

# LÄHEKKÖ NÄÄ LUONTOON TÖIHIN?

10 vinkkiä luontotyöpäiväviikkoon Oulussa

## Töitä ulos

### 1. Valmiina – paikoillanne...

Laita valmiiksi työyksikön tai kotisi varastoon tai eteisen kaappiin retkijakkara tai istuinalustoja, mahdollinen alusta/teline läppärille tai esim. opetukseen kirjoituslustoja, kyniä ja materiaaleja eri oppiaineisiin. Pakkaa mukaan muut tarvittavat työvälineet, kuten kuulokkeet, virtapankki ja piuha, vihko ja kynä. Laita päälle säänmukaiset vaatteet ja kelin mukaan myös lippalakki, aurinkolasit, aurinkorasva, sadesuoja ja hyttysiltä suojaa. Ota völjyyn viltti, jos Teams-kokous venähtää. Tai miksei vaikka nopeasti pystytettävä kupoliteltta ja makuualusta?

### 2. ... - ulos!

Hyödynnä lähin puisto tai viheralue – kävelypalaverit virkistävät mieltä ja kehoa. Katso kartalta lähin vihreä pläntti ja suuntaa sinne! Onko jokin hankala työtehtävä eikä naurata yhtään? Nappaa oksa ja laita poikittain suuhun – oksahymy laittaa aivosi tuottamaan hyvänolon hormoneja.

### 3. Pötkelötoimisto vai korpikuusien kokoushuone?

Etsi työyksikkösi tai kotisi läheltä mieluisa paikka, jossa on esim. hyvä paikka istua, nojata puuhun ja jossa latvus tuo suojaa sateelta. Valitse vaikkapa joka viikko eri puulaji: koivikosta kauneutta, kuusikosta tehtävän kirkastamista, männiköstä mielenvoimaa ja vastustuskykyä. Lasten ja nuorten kanssa voitte tutkia karttaa yhdessä.

### 4. Stop suorittamiselle - kalenteriin luontotauko!

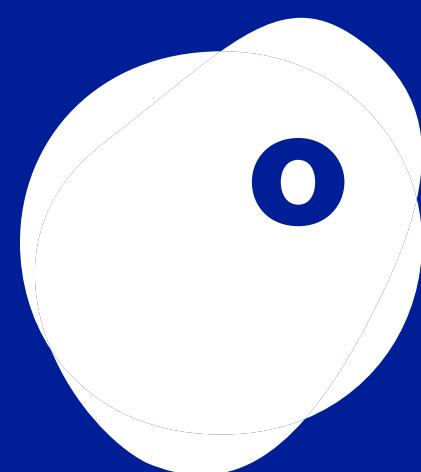
Kirjaa ainakin kolmelle päivälle 10 minuutin happihyppely luonnossa. Ota mukaan kaveri ja jakakaa luontomuistoja tai harjoittele itseksesi eri aisteihin keskittymistä. Jaa kalenterikutsu luontohetkeen kollegoillekin tai haasta esim. oppilaat tai työkaverit pitämään luontotaukoja Luontokuntoon-haasteiden avulla.

### 5. Luontokartta työpaikan seinälle

Tulosta työpaikkasi tai kotisi lähialueelta kartta ja merkitse siihen erilaisiin työtehtäviin sopivat paikat ja reitit: sadepäivän teams-kuusikko, työpajametsikkö, poutapäivän puistonpenkki, konseptin kirkastuskierros, vartin villi idealenkki, luontokuntosali...



**Lähekkö nää  
luontoon?**



**OULU**

# LÄHEKKÖ NÄÄ LUONTOON TÖIHIN?

10 vinkkiä luontotyöpäiväviikkoon Oulussa

## Luontoa sisälle

### 6. Mielikuvamatka lempiluontopaikkoihin

Keskustelkaa kahvitauolla lempiluontopaikoista tai muistele niitä itseksesi. Kuvailkaa vuorotellen toisillenne luontokohteita eri aistien kautta: millaisia tuoksuja ja ääniä palautatte mieliin, millaisia erilaisia pintoja voi koskettaa, millaiselta maa tuntuu jalkojen alla, miltä kohteessa näyttää?

### 7. Lukumatkalle luontoon

Ota töihin mukaan luontoaiheinen kirja tai lehti ja pidä taukosi luontoteemojen parissa. Vinkkaa kaverille hyvä luontokirja tai kysy kirjastosta neuvoa.

### 8. Sibeliuksen jalanjäljissä

Nappaa kotoa tyhjä tulitikkuaski ja kerää siihen luonnosta tuoksuvia aarteita. Tiesitkö, että itse Sibelius teki näin saadakseen inspiraatiota luonnosta? Muista jokaisenoikeudet! Nuuhkaise kesken työpäivää metsän tuoksuja ja terveellisiä mikrobeja.

### 9. Luontohuoneesta inspiraatiota

Onko hankalaa lähteä ulos kesken työpäivää – voisiko työpaikalta valjastaa yhden huoneen linnunlaululle ja luontokuville, pehmeille sohville ja vilteille? Säännöllinen luontotauko edistää työhyvinvointia! Lepo on sallittua myös ennaltaehkäisevästi.

### 10. Vie viestiä, inspiroi kuvilla

Kerro kokemuksistasi muille ja hae haastaviin kohtiin ratkaisuja. Jos luontoon on vaikea mennä, etsi taho, josta voisit saada asiaan apua. Inspiroi kuvilla luontotyöpäivän vietosta esimerkiksi somessa tai työpaikalla.

Muista myös **työmatkarönsyily** luontoreittiä kotiin: millä reitillä näkee eniten lintuja, missä on eniten metsää tai niittyjä?

**Antoisia luontotyöpäiviä! Pidä huoli itsestäsi ja lähiluonnostasi.**

### Inspiraatiota, lähteitä ja lisätietoa:

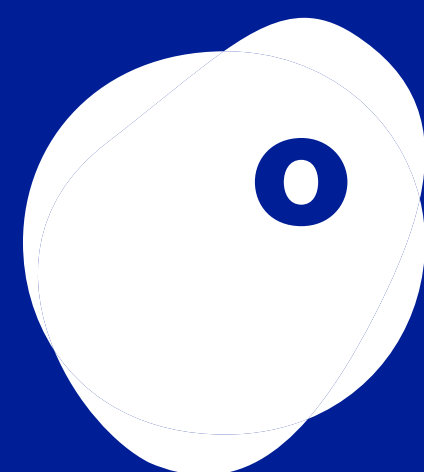
Marko Leppänen ja Adela Pajunen. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto.

Meijän polku: luontotyöpäivä. <https://www.meijanpolku.fi/luontotyopaiva/>

Mirja Nylander. Metsäkellintä: terveyttä luonnosta.



**Lähekkö nää  
luontoon?**



**OULU**