



|  |   |
|--|---|
| <b>Otsikko:</b> Luonnontilaan palautuminen   | <b>Oppiaineet:</b> LI, PSY, ET, TE, BI ja KU<br><b>Laaja-alaisuus:</b> Hyvinvointiosaaminen, vuorovaikutusosaaminen sekä Eettinen ja ympäristöosaaminen |
| <b>Tekijä:</b> Olli Kinnunen   | <b>Päivämäärä:</b> 28.11.2020   |
| <b>Kuvaus:</b> <p>Luonnon ympäristöissä vietetyllä ajalla on havaittu olevan stressiä, ahdistusta ja masennusta vähentävä vaikutus, ja se voi auttaa myös ympäristöahdistuksen lievittämisessä. Luonnossa vietetty aika ruokkii myös positiivisen luontosuhteen syntyä, mikä on välttämätön lähtökohta ilmastokestävien asenteiden syntymiselle. Tämän lisäksi luonnonympäristöt saattavat vaikuttavaa positiivisesti myös oppimiseen ja ajatteluun.</p> <p>Tämän kokonaisuuden tarkoituksena onkin tarjota opiskelijoille ja henkilökunnalle mahdollisuus hengähtää luonnossa opintojen ja työn keskellä, ja samalla hoitaa luontosuhdetta ja lievittää ympäristöahdistusta. Kokonaisuudesta voi irrottaa aktiviteetteja vaikkapa osaksi muita tunteja aloituksen tai lopetuksen muodossa. Tai sitten aktiviteeteista voi muodostaa pidemmän oppitunnin tai kahden kokonaisuuden. Harjoituksia voi soveltaa myös etäopetukseen.</p> <b>Toteutus:</b> <p>Tekemistä luonnonympäristöissä:<br/><b>Hajupurkit:</b> Purkkeihin voi kerätä luonnon materiaalia, jota haistellaan silmät kiinni.<br/><b>Alueen rajaus:</b> Kukin rajaa narulla pienen alueen, tutustuu siihen ja saa esitellä sen yksityiskohtia toisille.<br/><b>Kuunteluharjoitus:</b> Keskitytään rauhassa kuuntelemaan luonnon ääniä. Ääniä voi mahdollisesti myös nauhoittaa.<br/><b>Tekstuurin löytäminen ja esittely:</b> Oppilaat etsivät pinnan, jota voi kosketella ja katsella. Pinnan voi esitellä muille.<br/><b>Hengitysharjoitus omassa kolossa:</b> Jokainen etsii itseään miellyttävän paikan, jossa rauhoittuu hetken, joko itsenäisesti tai ohjatusti.<br/><b>Luonnon säilymisharjoitus:</b> Jokainen etsii ympäristöstä jotain, joka tulee todennäköisesti säilymään ihmisikää pidempään, joko itsenään tai niin, että sitä vastaava tai muistuttava olio jatkaa oloaan. Tämän yhteyteen voi mahdollisesti kytkeä keskustelun siitä, että mitkä asiat tulevat jatkumaan ja säilymään ilmastonmuutoksesta huolimatta.<br/><b>Esittele sanallisesti oma mielipaikkasi luonnonympäristössä:</b> joko täällä tai muualla (esim. mökki), mielipaikka voidaan myös kuvata ja sitä voi käyttää myös luokassa tehtävän rentoutusharjoituksen turvasatamana.<br/><b>Mitä elävää havaitset? Mitä elotonta?:</b> Havainnoidaan ympäristössä näitä elementtejä n. 5-10 min.<br/><b>Silmät kiinni kävely:</b> kaverit avustavat.<br/><b>Leikit:</b> esimerkiksi piilonen.<br/><b>Suunnistus</b><br/><b>Ajastettu kuvaus (time-lapse):</b> Voidaan kuvata lyhemmällä tai pidemmällä aikavälillä jotain luonnon kohdetta.<br/><b>Luonnonmateriaalit kuvataiteen materiaalina</b><br/><b>Maisemakuvaus dronilla:</b> Jos koulun tekniikka sallii, voidaan tuttuun ympäristöön tutustua ilmasta käsin.<br/><b>Erilaiset tilastointi- ja mittaus tehtävät:</b> Esimerkiksi sademäärän tai valoisan ajan mittaaminen.</p> |   |

Oppimateriaalit on tuotettu ja koostettu opettajien ja korkeakouluopiskelijoiden toimesta vuosina 2019-2021 Ilmastomuutos lukioihin! -hankkeessa (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Materiaalit löytyvät kotisivuilta <https://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi> ja ovat vapaasti käytettävissä.



|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| <b>Kesto:</b><br>20 min – yksi oppitunti  | <b>Materiaali oppitunnille:</b> |
| <b>Arviointi:</b><br>Arviointi ei ole monenkaan tehtävän osalla tarpeen. Jos tehtäviä käytetään mukana jonkun tunnin oppimistehtävissä, voidaan arvioida tarpeen mukaan.                            |                                 |
| <b>Tavoitteet:</b><br>Tutustutaan lähiluontoon ja harjoitellaan keinoja hallita ilmastoahdistusta ja muuta stressiä. Halutessaan oppilaille voi avata ympäristöpsykologiaa psykologian osa-alueena. |                                 |
| <b>Huomioita:</b>   |                                 |

Oppimateriaalit on tuotettu ja koostettu opettajien ja korkeakouluopiskelijoiden toimesta vuosina 2019-2021 Ilmastomuutos lukioihin! -hankkeessa (Opetushallituksen rahoittama hanke lukiouudistuksen toimeenpanon tukemiseen). Materiaalit löytyvät kotisivuilta <https://www.ilmastonmuutoslukioihin.fi> ja ovat vapaasti käytettävissä.

Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut.