Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

20.5.2020

Viides Karanteenikirje Muistiluotseilta

Oletko jo kuullut käen kukkuvan? Tai nähnyt kieloja nupullaan?

Poikkeuksellisena aikana kevät on vaihtumassa kesäksi kuin varkain. Ainakin me Muistiluotsissa olemme hämmästelleet moneen kertaan, kuinka ei ikäänkuin ole edes ehtinyt huomata, että vuodenaika on pian vaihtumassa siihen lempeimpään – kesään. Niin paljon tavanomaisia siihen liittyviä rutiineja on poissa; kevätretkien valmistelut, kesälomamatkojen mietinnät, kesäisten juhlien suunnittelut. Luonto on kuitenkin kaikesta huolimatta hoitanut tehtävänsä ajallaan, samankaltaisesti kuin kaikkina muinakin vuosina, muusta maailmantilasta huolimatta.

Tämä kirje vie meitä luonnon ääreen. Kuten varmaan kaikki meistä voivat allekirjoittaa, luonnon hyvinvointivaikutukset ovat kiistattomia. Vai osaatko nimetä jonkun, joka ei ainakin rauhoittuisi tyyntä järvenselkää tuijotellen, muuttolintujen saapumista seuraten, tai sammaleista metsäpolkua kuusikon halki astellen.

Henkilökohtainen luontosuhde

Mikä on sinun mielipaikkasi luonnossa? Hakeudutko kenties mieluiten mäen päälle maisemia ihastelemaan, vai tarvitsetko rannan päästäksesi lomatunnelmaan? Entä kumpi miellyttää silmääsi enemmän, kuiva mäntykangas harmaan sävyineen, vai heleän vihreä koivikko vuohenputkimeri mattonaan?

Meillä kaikilla on varmaankin tiettyjä rutiineja luontoon liittyen. Eräs allekirjoittaneista palaa joka kevät tiettyyn lehtoon katsomaan näsiöiden kukintaa, ja toukokuusta jää puuttumaan jotain olennaista ilman mummon reseptillä valmistettua nokkosmuhennusta. Näistä rutiineista on onneksi voinut pitää koronasta huolimatta tiukasti kiinni – toivottavasti sinäkin olet nauttinut omat luontoelämyksesi tuttuun tapaan poikkeustilasta huolimatta.

Luontoelämyksiä myös kotioloissa

Sadepäivän varalle poimimme kirjeeseen mukaan muutaman luontoaiheisen värityskuvan. Mikäli et omista värikyniä, nyt voisi olla hyvä aika hankkia sellaiset – värittämisessä yhdistyy aivojen aktivointi ja luova tekeminen, sekä samalla myös luontoteeman hyvinvointivaikutukset. Tiesitkö muuten, että jo pelkkien luontoaiheisten kuvien katselun on tutkittu tuovan samoja terveysvaikutuksia kuin mitä luonnossa liikkuminen aiheuttaa!

Muistuttelisimmekin, että aina ei siis tarvitse lähteä edes sinne metsään saakka nautiskelemaan luontoelämyksistä. Jos käytät nettiä, käy kurkistamassa ainakin nämä virtuaaliset luontoelämykset:

https://wwf.fi/luontolive/norppalive/

https://wwf.fi/luontolive/saaksi/

https://www.luontosivusto.fi/kevat/katso-kuule-koe/

Jos taas olet enemmän perinteisempien medioiden käyttäjä, poimi tv:n tarjonnasta katsottavaksesi jokin luontodokumentti, tai lainaa kirjastosta luontokuvakirja – nyt kun kirjastojen aineistojen äärelle on taas pääsy!

Kirjeestä löytyvien luontoaiheisten tehtävien kautta pääset jumppaamaan aivojasi monipuolisesti teemaan sopivaan tyyliin.

Virkistäviä hetkiä Karanteenikirjeen parissa!

Terveisin,
muistiluotsityöntekijät Taru, Emilia, Maarit ja Sari

Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala

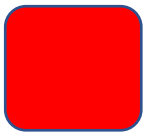
Mennään luontoon

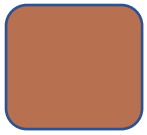


Luonto rauhoittaa meitä ihmisiä. Metsässä tai puistossa kävely tekee hyvää niin mielelle kuin vartalolle. Luontoa voi ihailla myös katsellen ikkunasta koivun vaaleanvihereitä lehtiä, nurmikon vihreyttä tai ensimmäisiä voikukkia.

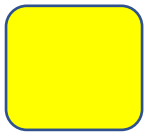
Oletko ajatellut, miltä maa tuoksuu keväällä? Entä mitä näet kulkiessasi metsäpolkua pitkin? Mitkä ovat sinusta luonnon värit? Löytyykö luonnosta kaikkia värejä?

Alla on eriväriisiä kuvioita. Pohdi seuraavaksi, mitä punaista, ruskeaa, sinistä, keltaista ja violettia löydät luonnosta. Voit kirjoittaa löytämiäsi asioita viivoille.







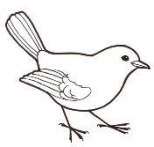






Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Etelä-Karjala





Suomen kansallispuu on rauduskoivu. Koivusta saa monia hyötyjä, joita olet voinut itsekin käyttää.

Nimeä koivusta saatavia tuotteita.

- Hammasystävällinen sokeri _____
- Sokeripitoinen juoma _____
- Saunassa käytettävä oksakimppu _____

Metsämiehen laulu on monelle tuttu jo kouluajoilta. Laulu on Aleksis Kiven runo, minkä Jean Sibelius on säveltänyt. Muistatko, miten sanat menivätkään? Täydennä laulun kahteen ensimmäiseen säkeistöön puuttuvat sanat.

Terve metsä, terve _____,
terve _____ ruhtinas.
Täss' on poikas _____ nuori,
esiin käy hän voimaa täys
kuin _____ tunturin tuuli.



Metsän poika _____ olla,
sankar jylhän kuusiston.
Tapiolan _____
karhun kanssa painii lyön,
ja maailma _____ jääköön.

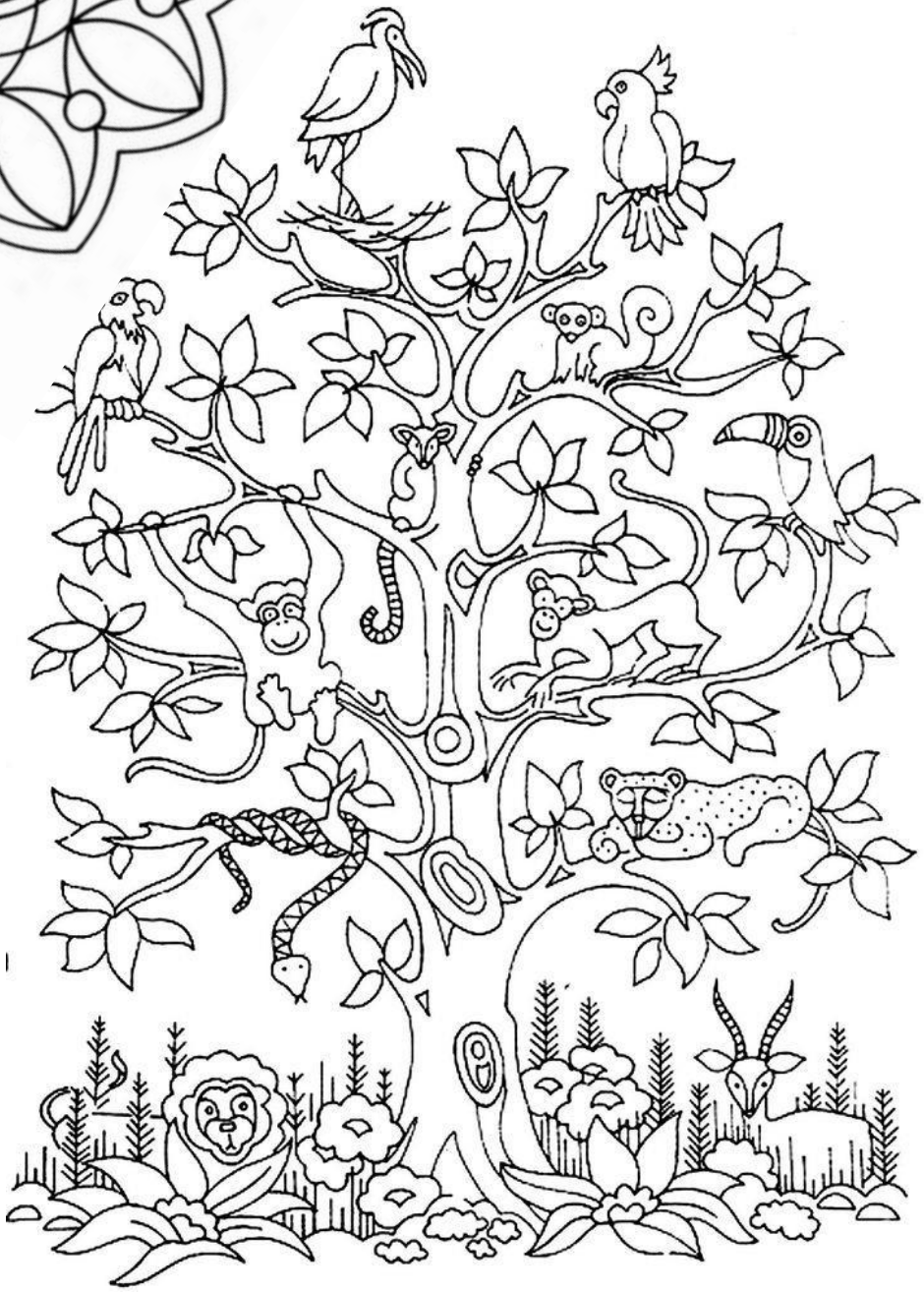
Vaivataan vielä aivoja L-kirjaimeen loppuvilla sanoilla. Keksitkö kaikki😊?

tuoksuva, pehmeä ja vihreä metsässä _____
voi olla pitkäkin, matkan tekoon liittyvä _____
surusta ja ilosta poskelle vierivä _____
tehdään koneella tai käsin, pitää vaatteen kasassa _____
otetaan kävellessä _____

Kuvat väritettäväksi



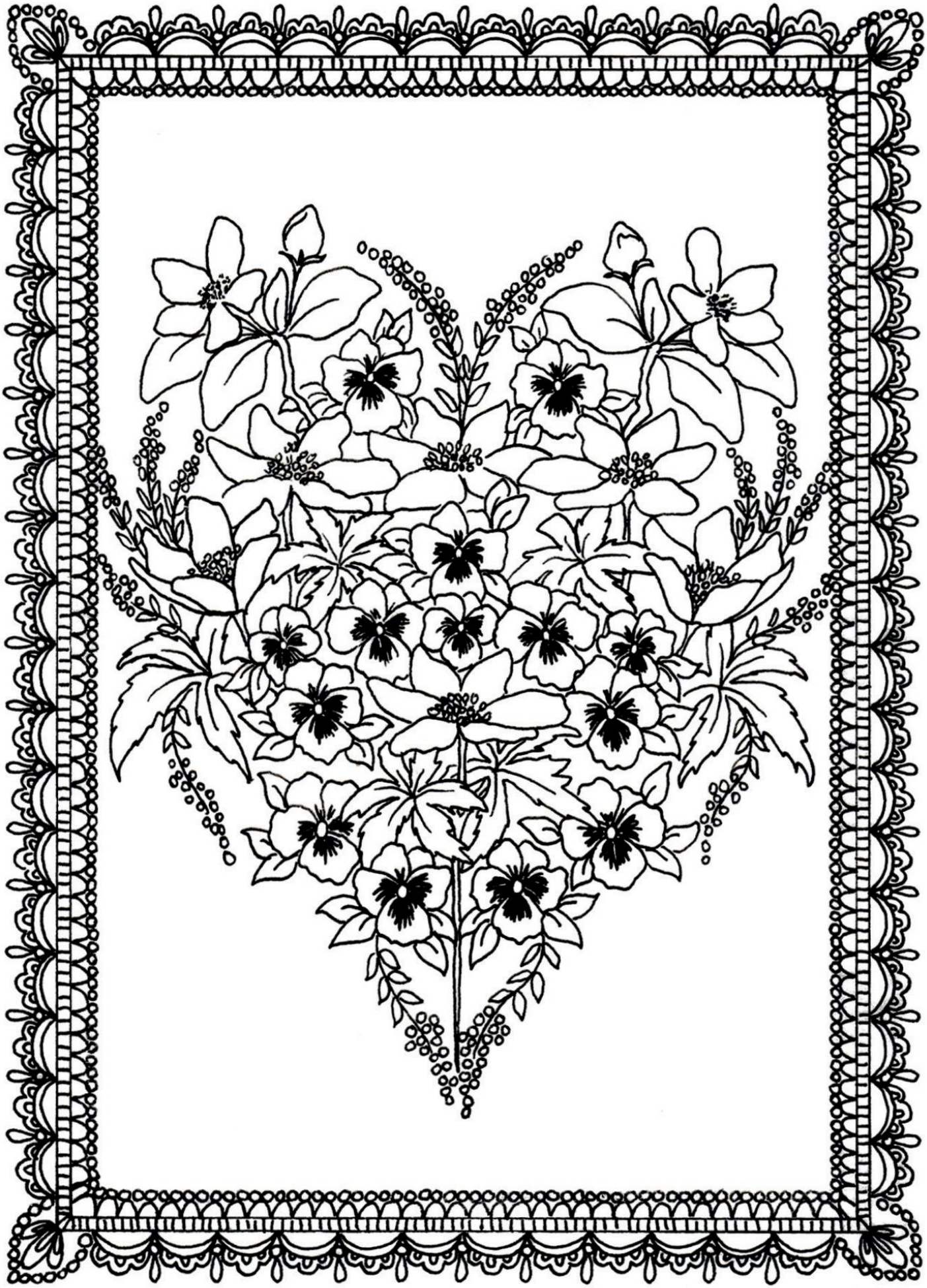
Lämmittelyksi
yksinkertainen mandala..



..jatkoksi
viidakkotunnelmaa.

Tällaista puuta ei taida
löytyä
Etelä-Karjalasta?

Kääntöpuolella
vielä yksi
värityskuva!



Kuvan suunnittelu ja piirros: Laura Huhtakallio



Kuva: Kimmo Ohtonen

Suomalaisesta luonnosta löytyy sinivalkoisiksi koettuja asioita.

Nyt on hyvä hetki palauttaa mieleen kansalliset symbolimme. Osa niistä on itsestään selviä, kuten se että kansallislippumme on *Suomen lippu* tai vaakuna *Suomen vaakuna*, *Maamme-laulu* kansallislaulu ja kansallispäivä on *Suomen itsenäisyyspäivä*.

Suomalaisilla on myös kansallisia luontotunnuksia ja eläimiä.
Muistatko nämä?

Kansalliseläin?

Kansallishyönteinen?

Kansalliskukka?

Kansalliskivi?

Kansallispuu?

Kansalliskoira?

Kansallislintu?

Kansallishevonen?

Kansalliskala?

Kansallisperhonen?

Karhu – kansalliseläin

Karhu valittiin kansalliseläimeksemme *Suomen luonnonsuojeluliiton* yhdessä *Helsingin Sanomien* kanssa järjestämässä yleisöäänestyksessä vuonna 1985. Äänestyksessä annettiin yhteensä 22 870 ääntä; niistä 5 948 karhulle. Karhu on Euroopan suurimpia petoeläimiä – ja myös Venäjän kansalliseläin.

Kielo – kansalliskukka

Kansalliskukka on kielo. Se voitti ylivoimaisesti itsenäisyyden 50. juhlavuonna 1967 *Yleisradion* järjestämän äänestyksen. Vaikka tulos ei tyydyttänytkään kaikkia toimikunnan jäseniä, juhlavuoden kansalliskukkatoimikunta päätti lopullisen valinnan. Kielo oli myös entisen Jugoslavian kansalliskukka.

Rauduskoivu – kansallispuu

Rauduskoivu valittiin Suomen kansallispuuksi vuonna 1988. *Suomen luonnonsuojeluliiton*, *Suomen Dendrologian Seuran* ja *Kansallispankin* järjestämään kansanäänestykseen otti osaa 105 784 suomalaista. *Koivu ja tähti* on **Sakari Topeliuksen** tunnetuimpia satuja, juhannusta juhlistetaan koivuilla koristeina.

Laulujoutsen – kansallislintu

Laulujoutsenen julisti *Suomen Linnustonsuojeluneuvosto* Suomen kansallislinnuksi vuonna 1981, mitään yleisöäänestystä ei järjestetty. Laulujoutsen oli aikoinaan jo häviämässä maastamme 1900-luvun alkupuolella. Suomessa eli vain 15 paria, mutta lajin rauhoittaminen ja valistus pelastivat kansallislintumme.

Ahven – kansalliskala

Ahven valittiin kansalliskalaksi *Kalatalouden Keskusliiton* järjestämässä äänestyksessä vuonna 1994, toiseksi tullut kala oli hauki. *Suomen luonnonsuojeluliiton* tiedotuspäällikön mukaan ahven oli ominaisuuksiltaan perisuomalainen, kyrmyniskainen, hitaahko ja piikikäs.

Seitsenpistepirkko – kansallishyönteinen

Kansallishyönteinen on seitsenpistepirkko, se on valittu vuonna 1996. Seitsenpistepirkko kuuluu niveljalkaisten pääjaksoon, hyönteisten luokkaan, kovakuoriaisten lahkoon, erilaisruokaisten alalahkoon, härömäisten yläheimoon ja leppäkerttujen heimoon ja sen on ottanut myös *RKP* tunnuksekseen.

Graniitti – kansalliskivi

Graniitin nimesi kansalliskiveksemme vuonna 1989 asiantuntijaraati, joka oli valittu toimeenpanemaan maakuntakiviäänestystä. Raati oli valinnassaan yksimielinen. Graniitti on ominaisuuksiltaan kovaa ja kestävää, ehkä siinä nähtiin suomalaisen sisun peruselementtejä.

Suomenpystykorva – kansalliskoira

Suomenpystykorva on sikäli harvinainen rotu, että se on jalostettu luonnonkannasta ilman risteytyksiä, otetaan se siksi mukaan luonnon symboliksi. Suomensukuiset heimot käyttivät näitä melko pienikokoisia metsästyskoiria siirtyessään nykyisille asuinalueilleen. Vuonna 1979 suomenpystykorva nimettiin Suomen kansalliskoiraksi.

Suomenhevonen – kansallishevonen

Suomenhevonen on ainoa täysin Suomessa kehitetty hevosrotu ja symboli kuten suomenpystykorva. Se oli isännän kumppani niin maatilalla kuin metsätöissä, ja korvaamaton apu armeijallemme sota-aikana. Nykyisin tätä yleishevosta nähdään useimmiten ravurina. Suomenhevonen valittiin vuonna 2007 viralliseksi kansallishevosroduksi.

Paatsamasinisiipi-kansallisperhonen

Suomen täyttäessä 100 vuotta Suomen kansallisperhoseksi valittiin avoimessa yleisöäänestyksessä paatsamasinisiipi. Paatsamasinisiiven vaaleansinisiä siipiä koristaa valkoinen reunus. Äänestäjät kuvailivatkin kansallisperhostamme siniseksi kuin Suomen lippu, kesäinen taivas, tuhannet järvet ja talven siniset hetket. Voittajaa kuvattiin myös perhosmaailman Suomi-neidoksi.

Tämän tarinan avulla voit rentoutua ja tehdä pienen mielikuvamatkan itseesi puuna



Kuvittele mielessäsi iso, tukeva puu. Puu, joka on juurtunut vahvasti kasvupaikkaansa.

Kuvittele sitten, että sinä olet tuo tukevasti paikoilleen juurtunut puu.

On kevät. Maa ja ilma ympärilläsi lämpenevät ja tunnet kuinka keväinen kasvuvoima kohisee suonissasi. Viimeiset lumikasat sulavat ympärilläsi, linnut laulavat keväisiä laulujaan oksillasi. Silmut ja kerkät alkavat tulla esiin.

Koittaa kesä. Auringon lämpö läpäisee runkosi ja lehdet tai uudet neulaset kasvavat täyteen mittaansa. Satunnainen sade kastelee oksasi ja lehtesi tai neulasesi. Nautit auringon valosta aamuyöstä myöhäiseen iltaan ja voit seurata eläinten vilkkaita touhuja. Kuumalla säällä ne pysähtyvät hetkeksi varjoosi. Syyskesällä lämpö viilenee. Syksyiset tuulet puhaltavat navakammin ja oksasi narisevat. Lehtien väri saa keltaisen ja punertavan sävyjä. Lokakuun aurinkoisina päivinä ilma on kuulas ja tunnet vielä keskipäivän lämmön. Sateisena päivänä ohikulkija hakeutuu hetkeksi suojaasi. Ensimmäisten yöpakkasten jälkeen maa hohtaa huurteisena ja tiedät valmistautua talven kylmään ja pyryihin. Talviaikaan kuuluu ankarien olosuhteiden sietäminen. Samaan aikaan voit nauttia pitkistä levollisista hetkistä. Pyryn ja viiman jälkeen hankien keskellä vallitsee rauha. Aurinkoisen talvipäivän kirkas valo kestää vain hetken. Paleleva lintu pyrähtää oksallesi. Talven pimeydessä vietät yksinäisiäkin hetkiä. Toisinaan saatat epäillä kestävyyttäsi, mutta ytimesi on vankka. Olethan elänyt vuosia läpi tämän vuodenaikojen kierron, kasvaen joka vuosi.

Toisinaan muistelet kuluneita vuosia ja kokemiasi muutoksia, kasvua ja kehitystä. Kerran työkone teki suuren haavan runkoosi. Toisella kertaa rakastunut pariskunta koversi nimikirjaimet kaarnaasi. Sinä olet muuttunut monella tapaa ja niin on ympäristösikin. Tunnet kuitenkin suurta levollisuutta kaiken keskellä. Juuresi ovat vahvat, runko kestävä ja vuosien karaisema. Oksat levittäytyvät eri suuntiin. Latva kurkottaa korkealle. Joka vuosi tavoitat yhä laajemmat näkymät. Vuosi vuodelta olet tullut vankemmaksi. Vuosi vuodelta tunnet myös jokaisen vuosikasvun painon. Joskus muistelet haikeudella aikoinaan katkennutta oksaa tai vaurioitunutta juuren haaraa. Kaikki muistot ovat osa elämääsi puuna. Tukevana ja vahvana puuna. Kuvittele lopuksi miten tuuli hyväilee oksiasi aamun sarastaessa. Voit puhaltaa kevyesti uloshengityksen aikana ja palata vähitellen takaisin huoneeseesi ja tähän hetkeen. Tervetuloa takaisin.

Harjoitus Elämäntaidot esiin –toiminta, Ikäinstituutti