

Luonnon arvokartta

Luonnon erilainen toimintaympäristö haastaa totuttuja käyttäytymismalleja ja mahdollistaa itseilmaisun. Positiivinen asenne kuten optimistisuus, elämän merkityksellisyys ja kiitollisuus vahvistavat sydänterveyttä. Seuraava positiivisia voimavaroja lisäävä harjoite mahdollistaa oman toiminnan tarkastelun ja antaa tilaa luovuudelle.

KESTO

- 20 min +

VALMISTELUT

- Valitse sopiva pysähdyspaikka ennestään tutun kävelyreitit tai metsäpolun varrelta.
- Optimaalinen ympäristö: mahdollisuuksia yhteiselle toiminnalle, irtonaisia luonnon elementtejä arvokartan tekoon.

TOTEUTUS

- Pysähtykää sopivaan paikkaan luontoretellä.
- Lähde pohtimaan itselle tärkeitä arvoja tekemällä arvokartta luonnon elementeistä.
- Etsi läheltä löytyviä irtonaisia luonnon elementtejä ja kokoa niistä visuaalinen arvokartta maahan.
- Visualisoi karttaan ne asiat, jotka ovat elämässäsi tärkeimpiä. Käpy voi esimerkiksi kuvastaa terveyttä tai irtonaiset lehdet läheisiä ihmisiä jne. Mielikuvitus on rajana tässä tehtävässä.
- Pohtikaa yhdessä tai erikseen näkyvätkö arvostukset omassa

arjessa ja ajankäytössäsi. Mikä konkreettinen teko veisi kohti omien arvojen mukaista tavoitetta?

- Ottakaa kuvat omista arvokartoista muistoksi.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Irtonaisia luonnon elementtejä kuten marjoja, kiviä, oksia, käpyjä arvokartan tekoon.

VINKIT

- Luonto ja mieli -harjoitukset soveltuvat hyvin kävelytapaamiseen, retkille ja ulkona tai sisätiloissa tapahtuvan kerhon yhteyteen.

LISÄTIEDOT

- Harjoite on mukailtu ympäristöpsykologian asiantuntijan Sara Malve-Ahlrothin Luonnosta mielen hyvinvointia -oppaasta. Lisää Luonto ja mieli -harjoitteita löydät oppaan loppuosasta. Opas löytyy Sydänliiton Yhdistyspalvelusta.

**Positiivinen asenne
kuten optimistisuus,
elämän merkityksellisyys
ja kiitollisuus vahvistavat
sydänterveyttä.**