

# Luontokokemuspolku



[www.4H.fi](http://www.4H.fi)

# OPAS

Opas on tarkoitettu opettajille, luonto-ohjaajille ja muille kiinnostuneille avuksi Luontokokemuspolun toteuttamiseen lasten ja nuorten ryhmille.

**Toteutettu Green Care periaatteiden mukaisesti**

# SISÄLLYSLUETTELO

Luontokokemuspolun tarkoitus	3
Ohjeita Luontokokemuspolun ohjaajalle	3
1. Lähtötunnelma	4
2. Tasapaino	5
3. Miltä maistuu	6
4. Äänet	7
5. Kosketa/kosketus	8
6. Mielipaikka	9
7. Maisema	10
8. Tuoksut	11
9. Päätöstunnelma	12
Muita toiminnallisia pohdintarasteja	13
Tarinarasti	13
Eläinrasti	13
Symbolirasti	13
Draamarasti	14
Muisointirasti	14
Näin luonto hoitaa	15



Teksti: Mia Setälä, Saara Korpela  
Toimitus: Satu Mellanen  
Asiantuntija: Mari Niska  
Taitto: Tiina Rinne  
Kuvitus: Heli Pukki  
Kannen kuva: Jenni Heinonen  
Julkaisija: Suomen 4H-liitto 2014



**Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin**

# Luontokokemuspolun tarkoitus

Luontokokemuspolku on hyvä vastapaino oppitunneilla istumiselle. Polun voi toteuttaa myös koulun lähimaastossa, joten se on helppo järjestää koulupäivänkin aikana.

Luontokokemuspolulla lapset ja nuoret pääsevät kohtaamaan luonnon sekä nauttimaan ulkoilmasta ja erilaisista aktiviteeteista. Rasteilla pohditaan muun muassa omaa tunnetilaa, pyritään kuvailemaan metsässä kohdattuja kokemuksia, tutustutaan omaan itseen ja vapaudutaan stressistä rauhoittamalla mieli luonnon keskellä, itselle mielisissä paikoissa. Luontokokemuspolulla lapset ja nuoret saavat mahdollisuuden huomata metsän monipuolisuuden, kun siihen tutustumiselle annetaan riittävästi aikaa ja kun heille tarjotaan tilaisuuksia tarkastella luontoa eri näkökulmista ja eri aistein.

Luontokokemuspolun tavoitteena on saada lapset ja nuoret huomaamaan, että luonnossa olemisella on rentouttava vaikutus. Länsimainen arki on usein kiireistä, stressaavaa ja meluista. Kun menee luontoon ja antaa aikaa itselleen sekä omille tuntemuksilleen ja kuuntelee luonnon ääniä, voi saada arjen askareet unohtumaan ja pystyy keskittymään vain tähän hetkeen. Luonnossa oleskelu on hyvä tapa irtautua mieltä kuormittavista asioista.

Yleisten arjen kiireiden keskellä Luontokokemuspolulla halutaan herättää lasten ja nuorten mielenkiinto tervey-

delle ja hyvinvoinnille tärkeää ulkoilua kohtaan. Vietämme nykyisin paljon aikaa sisätiloissa, ja varsinkin teknologisen kehityksen myötä yhä suurempi osa ajastamme kuluu istuen tietokoneen tai television äärellä. Lasten ja nuorten olisi hyvä keksiä myös vaihtoehtoisia ajanviettotapoja. Esimerkiksi sosiaalisia suhteita voi vapaa-ajalla hyvin hoitaa toiminnallisissa merkeissä. Kun lapset ja nuoret lähtevät Luontokokemuspolulle tekemään erilaisia tehtäviä ja pohtivat samalla omaa yhteyttään metsään, voivat he huomata, miten paljon heidän olonsa kohentuu jo parin tunnin ulkoilun jälkeen ja miten mukavaa on viettää aikaa ulkoilmasa. Luontokokemuspolulla on siis virkistävä ja toivottavasti myös luonnossa oleskeluun innostava vaikutus.

Kaiken kaikkiaan Luontokokemuspolku tarjoaa siis liikunnan iloa, mahdollisuuden rauhoittaa mieli arjen kiireiltä, ulkoilun suomaa virkistystä ja läsnäolon kokemuksia.

Tässä oppaassa käsitellään Luontokokemuspolku yksityiskohtaisesti tehtävärästi kerrallaan. Tehtävistä osa painottuu rauhoittumiseen ja stressinhallintaan, osa uusien asioiden ja metsän havainnoimiseen, osa oman sisäisen maailman tutkiskeluun ja osa sosiaaliseen kanssakäymiseen, aktiivisuuteen ja ryhmässä toimimiseen.

## Ohjeita Luontokokemuspolun ohjaajalle

Oppaan avulla luontokokemuspolun voi toteuttaa opettaja, luonto-ohjaaja tai joku muu, joka tuntee omaavansa tarpeellisen asiantuntijuuden ja kunnioittaa luontoon liittyviä arvoja ja jokamiehenoikeuksia. Ryhmän koko voi vaihdella luokkakoon mukaan, mutta liian suuren ryhmän kanssa tavoitteen saavuttaminen voi kuitenkin olla hankalaa. Tavoitteena luontokokemuspolun toteutuksella voi olla ryhmän keskittymiskyvyn parantaminen ja mielialan kohentaminen.

Luontokokemuspolku on helppo järjestää ilman suurempia valmisteluja. Sen pituus voi olla esimerkiksi kahdesta kolmeen kilometriä, ja rastit voivat olla tiivistikin polun varrella. Rastien määrän voi päättää käytettävissä olevan

ajan mukaan. Niitä ei tarvitse etukäteen merkitä mitenkään, mutta on hyvä miettiä kullekin rastille otollisin kohta. Esimerkiksi Tasapainorasti on hyvä järjestää paikkaan, missä on runsaasti tasapainotteluun sopivia asioita, ettei kenenkään tarvitse kulkea kovin kauas rastipaikalta. Mielipaikkarasti puolestaan kannattaa suunnitella pidettäväksi sellaisessa paikassa, jossa on mahdollisimman monipuolinen maasto ja erilaisia elementtejä, jotta osallistujat pääsevät mahdollisimman hyvin omaa mielipaikkaansa kuvaavaan mietiskelypaikkaan. Luontokokemuspolkua toteuttaessaan on hyvä pitää mielessä, että rasilta toiselle ei kannata kiirehtiä, vaan pääasiana on luoda rauhallinen ja mukava tunnelma.

# Rasti 1. Lähtötunnelma

Ensimmäinen rasti herättää lapset ja nuoret tunnustelemaan omaa vireystilaansa ennen ja jälkeen Luontokokemuspolun. Kun tunnistaa oman vireystasonsa ennen Luontokokemuspolulle lähtöä, pystyy polulta tultuaan vertailemaan lähtö- ja tulotunnelmiaan eli sitä, onko luonnossa ja ulkoilmassa vietetyllä ajalla ja aktiivisuudella ollut vireystilaan pirstävää vaikutusta.

Rastin alussa esitetään osallistujille kysymys: Millainen tunnetila/tunnelma sinulla on tällä hetkellä? Tämän jälkeen osallistujat saavat etsiä lähiympäristöstään omaa tunnetilaansa kuvaavan esineen, kuten kiven, kävyn, lehden tai oksan. Kyseinen esine tulee pitää tallessa koko Luontokokemuspolun ajan, koska sitä tarvitaan viimeisellä rastilla.

Kun kaikki osallistujat ovat määrittäneet oman tunnetilansa ja etsineet sitä kuvaavan esineen luonnosta, kokoonnutaan piiriin ja pidetään oma esine näkösällä. Jos haluaa, voi kertoa, mitä tunnetta/tunnelmaa esine kuvaa. Kaikki tunteet ovat OK, vastaajaa ei saa lytätä. Tarkoituksena on aktivoida lapset ja nuoret yhteiseen keskusteluun ja vaihtamaan kokemuksia tunnetiloista keskenään. Jokaisen tuntemusten läpikäyminen luo ryhmään myös yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja Luontokokemuspolku pääsee mukavasti alkamaan.





## Rasti 2. Tasapaino

Tällä rastilla testataan oppilaiden tasapainoa. Tarkoituksena on myös kiinnittää huomiota erilaisiin metsässä oleviin asioihin, kuten kiviin ja kantoihin, ja huomata, että metsä on monipuolinen vierailukohde.

Sopiva maasto kannattaa katsoa etukäteen, sillä pelkkä tasamaa ei käy. Rastilla lapsille ja nuorille annetaan ohjeeksi etsiä tasapainoiluun käyvä paikka. Tällaisia paikkoja voivat olla juuri edellä mainitut kivet ja kannot tai esimerkiksi kaatuneet puunrungot. Löydettyään hyvän tasapainottelukoh-

dan osallistujat testaavat omaa tasapainoaan esimerkiksi yhdellä jalalla seisten tai kävellen puunrunkoa pitkin, kiintopisteellä tai ilman.

Kun tasapainoa on testattu, lasten ja nuorten kanssa keskustellaan siitä, miltä tasapainottelu tuntui. He voivat pohtia, oliko tasapainon hakeminen helppoa vai vaikeaa, ottivatko he kiintopisteen, ja miksi vaikkapa silmät kiinni tasapainottelu oli vaikeampaa.



## Rasti 3. Miltä maistuu

Onko metsässä erilaisia makuja? Voiko kaikkea maistella? Tietävätkö lapset, mitä ei voi tai saa maistaa? Keskustellaan yhdessä siitä, mitä voi maistaa (voidaan myös maistella), mitkä maut ovat miellyttäviä, mitkä epämiellyttäviä, mitä eläimet syövät ja maistuvatko eläinten syömät kasvit hyvänmakuisilta.

Älä koskaan maista mitään, mitä et varmasti tunnista! Esimerkkejä syötävistä kasveista: apila, käenkaali, voikukka, koivu, suolaheinä, piharatamo, kataja, mustikka, puolukka, pihlajanmarja, horsma, vadelma, hilla...



## Rasti 4. Äänet

Tällä rastilla testataan lasten ja nuorten kuuloaistia ja keskittyyään olemaan läsnä vallitsevassa hetkessä.

Vaihtoehto 1: Muodostetaan piiri tai kaksi. Osallistujat ottavat toisiaan kädestä kiinni ja sulkevat silmänsä. Kun piiri on muodostettu, keskitytään kuuntelemaan ympäröiviä ääniä kaikessa hiljaisuudessa. Tämän jälkeen jokainen kertoo vuorollaan yhden metsässä kuulemansa äänen. Jokaisen vuoron jälkeen hiljennytään jälleen kuuntelemaan, ja piirissä seuraava saa kertoa kuulemastaan vasta, kun vierustoveri puristaa hänen kättään hellästi. Näin huolehditaan siitä, että kuuntelulle annetaan tarpeeksi aikaa eikä jokainen vain vuoron perään sano, mitä kuulee. Kuultavia ääniä kertyy

myös enemmän, kun ei kiirehdi liikaa. Samojakin vastauksia voi tulla, mutta uutta ääntä ei kuitenkaan tarvitse keksiä.

Vaihtoehto 2: Hajaannutaan alueelle ja kuunnellaan ääniä silmät kiinni pari minuuttia (Aika riippuu ryhmästä). Kokoonnutaan yhteen, ja kaikki kertovat vuorotellen, mitä ääniä kuulivat.

Kuuntelutehtävän jälkeen voidaan vielä koota ryhmässä heränneitä ajatuksia: Miltä tuntui olla hiljaa ja kuunnella? Kuuluiko jotain yllättävää? Millaisia metsän äänet ovat, mukavia vai kenties pelottavia? Oliko tehtävän aikana joitain häiriötekijöitä, kuten liikenteen tai muita ihmisten aiheuttamia ääniä, ja miltä ne tuntuivat?





# Rasti 5. Kosketa/kosketus

Rastilla kokeillaan, miltä erilaiset asiat tuntuvat fyysisesti. Rastilla luodaan ryhmään myös jännityksen ja odotuksen tunnetta.

Vaihtoehto 1: Ohjaajalla on yhdestä kolmeen pussia, joissa on erilaisia luonnon materiaaleja, kuten sammalta, lunta, jäkälää, kaarnaa, turkista, marjoja, neulasia, sieniä, hiekkaa, turvetta jne. Tärkeää on, että materiaalit tuntuvat erilaisilta.

Ryhmässä jokainen kokeilee vuorollaan, mitä pussien sisällä on, ja pohtii, miltä ne tuntuvat. Ajatuksia ei sanota ääneen vaan odotetaan, että jokainen saa kokea tuntemukset itse ilman ennako-odotuksia, jotta jännitys säilyy. Kun kaikki ovat saaneet kokeilla pussien antimia, voidaan

keskustella siitä, miltä ryhmäläisistä tuntui: oliko pussien sisällä jotain epämiellyttävää, mukavaa, inhottavaa vai jotain ihan muuta? Lopuksi voidaan vielä yhdessä arvuutella, mitä pusseissa on, ennen kuin paljastetaan niiden todellinen sisältö.

Vaihtoehto 2: Osallistujat jaetaan pienempiin ryhmiin. Ryhmät etsivät ympäristöstä esimerkiksi jotain märkää, kosteaa, pehmeää, kovaa, terävää, karheaa, sileää tai pyöreää. Tämän jälkeen keskustellaan siitä, mitä tuntui ihanalta koskettaa, mitä inhottavalta ja miksi. Huomataan, että tuntoaistinkin on eri ihmisillä erilainen, toisesta on mukavaa koskettaa jotain, jota toisesta ei.





## Rasti 6. Mielipaikka

Tämän rastin tarkoituksena on herättää kunnioitusta luontoa kohtaan ja oppia rauhoittumaan ja olemaan hetki omista mietteissään unohtaen huolet ja murheet. Luonto tarjoaa tähän oivan mahdollisuuden.

Aluksi ryhmäläiset saavat pohtia, mikä voisi olla heidän mielipaikkansa luonnossa. Mielipaikan on tarkoitus olla sellainen paikka, johon voi jättää huolensa ja pahan mielensä ja jossa voi saavuttaa hyvän mielen ja olotilan. Tämän jälkeen osallistujia pyydetään etsimään lähialueelta kyseisenlainen tai sitä mahdollisimman paljon muistuttava paikka ja

hakeutumaan sinne. Siellä ollaan hiljaa paikallaan muutamia minutteja ja jätetään stressi ja paha mieli sinne.

Tehtävän jälkeen kaikki kokoontuvat yhteen. Osallistujia neuvotaan jatkossa palauttamaan luonnossa sijaitseva mielipaikkansa mieleen aina, kun he tulevaisuudessa kohtaavat stressaavan tilanteen. Tämä keino auttaa rentoutumaan

Luonnolla on varsin rauhoittava vaikutus, ja tämän rastin ideana on saada lapset ja nuoret kokemaan se, jotta he voivat hyödyntää sitä myös jatkossa itsekseen.



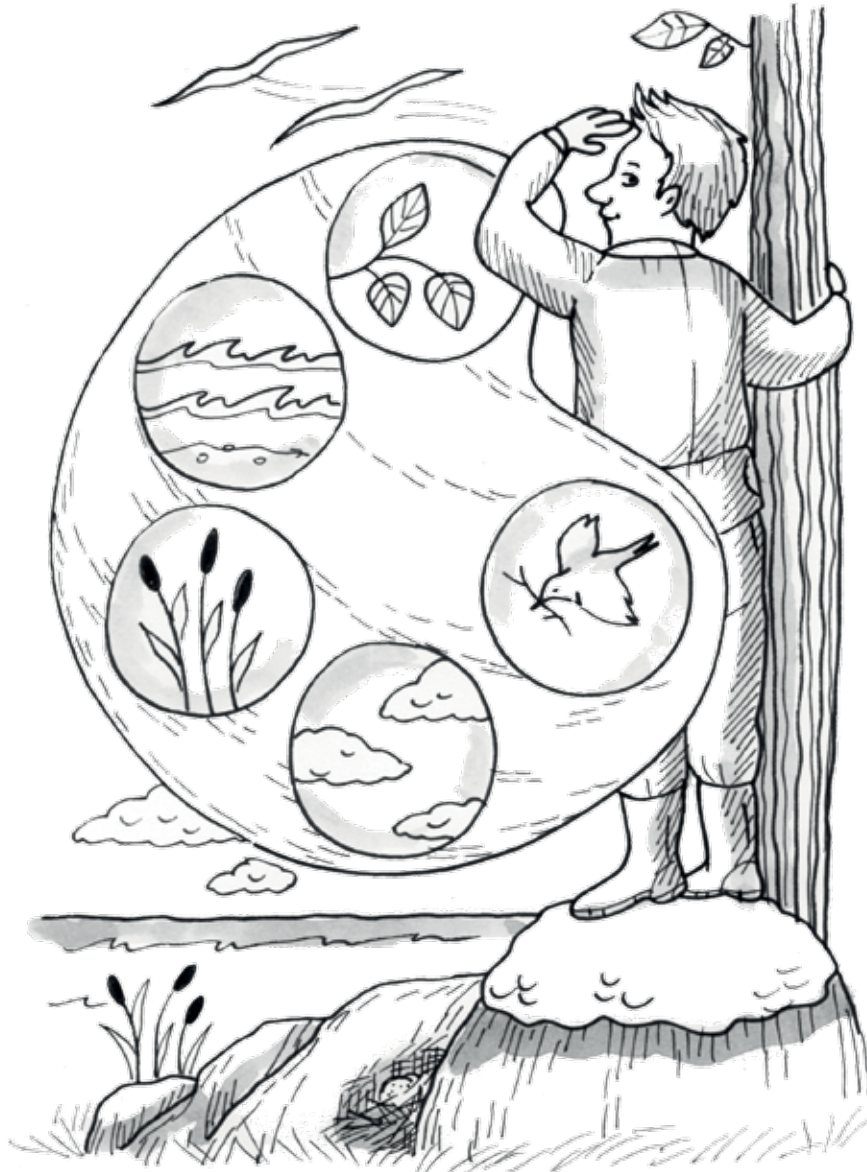
# Rasti 7. Maisema

## Värit ja sävyt

Vaihtoehto 1: Jokainen etsii oman mielivärisä ympäröivästä luonnosta. Tämän jälkeen ohjaaja yhdistää saman värin valinnut ryhmäksi. Ryhmissä keskustellaan siitä, miksi kukin valitsi juuri tämän värin. Ohjaaja kiertää ryhmiä ja auttaa keskustelun alkuun, jos keskustelu vaikuttaa jähmeältä.

## Sielunmaisema

Vaihtoehto 2: Jokainen pyörähtää ympäri 360 astetta ja samalla katsoo/tarkkailee/aistii ja tunnelmoi näkyvää maisemaa ja antaa silmän vaeltaa ja tarttua yksityiskohtiin tai horisonttiin. Sen jälkeen hän kierähtää katsomaan siihen suuntaan, jossa sielu lepää. Kun kaikki ovat löytäneet oman maisemansa, katsotaan yhdessä, oliko jokin maisema ylivoimainen. Lopuksi keskustellaan siitä, miten jokaisen silmä/sielu voi levätä ihan erinäköisessä maisemassa. Jokainen maisema on kuitenkin yhtä tärkeä ja merkittävä katsojalleen.



## Rasti 8. Tuoksut

Kaikki hajaantuvat haistelemaan luonnon eri tuoksuja. Sen jälkeen kokoontutaan yhteen, ja jokainen kertoo omasta mielestään parhaimman tuoksun. Samaan tuoksuun mieltyneet voivat pohtia asiaa kahdestaan tai ryhmässä.

Lopuksi keskustellaan: Miten eri vuodenajat vaikuttavat tuoksuihin ja miksi on erilaisia tuoksuja? Miksi toinen pitää

mullan tuoksusta, jota toinen ei voi sietää? Miksi kukkien tuoksu viehättää enemmän tyttöjä kuin poikia, vai viehättääkö? Onko kuusen havun tuoksu miehekäs? Tuoksuuko koivu tai jäkälä miltään? Tuoksuvatko vuodenajat erilaisilta, miltä?





## Rasti 9. Päätöstunnelma

Viimeisellä rastilla palautetaan mieleen Luontokokemuspolun alussa ollut tunnetila ja pohditaan, onko tunnetila muuttunut Luontokokemuspolun aikana. Jokainen saa tehtäväkseen etsiä lähiympäristöstä uuden esineen, joka kuvaa tämänhetkistä tunnetilaa. Tämän jälkeen tunnetilat ja kerätyt esineet käydään jälleen yhdessä läpi kuten ensimmäiselläkin rastilla.

Luontokokemuspolun lopuksi tehdään tunnetiloista maahan kaksi taulua oksakehyksiin. Ensimmäiseen tauluun jokainen ryhmän jäsen saa asetella Luontokokemuspolun

alussa keräämänsä, silloista tunnetilaansa kuvaavan esineen, ja toiseen tauluun laitetaan puolestaan senhetkistä tunnetilaa kuvaava esine. Näitä vertaillaan yhdessä kiinnittäen huomiota esimerkiksi taulujen värimaailmaan.

Luontokokemuspolun jälkeen jokaisella osallistujalla on toivottavasti virkeä ja iloinen olotila ja kaikille osallistujille on jäänyt positiivisia kokemuksia luonnossa vierailusta ja kiinnostus mennä useammin ulkoilemaan luonnon keskele.





# Muita toiminnallisia pohdintarasteja

Perusrastien lisäksi ohjaaja voi valita Luontokokemuspolut ohjelmaan muitakin rasteja. Seuraavassa esitellään rasteja, joita myös voi ottaa käyttöön.

## Tarinarasti

Metsään ja luontoon liittyviä tarinoita ja runoja on olemassa paljon, ja niitä hyödynnetään tällä rastilla. Tarinarasti sopii varsinkin pienemmille osallistujille, jotka pitävät tarinoiden keksimisestä, kertomisesta ja kuuntelusta. Tällä rastilla he saavat vapaasti päästää mielikuvituksensa valloilleen.

Rastin alussa jokainen saa pohtia yksin tai pienemmissä ryhmissä, mitä kaikkia metsään ja luontoon liittyviä tarinoita tai runoja tietää. Tämän jälkeen koko ryhmän kesken kerrotaan näitä tarinoita tai runoja, joita on muistunut mieleen. Lopussa voidaan itse keksiä jokin lyhyt metsään ja luontoon liittyvä tarina tai runo ja kertoa se ryhmälle. Ohjaaja voi halutessaan kirjoittaa tarinat ylös.

Toinen vaihtoehto rastin suorittamiseen on se, että ohjaaja ottaa jonkin metsään ja luontoon liittyvän satukirjan mukaansa, ja lukee tätä osallistujille metsässä. Sadun lukeminen metsäympäristössä luo varmasti mystisen tunnelman ja saa lapset eläytymään satuun eri tavalla kuin jos heille lukisi saman sadun esimerkiksi luokkahuoneessa. Tarinan lukemisen jälkeen voidaan myös keskustella siitä, miltä tuntui kuunnella tarinaa siihen liittyvässä ympäristössä. Oliko se erilaista kuin olisi ollut muualla?



## Eläinrasti

Myös eläinrasti soveltuu erityisen hyvin pienemmille osallistujille. Tehtävänä on miettiä, mitä kaikkia metsän eläimiä on olemassa. Tämä voidaan tehdä esimerkiksi koko ryhmän kesken niin, että jokainen saa sanoa eläimiä, joita tietää. Tämän jälkeen mietitään, mitä eläimiä kukin on itse nähnyt luonnossa ollessaan, ja ne käydään läpi. Voidaan keskustella myös siitä, onko Luontokokemuspolut aikana jo nähty eläimiä tai ötököitä ja onko niitä juuri sillä hetkellä havaittavissa ympäristössä?

## Symbolirasti



Symbolirastilla oppilaat jaetaan pienempiin ryhmiin. Ryhmissä kerätään jokamiehenoikeuksien puitteissa ja maanomistajaa kunnioittaen ympäristöstä erilaisia esineitä, kuten oksia, käpyjä, lehtiä ja varpuja. Niistä rakennetaan esimerkiksi puhdasta luontoa, hyvinvoivaa ympäristöä tai vaikkapa kulutustottumuksiamme symboloiva patsas.

Tämä rasti herättää oppilaat ajattelemaan ympäristöä ja luontoa sekä niiden arvoa. Kerätessään esineitä luonnosta ryhmäläiset oppivat näkemään, millaisia asioita metsästä löytyy ja miten niitä voi yhdistellä toisiinsa. Tässä yhteydessä heille voi kerrata jokamiehenoikeuksia keräilyyn liittyen. Tämä rasti harjoittaa myös ryhmässä toimimisen taitoja. 13



## Draamarasti

Draamarastilla hyödynnetään metsää ja sen suomia lavasteita näyttämönä. Osallistujat pääsevät pienryhmissä valitsemaan itselleen mieluisan näyttämön metsästä ja rakentamaan lyhyen näytelmän sen ympärille. Jokaisen ryhmän näytelmälle voidaan antaa tietty teema, kuten metsäretki, eksyksissä, metsätyöläiset, öinen metsä jne.

Rastin tarkoituksena on harjoitella ilmaisutaitoa ja harjoittaa osallistujien mielikuvitusta sekä saada heidät näkemään, että metsässä voi tehdä mitä moninaisimpia asioita. Metsämaasto tuo myös oman haasteensa ja toisaalta hauskuutensa näyttelemiseen, ja ryhmäläiset voivat hyödyntää rekvisiittana metsästä löytämiään asioita. Metsämaasto toivottavasti antaa myös oman särmänsä näytelmiin. Jos käytettävissä on videokamera, näytelmät voidaan kuvata videolle ja katsoa niitä myöhemmin yhdessä.



## Musisointirasti

Musisointirastilla selvitetään, millaisia erilaisia ääniä lähtee metsässä olevista asioista. Lapset ja nuoret saavat jokainen etsiä ja tehdä metsän antimista itselleen soittimen ja esitellä sen tarjoamat musisointimahdollisuudet koko ryhmälle. Tämän jälkeen heistä muodostetaan pieniä "orkestereita" eri soittimien yhteensopivuuden perusteella, ja he saavat oman orkesterinsa kanssa tehdä rytmikkään kappaleen, joka esitetään muille.

Rastin voi toteuttaa myös niin, että jokainen osallistuja keksii soittimellaan jonkin tietyn rytmin, jonka soittaa ryhmälle. Tämän jälkeen ohjaaja antaa jokaiselle yksittäin vuoron aloittaa oman rytminsä soittamisen, kunnes kaikkien lopulta soittaessa eri rytmeistä muodostuu hieno, rytmikäs kokonaisuus. Aluksi siis yhden soittajan rytmi luo odottavan tunnelman, ja kun yhä useampi soittaja liittyy mukaan musisointiin, kappaleen voimakkuus ja vaikuttavuus lisääntyvät.

# Näin luonto hoitaa



**10 minuuttia metsässä: verenpaineesi laskee.**

**20 minuuttia metsässä: tunnet, miten mielialasi kohenee.**

**1 tunti metsässä: tarkkaavaisuutesi paranee.**

**2 tuntia metsässä: elimistösi puolustuskyky paranee.**

**60 prosenttia elinympäristöstäsi pitäisi olla luontoa, jotta voisit hyvin.**

**300 metriä on pisin kävelymatka, joka hyvässä asuinympäristössä on lähimpään metsään tai puistoon.**

**4 prosenttia suomalaisista määrittelee itsensä kaupunki-ihmisiksi.**

(Forest & medicine – tutkimus, Japani ja Metsäntutkimuslaitos)



- harkinta
- harjaannus
- hyvyys
- hyvinvointi

Luontokokemuspolulla lapset ja nuoret pääsevät kohtaamaan luonnon eri aisteillaan ja nauttimaan ulkoilusta ja erilaisista aktiviteeteista. Luontokokemuspolku tarjoaa liikunnan iloa ja läsnäolon kokemuksia sekä valmiuksia rauhoittaa mieli arjen kiireiltä.

Luontokokemuspolku-konsepti on tuotettu Nuorten metsä -tiedotushankkeessa, joka saa rahoitusta Euroopan maaseudun kehittämisen maaseuturahastosta.

 Euroopan maaseudun  
kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

[www.4H.fi](http://www.4H.fi)