

Luonnossa liikkuminen tukee mielen ja kehon terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se myös tukee mm. sosiaalisissa tilanteissa ja tunteiden käsittelyssä. Luontoaltistus ja luonnon puolesta toimiminen on tärkeää oman ympäristösuhteen kehittymiselle. Kun vietämme enemmän aikaa lähiluonnossa, luontoyhteytemme syvenee, luonnonlukutaitomme kehittyy ja ymmärryksemme luonnon monimuotoisuuden vaalimisen tärkeydestä kasvaa. Luontoa suojeleva elämäntapa on elinehto ihmiselle ja tuo elämään suurempaa merkitystä.



Luontotaitovinkkejä löydät verkkosivuilta:

ouka.fi/lahekkö-naa-luontoon

ouka.fi/opinvirta

ouka.fi/luonto-ja-ulkoilu

[@ouka.fi/lukevinkaupunki](https://ouka.fi/lukevinkaupunki)

#Oulu2026 #LukevinKaupunki #OuluLukee



LUONTOKUNTOON!

LUONTOHAASTE KAIKILLE



Aktivoi luontokuntosi ja kehitä luonnonlukutaitoasi suorittamalla alla olevia tehtäviä! Voit tehdä tehtäviä missä järjestyksessä haluat. Aina kun olet saanut tehtävän tehtyä, rastita kohta.

VÄLINEHUOLTO

- ☐ 1. Otin haltuun jokaisenoikeudet.
- ☐ 2. Tutustuin asuinalueeni lähiluontoon.
- ☐ 3. Tarkistin ulkoiluvälineideni kunnon ja hankin niitä tarvittaessa käytettynä.
- ☐ 4. Perehdyin kirjaston luontoaiheisiin kirjoihin ja lainattaviin retkeilyvälineisiin.
- ☐ 5. Selvitin kaupunkini luontotoimintaa (retket, kerhot, tapahtumat).

PERUSKUNTOKAUSI

- ☐ 6. Menin sateella metsään, suolle tai järvelle.
- ☐ 7. Käytin luontoreittiä matkalla töihin tai kouluun.
- ☐ 8. Keräsin pussillisen roskia luonnosta.
- ☐ 9. Bongasin luonnosta erilaisia tuoksuja ja ääniä.
- ☐ 10. Hypin kuralätäkössä.

RYHMÄTREENIT

- ☐ 11. Menimme kaverin tai perheenjäsenen kanssa luontoon roskattomalle eväsretkelle.
- ☐ 12. Osallistuin tapahtumaan luonnossa (esim. retki, urheiluottelu, sienikurssi, kokous, lukupiiri).
- ☐ 13. Tutustuin ihmisten erilaisiin luontosuhteisiin (esim. keskustelu, taidenäyttely, teatteri, kirjallisuus).
- ☐ 14. Jaoin luonnossa ottamani kuvan toiselle.
- ☐ 15. Juttelin jollekin metsän eläimelle, kasville tai hyönteiselle.

VAUHTIKAUSI

- ☐ 16. Liikuin luonnossa uudella tavalla (esim. villasukkajuoksu, melonta, lumikenkäily).
- ☐ 17. Kävin lintutornilla ja tunnistin vähintään yhden uuden lintulajin.
- ☐ 18. Vietin yön ulkona (teltassa, laavussa, riippukeinussa).
- ☐ 19. Tunnistin vähintään 50 lajia (esim. hyönteisiä, lintuja, eläimiä, kasveja, kivilajeja, sieniä).
- ☐ 20. Opettelin suunnistamaan kompassilla.

MAKSIMIVAHTI

- ☐ 21. Vein luontohavaintoni yhteiseen käyttöön (esim. iNaturalist, Muuttolintujen kevät).
- ☐ 22. Tein ruokaa luonnon antimista (esim. marjat, sienet, villiyrtyt).
- ☐ 23. Tein luontoteon (esim. hyönteishotelli, linnunpönttö, nurmikkoäniä, annoin lehtien maustusta).
- ☐ 24. Kokeilin kuukauden ajan toimia luonnon hyväksi (esim. kasvisruoka, päästötön liikkuminen, en ostanut uusia tavaroita tai vaatteita).
- ☐ 25. Järjestin roskankeruu- tai vieraslajitalkoot.

LOPPURENTOUTUS

- ☐ 26. Makoilin selällään metsässä ja katselin puiden latvoja, pilviä tai tähtiä.
- ☐ 27. Tein voikukkaseppeleen, Sibeliusboksin tai kaarnalaivan.
- ☐ 28. Lausuin oodin metsälle – itse kirjoittamani tai toisen teos (runo, laulu jne.).
- ☐ 29. Kosketin kuntaa ja silitin sammalta.
- ☐ 30. Halasin puuta ja lupasin pitää sen puolta.

Luontokuntoon-haasteen ideana on lisätä luonnosta saatavaa hyvinvointia ja luonnonlukutaitoa. Yhdessä Lukukuntoon- ja digikuntoon -haasteiden kanssa haaste edistää oululaisten monilukutaitoa ja auttaa meitä matkalla kohti yhteistä tavoitetta: Oulu on Euroopan lukevin kulttuuripääkaupunki vuonna 2026.