

# Toivon taitojen rastirata

Tähän tiedostoon on koottu kaikki rastiradan tehtävät.

Rastiradan on toteuttanut Biologian ja maantieteen opettajien liitto BMOL ry Jenny ja Antti Wihurin rahaston tuella. Osassa tehtävistä on sovellettu muiden tahojen tuottamia harjoituksia.

Lisätietoa rastiradasta: <https://toivoajatoimintaa.fi/rastirata/>

# Aloitusrasti

Aloitusrastilla tutustut siihen, millaisia taitoja rastiradalla harjoitellaan. Lisäksi saat pienen muistutuksen jokaisenoikeuksista ja pääset kokeilemaan lyhyttä läsnäoloharjoitusta.

Avaa nyt video qr-koodin avulla ja astu rastiradan tehtävien pariin!

Videon linkki: <https://youtu.be/1xTMRCDTx8E>



*Kuva: Sandra Grünewald / Unsplash*

## Muista jokaisenoikeudet!

- SAAT:
- Kerätä marjoja
- Kerätä sieniä
- Kerätä kukkia ja muita kasveja, joita ei ole rauhoitettu
- ET SAA:
- Vahingoittaa puita
- Kerätä sammalta tai jäkälää
- Häiritä lintuja, hyönteisiä tai muita eläimiä

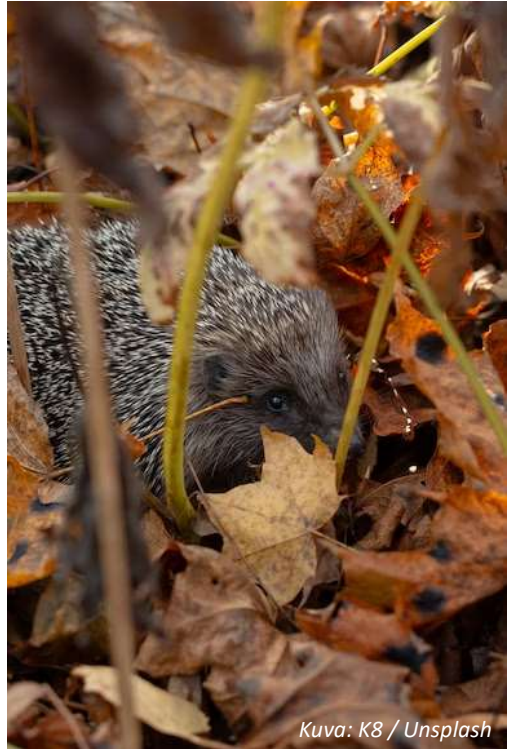
# Luonto ja minä

Tässä tehtävässä pääset kirjoittamaan luontoaiheisen runon. Tehtävä tehdään yksin, mutta tarvittaessa voit pyytää apua kaverilta.

Runo kirjoitetaan seuraavien ohjeiden mukaan.

a) Kirjoita paperille allekkain numerot 1-6.

b) Täydennä riveille asioita alla olevien ohjeiden mukaan. Älä mieti liikaa, vaan kirjoita ylös ensimmäisenä mieleen tulevat asiat!



Kuva: K8 / Unsplash

c) Kirjoita 1. riville jokin säätila ja ja sitä kuvaava adjektiivi.

*Esim. jyrisevä ukkonen*

d) Kirjoita 2. riville jokin kasvi ja sen väri.

*Esim. vaaleanpunainen vanamo*

e) Kirjoita 3. riville jokin nisäkäs ja oma lempipaikkasi.

*Esim. metsähiiri järven rannalla*

f) Kirjoita 4. riville jokin hyönteinen, joka tekee jotakin jossakin.

*Esim. lammen yllä lentävä sudenkorento*

g) Kirjoita 5. riville jokin lintu ja sitä kuvaava adjektiivi.

*Esim. pirteä keltävästäräkki*

h) Kirjoita 6. riville jonkin eläimen pesä ja sitä kuvaava adjektiivi.

*Esim. mäyrän sammalpeitteinen luolasto*

i) Lisää jokaisen rivin alkuun sanat "Minä olen".

j) Lukekaa valmiit runot ääneen toisillenne. Voitte myös ottaa runoista valokuvan ja postata kuvat someen.

*Tehtävä on sovellettu seuraavasta lähteestä: Taidepolkuja ympäristöempatiaan (Kuoppamäki, Myllynen & Snellman). Kustantaja Kehittämiskeskus Opinkirjo. s. 18.*

# Rauhoita oloasi rauhottamalla hengitystä



Keho vaikuttaa mieleen ja mieli vaikuttaa kehoon.  
Rauhatonta ja ahdistunutta oloa voi oppia  
rauhottamaan rauhoittamalla kehoa hengityksen avulla.

Avaa qr-koodi, katso koodista avautuva video ja  
kokeile rauhoittaa oloasi keskittymällä hetken ajan  
hengitykseen!

Videon linkki: <https://youtu.be/f64QEnSNSQw>



# Tutustutaan ympäristötunteisiin



a) Katso video, jossa ympäristötunteiden tutkija Panu Pihkala kertoo kestävään kehitykseen liittyvistä tunteista (kesto 3,5 min).

Saat videon auki viereisellä qr-koodilla.

Videon osoite: <https://youtu.be/uZoIikWoqLw>



b) Itsenäinen tehtävä: Tutki alla olevaa tunnesanojen listaa. Poimi listalta tai keksi itse sanoja, jotka kuvaavat omia tunteitasi, joita kestävä kehitys haasteet ja ratkaisut herättävät sinussa nyt tai ovat joskus herättäneet. Kirjoita nämä sanat paperille listaksi tai tee niistä käsittekartta.

c) Jos haluat, voit kertoa itsellesi tutuista tunteista kaverille.

## TUNNESANOJA

VAIKUTTAMISEN HALU

ARKUUS

PELKO

TARMO

EPÄREILUUDEN TUNNE

SURU

HÄMMENNYS

SUUTTUMUS

UTELIAISUUS

TERVE YLPEYS (ITSESTÄ TAI TOISESTA)

KIITOLLISUUS

ALAKULO

MERKITYKSELLISYYS

ULKOPUOLISUUDEN TUNNE

SYLLISYYS

KATKERUUS

AHDISTUS

JÄRISYTTÄVYYS

YHTEENKUULUVUUS

ROHKEUS

TOIVO

TURHAUTUMINEN

# Uusia ympäristötunnesanoja

a) Kirjoittakaa yhdessä tyhjälle paperille n. 20 erilaista kestävään kehitykseen liittyvää asiasanaa. Esim. *pörriäinen, lentomatkailu, kasvisruoka, pikamuoti* jne.

b) Keksikää sitten paperin toiselle puolelle uusia ympäristötunnesanoja seuraavien ohjeiden avulla. Keksikää yhdyssanoja, joissa yhdistetään yksi asiasana (kohdasta a) ja yksi tunnesana (alla olevasta listasta tai muita tunnesanoja). Keksikää näin ainakin 10 uutta ympäristötunnesanaa! Esim. *pörriäiskiitollisuus, lentomatkailuahdistus, kasvisruokauteliaisuus, pikamuotiturhautuminen* jne.

c) Valitkaa keksimistänne sanoista yksi ja kirjoittakaa se luontoon kepeillä, kävyillä tms. Jos mahdollista, ottakaa sanasta valokuva ja jakakaa valokuva somessa!

d) Lisätehtävä, jos aikaa on: Miettikää tarkemmin, mitä valitsemanne sana tarkoittaa. Kirjoittakaa siitä sanakirjamääritelmä jatkamalla lauseita:

- Sana on ympäristötunnesana, joka tarkoittaa...
- Tunne herää tilanteissa, joissa...



Tehtävä on sovellettu seuraavasta lähteestä: *Ilmastonmuutos minussa -opetusmateriaali* (Henna Laininen, 2022). Julkaisija Sanataideyhdistys Yöstäjä. <https://www.climatechangeinme.fi/>

# Taitoja ja vahvuuksia

Kestävän tulevaisuuden rakentamisessa tarvitaan monenlaisia taitoja ja vahvuuksia. Kaikilla ihmisillä on monia taitoja, mutta kukaan ei osaa kaikkea. Onneksi voimme tehdä yhteistyötä!

a) Tutustukaa alla olevaan taitojen ja vahvuuksien listaan ja pohtikaa, mitä hyötyä erilaisista taidoista on kestävän maailman rakentamisessa. Keksikää perustelu ainakin 10 taidolle.

b) Valitkaa 5 ryhmänne mielestä tärkeintä kestävän tulevaisuuden taitoa tai vahvuutta.

c) Pohtikaa omia taitojanne ja vahvuuksianne. Etsikää listalta jokaiselle ryhmänne jäsenelle vähintään yksi taito tai vahvuus.



Kuva: Paul Green / Unsplash

## JOITAKIN TAITOJA JA VAHVUUKSIA

**ARGUMENTOINTI.** Osaan perustella mielipiteeni selkeästi.

**AVUN PYYTÄMINEN.** Uskallan pyytää apua, kun en tiedä tai osaa jotakin.

**EPÄVARMUUDEN SIETOKYKY.** En stressaannu liikaa, vaikka tilanne ei olisi täysin hallinnassasi.

**ESIINTYMISTAITOT.** Olen luonteva esiintyjä ja nautin esiintymisestä.

**HYVINVOINTITAITOT.** Osaan pitää huolta kehostani ja mielestäni.

**IDEARIKKAUS.** Minulta ei ideoita puutul. Keksin helposti uusia projekteja ja ratkaisuja ongelmiin.

**INNOSTAMINEN.** Saan muut mukaan toimimaan kanssani.

## JÄRJESTELMÄLLISYYS.

Tavarat ja asiat pysyvät järjestyksessä, kun minä vastaan niistä.

**LUOVUUS.** Keksin helposti uudenlaisia ratkaisuja ongelmiin, tai osaan ilmaista itseäni tavalla, joka koskettaa muita.

**OSTAMATTA JÄTTÄMINEN.** En haksahda hamstraamaan tavaraa.

**SINNIKKYYS.** Siedän pettymyksiä ja jaksan yrittää uudestaan, vaikkei joku asia heti onnistuisi.

**ROHKEUS.** Uskallan kokeilla uutta ja tehdä jännittäviä asioita, vaikka pelottaisi.

**SOSIAALISEN MEDIAN TAITOT.** Olen mediakriittinen ja osaan itse tuottaa sisältöä someen.

**TAVAROIDEN KORJAAMINEN.** Jos vaate tai tavara menee rikki, osaan korjata sen.

**TIEDONJANO.** Haluan oppia jatkuvasti uutta.

**VEGAANIRUOAN VALMISTAMINEN.** Kun minä kokkaan, myös vannoutuneet lihansyöjät tykkäävät!

**SYSTEEMIAJATTELU.** Hahmotan helposti asioiden välisiä yhteyksiä ja laajoja kokonaisuuksia.

**VUOROVAIKUTUSTAITOT.** Osaan neuvotella tiukoissakin tilanteissa ja ilmaista itseäni sujuvasti.

**KIRJOITTAMINEN.** Osaan ilmaista itseäni sujuvasti kirjoittamalla.

**VISUAALISET TAITOT.** Osaan ilmaista itseäni piirtämällä, maalaamalla tai valokuvaamalla.

**TEKNOLOGINEN OSAAMINEN.** Ymmärrän miten tekniikka toimii ja olen kiinnostunut kehittämään sitä.

# Mieltä osoittamaan!

Oman mielipiteen ilmaiseminen on tärkeä taito. Mielipiteen voi ilmaista monin tavoin, esimerkiksi mielenosoituskyllin avulla. Tehtävän voi tehdä yksin tai ryhmässä.



Kuva: Janne Salo

- Mieti mikä kestävän kehityksen teema on itsellesi tärkeä. Mitä asiaa haluat puolustaa tai vaatia, tai mitä vastustat?
- Tee sitten mielenosoituskylltti. Keksi napakka viesti, jolla ilmaiset mielipiteesi. Kirjoita se paperille mahdollisimman suurilla ja paksuilla kirjaimilla.
- Ota sen jälkeen selfie kylttisi kanssa tai pyydä ryhmäläistäsi ottamaan kuva. Voit valita, näkyvätkö kasvosi kuvassa vai pidätkö kylttiä kasvojesi edessä. Jos mahdollista, jaa kuvasi someen!





# Kerro mitä haluat suojella

- a) Katso ympärillesi ja pohdi, mitä sellaista näet, mikä on sinulle tärkeää ja mitä haluat suojella.
- b) Aseta kätesi vaikkapa sydämen muotoon itsellesi tärkeän asian ympärille. Valokuvaa tai piirrä valitsemasi asia parisi kanssa vuorotellen.
- c) Kirjoita muutaman virkkeen mittainen teksti, jossa kerrot, mistä kuvassa on kyse.
- d) Jos mahdollista, jaa kuva ja teksti somessa.



*Kuva: Janne Salo*

# Minä ja puu

- a) Katsele ympärillesi ja valitse puu, joka jollakin tavalla miellyttää sinua.
- b) Mene seisomaan puun viereen. Nojaa puuhun hartioillasi ja anna puun kannatella painoasi muutaman minuutin ajan. Hengittele rauhassa ja mieti miltä puu tuntuu selkääsi vasten.
- c) Ota sitten kaverikuva puun kanssa. Voit ottaa selfien tai pyytää kaveria ottamaan kuvan. Luovuus peliin! Jos käytössä ei ole puhelinta, piirrä kaverikuva itsestäsi ja puusta.
- d) Jos mahdollista, jaa kuva someen.



*Nojaa ensin selkä puuta vasten (kuten vasemmanpuoleisessa kuvassa) ja ota sitten kaverikuva puun kanssa!  
Kuvat: Janne Salo*

# Taidetta luonnosta ja luonnossa

Maataide on taidetta, jossa maan kamara tai maisema muunnetaan taideteokseksi. Maataiteessa käytetään mielellään paikalla jo olevia materiaaleja. Toisinaan maataideteokset voivat olla jättimäisen kokoisia ja niiden toteutukseen saatetaan tarvita maansiirtokoneita. Yhtä hyvin teokset voivat olla pieniä, jopa huomaamattomia eleitä maastossa.



Tehkää nyt yhdessä oma pieni maataideteos!

- 1) Kävelkää ja katselkaa ympärillenne. Mitä sellaisia luonnon elementtejä näette, jota voisitte käyttää teoksenne osana: kiviä, käpyjä, oksia, kukkia, marjoja?  
Älkää kerätkö myrkyllisiä marjoja, sieniä tai kasveja ja muistakaa jokaisenoikeudet!
- 2) Suunnitelkaa teokselle sopiva paikka.
- 3) Toteuttakaa teos valitsemaanne paikkaan.
- 4) Jos mahdollista, ottakaa valmiista teoksesta kuva ja jakakaa kuva someen.
- 5) Miettikää lopuksi, haluatteko jättää teoksen maatumaan vai palautatteko sen osat takaisin sinne, mistä ne otitte.



# Muistoja luonnosta

Säveltäjä Jean Sibelius piti mukanaan pientä rasiaa, jossa oli havunneulasia ja tuoretta sammalta. Niiden tuoksun avulla hän pystyi siirtymään takaisin metsän rauhaan, missä tahansa olisikin.

a) Pysähdy hetkeksi katselemaan, kuuntelemaan ja haistelemaan ympäristöäsi. Mitä haluaisit viedä siitä mukaasi tavalliseen arkeesi?

b) Poimi sitten kämmenellesi sinulle tärkeitä luonnon elementtejä, kuten kukkia, käpyjä, kauniita kiviä tai marjoja. Voit valita mitä vain sellaista, mikä muistuttaa sinua luonnosta.

Muista jokaisenoikeudet, äläkä kerää myrkyllisiä marjoja, sieniä tai kasveja!

c) Asettele keräämäsi asiat kämmenellesi kauniisti. Piirrä niistä kuva paperille tai ota muistoksi valokuva. Jos mahdollista, jaa kuva myös someen.

## Muista jokaisenoikeudet!

- SAAT:
- Kerätä marjoja
- Kerätä sieniä
- Kerätä kukkia ja muita kasveja, joita ei ole rauhoitettu
- ET SAA:
- Vahingoittaa puita
- Kerätä sammalta tai jäkälää
- Häiritä lintuja, hyönteisiä tai muita eläimiä



Kuva: Pinja Sipari

# Jos luonto osaisi puhua

Kasvit, eläimet eikä muukaan luonto osaa puhua ihmisten kieltä, vaikka niillä voisi olla meille sanottavaa.

a) Katso ympärillesi ja mieti, mitä luonnon elementit voisivat haluta meille ihmisille sanoa, jos osaisivat puhua.

b) Valitse jokin luonnon elementti (esim. puu, muu kasvi, käpy, kivi, kallio tms.) ja mieti, mitä juuri se voisi haluta sanoa. Tee sille paperista puhekupla ja kirjoita siihen viesti mahdollisimman isoilla ja paksuilla kirjaimilla.

c) Ota lopuksi kuva luonnon elementistä puhekuplan kera tai piirrä kuva, kuin ottaisın valokuvan. Jos mahdollista, jaa kuva someen.



*Kuva: Pinja Sipari*

# Eläimet kotimetsää puolustamassa

Kirjoittakaa pieni tarina, jossa eläimet puolustavat kotimetsäänsä. Tarina rakentuu seitsemästä virkkeestä. Tehtävän voi tehdä yksin tai ryhmässä. Noudattakaa kirjoittaessa seuraavia ohjeita.

## **Virke 1. Maiseman ja ajan hetken kuvaus.**

*Esim. Aamu oli valoisa, pulleat pilvet lipuivat taivaalla rauhallisesti eteenpäin.*

## **Virke 2. Joku tekee jotakin.**

## **Virke 3. Joku sanoo jotakin.**

## **Virke 4. Joku sanoo jotakin.**

## **Virke 5. Tapahtuu jotain yllättävää.**

## **Virke 6. Joku tekee jotakin.**

## **Virke 7. Maiseman ja ajan hetken kuvaus.**

Lukekaa lopuksi valmis tarina ääneen. Jos mahdollista, voitte myös jakaa tarinan somessa.

*Tehtävä on muokattu seuraavasta lähteestä: Taidepolkuja ympäristöempatiaan (Kuoppamäki, Myllynen & Snellman). Kustantaja Kehittämiskeskus Opinkirjo. s. 27.*



Kuva: Philipp Deus / Unsplash



Kuva: Benjamin Balázs / Unsplash



Kuva: Sonder Quest / Unsplash

# Runoja paremmasta maailmasta

Tässä tehtävässä kirjoitetaan yhdessä runoja. Runojen aiheena on kestävä tulevaisuus, ilo, toivo ja unelmat.

a) Ottakaa aluksi niin monta tyhjää paperia, kuin ryhmässänne on jäseniä. Kirjoittakaa paperien ylälaitaan seuraavat lauseen alut.

Paperi 1: Haluaisin elää maailmassa, jossa...

Paperi 2: Unelmoin...

Paperi 3: Kestävä tulevaisuus on...

Paperi 4: Toivo on...

Paperi 5: Paremmassa maailmassa...

Paperi 6: Iloitsen, kun...

b) Jokainen ryhmäläinen ottaa yhden papereista ja jatkaa aloituslausetta haluamallaan tavalla yhden rivin verran.

c) Papereita kierrätetään niin, että jokainen jatkaa jonkun toisen aloittamaa runoa yhden tai kahden rivin verran. Kierrätystä tehdään niin, että jokainen ryhmäläinen on kirjoittanut ainakin yhden rivin jokaiseen runoon.

d) Lukekaa valmiit runot ääneen toisillenne. Jos mahdollista, voitte ottaa runoista valokuvan ja jakaa kuvat someen.



Kuva: Jasmine Coro / Unsplash

# Ilon ja toivon puu

a) Katselkaa ympärillenne ja pohtikaa, mistä luonnon elementeistä voisi irrota väriä: multa, lehdet, kukat, marjat, sienet jne.

b) Kerätkää niitä jokaisenoikeuksia kunnioittaen. Älkää kerätkö myrkyllisiä marjoja, sieniä tai kasveja!

c) Maalatkaa sitten yhdessä paperille mahdollisimman suuri puu oksineen, lehvästöineen ja ehkä kukkineenkin. Väriä saa paperille ainakin painellen ja hangaten.

d) Kun puu on valmis, keksikää erilaisia elämään ja kestävään tulevaisuuteen liittyviä ilon ja toivon aiheita. Kirjoittakaa niitä kynällä puun ympärille ja lehvästön päälle.

e) Jos mahdollista, ottakaa valmiista teoksesta kuva ja jakakaa se someen.

**Muista jokaisenoikeudet!**

• SAAT:	• ET SAA:
• Kerätä marjoja	• Vahingoittaa puita
• Kerätä sieniä	• Kerätä sammalta tai jäkälää
• Kerätä kukkia ja muita kasveja, joita ei ole rauhoitettu	• Häiritä lintuja, hyönteisiä tai muita eläimiä



Kuva: Jan Huber / Unsplash



# Rauhoittava kehoskannaus

Ota mukava asento. Voit maata maassa tai istua nojaten puuhun, kiveen tai kanton. Kuuntele sitten nauhoite qr-koodin takaa.

Jos kaikilla ryhmäläisillä ei ole omaa puhelinta, huolehtikaa siitä, että jokainen ryhmäläinen voi kuitenkin kuulla videolta tulevan puheen!



Videon linkki:

<https://youtu.be/6XOjYqQHF1A>



*Kuva: Andriyko Podilnyk / Unsplash*