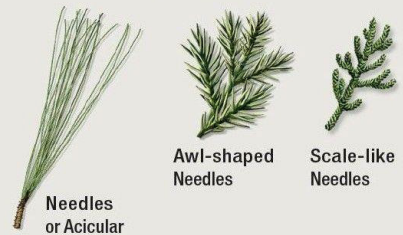


## LEAF TYPES

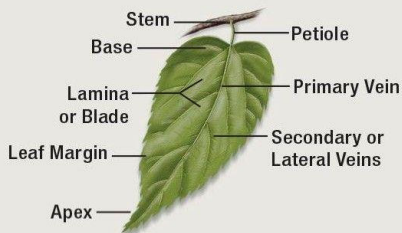
### BROADLEAVES



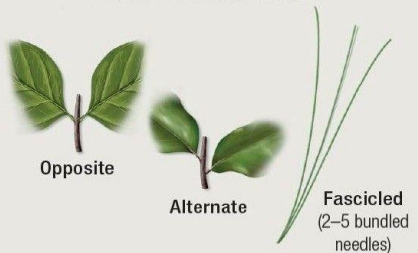
### NEEDLES



### PARTS OF A SIMPLE LEAF



### LEAF ARRANGEMENT



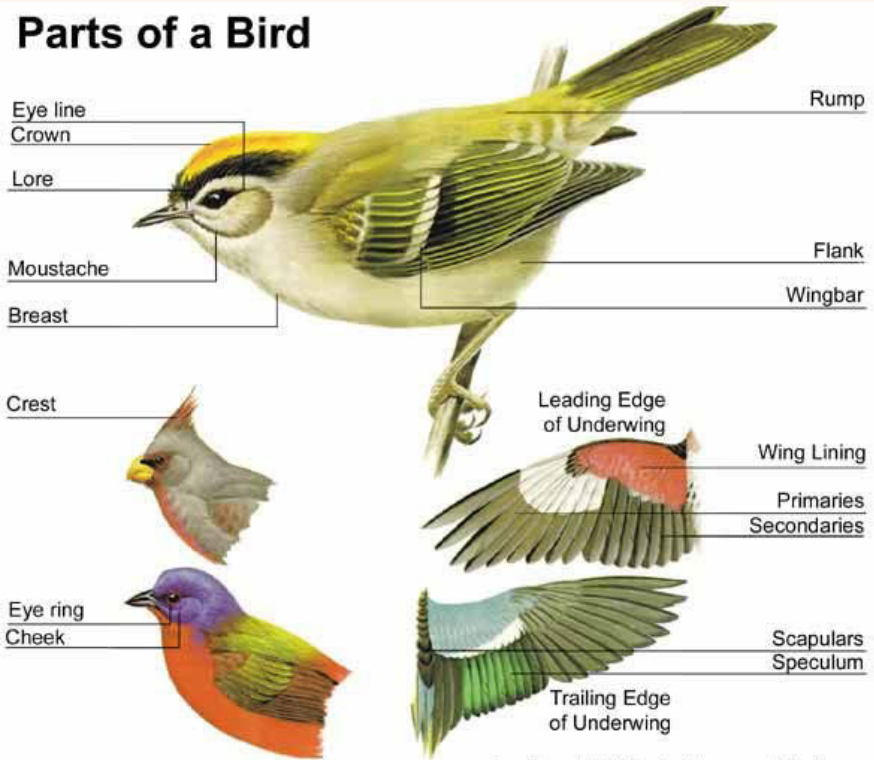
## **Lintujen tunnistamisen vaiheet:**

- **Tarkkaile lintuja:** Kiinnitä huomiota niiden kokoon, väreihin ja muihin huomiota herättäviin piirteisiin. Useimmat linnut tarvitsevat useita havainnointi kertoja, jotta ne voi tunnistaa tarkasti.
- **Fyysiset ominaisuudet:** Tarkkaile fyysisiä ominaisuuksia lintuoppaan tai -sovelluksen avulla. Katso tarkasti linnun muotoa, nokan kokoa, siiven muotoa ja pyrstön pituutta.
- **Huomaa kaikki erottuva merkinnät,** kuten silmärenkaat, siipipalkit tai värikuviot.
- **Kuuntele laulua:** Lintujen laulut ja kutsut voivat tarjota vihjeitä. Opi tunnistamaan yleisiä lintujen ääniä kuuntelemalla tarkasti. Merlin Bird ID:n kaltaiset sovellukset tarjoavat ehdotuksia linnun laulun perusteella.
- **Elinympäristö ja käyttäytyminen:** Tarkastele linnun elinympäristöä. Eri lajit pitävät erityisistä ympäristöistä (metsät, kosteikot, niityt jne.). Tarkkaile käyttäytymistä: Onko lintu istumassa, hyppäämässä tai sukeltamassa? Tämä voi auttaa rajaamaan vaihtoehtoja.
- **Ryhmittely:** Ryhmittele linnut niiden ominaisuuksien perusteella. Aloita laajoista luokista, kuten vesilinnut, petolinnut, laululinnut jne. Koko, muoto ja käyttäytyminen ovat avaintekijöitä ryhmittelyssä.
- **Kausiluonteiset lajit:** Jotkut linnut ovat muuttolintuja ja ilmestyvät vain tiettyinä vuodenaikoina. Vuodenajan tunteminen voi auttaa tunnistamisessa.

- **Lajin piirteet:** Etsi erottuvia lajille ominaisia piirteitä, kuten siipipalkkeja, silmärenkaita tai pyrstökuvioita. Nämä ominaisuudet voivat auttaa erottamaan samanlaiset lajit toisistaan.
- **Ääni:** Lintujen äänet ja laulut vaihtelevat suuresti. Niiden tunnistamisen oppiminen voi olla tehokas tunnistamisen työkalu.

Voit myös käyttää lintujen tunnistamiseen Merlin Bird ID:tä Cornell Labista, Seek by iNaturalistista ja iNaturalist-mobiilisovellusta.

# Parts of a Bird



Original Art by John P. O'neil

Texas Parks and Wildlife Department, Nongame and Urban Program  
Reproduced by permission of the National Geographic Society

Lähde: <https://ornithology.com/bird-external-anatomy/>

## Perhosen tunnistaminen:

- **Tarkkaile perhosen ulkonäköä:** Kiinnitä huomiota perhosen väriin, kokoon ja kuvioihin. Huomaa, onko siinä erottuvia kuvioita, pisteitä tai raitoja.
- **Siipien asento:** Tarkkaile perhosen siipiä. Ovatko ne levinneet auki (selkäpuoli) vai suljettuina (vatsapuoli)? Selkäpuoli paljastaa enemmän yksityiskohtia siipien kuvioista.
- **Katso tuntosarvet:** Perhoset: Sileät ja päätyvät pieneen nuppiin. Yöperhoset: Höyhenpeitteiset tai lankamaiset.
- **Lentokäyttäytyminen:** Tarkkaile, kuinka perhonen lentää. Nopea ja levoton: Joillakin lajeilla on nopeat, arvaamattomat lentomallit. Kohoava ja siro: Toiset liukuvat sujuvasti ilmassa.
- **Elinympäristö ja sijainti:** Havainnoi, missä näet perhosen. Metsäalueet: Jotkut lajit suosivat metsäisiä elinympäristöjä. Avoimet alueet: Toiset viihtyvät aurinkoisilla pelloilla. Veden lähellä: Tietyt perhoset käyvät usein kosteikoissa tai vesilähteissä.
- **Isäntäkasvit ja meden lähteet:** Opi kasveista, joita perhoset käyttävät muniessaan (isäntäkasvit). Tarkkaile missä kukissa he käyvät etsimässä mettä.

## Lähteet ja opassovellukset

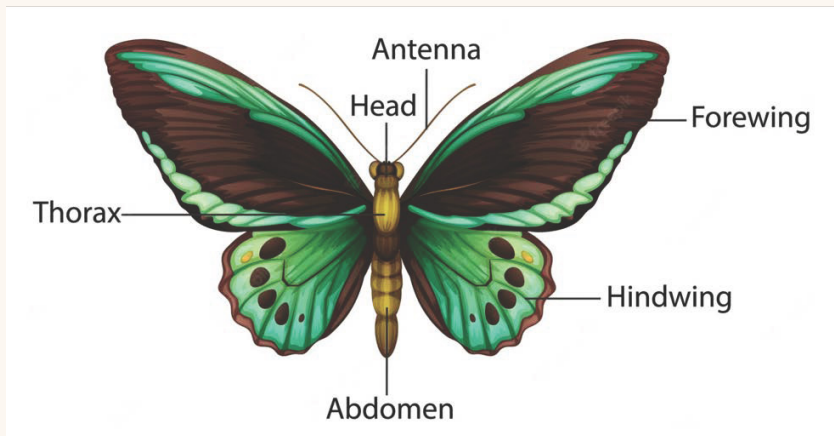
- iNaturalist on verkkoyhteisö, jossa voit jakaa havaintojasi, keskustella, tunnistaa ja tuottaa korkealaatuista kansalaistieteellistä dataa tiede- ja luonnonsuojelutarkoituksiin.
- Seek by iNaturalistin avulla kaiken ikäiset uteliaat luontoharrastajat voivat ansaita merkkejä ja osallistua haasteisiin tarkkailemalla organismeja ja käyttämällä näytöllä näkyvää tunnistusta kuvantunnistusteknologian avulla hyödyntäen iNaturalistin tietoja tunnistamiseen.
- Cornell Labin Merlin Bird ID on käyttäjäystävällinen sovellus, joka on suunniteltu auttamaan lintuharrastajia tunnistamaan lintulajit tarkasti. Merlin Bird ID:n avulla voit tunnistaa näkemäsi tai kuulemasi linnut valokuvien, äänten, karttojen ja muiden avulla. Se on hyvä työkalu lintuharrastajille ja ulkoilun harrastajille maailmanlaajuisesti.

# Butterflies vs Moths



- Usually colorful
- Hard chrysalis
- Thin body
- Day active
- Long straight or clubbed antennae
- Wings rest upright
- Wings rest closed
- No wing hinges

- Usually dull
- Silky pupa
- Thick body
- Night active
- Short feathery antennae
- Wings rest along body
- Wings rest open
- Upper and lower wings attached



Lähde: <https://sciencediagrams.com/butterfly/>



# Liite 2

## Moduuli 4. Aktiviteetti 6 Luontopäiväkirja

### Kasvin tunnistamisen vaiheet

- **Huomioi kasvin ominaisuudet:** Kiinnitä huomiota yksityiskohtiin, kuten koko, muoto, lehtien muoto, kukan väri ja tuoksu. Nämä ominaisuudet voivat auttaa tunnistamisessa. Huomioi myös haarautumiskuviot ja kasvin yleinen rakenne.
- **Laske kukkien terälehdet:** Useimmilla kasveilla on myös kukkia. Laske terälehdet rajataksesi mahdollisuuksia.
- **Laajenna keskittymistäsi:** Joskus pelkkä lehtiin tai kukkiin keskittyminen ei ehkä riitä. Tutki myös muita ominaisuuksia, kuten kuoren rakennetta, varren väriä ja kasvutapaa.
- **Opi lehtien muodoista:** Tutustu yleisiin lehtimuotoihin. Lehtimuotojen tunnistamista varten on kätevä käyttää lehtien muotojen pikaopasta.
- **Tarkkaile elinympäristöä:** Missä kasvi kasvaa? Onko se metsäisellä alueella, kosteikolla vai avoimella pellolla? Elinympäristö voi tarjota vihjeitä.

Voit myös käyttää Seek by iNaturalist ja iNaturalist-mobiilisovellusta kasvilajien tunnistamiseen.

# *Luontopäiväkirja*

Päivämäärä & sijainti:

Sää:

**Valitse jokin eläin, kasvi, kivi tai jokin muu luonnosta ja täytä seuraavat kohdat:**

**Mitä näen:** Keskity kuvaamaan, mitä näet, kuulet, tunnet ja haistat. Mitä värejä, muotoja ja liikkeitä huomaat? Yritä kuvailla näkemääsi (kuten sininen, sileä) sen sijaan, että vain nimeäisit sen (kuten kukka).

**Mitä ihmettelen:** Kirjoita ylös kaikki kysymykset, joita sinulla on siitä, mitä näet.  
Huomasitko jotain mielenkiintoista, josta haluaisit oppia lisää?

**Saa minut ajattelemaan:** Muistuttaako katsomasi asia sinua jostain muusta, jonka olet nähnyt aiemmin? Muistuttaako se sinua ajasta, jolloin näit jotain samanlaista tai tunsit samoin?

## Liite 3

### Ulkoilutoiminnan suunnittelu

Ennen toimintaa jokaisen kasvattajan tulee ottaa huomioon useita asioita (varusteet, fyysiset tilat, mahdolliset esteet jne.).

Toiminnan suunnittelu ja valmistautuminen on tärkeää, jotta varmistetaan miellyttävä ja onnistunut kokemus kaikille osallistujille. Näihin vaiheisiin kuuluu toiminnan ymmärtäminen, tarvittavien varusteiden ja vaatteiden varmistaminen ja lisäksi

turvallisuustoimenpiteiden huomioiminen.

**Esteettömyys** - Valittaessa sopivaa kohdetta toimintaa varten, tutki paikan saavutettavuutta. Tähän kuuluu varmistaminen, että kävelylle tai vaellukselle pääsee kävellen tai autolla, ja tarvittaessa etsimään kohteen aukioloaikoja. Sujuvan ja rauhallisen kävelyn takaamiseksi kannattaa tutustua etukäteen ohjeisiin, reitteihin ja polkuihin. Valitse reittejä, joilla on helppo navigoida, ja harkitse vaihtoehtoisten reittien tarjoamista eritasoisille henkilöille. Varmista, että olet selkeä ja anna tarkka aika ja paikka kaikille.

**Sää** - Sään tarkistaminen etukäteen ehkäisee odottamattomia tilanteita ja auttaa neuvomaan osallistujille sopivan pukeutumisen.

**Kunnioita luontoa** - Toiminnan aikana on myös tärkeää kunnioittaa luontoa. Villieläimiä ja kasveja tulee tarkkailla kaukaa, jotta ne eivät aiheuta stressiä tai häiritse. Vuorovaikutusta luonnonvaraisten eläinten kanssa tai ruokkimista ei suositella. Lisäksi on tärkeää jättää luonto koskemattomaksi. Tavoitteena on minimoida ympäristön muutokset sekä kannustaa jättämään kulttuurielementtejä koskemattomiksi julkisille maille. Siihen kuuluu, että jätteitä tai roskia ei saa jättää jälkeensä.

**Turvallisuus** - Aseta osallistujien turvallisuus etusijalle suorittamalla perusteellinen riskienarviointi valitusta ulkoilu ympäristöstä. Ota huomioon osallistujien mahdolliset laitetarpeet. Tunnista mahdolliset vaarat, kuten epätasainen tai liukas maasto tai villieläinten kohtaaminen, ja toteuta asianmukaiset turvatoimenpiteet riskien vähentämiseksi. Anna osallistujille selkeät turvallisuusohjeet, mukaan lukien ohjeet nesteytyksen pysymisestä, asianmukaisten jalkineiden käyttämisestä ja villieläinten kunnioittamisesta. Ota aina mukaan ensiapulaukku vaarallisten tilanteiden välttämiseksi ja muista huolehtia nesteytyksestä. Ole tietoinen osallistujien mukavuustasosta ja kyvyistä.

Joitakin kysymyksiä, jotka voivat auttaa ja ohjata arviointia, voivat olla:

- Mitä negatiivisia seurauksia voi olla?
- Mitkä ovat näiden mahdollisten tulosten taustalla olevat syyt? (Vaaran tunnistaminen)
- Missä määrin näillä tuloksilla voi olla vaikutusta? (Arvioi riskin vakavuutta)
- Mitä toimenpiteitä voidaan toteuttaa riskin pienentämiseksi tai vähentämiseksi?

**Kulttuurinen herkkyyys** – Tunnusta ja kunnioita osallistujien erilaisia kulttuuritaustaa ja näkökulmia. Vältä käyttämästä sanoja tai käsitteitä, jotka voivat olla kulttuurisesti epäherkkiä tai poissulkevia, ja rohkaise osallistujia jakamaan omia tulkintojaan ja kokemuksiaan.

**Osallistava fasilitointi** – Edistä kannustavaa ja osallistavaa ympäristöä toiminnan aikana ottamalla aktiivisesti mukaan kaikki taitotasot ja -taustaiset osallistujat. Rohkaise osallistujien välistä yhteistyötä ja vertaisoppimista ja tarjoa yksilöille mahdollisuuksia jakaa ainutlaatuisia näkökulmiaan ja näkemyksiään. Muista kielimuurit ja varmista, että ohjeet ja selitykset ovat selkeitä ja kaikkien osallistujien saatavilla.

# Liite 4

## Leave No Trace – Kestävät ulkoilukäytännöt

Tässä osiossa olemme saaneet vaikutteita The 7 Principles of Leave No Trace konseptista, joka soveltuu ulkoiluopetukseen.

### Periaate 1: Tehokas ulkoilusuunnittelu ja valmistelu

- **Tunne säännöt ja erityisrajoitukset:** Tutustu alueen erityisiin sääntöihin ja muihin huomioihin, joilla aiot vierailla. Ymmärrä tarvittavat rajoitukset tai luvat.
- **Valmistaudu ääriolosuhteisiin:** Ennakoi äärimmäisiä sääolosuhteita, vaaroja ja mahdollisia hätätilanteita. Kunnollinen valmistautuminen varmistaa, että olet valmis selviytymään odottamattomista tilanteista.
- **Suunnittele ajoitus:** Ajoita matkasi välttääksesi ruuhka-ajat. Tämä minimoi ylikansoituksen ja vähentää ympäristövaikutuksia.
- **Retkeily pienissä ryhmissä:** Suosi pienempiä ryhmiä suurten kokoontumisien sijaan. Pienemmät ryhmät ovat rauhallisempia ja mahdollistavat intiimimmän ulkoilukokemuksen.
- **Sopivat elintarvikepakkaukset:** Pakkaa ruoka kestävästi minimoidaksesi jätteen. Suosi uudelleenkäytettäviä rasioita ja vältä ylimääräistä pakkaamista.
- **Navigoi vastuullisesti:** Käytä karttaa ja kompassia sen sijaan, että luottaisit kallioon, liputukseen tai merkintämaaliin. Tämä säilyttää luonnonmaiseman ja estää turhat merkinnät.

### Periaate 2: Matkusta kestäväillä alueilla

Askeleemme voivat vahingoittaa luontoa, mutta voit vähentää tätä kulkemalla oikeilla reiteillä. Pysy merkityillä poluilla vilkkaissa paikoissa. Tämä auttaa pitämään maaperän ja kasvit turvassa. Se suojelee myös villieläimiä, jotka pysyvät kaukana poluilla olevista ihmisistä.

Merkittyjen polkujen pitäminen on tärkeää luonnontilojen säilyttämisen ja ekologisten vahinkojen minimoimisen kannalta. Tässä ovat tärkeimmät kohdat, jotka kannattaa muistaa:

- **Keskittetty vaikutus:** Suojaa ympäröivien alueiden ekologista terveyttä ja maisemallista kauneutta.
- **Polkujen suunnittelulla on merkitystä:** Määrittämättömät polut kärsivät huonosta suunnittelusta, mikä johtaa eroosioon, huonoon veden valuntaan ja herkkien kasvien ja elinympäristöjen vaurioitumiseen.
- **Vaikutus villieläimiin:** Eläimet välttävät polkuja, mikä tekee niistä turvallisempia tiloja elinympäristölleen. Reittien ulkopuolella matkustaminen voi häiritä villieläimiä ja niiden elintärkeitä resursseja.
- **Kasvillisuuden säilyttäminen:** Jatkuva mutaisten paikkojen kiertäminen poluilla laajentaa niitä ja vahingoittaa kasveja ja eläimiä. Jopa muutama läpikulku herkän kasvillisuuden yli voi aiheuttaa pysyviä vaurioita.

Muista, että poluilla kulkeminen ei vain suojele luontoa, vaan osoittaa myös arvostusta polunrakentajien työtä kohtaan. Itsesi kouluttaminen kestävien polkujen ja alueiden tunnistamiseen ja ryhmän pienentäminen toistuvien kasvien talletusten välttämiseksi ovat tärkeitä käytäntöjä vastuullisen ulkoilun kannalta.

### Periaate 3: Huolehdi jätteistäsi

Kun nautit ulkoilusta, on tärkeää käsitellä jätettä vastuullisesti ympäristövaikutusten minimoimiseksi. Tässä on joitain tärkeitä asioita ulkoilun aikana:

- **Pakkaa mukaan ja tuo pois:** Kuljeta kaikki roskat, ruokajäämät ja roskat pois luonnosta.
- **Minimoi jätteet:** Käytä kierrätettyjä pakkauksia ja pulloja vähentääksesi syntyvän jätteen määrää. Vältä roskien pudottamista ja varmista, että kaikki jätteet hävitetään asianmukaisesti.
- **Käytä säiliöitä:** Käytä niitä, jos niitä on saatavilla. Jos käytössä on erilliset kierrätysastiat, lajittele jätteet kunnolla muoviin, paperiin ja ei-kierrätyskelpoisiin materiaaleihin.

### Periaate 4: Jätä mitä löydät

Luonnon aarteilla kivistä esineisiin on paikkansa ekosysteemissä ja maisematarinassa. Jättämällä ne rauhaan, säilytämme niiden arvon ja löytämisen ilon muille.

- **Kunnioita kulttuuriperintöä:** Ihaile kulttuurisia tai historiallisia esineitä, mutta älä ota niitä mukaan. Jätä ne muiden arvostettavaksi.
- **Säilytä luonnonihmeitä:** Jätä kivet, kasvit ja muut luonnonesineet sinne, missä ne löydät. Vältä vieraiden lajien tuomista.
- **Suojaa puita ja kasveja:** Vältä vahingoittamista eläviä puita ja kasveja. Ulkoilua tehdessäsi leveiden hihnojen käyttö tavaroiden kiinnittämiseen puihin auttaa estämään vaurioita.
- **Tiedostava ravinnonhaku:** Kun keräät kukkia tai syötäviä kasveja, tee se varovasti välttääksesi liiallista sadonkorjuuta ja suojellaksesi paikallisia ekosysteemejä. Jos et ole asiantuntija, on parasta olla keräämättä ruokaa luonnosta.
- **Jätä kulttuuri- ja luonnonesineet:** Jätä luonnonesineet ja kulttuuriesineet koskemattomiksi. Ne rikastavat ulkoilmaelämyksiä ja voivat olla ekologisesti tärkeitä.
- **Minimoi muutokset:** Vältä kaivantojen kaivamista tai rakentamasta alkeellisia rakenteita. Alueiden jättäminen häiriintymättä säilyttää niiden luonnon kauneuden ja ekologisen tasapainon.
- **Ehkäise vieraslajeja:** Puhdista ulkoiluvälineet säännöllisesti estääksesi haitallisten lajien leviämisen. Saappaat, teltat, polkupyörän renkaat jne. tulee puhdistaa säännöllisesti.



## Periaate 5: Minimoi nuotioiden vaikutukset

Ulkoilutoiminnassa, jossa nuotiot saattavat olla tarpeen, on tärkeää ymmärtää, kuinka niiden vaikutus minimoidaan.

- **Ympäristöystävälliset vaihtoehdot:**

Käytä kevyitä liesiä ruoanlaittoon ja kynttilälyhtyjä valona ympäristövaikutusten minimoimiseksi.

- **Valitse vakiintuneet paikat:**

Luonnonalueiden häiriön minimoimiseksi hyödynnä vakiintuneita nuotiopaikkoja ja -kehiä, jotka ovat sallittuja.

- **Pidä tulipalot pieninä:** Kerää maasta vain tikkuja, jotka voidaan helposti rikkoa käsin, ja polta kaikki puu ja hiilet tuhaksi.

- **Huomioitavaa ennen nuotion rakentamista:**

Arvioi palovaara, tarkista maastopalovaroitukset, varmista kestävät puunlähteet ja vahvista ryhmän jäsenten Leave No Trace -taidot.

- **Vastuullinen puunkeruu:** Osta polttopuita paikallisesti tai kerää vastuullisesti mahdollisuuksien mukaan elinympäristön säilyttämiseksi ja maiseman vaurioitumisen estämiseksi.

- **Puiden kunnioittaminen:** Jätä pystyssä olevat puut, kuolleet tai elävät, koskemattomiksi, koska ne tarjoavat elinympäristön ja edistävät ekosysteemin terveyttä. Vältä oksien poistamista puista ja käytä polttoaineena kuollutta tai kaatunutta puuta.

- **Oikea sammutus:** Polta puu valkoiseksi tuhaksi, liota huolellisesti vedellä ja levitä tuhka pois leiristä. Varmista ennen lähtöä, että tuli on sammutettu kokonaan.

## Turvatoimet:

- **Valvonta ja turvallisuus:** Valvo nuoria tulien lähellä, noudata laitteiden turvallisuusmerkintöjä ja pidä vettä lähellä hätätilanteita varten.
- **Palonhallinta:** Älä koskaan jätä tulta ilman valvontaa, pidä palo kohtuullisena kokona ja pidä puu- ja polttoainelähteet poissa liekkien läheltä.

## Periaate 6: Kunnioita villieläimiä

Luontoon lähdeettäessä astumme lukuisten villieläinten luonnolliseen elinympäristöön. Vastuullisen ulkoilun kannalta on olennaista ymmärtää, miten voimme minimoida vaikutuksemme villieläimiin. Ihmisten toimet voivat häiritä ekosysteemejä, vaarantaa villieläimiä ja johtaa negatiivisiin ihmisten ja eläinten vuorovaikutukseen. Kunnioittamalla villieläimiä ja noudattamalla tarkkaavaista käyttäytymistä, voimme lieventää näitä vaikutuksia ja edistää rinnakkaiseloja luonnon kanssa.

- **Villieläinten tarkkaileminen kunnioittavasti:** Ihaile villieläimiä kaukaa lähestymättä tai seuraamatta niitä. Säilytä kunnioittava etäisyys, jotta et aiheuta stressiä tai haittaa eläimille.
- **Vältä villieläinten ruokkimista:** Vältä villieläinten ruokkimista, koska se häiritsee luonnollista käyttäytymistä, vaarantaa heidän terveytensä ja lisää riippuvuutta ihmisistä ruoasta.

- **Pidä lemmikit kiinni:** Pidä lemmikit hallinnassa tai jätä ne kotiin. Rajoittamattomat lemmikit voivat häiritä villieläimiä, vaarantaa itsensä ja levittää tauteja.
- **Herkät ajat:** Kunnioita villieläimiä herkkinä aikoina, kuten parittelu, pesimä, poikasten kasvattaminen tai talvi. Erityistä varovaisuutta tarvitaan eläinten häiritsemisen välttämiseksi näinä kriittisinä aikoina.

#### **Periaate 7: Ota muut huomioon**

Kohteliaisuus muita kohtaan on olennainen osa ulkoilun etiikkaa, mikä varmistaa, että jokainen voi nauttia luonnosta kunnioittavasti ja turvallisesti.

- **Toisten kunnioittaminen:** Ole ystävällinen ja huomaavainen muille ulkotiloissa. Anna heidän nauttia luonnosta omalla tavallaan antautumalla niille poluilla ja ylläpitämällä rauhallista tunnelmaa.
- **Tiedosta melutaso:** Muista, että ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä ulkoilmakokemuksiin. Pidä melutaso alhaalla kunnioittaaksesi muiden rauhaa ja rauhallista ympäristöä.
- **Reittietiketti:** Jaa polkuja muiden kanssa kunnioittavasti. Väistä tarvittaessa, säilytä kontrolli jos liikut nopeasti ja ilmoita läsnäolostasi turvallisuuden ja kohteliaisuuden varmistamiseksi.

- **Lemmikkietiketti:** Pidä lemmikkisi hallinnassa varmistaaksesi muiden turvallisuuden ja mukavuuden. Siivoa heidän jälkensä ja käytä talutushihnaa minimoidaksesi häiriöt ja ylläpitääksesi rauhallisen ilmapiirin.
- **Alkuperäiskansojen kunnioittaminen:** Tunnusta ja kunnioita alkuperäiskansoja, joiden mailla vierailemme. Tutustu heidän yhteisöihinsä, rajoihinsa ja kulttuurikäytäntöihinsä ja kunnioita julkisten maiden sulkemista alkuperäiskansojen seremonioiden ja aktiviteettien vuoksi.

## Liite 5

### Ulkoilukasvatuksen sosiaalisten vaikutusten arviointi

"Yksi Outdoor Learning -lähestymistapa on ulkona tapahtuvan toiminnan hyötyjen ja mahdollisten riskien tietoinen hyväksyminen. Haasteet voivat olla fyysisiä ja/tai psyykkisiä ja voivat sisältää todellista ja/tai koettua riskiä. Osallistujat, joissa todelliset ja usein välittömät seuraukset voivat johtaa voimakkaisiin ja erittäin mieleenpainuviin oppimiskokemuksiin" ([Institute for Outdoor Learning](#)).

Ulkoilukasvatuksella voi olla merkittävä sosiaalinen vaikutus edistämällä myönteistä vuorovaikutusta, yhteisön sitoutumista ja henkilökohtaista kasvua. Jaettujen kokemusten, kuten joukkueurheilun, patikoinnin tai retkeilyn, kautta ulkoilu luo ihmisille mahdollisuuksia rakentaa ihmissuhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nämä toiminnot kannustavat myös tehokkaaseen kommunikaatioon ja yhteistyöhön ja auttavat yksilöitä kehittämään ryhmätyö- ja johtamistaitoja.

Harrastamalla luonnossa liikkumista osallistujat voivat syventää ympäristön arvostusta ja vastuuntuntoa sen suojelusta. Lisäksi ulkoilutoimintaan osallistuu usein erilaisia osallistujaryhmiä, mikä helpottaa kulttuurien välistä vaihtoa, ymmärrystä ja kunnioitusta.

Ohjelman vaikutusten johdonmukainen arviointi eri yhteisöihin on välttämätöntä sen tehokkuuden ja haluttujen tavoitteiden saavuttamisen varmistamiseksi. Tämä sisältää sekä kvantitatiivisen tiedon, kuten osallistumistasot ja tyytyväisyystutkimuksen tulokset, että laadullisen palautteen keräämisen ja analysoinnin. Näiden aloitteiden perusteellisten arvioiden tekeminen on ratkaisevan tärkeää useista syistä:

- Arvioidaan, täyttääkö toiminta tavoitteensa – kuten integraatio, voimaannuttaminen ja taitojen kehittäminen – käyttämällä resursseja tehokkaasti ja vaikuttamalla merkittävästi osallistujien elämään.
- Varmistetaan, että näitä ohjelmia toteuttavat organisaatiot ottavat vastuuta resurssien käytöstään, parannetaan avoimuutta ja vastuullista johtamista.
- Menestysten ja parannuskohteiden tunnistaminen ja jatkuva arviointi auttaa jalostamaan ohjelmia vastaamaan paremmin osallistujien, erityisesti maahanmuuttajanaisten, tarpeita.
- Tiedonsaanti tehokkaampien toimintatapojen ja ohjelmien kehittämiseksi.
- Osallistujien osallistaminen arviointiprosessiin varmistaa, että ohjelmat ovat kulttuurisesti herkkiä ja vastaavat heidän erityistarpeisiinsa, mikä edistää osallisuutta.
- Parhaiden käytäntöjen jakaminen edistää alan toimintatapoja ja parantaa laatua.

Yhteenvetona voidaan todeta, että ulkokasvatuksen sosiaalisten vaikutusten arviointi on avainasemassa sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon edistämisessä, jotta varmistetaan, että aloitteet ovat vaikuttavia, osallistavia ja niitä kehitetään jatkuvasti.

Tässä on lyhyt opas siitä, kuinka tällaista arviointia voidaan lähestyä:

**1. Määrittele arvioinnin tavoitteet:** Ilmaise arvioinnin tarkoitus, kuten arvioida ulkoiluaktiviteettien tehokkuutta kohderyhmän sosiaalisen integraation, voimaantumisen, taitojen kehittämisen jne. edistämisessä.

**2. Arvioi monimuotoisuutta:** Arvioi osallistujien monimuotoisuutta ottaen huomioon muuttujat, kuten kansallisuuden, uskonnon ja kielitaidon. Näiden demografisten tietojen ymmärtäminen on ratkaisevan tärkeää ohjelman kattavuuden ja vaikutuksen perusteellisessa analysoinnissa.

**3. Valitse arviointimenetelmät:**

- Kyselyt ja kyselylomakkeet: Luo kyselyitä kvantitatiivisten tietojen keräämiseksi osallistujien demografisista tiedoista, heidän kokemistaan hyödyistä ohjelmasta ja kaikista ajan mittaan havaituista muutoksista.

- Haastattelut: Toteuta haastatteluja saadaksesi laadullisia näkemyksiä osallistujien kokemuksista, kohtaamista haasteista ja heidän havaitsemistaan vaikutuksista, mikä tarjoaa syvemmän ymmärryksen aloitteen tehokkuudesta.
- Havainnot: Tee havaintoja siitä, kuinka osallistajat ovat vuorovaikutuksessa, sitoutuvat ja muodostavat ryhmädynamiikkaa ulkoilun aikana. Tämä voi tarjota korvaamattoman kontekstin tutkimuksilla ja haastatteluilla kerätylle tiedolle.

**Kerää ja analysoi tietoja:** Kerää tietoja sekä ennen ohjelmaa että sen jälkeen valituilla menetelmillä. Tämä ennen ohjelmaa ja sen jälkeinen vertailu on elintärkeä osallistujien asenteiden, taitojen ja sosiaalisten verkostojen muutosten seuraamiseksi. Osallistujien tietoja kerättyäessä on varmistettava, että heidän organisaationsa on GDPR:n mukainen ja kaikki tiedonkeruuprosessit ovat GDPR-säännösten mukaisia hankkimalla osallistujilta tietoinen suostumus heidän henkilötietojensa käyttöön.

**Kehittäminen:** Käytä arvioinnista saatuja oivalluksia ohjelman jatkuvaan kehittämiseen. Tähän tulisi sisältyä tarvittavien muutosten tekeminen, innovaatioiden käyttöönotto ja parhaiden käytäntöjen käyttöönotto tehokkuuden ja vaikutuksen maksimoimiseksi.

out  
4IN

The graphic features the word 'out' in a black serif font, positioned above the number '4' and the letters 'IN'. The '4' and 'IN' are in a larger, bold, black serif font. A stylized green leafy branch with red veins is superimposed over the '4' and 'IN', with leaves extending from the top and bottom of the '4' and the 'IN'.

Co-funded by  
the European Union