

Työkykyä etäliikunnalla – **NOVA²** -hankkeen etäliikuntakirja

Sinunlaistasi liikuntaa



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elintarvike-, luonnon- ja
ympäristökeskus

POPLi

ODL

OULU RAAHE

PUODASJARVI

muhos



Työryhmä: Miia Länsitie, Taina Linna, Kristiina Kangas, Tanja Löytynoja

Kuvat: Heidi Hahtola s. 4; Heidi Hahtola ja Ulla-Maija Luoma s. 9; Keijo Härkönen s. 12; Kristiina Kangas s. 11, 16; Taina Linna s. 6, 7, 17, 21, 22; Tanja Löytynoja s. 18, 19; Roine Piirainen, Kuvia Suomesta-kuvapankki s. 5; Pixabay-kuvapankki s. 8, 10, 13, 14, 15, 20, kannet

Taitto: Kristiina Kangas

Painopaikka: Grano

NOVA2-hanke

ODL Liikuntaklinikka
Albertinkatu 18 A, 90100 Oulu, www.odl.fi/liikuntaklinikka

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry
Sammonkatu 6, 90570 Oulu, www.popli.fi

Sisällys

Esimerkkejä etäohjauksen tueksi soveltuvista työkaluista	3
Työkykyä etäliikunnalla	4
Harjoitus 1: Etänuotiokahvit	5
Harjoitus 2: Harrastuspaikkasuunnistus	6
Harjoitus 3: Palvelut haltuun! -kävely	7
Harjoitus 4: Haavepolku	8
Harjoitus 5: Tavoitteiden polku	9
Harjoitus 6: Hyvän mielen päiväkirja	10
Harjoitus 7: Luontotietovisa	11
Harjoitus 8: Metsäjooga	12
Harjoitus 9: Lintubingo	13
Harjoitus 10: Luonnon äänet	14
Harjoitus 11: Valokuvasuunnistus	15
Harjoitus 12: Koti luonnossa	16
Harjoitus 13: Omakuva-taideteos	17
Harjoitus 14: Keppi- ja kivijumppa	18
Harjoitus 15: Portaita ulkona tai sisällä	19
Harjoitus 16: Soitin luonnon materiaaleista	20
Harjoitus 17: Luontohoroskooppi	21
Harjoitus 18: Kuntoilua ulkona tai sisällä	22
NOVA2-hanke	23
Lähteet	23

Esimerkkejä etäohjauksen tueksi soveltuvista työkaluista

Padlet-sivusto: Padlet on virtuaalinen "muistilappuseinä", johon jokainen osallistuja voi samanaikaisesti kirjoittaa kommentteja sekä liittää linkkejä ja kuvia. Ohjaajan tulee luoda Padlet tunnukset ja tehdä etukäteen yhteinen taulu, johon myös nuoret pääsevät ohjaajan lähettämällä linkillä. Voit tehdä muutaman Padletin ilmaiseksi, jonka jälkeen ohjelma muuttuu maksulliseksi. Osoite: www.padlet.com

PowerPoint-ohjelma: PowerPoint ohjelma on perinteinen ja helppokäyttöinen ohjelma, johon ohjaaja voi paitsi tehdä ohjeistuksen päivän tehtäviin, niin myös koota nuorten lähettämiä kuvia etäliikuntatehtävien käsittelyä varten.

Teamsin valkotaulu: Teamsista löytyy esitysmahdollisuuden lisäksi valkotaulu, johon voidaan piirtää tavallisen valkotaulun tapaan.

Työkykyä etäliikunnalla

Riittävä liikkuminen on välttämätöntä terveydelle, hyvinvoinnille ja työkyvyille. Suurempi liikkumisen määrä on yhteydessä muun muassa vähäisemmän masennus- ja ahdistusoireiluun, mitkä ovat keskeisiä tekijöitä alentuneen työkyvyn taustalla. Liikunnan positiivisten fyysisten ja psyykkisten hyvinvointivaikutusten lisäksi liikunnalla on mittavia vaikutuksia nuorten sosiaaliseen hyvinvointiin.

Valtioneuvoston selvityksen mukaan nuorten liikkuminen on koronapandemian myötä vähentynyt merkittävästi. Suurin muutos liikunnan määrässä on tapahtunut nuorilla, jotka ovat liikkuneet vähiten jo ennen pandemiaa sekä nuorilla, jotka kokivat toimintarajoitteita. Liikunnallinen eriarvoisuus on lisääntynyt ja nuoret jakautuvat aiempaa selvemmin paljon ja vähän liikkuviin nuoriin. (Kantomaa 2020). Riittävä liikkuminen on kuitenkin ensiarvoisen tärkeää myös poikkeusaikana hyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämiseksi. Liikunta poikkeusaikana antaa nuorille valmiuksia selviytyä paremmin poikkeusolojen aiheuttamasta kuormituksesta tukien sekä fyysistä että psyykkistä toimintakykyä.

Koronapandemian aikana yhteiskunnan toimintoja on jouduttu muuttamaan digiohjausta hyödyntäväksi aiempaa enemmän. Digiloikka tapahtui nopeasti ja sekä ohjaajat että nuoret joutuivat ottamaan digiohjauksen hetkessä omakseen. Vaarana oli, että liikkumisen etäohjaukseen ei ollut resursseja ja riittävää osaamista. Valtioneuvoston raportin mukaan koronapandemian aikana liikunnan edistämiseen tähtäävät toimet on kohdistettava erityisesti vähän liikkuviin, toimintarajoitteita kokeviin sekä heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleviin henkilöihin (Kantomaa 2020). Työkyvyn edistämiseen tähtäävissä toimissa, kuten kuntouttavassa työtoiminnassa on jatkossa tärkeää huomioida liikkumisen edistäminen myös poikkeusaikana ja etäohjauksessa.

Tämän kirjan tavoitteena on antaa ohjaajille liikunnallisia etäohjausmenetelmiä nuorten hyvinvoinnin ja työkyvyn tukemiseen. Helposti toteutettavat harjoitteet eivät ainoastaan lisää liikkumista ja vähennä paikallaanoloa vaan harjoitteiden tavoitteena on aina myös nuoren hyvinvoinnin edistäminen.

Etäliikunnan ohjauksessa huomiota- via tekijöitä

Useat kirjan harjoitteet tapahtuvat nuoren lähiuonossa ja onnistuvat riippumatta siitä asuuko nuori kaupunki- vai maaseutualueella. Harjoitukseen ei välttämättä tarvita liikuntavälineitä, -tiloja tai -taitoja. Kirjassa harjoitusten ohjeistus ja purku on kuvattu etäyhteyksin toteutettavaksi. Kirjan harjoitteet voidaan kuitenkin toteuttaa myös ryhmän läsnäollessa.

Lähtökohtaisesti liikkuminen on turvallista. Pääosa kirjan harjoitteista on matalan kynnyksen kevyttä liikuntaa, mutta kuormittavampien harjoitteiden osalta on hyvä muistuttaa nuorta suhteuttamaan harjoitus omaan terveydentilaan ja kuntotasoon sopivaksi. Infektio-oireisena ei tule liikkua. Ohjaajan tehtävänä on varmistaa liikunnallisten harjoitteiden turvallisuus. Turvallisuutta lisäävät ennakkosuunnittelu ja selkeä ohjeistus harjoitusta varten. Nuoria on tärkeää muistuttaa, että kaupunkialueella liikuttaessa noudatetaan liikennesääntöjä ja luonnossa liikkuaessa huomioidaan turvallinen etäisyys lähtöpaikkaan ja maaston kulkukelpoisuus. Liikkuminen ulkona on mukavampaa ulkoiluun sopivissa varusteissa. Turvallisuuden lisäämiseksi voitte sopia, että ohjaaja on puhelimella tavoitettavissa harjoituksen ajan.

Etäliikuntaharjoitteita tehtäessä ohjaajan on hyvä kerrata nuorten kanssa jokamiehenoikeudet. Jokamiehenoikeuksien perusteella jokaisella on oikeus käyttää luontoa ilman maanomistajan lupaa. Poikkeuksena ovat piha-alueet ja viljellyt pellot, joille ei tule mennä ilman maanomistajan lupaa. Liikkuminen luonnossa ei saa kuitenkaan aiheuttaa luonnolle tai maanomistajalle haittaa. Harjoitteita tehtäessä luontoa ei saa tarvella tai roskata, eikä eläimiä saa häiritä. Esimerkiksi marjastus ja sienestys on sallittua, mutta puiden vahingoittaminen/ottaminen on kiellettyä. Voit lukea lisää jokamiehenoikeuksista esimerkiksi Metsähallituksen luontoon.fi -sivuilta.

Useissa harjoituksissa hyödynnetään valokuvaa- mista. Nuorten kanssa on hyvä vielä keskustella, mistä on hyvän tavan mukaista ottaa kuvia. Esimerkiksi muiden pihojen tai tuntemattomien ihmisten kuvaaminen ilman lupaa ei ole hyvän tavan mukaista. Harjoituksissa mainittu harjoituksen kesto on arvio ja todellinen kesto voi vaihdella ryhmän ja ympäristön mukaan.



HARJOITUS 1: Etänuotiokahvit



Tavoite: Etänuotiokahvit-harjoituksen tavoitteena on rentouttaa mieltä ja kehoa sekä unohtaa arjen kiireet ja kuormitustekijät.

Tarvittavat välineet:

Ohjaaja tarvitsee linkin "etänuotiolle". Voit hyödyntää NOVA2-hankkeen nuotiovideota osoitteessa:
<https://dreambroker.com/channel/i6ei0e8l/jmatx5ud> Osallistujat tarvitsevat rauhallisen paikan ja kahvin-/vedenkeittimen.

Kesto: 30-60 minuuttia

Sovitun ajan jälkeen kaikki palaavat etäyhteyden päähän ja keskustellaan miltä etänuotiokahvit tuntuivat. Rentoutuiko mieli? Onnistuiko arkihuolien unohtaminen hetkeksi? Vaelteliko mieli metsässä? Millainen olo on nyt? Onko stressin määrä vähentynyt?

Huomioitavaa:

Etänuotiolinkki on hyvä laittaa nuorille viestinä, koska etänä lähetetty video voi aiheuttaa haasteita nettiyhteyksien vuoksi.

Mikäli NOVA2-hankkeen etänuotio ei enää toimi, voit etsiä nuotiovideon myös YouTubesta. Tällöin sinun tulee huomioida videon käyttöoikeudet.

Muistutathan nuoria, että kahvia/teetä ei kannata tuoda liian lähelle tietokonetta/puhelinta, jotta nesteen kaatumisesta aiheutuvia vahinkoja ei pääse syntymään.

Toteutus:

Harjoituksen alussa nuoret ohjataan käymään noin 15 minuutin kävelyllä lähiympäristössä. Nuorten ulkoillessa ohjaaja lähettää valmiiksi nuorille linkin "etänuotiolle".

Nuoria ohjeistetaan laittamaan kahvi tippumaan tai teevesi kiehumaan ulkoa palatessa. Nuoria ohjeistetaan palaamaan etäyhteyden päähän, kun he ovat käyneet ulkoilemassa ja heillä on kahvi/tee mukanaan. Ohjaaja pyytää nuoria avaamaan aiemmin lähetetyn linkin ja rauhoittumaan etänuotio ääressä esimerkiksi 10-15 minuutin ajan.

HARJOITUS 2: Harrastuspaikkasuunnistus



Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on auttaa nuorta tunnistamaan itselleen mieluisia harrastuspaikkoja lähialueiltaan sekä auttaa ohjaajaa ottamaan harrastukset puheeksi nuoren kanssa.

Tarvittavat välineet:

Osallistujat tarvitsevat puhelimen, jolla ottavat kuvan itselleen mieluisasta harrastuspaikasta. Nuori voi toimittaa kuvan ohjaajalle WhatsAppilla. Ohjaaja voi kerätä saamansa kuvat esimerkiksi PowerPointille.

Kesto: 60 – 90 minuuttia

Keskustelun jälkeen jokainen nuori valitsee itselleen mieluisan harrastuspaikan, mikä on kävelytaikseyyyden päässä. Nuori käy kävellen, pyörällä tai vaikkapa rullalaudalla kyseisessä paikassa ja ottaa siitä kuvan, jonka lähettää ohjaajalle WhatsAppiin. Ohjaaja kokoaa kuvat esimerkiksi PowerPointille sillä välin kun nuoret palaavat takaisin etäyhteyden ääreen.

Sovitun ajan jälkeen palataan etäyhteyden ääreen ja mieluisat harrastuspaikat esitellään muille. Miksi valitsit kyseisen paikan? Joko harrastat siellä vai haluaisitko aloittaa uuden harrastuksen? Mitä harrastuksen aloittaminen vaatisi? Jos kyseessä on vanha harrastus, mitä harrastus merkitsee sinulle?

Huomioitavaa:

Harrastuspaikan ei tarvitse olla liikuntapaikka. Yhtä hyvin nuorelle tärkeitä harrastuksia voivat olla vaikkapa musiikki tai teatteri.

Kaupunkimaisessa ympäristössä harrastuspaikkoja löytyy enemmän. Jos nuoret asuvat maaseudulla, niin ohjaaja voi kannustaa nuorta etsimään paikan, jossa esimerkiksi kalastaa, metsästää tai hoitaa poroja.

Toteutus:

Ohjaaja selvittää etukäteen muutamia harrastuspaikkoja, jotka esittelee nuorille etäyhteydellä. Esittelyssä voi hyödyntää esimerkiksi kunnan www-sivuja.

Ohjaajan tekemän alustuksen jälkeen etäyhteydellä keskustellaan nuorten kanssa muista nuorille mieluisista harrastuspaikoista ja katsotaan, löytyykö niistä lisätietoa netistä.

HARJOITUS 3: Palvelut haltuun! –kävely



Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on nuoren tutustuminen palveluihin ja virastoihin, joista nuori saa tai toivoisi saavansa itselleen tärkeitä palveluja. Toisena tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa nuoren sosiaalisia suhteita myös poikkeusaikana. Nuorelle tärkeitä palveluja voivat esimerkiksi olla KELA, työvoimatoimisto, terveyskeskus, oppilaitos tai Ohjaamo.

Tarvittavat välineet:
Kunnan karttapohja. Puhelin.

Kesto: 2-3 tuntia

Jokaiselle parille/ pienryhmälle sovitaan yksi palvelupiste, jonka toiminnasta he ottavat samalla lisää selvää tai keskusteleval yhdessä.

Nuoret ottavat ennen lähtöä kuvan kartasta tai ohjaaja lähettää heille kuvan esimerkiksi WhatsAppilla, jotta kävelyreitti pysyy mielessä.

Nuoret käyvät kiertämässä karttaan piirretyt palvelupisteet pareittain tai pienissä ryhmissä ja ottavat kuvan heille nimetystä kohteesta. Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden päähän. Jokainen pari/pienryhmä kertoo heille nimetystä palvelupisteestä. Mitä palveluja sieltä saa? Kuva kyseisestä palvelupisteestä voidaan jakaa esimerkiksi yhteisessä WhatsApp-ryhmässä tai etäyhteyden viestipalvelun kautta.

Toteutus:

Aluksi nuorten kanssa keskustellaan etäyhteydestä, mitä palveluita he käyttävät kotikunnassaan. Nuorten kertomien palveluiden sijainti merkataan yhdessä kartalle. Ohjaaja voi käyttää apunaan esimerkiksi PowerPointia, mihin on laittanut valmiiksi karttapohjan kuvan. Karttaan voi sitten keskustelun edetessä merkata paikat esimerkiksi PowerPointin symboleilla.

Nuoret jaetaan pareihin tai pienryhmiin esimerkiksi asuinpaikan sijainnin perusteella. Jokaiselle parille/ryhmälle sovitaan tapaamispaikka ja tapaamisaika.

Huomioitavaa:

Ulkona on pääosin turvallista liikkua yhdessä kaverin kanssa huolimatta koronapandemiasta. Huomioi kuitenkin voimassa oleva viranomaisohjeistus ja muistuta nuoria turvavälin säilyttämisestä.

Palvelut haltuun! -kävely onnistuu toteuttaa, jos kaikki nuoret asuvat lähellä kunnan keskustaa ja palveluita.

Harjoitusta voi yksinkertaistaa niin, että jokainen pari/pienryhmä käy vain yhdessä palvelupisteessä.

HARJOITUS 4: Haavepolku



Tavoite: Haavepolku-harjoitteen tavoitteena on auttaa nuorta pohtimaan omia haaveitaan.

Tarvittavat välineet:
Kynä ja paperia sekä puhelin.

Kesto: 1-2 tuntia

Toteutus:

Ohjaaja esittelee tehtävän nuorille etäyhteydellä. Nuoret kirjoittavat kysymykset ylös neljälle eri paperilapulle ja lähtevät kävelemään lähiympäristöön "Haavepolulleen". Nuoret kävelevät polkua pitkin rauhassa mietiskellen ja kuunnellen luonnon ääniä. Tarkoitus on pysähtyä eri paikoissa polulla ja kirjoittaa vastaus paperilapuille numerojärjestyksessä - ajatus per kysymys. Sen jälkeen nuoret ottavat kuvan vastauksista.

1. Onko minulla haave, jonka tahdon toteuttaa?
2. Mitkä ovat vahvuuteni haaveeni saavuttamiseksi?
3. Ketä tarvitsen tukijoukoksi tai kaveriksi?
4. Miten toteutan haaveeni käytännössä? Voit kuvata sen vaiheittain tai mistä aloitat toteutuksen.

Sovitun ajan jälkeen, kaikki palaavat etäyhteyden päähän ja keskustellaan, miltä polku tuntui. Auttoivatko tehtävät ja kävely polulla selkiyttämään oman haaveen toteutumista? Haluaako joku esitellä oman haaveensa?

Halutessaan voitte kerätä kuvat esimerkiksi ohjaajan tekemään Padlet-pohjaan (katso sivu 3).

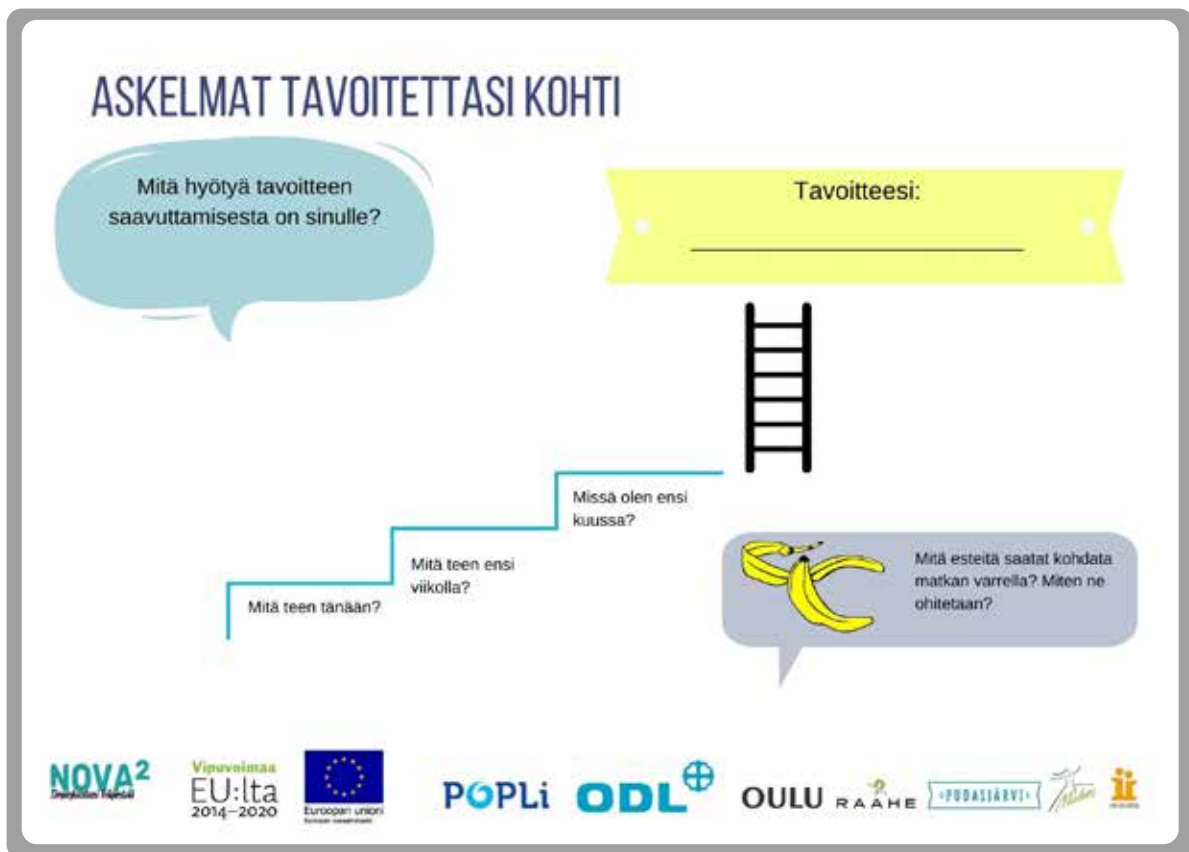
Huomioitavaa:

Voitte jatkossa työstää Haavepolku -harjoitetta yhdessä nuorten kanssa konkreettiseksi tavoitteeksi Tavoitteiden polku -harjoitteen (harjoite 5) avulla.

Voitte sopia jokaisen nuoren kanssa myös henkilökohtaisen ohjausajan tehtävän jälkeen, jolloin voit tukea nuorta yksilöohjauksen avulla kohti haaveen toteutusta.

Harjoite on muokattu lähteestä Tolvanen 2017.

HARJOITUS 5: Tavoitteiden polku



Tavoite: Tavoitteiden polku –harjoitteen tavoitteena on auttaa nuorta asettamaan konkreettinen tavoite ja suunnitelma hyvinvoinnin tai työllistymisen edistämiseksi.

Tarvittavat välineet:

Kynä ja paperia sekä puhelin. Voitte hyödyntää tehtävässä NOVA2-hankkeen ”Askelmat tavoitettani kohti” –työkalua (liite 1) tai nuoret voivat piirtää omat portaat paperille.

Kesto: 1-2 tuntia

Toteutus:

Tavoitteiden polku etenee nykytilanteen kartoittamisesta välitavoitteiden kautta kohti tavoitetta.

Nuoret ottavat mukaan tulostetun ”Askelmat tavoitettani kohti” -lomakkeen tai piirtävät omat portaat paperille. Tämän jälkeen nuori lähtee ulkoilemaan lähiympäristöön Tavoitteiden polulle. Nuoret ottavat kuvan jokaiselle portaalille (Nykytilanne? Mitä

teen tänään? jne.) ja kirjaavat samalla portaisiin konkreettiset toimenpiteet.

Sovitun ajan jälkeen kaikki palaavat etäyhteyden päähän ja keskustellaan, miltä polku tuntui. Mitkä ovat nuorten tavoitteita ja miten he pääsevät niihin? Mitä hyötyä tavoitteen saavuttamisesta on? Miten nuori ohittaa mahdolliset esteet?

Halutessanne voitte kerätä kuvat esimerkiksi ohjaajan tekemään Padlet-pohjaan (katso s. 3).

Huomioitavaa:

Tavoitteiden polku –harjoitus voidaan tehdä jatkona Haavepolku –harjoittele (harjoitus 4).

Harjoituksissa 4 ja 5 tulee useita kuvia matkalta kohti nuorten haaveita ja tavoitteita. Voisitteko koota kuvista joko virtuaalisen tai konkreettisen taidenäyttelyn?

”Askelmat tavoitettasi kohti” -portaat on kehitetty yhteistyössä Höntsä -Silta eteenpäin! ESR-hankkeen kanssa osana Urban Dreams kaupunkikävelyä.

HARJOITUS 6: Hyvän mielen päiväkirja



Tavoite: Harjoitteen tavoitteena on, että nuori tunnistaa lähiympäristöstään hyvää mieltä tuottavia tekijöitä ja saa itselleen ”hyvän mielen päiväkirjan”, johon voi palata myös silloin kun mieli on maassa. Harjoitteen avulla nuori myös oppii tunnistamaan ja havainnoimaan omia tunteita.

Tarvittavat välineet:
Puhelin tai kamera.

Kesto: Päiväkirjan kuvia kerätään päivittäin esimerkiksi viikon tai kuukauden ajan.

Toteutus:

Ohjaaja ohjaa nuorta käymään päivittäin paikassa, jossa on joku nuorelle hyvää mieltä tuottava asia, mistä nuori ottaa kuvan. Hyvää mieltä tuottavia asioita voivat olla esimerkiksi kasvit, paikat, rakennukset, ihmiset jne.

Jokaisen nuoren ottamat kuvat kootaan päiväkirjaksi. Päiväkirjan muoto on vapaa, mutta siinä voidaan hyödyntää esimerkiksi PowerPointia tai videotyökaluja. Videoon voidaan lisätä myös musiik-

ki. Ohjaaja voi auttaa tarvittaessa nuorta koostamaan päiväkirjaansa.

Hyvän mielen päiväkirjat esitellään muulle ryhmälle kuvausajanjakson päätyttyä. Samalla käydään keskustelua siitä, miltä tehtävä tuntui? Lisäkö tehtävä liikkumista ja ulkoilua? Mikä tehtävässä oli helppoa ja mikä vaikeaa? Miten nuoret aikovat hyödyntää päiväkirjaansa jatkossa?

Huomioitavaa:

Harjoituksen pitkän keston vuoksi ohjaajan on hyvä välillä keskustella nuorten kanssa siitä, miten harjoitus etenee, jotta kaikki nuoret pysyvät toiminnassa mukana.

Harjoituksessa kuvataan paljon, joten hyvät tavat kuvien ottamisen suhteen on syytä kerrata nuorten kanssa. Mitä on soveliaista kuvata?

HARJOITUS 7: Luontotietovisa



Tavoite: Liikkua luonnossa tehtäviä ratkoen ja lisätä hyvää mieltä leikkimielisen tietokilpailun avulla.

Tarvittavat välineet:

Puhelin kuvaamiseen ja mahdolliseen tiedonhakuun.

Kesto: 1-2 tuntia

1. Suomen kansallispuu?
2. Puu, jonka marjoja tilhet syövät?
3. Kasvi, joka tuottaa syötävän marjan tai hedelmän?
4. Jouluna tämä puu tuodaan sisälle?
5. Muurahaisten koti?
6. Paikka, missä on vettä?
7. Suomen kansallishyönteinen?

Toteutus:

Ohjeistetaan nuoret tehtävään etäyhteyden avulla. Ohjaaja lähettää kysymyslistan nuorille myös WhatsAppin kautta. Tietokilpailussa on tietty määrä kysymyksiä ja kysymyksiin vastataan lähettämällä valokuva oikeasta vastauksesta ohjaajalle WhatsAppiin. Jokainen kuva otetaan niin, että kuvassa on mukana oma peukku tai kasvot, jolloin voidaan varmistaa reilupeli leikkimielisessä tietokilpailussa. Jokaisesta oikeasta kuvavastauksesta saa yhden pisteen.

Sovitun ajan kuluttua kokoonnutaan yhdessä etäyhteyden ääreen pohtimaan oikeita vastauksia. Kysymyksiä voitte keksiä itse lisää ja lisäksi hyödyntää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

Huomioitavaa:

Kysymysten sisältöä voidaan muokata nuorten asuinympäristön mukaan. Kaupunkialueella asuville nuorille kysymykset voivat liittyä esimerkiksi kaupungin palveluihin, kun taas haja-asutusalueella on helpompaa keskittyä luontokysymyksiin.

Yhdessä on hyvä sopia, että jos joku kysymys tuntuu mahdottomalta vastata kuvana omassa ympäristössä, niin nuori voi siirtyä seuraavaan kysymykseen.

HARJOITUS 8: Metsäjooga

Tavoite: Vähentää stressiä ja lisätä sekä mielen että kehon hyvinvointia.

Tarvittavat välineet:

Sään mukainen vaatetus. Sopiva alusta.

Kesto: 30-60 minuuttia paikan valinnasta riippuen



Toteutus:

Kokoonnutaan aluksi etäyhteyden päähän ohjeistusta varten. Ohjeistuksessa käydään läpi tulevat liikkeet ja niiden toteutus.

Ohjeistuksen lisäksi ohjaaja laittaa kuvat joogaliikkeistä puhelimella nuorten WhatsAppiin. Kuvat saat esimerkiksi ottamalla valokuvan tämän kirjan kuvista. Tämän jälkeen jokainen nuori siirtyy mieluisaan luontopaikkaan, missä voi joogaliikkeet toteuttaa. Jos nuori ei halua mennä ulos tai sää on huono, niin liikkeet voi toteuttaa myös sisätiloissa.



Liike 1: Nojapuu

Nojataan puuhun, kasvot ja varpaat puuta kohti. Asetetaan kämmenet puun pinnalle ja tunnustellaan puun kuorta, sormet osoittaa kohti taivasta. Käsien annetaan suoristua ja rintakehän annetaan painua kohti maata. Annetaan raikkaan ulkoilman täyttää keuhkot. Aistitaan ympäristön ääniä, sekä puun energiaa kämmenillä 30-60 sekunnin ajan. Voit välillä rentoutua ja toistaa liikkeen.

Liike 2: Halipuu

Etsi itsellesi mieluinen puu. Nojaa puuhun rennosti niin, että sinulla on hyvä olla. Hengitä rauhallisesti. Voit halutessasi sulkea silmät ja keskittyä luonnon ääniin. Halaa puuta muutama minuutti tai niin kauan kuin hyvältä tuntuu. Toista harjoitus halutessasi.



Liike 3: Kotelo

Mene maahan kyyryyn, omien jalkojen ja koukistettujen polvien päälle. Nojaa otsa maahan sammalmatolle, tarvittaessa voit suojata otsaasi esimerkiksi kaulahuivilla. Anna selän pyöristyä ja rentoutua. Hengitä syvään ja anna rentouden leviätä kehoosi. Kun tunnet, että olet valmis jatkamaan matkaasi voit nousta ylös.

Huomioitavaa:

Harjoitteet tehdään oman liikkuvuuden mukaan.

Harjoitteet on muokattu lähteestä Jokiniva 2018.

HARJOITUS 9: Lintubingo



Tavoite: Harjoituksen tavoitteena on liikkua luonnossa hausalla tavalla Lintubingo pelaten. Lintujen bongaus aktivoi aisteja (näkö, kuulo) ja kannustaa ympäristön tarkkailuun. Samalla lintulajit tulevat tutuksi ja tiedonhankutaidot kehittyvät.

Tarvittavat välineet:

Sään mukainen vaatetus. Älypuhelin tiedonhakuun ja lintujen kuvaukseen.

Kesto: 60 minuuttia

reen. Ohjaaja on voinut asettaa saamiensa kuvien perusteella lintujen kuvat bingoruudukkoon esimerkiksi PowerPointillä. Keskustellaan tehtävästä yhdessä. Montako lintua bongasit? Oliko lajeja helppo vai vaikea tunnistaa? Kuuntelitko lintujen laulua? Rentouduitko luonnossa liikkuessasi? Huomasitko ympäristöstä jotain uutta, mitä et ole aiemmin huomannut?

Harakka	Varis	Kottarainen	Talitiitti
Pääskynen	Pulu	Lokki	Kuovi
Joutsen	Rastas	Varpunen	Peippo

Toteutus:

Ohjaaja esittelee etäyhteydellä bingoruudukon ja tehtävänannon nuorille. Halutessanne voitte tutustua kuvien avulla bongattaviin lintuihin jo ennen ulkoilua. Kuva bingoruudukosta lähetetään nuorille myös puhelimeen.

Nuoret lähtevät ulos bongaamaan lintuja ja laittavat raksit näkemänsä linnun kohdalle sekä ottavat kuvan linnusta, jos se on mahdollista (etäisyys). Kuvan voi lähettää ohjaajalle.

Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ää-

Huomioitavaa:

Linturuudukon linnut kannattaa valita vuodenajan mukaan.

Harjoite muokattu lähteestä Kahilaniemi ja Löf 2020.

HARJOITUS 10: Luonnon äänet



Tavoite: Harjoitteen tavoitteena on rentouttaa nuorta sekä auttaa pysähtymään hetkeen.

Tarvittavat välineet:
Sään mukainen vaatetus. Sopiva alusta.

Kesto: 60 minuuttia

Toteutus:

Harjoituksen alussa kokoonnutaan etäyhteyden ääreen ja ohjaaja pyytää nuoria arvioimaan omaa stressitasoaan asteikolla 1-10. Nuori kirjaa oman stressitasonsa paperille, mutta ei kerro sitä vielä muille.

Ohjaaja ohjaa nuoren menemään lähiluontoalueelle, jossa on rauhallista ja voi turvallisesti keskittyä omaan hyvään oloonsa. Nuoret siirtyvät valitsemaansa luontopaikkaan.

Rauhallisessa paikassa nuori istuu esimerkiksi kiven tai kannon päälle. Nuori voi halutessaan sulkea silmänsä ja keskittyä hengityksen rytmiin sekä

kuunnella luonnon ääniä haluamansa ajan.

Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ääreen. Nuoria pyydetään arvioimaan uudelleen stressitasoaan. Vähentykö stressinmäärä luonnossa olon jälkeen? Mitä ääniä luonnossa kuului? Mitä ajatuksia ja tunteita äänet herättivät? Millainen olo on nyt? Aikooko nuori palata joskus luontoon ja toistaa harjoituksen omatoimisesti?

Huomioitavaa:

Luonnon äänet -harjoitus onnistuu parhaiten, mikäli nuoret asuvat haja-asutusalueella. Mikäli nuoret asuvat kaupunkialueella on syytä pohtia harjoituksen turvallisuutta (liikenne, ohikulkijat).

Mukaan on hyvä varata viltti istuin-/makuualustaksi ja kesäaikana nuoria kannattaa muistuttaa punkkitarkastuksesta harjoituksen jälkeen.

Muokattu lähteestä Katajisto-Korhonen ja Takala 2019.

HARJOITUS 11: Valokuvasuunnistus



Tavoite: Tutustuminen lähiympäristöön. Hauskanpito ja hyvinvoinnin lisääminen leikkimielisen kilpailun avulla.

Tarvittavat välineet:
Puhelin

Kesto: 60 minuuttia

Nuoret lähtevät suunnistamaan ja kun he löytävät valokuvaa vastaavan kohteen, he ottavat siitä uuden kuvan, jonka lähettävät ohjaajalle. Jokainen kuva otetaan niin, että kuvassa on mukana oma peukku tai kasvot, jolloin voidaan varmistaa reilupeli leikkimielisessä kilpailussa. Tämän jälkeen nuori suuntaa seuraavalle rastille.

Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ääreen. Montako rastia kukin löysi? Mitkä rastit olivat helppoja? Mitkä olivat vaikeita? Jäikö joku rasti selvittämättä? Miltä harjoitus tuntui?

Toteutus:

Ohjaaja käy ennen harjoitusta ottamassa lähiympäristöstä muutamia kuvia. Kuvissa voi olla esimerkiksi tietty rakennus, tienviitta, nähtävyys jne. Ohjaaja rajaa karttaan alueen, jolla kaikki kuvat sijaitsevat.

Harjoituksen alussa kokoonnutaan etätapaamiseen. Ohjaaja kertoo nuorille valokuvasuunnistuksen etenemisestä ja suunnistusalue käydään yhdessä läpi kartan kanssa. Ohjaaja näyttää valokuvasuunnistuksen rastipisteet kuvina nuorille esimerkiksi PowerPointilta sekä lähettää kuvat nuorille WhatsAppiin.

Huomioitavaa:

Aluksi rastipisteet kannattaa pitää helppoina, jotta kaikki nuoret onnistuvat ja saavat positiivisia kokemuksia. Toistettaessa harjoitus uudelleen rastipisteitä voidaan hankaloittaa kuvaamalla esimerkiksi jonkun vanhan rakennuksen yksityiskohta tai tietty tunnistettava istutus.

HARJOITUS 12: Koti luonnossa



Tavoite: Päästää sisäinen lapsi ja luovuus valloilleen. Saada hyvää mieltä ja rentoutua.

Tarvittavat välineet: Säänmukainen vaatetus ja älypuhelin.

Kesto: 60 minuuttia

Toteutus:

Nuori saa valita harjoitukseen satuhahmon luonnosta, kuten keijun tai maahisen. Harjoituksen ajan luontoa katsellaan tämän valitun hahmon silmin. Jos tämä tuntuu hankalalta, voi myös olla oma itsensä.

Nuori lähtee liikkeelle lähiluontoon ja ottaa kuvia paikoista ja jutuista, joiden kuvittelisi olevan valitsemansa hahmon kodissa. Esimerkiksi "tuo lätäkkö olisi kylpyammeeni" tai "tuo oksa olisi pyykin kuivaamista varten" tai "tuo kivi olisi ruokapöytä".

Nuori kokoaa esityksen kuvista Padletin tai PowerPointin avulla. Ohjaaja voi tarvittaessa tukea nuorta esityksen teossa. Nuoret esittelevät luontokotinsa muulle ryhmälle. Mikä hahmo olit? Mitä

kodistasi löytyy? Löytyikö paikat tärkeille toimintoille, kuten syöminen, peseytyminen, nukkuminen?

Huomioitavaa:

Vain mielikuvitus on rajana! Teemana voi olla myös esimerkiksi erilaisten liikunnallisten paikkojen tai lajien bongaus. Esimerkiksi "tuolla tikulla keiju heittäisi keihästä" tai "tuossa ojassa maahiset uivat" tai "tuossa kolossa keijuille pidetään joogaa".

HARJOITUS 13: Omakuva-taideteos



Tavoite: Omakuva-harjoituksen tavoitteena on auttaa nuorta pohtimaan ja sanoittamaan omaa elämäntarinaansa.

Tarvittavat välineet: Sään mukainen vaateutus.

Kesto: 60 minuuttia

Toteutus:

Harjoituksen alussa kokoonnutaan etäyhteyden ääreen. Ohjaaja kertoo luontomateriaaleista tehdyn kuvaesimerkin avulla ”elämäntarinan”. Omakuva voi esittää lapsuutta, tätä päivää tai tulevaisuutta, mitä nuori voi kuvailla taideteoksen avulla, luonnon materiaaleista.

Nuoret siirtyvät luontoon ja tekevät omannäköisen luomuksen luonnonmateriaaleista. Lopuksi he ottavat teoksesta valokuvan.

Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ääreen ja nuoret kertovat muulle ryhmälle elämäntarinansa taideteoksesta ottamansa kuvan avulla. Kuvan voi jakaa WhatsAppin kautta tai Padletiin.

Huomioitavaa:

Harjoitteen alussa on hyvä kerrata nuorten kanssa jokamiehenoikeudet. Hyödynnetään vain maasta löytyvää irrallista luonnonmateriaalia.

Harjoite on muokattu lähteestä Katajisto-Korhonen ja Takala 2019.

HARJOITUS 14: Keppi- ja kivijumppa

Tavoite: Auttaa nuorta havaitsemaan, että liikkuminen ei vaadi hienoja varusteita tai kalliita jäsenyyksiä. Liikkua voi missä vain. Lihasvoimaharjoitus.

Tarvittavat välineet:
Sään mukainen vaatetus ja tukevut kengät.

Kesto: 60 minuuttia

Toteutus:

Ohjaaja valmistautuu ennen harjoitusta ottamalla kuvat kivijumppaliikkeitä. Kuvat lähetetään nuorille WhatsAppiin.

Sopivia liikkeitä voivat olla esimerkiksi:

1. Sivutaivutukset kepin avulla



2. Askelkyykky kepin avulla.



3. Hauiskääntö käteen sopivilla kivillä (tai pöllillä).



4. Katkeneen puun rungon nostaminen ja laskeminen.



5. Kyykky metsästä löytyvän kepin avulla.

6. Kivien siirtäminen paikasta toiseen.

7. Keihäänheitto metsästä löytyvällä kepillä.

Harjoituksen jälkeen voidaan vielä keskustella yhdessä esimerkiksi WhatsAppissa. Miltä jumppa tuntui? Löytyikö sopivat "liikuntavälineet" helposti? Mitä muita liikkeitä keksitte?

Huomioitavaa:

Ennen harjoitusta on hyvä keskustella nuorten kanssa, että harjoitus tulee suhteuttaa omaan terveydentilaan ja kuntotasoon sopivaksi. Valittavien kivien tulee olla sopivan painoisia ja sellaisia, että niistä saa tukevan otteen, jotta kivi ei putoa nuoren jalkojen päälle.

Lämmittelyksi sopii reipas kävely ja esimerkiksi käsien pyörittely. Kyykkyliikkeet voi tehdä niin pieninä tai isoina, kuin oma kunto ja liikkuvuus sallii.

HARJOITUS 15: Portaita ulkona tai sisällä



Tavoite: Auttaa nuorta havaitsemaan, että liikkuminen ei vaadi kalliita jäsennyyksiä. Liikkua voi missä vain. Kohottaa kuntoa.

Tarvittavat välineet:

Oman kunnan tai kaupungin tarkoitukseen tekemät juoksuportaat tai jonkin rakennuksen portaat, esimerkiksi palloiluhallin tai jäähallin portaat, joita voi kivuta ulkona tai sisällä. Hyvät lenkkikossut tai kengät sekä joustavat, sään- tai tilanmukaiset vaatteet. Vettä mukaan juomaksi.

Kesto: 20-45 minuuttia, nuoren omaan tahtiin

Toteutus:

Aluksi kokoonnutaan etäyhteyden ääreen tehtävänäntoa ja esimerkkien esittelyä varten.

Ohjataan paikka, minne voi mennä tekemään harjoituksen. Jutellaan nuoren kanssa alkutilanteesta, kuinka edetään. Kivutaan portaita oman kunnon mukaan. Aluksi kävellen, kunnon kohotessa voi juosta portaita. Nuori laskee, montako kertaa jaksaa kivuta portaat. Harjoitukselle voi tehdä oman tavoitteen, tänään nouden kaksi kertaa ja kuukauden kuluttua kolme kertaa ja niin edelleen. Näin nuori näkee, kasvaako kunto, mikä yleensä kannustaa jatkamaan liikkumista.

Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ääreen ja nuori kertoo miltä harjoitus tuntui. Oliko mukavaa, tuntuiko hyvältä? Oliko vaikeaa, oliko raskasta? Syntyikö ajatus omasta kuntoilun aloittamisesta?

Huomioitavaa:

Harjoitus suhteutetaan omaan terveydentilaan ja kuntotasoon sopivaksi. Portaita oleva kaide lisää harjoituksen turvallisuutta. Portaiden mahdollinen liukkaus on hyvä huomioida, esimerkiksi sateella tai pakkasessa, ja siirtää harjoitus tarvittaessa sisätiloihin.

Harjoitus on helppo tehdä itsenäisesti myöhemmin. Nousukertojen tai kiivettyjen portaiden laskeminen voi motivoida nuorta.

Portaita voi olla myös luova: etuperin, takaperin, sivuttain, yksi porras kerrallaan, kaksi porrasta, eri rytmejä kokeillen - hidas, hidas, nopea, nopea ja niin edelleen.

HARJOITUS 16: Soitin luonnon materiaaleista



Tavoite: Ilmaisutaidon harjoittelu. Tavoitteena on herätellä aisteja sekä erilaisia musiikillisia kokemuksia. Harjoitus vahvistaa luovuutta sekä lisää kiinnostusta musiikkiin. Soitinta kokeillessa voi ottaa oman kehon mukaan rytmiin.

Tarvittavat välineet:

Purkki, talouspaperirulla tms. sekä värejä, sakset, liimaa ja aikakauslehtiä.

Kesto: 60 minuuttia

Sovitun ajan kuluttua kokoonnutaan uudestaan etäyhteyden päähän. Millaisia rytmejä syntyi? Ovatko soittimien äänet samanlaisia vai erilaisia? Mikä on soittimen nimi? Miltä harjoitus tuntui?

Huomioitavaa:

Halutessaan voidaan vielä koristella soittimet. Soittimia voi tehdä myös kaksi - yksi kumpaankin käteen.

Harjoituksen yhteydessä voitte käydä läpi muutamia jokamiesoikeuksiin liittyviä sääntöjä. Esimerkiksi puista ei tule repiä oksia tai lehtiä, vaan poimitaan purkkiin maasta löytyvää materiaalia.

Toteutus:

Harjoitteen alussa kokoonnutaan etäyhteyden ääreen ohjeistusta varten.

Nuoret valitsevat kotoa löytyvän purkin tai rasian. Tämä voi olla esimerkiksi tyhjä lasipurkki, maitopurkki tai pakasterasia, tai esimerkiksi tyhjä talouspaperirulla, jonka toinen pää suljetaan. Nuoret lähtevät ulos ja keräävät purkkiin pieniä kiviä, hiekkaa, syksyn lehtiä, savea tai muuta sellaista.

HARJOITUS 17: Luontohoroskooppi



Tavoite: Itsetuntemuksen kehittäminen. Ryhmytyminen. Ryhmään tutustuminen.

Tarvittavat välineet:
Sään mukainen vaatetus ja älypuhelin.

Kesto: 60-90 minuuttia

Toteutus:

Aluksi kokoonnutaan etäyhteyden ääreen tehtävänäntoa ja esimerkkien esittelyä varten.

Tehtävässä nuori menee ulos ja ottaa kuvan ”luontohoroskooppimerkistään”. Kuva voi olla kasvi, eläin, kivi tai jotain muuta luonnosta löytyvää. Nuori palaa sisälle, lähettää kuvan ohjaajalle ja kirjoittaa ottamansa kuvan perusteella itselleen luontohoroskoopin. Ohjaaja kokoaa kuvat esimerkiksi PowerPointille esitystä varten.

Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ääreen ja nuori kertoo oman luontohoroskooppinsa muulle ryhmälle. Harjoituksen jälkeen keskustellaan, mil-

tä harjoitus tuntui. Oliko vaikeaa? Syntyikö ajatus omasta luontohoroskoopista heti vai pitikö miettiä?

Esimerkkejä luontohoroskoopista:

Kivi:

Tasainen ja varma kivi ei turhista hätkähdä. Satoi tai paistoi, niin viihtyy järkähtämättä ulkona. Luotettava ystävä.

Jänis:

Hieman ujo ja pysyttelee mieluummin piilossa. Tykkää syödä kasviksia. Liikkuu vaivatta metsässä.

Kuusi:

Lämminhenkinen, mutta osaa tarvittaessa olla piikikäs. Kestää myrskyjä ja ankariakin oloja. Rakastaa joulua.

Huomioitavaa:

Ohjaaja voi tarvittaessa luoda lisää esimerkkejä luontohoroskoopeista, jotta nuoret saavat paremmin ideoita oman luontohoroskoopin tekemiseen.

HARJOITUS 18: Kuntoilua ulkona tai sisällä



Tavoite: Matalan kynnyksen kuntosaliharjoite ulkona tai sisällä.

Tarvittavat välineet:

Sään mukainen vaatetus ulkoharjoituksessa ja mukavat vaatteet sisäharjoituksessa. Tuolit, eri painoiset kirjat, matto, tyyny, pallo, keppi sisäharjoituksessa. Musiikkia kuntoilun tahtiin halutessaan. Kaupungin tai kunnan tekemä ulkokuntoilupaiikka.

Kesto: 30-60 minuuttia

Toteutus:

Aluksi kokoonnutaan etäyhteyden ääreen tehtävänäntoa ja harjoitteiden esittelyä varten. Ohjaaja antaa ohjeistuksen kuntosaliliikkeistä (esimerkkejä löytyy harjoituksesta nro 14).

Ulkoharjoite:

Kysytään nuorelta, tietääkö mistä löytyisi ulkokuntoilupaiikka. Ohjataan paikka, jonne voi mennä tekemään harjoituksen. Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ääreen ja nuori kertoo, miltä harjoitus tuntui. Syntyikö ajatus omasta kuntoilun aloittamisesta? Harjoituksesta voi ottaa kuvan WhatsAppiin ja lähettää ohjaajalle. Voidaan myös

sopia, että otetaan kuva niistä laitteista, joita ei ymmärretty.

Sisäharjoite:

Keskustellaan, mitä tavaroita harjoituksessa voisi esimerkiksi käyttää. Nuori saa ideoida, minkälaisia välineitä löytyy oman kotikuntosalin perustamiseen.

Sovitun ajan kuluttua palataan etäyhteyden ääreen. Nuori kertoo, minkälaisen kuntosaliharjoituksen sai aikaan. Kuntosalista ja siellä tehtävistä eri harjoitteista voi ottaa kuvan, ja ne kootaan Padletille tai WhatsAppiin.

Huomioitavaa:

Harjoitus suhteutetaan omaan terveydentilaan ja kuntotasoon sopivaksi. Mikäli joku liike aiheuttaa kipua, sitä ei tule suorittaa.

Huomioidaan nuoren kanssa kodissa tehtävän harjoituksen turvallisuusasiat, kuten tila ja käytettävien välineiden turvallisuus. Sisäharjoitus mahdollistuu kotona tietyillä omilla kodin välineillä. Mielikuvitus on rajana!

Kuntoilupuistossa ohjeet liikkeisiin löytyvät yleensä laitteista. Laitteissa ei yleensä ole painoja ja haastetta saa halutessaan lisäämällä toistomäärää. Alkuun voi vain kokeilla, miltä liike tuntuu kehossa.

NOVA2-hanke



nova2hanke



nova2hanke



NOVA2 - Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla

NOVA2-hankkeen tavoitteena on:

- vahvistaa työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten osallisuutta ja toimintakykyä matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla,
- luoda edellytyksiä nuorten koulutukseen ja työelämään siirtymiselle ja ehkäistä näin syrjäytymistä,
- tukea kuntia, urheiluseuroja ja paikallisia yhdistyksiä sote- ja alueuudistuksessa nuorille kohdennettujen liikunta- ja hyvinvointipalvelujen kehittämisessä.

Kohderyhmänä ovat 15–29-vuotiaat työn, koulutuksen ja harjoittelun ulkopuolella olevat nuoret sekä välillisesti urheiluseurat, liikuntapalveluja tarjoavat yhdistykset, kunnat, oppilaitokset ja vapaaehtoiset henkilöt.

Hanke kohdentuu Oulun, Raahen, Pudasjärven, Muhoksen ja Iin alueelle.

Toteutusaika on 1.6.2018 – 31.5.2021.

Toteuttajina ovat Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja ODL Liikuntaklinikka. Hanke toteutetaan Euroopan sosiaalirahaston tuella, ja hanketta rahoittavat Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus, hankkeen toteuttajat sekä hankekunnat.

Lähteet:

Jokiniva, M. 2018. Metsäjooga. Gummerus Kustannus Oy Helsinki.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care-menetelmäopas. Voimatassu Ky.

Kantomaa, M. 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:2.

Katajisto-Korhonen I. & Takala R. 2019. Rentoutusopas. PS Kustannus, 1. painos.

Tolvanen, T. 2017. Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 2/3. Sarja C. Oppimateriaalit 1/2017. Lapin ammattikorkeakoulu, Rovaniemi. Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/122386/C%201%202017%20Tolvanen%20teemajulkaisu%202.pdf?sequence=1> (luettu 11.12.2020).

Metsähallitus. Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet. Saatavilla: <https://www.luonto.fi/jokamiehenoikeudet> (luettu 3.11.2020).

A photograph of a dirt path winding through a forest. Large, mature trees with thick trunks line the path, and the ground is covered in green ferns and other forest floor vegetation. Sunlight filters through the leaves, creating a dappled light effect.

NOVA²
Sinunlaistasi liikuntaa