



Tukea luontoyhteyden vahvistamiseen

Opas lapsiperheille





Alkusanat

Hyvä lukija

Vahva luontoyhteys on kallisarvoisimpia asioita, mitä lapselle voi toivoa. Yhteys luontoon on yhteyttä elämään. Se on samalla yhteyttä itseemme, sillä olemme tärkeä ja erottamaton osa elämän kaunist kokonaisuutta.

Parhaimmillaan luontoyhteys on rauhan, ilon ja kuulumisen lähde, joka kulkee lapsen mukana läpi elämän. Yhteys, jota tänään ravitsemme, kantaa vielä pitkälle.

Luontoyhteys ei kaipaa suorittamista. Riittää, että pysähdymme yhdessä lapsen kanssa: kuuntelemme linnunlaulua, maistamme kesän ensimmäisen mustikan tai annamme sateen kastella kasvomme.

Lämmin kiitos, *Katya Maantaika*, että syvennyit kanssamme näihin tärkeisiin aiheisiin opinnäytetyössäsi ja kokosit tämän oppaan.

Tervetuloa pienten luonnonystävien joukkoon Luontoliittoon!

Teija Peura

Alkusanojen kirjoittaja on Luontoliiton ympäristökasvatuspäällikkö.





Tukea luontoyhteiden vahvistamiseen

Opas lapsiperheille

Teksti: Katya Maantaika

Julkaisija: Luontoliitto 2026

Luontoliitto on lasten ja nuorten
oma luonto- ja ympäristöjärjestö.

www.luontoliitto.fi



Kirjoitustyön ohjaus: Teija Peura • Kuvitus: Milja Saarikko • Valokuvat: Luontoliitto
Taitto: Tiina Uusitalo • Kokonaisuuden toimitus: Marjo Soulanto

Opas perustuu Katya Maantaikan opinnäytetyöhön *Lasten luontoyhteiden tukeminen: "Jos ei olisi luontoa, ei olisi ihmistä"* (2025). Lisääntynyt digitalisaatio on vieraannuttanut ihmisiä ulkoisesta luonnosta, ja luontoyhteys on monella lapsella ja nuorella heikentynyt tai vaarassa heiketä. Opinnäytetyön edetessä kävi ilmi, miten merkittävää olisi panostaa luontoyhteiden vaalimiseen niin kasvatuksen saralla kuin laajemmalti yhteiskunnallisesti.

Aineistoa kerättiin vanhemmille suunnatulla verkkokyselyllä ja asiantuntijahaastattelulla. Kyselyyn saatiin seitsemänkymmentä vastausta. Lisäksi haastateltiin kahta luonto- ja kasvatusalan asiantuntijaa. Tutustu opinnäytetyöhön:

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025100825737>



Sisällysluettelo

Alkusanat	2	Omia arvoja kannattaa tutkia	15
Mitä on luontoyhteys?	6	Kirjoitustehtävä: Tärkeät arvot	15
Luontoyhteyden tukeminen on tärkeää	6	Tulevaisuustehtävä	15
		Lapsuusmuistojen herättely	15
Luonto rauhoittaa	7	Käytännön keinoja luonto-	
Ruutuaikasuositukset	7	yhteyden tukemiseen	17
Luontoterveys on hyöty,		lhmettely ja leikki ulkona	17
jota kannattaa tavoitella	8	Lempipuu	18
Sympaattisen hermoston aktivoituminen	8	Maksuttomat luontosovellukset ja pelit	18
Parasympaattisen hermoston		Luontoaiheista puuhaa sisätiloissa	18
aktivoituminen	8	Yhteinen luontomuisteluhetki	18
Luonnossa oleminen ja		Millainen luontoharrastaja olen?	19
liikkuminen vahvistaa	9	Aloittelija	19
Luontoaltistuksen hyödyt	9	Harrastaja	20
Sosiaaliset hyödyt	9	Konkari	21
Psyykkiset hyödyt	9	Luontoliiton leirit, kerhot ja retket	23
Luonnon tutkimisen hyödyt	9	Tavoitteet leiri- ja kerhotoiminnalle	23
Luontoyhteys on tärkeä		Luontoharrastuskampanjat	
jo varhaislapsuudessa	10	eri vuodenaikoina	24
Lapsuuden luontokokemusten		Kevätseuranta	24
vaikutukset	10	Talviseuranta	24
Vinkkejä esteiden voittamiseen	12	Lasten lintuviikko	24
Kiire ja ajanpuute	12	Sieppo-lehti luonto-	
Energian puute	12	harrastuksen tueksi	25
Pelko siitä, että lapsi satuttaa itsensä	12	Liity luonnon monimuotoisuutta	
Huono sää	12	ja hyvää tulevaisuutta	
Ötököiden pelko	13	puolustavaan joukkoon	26
Digilaitteista on vaikea luopua	13	Liity jäseneksi	26
Sairaus tai muu syy esteenä	13	Lahjoita	26
Ikävien tunteiden pelko	13	Osallistu toimintaan	26
Pelko luontoympäristön tuhosta	13	Yhteistyö ammattikasvattajien ja	
Allergiat rajoittavat	13	vapaa-ajan toimijoiden kanssa	27
Luontoympäristöt ovat liian kaukana	14	Liitä kerhosi luontokerhoverkostoon	27
Heikko taloudellinen tilanne	14	Kouluvierailut	27
Ulos lähtemisen vaikeus	14	Päivätyökeräys	27
Lapset ovat levottomia	14	Lähteet	28
Lapsi ei halua jäädä luontoleirille	14		
Liikuntarajoite vaikeuttaa			
luontoympäristöihin pääsyä	14		



”Luonto
rauhoittaa
ja vahvistaa
hyvinvointia.



Mitä on luontoyhteys?

Se on ihmisen kokema yhteys luontoon. Vaikka emme tiedostaisi tätä yhteyttä, olemme silti erottamaton osa luontoa. Ihmistä ei olisi olemassa ilman muuta luontoa.

Luonnon monimuotoisuus on meille elintärkeää. Monimuotoisuus ja planeet-

tamme kantokyky kuitenkin heikentyvät kovaa vauhtia. Kun vahingoitamme luontoa, vahingoitamme itseämme.

Kestävän kehityksen toimien kannalta luontoyhteys on kaiken ydin. Luontoyhteyden pohjalle rakennetaan arvojen ja tekojen kautta kestävää tulevaisuutta.

Luontoyhteyden tukeminen on tärkeää,

- koska luonnossa oleminen vahvistaa hyvinvointia
- jotta lapset oppivat hahmottamaan, millaisessa maailmassa elämme
- koska lapsuudessa muodostunut luontoyhteys vaikuttaa siihen, kuinka lapsi kohtelee ympäristöä aikuisena
- jotta tulevilla sukupolvilla olisi mahdollisimman hyvä maailma, jossa elää.

Mistä ruoka tulee?

Keiden kaikkien olentojen kanssa jaamme maailmaamme?



Luontoympäristöissä on hyvä rauhoittua



Lasten käytössä on nykyään paljon digitaalisia laitteita. Niiden liiallinen käyttö on haitallista erityisesti kehittyville aivoille. Älylaitteiden viriketulva kuormittaa aivoja.

Keskittymisvaikeudet ja erilaiset neurokirjon haasteet ovat lisääntyneet huomattavasti. Älylaitteilla vietetty aika on pois luontoympäristöissä vietetystä ajasta.

Luontoympäristössä oleminen tasapainottaa digitaalisen ympäristön kuormitusta. Luonto rauhoittaa ja vahvistaa hyvinvointia.

Digitaalinen ympäristö kuormittaa.



Suosituksot eri-ikäisten lasten ruutuajalle

0–2-vuotiaat: Ei lainkaan.

2–10-vuotiaat: Enintään tunti päivässä.

11–13-vuotiaat: Enintään kaksi tuntia päivässä.

Alle 13-vuotiaille ei suositella lainkaan sosiaalisen median palveluita.

"Kansallisten suositusten tavoitteena on edistää lasten hyvinvointia, turvallisuutta ja oppimista sekä ehkäistä digitaalisten laitteiden käytön haittoja ja altistumista haitallisille sisällöille. Suosituksilla tuetaan lasten tasapainoista elämää. Suositukset koskevat lasten vapaa-aikaa."

Tutustu lasten parhaaksi laadittuihin suosituksiin ja vinkkeihin **täällä**.

Lähde: THL 2026.

Luontoterveys on hyöty, jota kannattaa tavoitella

Luonnolla on lukuisia tutkittuja terveys-hyötyjä, joita sanotaan luontoterveydeksi. Tutkimuksissa on havaittu, että jo pelkkä luonnonmaisemien ja luontokuvien katselu edistää hyvinvointia kohentamalla mielialaa, alentamalla verenpainetta, lievittämällä kipua ja vähentämällä stressiä.

Kaikki on luontoa, ja luontoyhteyttä voi kokea jopa täysin suljetussa, näköalattomassa tilassa. Luonnontilaisessa paikassa oleskelu kohentaa kuitenkin hyvinvointia tehokkaimmin. Suurimmat terveyshyödyt saadaan viettämällä paljon aikaa varsinaisessa luontoympäristössä, kuten vaikkapa metsässä.

Kun vietämme aikaa ulkona, voimme kokea iloa ja muita tunteita sekä yhteyttä johonkin itseämme suurempaan. Silloin luonto tuottaa meille hyvinvointia.



Sympaattinen hermosto aktivoituu esimerkiksi vaaratilanteissa ja ohjaa toimintaan. Monista arjen asioista johtuva kuormitus voi yliaktivoida sympaattisen hermoston. Kun sympaattinen hermosto yliaktivoituu, aistimme vaaroja siellä, missä niitä ei ole. Luontoympäristöt rauhoittavat sympaattista hermostoa.

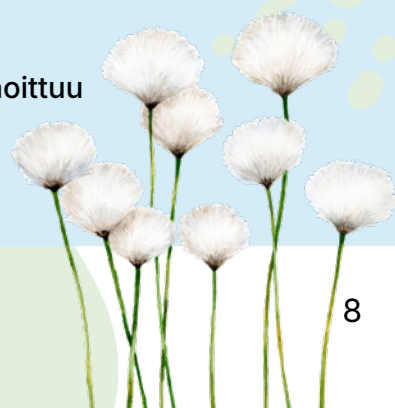
Luontoympäristössä oleminen aktivoi parasympaattista hermostoa. Parasympaattinen hermosto toimii päinvastoin kuin sympaattinen hermosto. Sen tehtävänä on rauhoittaa ja palauttaa. Parasympaattinen hermosto aktivoituu normaalisti levossa.

Kun sympaattinen hermosto aktivoituu,

- keho aktivoituu
- vireystila kohoaa
- sydämen syke nopeutuu
- verenpaine kohoaa.

Kun parasympaattinen hermosto aktivoituu,

- verenpaine laskee
- sydämen syke rauhoittuu
- keho rauhoittuu.



Luontoympäristöissä oleminen ja liikkuminen vahvistaa



Luontoympäristöissä olemalla ja liikkumalla voidaan ehkäistä ja helpottaa allergiaa, diabetestä, sydän- ja verisuonisairauksia sekä kuormittavan arjen aiheuttamaa levottomuutta.

Tasapainoaisin harjoittaminen ja liikkuminen ylipäättään tuottavat motorisia hyötyjä. Luontoympäristössä on mahdollista myös rauhoittua sosiaalisilta paineilta, vetäytyä omiin oloihin. Luontoympäristössä on tilaa kokeilla omia rajoja ja löytää omia vahvuuksia. Resilienssi eli kyky sietää vastoinkäymisiä vahvistuu.

Luontoaltistuksen hyödyt

Luontoaltistus voi

- monipuolistaa suoliston mikrobistoa, mikä on tärkeää kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille
- vahvistaa ja tukea immunitettijärjestelmää
- hillitää tulehdusta.

Sosiaaliset hyödyt

Perheiden ja ystävien yhteiset luontoretket

- lisäävät yhteisöllisyyttä
- vahvistavat yhteenkuuluvuuden kokemusta
- lisäävät osallisuutta
- lisäävät sosiaalista hyvinvointia
- vahvistavat myötätuntoa
- mahdollistavat tasavertaisen tilan leikkiin.

Luonnon tutkimisen hyödyt

Tutkiminen ja leikkiminen luontoympäristöissä

- tuottaa oppimisen iloa
- tehostaa oppimista
- vahvistaa itsetuntoa
- lieventää keskittymisvaikeuksia
- synnyttää koko elämän kestäviä muistoja.

Psyykkiset hyödyt

Luontoympäristöissä oleminen ja liikkuminen voi

- vahvistaa kykyä myötätuntoon
- lieventää stressiä
- kohentaa mielialaa
- vahvistaa resilienssiä
- helpottaa muistamista
- lieventää vihaa, ahdistusta, surua, ärtyneisyyttä ja hermostuneisuutta
- helpottaa nukahtamisongelmia.



Luontoyhteys on tärkeä jo varhaislapsuudessa

Lasten luontoyhteyttä kannattaa tukea mahdollisimman varhain. Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana elimistön immuunijärjestelmä oppii erottamaan vaaran vaarattomasta ja oman vieraasta. Monipuolinen luontoympäristöissä liikuminen olisi siis immuunipuolustuksen kehittymisen kannalta tärkeää jo pienille lapsille. Luontoyhteys vaikuttaa myös siihen, kuinka lapsi haluaa kasvaessaan kohdella ympäristöään.

Kokemukset vahvistavat tietoa

Kokemuksellisuus on hyvin tärkeää lapsille. Tämän vuoksi kannattaa omien mahdollisuuksien mukaan pyrkiä selättämään esteet, jotka jarruttavat luontoympäristöihin pääsyä arjessa.

Kokemukset muodostavat muistijälkiä. Kun lapsi saa mahdollisimman varhain myönteisiä luontokokemuksia, hän voi rakentaa niistä koko elämän kestäviä muistoja. Luontokokemusten avulla lapsi muodostaa henkilökohtaisen, ainutlaatuisen suhteen luontoon.

Kokemusten pohjalle on helpompi tuoda tietoa. Ilman kokemuksellisuutta tieto voi jäädä tyhjäksi.

Lapsuuden luontokokemukset vaikuttavat siihen,

- kuinka aktiivinen luontoympäristöissä liikkuja lapsesta tulee
- kuinka voimakkaasti luontoympäristöt kohentavat hänen hyvinvointiaan sekä nyt että tulevaisuudessa
- kuinka ympäristövastuullisesti hän kasvaessaan toimii.



”Luonto-
ympäristöissä
on tilaa purkaa
energiaa.



Vinkkejä esteiden voittamiseen

Mikä estää perheitä lähtemästä luontoympäristöön? Tätä kysyttiin neljässä vanhemmille suunnatussa sosiaalisen median ryhmässä. Vastauksia kertyi noin seitsemänkymmentä.

Vastauksista selvisi, että luontoympäristöissä olemista ovat rajoittaneet monenlaiset esteet kiireestä erilaisiin pelkoihin. Luontoliitossa ympäristökasvatuksen asiantuntijat rohkaisevat voittamaan näitä esteitä.

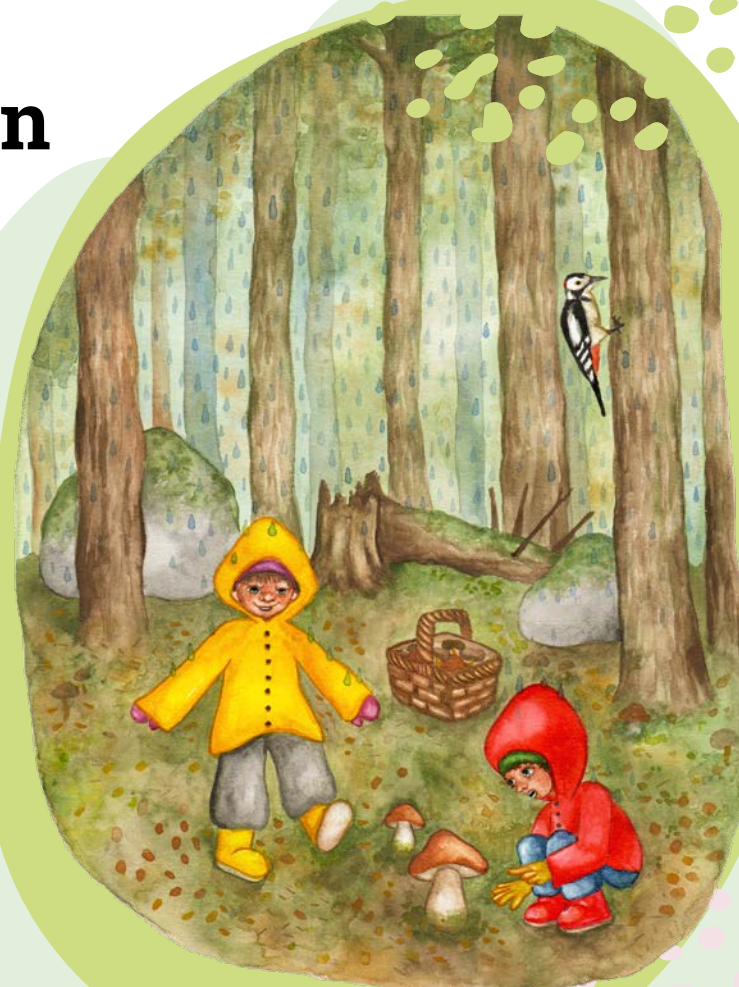
Kiire ja ajanpuute

Arjen ja elämän realiteetit saattavat heikentää luontoympäristöihin pääsyä, vaikka motivaatio olisikin kunnossa. Aikatauluta luontoretket ja priorisoi ne yhtä tärkeiksi kuin muut menot. Merkkaa ne kalenteriin esimerkiksi näin: "Sunnuntaina metsäretki".



Energian puute

Ulos lähtemisestä ei tarvitse tehdä suurta numeroa. Hyödyntäkää lähi-luontoa – kaupunkipuisto tai pihakin riittää!



Pelko siitä, että lapsi satuttaa itsensä

Hyödyt esimerkiksi metsäliikunnassa voittavat haitat. Lapset aina kaatuilevat, ja pipejä tulee väistämättä. Motoriikka kehittyy liikkumalla. Opeta lapselle, että pipit paranevat ja maailma ei kaadu niihin!

Huono sää

Kastuminen ja likaantuminen ei ole vaarallista! Lapset oppivat meidän aikuisten mallista. Vaatteet puhdistuvat pesemällä. Jos on oikein "kaamea" ilma, tämän oppaan sivulta 18 löytyy vinkkejä, joilla luontoyhteyttä voi vahvistaa sisätiloissakin.

Ötököiden pelko

Suojautukaa hyttysiltä vaatteilla ja myrkyttömillä hyttyskarkotteilla. Kesällä suojautukaa peittävällä ja vaalealla vaateuksella. Suorittakaa punkkitarkistukset säännöllisesti päivittäin.



Digilaitteet vievät paljon aikaa, mutta niistä on vaikea luopua

Ladatkaa erilaisia luontopelejä ja lähtekää ulos pelaamaan.

Sairaus tai muu syy estää kokonaan luontoympäristöihin pääsyn

Hankkikaa erilaisia luontoaiheisia pelejä kotiin ja pelatkaa niitä. Katsokaa luontodokumentteja televisiosta ja lukekaa luontoaiheisia kirjoja. Lukekaa lasten luontolehti Sieppoa ja tehkää yhdessä sen tehtäviä.

Ikävien tunteiden pelko

Lapsi ei mene rikki itkusta, pipi paranee puhaltamalla ja suru menee nopeasti ohi. Luontoympäristöissä on tilaa kaikille tunteille, ja siellä niitä voi purkaa turvallisesti.

Pelko siitä, että rakkaat luontoympäristöt tuhoetaan

Luontoliitto tarjoaa nuorille ja perheille kanavan vaikuttaa! Osallistukaa yhdessä mielenosoituksiin, kirjoittakaa mielipidekirjoituksia tai tukekaa Luontoliiton toimintaa lahjoittamalla. Nuori voi osallistua Luontoliitossa nuorten toimintaryhmiin tai vaikkapa ennallistamisleirille.

Tutustu nuorten toimintamahdollisuuksiin [täällä](#).



Allergiat rajoittavat

Hyödyt voittavat haitat! Allergiaa voi hoitaa allergialääkkeillä. Monimuotoiset luontoympäristöt siedättävät ja monipuolistavat kehon mikrobistoa, ja tällä on pitkällä tähtäimellä immuniteettia vahvistava vaikutus.



Luontoympäristöt ovat liian kaukana

Hyödyntäkää lähiluontoa! Kaupunkipuistoissakin vietetty aika tuo terveysvaikutuksia ja lisää hyvinvointia.

Heikko taloudellinen tilanne

Luontoympäristöön voi mennä onneksi täysin ilmaiseksi, sillä luontoa löytyy yleensä myös läheltä. Luontoliitto tarjoaa lapsille, nuorille ja perheille luontotoimintaa maksutta tai vähäisin kustannuksin.

Ulos lähtemisen vaikeus

Ottakaa käyttöön pieniä kannustimia ja palkintoja: Jos on ehtinyt pukea, ennen kuin kello piippaa, saa tarran. Ulkona voidaan syödä eväät.

Lapset ovat levottomia, ja tuntuu olevan mahdotonta mennä mihinkään

Kun vain pääsette ulos, lapset voivat purkaa energiaa vapaasti. Luontoympäristöissä oleminen ja liikkuminen rauhoittaa.

Lapsi ei halua jäädä luontoleirille ja itkee

Kerro lapselle, että ikävät tunteet menevät ohi, ja kun niistä selviää, voi saada superkivoja kokemuksia ja muistoja.

Liikuntarajoite vaikeuttaa luontoympäristöihin pääsyä

Esteettömiä luontoreittejä on ympäri Suomea.

Lue lisää **täältä**.



Omia arvoja kannattaa tutkia

Hyvä aikuinen, oma asenteesi ja sisäiset arvosi vaikuttavat suuresti siihen, millaiseksi lapsesi luontoyhteys muodostuu. Tähän lukuun on koottu pieniä harjoituksia, joilla voit tutkailla omia sisäisiä arvojasi.



Kirjoitustehtävä: Tärkeät arvot

Pohdi ja kirjoita

- Mitkä ovat itsellesi neljä tärkeintä arvoa elämässäsi?
- Ovatko arvosi pysyneet samoina, vai ovatko ne muuttuneet ajan kuluessa?
- Mikä on vaikuttanut arvoihin ja niiden mahdolliseen muutokseen?

Tutki valitsemiasi arvoja

- Miten arvosi ilmenevät jokapäiväisessä arjessasi?
- Jos huomaat, että jokin asia ei ilmene arjessasi niin kuin toivoisit, pohdi, mitä muutoksia voisit tehdä arkeesi.
- Voisitko luopua jostain luodaksesi tilaa haluamallesi?



Tulevaisuustehtävä

Pohdi ja kirjoita

- Millaisessa maailmassa haluaisit itsesi ja lastesi elävän kymmenen vuoden kuluttua?
- Miten voisit tehdä oman osasi tuon vision toteuttamiseksi?
- Minkä valinnan voisit aloittaa jo tänään?

Harjoituksia voi tehdä myös esimerkiksi kerhonohjaajien tai opettajien ryhmätyönä keskustellen.

Lapsuusmuistojen herättely

Hiljenny hetkeksi muistelemaan

- Jos haluat, voit laittaa rauhoittavaa, mieluista musiikkia soimaan.
- Asetu mukavaan asentoon, jossa voit rentoutua. Suljet silmät.
- Anna mieleen nousta ihana lapsuusmuisto siitä, kun olit ulkona luontoympäristössä.
- Eläydy kaikilla aisteillasi tuohon muistoon.
- Oleile ja tutkaile muistoasi muutaman minuutin ajan.

Avaa silmät ja aisti oloasi

- Miltä kehossasi nyt tuntuu?
- Voit myös kirjoittaa muiston vihkoon.

Lopuksi pohdi

- Miten voisit tarjota omalle tai vaikkapa työssä kohtaamillesi lapsille samankaltaisia kokemuksia ja niistä syntyviä muistoja?
- Millaisia ihania luontomuistoja heille on tähän mennessä kertynyt?
- Miten niitä voisi luoda lasten kanssa lisää?



**”Ihmettele
yhdessä
lapsen kanssa.**



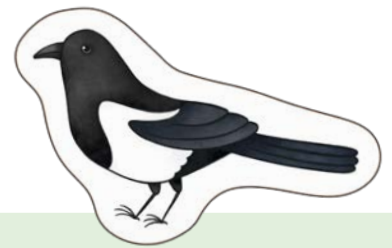
Käytännön keinoja luontoyhteyden tukemiseen

Luontoyhteyttä voi vahvistaa lähellä omassa asuinympäristössä ja jopa sisätiloissa. Sisätiloissakin luontoympäristöjen tutkailu voi kohentaa mielialaa, alentaa verenpainetta, lievittää kipua ja vähentää stressiä.

Pohdi: Tarvitseeko lapsi kovin monta sellaista harrastusta, jotka sijoittuvat sisätiloihin? Voisiko säännöllinen luontoretki olla tasavertaisessa roolissa muiden

harrastusten kanssa? Älä tee ulos lähtemisestä numeroa, vaan korosta ulkoilun arkisuutta. Ota tavoitteeksi tehdä joka päivä yksi asia, joka vahvistaa luontoyhteyttänne.

Hyvä aikuinen, luonnon ihmeille ei tarvitse aina löytää järjellistä selitystä. Salli itsellesi lupa ihmetellä, ja ihmetelkää yhdessä lapsen kanssa.



Ihmettely ja leikki ulkona

- Napatkaa pikkuevästä ja mehua mukaan, ja lähtekää metsään rentoutumaan.
- Anna lasten möyrytä metsässä sekä haistella, maistella ja tunnustella luontoa kaikin aistein.
- Heittäydy mukaan leikkiin lapsen tasolle.
- Hyppikää yhdessä lätäköissä ja lehtikasoissa.
- Rakentakaa lumilinna.
- Menkää luistelemaan ja hiihtämään.
- Leikkikää vesileikkejä rannoilla.

- Selvittäkää yhdessä, mikä lintu laulaa.
- Aloittakaa geokätköily.
- Anna lasten tuoda kotiin luonnonmateriaaleja, kuten kiviä ja maahan pudonneita oksia.
- Tutustukaa yhdessä luonnon erilaisiin syötäviin yrtteihin, ja maistelkaa niitä. Esimerkiksi ketunleivät ovat monen herkkua. Huomioikaa myrkylliset kasvit!
- Testatkaa, kuinka hiljaa osaatte olla luonnossa. Kuinka monen eri eläimen ääntä kuulette?





Lempipuu

Menkää lasten kanssa lähiluontoon, ja valitkaa kukin itsellenne oma lempipuu. Puuhun voi rauhassa tutustua, ja sille voi jakaa niin huolet ja murheet kuin ilotkin.

Maksuttomia luontosovelluksia ja pelejä puhelimeen

- Muuttolintujen kevät -sovellus tunnistaa lintulajit niiden laulun perusteella.
- Google Lens tunnistaa kasvit ja lajit.
- Seek by iNaturalist tunnistaa kasvit ja lajit.
- Pokemon GO -pelaaminen voi myös olla hauska tapa liikkua yhdessä luonnossa.

Luontoaiheista puuhaa sisätiloissa

- Katsokaa yhdessä luonto-ohjelmia.
- Opetelkaa tunnistamaan villiyrtejä.
- Lukekaa luontokirjoja ja lasten luontolehti Sieppoa.
- Piirtäkää luontopiirustuksia ja lähettäkää Sieppoon.
- Pohtikaa, mistä huonekalut on tehty. Millainen on esimerkiksi puisen huonekalun matka puusta kotiin?
- Pohtikaa, mikä kaikki omassa kodissa on tehty luonnonmateriaaleista.
- Pohtikaa, mistä ruoka tulee. Kuinka pitkän matkan banaani on matkannut?
- Opeta lapset jo pienestä pitäen kierrättämään kotona. Apuna voi käyttää esimerkiksi erilaisia kuvia lajitteluastioissa.



Yhteinen luontomuistohetki

- Kootkaa sukulaiset ja ystävät mukaan vaalimaan yhdessä lasten kanssa ikimuistoisia luontokokemuksia.

Millainen luontoharrastaja olen?

Tee leikkimielinen testi ja pohdi, voisitko ottaa lapsen kanssa pieniä askeleita kohti yhä antoisampaa luontosuhdetta.

Samaistutko eniten aloittelijaan, harrastajaan vai konkariin?

Aloittelija

- ☐ Ostan kaupasta hedelmiä, marjoja, vihanneksia ja juureksia.
- ☐ Vietän lapsen kanssa ainakin pari kertaa viikossa aikaa ulkona. Ihastelemme eläimiä ja kasveja. Otamme toisinaan mukaan myös eväät.
- ☐ Hoidan kaupasta ostettua huonekasvia ja seuraan lapsen kanssa sen kasvua.
- ☐ Tutustun Luontoliiton tai muun luontojärjestön toimintaan ja selvitän, miten voisin osallistua lapsen kanssa.
- ☐ Muu luontoon liittyvä toimintani, mikä?

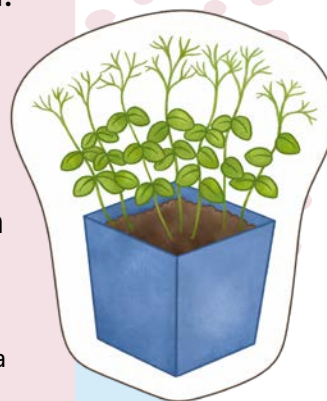


Hienoa! Olet ottanut jo monta askelta arjessasi kohti hyvää luontosuhdetta. Tästä on hyvä jatkaa.



Harrastaja

- ☐ Pohdin ostamieni ravintotuotteiden alkuperää ja ravintosisältöjä. Missä, milloin ja miten ruoka on tuotettu? Millaisia hyviä vaikutuksia valitsemillani tuotteilla on (esim. vitamiinit)?
- ☐ Lähden lapsen kanssa monta kertaa vuodessa eväretkelle metsään. Tutustumme metsälajeihin.
- ☐ Kasvatamme kotona herneenversoja ja muita yrttejä. Keräämme luonnossa marjoja.
- ☐ Teemme lapsen kanssa lasten luontolehti Siepon tehtäviä ja osallistumme yhdessä lasten Kevät-seurantaan, Lintuviikkoon ja Talviseurantaan.
Matalan kynnyksen luontoharrastuskampanjoista ja materiaaleista kerrotaan sivuilla 24–25.
- ☐ Muu luontoon liittyvä harrastukseni, mikä?



Onnittelut! Olet hyvällä polulla.
Haluatko jatkaa polkua eteenpäin
kohti yhä antoisampaa
luontosuhdetta?

Konkari

- ☐ Valitsen kaupasta eniten sellaisia tuotteita, joilla on elimistöömme hyviä vaikutuksia ja jotka aiheuttavat mahdollisimman vähän luontoa kuormittavia päästöjä.
- ☐ Tutustumme lapsen kanssa jokaisen-oikeuksiin ja opettelemme retkeilytaitoja metsässä (esim. ruuan valmistaminen tulentekopaikalla ja ulkona yöpyminen).
- ☐ Hankin viljelylaatikon, oman palstan tai kasvimaan.
- ☐ Opettelemme lapsen kanssa tunnistamaan ja keräämään marjojen lisäksi villiyrtejä ja sieniä. Pohdimme, millaisissa elinympäristöissä eri lajit viihtyvät.
- ☐ Ilmoitan lapseni luontokerhoon tai luontoleirille. Innostan ystäväperheitäkin osallistumaan luontotapahtumiin.

Luontoleireistä ja -kerhoista kerrotaan sivulla 23.

- ☐ Muu omaa ja lapsen luontoyhteyttä tukeva harrastukseni, mikä?



Upeaa! Arjessasi on paljon hyviä valintoja, jotka tukevat ihmisten ja planeettamme hyvinvointia. Oma luontoyhteytesi tukee lapsen luontoyhteyttä ja vaikuttaa laajemminkin ympärilläsi.



”Inspiroidu
Luontoliiton
tapahtumista ja
materiaaleista.



Luontoliiton leirit, kerhot ja retket

Ikimuistoisia luontoseikkailuja, tärkeitä taitoja, uusia kavereita

Luontoliiton leireillä, retkillä ja kerhoissa nautitaan virkistävästä luontoelämyksistä. Osallistujat oppivat kiinnostavaa luontotietoa sekä retkeilyn ja kestävän elämäntavan taitoja. Kun luontoa harrastetaan yhdessä, opitaan myös vuorovaikutustaitoja. Toimintaa järjestetään ympäri Suomea.

"Oli hyvä ja turvallinen ja luottavainen olo jättää lapsi leirille. Lapsi tuli joka päivä iloisena ja innostuneena kotiin. Kiitokset kivasta viikosta!"

Palaute päiväleiriltä

Luontoliiton tavoitteet leiri- ja kerhotoiminnalle

- Luontokokemusten ja -elämyksen tarjoaminen
- Luonnontuntemuksen lisääminen
- Ihmisen ymmärtäminen osana luontoa
- Ympäristötoimijuuden tunnistaminen ja vahvistaminen
- Osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen
- Empatian vahvistaminen luontoa ja muita lajeja kohtaan
- Toiveikkaiden tulevaisuuskuvien herättely



"Ohjaajat olivat ihania, ohjelma hyvin mietitty. Oli mukavaa, kun oli aikuisille pieniä omia tuokioita ja koko perheen ohjelmaa!"

Palaute perheleiriltä

Lue lisää!

luontoliitto.fi/leirit/
luontoliitto.fi/kerhot/
luontoliitto.fi/retket/



Kuvat: Luontoliitto



Luontoharrastuskampanjat eri vuodenaikoina

Kevätseuranta, Talviseuranta ja Lasten lintuviikko ovat matalan kynnyksen luontoharrastuskampanjoita, joihin voi osallistua kuka tahansa. Kampanjat kokoavat yhteensä tuhansia lapsia, nuoria ja aikuisia retkeilemään sekä tekemään vuodenaikaan liittyviä luontohavaintoja.

Jokaisesta kampanjasta on saatavilla helppokäyttöisiä maksuttomia materiaaleja luontoharrastuksen tueksi.



Tule mukaan luontoa harrastamaan!

luontoliitto.fi/kevatseuranta/

talviseuranta.fi/

birdlife.fi/tapahtumat/lasten-lintuviikko/



Lapsille ja perheille!

Sieppo-lehti luontoharrastuksen tueksi



Sadunhohtoinen lasten luontolehti Sieppo innostaa tutkimaan luonnon ihmeitä säännöllisesti eri vuodenaikoina. Luonnon tarkkaileminen on hauskaa, ja ulkona liikkuminen vahvistaa tutkitusti hyvinvointia. Painetun lastenlehden äärellä vietetyt luku- ja puuhahetket ovat hyväksi myös kädentaidoille, luovuudelle ja kielelliselle kehitykselle.

Sieppo yhdistää eri-ikäisiä ihmisiä hauskosten asioiden äärelle. Sieppo on turvallinen vaihtoehto digimaailman kuormittavalle hälylle.



- Sieppo on lasten ja nuorten ympäristöjärjestö Luontoliiton jäsenlehti lapsille ja perheille.
- Sisältää sarjakuvia, luontosatuja, tutkimustehtäviä, värityskuvia, luonnontiedejuttuja sekä paljon lasten omia piirustuksia ja luontohavaintoja.
- Lehdessä julkaistaan myös Luontoliiton Kevätseuranta ja Talviseuranta lapsille sekä Lasten lintuviikon materiaalia.

Tutustu Siepon näytenumeroon: sieppo.fi

Sieppoon voi lähettää lasten piirustuksia ja luontohavaintoja:

sieppo.fi/lahetapostia



Liity luonnon monimuotoisuutta ja hyvää tulevaisuutta puolustavaan joukkoon

Liity jäseneksi

Luontoliiton jäsenyys on tarkoitettu ennen kaikkea lapsille ja nuorille sekä alle 29-vuotiaille nuorille aikuisille. Myös opiskelija-jäsenyys ja maksuton perhejäsenyys ovat mahdollisia. Jäsenet saavat halutessaan ihanan lastenlehti Siepon kotiin kannettuna, alennuksia ikimuistoisista leireistä ja kerhoista sekä muita jäsenetuja.

luontoliitto.fi/liity



Lahjoita

Hyvä aikuinen, lahjoittamalla mahdollistat pitkäjänteisen työmme lasten ja nuorten luontoyhteyden vahvistamiseksi. Samalla sijoitat tulevaisuuteen: lapsi, joka löytää luontoyhteydestä ilon, turvan ja inspiraation, haluaa säilyttää monimuotoisen luonnon myös tuleville sukupolville. Sydämellinen kiitos!

luontoliitto.fi/lahjoita



Osallistu toimintaan

Lapset, nuoret, perheet ja ammattikasvattajat ovat lämpimästi tervetulleita leireille, kerhoihin, luontoharrastustapahtumiin sekä Älä osta mitään -päivän kampanjaan. Nuorille on tarjolla omia eriteemaisia toimintaryhmiä. Luontoliiton piirit järjestävät tapahtumia eri puolilla Suomea. Tule mukaan!

luontoliitto.fi



Yhteistyö ammattikasvattajien ja vapaa-ajan toimijoiden kanssa

Hyvä kasvattaja ja ohjaaja, useimmat tämän oppaan vinkit soveltuvat perheiden lisäksi myös päiväkotien, koulujen ja vapaa-ajan toiminnan toteuttamiseen eri-ikäisten lasten ja nuorten kanssa.

Inspiraatiota ja materiaalia matalan kynnyksen luontoharrastukseen tässä oppaassa

- Kevätseuranta, s. 24
- Talviseuranta, s. 24
- Lasten lintuviikko, s. 24
- Lasten luontolehti Sieppo, s. 25

Liitä kerhosi valtakunnalliseen luontokerhoverkostoon!

luontoliitto.fi/kerhot

Kouluvierailut

Luontoliiton kouluvierailut lisäävät lasten ja nuorten tietämystä ympäristöasioista ja kannustavat toimimaan luonnon puolesta.

Lue lisää ja tilaa maksuton kouluvierailu:
luontoliitto.fi/kouluvierailut/

Päivätyökeräys

Luontoliitto järjestää lukuvuosittain valtakunnallisen päivätyökeräyksen, jonka tuotot ohjataan luonnonsuojelu- ja ympäristökasvatustyöhön. Koulu saa keräyksen tuotosta osan, jolla voidaan rahoittaa esimerkiksi koulun luontokerho- ja luokkaretkitoimintaa.

Lue lisää ja ilmoita koulusi päivätyökeräykseen!
luontoliitto.fi/paivatyokerays/

Rahankeräyslupa: RA/2021/692



Lähteet

Ballouard, J.-M., Brischoux, F. & Bonnet, X. (2011). Children Prioritize Virtual Exotic Biodiversity over Local Biodiversity. Haettu 22.4.2025 osoitteesta <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0023152>

Barrable, A. (2019). Refocusing Environmental Education in the Early Years: A Brief Introduction to a Pedagogy for Connection. Haettu 5.5.2020 osoitteesta <https://doi.org/10.3390/educsci9010061>

Jantunen, Juha (2023). Luontoterveys. Luontoterveyden osaamiskeskus. Allergia-, iho- ja astmaliitto. Haettu osoitteesta <https://luontoterveydenosaamiskeskus.fi/wp-content/uploads/LUONTOTERVEYS.pdf>

Kivelä, S. (käsikirjoittaja, 2.4.2025). Metsän syli ja puiden viisaus. [Podcast-jakso]. Havaintoja muutoksesta. Yle Areena.

Leppänen, M. & Pajunen, A. (2017). Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Otavan kirjapaino Oy.

Mielenterveystalo.fi. (N.d). Kehon oireet ja ylivirittyneisyys. Haettu 20.5.2025 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/keholliset-vaivat/kehon-oireet-ja-ylivirittyneisyys>

Mielenterveystalo.fi. (N.d). Miten hermosto toimii. Haettu 20.5. 2025 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/pitkittyneiden-kehon-oireiden-omahoito-ohjelma/miten-hermosto-toimii>

Parikka-Nihti, M. & Ek, T. (2024). Onni olla ulkona: Luonto- ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Santalahti.

Pauru, L., Koskelo, M., Tähtkäpää, O & Antinranta, A. (toim.). Koulut: Lapset ja nuoret. Tulevaisuuskortit. Haettu 16.5.2025 osoitteesta <https://tulevaisuuspaiva.fi/wp-content/uploads/2024/11/koulut-online-versio.pdf>

Puhakka, Riikka (2024). Luonto lisää lasten hyvinvointia ja terveyttä. Teoksessa M. Parikka-Nihti & T. Ek. Onni olla ulkona, Luonto- ja kestävyyskasvatus varhaislapsuudessa. Santalahti (ss. 32–38).

Puhakka, Riikka (2025). Luontokokemuksista tukea nuorten luontoyhteyteen. Ympäristökasvatus-lehti. <https://feesuomi.fi/lehti/luontokokemuksista-tukea-nuorten-luontoyhteyteen/>

Pyhälä, M. (2024). Luontokadon pysäyttäminen. Teoksessa O. Kuusi, S. Rouhinen et al. (toim.). Uusi eloonjäämisoppi. Into Kustannus Oy. (ss. 356–360).

Ra, S. (juontaja, 14.12.2021). Luontosuhde. [Podcast-jakso]. Lapsuuden rakentajat -podcast. Itla. <https://open.spotify.com/episode/5ruQUcr1Ck6FhN781ehQKe>

Salonen, K. (2023). Ulkona opettamisen psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset. Teoksessa A. Kaasinen & U. Myllyniemi (toim.): Ulkona opettamisen käsikirja (ss. 87–97). PS-kustannus.

Tyrväinen, L., Halonen, J. I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristöjen terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys (ss. 9–13). Luonnonvarakeskus. <https://jukuri.luke.fi/server/api/core/bitstreams/af146820-6856-43da-a0c7-df6f57521940/content>