



Metsitetyt opinnot osana Metsäresepti-hanketta

Piatta Nousiainen

Laura Schwartz

Osahankeraportti
19.5.2023

SISÄLLYS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 3 |
| 2 | METSÄRESEPTI | 4 |
| | 2.1 Toteutus | 4 |
| 3 | METSITETTY OPINTOJAKSO | 6 |
| | 3.1 Tavoite ja tarkoitus | 7 |
| 4 | OSAHANKKEEN TOTEUTUKSEN KUVAUS VAIHEITTAIN | 8 |
| | 4.1 Toteuttajat ja heidän roolinsa tehtävineen..... | 8 |
| | 4.2 Saavutettavuus turvallisuuden luoja ja mahdollisten riskien hallintaan ja ennaltaehkäisyyn | 9 |
| 5 | METSITETYT OPINNOT OSANA METSÄRESEPTIÄ..... | 11 |
| | 5.1 Metsäympäristön vaikutuksia oppimiseen..... | 14 |
| | 5.2 Metsitettyjen opintojen toteutettavuutta mittaavan kyselyn tulokset | 16 |
| | 5.3 Suomen luonto- ja retkeilykeskus Haltian luontokortit | 16 |
| 6 | VIESTINTÄ JA RAPORTOINTI..... | 18 |
| | 6.1 Metsitettyjen opetusosuuksien viestintä maasto-oppimisessa | 18 |
| 7 | TYÖAJANSEURANTA..... | 19 |
| 8 | OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI | 20 |
| | 8.1 Oppimisen arviointi: Piatta | 20 |
| | 8.2 Oppimisen arviointi: Laura | 20 |
| | LÄHTEET | 21 |
| | LIITTEET | 23 |

1 JOHDANTO

Nuorten mielenterveysongelmat ja yksinäisyys ovat lisääntyneet. Opinnoissa ongelmat näkyvät konkreettisesti mm. opintojen keskeyttämisinä ja viivästyksinä. Nuorten pahoinvointi kuriin metsäreseptillä–hankkeen tavoitteena on, että luonto ja sen terveysvaikutukset saataisiin integroitua osaksi nuorten arkea. Aiheeseen liittyvät useat tutkimukset osoittavat metsäluonnon vaikuttavan positiivisesti henkiseen, että fyysiseen hyvinvointiin. Mielen ja kehon voidessa hyvin myös oppiminen tehostuu. Hankkeen avulla pyritään selvittämään, voisiko metsäluonnon avulla tukea nuorten hyvinvointia ja opiskeluviihtyvyyttä.

Metsäresepti-hanke toteutetaan monialaisten opiskelijatiimien toimesta, jotka hankkeen ensimmäisessä vaiheessa suunnittelevat opiskelijoiden hyvinvointia tulevaisuudessa tukevia ympäristöjä helmi-toukokuussa kevätlukukauden 2023 aikana. Tampereen ammattikorkeakoulun koordinoimaa hanketta rahoittaa Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Ja kokonaisuudessaan se toteutetaan aikavälillä 1.1.2023–31.12.2024.

Hankkeen kohderyhmänä toimivat opiskelijat mutta metsäluonnon positiiviset vaikutukset palvelevat jokaista ikään ja sosioekonomiseen asemaan katsomatta. Metsäresepti kehitetäänkin sovellettavaksi myös muihin oppilaitoksiin ja korkeakouluihin. Metsitetyt opinnot ovat yksi Metsäreseptin viidestä osahankkeesta, jotka keskittyvät tarjoamaan vaihtoehtoisia opiskeluympäristöjä metsäluonnosta. Osahanke on Laura Schwartzin ja Piatta Nousiaisen ideoima.

2 METSÄRESEPTI

Metsäresepti-hanke aloitettiin 1.2.2023 Tampereen ammattikorkeakoululla hankkeen kick off-tilaisuudessa. Hankkeeseen saivat hakea mukaan kaikki aiheesta kiinnostuneet korkeakouluopiskelijat alaan katsomatta. Yhteisenä tekijänä kaikilla opiskelijoilla oli kokemus metsäluonnon merkityksellisyydestä osana hyvinvointia.

2.1 Toteutus

Metsäreseptin käsikirjoittajiksi valikoitui 14:sta opiskelijan tiimi. Kevään 2023 aikana he ovat ideoineet viisi osahanketta, jotka muodostavat lopullisen Metsäreseptin. Osahankkeet tuovat luonnon mukaan opiskelijan arkeen sekä opintoihin metsäkerhon, valmiiksi kartoitettujen lenkkipolkujen sekä metsäisten opintotilojen kautta. Jokainen osahanke tukee toista muodostaen näin toimivan ja kattavan kokonaisuuden, jonka avulla pyritään syventämään opiskelijoiden luontosuhdetta.

Syksyllä pilottiryhmät aloittavat 10 hankkeeseen lupautuneen TAMKin opettajan johdolla. Pilottiryhmät koostuvat syyslukukauden uusista opiskelijoista, joille ei ole vielä muodostunut selkeitä korkeakouluopiskelurutiineja. Uudet ideat tarvitsevat ennakkoluulotonta ja positiivista asennetta, jota moni uusi opiskelija huokuu aloittaessaan kovan pääsykoeruleaman jälkeen korkeakouluopinnot.

Projektiryhmään kuuluvat ohjaavat opettajat: projektin koordinaattori biotuotetekniikan yliopettaja Ulla Häggblom, asiantuntijaopettajat Toni Männistö ja Marja-Leena Lähteenmäki, hankeharjoittelija, opiskelijatiimin koordinaattori fysioterapiaopiskelija Anna-Maria Vuorinen, TAMKO:n edunvalvonta-asiantuntija Hannastiina Ruismäki apunaan lisäksi TAMKO:n sidosryhmätoimija Lassi Laakso, sekä viisi monialaista opiskelijatiimiä, jotka koostuvat 14:stä Metsäresepti-idean hankeopiskelijasta.

Opiskelijat tuottavat pienryhmissä ideoistaan loppuraportin, joka muodostaa lopullisen Metsäreseptin. Loppuraportti on käsikirjoituksen kaltainen tuotos, jonka toiminta on toteutettavissa syyslukukaudesta 2023 alkaen. Käsikirjoitus käsittää

syyslukukauden 2023 sekä kevätlukukauden 2024 ohjelman pohtien sen konkreettista toteutuskelpoisuutta. Projektiryhmien opiskelijat testaavat malliansa matkan varrella omien tutkinto-ohjelmiensa opiskelijaryhmissä maastossa mm. 4.4.2023 ja 24.4.2023 sekä Opiskelijoiden mielenterveyspäivänä TAMK:n Metsäresepti-messuosastolla 19.4.2023.

Tarvittaessa hankkeen monialaiset opiskelijat tekevät parannuksia ja muutoksia hankeideansa sisältöön. Hankeideointiprojektiin osallistuvat opiskelijat pitävät projektipäiväkirjaa hankkeeseen tekemistään tehtävistä ja työajasta, ja saavat opintopisteitä työpanoksensa mukaan (27 h = 1 op). Hankeideoita työstäville opiskelijoille annetaan mahdollisuus tehdä halutessaan myös opinnäytetöitä oman mielenkiintonsa mukaisesti.

3 METSITETTY OPINTOJAKSO

Idea opintojen ”metsittämisestä” syntyi henkilökohtaisten kokemusten pohjalta. Opiskelu niin metsäympäristössä kuin myös perinteisessä luokkaympäristössä on tarjonnut mahdollisuuden havaita eri opiskeluympäristöjen vaikutusten eroja omassa hyvinvoinnissa. Omien kokemustemme lisäksi myös useat tutkimukset tukevat havaintojamme luonnon vaikuttavuudesta. Muun muassa aivotutkija Minna Huutilainen Helsingin Yliopistosta viittaa tunne-elämysten tärkeään merkitykseen oppimiskokemuksiin liittyen. Tähän näkemykseen tukeutuen haluamme tähdentää, että Tampereen ammattikorkeakoulun lähiympäristö tarjoaa lisäksi ainutlaatuiset mahdollisuudet lähteä matalalla kynnyksellä metsään. Tämä luontoympäristön potentiaali on kuitenkin jäänyt vielä opetuksessa osin hyödyntämättä.

Metsäluonnon hyvinvointia ja oppimista tukevia vaikutuksia puoltavat mm. Kuo, Barnes ja Jordan (2019) artikkelissaan *Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship* ja neurotieteilijä Katri Saarikivi Suomen Luonto-lehden haastattelussa (3/2021). Hekin osoittavat johtopäätöksillään, että ajatus kulkee kirkkaammin ja luovuus kukkii luonnon äärellä. Vastaavia tuloksia mainitsevat lisäksi Simkin ja Tyrväinen artikkelissaan: ”Hyvinvointi- ja terveysvaikutukset” (Hamberg & Korhonen 2022). Tukeutuen Haikkolan ja Myllyniemen (2020) näkemyksiin haluamme tähdentää monipuolisten hyvinvointiaspektien tärkeyttä opiskelijoiden uudessa elämänsä nivelvaiheessa. Näitä tulisi mielestämme painottaa nimenomaan opiskeluista palautumisen kannalta, koska opiskeluympäristöön ja työelämään tähtäävien ammattitaitojen muodostuessa opiskelujen myötä, toimintatavat siirtyvät osaltaan opiskelijoiden mukana myös heidän tulevaan työelämäänsä.

3.1 Tavoite ja tarkoitus

Metsitetyn opintojakson osahankkeen tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti opiskelijoiden jaksamista luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Pyrkimyksenä on lisätä eritoten nuorten opiskelijoiden tietoisuutta luonnosta vaihtoehtoisena opiskeluympäristönä. Voisivatko oma-aloitteisuus ja vuorovaikutustaidot päästä kehittymään opiskelijoiden elämässä tämän projektin myötä? Tukena heillä tässä toimivat kanssaopiskelijoiden lisäksi asiantuntevat projektiin lupautuneet korkeakouluopettajat kukin omilla opintojaksoillaan. Tämän hankkeen piirissä suoritettavien opintojen toteutuksessa huomioidaan opettajien halutessaan luomat ammattitaitoisesti maastoon sovittamat ennako- ja kotitehtävät. Parhaassa tapauksessa metsitetyissä opinnoissa voi elävän ympäristön myötä oppia paljon myös opiskeltavan aiheen ulkopuolelta. Koemme edellä mainittujen taitojen avaavan osaltaan raikkaita näkökulmia opiskeluyhteisön kaikkiin osapuoliin. Tämä mielestämme edistää koko Metsäresepti-hankkeen tavoitetta. Muuttuvana tekijänä tulee osaltaan huomioida vielä rakentumassa oleva uusi opintosuunnitelma lukujärjestyksineen sekä hankkeeseen lupautuneiden opettajien päätökset niistä opintosuuksista, joita heidän mielestään on mahdollista toteuttaa kampusalueen metsäkohteissa.

4 OSAHANKKEEN TOTEUTUKSEN KUVAUS VAIHEITTAIN

4.1 Toteuttajat ja heidän roolinsa tehtävineen

Metsitettyjen opintojen ideoijina toimivat monialaiset opiskelijat Laura Schwartz ja Piatta Nousiainen. Osahankkeeseen inspiroivat osallistumaan Piatan ja Lauran omakohtaiset kokemukset metsäluonnon vaikuttavuudesta hyvinvointiin ja opiskeluun. Sen vuoksi he uskaltavat suositella ja kannustaa metsäympäristöä muillekin opiskelijoille luontevaksi oppimisympäristöksi.

Seuraavassa esittelemme tähän monialaiseen hankkeeseen lupautuneita, eri opintosuuntauksien ja opetusalojen pilottivaiheen opettajia. Heidän joukkoonsa kuuluvat hankeasiantuntijaopettaja Toni Männistön lisäksi Päivi Tiiva, Pirre Hyötynen, Outi Tuisku, Sami Kojo, Milka Erkkilä, Siru Suoniemi, Markus Ylijokipii, Liisa Mannisenmäki ja Minna Lahnaoja. Osa heistä oli läsnä 2.5.2023 järjestetyssä hankkeen ideoijaopiskelijoiden ja pilottiopettajien tapaamisessa. Kyseisessä tilaisuudessa heillä oli mahdollisuus esitellä omia suunnitelmiaan pilottivaiheen toteutuksesta verraten niitä hankeopiskelijoiden ideoimiin Metsäresepteihin.

Koska projektisuunnitelma on jatkuvasti päivittyvä, eläväinen dokumentti (Kettunen, S. 2009), olemme huomioineet sen hyväksymällä tosiasian, että Metsäresepti-ideamme on koko tämän hankkeen näkökulmasta osa sen johdattelua suunnitelmaa, jonka konkreettiseen toteutukseen emme itse tule seuraavan lukuvuoden, 2023–2024 aikana osallistumaan. Luonnollisesti toivomme tietenkin, että seuraavat vaiheet ovat ideoidemme perusteella toteutettavissa ja tulevat edesauttamaan nuorten hyvinvointia.

4.2 Saavutettavuus turvallisuuden luojana mahdollisten riskien hallintaan ja ennaltaehkäisyyn

Pilottiin osallistuvilta opiskelijoilta ei edellytetä hankkivan retkeilyvarusteita, mutta suositellaan käytäväksi läpi maastoon sopiva vaatetus. Mielekäs metsässä liikuminen vaatii säänmukaiset vaatteet ja kengät, hämärässä liikkuesssa valonlähteen ja tiheikössä suojalasit (Hamunen & Airila. 2018). Talviretkelle lumikengät saa esim. monista PIKI-kirjastoista lainaten, tai sukset SportUnin kautta. Retkeilyvarusteita voi vuokrata myös Tampereen seudun Työllistämisyhdistyksen Etappi Ry:stä. Kustannuksia muodostuu mahdollisista välinevuokrista sekä opettajien tutustuttamispäivästä Kaupin maastoon eräoppaan tai esimerkiksi Metsämieliohjaajan kanssa. On tärkeää, että opettajat saavat tutustua maastoon ennen opintojaksojen alkua. Positiivinen yhteinen kokemus luonnossa luo varmuutta ja ideoita omien tuntien toteuttamiseen. Mahdollisesti opettajat voisivat käyttää metsäistä luontoympäristöä opiskelijakohtaisiin opinto-ohjauskeskusteluihin myös oivana mahdollisuutena kävelyiden aikana tapahtuvaan henkilökohtaiseen ohjaukseen ja palautteen antoon erikseen sovittuina aikoina.

Jotta oppiminen, opetus ja ohjaus voivat onnistua hyvin ulkona, käydään metsäturvallisuus huolellisesti opiskelijoiden kanssa läpi tapaturmien ennalta-ehkäisemiseksi. Tärkeää on, että jokaisen opiskelijan on mahdollista osallistua metsitettyyn opetukseen, siksi saavutettavuuden näkökulmasta tuleekin reitit suunnitella ryhmän tarpeiden mukaan. Näin opiskelijat erilaisin tarpein tulevat huomioiduksi. Suositeltavaa on hyödyntää Hetkiretki-tiimin kartoittamia polkuja pohdittaessa kullekin ryhmälle sopivia reittejä Kaupin alueelta. Reittejä on kartoitettu myös opetuskäyttöön sopiviksi. Hyvä koonti turvallisesta metsässä liikkumisesta löytyy mm. UPMmetsä.fi. <https://www.upmmetsa.fi/tietoa-ja-tapahtumia/artikkelit/nain-virkistyskayttaja-liikkuu-turvallisesti-metsassa>

Ennen maastoon lähtöä on syytä ennakoida mahdolliset ongelmatilanteet, kuten eksyminen, tapaturma tms. Suunnistustaidot rauhoittavat, kun huomaa eksyneensä tai puhelimessa ei ole kenttää/akkua. Täyteen ladattu vara-akku kannattaa olla mukana pidemmällä reiteillä. Jotta toimintakyky säilyy hyvänä, on eväät ja nesteytys ihan ehdottoman tärkeää. Kaikkien osallistujien tulisi hyvän tavan mu-

kaisesti kerrata, mistä jokamiehenoikeudet koostuvat. Kattava koonti jokamiehenoikeuksista löytyy linkkiosoitteesta Luontoon.fi <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>.



Kuva 1. Huhtikuinen retki Kauppiin. Testasimme HetkiRetki-ryhmän kartoittamaa reittiä. Huomioi sopiva vaatetus ja jalkineet! Kuva: Anna-Maria Vuorinen.

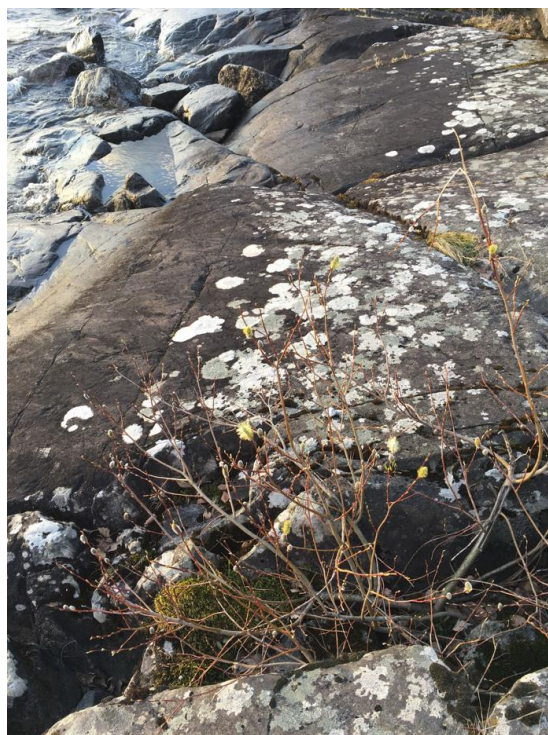
5 METSITETYT OPINNOT OSANA METSÄRESEPTIÄ

Syyslukukauden uudet opiskelijat suorittavat projektissa mukana olevien opettajien valitseman opintojakson ”metsitettynä”. Kyseisen opintojakson lähiopinnot suoritetaan sään salliessa Kaupin metsäympäristössä tai Metsälämpäreellä. Huonon kelin sattuessa tai terveyssyistä opinnot voidaan vaihtoehtoisesti toteuttaa esimerkiksi Tamk:n kampuksella Viherhuoneessa tai tuoda luontoelementtejä virtuaalisesti sisäopetustiloihin äänen/kuvan välityksellä. Opiskelijat saavat oivan mahdollisuuden tutkiskella, kuinka luonto ja liikkuminen vaikuttavat jaksamiseen opintojen edetessä. Selvitimme myös etukäteen kyselyllä opiskelijoiden kokemuksia metsäympäristön vaikutuksista hyvinvointiin ja asenteita metsitettyjä opintoja kohtaan. Tulokset olivat varovaisen lupaavia, niistä lisää kappaleessa 5.2.



Kuva 2. Kaupinojan saunan sisätilat.

Kuva: Laura Schwartz



Kuva 3. Kaupinojan rantakalliot.

Kuva: Laura Schwartz

Yhtenä ehdotuksena opiskelutavoista Metsitetyissä opintojaksoissa pohjautuen osaltaan ideoihin joita (Foster, 2015) esittää, voidaan mainita mm. Musiikkiakatemian yhteismusisoinnin ja yhtyetyöskentelyn kuorolauluopintoja yhdistettynä

helppoihin koreografioihin. Ne voitaisiin toteuttaa esim. Hiking Travel- toimitilojen ja Tampereen Talviuimareiden saunan välisellä Kaupinojan uimarannalla. Siellä voisi saavutettavuus huomioiden, ennakkotehtävien perusteella älylaittein jaettujen nuottien ja askelmerkkien perusteella harjoitella mm. taideteoksen akustiikan haastavuutta osin luonnontilaisessa esiintymisympäristössä.

Toisentyyppisenä esimerkkinä mainittakoon fysioterapia- ja sairaanhoitajaopiskelijoiden ensiapuharjoitukset ja niiden jälkipurkutoimintatavat Kaupin Urheilupuistossa simulointivarianttina erilaisiin terveydenhoitoalan asiakaspalvelutilanteisiin.

Myös asiantuntijaviestinnän sekä muita asiakaspalveluun tai ryhmälle puhumisen taitoja on hyvä harjoitella muualla kuin luokassa. Tästä esimerkkinä voimme mainita Kaupin Urheilupuiston alueen kenttätyöntekijöiden ja muiden käyttäjien kuin kuntoliikkujien, kuten urheiluseurojen jäsenten ja valmennusportaan kanssa viestiminen alueen käytöstä. Ulko-oppimisympäristöissä on yleensä yhteistyötä korostavat olosuhteet, enemmän itsemääräämisen mahdollisuuksia ja ympäristö on usein rauhallisemmaksi koettu (Haukka, A. 2022).

Kaupin Urheilupuiston alueelle on erilaisille kohderyhmille hyvä fyysinen saavutettavuus UKK-instituutin viereisen maksuttoman parkkialueen lisäksi myös ulkoilureitti Kuntokolmosen kautta opastetaulujen avustamana. Esim. muutama vuosi sitten UtaSport järjesti alueella onnistuneesti mm. Talviurheiluviikkoon liittyviä tutustumistilaisuuksia retkiluistelusta ja lumikenkäilystä kiinnostuneille opiskelijoille, joihin oli ilo osallistua asiantuntevien sidosryhmien opastajien kera. Nykyään alueen käyttömahdollisuudet ovat entisestään monipuolistuneet pesä- ja jalkapallokenttien katettujen alueidenkin ansiosta. Seuraavat kuvat havainnollistavat alueen saavutettavuutta.



Kuva 4. Kaupin urheilupuiston Kunto kolmonen -reitti. Kuva: Laura Schwartz



Kuva 5. Kaupin metsätaitoradan kartta. Reittiä voidaan hyödyntää myös muussa kuin metsätaitojen opetuskäytössä. Kuva: Laura Schwartz.

5.1 Metsäympäristön vaikutuksia oppimiseen

Luonnon äärellä, aivojen niin kutsuttu lepotilaverkosto aktivoituu. Laajat osat aivoja ovat yhtä aikaa aktiivisina ja kytkeytyneinä toisiinsa (Raichle, M.E. ym. 2000). Tällöin mielikuvitus, haaveilu ja tulevaisuuden suunnittelu pääsevät valloilleen. on huomioitavaa, että jo lyhyetkin luontokokemukset vähentävät stressiä (Korpela, K. 2008). Myös elimistön elpymistä tapahtuu luonnossa, koska siellä on vähän kehon vireystilaa kohottavia ominaisuuksia kuten monimutkaisuutta, liikettä tai voimakkaita ärsykejä (Ulrich. 1981).

Lisäksi luonto tarjoaa yleviä kokemuksia, jolloin ihminen tuntee olevansa tavansa omaista mittaansa pienempi. Siellä voi kokea tervettä mitättömyyttä mitaamattoman edessä, mikä puolestaan vähentää yksilöiden itsekeskeisyyttä ja itsekkyyttä sekä lisää anteliaisuutta ja avuliaisuutta muita kohtaan (Piff, P. ym. 2015). Nämä tunnekokemukset tukevat osaltaan ryhmädynamiikkaa. Vastaaviin tuloksiin myönteisen pienuuden kokemuksen sitouttavuudesta yhteisöön yhdessä koetun ja oppimisen myötä viittaavat myös Bai, Y. ja Maruskin, L. tutkijakollegoineen (2017). Tutkimuksessaan he mainitsevat ryhmässä koetun luonnonmaiseman vaikutuksen saavan aikaan nöyryyden ja hämmennyksen tunteita. Niiden todetaan vaikuttavan jaettujen pienuuden kokemusten kautta parantavasti yksilölliseen sietokykyyn muiden ryhmäläisten toimintaa kohtaan. Näihin tutkimustuloksiin viittaa luennolla 22.4.2023 myös aivotutkija Minna Huotilainen.



Kuva 6. Näsijärvi tarjoaa mahdollisuuden ällistyä kauniin maiseman äärellä säällä kuin säällä. Kuva: Laura Schwartz.

Luonnossa oleminen parantaa yleisestikin huomiokykyä ja keskittymistä, alentaa stressiä, kehittää itsesäätelyä, tekee oppijoista kiinnostuneempia ja osallistuvampia, sekä fyysisesti aktiivisempia. Lisäksi erilaiset oppimiseen liittyvät taidot, kuten pitkäjänteisyys, sinnikkyys, sosiaaliset taidot, kommunikaatiotaidot, ja oman toiminnan säätelyn tehokkuus kehittyvät erityisesti ulkona oppimisen aikana. Samanaikaisesti ulkona oppimisen aikana kehittyy suhde luontoympäristöön vahvemaksi: näin kasvaa nykyaikana ja tulevaisuudessa elintärkeä ympäristöstä huolehtimisen taito (Haukka, A. 2022).

Omaehtaisiin oppimiskokemuksiin perustuen voidaan esimerkiksi kertoa, mikälaista on opetella lumipeitteisellä Kaupin jalkapallokentällä sauvoitta hiihtoa kokeillen vapaan hiihtotyylin ja perinteisen hiihdon eroavuudet turvassa oppien muiden Kaupin laduilla liikkujien reaktioilta. Puhumattakaan siitä, että opettelisi eri hiihtotekniikoita sisätiloissa vain erilaisilta videoilta katsellen, kuten pandemia- aikana väliin väistämättä kävi. Ulkona oppi lisäksi paljon myös eri kehonosien kudosten reaktioista ja liikeradoista eri lämpötiloissa liikkuessa.

Toisaalta voidaan kokemuksesta suositella metsäympäristön erinomaista soveltuvuutta esim. kirjallisten tekstehtävien tai kuvataiteiden opetuksen eri tekniikoiden opiskeluun ajatellen mm. inspiroivaa maisemaa ja valon eri vaihteluita eri säätilojen myötä ennalta huolellisesti alustettujen tehtävänantojen jälkeen toteutettuina. Myös tentteihin omakohtaiseen kertailuun metsäympäristöä voi suositella vaihtoehdoksi varmasti monille opiskelijoille, jotka oppivat liikkueessaan paremmin kuin vaihtoehtoisesti sisätiloissa pitkään paikallaan opiskellen.

5.2 Metsitettyjen opintojen toteutettavuutta mittaavan kyselyn tulokset

Opiskelijoiden asenteita Metsitettyjä opintoja kohtaan selvitettiin kyselyllä, joka toteutettiin opiskelijoiden mielenterveyspäivänä 19.4.2023. Tampereen ammattikorkeakoululla. Vastauksia saatiin yhteensä 15 viiden eri alan opiskelijoilta, joista lähes puolet edusti terveyden- ja hyvinvointialaa. Toiseksi suurin osuus (neljäsosa) vastaajista oli tekniikan ja luonnontieteiden opiskelijoita. Pienestä otannasta huolimatta merkittävää oli, että 100 % vastaajista koki metsäluonnon vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin. Kyselyyn vastanneet opiskelijat kuvasivat omin sanoin mm. luonnon rentouttavan ja metsän rauhoittavan, virkistävän ajatuksia sekä pirstävään heitä. Huomioitavaa tuloksissa oli, että kyselyyn vastaajista valtaosa (86,7 %) haluaisi kokeilla Metsitettyjä opintoja itse ja loput (13,3 %) olisi myös ehkä valmis kokeilemaan niitä. Näistä tuloksista voidaan päätellä, että ne tukevat osaltaan Metsäreseptin Metsitettyjen opintojen toteuttamisidea ja rohkaisevat sitä myös kokeilemaan. Kysely ja siihen liittyvät tulokset löytyvät liitteistä sivulta 19.

5.3 Suomen luonto- ja retkeilykeskus Haltian luontokortit

Espoon Nuuksiossa sijaitsevan Haltia- luonto- ja retkeilykeskuksen kehittämät ”Luonnon vaikutukset oppimiseen ja hyvinvointiin- kortit” on tarkoitettu opetus- käytön avuksi erilaisille kohderyhmille luontoympäristön herättämien tuntemuk-

sien reflektointiin ja sanoittamiseen. Koska niitä voidaan käyttää sen tarkasteluun, miten luontoharjoitteet vaikuttavat osallistuvien oppijoiden hyvinvointiin ja oppimiseen, korttien avulla voidaan mielestämme mitata myös Metsitettyjen opintojen vaikutuksia opiskelijoihin. Yhtenä esimerkkinä korttien käytöstä opiskelijat voivat opintojakson alussa pohtia korttien sisältöä pienissä ryhmissä (mm. mitä ajatuksia ne herättävät, erilaisia samaistumismahdollisuuksia, tai löytyykö omia kokemuksia). Opintojakson lopulla sama tehtävä suoritettaisiin uudelleen, jolloin opiskelijoiden tulisi myös tuottaa lyhyt raportti havainnoistaan. Näin opiskelijat pääsevät havainnoimaan luontoympäristön mahdollisia vaikutuksia oppimiseen/hyvinvointiin ja hanketiimi saa materiaalia osahankkeen toimivuudesta osana Metsäreseptiä.

6 VIESTINTÄ JA RAPORTOINTI

Olennaisena osana koko hankkeen toteutusta on viestinnän ja raportoinnin ajankohtaisuus ja jatkuvuus siihen osallistuvien kesken. Tästä muodostuu myös osaltaan aikaisemmin mainittu saavutettavuus, mikä tarkoittaa, että myös hybridi-muotoinen opiskelu ja opetus sekä sisä- että ulkotilojen käytössä huomioidaan sekä opiskelevien että opettavien kannalta. Tätä olemme omassa hanketyöskentelyssämme korostaneet luodessamme yhteyksiä eri sidosryhmiin, kuten Metsäkeskuksen työntekijöihin, Tampereen Taivaltajien ja Kolbman toimihenkilöihin ja Etappi ry:n yhdyshenkilöihin. Raportointi tapahtuu hanketyöryhmälle opintojemme osalta opintoraportin eri versioiden ja osuuksien muodossa. Hankeopiskelijoiden viestintä on sujunut hyvin sähköposttien lisäksi myös hanketta varten luotojen Teams- kokous- ja WhatsApp- viestintäryhmien kautta.

6.1 Metsitettyjen opetusosuuksien viestintä maasto-oppimisessa

Edellytyksenä onnistuneeseen digitaaliseen viestintään ovat hyvät liikkuvan laajakaistan verkkoyhteydet, mutta katveisessa ympäristössä tämä ei aina ole mahdollista. Suosituksena onkin tukeutua myös perinteisiin muistiinpanovälineisiin. Tietokoneiden tuominen maastoon ei myöskään ole käytännöllistä, tämä on hyvä huomioida opetusta suunniteltaessa. Luennot on mahdollista esimerkiksi äänittää ennakkoon, jota opiskelijat voivat sitten metsässä kuunnella puhelimestaan. Oppimista tehostaa, jos opiskelija tekee samalla muistiinpanoja paperille ja lopuksi aiheesta keskustellaan ryhmänä.

7 TYÖAJANSEURANTA

Metsäresepti-hankkeen Metsitettyjen opintojen ideointivaiheeseen osallistuvien monialaisten opiskelijoiden Piatta Nousiainen ja Laura Schwartz omakohtaiset, eritellyt työajanseurantaan liittyvät kaaviot löytyvät tämän raportin liiteosiosta.

Katso liitteet s.19

8 OMAN OPPIMISEN ARVIOINTI

Projektin tekeminen on vaatinut itseohjautuvuutta, suunnitelmallisuutta ja motivaatiota. Tunne siitä, että ollaan tekemässä jotain merkityksellistä, on ollut tärkeä puskuri jokaisessa työvaiheessa. Projekti on kuitenkin edennyt mallikkaasti aikataulussa, ja yhteydenpito on ollut toimivaa myös etäyhteyksillä.

Käytännön syiden sanelemista syistä (opintomme eri tiloissa ja osin eri paikkakunnilla) olemme painottaneet yhteistyössämme tässä hankkeen osiossa etäryhmätyöskentelyä. Onneksi olemme voineet toteuttaa myös työpajatyöskentelyssä kasvokkain tapahtuvaa opiskeluamme.

8.1 Oppimisen arviointi: Piatta

Metsäresepti-hanke on ensimmäinen virallinen projektityö, johon olen saanut osallistua ja kokemuksena tämän hankkeen parissa työskentely on ollut hyvinkin opettavaista. Olen kokenut projektin sanoman merkitykselliseksi ja ennen kaikkea ajankohtaiseksi. Tiedonkeruu on ollut inspiroivaa, ja halu oppia aiheesta enemmän on kasvanut. Koen lisäksi, että tämä projekti on antanut merkityksellisiä näkökulmia metsätalouden opintoihini.

8.2 Oppimisen arviointi: Laura

Tämän opintojakson aikana olen mielestäni oppinut paljon sellaista, mitä en osannut odottaa ja nimenomaan myönteisessä mielessä. Metsäresepti-hankkeen tarjoaman monipuolisen lähdeaineiston myötä olen innostunut hakemaan lisätietoa metsän ja luonnon vaikutuksiin niveltuviin muihinkin ajankohtaisiin ja opiskelijoita voimaannuttaviin aihepiireihin. Kielten- ja opettajanopintojen taustalta tähän hankkeeseen osallistuneena haluaisin kannustaa ristiin opiskeluun joista, joka on kiinnostunut oman opiskelualansa näkökulmien ja horisontin laajentamisesta korkeakoulu yhteisön sisällä ja opinahjon kauempanakin sijaitsevilla kampuksilla.

LÄHTEET

Bai, Y., Maruskin, L., ym. 2017. Awe, the diminished self and collective engagement: Universals and cultural variations in the small self. *Journal of Personality and Social Psychology*.

Foster, R. 2015. *Tanssi-innostaminen. Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia*. Books on Demand

Haikkola, L., Myllyniemi, S. (toim.) 2020. *Hyvää työtä! Nuorisobarometri 2019*. Painotalo Varteva.

Hamunen, H., Airila, H. 2018. *Polkujuoksukirja*. Metsäkustannus.

Haukka, A. 2022. Luonto oppimisympäristönä vahvistaa oppimista. Luontokoulu.fi. https://www.luontokoulu.fi/ulkona_oppimisen_hyodyt/

Huutilainen, M. 2023, luento, SUKOL:n koulutustilaisuus. Sammon Keskuslukio. 22.4.2023.

Kettunen, S. 2009. *Onnistu projektissa*. WSOY pro Oy.

Kuo, M., Barnes, M., Jordan, C. 2019. Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. *Frontiers*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00305/full>

Korpela, K. 2008. *Ympäristö ja positiiviset tunteet*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/274333407_Korpela_K_2008_Ymparisto_ja_positiiviset_tunteet

Luontoon.fi.nd. <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>

Piff, P., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D., Keltner, D. 2015. Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/276849773_Awe_the_Small_Self_and_Prosocial_Behavior

Raichle , M.E., Macleod, A., Snyder, A., Powers, W., Gusnard, D., Shulman, G. 2000. A default mode of brain function. PNAS. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.98.2.676>

Tyrväinen, L., Korpela, K. Ojala, A.: “Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt”. Teoksessa: Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T., Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. 2014. Kirjokansi 90. SKS.

Ulrich, R. 1981. Natural Versus Urban Scenes: Some Psychophysiological Effects. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/249623753_Natural_Versus_Urban_Scenes_Some_Psychophysiological_Effects

UPMmetsä. 2023. <https://www.upmmetsa.fi/tietoa-ja-tapahtumia/artikkelit/nain-virkistyskayttaja-liikkuu-turvallisesti-metsassa/>

LIITTEET

Kyselytutkimuksen diagrammit (Nousiainen, Piatta) [kysely_metsitetyt_opinnot.docx](#)

[Työajanseuranta Piatta ja Laura.docx](#)