

# Rakas lähimetsä - luonto kaupunkilaisten hyvinvoinnin lisääjänä

Ann Ojala

Erikoistutkija

[ann.ojala@luke.fi](mailto:ann.ojala@luke.fi)

An illustration of a park scene with various people and animals. In the background, there are green trees and a blue sky with a small bird. In the foreground, there are several people: an elderly woman with a cane and a small dog, a man with headphones and a smartphone, a woman running, a man with a cane and a backpack, a girl in a pink dress, and a boy in a blue shirt and yellow pants. There are also some animals: a small dog, a blue bird on a nest, and a brown dog. The scene is set in a grassy area with some trees and a building in the background.

**Vain 10%**  
suomalaisista liikkuu  
terveytensä kannalta  
riittävästi.

70% suomalaisista  
asuu urbaanissa  
ympäristössä

36% vapaa-ajan  
liikunnasta tapahtuu  
luontoympäristössä.

Yhä useampi lapsi  
varttuu urbaanissa  
ympäristössä.

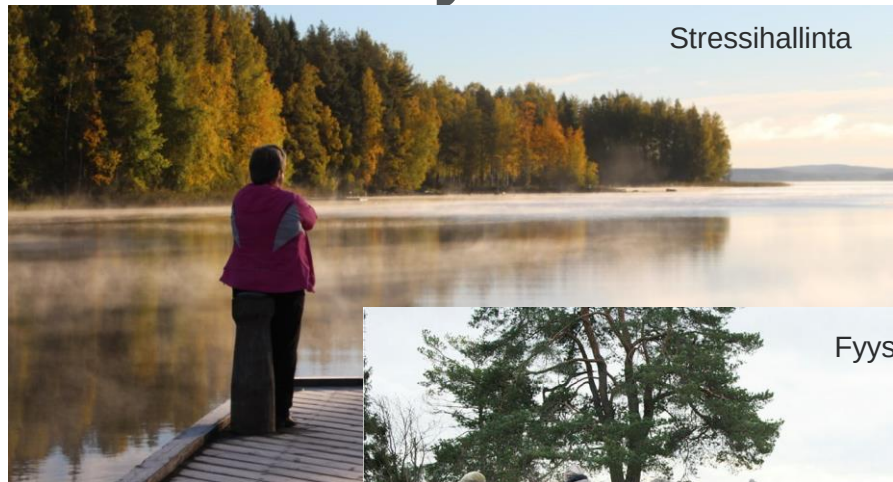
# Luonnon hyvinvointivaikutuksien mekanismit

Stressihallinta

Kuva: Saara Tuohimäesa

# Luonnon hyvinvointivaikutuksien mekanismit

Stressihallinta



Fyysinen aktiivisuus

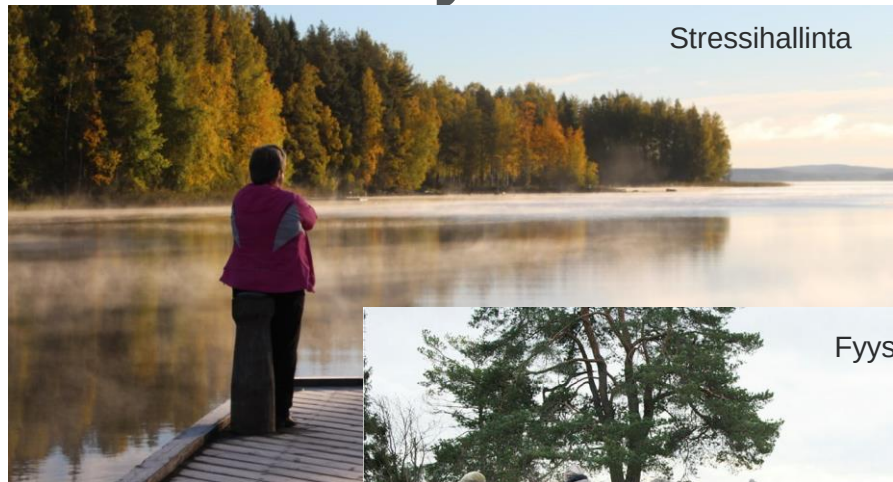


Kuva: Outi Mäkilä



# Luonnon hyvinvointivaikutuksien mekanismit

Stressihallinta



Fyysinen aktiivisuus



Kuva: Outi Mäkilä

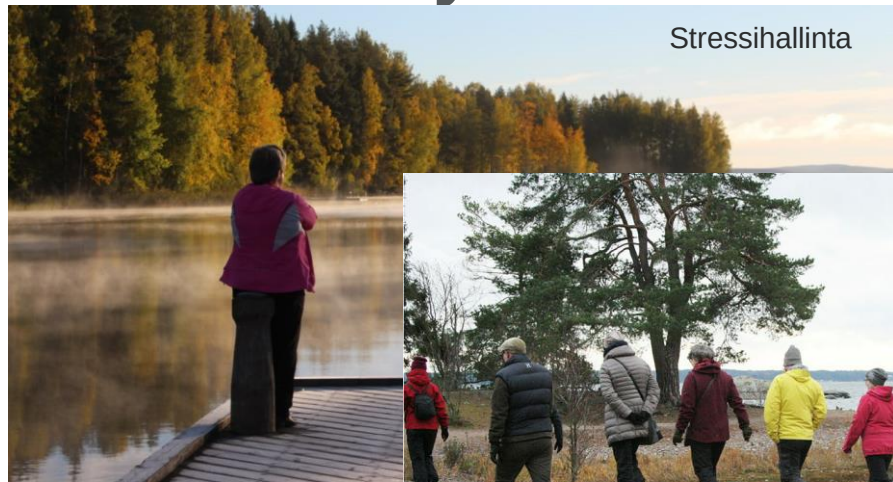
Sosiaaliset kontaktit



Kuva: Erkki Oksanen

# Luonnon hyvinvointivaikutuksien mekanismit

Stressihallinta



Sosiaaliset kontaktit



Fyysinen aktiivisuus



Luontosuhde

Immuunipuolustuksen vahvistuminen



# Kokeellinen tutkimus Helsingissä



# Kokeellinen tutkimus Helsingissä

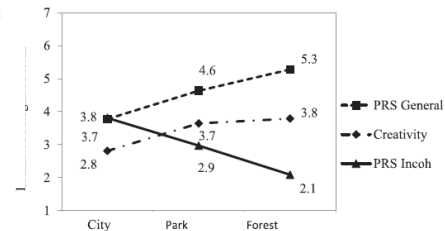
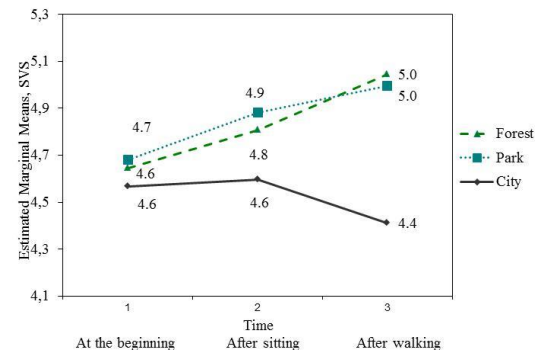
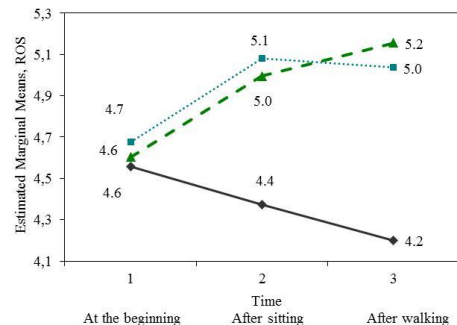
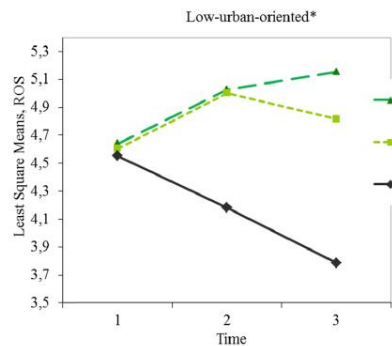


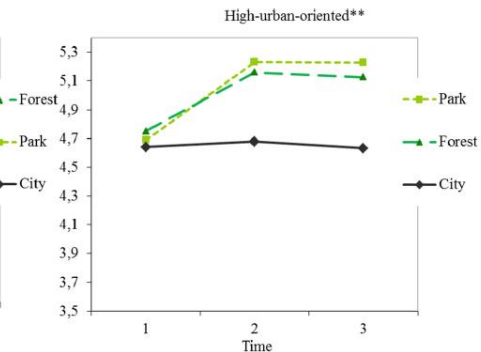
fig. 9. Interaction graph for the PRS General, PRS Incoherence, and Creativity at the end of the experiment. The type of place is represented by the three lines.



# Kaupunkisuuntaneisuus ja elpyminen



\* Interaction significant



\*\* Interaction not significant; of the main effects Env. and Time significant



Health & Place

Volume 55, January 2019, Pages 59-70



Restorative effects of urban green environments and the role of urban-nature orientedness and noise sensitivity: A field experiment

Ann Ojala <sup>a,\*,</sup> Kalevi Korpela <sup>b,</sup> Liisa Tyrväinen <sup>c,</sup> Pekka Tiittanen <sup>c,</sup> Timo Lanki <sup>c,</sup>

[Show more](#)

<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2018.11.004>

Under a Creative Commons license

Get rights and content

open access



# Millaiset metsät elvyttävät?

Restorative effects of mature and young commercial forests, pristine old-growth forest and urban recreation forest - A field experiment

Jenni Simkin<sup>a</sup>, Ann Ojala, Liisa Tyrväinen



Fig. 1. The urban recreation forest (Urban).



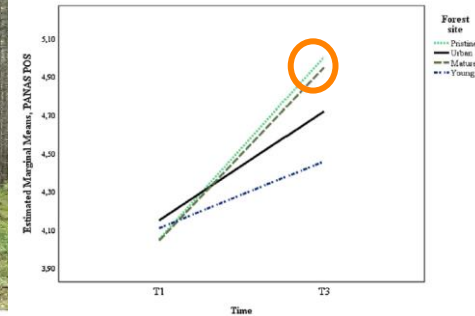
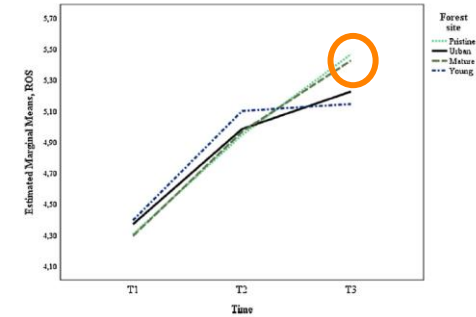
Fig. 3. The mature commercial forest (Mature).



Fig. 2. The old-growth forest (Pristine).



Fig. 4. The young commercial forest (Young).







# Elpymiskokemukset metsissä

Restorative effects of mature and young commercial forests, pristine old-growth forest and urban recreation forest - A field experiment

Jenni Simkin<sup>\*</sup>, Ann Ojala, Liisa Tyrväinen

Article

The Perceived Restorativeness of Differently Managed Forests and Its Association with Forest Qualities and Individual Variables: A Field Experiment

Jenni Simkin<sup>1,2,\*</sup>, Ann Ojala<sup>1</sup> and Liisa Tyrväinen<sup>1</sup>



Fig. 1. The urban recreation forest (Urban).



Fig. 3. The mature commercial forest (Mature).



Fig. 2. The old-growth forest (Pristine).

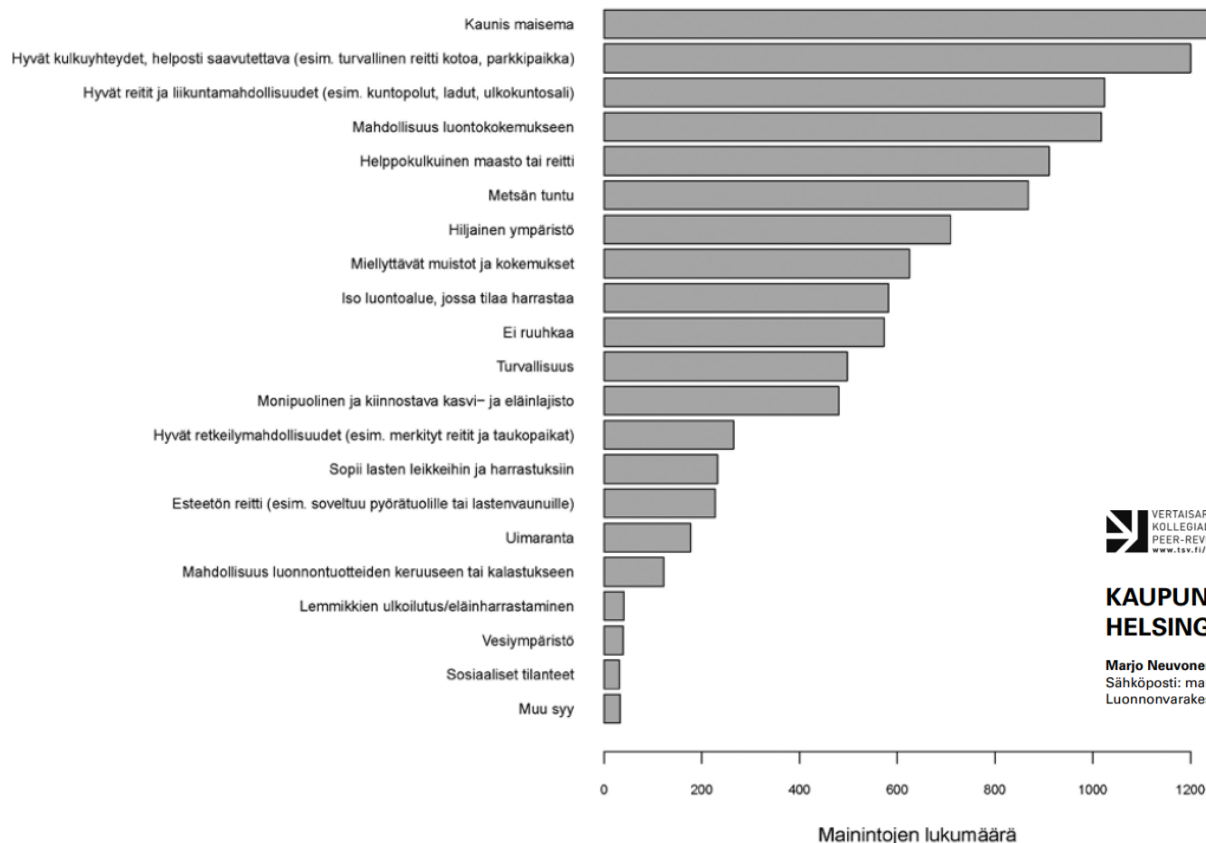


Fig. 4. The young commercial forest (Young).

- Eri metsäympäristöillä ja siellä vietetyllä ajalla on vaikutus elpymiskokemukselle (oranssi - merkitsevät erot verrattuna muihin metsiin), artikkeli1.
- Elvyttävää kokonaiskokemusta metsissä vaikuttavat myös yksilötekijät, mm. luontosuhde (vihreä – merkitsevät erot), artikkeli 2.



# Mikä virkistys – ja luontoliikuntapaikoissa miellyttää?



Asukaskysely Helsingissä

- Lähiviherympäristöt virkistymisen ja liikkumisen kannalta asukkaille tärkeitä (yli 90%)
- Luonnon rooli vapaa-ajan liikunnassa on tärkeä (36% vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta)



## KAUPUNKILUONTO ASUKKAIDEN LIIKUNNAN EDISTÄJÄNÄ HELSINGISSÄ

**Marjo Neuvonen**, YTM, Luonnonvarakeskus, Latokartanonkaari 9, 00790 Helsinki. P. 029 532 5406.  
Sähköposti: marjo.neuvonen@luke.fi (yhteyshenkilö). **Katja Kangas**, FT, Luonnonvarakeskus. **Ann Ojala**, VTT, Luonnonvarakeskus. **Liisa Tyrväinen**, MMT, Luonnonvarakeskus.

# Luontoliikunnan määrään liittyvät tekijät

- Lyhyt etäisyys vähintään keskikokoiseen viheralueeseen
- Lyhyt etäisyys rakennettuun ulkoliikuntapaikkaan (vain ydinkaupunkialueella)
- Hyväksi koettu terveys, naissukupuoli, korkeampi ikä, matalampi BMI, matala stressitaso, runsas arkiliikunnan määrä ja **vahva luontosuhde**



Contents lists available at ScienceDirect

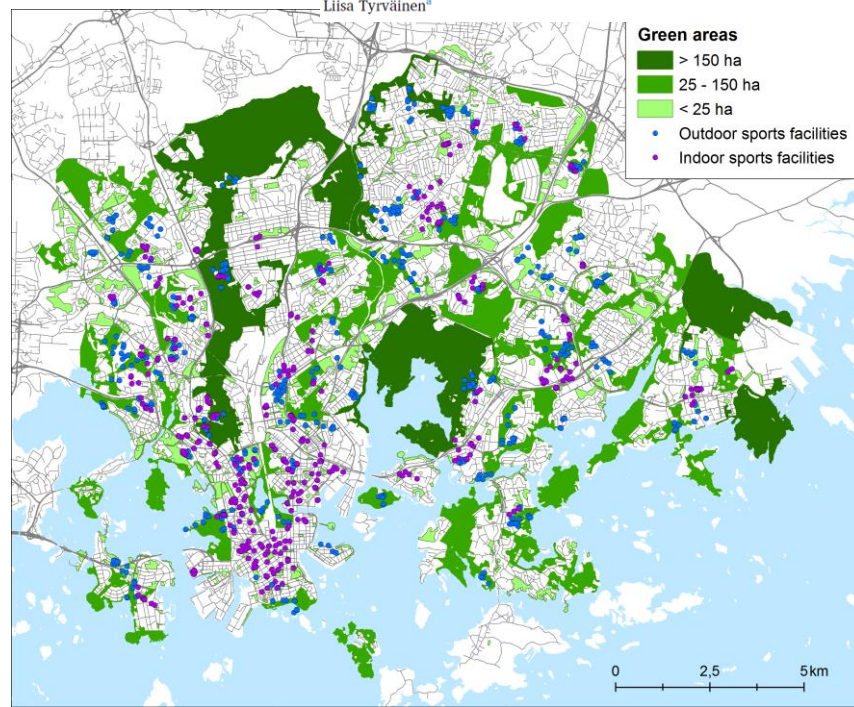
Health & Place

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/healthplace](http://www.elsevier.com/locate/healthplace)



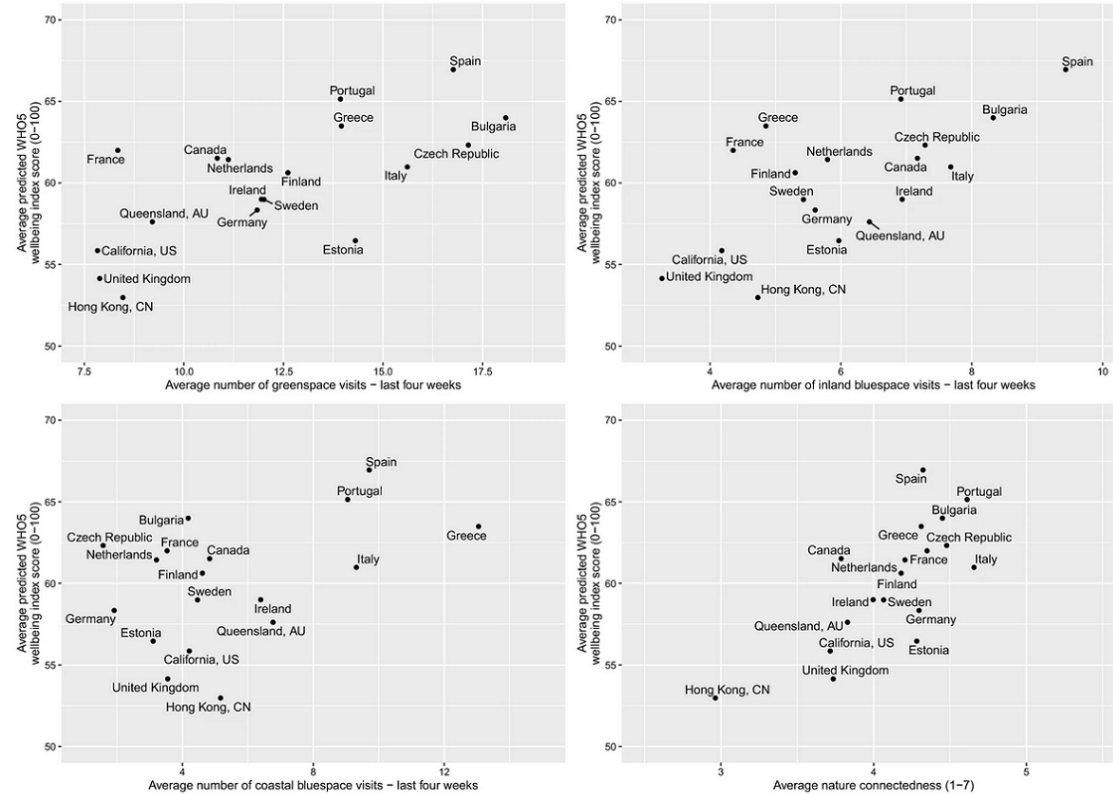
Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas

Riitta Pykä<sup>a,b,c,\*,1</sup>, Marjo Neuvonen<sup>a</sup>, Katja Kangas<sup>a</sup>, Ann Ojala<sup>a</sup>, Timo Lanki<sup>c,d</sup>, Katja Borodulin<sup>e</sup>, Liisa Tyrväinen<sup>a</sup>



# Luontokäynnit ja psykologinen hyvinvointi eri maissa

From: *Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries*



White, M.P., et al. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. Scientific Reports



# Merkitykselliset luontokokemukset



Mettän kuvaarkisto

# Ihmisen ja luonnon suhde

Luontosuhde kuvaa yksilön tasolla yhteyttä luontoon (esim. Nisbet, Zelenski, & Murphy, 2009)

Luontosuhdetta vaikuttavat tunnepohjaiset myönteiset elämykset ja kokemukset luonnosta sekä luontoa koskevat tiedot (esim. Capaldi, Dopko, & Zelenski, 2014).

- siihen liittyvät vahvasti lapsuuden luontokokemukset (esim. Chawla, 1998)
- aikuisten suhdetta luontoon voi vahvistaa (Cleary, Fielding, Murray & Roiko, 2018).



# Nuoret kansalaistietelijoina

## Lukiolaiset lepakkotutkijoina-tiedeprojekti

Helsingin yliopiston Luonnontieteellisen keskusmuseon (Luomus), Kestävyytieteen Instituutin (HELSUS) sekä Luonnonvarakeskuksen (Luke) yhteinen tutkimushanke, rahoittajana Koneen Säätiö. Päättäjijoina Piia Lundberg, Annukka Vainio, Ann Ojala, Thomas Lilley

[https://blogs.helsinki.fi/batscience/lukiolaiset\\_lepakkotutkijoina/](https://blogs.helsinki.fi/batscience/lukiolaiset_lepakkotutkijoina/)

- Pohjanlepakon ja pikkulepakon alueellinen ja ajallinen esiintyminen Suomessa
  - Aineistonkeruu kesäisin 2019 ja 2020
- Nuorten ja niiden huoltajien arvot, asenteet, luontosuhde, ulkoilu ym.
  - Kyselytutkimus (ennen aineistonkeruuta, aineistonkeruun jälkeen, seuraavana keväänä).
- Hyvällä ohjeistuksella saatiin erittäin hyvää äänidataa
- Kyselyyn liittyvien vastauksien analyysi meneillä.

Nuoret ovat hyviä kansalaistietelijoita!

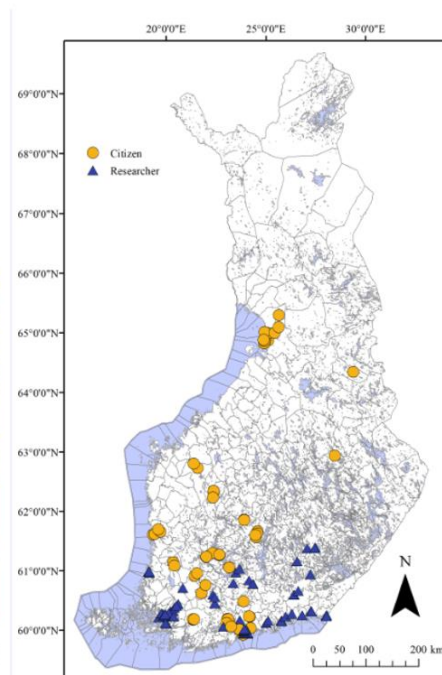
bioRxiv preprint; <https://doi.org/10.1101/2021.09.20.461031>



Pohjanlepako



Opiskelijat ripustivat tallentimen havaintopaikalle viikonloppun ajaksi. Kuva: Piia Lundberg





# KALA : Temaattinen ulko-opetus sinisessä ympäristössä - opettajan opas

Käll-Fröjdö, Sara; Smeds, Pia (2020)



Jaa 21



RefWorks



Avaa tiedosto

 KALA\_Temaattinen ulko-opetus sinisessä ympäristössä - opettajan opas - v3.pdf (18.84Mt)

Lataukset 75

## Julkaisun pysyvä osoite on

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-973-6>

Tämä on opettajan opas, joka auttaa sinua kasvattajana työskentelemään kalateeman parissa. Olemme laatineet aineiston, joka tekee siitä helppoa ja innostavaa sinulle ja oppilaillesi, vaikka ette etukäteen tietäisikään kaloista kovin paljon.

Tässä oppaassa on tietoa helposti saatavilla olevassa muodossa sekä materiaaleja ulko-opetukseen ja aineistovinkkejä jälkitehtäviin. Olemme keskittyneet oman alueemme eli Kvarkenin alueen olosuhteisiin, Selkämeren ja Perämeren rannikkoalueisiin sekä meren murtoveteen virtaaviin vesistöihin. Aineisto sopii parhaiten niille, jotka työskentelevät 4.–7. luokkien kanssa, mutta sitä voidaan tarvittaessa mukauttaa myös muihin ikäryhmiin.

Kalojen sisäinen elämä, yrityskoulutus, kestävä kehitys, kluuvijärvet elinympäristönä sekä avotulella muurin pohjapannulla paistetut kalapullat – aineistossa on paljon jännittäviä ja mielenkiintoisia mahdollisuuksia kokemuspohjaiseen, yhteistyöhön perustuvaan oppimiseen sinisessä ympäristössä, samoin kuin syventävään luokkahuoneoppimiseen jälkitehtävien muodossa.

Muista myös, että luonnonympäristössä oleskelulla on positiivisia terveysvaikutuksia. Äärettömyyden tuntu, jonka voit kokea meren rannalla, antaa mielenrauhaa.

Collections

Julkaisut [81668]

Ilmainen painettu versio, tilaa:  
[pia.smeds@luke.fi](mailto:pia.smeds@luke.fi)

# Johtopäätökset

Luonnossa oleskelulla, virkistäytymisellä ja liikkumisella on tärkeitä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia koko elinkaaren aikana

- Luontoympäristöt tukeavat mielenterveyttä ja hyvinvointia
- Henkilökohtaiset erot merkitsevät

Luonnossa oleskelun ja luontoliikunnan edistämiseksi on

- mahdollistettava pääsy luontoalueisiin
- kiinnittää huomioita luonnon laatuun
- tuettava luontoalueiden monipuolista käyttöä
- tuettava luontosuhteen kehittymistä
  - lapset ja aikuiset (!)

**Lähilonnolla on suuri merkitys lapsille ja lapsiperheille!**

# Slutsatser

Vistelse, rekreation och motion i naturen stärker välbefinnande och ger hälsoeffekter under hela livstiden

- Naturmiljöer stöder mental hälsa och välmående
- Individuella skillnader påverkar

Åtgärder för att stöda vistelse och motion i naturen

- möjliggöra lättåtkomliga naturområden
- välmående natur
- stöda mångsidigt nyttjande av naturområden
- stöda utvecklingen av naturkontaktet
  - o barn och vuxna (!)

**Närnaturen har en stor betydelse för barn och barnfamiljer!**



# Kiitos!