

Missä mieli lepää ja aistit ovat avoinna

Opas moniaistisiin luontokokemuksiin

Opas on toteutettu osana sosionomiopiskelijan opinnäytetyötä.

Laurea Ammattikorkeakoulu 2020

Degree Programme in Social Services

Sissel Ravolainen

Valokuvat: Valokuvat ovat oppaan tekijän ottamia läpi Suomen metsien ja vesistöjen sekä vihertävien kivikyliä.



Suopursu kukkii



Harmaa- ja palleroporonjäkälää

Lukijalle

Moniaistinen luonto-opas on suunniteltu, jotta Sinä ja läheisesi voisitte nauttia luonnon tarjoamista ääni-, haju-, maku- ja värimaailmoista sekä ulkona luonnossa että sisätiloissa. Oppaassa kuvataan sanoin ja valokuvoin luonnon monimuotoisuutta Suomessa, kerrotaan luonnon hyvinvointivaikutuksista ja tutustutaan pääkaupunkiseudun luontokohteisiin. Oppaaseen on koottu moniaistisia harjoituksia sovellettavaksi sekä ulko- että sisätiloihin. Oppaan loppupuolelta löytyy myös tietoa jokamiehen oikeuksista ja luontoystävällisistä retkeilytavoista.

Kohderyhmänä toimi Niemikotisäätiön Malmin päivätoimintakeskuksen palvelunkäyttäjät ja arvokasta palautetta oppaasta sain päivätoimintakeskuksen ohjaajilta.

Toivon, että opas tukee luontosuhteesi muodostumista tai sen elpymistä, lisää hyvinolontunnettasi sekä jättää mielesi ja aistisi avoimiksi.

-Sissel Ravolainen



Sadepisaroina helmiketjuina hämähäkinseitissä

SISÄLTÖ

2 Lukijalle

4 Luonto Suomessa

5 Luonnon hyvinvointivaikutuksia

6 Ihminen osana luontoa

7 Aistit avoinna luontoon

8 Aistimuksia luonnossa: Mielipaikka

9 Aistimuksia luonnossa: Meri

10 Aistimuksia luonnossa: Äänimaisemat

11 Aistimuksia luonnossa: Luonnon antimia

12 Aistimuksia luonnossa: Kosketus

13 Kutsu luonto sisälle

14 Ikkuna auki luonnolle

15 Luonto sisätiloissa: Sade

16 Luonto sisätiloissa: Aurinko

17 Luonto sisätiloissa: Viherkasvit

18 Luonto sisätiloissa: Kuunnellen ja katsellen



19 Luontoteemaisia internetsivuja

20 Pääkaupunkiseudun luontoa

21 Luontokohteita manterella

22 Luontokohteita saaristossa

23 Kansallispuistot lähellä

24 Luontoystävälliset retkeilytavat & Mukaan retkelle - lista

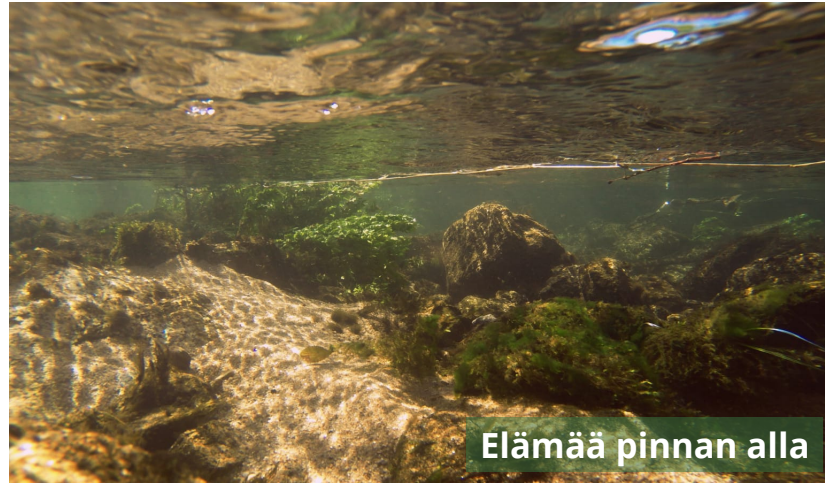
25 Jokamiehen oikeudet

27 Loppukiitos

LUONTO SUOMESSA

Luonto Suomessa koostuu monista eri osatekijöistä: pauhaavasta merestä kauniine saaristoineen, kimmeltävistä makeanveden järvistä ja lammista, virtaavista joista ja puroista, hiljaisista soista, alavista pelloista, jylhistä kallioista, vehreistä kangasmetsistä ja valoisista lehdoista, mutkittelevista harjuista sekä ikivanhoista tuntureista.

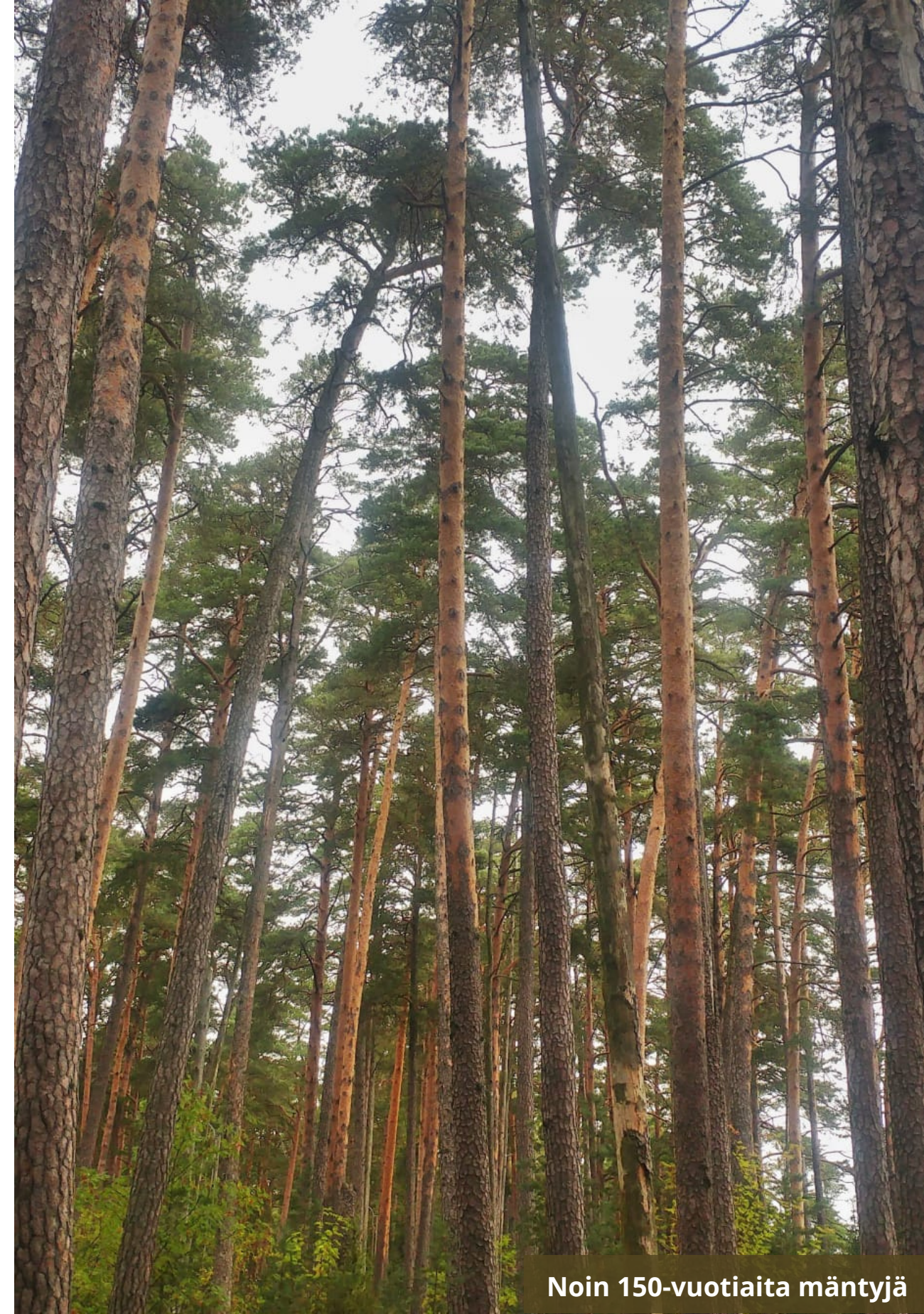
Metsänpeitossa, yksinäisillä luodoilla, sekä vedenalaisessa maailmassa asustaa niin pieniä kuin suuriakin eläimiä, kasveja ja sieniä. Taivaalla tuulten seuralaisina voi ihailia lintuja, joiden syys- ja kevätmuutot sekä saalistussyöksyt ovat ensiluokkaisia luontonäytöksiä.



Elämää pinnan alla



Suolampi



Noin 150-vuotiaita mäntyjä

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA

Luonto on merkityksellinen hyvinvoinnin ja terveyden lähde. Luonnon raikas ilma sekä rauhoittavat ääni- ja värimaisemat hellivät kehoa ja mieltä. Luonnonilmiöiden, kuten virkistävän merituulen tai iholle hetkessä sulavien ensilumihiutaleiden tunteminen ovat kokemuksia, jotka laittavat ihmisen suoraan kosketukseen luonnon kanssa.

Luonnossa liikkuminen vaikuttaa jaksamiseen usein positiivisesti. Stressitason laskiessa mieliala voi kohentua, ja myös esimerkiksi kehon lihasjännitys voi vähentyä. Samalla koholla oleva syke ja verenpaine puolestaan voivat alentua.

Luonto itsessään myös rauhoittaa ja rentouttaa mieltä ja kehoa jo ilman, että luonnossa olemiseen tulisi liittyä ohjattua toimintaa ja aktiviteetteja. Hyvänolontunne kasvaa, kun ihminen huomaa, ettei luonnon keskellä aikatauluilla, kiireellä tai kuluttamisella ole keskeistä merkitystä. Stressiä muodostavien ärsykkeiden vähentyessä ihminen voi elää hetkessä, mieli ja aistit avoinna.



Kimalainen työnteossa



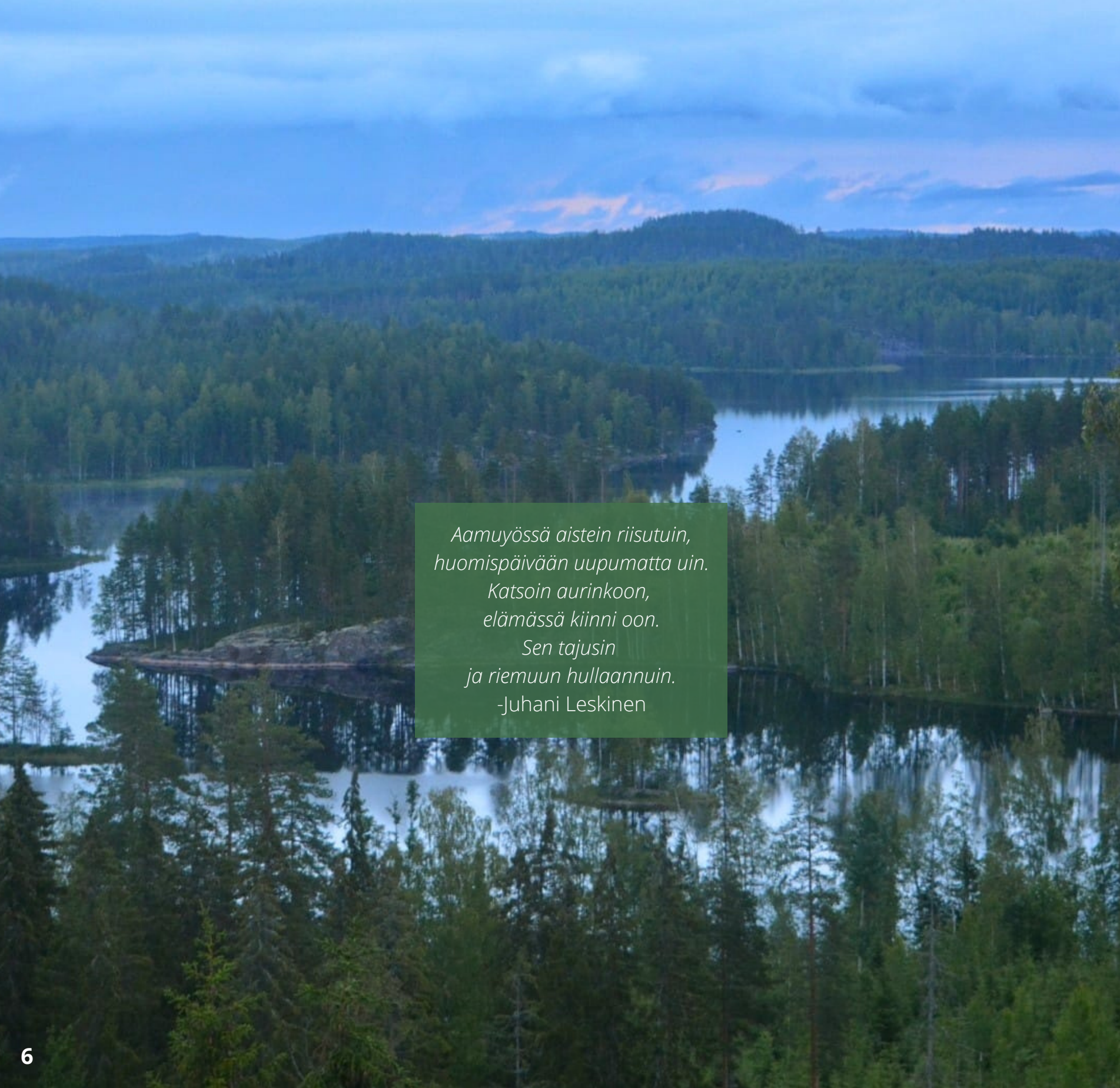
Jäätyneitä vesipisaroita
karhunsammaleilla



Niittymaisema



Laulujoutsenia keväällä



*Aamuyössä aistein riisutuin,
huomispäivään uupumatta uin.
Katsoin aurinkoon,
elämässä kiinni oon.
Sen tajusin
ja riemuun hullaannuin.
-Juhani Leskinen*

IHMINEN OSANA LUONTOA

Läsnä oleminen ja luonnon havainnointi, sekä toisaalta omiin ajatuksiinsa ja muistoihin uppoutuminen voivat olla mieltä rentouttavia kokemuksia luonnon värien, äänien ja tuoksujen keskellä.

Ollessamme yhteydessä luontoon avautuu myös mahdollisuus tutkia ja reflektoida omaa sisintään. Luonnossa ihminen voi liikuttua, muistella menneitä, iloita ja surra vapautuneesti. Luonnon äärettömyys voi auttaa löytämään tasapainoa omaan elämään, kun ihminen huomaa, että hän on osa suurempaa kokonaisuutta, osa häntä ympäröivää luontoa.



AISTIT AVOINNA LUONTOON

Luonto koetaan aistien avulla. Luonnossa vallitsevat ilmiöt välittyvät meille erilaisin aistihavainnoin. Hyödynnämme eniten viittä perusaistia luontoa havainnoidessamme: näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistia. Myös tasapainoaistin käyttäminen korostuu luonnossa liikkeessa. Eri aistien havainnot tukevat toinen toistaan muodostaen myös moniaistisia havaintokokemuksia eli aistimuksia. Moniaistisuudella tarkoitetaan eri aistien samanaikaista käyttöä.

Jokainen ihminen on aisteiltaan erilainen. Aistit voivat heikentyä tai voimistua esimerkiksi ikääntymisen tai sairauden seurauksena. Yhden aistin heikentyminen voi vahvistaa toista, ja vaikka ihminen olisi vain yhden aistin varassa, voivat hänen luontokokemukset olla silti yhtä merkityksellisiä ja tärkeitä.

Seuraava osio vie moniaistisiin luontokokemuksiin merenrannalle ja hiljaiseen metsän siimekseen.

AISTIMUKSIA LUONNOSSA: MIELIPAIKKA



Luonto on kuin hyvä ystävä ja suojapaikka. Sille voi kertoa vaikeimmatkin asiat silloin kun ei vielä muille uskalla tai pysty. Luonnon monimuotoisuus puolestaan mahdollistaa elämän maapallolla sellaisena kuin sen havaitsemme ja aistimme.

Luonto on myös aina tarjonnut ikivanhaa viisautta; se opettaa kerta toisensa jälkeen meille kuinka tärkeää on kunnioittaa elämän kirjoa ja pitää huolta siitä - *itsemme mukaan lukien.*

Millainen on Sinun mielipaikka tai asia luonnossa? Sijaitseeko se hiljaisuuden keskellä, aaltojen pauhussa vai kenties linnunlaulun täyttämässä lehtometsässä? Tunnetko siellä kevätuulen kasvoillasi vai käytkö siellä sydäntalven aikaan?

Mieti miten kiittäisit mielipaikkasi luontoa. Millä sanoilla kuvaisit sitä, mitä se on Sinulle antanut?

Voit lopuksi sanoa nuo samat lämpimät sanat myös itsellesi. Lämmin ja ystävällinen puhe itselle on itsestään huolehtimista, oman mielen hellimistä.



Tyyni syysaamu Saimaalla

AISTIMUKSIA LUONNOSSA: MERI

*Kummalliset kalat liukuvat syvyydessä,
tuntemattomat kukat loistavat rannalla;
olen nähnyt punaista ja keltaista ja kaikki toiset värit –
mutta ihana meri on vaarallisin nähdä,
se herättää tulevien seikkailujen janon.*
-Edith Södergran



Meri vapautuu talven otteesta

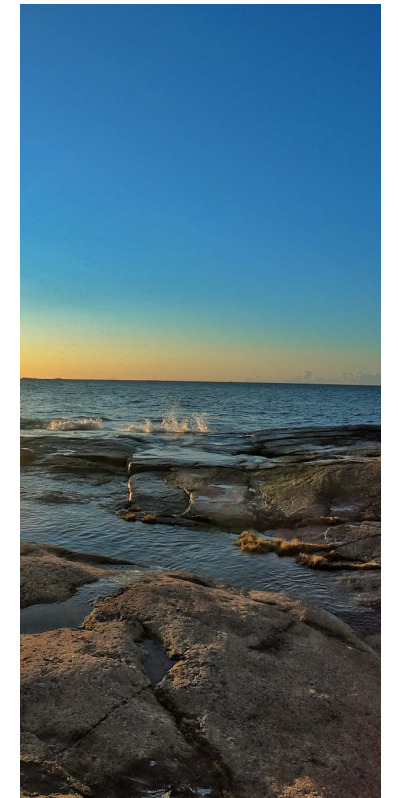
Meri vetää puoleensa monia meistä. Sen arvaamaton luonne, pauhu ja kohina, sekä vaahtopäiden valkaisemat aallonharjat ja suolainen tuoksu saavat ihmiset kerta toisensa jälkeen lähtemään sitä kohti. Merta päin kulkiessasi voit pohtia seuraavia kysymyksiä:

Miten rantaviiva muuttuu lähestyessäsi merta?
Muttikitteleeko se silmäkantamattomiin vai jatkuuko se suorana?

Kuinka kaukana rannasta haistat meriveden tuoksun, entä milloin kuulet aaltojen pauhun tai kevätjäiden kuminan ja paukahtelun?

Onko ranta hienoista hiekkaa, mannerjään louhimaa kivikkoa vai jäätiköiden hiomaa silokalliota?

Millaisia kasveja kasvaa rantakallioiden tai kivikkojen lähellä?
Kenen olet nähnyt pesivän luodoilla tai rannikossa?
Tunnistatko kalatiiran äänen perusteella? Entä naurulokin?



AISTIMUKSIA LUONNOSSA: ÄÄNIMAISEMAT

Moni meistä lähtee metsään tai puistoon päästäkseen hiljaisuuden äärelle. Niihin ei usein kantaudu esimerkiksi tieliikenteen melu, äänimaiseman koostuessa pääsääntöisesti luonnon äänistä. Ihmisille tekeekin hyvää olla toisinaan hiljaisuuden keskellä, sillä liiallisen melun on todettu olevan hyvinvoinnille ja terveydelle haitallista, mikä ilmenee muun muassa unihäiriöinä ja kuulovaurioina. Keväisin lintujen pesintäaikaan voi luonnossa kuitenkin olla paljonkin äänimaailmaa havaittavissa, tosin luonnon äänimaisemilla on todettu olevan mieltä rentouttavia vaikutuksia.



Kosken virtaava vesi ei hetkessä jäädy



Kuurainen mänty lumipeitteen alla

Kulkiessasi metsän tai puiston läpi keskity havainnoimaan ympärilläsi olevaa äänimaailmaa. Onko alue täysin hiljainen, vai kuuletko kevyen tuulenvireen vaeltavan vehreän nurmikon läpi tai puiden oksiston seassa? Soliseeko lähelläsi puro?

Tunnistatko jo alkukevästä meitä ilahduttavien mustarastaiden laulun? Oletko huomannut, onko saman paikan äänimaailma erilainen eri vuorokauden aikoina?



Töyhtöhyyppä



Koskikara



Lapinpöllö

Voit myös pysähtyä kuuntelemaan itseäsi, omaa hengitystäsi. Jos kuuntelu on vaikeaa, hiljenny ensin kuuntelemaan luonnon äänien rytmiä.

Kiire on eräänlainen luonnonoikku, eikä se kuulu luonnon rytmiin. Luonnossa kaikki tapahtuu hetkessä, aina jään sulamisesta lehtien varisemiseen ja linnunpoikasen kuoriutumisesta auringonlaskuun. Kaikki tapahtuu omalla painollaan, omalla ajallaan.

Luonnonrauhassa voit antaa rytmisi hidastua ja hengityksesi tasaantua. Kiire saa unohtua.

AISTIMUKSIA LUONNOSSA: LUONNON ANTIMIA

Luonnossa aistittavat tuoksut ja maut ovat luonnon tarjoamien elämysten parasta antia. Sateen jälkeinen tuoksumailma virkistää mieltä ja metsämarjojen syöminen vehreän marjamättään päällä hellii niin makunystyröitä kuin kehoakin. Meren suolaisuus tuoksuu ja maistuu saaristossa, suopursujen huumaava tuoksu rämeillä.

Keväällä kukkaloisteen puhjetessa ilma on täynnä erilaisia tuoksuja, joista ihmisten lisäksi nauttivat eritoten monenlaiset pölyttäjät, kuten keväällä talviteloiltaan pökerryksissä kömpivät kimalaiset ja mehiläiset.

Loppukesällä ja syksyllä sadonkorjuun aikaan tunnelma on varsin juhlava: luvassa on vihannesten ja hedelmien sekä yrttien väriloistoa, herkullisia makuelämyksiä ja aromeja, huumaavia tuoksuja sekä sadon tutkimista, korjuuta ja perkuuta.



Herukoita eli viinimarjoja



Huurteisia karpaloita

Eräs Suomen tunnetuimmista säveltäjistä, Jean Sibelius, kokosi tulitikkurasiaan palan suomalaisen luonnon tuoksumailmaa, jota hän kantoi mukanaan. Kenties rasian sisällön haistaminen vei säveltäjän takaisin metsänpeittoon tai muistojen merelle. Rasian koon vuoksi luonnon palaset olivat varsin pieniä, minkä vuoksi luonto itsessään ei suuresti voinut vahingoittua.

Voit halutessasi kerätä Sibeliuksen tavoin tyhjään tulitikkurasiaan lempipalasia luonnosta itsellesi mukana kannettavaksi. Voit näin kantaa mielipaikkaasi luonnossa mukana minne menetkin. Tarkista kuitenkin ensin jokamiehen oikeuksista mitä on sallittavaa kerätä ja poimia luonnosta.

Millaisia tuoksuja Sinä haistat luonnossa liikkuessasi?
Onko ilmassa leijuva tuoksu makea tai raikas, vai kenties puinen ja pihkainen?
Mihin vuodenaikaan yhdistät lempituoksusi luonnossa?



Sienisato hellii mieltä ja kieltä

AISTIMUKSIA LUONNOSSA: KOSKETUS

Luonnossa liikkussa tunto- ja tasapainoaistia voi käyttää monipuolisesti maaston vaihdellessa kevyesti upottavasta hiekasta aina uljaasti kohoaviin sammal- ja jäkäläpatjojen peittämiin kallioihin. Siinä missä kaupunkien rakennetut pinnat ja muodot ovat yleensä tasaisia, on tilanne luonnossa päinvastainen. Luonnossa pintojen epätasaisuus on enemmänkin sääntö kuin poikkeus.

Luonnossa esiintyviä pintoja ja muotoja aistimalla voi havainnoida luonnonmaiseman jatkuvan muodonmuutoksen. Luonto viestiikin värien ja tuoksujen lisäksi juuri pintamateriaalien ja muotojen avulla itsestään. Esimerkiksi monen kasvin tahmeat ja nukkamaiset lehdet tai piikit voivat kieliä niiden tavoista puolustautua ja selviytyä vallitsevassa ympäristössä. Syvät kolot puissa puolestaan voivat kertoa luonnon oman arkkitehdin ja rakentajan, palokärjen työnjäljestä, ja jalkojen alla pistelevät piskuiset neulaspolut muurahaisten liikennejärjestelyistä.

Voit luonnossa liikkuessasi poiketa hetkeksi pois polulta ja keskittyä tunnustelemaan ympärilläsi olevaa maata, kiviä ja kasveja.

Onko maasto jalkojesi alla kumpuilevaa vai tasaista?

Miltä ympärilläsi oleva luonto tuntuu? Millä sanoin kuvaisit sitä?



Tahmeapintaisia kihokkeja



Peilityni vedenpinta heijastuksineen näyttää tasaiselta



Pintaroutaa eli roustetta



Puun runkoa suojaavan kaarnan syvät ja karheat uurteet sekä eri kääpälaajien rosoiset lakit, pillistöt ja heltat muodostavat moninaisia kosketuspintoja.



KUTSU LUONTO SISÄLLE

Aina ei ole mahdollista lähteä ulos luontoon. Joskus omassa arjessa jaksaminen voi olla niin vaikeaa ja haasteellista, että omat voimavarat eivät yksinkertaisesti ulos luontoon asti kannaa.

Ajatus luonnossa liikkumisesta voi tuntua kaukaiselta, omien voimavarojen ulkopuolelle jäävältä asialta. Toisaalta myös erilaiset ulkopuoliset rajoitukset, kuten esimerkiksi sääolosuhteet tai julkisen tieliikenteen puutteellisuus voivat rajoittaa ihmisten mahdollisuuksia lähteä nauttimaan luonnosta.

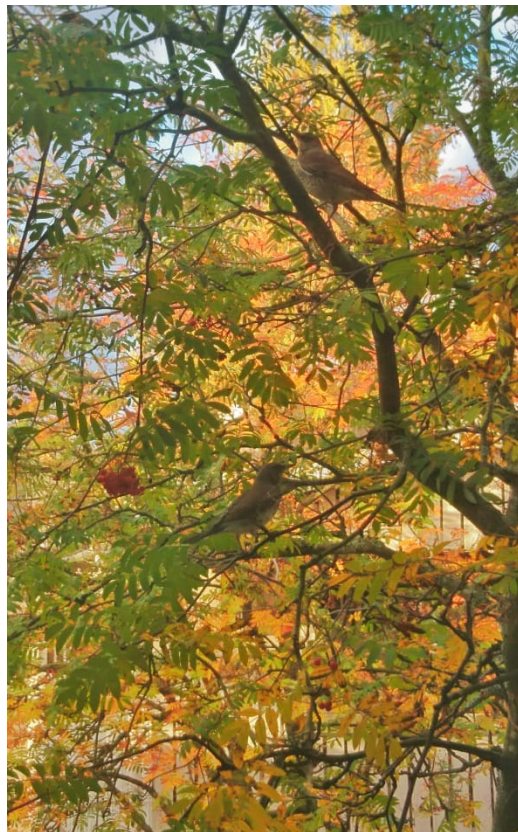
Oma hyvinvointi ja terveys kuuluu laittaa etualalle elämässä. Niiden hoitaminen on oman luontonsa hoitamista. Kun ihmisen ensisijaisina tarpeina ovat esimerkiksi omin avuin sängystä ylös nouseminen, toisen lämpimän katseen kohtaaminen tai oman ruoan valmistaminen, ollaan perustarpeiden äärellä. Tarpeiden, joita ei voi ohittaa, tarpeiden, joiden juuret ovat syvällä meissä jokaisessa.

Seuraavaksi esittelen muutamia tapoja joilla luonto voi kuitenkin olla läsnä myös sisätiloissa.

IKKUNA AUKI LUONNOLLE

Luonto Suomessa ei käsitä vain Pohjolan erämaata, sinisenä kimmelteleviä järviä tai kaupunkiviljelyksiä, vaan se on läsnä myös monen meistä kodeissa. Usealla suomalaisella on esimerkiksi lemmikkejä, joiden tuoma seura voi olla korvaamatonta. Toisilla puolestaan voi olla viherkasvien peitossa olevia huoneita, joissa vastaan voi tulla mitä eksoottisimpia lajeja, ja osalle puolestaan riittää lintujen tarkkailu tai sateen ropinan kuuntelu ikkunasta tai parvekkeelta.

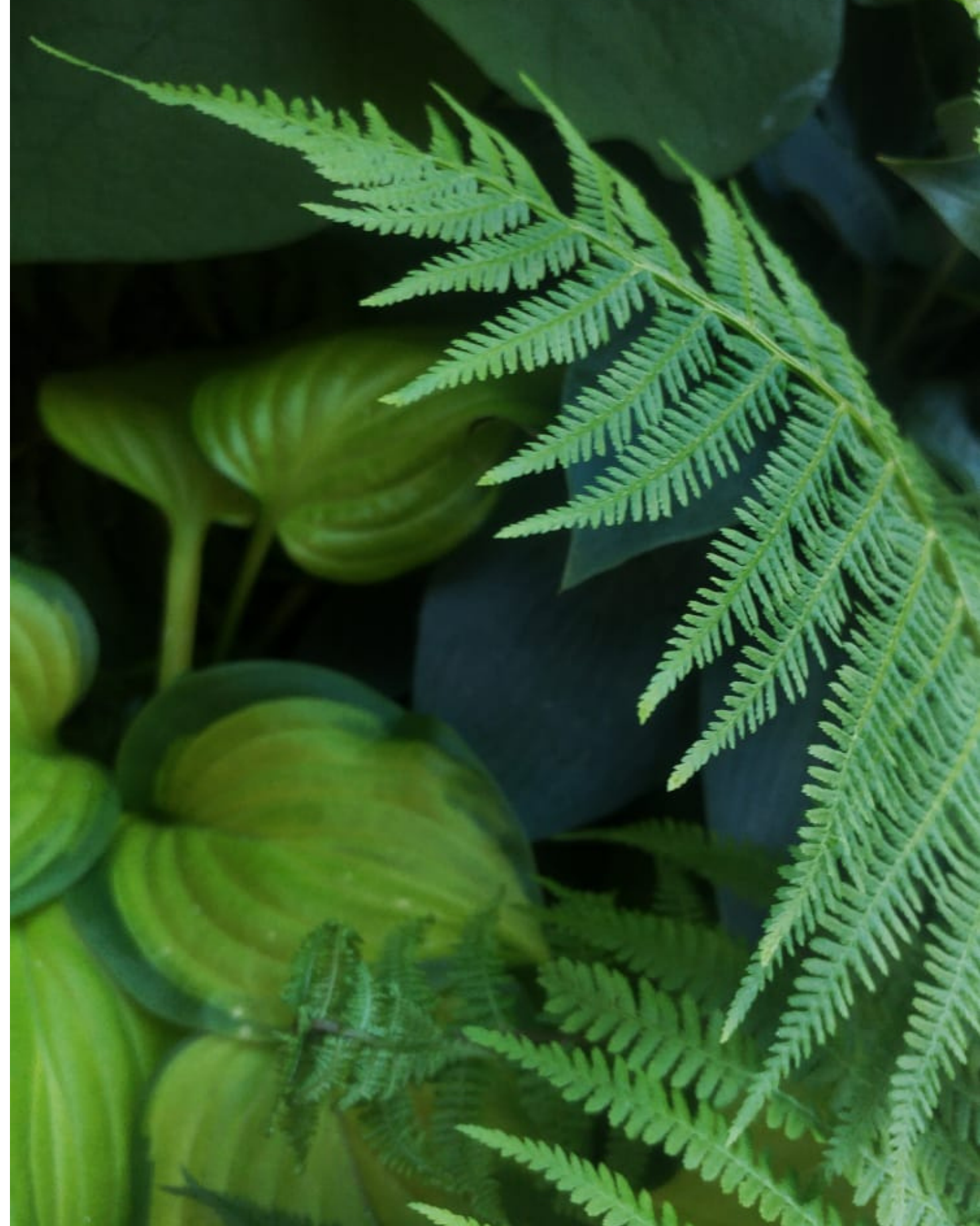
Erilaisin värivalinnoin voi vaikuttaa yleiseen vireystasoon ja hyvinvointiin myös omassa kodissa. Vaikka jokainen kokee eri värit eri tavoin, voi kuitenkin esimerkiksi **keltainen** väri virkistää mieltä, kun taas **sininen** ja **vihreä** voivat helpottaa stressiä ja auttaa rauhoittumaan.



Rastaita aterioimassa



Moni kasvi viihtyy parvekkeella, kuten myös osa lemmikeistä.





Sadepisarat ikkunassa ovat kesäsateen tuliaisia

LUONTO SISÄTILOISSA: SADE

Tummien pilvivoorten kerääntyessä taivaalle voi luvassa olla sadetta. Vesisade puhdistaa ilmaa huuhtoen pölyä mukanaan. Toisinaan myös maan pinnalle asti ulottuva pilvimassa, eli kansankielellä sumu, voi vyöryä kaupunkien läpi. Avaa ikkuna hetkeksi sateen saapuessa. Voit kenties tuntea kostean, raikkaan ilman virtaavan sisälle ja kuulla sateen ropisevan kattopeltiä ja ikkunoita vasten. Keskity hengittämään syvään. Halutessasi voit pohtia seuraavia kysymyksiä:

Millaisia pilviä taivaalla on? Näetkö horisontissa sadeviiruja?

Sataako taukoamatta kaatamalla, vai muuttuuko sade hetkessä kevyeksi tihkuksi? Satavatko vesipisarot suoraviivaisesti alas, vai muuttaako tuuli sateen kulkua viistoksi?

Miltä ilma tuoksuu sateen jälkeen?



Sateenkaaren
hempeä väritys



Ukkospilviä vyöryy mantereelle
mereltä päin

LUONTO SISÄTILOISSA: AURINKO

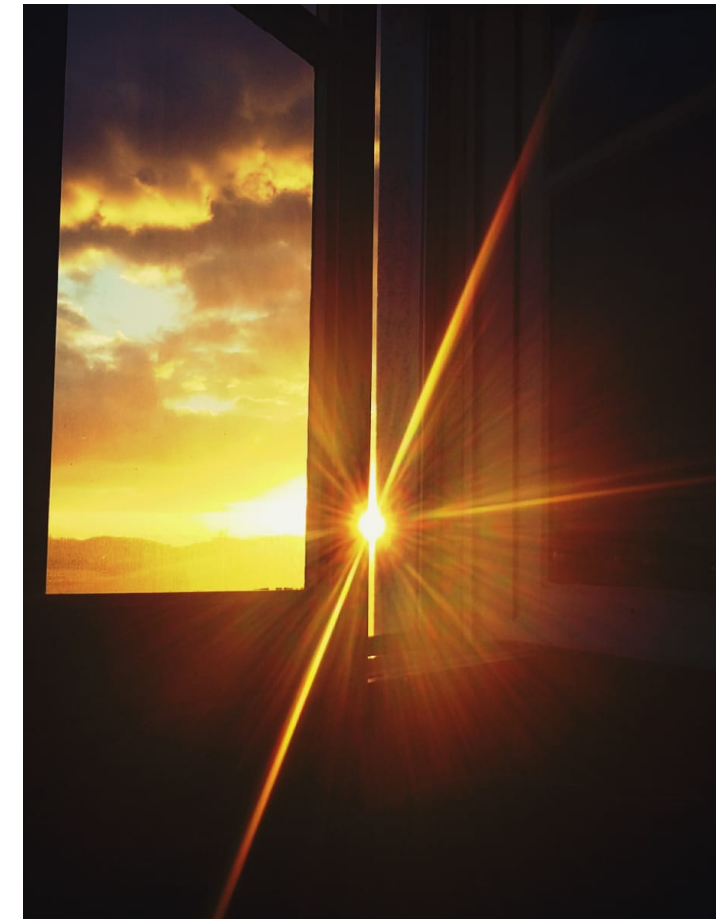
Talvella luonnonvalon määrä on muita vuodenaikoja vähäisempää. Aamuaurinko nousee päivä päivältä myöhemmin seuraksemme aina talvipäivänseisaukseen asti. Sen jälkeen päivät alkavat jälleen pidentyä ja kevät tehdä hitaasti tuloaan.

Vaikka aurinko viipyy vielä sydäntalvella luonamme varsin lyhyen ajan, on sen jokainen säde lupaus valoisimmista ajoista.

Auringon paistaessa ikkunanraosta tai sälekaihtimien läpi keskitä katseesi sen säteisiin. Helli kuitenkin silmiäsi ja vältä katsomasta suoraan aurinkoon.

Miten auringonvalo siivilöityy huoneeseen? Kuinka monta sädettä näet? Mihin asti ne kurkottavat huoneessasi?

Millaisia varjokuvioita auringon valossa syntyy huoneeseen? Mihin aamuauringon säteet osuvat? Entä ilta-aurinkon?



LUONTO SISÄTILOISSA: VIHHERKASVIT

Vuodenajasta riippumatta sisätiloissa voi nauttia kukkaisloistosta sekä kasvien haju- ja värimaailmoista. Monet viherkasveista ovat varsin helppohoitoisia, eivätkä vaadi usein kastelua. Osa puolestaan imee mielellään vettä jopa kerran päivässä.

Samalla useat viherkasvit, kuten krysanteemi, muratti ja gerbera kosteuttavat sisäilmaa ja parantavat ilmanlaatua. Luonnonvalon suhteen asia on pitkälti sama; osa huonekasveista nauttivat mielellään auringonvalosta aina sen paistaessa, kun taas osa viihtyy vähävaloisissa paikoissa.

Joidenkin kasvien tuoksut voivat olla varsin hienovaraisia, jotka voi huomata vain niiden lähellä ollessa. Toisten kasvien tuoksumailma voi puolestaan olla varsin räikeää; tuoksuhuuma voi levitä ympäri koko sisätilan. Myös yrtit, kuten sitruunamelissa, rosmariini, basilika sekä lukuisat minttulajit tuovat väriä ja tuoksuhumaa sisälle, puhumattakaan niiden tuomista makunautinnoista.



Myös laventeli voi hurmata tuoksullaan.



Kevätkukkia ja kissa Krumeluu



Pistokkaita juurtumassa teppannussa



...Ja vanhoissa lasipurkeissa.

Kasveja hoitaessa sormet voi painaa kevyesti multa tai tunnustella varovaisesti kasvien lehtiä ja oksia. Voit antaa sormiesi seurata hellästi lehtien muotoa, lehtisuonia tai kuvioita. Jokainen lehti on erilainen, osa samettisen pehmeitä, osa karheita ja kovia. Multa puolestaan voi tuntua viileältä sormissa. Mullan alla olevia kasvien juuria kannattaa olla turhaan koskematta, sillä ne vaurioituvat helposti.

Kasvien hoitaminen voi olla varsin terapeutista, sillä toisesta huolehtiessa, oli kyse toisesta ihmisestä, eläimestä tai kasvista, ihminen hoitaa myös itseään, kun toisesta välittämisen lämpö heijastuu myös ihmiseen itseensä.

LUONTO SISÄTILOISSA: KUUNNELLEN JA KATSELLEN

Teknologian yleistyessä luontoa voi seurata myös sisätiloissa. Alla olevasta listasta voi löytää itselleen mieluisia ohjelmia katsottavaksi tai kuunneltavaksi esimerkiksi TV:n, radion, puhelimen tai tietokoneen kautta.

Radio-ohjelmia (kuunneltavissa myös Yle Areenassa)

Viikon luontoääni

Radio Suomessa ja YLE Radio 1:ssä soitettava sekä Yle Areenassa myös jälkeenpäin kuunneltavissa olevia luonnon eläinten ääniä. Esittelyssä aina vuodenaikaan sopiva laji.

Minna Pyykön maailma

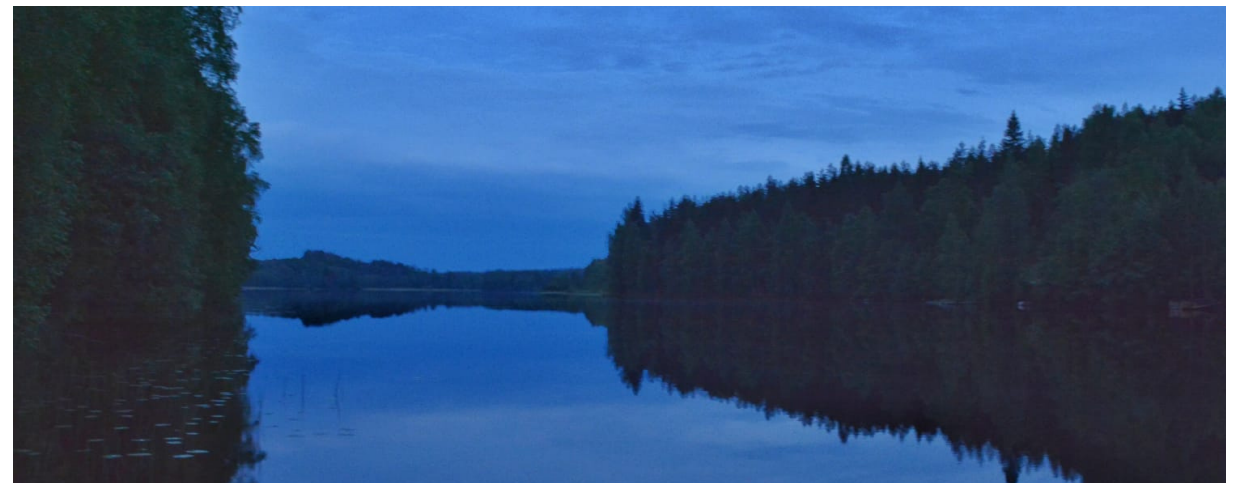
Luontotoimittaja Minna Pyykkö pohtii Suomen luonnon ilmiöitä ja ympäristönkysymyksiä tutkijoiden ja harrastelijoiden kanssa. Kuunneltavissa Yle Radio Suomessa lauantaisin klo 9.15 (uusinta torstaisin klo 23.33) ja Yle Areenassa.

Juha Laaksosen luontoretki

Radio-ohjelma värittää mielenkiintoisia luontokuvia ja äänimaailmoja Suomesta. Kuunneltavissa Yle Areenassa, sekä Yle Radio Suomessa suorana sunnuntaisin klo 8.10.

Metsäradio

Yle Radio Suomen ohjelma, jossa keskitytään luontoon ja retkeilyyn läpi Suomen. Maanantaisin radiossa klo. klo 19.05. Kuunneltavissa myös Yle Areenassa.



TV-ohjelmia (katseltavissa myös Yle Areenassa)

WWF:N LUONTOLIVE-lähetykset

World Wide Fund for Nature-ympäristöjärjestön ylläpitämä sivusto, missä voi seurata suoria verkkolähetyksiä luonnosta.

Muun muassa seuraavat luontodokumentit ovat katsottavissa Yle Areenassa:

- Arktika
- Huuhkajien jäljillä
- Ikimetsä
- Jokiemme helmet
- Kuukkeli, metsän emäntä
- Meri joka katosi
- Mesipistiäiset katoavat
- Metso
- Pohjolan luonto
- Pohjolan sudet
- Ruokki - lentävä pingviini
- Suoerämaa



Naurulokki

Avara luonto

Luontodokumentteja ympäri maailmaa jo yli 20 vuoden ajalta. Katsottavissa Yle TV1:ssä lauantaisin klo 18.45-19.40 ja Yle Areenassa 30 päivän ajan julkaisemisesta.



**Kypsiä ja raakoja katajanmarjoja
(todellisuudessa ne ovat käpyjä)**



Variksenmarjoja

LUONTOTEEMAISIA INTERNETSIVUJA:

Luontoportti.fi

Lajien tunnistuksen aarreaitta. Sivustolle on koottu kattavasti tietoa eri kasveista, nisäkkäistä, linnuista, perhosista, kaloista, sienistä -koko elävästä luonnon kirjosta.

Retkipaikka.fi

Yhteisöllinen aikakausmedia sivusto, jossa muun muassa blogikirjoitusten avulla pääsee värikkäiden luontokuvausten ja mielenkiintoisten retkien pariin.

Retkikartta.fi

Metsähallituksen ylläpitämä laadukas karttapalvelu sisältää kattavasti tietoa retkipaikoista ja reiteistä ympäri Suomen. Kartan asetuksia voi räätälöidä itselleen mieluisiksi.

Satokartta

(Satokartta.weebly.com/)

Vuonna 2009 perustettu karttapalvelu Helsingin julkisista ruokapuista ja -pensaista.

Suomen luonnonsuojeluliitto/ssl.fi

Suomen vanhimman ympäristöjärjestön ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa ajankohtaista tietoa lähiluonnon suojelusta sekä kansainvälisistä luontoon liittyvistä uutisista.

Suomenluonto.fi

Luontoon keskittyvän aikakauslehden verkkopalvelut. Kattavasti tietoa luonnosta sekä ulko- että sisitiloissa nautittavaksi.

Ympäristö.fi/Luonto

Ympäristöhallinnon ylläpitämällä sivulla on tarjolla korkealaatuista tietoa luonnon monimuotoisuudesta sekä suojelualueista.

PÄÄKAUPUNKISEUDUN LUONTOA

Pääkaupunkiseudulla hyvien julkisten kulkuyhteyksien varrella sijaitsee useita Itämeren saarihelmiä, joihin ei kaupunkien melu kantaudu. Siellä kohoavat korkeina kalliot ja vanhat männyt ja katajat kerrostalojen sijaan. Myös järviä ja lampia sekä sammaleisia metsiä löytyy läheltä urbaania asutusta.

Kaupunkien betoniviidakkojen keskellä puolestaan voi siementen muisti yllättää, kun asfaltin läpi nousee esiin kevätkukkien väriloistoa. Samalla vehreitä puutarhapalstoja ja mehiläistarhoja voi löytää kaupunkielämää sykkivistä miljöistä. Lisäksi pääkaupunkiseudulla voi törmätä hävikkikukkakauppaan, kaupunkiviljelyyn sekä kasvihuoneisiin, kuten Keski-Pasilassa vanhoilla veturitalleilla sijaitsevaan Kääntöpöydän kasvihuoneeseen.

Pääkaupunkiseudun yhtenäiset viheralueet muodostavat niin sanotun **Viherkehän**. Viherkehä yltää Porkkalan ulkosaaristosta Nuuksion ja Luukin kautta Vantaan Petikkoon ja Tuusulanjärven kautta aina Sipoonkorpeen ja eteläisille saaristoalueille asti.

Seuraavaksi esittelen lyhyesti muutamia mielenkiintoisia kohteita, joihin suosittelen tutustumaan. Valitsemiini kohteisiin pääsee hyvin julkisen liikenteen avulla, kävellen ja pyörällä. Osaan kohteista pääsee myös esteettömästi esimerkiksi pyörätuolilla.



Kääntöpöydän kasvihuone Keski-Pasilassa



Hävikkikukkakauppa Kukkis Lapinlahden Lähteellä



Malmilla sijaitseva Green City Farm



Kuusimetsä

LUONTOKOhteita MANTEREELLA

Keskuspuistoon kuuluvaa **Paloheinän ulkoilualuetta** pitkin pääsee **Haltialan** eri pituisille luontopoluille, joita kävellessä tulee vastaan muun muassa noin 60:stä lajista muodostuva **Niskalan arboretum**, eli puulajipuisto, kuten myös kuohuavaa **Vantaanjoen Pitkäkoskea** myötäileviä aarniometsiä. Vantaanjokea pitkin etelään päin virratessa joen vesi päättyy lopulta mereen **Vanhankaupunginkoskea** pitkin.

Myös **Maunulan luontopolut** kulkevat Keskuspuiston kauniissa maisemissa läpi pähkinäpensaslehtojen ja kallioiden, kiertäen myös **Haaganpuron** lähetyviltä. Purossa elää erittäin uhanalaiseksi luokiteltu Suomenlahden meritaimen, minkä suojelemisen eteen on viranomaisvoimien lisäksi tehty paljon esimerkillistä vapaaehtoistyötä.

Malmilla tilanne on samankaltainen kuin Haagassa. Malmin läpi virtaavan **Longinojan luontopolun** varrella voi opastaulujen avulla seurata ojan mahtavaa, vapaaehtoistyöhön perustuvaa muodonmuutosta puroksi, jonne meritaimenille on tehty kutupaikkoja. Longinoja on myös yhteydessä **Malmin lentokenttään** sekä sen kauniiseen niittymaisemaan.

Toinen Maunulan luontopoluista on suunniteltu esteettömäksi. Myös Pitkäkosken alueella, Longinojan luontopolulla ja Malmin lentokentän luontoalueella on mahdollista liikkua esimerkiksi pyörätuolilla.



Vanhankaupunginkoski



Longinoja



Naavaa kuusen oksalla

LUONTOKOhteita SAARISTOSSA

Vuosaassa voi tutustua rannikkoseudun luontoon, kun astuu merenrannalla sijaitsevalle **Uutelan luontopolulle** ja silokallioille, tai lähtee ihailemaan **Kallahden** harjun korkeita kilpikaarnamäntyjä tai mustikanvarpumattoa, mikä johtaa aina **Kuningattareen** asti. Harjulla voi pysähtyä myös tarkkailemaan maisemaa **Ramsinrantaan** päin.

Vanhankaupunginselällä sijaitsevat hyvien kulkuyhteyksien päässä **Kuusiluoto** ja **Lammassaari**. **Kuusiluotoa**, mikä nimestään huolimatta on kallioinen ja lehtipuulehtojen asuttama, pääsee Lammassaaresta käsin tutkimaan kaislojen ympäröimiä pitkospuita pitkin. Suojellussa **Lammassaassa** puolestaan nimestä huolimatta ei lampaita ole, vaan ne sijaitsevat Kuusiluodolla usein kesäkuun alusta lokakuun alkuun asti. Lammassaassa sen sijaan voi seurata vesi- ja rantalintujen kirjoa ruovikoissa ja rantaniityillä esimerkiksi lintutornista käsin.



Merirannikki



Keltajäkälä



Vedenkorkeuden vaihtelun jälkiä rantakalliossa

Saaristokuljetuksen vesibusseilla pääsee mantereen rantaviivaa kauemmaksi, kuten esimerkiksi **Vallisaareen** ja **Vartiosaareen**. Vuosikymmenenten rauha ilman ihmisen kädenkosketusta näkyy ja kuuluu **Vallisaassa**. Keväästä 2016 asti on yleisö päässyt tutkimaan saaren lehmuskujia, lintulehtoja ja kolmea saarella sijaitsevaa lampea. Saari on myös koti eri lepakkolajeille sekä tuhansille perhoslajeille. **Vartiosaassa** sen sijaan voi ihailla esimerkiksi avokallioita, uljaita keloja, kotkansiipilehtoa, kilpikaarnamäntyjä ja Haltialan tilan kesävieraita, lampaita.

Lammassaarta pääsee kiertämään pitkospuita pitkin esteettömästi. Myös Vallisaaren polkuja sekä suurimman osan Uutelan luontopolusta pääsee kiertämään muun muassa pyörätuolilla.



Kimmeltävä pala Itämerta

KANSALLISPUISTOT LÄHELLÄ

Moni pääkaupunkiseudulla asuva on löytänyt tiensä myös julkisen liikenteen ulottuvilla oleviin **Nuuksion** ja **Sipoonkorven kansallispuistoihin**.

Helsingin, Vantaan ja Sipoon alueilla sijaitsevassa **Sipoonkorvessa** pääsee muun muassa retkeilemään läpi boreaalisten luonnonmetsien ja lehtojen, ihaillemaan mutkittelevia metsäpuroja sekä piskuisia järviä ja lampia, tutkimaan erilaisia suotyypejä ja niiden rikasta lajistoa, sekä tutustumaan jääkaudella syntyneisiin hiidenkirnuihin. Sipoonkorvessa viihtyvät myös useat lintulajit, kuten helmipöllö, varpuspöllö, huuhkaja ja kehrääjä. Alue on syksyisin suosinut myös marjastajia ja sienestäjiä.

Espoon, Kirkkonummen ja Vihdin alueilla sijaitsevasta **Nuuksion kansallispuistosta** löytyy monta esteetöntä polkua, joita voi kulkea esimerkiksi pyörätuolin kanssa. Nuuksiossa maisemaa värittävät useat järvet ja lammet, uljaat kalliot ja kalliomänniköt, useat värikirjoja luovat sammal- ja jäkälälajit, metsäpurot sekä monen ikäiset kuusimetsät. Alueella elää myös monia muita mielenkiintoisia kasvi-, sieni- ja eläinlajeja, kuten kaakkureita, harmaapäätikkoja sekä Nuuksion kansallispuiston tunnuseläin: pieni ja pörröinen yöeläin, liito-orava.

Molemmissa kansallispuistoissa pääsee liikkumaan esteettömästi.



Naarasmetsä eli koppelo

LUONTOYSTÄVÄLLISET RETKEILYTAVAT

- **Pyri pakkaamaan eväät ympäristöystävällisiin materiaaleihin**
- **Pakkaa oma roskapussi mukaan**
- **Suosi valmiita polkuja luonnossa kulkiessa**
- **Tarkkaile luonnossa eläviä eläimiä tarpeeksi kaukaa; esimerkiksi linnuille on hyvä suoda pesintärauha**
- **Tulenteko on sallittu vain siihen tarkoitetuilla nuotiopaikoilla. Muista tarkistaa onko tulenteko sallittua ja sammuttaa nuotio huolellisesti**

Kohtele luontoa kuin hyvää ystävää - arvostavasti ja rakkaudella.

MUKAAN RETKELLE

Säänmukainen vaatetus

- Sadevaatteet
- Kumisaappaat tai maastokengät
- Ulkoiluhousut ja -takki
- Pipo ja lämpimät käsineet
- Villasukat

Ei ole huonoa säätä eikä huonoja varusteita, kun ne valitsee oikein.

Ensiapu ja hygienia

- Ensiapupakkaus tai -laukku
- Henkilökohtaiset lääkkeet
- Käsidesi
- Aurinkorasvaa



Ruokailu

- Eväät
- Vesipullo
- Ruokailuvälineet

Pidä huolta siitä, että eväät tukevat ruokavaliotasi riittävästi.

Muuta tarpeellista

- Selkää tukeva, tilava reppu
- Roskapussi
- Kartta, varsinkin jos retkeilyalue on entuudestaan tuntematon
- Puhelin
- Kynä ja lehtiö muistiinpanoja varten
- Sieni- ja/tai kasvikirja

JOKAMIEHENOIKEUDET

Jokamiehenoikeuksilla noin 90 prosenttia Suomen maapinta-alasta on jokaisen käytettävissä luonnosta nauttimiseen sekä sen vastuulliseen hyödyntämiseen riippumatta alueen omistussuhteista. Koska luonto Suomessa on maan kansallisomaisuutta, tulee sitä suojella ja kohdella kunnioittaen.

Lakkoja, hilloja, suomuuraimia -
luonnon kultaa

JOKAMIEHENOIKEUDELLA SAAT

- Liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- Ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- Oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- Veneillä, uida ja kulkea jäällä
- Onkia ja pilkkiä

Huom! Onkiminen ja pilkkiminen on kielletty joissakin vesistöissä (mm. vaelluskalavesistöjen koski- ja virta-alueet).

JOKAMIEHENOIKEUDELLA ET SAA

- Haitata maanomistajan maankäyttöä
- Kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- Kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita
- Ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- Ottaa sammalta tai jäkälää
- Tehdä avotulta toisen maalle
- Häiritä kotirauhaa esimerkiksi leirytyksellä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- Roskata ympäristöä
- Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- Häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- Häiritä eläimiä
- Päästää koira ylleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle
- Pitää koira kytkemättömänä eli ilman hihnaa taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- Pitää koira kytkemättömänä 1.3. - 19.8. välisenä aikana

Tätä metsää rakastan:
naavapartakuusia
suopursusoiita
kivikkorinteitä
neulaspolkuja.

Rakastan iltaan hiljennenä
kevään lauluja helisevänä
myrskyssä kohisevana.

Tätä karua
hoitamatonta.
Keloineen pahkoineen
lahorastaineen.
Tätä metsää rakastan.
Tätä maata.

-Maaria Leinonen



KIITOS

Malmin väki,

Inspiraation siemen kylvi sisälläni
seurassanne, ja ajatus oppaan
toteuttamisesta alkoi itää mielessäni.
Kiitoksena siitä toivon, että luonto-opas
tuottaa teille havaintojen ja aistimusten
satoa, mielihyvää ja nautintoa.

Lämpimin terveisin,
Sissel