



Luontolähettilään opas – pieni opas vapaaehtoisena luontolähettiläänä toimimiseen

Sisällysluettelo

1. TAUSTA: Luontolähettiläät luontotoiminnan tueksi kouluilla ja päiväkodeille –hanke (2025-2026)
2. OSA 1: Luontolähettiläänä toimiminen
3. OSA 2: Luontosuhde ja luonnossa toimiminen
4. OSA 3: Luonnon hyvinvointivaikutukset
5. OSA 4: Luonnon monimuotoisuus



Taustaksi: Luontolähettiläs-toimintaa pilotoitiin Tampereella syksyllä 2026 ja keväällä 2026 osana *Luontolähettiläät luontotoiminnan tueksi kouluilla ja päiväkodeille* -hanketta

- Aikataulu: 1.8.2025–31.7.2026
- Rahoittaja: SITRA
- Koordinointi: Tampereen kaupunki
- Muut hankekumppanit: Ekokumppanit Oy ja Tampereen Itämeri-instituutti
- Hankkeessa
 - Tuotettiin opettajille, kasvattajille, vanhemmille ja päättäjille tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja siitä, miten näitä vaikutuksia voidaan lisätä koulu- ja päiväkotiarjessa.
 - Koulutettiin Luontolähettiläitä – vapaaehtoisia tamperelaisia, jotka ovat kiinnostuneita toimimaan luonnossa ja luonnon hyväksi.
 - Pilotoitiin luonnossa tapahtuvaa toimintaa ja opetusta varhaiskasvatus- ja perusopetusikäisten lasten ja nuorten kanssa 6 viikon intensiivijaksoilla hyödyntäen Luontolähettiläitä apukäsinä ryhmien viemisessä luontoon.
 - Luotiin Tampereen kaupungin luontokasvatuksen visio, opetusmateriaaleja sekä lähiluontosuunnitelman malli.

Tähän materiaaliin on koottu vuosina 2025 ja 2026 pidettyjen luontolähettiläsverkoston koulutustilaisuuksien sisällöt. Materiaalin avulla saat tietoa ja ideoita mm...

- ... miten voit toimia erityisesti lasten ja nuorten luontotoiminnan tukena.
- ... luontokasvatuksen tavoitteista ja mahdollisuuksista.
- ... luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista sekä luonnon monimuotoisuudesta ja sen tukemisesta.

OSA 1

Luontolähettiläänä toimiminen

Miksi ryhtyä luontolähettilääksi?

- Opit luonnosta – ja itsestäsi!
 - Luonto voi rikastuttaa arkea ja vahvistaa mieltä, sekä kohderyhmän että itse vapaaehtoisen.
- Voit vaikuttaa lasten ja nuorten elämään
 - Luontolähettiläänä voit toimia lasten ja nuorten luontotoiminnan tukena.
 - Voit vahvistaa lasten luontoyhteyttä ja tarjota heille elämyksellisiä hetkiä luonnossa läsnäolollasi.
- Pääset tekemään konkreettisia tekoja luonnon hyväksi
 - Lähettilästoiminnan kohderyhmiä voi olla muutkin kuin lapset ja nuoret, esimerkiksi taloyhtiöt ja yhdistykset.
 - Voit ideoida, osallistua tai innostuttaa muita luonnonhoitotoimiin, jotka parantavat lähiluontoa ja lisäävät sen monimuotoisuutta.



Keskeistä luontolähettilästoiminnassa

- **Luontolähettiläs = rinnalla kulkija ja innostaja**
 - Luontolähettilään rooli on olla **vertaistuki ja opastaja**, ei opettaja tai ohjaaja.
 - **Selkeä roolijako** madaltaa kaikkien osapuolten kynnystä osallistua toimintaan ja tekee toiminnasta helposti lähestyttävää.
 - Luontolähettilästoiminnan ei tarvitse rajoittua lapsin ja nuoriin. Voisitko sinä toimia esimerkiksi taloyhtiön, yhdistyksen tai vanhus-/vammaispalveluiden omana Luontolähettiläänä?
- **Keskiössä yhteisöllisyys ja sosiaalisuus**
 - Luontolähettilästoiminta perustuu **kohtaamiseen, vuorovaikutukseen, ajatusten vaihtoon ja yhdessä tekemiseen**.
 - Tampereen kaupungin järjestämän luontolähettilästoiminnan myötä vapaaehtoisille pyritään tarjoamaan mahdollisuuksia verkostoitua yhteisten tapaamisten ja koulutustilaisuuksien kautta.
- **Toiminta luo iloa ja merkityksellisyyttä**
 - Tavoitteena on, että kaikki osallistujat kokevat luontolähettilästoiminnan **mielekkäänä ja palkitsevana**.
 - **Luontotoiminta voi rikastuttaa myös lähettilään omaa elämää.**



Millainen on Luontolähettiläs?

- Vapaaehtoisena toimitaan aina omista lähtökohdista käsin!
- Luontolähettiläs
- ...madaltaa ihmisten kynnystä lähteä luontoon saamaan positiivisia luontokokemuksia.
- ... toimii luonnon puolestapuhujana.
- ... jakaa tietoa ja inspiroi ihmisiä.
- ... toimii esimerkkinä ja innostajana.
- ... ymmärtää eri ihmisryhmien tarpeet ja erityispiirteet ja ottaa ne huomioon toiminnassaan. Tarvittaessa kysyy ja oppii.
- ... suhtautuu paitsi luontoon, myös ihmisiin empaattisesti ja ymmärtävästi.



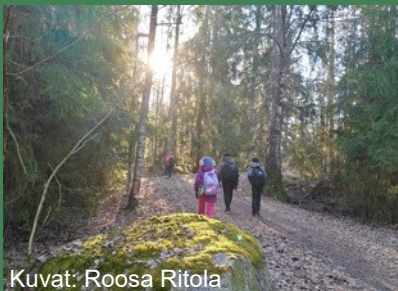
Esimerkkejä Luontolähettilään rooleista koulu- ja päiväkotimaailmassa

- Varhaiskasvatus

- Apuna pukemisessa ja ulos lähtemisessä.
- Luontotiedon tuominen vapaan leikin lomaan.
- Kuuntelu, katselu, yhdessä havainnointi.
- Lasten luontoleikkeihin osallistuminen.

- Kouluryhmät

- Opettaja vastaa tuntien sisällöistä ja tavoitteista, luontolähettiläs auttaa saavuttamaan ne.
- Apua ryhmien hallintaan esim. pienryhmiin jakoon
- LUMO-toimenpiteiden/-talkoiden ohjaaminen
- Innostaminen ja inspirointi



Kuvat: Roosa Ritola



Pohdinta: ”Minä Luontolähettiläänä”

- Miten oma luontosuhteeni vaikuttaa toimintaani ryhmässä?
- Mikä on minulle luontevaa, mikä vähemmän luontevaa?
 - Näytän omalla toiminnallani, miten luonnossa voi viihtyä ja rentoutua?
 - Näytän omalla esimerkilläni, miten luonnossa ollaan ja liikutaan luontoa kunnioittavasti.
 - Näytän omalla vaatetuksellani, miten luonnossa pärjää säällä kuin säällä.
 - Toimin lisäkäsinä ja -silminä opettajan työparina.
 - Pystyn vetämään itsenäisesti opettajan minulle osoittamaa tehtävää tai rastia.
 - Osaan kertoa lapsille ja nuorille luontotietoa heidän ikätasonsa huomioiden.
 - Käytän iNaturalistia tai muuta digitaalista apuvälinettä luonnosta opettamisen tukena.
 - Minulla on ”takataskussa” useita luontoon sopivia pelejä, leikkejä tai harjoituksia.
 - Olen mielelläni huomion keskipisteenä vs hiljaisena tukena.

Toiminen lasten ja nuorten ryhmien tukena



OSA 2

Luontosuhde ja luonnossa toimiminen

Luontosuhde ja luontoyhteys sekä niiden merkitys

- **Luontosuhde** tarkoittaa ihmisen kokemaa suhdetta ja yhteenkuuluvuutta luontoon.
- **Luontoyhteydellä** tarkoitetaan luonnossa syntyviä kokemuksia, merkityksiä ja yhteyden tunnetta, jotka voivat vahvistua tai heikentyä elämän eri vaiheissa.
- Hyvä luontoyhteys tukee hyvinvointia, oppimista ja keskittymistä, vahvistaa ympäristötietoisuutta ja vastuullisuutta sekä lisää resilienssiä ja mielenterveyttä.
- Luontoyhteyttä voi vahvistaa monella tavalla
 - Säännöllinen kosketus luontoon: retket, leikit, havainnointi.
 - Kaikkien aistien käyttö: katso, kuuntele, haista, kosketa.
 - Luontokasvatus: tiedonjako, tarinat, tutkiminen, yhdessä oppiminen.
 - Yhteisöllisyys: ryhmässä jaetut kokemukset luovat merkityksellisyyttä.
- POHDI: Millainen on sinun luontosuhteesi? Entä luontoyhteytesi?

Jäntti, M. (2024). Ihmisen luontosuhde pysyy, luontoyhteys muuttuu. Tiedematka.



Kuva: Roosa Ritola

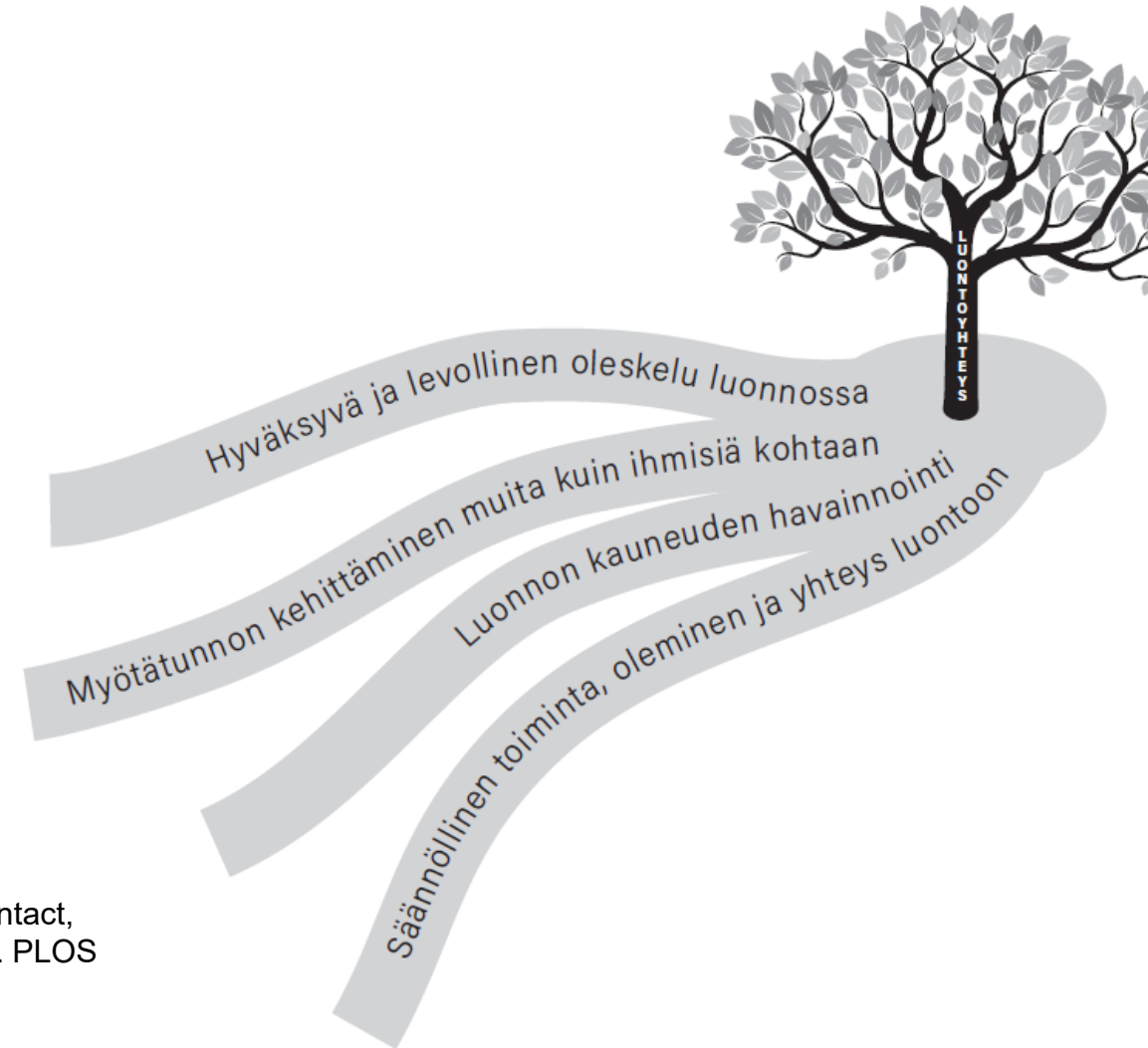
Luontoyhteyden vahvistaminen

(Barrable; 2019 mukaillen)

LUUNTOYHTEYDEN JA LUONTOSUHTEN
RAKENTUMINEN VARHAISLAPSUUDESSA

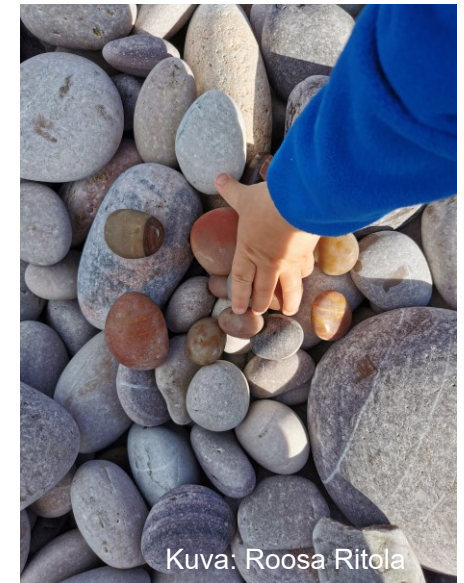
- Säännöllisyys
- Kauneuden havainnointi
- Myötätunnon kehittäminen
- Hyväksyvä ja levollinen oleskelu

Lumber, R., Richardson, M. & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. PLOS ONE, 12(5), e0177186. Barrable (2019) mukaillen.



Vastuullinen luonnosta nauttiminen ja käytännön toimet

- Luonnon kunnioittaminen
 - Luonnossa vierailuun pitäisi suhtautua kuin vierailuun toisen ihmisen kodissa; ei muuteta luontoa tai jätetä sinne mitään, mikä ei luontoon kuulu.
- Luonnon suora hyödyntäminen
 - Luonnon suora hyödyntäminen kestäväällä tavalla ja vastuullisesti.
 - Keräily, kalastus, metsästys
- Luonnon monimuotoisuuden tukeminen
 - Hyönteishotellit, risuaidat, linnunpöntöt, siilien pesät
- Ympäristöstä huolehtiminen
 - Roskien kerääminen, luontoon kuulumattomien aineiden ja materiaalien leviämisen estäminen.
- Vastuullinen retkeily
 - Retkietiketti



Kuva: Roosa Ritola

Jokaisenoikeudet

Jokaisenoikeuksilla tarkoitetaan kaikkien ihmisten oikeutta hyödyntää luontoa tiettyjen rajoitusten puitteissa riippumatta siitä, kuka alueen omistaa tai on sen haltija. Luonnonsuojelualueilla jokaisenoikeuksia voidaan rajoittaa.

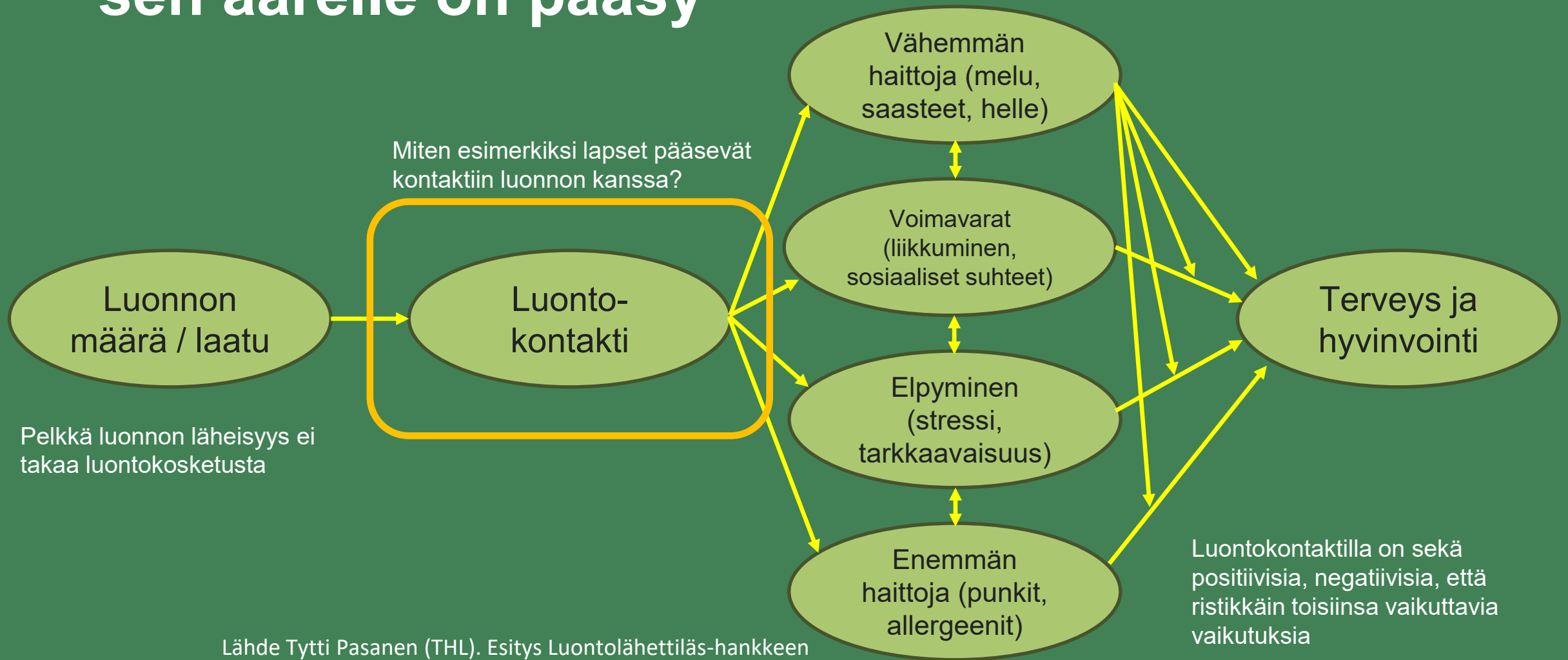
- Jokaisenoikeudella saa
 - liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen maastossa.
 - veneillä ja uida vesistöissä ja kulkea jäällä.
 - ratsastaa hevosella maastoa vahingoittamatta.
 - oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joissa liikkuminenkin on sallittua.
 - poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja.
 - onkia ja pilkkiä.
- Jokaisenoikeudella ei saa
 - tehdä avotulta ilman maanomistajan lupaa.
 - häiritä kotirauhaa esim. leiriytymällä liian lähelle asutusta tai meluamalla.
 - kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljellyillä pelloilla.
 - roskata ympäristöä.
 - kaataa tai vahingoittaa puita.
 - ajaa moottoriajoneuvolla maastossa.
 - ottaa sammalta, jäkälää, naavaa tai kuivunutta/kaatunutta puuta.
 - häiritä eläimiä tai niiden pesintää.
 - haitata maanomistajan maankäyttöä.
 - kalastaa tai metsästää ilman asianmukaista lupaa.
 - pitää koiraa kytkemättömänä ilman maanomistajan lupaa.



OSA 3

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonto ja terveys – luonto vaikuttaa vain jos sen äärelle on pääsy



Lähde Tytti Pasanen (THL). Esitys Luontolähettiläs-hankkeen tilaisuudessa 20.2.2026

Mukaillen Marselle et al., 2021a / Markevych et al., 2018

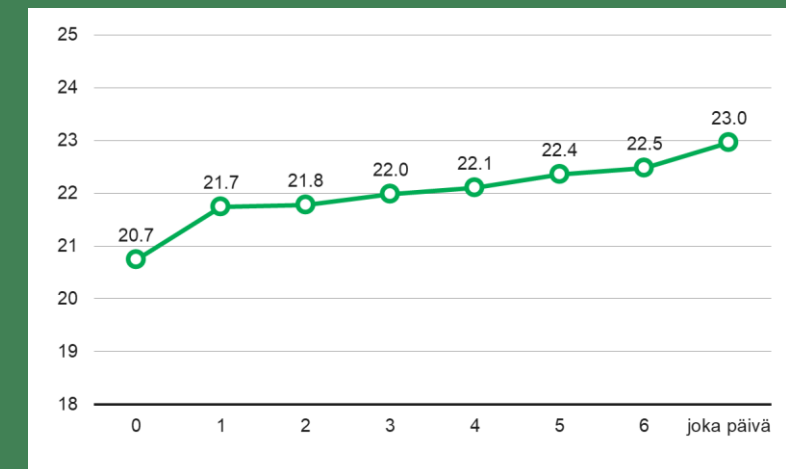
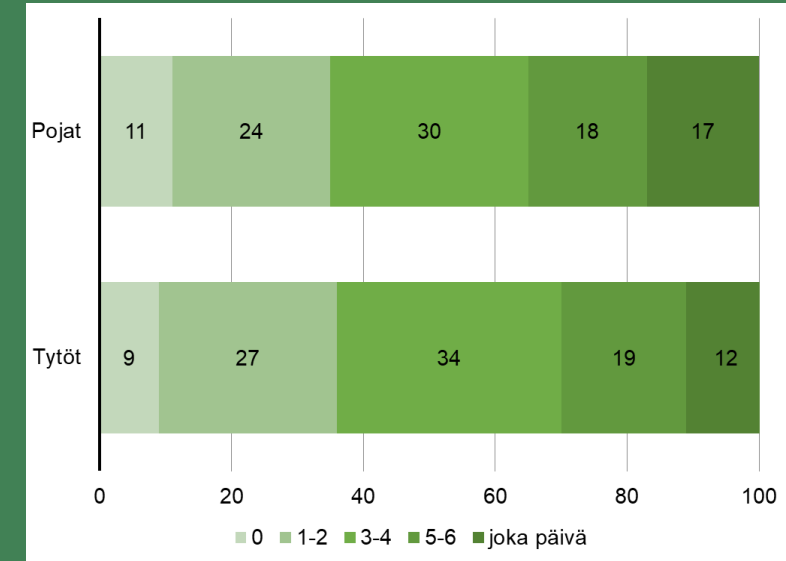
Luonto ja terveys – Pohjoismainen tutkimusnäyttö

- **Mielenterveys**
 - Lapsuuden asuinalueen vihreys pienentää useiden psykiatristen sairauksien sairastumisriskiä varhaisaikuisuudessa.
- **Astma ja allergiat**
 - Tutkimusnäyttö on vaihtelevaa.
 - Kontakti maaperän/kasvillisuuden mikrobeihin näyttää vahvistavan elimistön puolustusjärjestelmää.
 - Terveysvaikutusten todentamiseksi tarvitaan pitkäaikaistutkimuksia.
- **Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys**
 - Lue lisää: <https://www.sitra.fi/wp-content/uploads/2024/10/luke-luontoympariston-terveysvaikutukset-ja-niiden-taloudellinen-merkitys.pdf>
- **Koulupihojen viherryttäminen**
 - Belgiassa ja Hollannissa on tehty tutkimuksia, joissa luontoa ja sen monimuotoisuutta on lisätty alakoulujen pihalle.
 - Myönteisiä muutoksia sosiaalisissa suhteissa / prossosiaalisessa käyttäytymisessä verrokkikouluihin verrattuna.
 - Pihojen viherryttäminen lisäsi tyttöjen liikuntaa vuoden kestäneessä seurannassa.

Lähde Tytti Pasanen (THL). Esitys Luontolähettiläs-hankkeen tilaisuudessa 20.2.2026

Nuorten luontokäynneillä on yhteys mielen hyvinvointiin

- THL:n toteuttamassa kouluterveyskyselyssä kysyttiin vuonna 2025 ensimmäisen kerran 8. ja 9. luokkalaisten viikoittaisten luontokäyntien määrää.
 - ”Mieti kaikkea aikaa, jonka olet viettänyt viimeisen 7 päivän aikana ulkona luonnossa eli esimerkiksi metsässä, puistossa, rannalla, vesillä. Kuinka monena päivänä olet liikkunut tai oleskellut luonnossa?”
- Viikoittaisten luontokäyntien määrä korreloi positiivisen mielenterveyden pistemäärän kanssa. (alempi kuva)



THL on lanseerannut kansallisen *Terveyttä luonnosta* -ohjelman

- **Ohjelman kesto 10 vuotta: 2026–2035**
- **Maailman ensimmäinen koko väestöä koskeva luontoterveysohjelma.**
- **Tavoite:** Lisätä terveyttä, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä. Vähentää kansansairauksia luontoaltistusta vahvistamalla.
- **Miten?** Tuomalla luonto osaksi ihmisten arkea ja sotesektorin toimintaa. Vuosi 2027 on luontoterveyden teemavuosi.
- **Painopisteet:** Toimet kunnissa, sosiaali- ja terveyssektorilla, työpaikoilla ja kansalaisten parissa sekä viestinnässä.
- **Kohderyhmät:** Lapset, nuoret, työikäiset ja ikäihmiset.
- **Toteutus:** Koordinaattorina THL, mukana useita toimijoita eri sektoreilta.



Lähde Tytti Pasanen (THL). Esitys Luontolähettiläs-hankkeen tilaisuudessa 20.2.2026

OSA 4

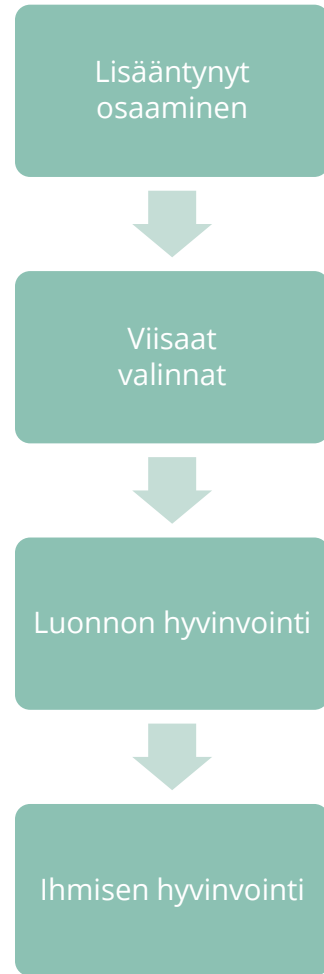
Luonnon monimuotoisuus

Luonnon monimuotoisuus kuvaa lajien ja ekosysteemien vaihtelua

- Luonnon monimuotoisuus eli biodiversiteetti kuvaa luonnossa ilmenevien eliölajien, niiden ominaisuuksien ja kokonaisten ekosysteemien piirteiden vaihtelua.
- Ilman monimuotoista luonto ei olisi elämän perusedellytyksiä, kuten puhdasta vettä, ruokaa tai happea.
- Luonnon monimuotoisuudesta kertovia indikaattoreita ovat mm. monipuolinen ja dynaaminen kasvillisuus, lahopuu, vesielementit, erilaiset luontotyypit ja avainlajit sekä yleinen lajirunsaus.



LUMO-osaamisen merkitys



Osaamisen kasvun tavoitteena on tehdä luonnon monimuotoisuuden kannalta viisaita valintoja.

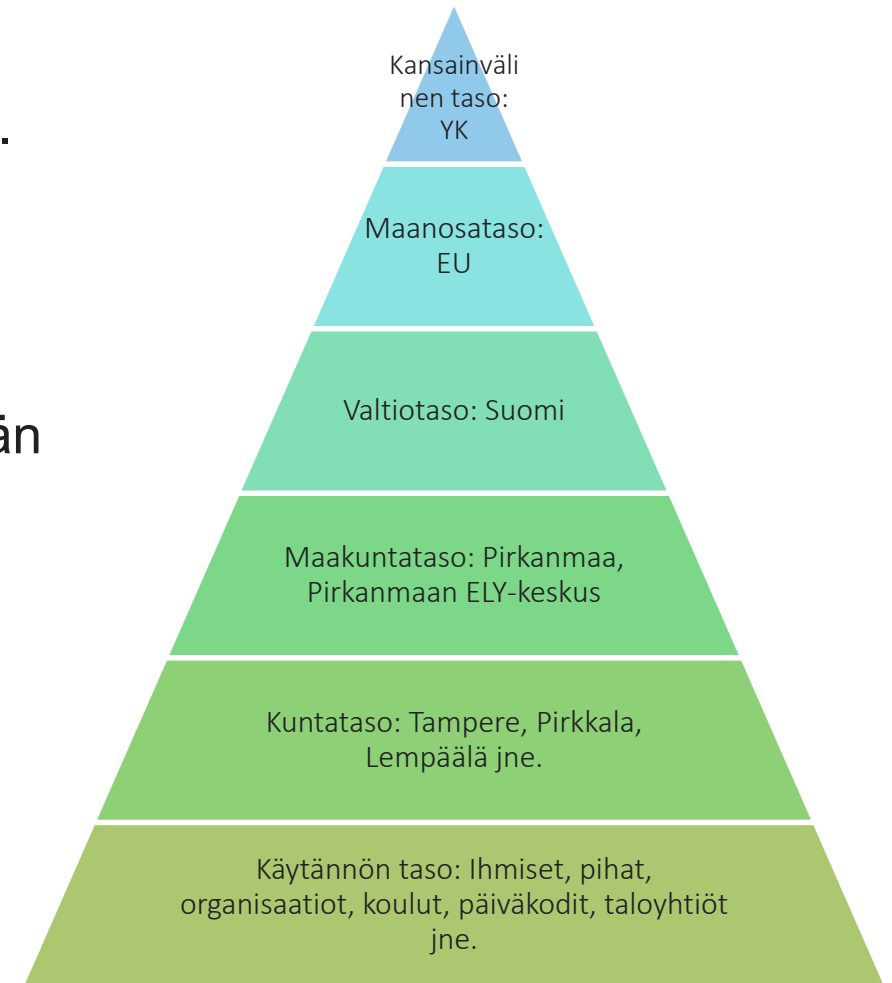
Viisaat valinnat johtavat luonnon monimuotoisuuden lisääntymiseen ja sitä kautta luonnon hyvinvointiin.

Kun luonnon hyvinvointi paranee, lisääntyvät myös sen hyvinvointivaikutukset ihmisille.



LUMO-työn tasot kansainvälisestä käytäntöön

- Luonnon monimuotoisuustyö rakentuu monilla eri tasoilla.
- Yleisinä ohjenuorina toimivat esimerkiksi YK:n kestävän kehityksen tavoitteet (SDG) sekä EU:n biodiversiteettistrategia ja ennallistamisasetus.
- Suomessa luonnon monimuotoisuutta pyritään edistämään mm. valtion biodiversiteettipolitiikalla sekä maakunta- ja kuntatasoisilla LUMO-ohjelmilla.
- **Kaiken peruskivenä on kuitenkin käytännön tekeminen:** kaupunkisuunnittelu, pihojen ja puistojen suunnittelu, suojelu sekä ihmisten tekemät valinnat, jotka joko edistävät tai heikentävät luonnon monimuotoisuutta.



Lähde: Ympäristöministeriö: Suomen biodiversiteettipolitiikka;
Luonnon monimuotoisuus ja luonnonsuojelu

Tampereen LUMO-ohjelma

- [Tampereen LUMO-ohjelma](#) toteuttaa kaupunginvaltuuston vuonna 2018 hyväksymiä *Kestävä Tampere 2030* -linjauksia ja Tampereen kaupungin strategiaa.
- LUMO-ohjelma sisältää kuusi tavoitetta ja 112 toimenpidettä.
- Ohjelman tavoitteet:
 1. Kaupunkiluonto on monimuotoista ja ilmastonmuutokseen sopeutuvaa.
 2. Uhanalaiset luontotyytit ja lajit on turvattu.
 3. Ekologiset verkostot ovat toimivia ja kattavia.
 4. Vesistöjen pienvesien tila on hyvä ja niiden eliöstö monimuotoista ja elinvoimaista.
 5. Haitallisten vieraslajien torjunta on tehokasta ja toimivaa.
 6. Asukkaat ja yhteisöt tuntevat lähiluontonsa arvot ja haluavat toimia niiden hyväksi.

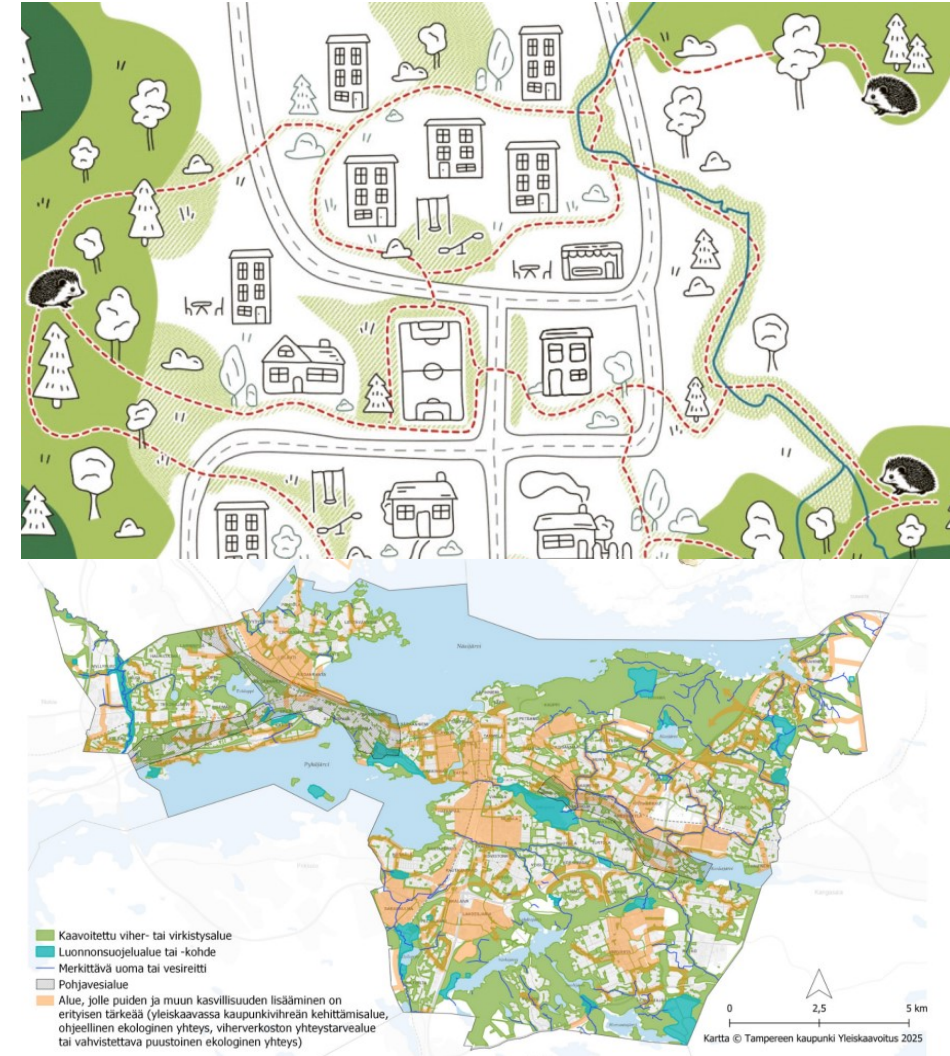
[Lähde: Tampereen luonnon monimuotoisuus \(LUMO\) -ohjelma \[Tampereen kaupunki - Luonto ja ympäristö - Luonnonsuojelu - Luonnon monimuotoisuus Tampereella\]](#)



Ekologinen verkosto Tampereella

- Toimivat ekologiset verkostot mahdollistavat lajien liikkumisen, leviämisen ja geneettisen monimuotoisuuden säilymisen.
- Erityisen tärkeitä ne ovat kaupungeissa, joissa elinympäristöt ovat usein pirstoutuneita.
- Tampereella viherrakenteen ja puuston vahvistaminen tukee sekä luonnon monimuotoisuutta että asukkaiden hyvinvointia. Kaupunkivihreän suunnittelua voidaan tukea 3-30-300-periaatteella:
 - Jokaisen tulisi nähdä omasta ikkunastaan vähintään **3 isoa puuta**.
 - Asuinalueilla tulisi olla vähintään **30 % latvuspeittävyys**.
 - Jokaisesta asunnosta tulisi olla enintään **300 metrin matka lähimpään viheralueeseen**.

Lähteet: Konijnendijk (2021) The 3-30-300 Rule for Greener Cities; Ympäristöministeriö (Suomen biodiversiteettipolitiikka; Luonnon monimuotoisuus ja luonnonsuojelu); Tampereen LUMO-ohjelma.



LUMO-työ osana luontolähettilästoimintaa

- **Kiinnittyminen ja sitoutuminen omaan lähiluontoon**
 - Mitä asuin-/toiminta-alueen ympäristö tarjoaa?
 - Miten ympäristöä voisi kehittää?
 - Mitä alueella voi tehdä luonnon monimuotoisuuden eteen?
- **Kohderyhmän luontosuhde**
 - Millainen luontosuhde kohderyhmällä on ennestään?
 - Mitä tarpeita ja toiveita kohderyhmällä on?
 - Miten luontosuhdetta voisi kehittää luonnon monimuotoisuutta edistämällä?
- **Merkityksellisyys**
 - Millaista arvoa LUMO-työllä on sen tekijöille?
- **Osallistaminen**
 - Avainasemassa itse ja yhdessä tekeminen.
 - Jokainen osallistuu mahdollisuuksiensa mukaan.



LUMO-toiminnan esimerkkejä lapsille ja nuorille

Varhaiskasvatus

- Ytimessä luontokokemus sekä luontosuhteen synnyttäminen ja kehittäminen
- Retket lähiluontoon
- Eri lajeihin tutustuminen
- Kaikkien aistien käyttäminen
- Luontoetikin harjoittelu

Alakoululaiset

- LUMO-käsitteen käytännönläheinen avaaminen
- Retket lähiluontoon
- Monimuotoisen luonnon merkkien ja indikaattorien tunnistaminen
- Linnunpöntön/keinopesän rakentaminen
- Lehtien haravoiminen kasoiksi
- Luontoetikin harjoittelu ja jokaisenoikeudet

Yläkoululaiset

- Luonnon monimuotoisuuden merkityksen, uhkien ja vaikutusten laajempi avaaminen
- Monimuotoisen luonnon merkkien ja indikaattorien tunnistaminen, esim. lajitunnistus iNaturalist-sovelluksella
- Vieraslajitalkoot
- Vaikuttamisen keinot koulun ulkopuolella



**Kiitos kun toimit vapaaehtoisena
luonnon puolesta!**