

Ihmisen kädenjälki (n. 15 min)

Tavoite

Havaitsemme ihmisen tekoja ympäristössä ja keskustelemme siitä, mikä on tärkeää omassa elämässä. Lopussa kiinnitämme huomion siihen, että ihminen on osa luontoa ja pystyy kantamaan vastuuta ympäristöstään omilla pienillä teoillaan.

Ohjaajalle

Kannattaa käyttää kelloa tehtävän etenemisen seuraamisessa ja antaa riittävästi aikaa yhteiselle keskustelulle. Tehtävän yhteinen purku on tärkeä, jotta tehtävän merkitys tulee käsitellyksi kunnolla. Tavoite on hyvä kertoa vaikkapa tehtävän lopussa kaikille.



1. Ulkona

Katsele ympärillesi.

Sisällä

Näytä kuva tai pyydä osallistujia katselemaan ikkunasta ulos. (n. 2 min)

Hengitä syvään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Valitse jokin kohta, jossa näkyy mielestäsi ihmisen käden jälki.

2. Mene jonkun mahdollisimman tuntemattoman ihmisen luokse.

3. Kertokaa toisillenne, minkä kohteen havaitсите, ja miten ihmisen kädenjälki siinä näkyy. (5 min)

4. Purkakaavastaukset yhdessä: jokainen kertoo, mitä kuuli pariltansa. (10 min)

5. Jokainen kertoo yhdellä sanalla, mikä ihmisen käden jälki on tarpeellinen sinulle, ja miten voit huomioida luonnon tässä asiassa? (5-10 min)

Suostun luontoseikkailuun kanssasi (n. 15 min)

Tavoite

Myönteinen suhtautuminen toisten ideoihin avaa uusia mahdollisuuksia, synnyttää ideoita ja edistää positiivista ilmapiiriä ryhmässä.

Ohjaajalle

Näytä ensin ryhmälle esimerkikikeskustelu jonkun kanssa. Tarkenna, että jokaiseen ehdotukseen tulee lisätä jokin luonnon hyvinvointia edistävä asia.

Yhteinen keskustelu tehtävän lopussa on tärkeä! Voit kysyä ryhmältä vielä lopuksi muitakin tarkentavia kysymyksiä, kuten: Miltä sinusta tuntui, kun kaverisi suostui ehdotuksiisi?

1. Valitse pari, jonka kanssa olet jutellut tänään vähiten. Houkutelkaa toisianne parin kanssa vuorotellen erilaisiin toimintoihin luonnossa. Parin tulee suostua annettuun ehdotukseen ja lisätä siihen jokin toiminta huomioiden luonnon hyvinvointi.

2. Näytä parisi kanssa esimerkikikeskustelu ryhmälle ensin.

A: -Lähtisitkö kanssani luontoseikkailulle pimeään metsään?

B vastaa: -Joo, ja kuljetaan vain valmiita polkuja pitkin. Keitetäänkö iltakahvit nuotiolla?

A vastaa: - Joo, ja tehdään nuotio valmiille nuotiopaikalle ja sammutetaan se lopuksi.

Jne.

6. Yhteinen keskustelu: Mitä tapahtuu, kun ihmiset suostuvat ehdotuksiin empimättä?



Hengitetään puiden kanssa (10-15 min)

Tavoite

Ymmärtää ja kunnioittaa luonnon ja ihmisen muodostamaa kokonaisuutta.

Ohjaajalle

Huomaathan, että ulkona osallistujien tulee sijoittua riittävän lähelle ohjaajaa, jotta he kuulevat ohjeistuksen. Anna loppukeskustelulle riittävästi aikaa ja huolehdi siitä, että kaikki osallistujat saavat puheenvuoron.

1. Ulkona: mene valitsemasi puun luokse.
Sisällä: kuvittele puu (seinä, pöytä tuoli).
2. Nojaa puuhun tai aseta kätesi sen runkoa vasten. Kiinnitä huomiosi puun rungon ja vartalosi kosketukseen. (2 min)
4. Sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos.
5. Tunne, kuinka puu hengittää kanssasi ja ilma virtaa välillänne. (2 min)
6. Avaa hitaasti silmäsi, venyttele hieman ja kiitä mielessäsi puuta ja itseäsi tästä hetkestä.
7. Purku yhdessä: Millainen lahja sinulta auttaisi valitsemaasi puuta jaksamaan seuraavat 50 vuotta?



Rakentakaa maapallolle täytekakku (n. 30-45 min)

Tavoite

Pohditaan yhdessä, mitä maailma tarvitsee juuri tällä hetkellä voidakseen hyvin.

Ohjaajalle

Ryhmää kannattaa sekoittaa niin, etteivät samat ihmiset ole aina yhdessä. Näin rakennat ryhmääsi turvallista ilmapiiriä, jossa on helppo jakaa ajatuksiaan.

1. Ulkona: 3-5 hengen ryhmissä (ryhmiin jako: laittakaa 3-5 toisilleen mahdollisimman tuntematonta peukaloa yhteen).

2. Tehkää luonnon materiaaleista täytekakku. Kakku rakennetaan aineksista, joita maailma tarvitsee voidakseen paremmin.

3. Etsikää ympäristöstä irtonaisia aineksia. Nimetkää jokainen ainesosa ja rakentakaa kakku valmiiksi.

Sisällä voitte rakentaa kakun esim. postit -lapuista (kirjoittakaa lappuihin täytteiden ainekset).

Jokainen ryhmän jäsen tuo vähintään yhden ainesosan kakkuun.

4. Kiertäkää yhdessä koko kakkunäyttely. Jokainen ryhmä kertoo, mitä täytteitä kakussa on ja miksi tämä täyte on tärkeä.

5. Jokainen vuorollaan kertoo lyhyesti: Mikä kakkujen täytteistä on itselle erityisen tärkeä?



Tunteita vedestä (n. 30 min)

Tavoite

Tiedostamme veden puhtauden ja hyvinvoinnin merkityksen maapallolle. Tunnistamme ja nimeämme vesien saastumiseen liittyviä tekijöitä. Tunnistetaan tunteita.

Ohjaajalle

Harjoitusta voi lyhentää esim. taukojumpiksi pitkin päivää. Tällöin tunteet kannattaa jokaisen kirjata itselleen ylös harjoituksen edistymisen mukaisesti. Päivän päätteeksi voitte tehdä yhdessä patsasnäyttelyn.

Tarkkaile tehtävän edetessä osallistujien kertomia näkymiä. Voit huudella mukaan erilaisia näkymiä, kuten *Öljyä! Lannoitteita! Pesuaineita! Kuolleita kaloja! Moottoriveneitä! Laivoja! Muovipusseja!* jne.

Ulkona tai sisällä: Ryhmä asettuu pariin tai kolme rinnakkain -jonoon.

1. Ohjeista ryhmää toimimaan kuin tunturipuro ja liikkumaan tilassa puron tavoin.
2. Huudelkaa ääneen mitä kaikkea vesi näkee matkallaan.
4. Anna puron edetä noin 2 min. ajan
5. Vaihda nyt tunturipuro joeksi: "Nyt olette joki!"
6. Osallistujat huutelevat nyt asioita, joita joki näkee matkallaan.
7. Huomioikaa jonon liikkuminen, kuten joki.
8. Anna joen liikkua noin 2 min. ajan.
9. Vaihda nyt joki järveksi: "Nyt olette järvi!"
10. Nyt osallistujat huutelevat asioita, joita järvi näkee matkallaan.
11. Jatka noin 2 min.
12. Nyt jono muuttuu mereksi: "Olette nyt meri!"
13. Osallistujat huutelevat nyt asioita, joita meri näkee matkallaan. Noin 2 min.
14. Sopivalla hetkellä pyydä ryhmää pysähtymään ja istumaan tai jäämään paikalleen.

15. Pohtikaa hetki itsekseen (2 min) millaisia tunteita virtaava vesi kohtasi matkallaan.

16. Muodostakaa pareja ja kertokaa toisillenne mitä tunteita löysitte.

17. Tehkää yhdessä parin kanssa patsas veden tunteista.

18. Katsokaa yhdessä patsaat vuorotellen ja muut osallistuja yrittävät arvata, mitä tunteita patsas esittää.



Unelmia täydellisestä maailmasta (n. 15 min)

Tavoite

Uskallamme unelmoida paremmasta tulevaisuudesta. Tunnistamme ja nimeämme unelmien toteutumiseen johtavia tekoja.

Ohjaajalle

Voit käyttää halutessasi apukysymyksiä helpottaaksesi osallistujien unelmointihetkeä:

- Millaisia ihmiset ovat?
- Miltä luonto näyttää?
- Millaisia eläimiä maapallolla elää?

Tehtävän purkukeskustelun jälkeen voitte vielä hetken tutkailla hiljaisuudessa "täydellistä maapalloanne" yhdessä.

Sisällä tai ulkona:

1. Seisokaa piirissä
2. Kuvittele piirin keskelle kuva maapallosta
3. Tutki maapalloa ja pohdi mielessäsi: Miltä maapallo näyttää kun luonto ja ihmiset kukoistavat?
7. Purku
 - Kertokaa vuorotellen mitä näette täydellisellä maapallolla (ihmiset, luonto, eläimet)
 - Mikä on pienin tekosi, joka edistää unelman toteutumista?
8. Pohdi vieruskaverisi kanssa (tai 3 hengen ryhmä): Mitä ryhmänne voi tehdä yhdessä mahdollistaakseen hyvinvoivan maapallon? Kertokaa vastauksenne kaikille.



Retki talviseen luontoon

Tavoite

Tunnistamme luonnon ja ihmisen yhteisestä kokemuksesta syntyviä tunteita. Ymmärrämme molemminpuolisen kunnioituksen merkityksen luonnon ja ihmisen hyvinvoinnille.

Ohjaajalle

Tämä on mielikuvaharjoitus, jonka voit lukea rauhallisesti osallistujille. Voit myös kertoa omin sanoin matkan vaiheet. Tarkkaile kellosta aikaa, joka on merkitty tehtävän vaiheisiin.

Kirjaa tehtävän lopun paritehtävää (kohta 12) varten kysymykset fläppipaperille tai heijasta kysymykset tietokoneeltasi kaikkien näkyville.

Varmistathan lopussa (kohta 13), että jokainen osallistujaa saa puheenvuoron (kierrätä puheenvuoro jokaiselle osallistujalle).

1. Pyydä osallistujia istumaan mukavasti tuolilla. Voitte ottaa takin tms. peitteen lähelle.

2. Heijasta seinälle kuva 1. "Olet nyt lähdessä retkelle lumiseen metsään".

3. "Istu kyytiin ja peittele itsesi lämpimästi.

4. "Sulje silmäsi ja vedä syvälle keuhkoisi kirpeää talvi-ilmaa".

5. Lähdet nyt hitaasti liikkeelle tykkylumen peittämään metsään.

6. Katsele ympärillesi ja kuuntele metsän hiljaisuutta. (hiljaisuus 1 min.)

7. Vauhtisi hidastuu. Pysähdyt ja huomaat edessäsi riekkoparven ylittämässä polkua rauhallisesti tepastellen. Seuraa hetki riekkojen matkaa. (hiljaisuus 1 min)

8. Jatkat nyt matkaasi ja tarkkailet ympäristöäsi ja omaa olotilaasi. (hiljaisuus 1 min)

9. Kuulet hiljaista veden solinaa. Pysähdyt nyt sillalle. Alhaalla virtaa puro. Puron rannalla huomaat saukkoperheen lämmittelemässä auringossa. Seuraa hetki saukkoperheen ilakointia, niiden lasketellessa alas purontörmää veteen. (hiljaisuus 1 min)

10. Matkasi jatkuu, ja on aika palata takaisin lähtöpaikkaan. Huomioi vielä matkallasi hiljaisuus ja raitis ilma kasvoillasi. (hiljaisuus 1 min)

11. Olet nyt palannut takaisin ja voit nauttia termospullostasi mukillisen lempijuomaasi. (hiljaisuus 1 min).

Venyttelä ja avaa hitaasti silmäsi (heijasta kuva 2).

12. Mene sellaisen henkilön luokse, jonka kanssa et ole hetkeen jutellut. Kertokaa toisillenne retkestänne ja kokemuksistanne (Mikä tai kuka liikutti kulkuneuvoasi? (miksi), montako riekkoa näit? Minkä kokoinen oli saukkoperhe? Mitä muuta koit tai tunsit metsässä?)

13. Yhteinen purku: kerro yhdellä sanalla jokin tunne, jonka koit retkellä.

14. Kirjaa tunteet ylös esim. fläppipaperille.



Keskustelua talouden mahdista

Tavoite

Herättää keskustelua rahan voimasta ja tutkia omaa suhtautumistaan talouden voimaan.

Ohjaajalle

Pyydä ryhmää liikkumaan janalla alla olevan ohjeen mukaisesti. Voit pyytää perustelua valitsemasi väitteen kohdalla: ”Miksi valitsit tämän paikan janalla?”. Tämä kannattaa tehdä etenkin sellaisten väittämien kohdalla, joissa tulee esille eriäviä mielipiteitä. Perustelut kannattaa käydä läpi lyhyesti ja kunnioittaa jokaisen osallistujan mielipidettä.

1. Asettukaa ympyrään.
2. Jalkojenne juuresta lähtee jana kohti ympyrän keskustaa.
3. Janan alku (lähimpänä jalkoja) tarkoittaa ”eri mieltä” ja lähimpänä ympyrän keskustaa ”samaa mieltä”.
4. Liikkukaa janalla siihen kohtaan, jonka koette olevan oman mielipiteenne ohjaajan esittämään väitteeseen.

Väittämät

- Taloudellinen menestys määrittelee liikaa ihmisten arvoa yhteiskunnassa.
- Luonto ja ihminen ovat tärkeämpiä kuin raha.
- Jatkuva talouskasvu tuhoaa lopulta luonnon ja ihmisen.
- Velkaantuminen on aina haitallista kehitystä.

