



Metsäresepti HetkiRetki

Juuso Sainio, Tiia Hyvärinen ja Suvi-Tuulia Raittinen

PROJEKTIRAPORTTI
Toukokuu 2023

SISÄLLYS

1	KOKO HANKKEEN KUVAUS	3
2	OMAN OSAHANKKEEN NIMEÄMINEN JA KUVAUS OSANA KOKO HANKETTA	4
3	OMAN OSAHANKKEEN TAVOITE JA TARKOITUS	5
4	OMAN OSAHANKKEEN TOTEUTUKSEN KUVAUS VAIHEITTAIN	6
4.1	Toteuttajat ja heidän roolinsa ja tehtävänsä	6
4.2	Toteutusaikataulu.....	7
4.3	Resurssit ja mahdolliset kustannukset	7
4.4	Mahdolliset riskit ja niiden hallinta	7
5	TUOTOS JA EHDOTUKSET SEN KÄYTTÖÖNOTOSTA	8
6	VIESTINTÄ JA RAPORTOINTI.....	10
7	TYÖAJANSEURANTA OPISKELIJOITTAIN.....	11
8	OMAN OPPIMISEN/OSAHANKKEEN ARVIOINTI.....	13
9	LÄHTEET	14

1 KOKO HANKKEEN KUVAUS

Metsäresepti- hankkeella pyritään turvaamaan opiskelijoiden hyvinvointia metsän ja luonnon hyvinvointivaikutusten avulla. Hankkeen apuna käytetään tutkimustietoa luonnon hyvinvointia edistävästä vaikutuksista, joita ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset.

Luodaan monipuolinen kokonaisuus, jossa pyritään lisäämään luonnon läsnäolo sekä koulupäiviin opetukseen että opiskelijoiden vapaa-aikaan liittäen.

Hankkeesta pyritään luomaan yhtenäinen kokonaisuus, jossa eri osahankkeiden sisältö tukee toisiaan.

2 OMAN OSAHANKKEEN NIMEÄMINEN JA KUVAUS OSANA KOKO HANKETTA

Oсахankkeen nimeksi annettiin HetkiRetki. Nimi kuvastaa hyvin koulun lähipolkujen luonnetta; niille voi poiketa hetkessä retkeilemään, viettää hetken tai pitemmänkin aikaa ja nauttia luonnosta. Osahankkeelle suunniteltu logo näkyy kuvassa yksi.

Polkuhanke osana koko Metsäreseptihanketta on tärkeä osa kaikkia osahankkeita ajatellen. Kaikki hankkeet voivat käyttää sitten näitä etsimiämme ja kartoittamiimme polkuja. Polkuja ja kartoitettuja paikkoja voi käyttää opetuspaikkoina esim. metsitetyissä opintojaksoissa (toinen osahanke). Kun tehdään yhteistyötä muiden ryhmien kanssa, niin saadaan yhtenäinen kokonaisuus.



KUVA 1. HetkiRetken logo

3 OMAN OSAHANKKEEN TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän osahankkeen tavoite ja tarkoitus on TAMK:n lähiluonnon polkujen ja reitien kartoitus erilaisia tarpeita silmällä pitäen ja polkujen tallentaminen Trailmap karttasovellukseen opiskelijoiden saataville.

Pyritään tarjoamaan opiskelijoille ja opettajille ns. matalan kynnyksen reittejä, jotka ovat lähellä ja luonnon hyvinvointivaikutukset saavuttavia pienessä ajassa ja pienellä vaivalla. ei tarvitse välttämättä mitään varustusta).

Erilaisia tarpeita, mihin lähiluonnon polkuja tarvittaisiin, voisi olla opiskelijoiden yksin, yhdessä tai ryhmässä tehdyt metsäkäynnit ja opettajien tarpeet luontotunneilleen.

Havaittiin muutamia asioita, jotka määrittävät polkujen käyttöä.

Aika.

Saattaa olla käytössä lyhyt hyppytunti tai saattaa olla vapaana pitempi, tunnin parin kävelyyn sopiva aika. Voi olla aikaa jopa yön yli reissuun.

Esteettömyys.

Polkuryhmä löysi yhden polun ja vielä on etsinnässä joku muukin metsään meno mahdollisuuden, joka olisi esteetön.

Kulikutapa.

Polkua voi kulkea kävellen, juosten, pyöräillen, meloen tai hiihtäen.

4 OMAN OSAHANKKEEN TOTEUTUKSEN KUVAUS VAIHEITTAIN

Polut on suurimmaksi osaksi etsitty ja löydetty. Trailmap- kartat on myös tehty jo valmiiden polkujen osalta.

Löydetyt polut pyritään käymään läpi myös lumen sulettua, kesällä, osahankkeen toteuttajien kesäaikataulujen mukaan. Näillä näkymin metsään päästäisiin kesäkuun alussa.

Etsittiin ja tutustuttiin tapaan millä kartat saadaan kaikkien saataville.

Aiottiin keskustella viestintäosahankkeen kanssa kylteistä ja mainoksista sekä muusta viestinnästä polkuihin liittyen. Keskustelu ei toteutunut.

Kyselyjen laatiminen poluista ja niiden mahdollisista vaikutuksista kävijään. Kehiteltiin mahdollisia kysymyksiä esimerkiksi QR- koodin alle. Kysymyksiin vastanneille mietittiin jonkinlaista palkintoa porkkanaksi.

Reittien houkuttelevuutta lisätään haalarimerkillä

Tulevaisuudessa polkujen ja paikkojen lisääminen ja muokkaus metsäresepti - nettisivuille.

4.1 Toteuttajat ja heidän roolinsa ja tehtävänsä

Toteuttajina HetkiRetki- osahankkeessa ovat Juuso Sainio, Tiia Hyvärinen ja Suvi-Tuulia Raittinen. Polkuja etsitään ja kartoitetaan yhdessä.

Juuso Sainio on osahankejohtaja

4.2 Toteutusaikataulu

Hankkeen suunnittelutyö tehdään kevään 2023 aikana. Osahankkeen valmistelut jatkuvat vielä kesällä reittien kartoituksella. Hanketta aletaan toteuttaa syksyllä 2023 valikoitujen pilottiryhmien kanssa. Tavoite on laajentaa hankkeen toteutusta pikkuhiljaa. Hankkeen onnistumista seurataan pilottiryhmän kanssa ja tarvittaessa tehdään muutoksia ja kehitetään hanketta edelleen. Tavoite on, että hanke voisi laajentua myös muihin korkeakouluihin ja oppilaitoksiin.

4.3 Resurssit ja mahdolliset kustannukset

Kustannuksia ei tälle hankkeelle tule paljoa. Mahdolliset kyltit tai laminoidut laput maastoon maksavat jonkin verran. Haluamme ne kuitenkin teetetävän jossain kunnallisessa painossa, että pysyvät hyvinä pitkään. Mahdollisesti paperit laminoidaan ja kiinnitetään puuhun narulla. Opiskelijoiden motivointiin voidaan halutessa suunnitella haalarimerkkejä tms., joiden teettäminen maksaa jotakin myös.

4.4 Mahdolliset riskit ja niiden hallinta

Hetkiretki- osahankkeen toteuttaminen itsessään on melko riskitöntä. Haasteita toteutukseen luo esteettömyys ja kaikille opiskelijoille sopivien kohteiden löytäminen. Kohteiden soveltuvuutta erilaisiin käyttötarkoituksiin tulee vielä kehittää tekemällä yhteistyötä hankkeeseen valittujen opettajien kanssa ja kuuntelemalla heidän tarpeitaan ja toiveitaan. Osahankkeen vieminen opiskelijoiden tietoisuuteen sujuu varmasti melko helposti, sillä hanke on saanut jo nyt hyvin näkyvyyttä ja sillä on monipuoliset viestintäkanavat käytettävissä. Riskinä osahankkeen onnistumiselle voi olla opiskelijoiden motivointi lähteä luontoon liikkumaan. Opiskelijoita tulee kannustaa liikkeelle luontoon tarjoamalla heille ohjatusti hyviä luontokokemuksia. Tällaisia kokemuksia voivat olla onnistuneet oppitunnit luonnossa tai esimerkiksi erilaiset ryhmäytymistä edistävät tehtävät maastossa. Opettajien ja hankkeesta vastaavien henkilöiden rooli on tässä suuri.

rentouttavista luontoympäristöistä, sekä kyselleet kanssaopiskelijoiden kokemuksia. Osahankkeen tavoite on, että tulevat opiskelijat voisivat myös jakaa kokemuksiaan ja tuntemuksiaan käytyään valitsemillamme kohteilla. Tämän lisäksi opiskelijat voisivat jakaa GPS- jälkeä myös itse kartoittamistaan ja heille tärkeistä luontokohteista.

Opettajille HetkiRetki toimii työkaluna oppituntien suunnitteluun luonnossa ja opiskelijoille mahdollisuutena nauttia luonnon terveysvaikutuksista tai päästä harrastamaan helposti luonnon läheisyyteen. Tavoite on tehdä yhteistyötä muiden osahankkeiden kanssa, jotta kokonaisuudesta saadaan yhtenevä. Metsitetty opintojakso -osahankkeen kanssa olemme tehneet yhteistyötä etsien opettajille sopivia paikkoja heidän tarpeisiinsa.

6 VIESTINTÄ JA RAPORTOINTI

Ajatuksen on, että tarvitaan metsään käyntipisteille tai johonkin kohtaa polkua kyltti, jossa lukee TAMK, Metsäresepti ja jossa on QR- koodi, mistä ulkopuolisetkin saavat polusta ja hankkeesta tietoa. Jos metsään tulee kylttejä, niistä tulee huolehtia niin kauan kuin ne metsässä ovat.

Halutaan yhtenäinen layout, sama kuin kaikilla. Halutaan samoihin viestikanaviin mukaan kuin kaikki muutkin osahankkeet

7 TYÖAJANSEURANTA OPISKELIJOITTAIN

Työajan seuranta	Juuso	Suvi-Tuulia	Tiia
Aloitusmiitti 1.2.	4h		4h
Oma tiimikokous 9.2.	2h	2h	2h
Tapaaminen 22.2.	1h		1h
Oma tiimikokous 7.3.	2h		2h
Etämiitti Anna-Marian kanssa 9.3.	1h	1h	1h
Oma tiimikokous + tapaa- minen 15.3.	4h		2h+2h = 4h
Esityksen tekoa 17.3.		1h	
Metsäresepti-tiimin tapaa- minen 21.3	2,5h		
Oma tiimikokous 30.3	1h	1,5h	1,5h
Polkujen kartoitus 3.4.	3h	3h	3h
Metsäreseptin kanssa suunnittelemlamme po- lulla 4.4	3h		
Mielenterveyspäivä 19.4	4h		
Retkipäivä 24.4.			3h
Oma suunnittelu	2h	2h	5h

Raportointi	2h	5h	5h
Yhteensä	=31,5h		= 31,5h

8 OMAN OPPIMISEN/OSAHANKKEEN ARVIOINTI

Idea ja suunnitelma sen toteutukseen pääpiirteittäin syntyivät varsin helposti ja pääsimme etenemään suunnittelun kanssa alussa oikein mukavaa tahtia. Toteutusta hankaloitti jossain määrin rajallinen ajankäyttö. Lisäksi osahankkeen viestintä ja sen vienti opiskelijoiden tietoisuuteen osoittautui jossain määrin haastavaksi, mutta lopulta löysimme tähän hyvän ratkaisun, joka oli jakaa karttalinkit QR-koodeina. Koodeja voi ryhmitellä tarpeen ja toivotun luontokokemuksen mukaan eri otsikoiden alle, jotta opiskelijat voivat löytää juuri itselleen sopivan reitin tai kohteen.

Opimme, miten tällöinen vapaa ideoinnista lähtenyt projekti saadaan käyntiin ja miten ideoita voidaan ruveta käytännössä toteuttamaan. Opimme, että ideat kannattaa rajata jotenkin, koska projekti saattaa laajeta liian suureksi, jos kaikki ideat otetaan mukaan.

Emme osaa tarkkaan sanoa mitä pitäisi tehdä toisin. Tällöisen vapaan itseohjautuvan projektin sovittaminen tiukkaan opintoaikatauluun, oli vaikeata, joten aikataulutukseen olisi ollut hyvä saada selkeytystä tai apua. Usein projektin tiimoilta oli lyhyehköllä varoitusajalla tapaamisia ja aina kävi niin, että samaan aikaan oli pakollisia koulutunteja.

Aluksi innovointi oli innokasta yhteistä tekemistä, pöhinää. Loppua kohti tekeminen muuttui vain yhden osaprojektin kanssa puurtamiseksi. Olisi ollut kiva nähdä ja kuulla muita osaprojekteja, toisaalta aika siinäkin olisi ollut rajoittava tekijä.

9 LÄHTEET

Lähteenä käytetään opiskelijoille teetettyä kyselytutkimusta luonnon vaikutuksista (toteutus kesä 2023)

