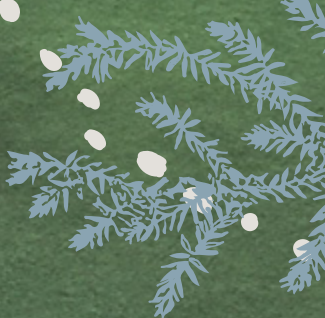
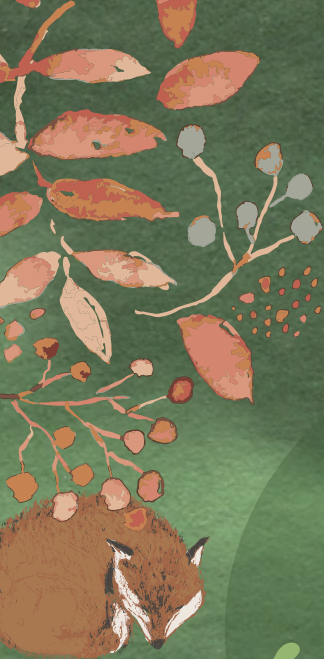




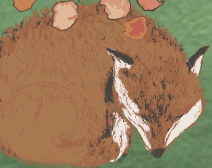




Merja Palin



YHDESSÄ LUONTOON



DOCENDO



Havainnoi ja koe
LUONNON IHMEITÄ
LASTEN KANSSA
eri vuodenaikoina



Ensimmäinen painos

© Merja Palin ja Docendo, 2026.

www.docendo.fi

Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä.

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Teksti ja kuvitus Merja Palin

Graafinen suunnittelu, kansi ja taitto Merja Palin

ISBN 978-952-850-505-1

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@docendo.fi

Sisältö

Tervetuloa retkille s. 4–21

Kirjan esittely ja retkille valmistaaminen

Kevät s. 22–51

Vinkkejä kevätretkille

Kesä s. 52–91

Ideota kesäretkille

Syksy s. 82–115

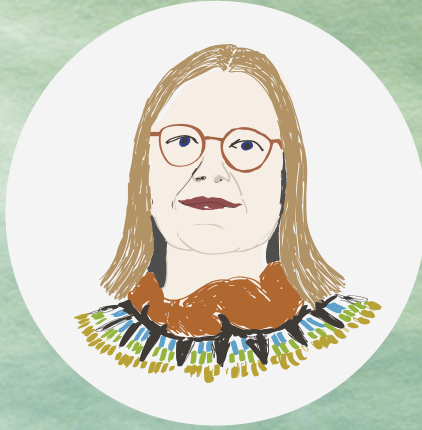
Vihjeitä syysretkille

Talvi s. 116–137

Ehdotuksia talviretkille

Kiitos s. 138–144

Merja



Lempipuuni: pihlaja

Lempikasvini: metsätähti

Eläin, joka haluaisin olla: ilves

Hauskin lintu: töyhtötiainen

Ihanaa metsässä: istua kannonnokassa ja ihmetellä

Lempivuodenaikani: syksy



Tervetuloa yhdessä luontoon, metsään ja retkille!

Olen iloinen, että olet lähtenyt kanssani pienille retkille luonnon ja metsän ihmeisiin. Haluan innostaa sinua viemään oman lapsesi, lapsenlapsesi, kummilapsesi tai sinulle tärkeän lapsen luontoon. Uskon, että se lähentää suhdettanne toisiinne ja yhteyttänne luontoon.

Luonto ja metsä ovat minulle tärkeitä. Koen, etten olisi minä ilman päivittäisiä luontokokeuksia, metsäretkiä ja tarkkailutuokioita.

Lapsena vietin paljon aikaa läheisessä metsässä, tunsin sen polut niin hyvin, että koulun suunnistustunnilla oli helppoa löytää rastit. Lukioikäisenä retkeilin ystävieni kanssa rinkka selässä, ilman kännykkää se oli välillä jännittävääkin.

Omien lasteni kanssa retkeilimme lätynpaistoon laavuille. Oma poikani johdatti minut partiolaiseksi, kun sudenpentulaumaan tarvittiin ryhmänvetäjää. Siitä seurasikin pitkä ja antoisa aika partionjohtajana. Tähän kirjaan olen saanut paljon ideoita partion luontoretkestä.

Läheisen, luontoarvoiltaan merkityksellisen metsän avohakkuu teki minusta luonnon puolestapuhujan. Olen saanut työni kautta olla suojelemassa suomalaisia metsiä. Taide-teollisena suunnittelijana olen yli kolmenkymmenen vuoden ajan saanut suunnitella kuviota suomalaisen luonnon inspiroimana ja viime vuosina käyttää työtäni ja osaamistani myös metsien hyväksi. Tämän kirjan kuvitus

kumpuaa luontokuosieni maailmasta. Tätä kirjaa kirjoittaessani ja kuvittaessani olen aloittanut myös ympäristökasvattajan opinnot, joista uskon saaneeni paljon tämän kirjan luomiseen.

Millaiseksi sinä koet luonnon? Onko se tuttu ja turvallinen vai vähän jännittävä ja vieras? Vai vähän kaikkea riippuen luontokohteesta? Itse koen metsän joskus hieman jännittäväksi paikaksi, mutta parhaimpia hetkiä ovat ne, jolloin tunnen ikään kuin sulautuvani metsän syleilyyn ja olevani osa metsää ja luontoa.

Lähdetään yhdessä tämän kirjan kautta aistimaan metsän ja luonnon tunnelmia. Astutaan luontoon lämpimin ajatuksin ja luontoa kunniottaen. Tehdään asioita tutuiksi ja koetaan, mitä luonto haluaa meille tarjota. Ajattelen, että kun luonnon tuntee tärkeäksi osaksi elämää, sitä haluaa myös vaalia ja suojella. Tämän tunteen haluaisin välittyvän myös lapsille.

Tämän kirjan välityksellä haluan tarjota sinulle ja lapsiystävälle helposti toteuttavia luontohetki-ideoita eri vuodenaikoina. Omat luontohetket voi myös tallettaa kirjan sivuille. Kirjattujen elämysten kautta luontoon voi palata yhdessä lapsen kanssa ja muistella yhteisiä hetkiä. Tai lähteä heti uudelle retkelle.

Toivon tuulen huminaa, lintujen liverrystä, metsän tuoksua ja sammaleen pehmeyttä.

Merja Palin



Retkiystävät

Tälle sivulle voitte kirjoittaa retkikavereitten esittelyt ja piirtää omat kuvanne.

Mikä mahtaakaan olla teidän lempipuunne tai teistä ihaninta metsässä?

Nimi:



Lempipuuni:

Lempikasvini:

Eläin, joka haluaisin olla:

Hauskin lintu:

Ihanaa metsässä:

Lempivuodenaikani:

Nimi:



Lempipuuni:

Lempikasvini:

Eläin, joka haluaisin olla:

Hauskin lintu:

Ihanaa metsässä:

Lempivuodenaikani:

Nimi:



Lempipuuni:

Lempikasvini:

Eläin, joka haluaisin olla:

Hauskin lintu:

Ihanaa metsässä:

Lempivuodenaikani:

Nimi:



Lempipuuni:

Lempikasvini:

Eläin, joka haluaisin olla:

Hauskin lintu:

Ihanaa metsässä:

Lempivuodenaikani:

Nimi:



Lempipuuni:

Lempikasvini:

Eläin, joka haluaisin olla:

Hauskin lintu:

Ihanaa metsässä:

Lempivuodenaikani:



Löydä 'töyhtis'

Töyhtötiainen "töyhtis" seikkailee
tämän kirjan sivuilla.
Mahdattekohan löytää yhdessä kaikki
"töyhtikset"?

Töyhtötiainen on vilkas ja utelias havupuu-
metsien lintu. Töyhtötiaisen reippaan ja kirkkaan
äänen "kilililit" kuulee metsissä ympäri vuoden,
mutta alkukeväällä maalisi–huhtikuussa ennen
pesinnän alkua se on innokkaimmillaan.
Töyhtötiainen on tehometsätalouden vuoksi
vähentynyt merkittävästi, koska se tarvitsee
pesimisympäristöönsä lahopuita.

Mitä?

Kirja johdattelee aikuiset yhdessä lasten kanssa luontoon tekemään mukavia, pieniä retkiä eri vuodenaikoina. Jokaisen tehtävävinkin kohdalta löytyy hieman tietoa aiheesta sekä luontotehtävä.

Kirjan tehtäviä voi lukea yhdessä lapsen kanssa, ja sivuille voi kirjata muistoja yhteisistä luontohetkistä. Pikkuretkiä voi muistella lapsen kanssa myöhemminkin yhdessä kirjattujen muistojen kautta.

Miksi?

Luonto ja metsä tarjoavat meille paljon virkistystä ja iloa elämäämme. Kiireiden ja arjen keskellä on hyvä pysähtyä rauhoittavaan luontoon hakemaan voimaa ja hengähdystaukoja.

On tärkeää, että opetamme lapset liikkumaan ja leikkimään luonnossa ja nauttimaan siitä. Luonnon arvostus ja kunnioitus kasvaa oppimalla ja ymmärtämällä. Se minkä tunnemme, sitä rakastamme ja suojellemme.

Lähdetään YHDESSÄ LUONTOON



*tutkimaan, leikkimään, ihmettelemään,
lepäämään, taiteilemaan,
liikkumaan ja oppimaan.*

Kenelle?

Kirja tarjoilee luontoideoita aikuisille, vanhemmille, kummeille, mummeille, vaareille, ohjaajille ja opettajille yhdessä lasten kanssa toteutettaviksi.

Kirjan luontopuuhat sopivat kaikenikäisten lasten kanssa toteutettavaksi. Luonnossa liikkuminen pienen lapsen tai teinin kanssa on hieman erilaista, mutta tehtävien kestoa ja niiden sanoittamista voi säädellä ikätason mukaan.

Kirjan tehtävät sopivat myös aikuisille ilman lapsiakin toteutettaviksi.

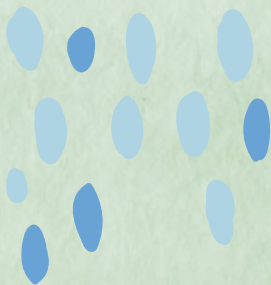


Keväällä luonto herää ja ilma voi vaihdella nopeasti. Aurinko lämmittää, mutta tuuli on usein viileä. Maa voi olla vielä märkä.

Kevään oikukkaassa säässä usein tarpeellisia:

- kevyt takki
- kevyt pipo tai huivi
- sormikkaat
- vedenpitävät kengät tai saappaat
- aurinkolasit

*Sadetakki
ja kumisaappaat
on hyvä varustus
sadesäällä!*



*Muista
päähine,
aurinkolasit
ja aurinkovoide
aurinkoisella
säällä!*



Kesällä aurinko paistaa ja sää voi olla helteinen. Silloin tärkeintä on suojata ihoa ja silmiä. Hyttysset ja paarmatkin voivat olla liikkeellä.

Kesäkeliäen varusteita:

- hellehattu tai lippis
- juomapullo
- aurinkovoide
- aurinkolasit
- kevyt pitkähihainen (suoja ihoa ja pitää ötökät loitolla)

Hellehattu vai villapipo?

Retkeily onnistuu ympäri vuoden. Kun varusteet ja vaatetus on valittu oikein, retki on mukava säässä kuin säässä.

Tämän kirjan pienet retket eivät vaadi suuria valmisteluja, mutta retkelle kannattaa aina pukeutua sään ja vuodenajan mukaisesti. Mikään sää ei ole este lähteä luontoon, kunhan on sopivasti vaatteita päällä, ettei tule kylmä tai kuuma ja ettei kastu.

Kerroksittain pukeutuminen

tarkoittaa sitä, että puetaan useita vaatekerroksia päällekkäin, jotta pukeutumista voi helposti mukauttaa sään ja aktiivisuuden mukaan.

Aluskerros puetaan ihoa vasten, se siirtää kosteuden pois iholta (esim. tekninen paita tai merinovilla).

Välikerros pitää lämpimänä (esim. fleece tai villapaita).

Päällikerros: suojaa tuulelta ja sateelta (esim. kuoritakki).

Tarvittaessa kerroksia voi lisätä tai poistaa, jotta pysyy sopivan lämpimänä ja kuivana.

Syksyllä ilma viilenee ja sää voi olla vaihtelevaa. Sadekin saattaa yllättää syysretkeilijän.

Syyssäässä voivat olla tarpeellisia:

- pipo ja sormikaat
- kerroksittain puettut vaatteet
- vedenpitävät kengät tai saappaat
- sadetakki

Talvella on aika pukea päälle lämpimästi ja suojautua pakkaselta. Kerrospukeutumisen määrään vaikuttaa pakkaslukema. Pienikin pakkanen tuntuu erittäin kylmältä, jos tuulee. Retki on ihana, kun varpaat ja sormet pysyvät lämpiminä. Kuuma juoma termoksessa tuo lisälämpöä ja hyvän mielen.

Talvella lämmittävät:

- villapipo, kauluri, lapaset, villasukat
- toppavaatteet
- kerrospukeutuminen
- lämpimät kengät



Retkirepun pakkaaminen

Hyvä retkireppu on mukava kantaa. Kun repun olkaimet ovat riittävän tukevat, reppu ei paina olkapäitä. Jos olet hankkimassa uutta reppua, kannattaa ensin sovittaa erilaisia malleja.

Retkireppuun kannattaa ottaa mukaan vain kullekin retkelle tarpeelliset tarvikkeet. Reppu on hyvä pakata niin, että painavimmat tavarat ovat selkää vasten ja kevyet ja pehmeät vaatteet pohjalla. Varavaatteet voi pakata laukun pohjalle erilliseen vesitiiviiseen pussiin. Repun päällä ja sivutaskuissa kannattaa olla helposti esiin otettavat tavarat.

Tähän reppuun on pakattu
perusvarusteet, joilla pärjää
useimmilla päiväretkillä.

Kannattaa varata riittävästi juotavaa mukaan
retkelle.



*Uteliaisuus ja
hyvä mieli ovat
retkeilijän tärkeät
varusteet!*

Istuinalustat

Tulitikut ja puukko,
jos olette menossa
nuotiopaikalle tai
laavulle.

Vesipullot

Eväät

Termospullo ja mukit

Luonnonhavainnointiin
kiikari ja pieni muistivihko
sekä kynä

Pieni ensiapupakkaus

Sään ja vuodenajan mukainen
varavaatetus, kuten
hanskat, pipo, hellehattu ja
sadetakki

Jos sattuu...

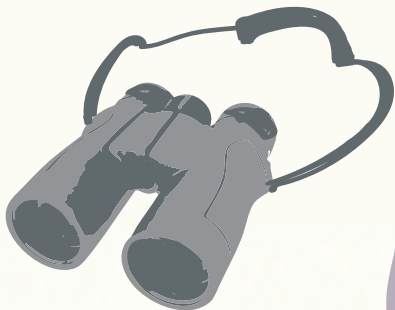


Pieni ensiapupussi on helppo nakata reppuun mukaan, jos se on valmiiksi pakattuna.

Pussissa voisi olla:

- laastaria
- desinfiivia haavapyyhkeitä
- rakkolaastaria
- pieni joustoside
- kipulääkettä
- punkkihiidit
- pinsetit

112 Omaan puhelimeen kannattaa tallentaa 112-sovellus, jos joskus kohdalle tulisi tarve isommalle avulle.



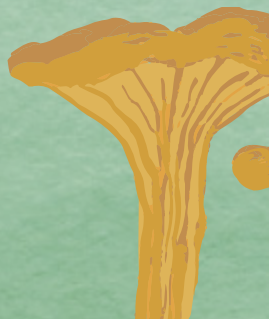
*Meidän
reppuumme pakataan:*





Luonnossa saa...

- liikkua jalan, hiihtäen, pyöräillen ja ratsastaen maastoa vahingoittamatta
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- veneillä, uida ja onkia
- kulkea jäällä ja pilkkiä.



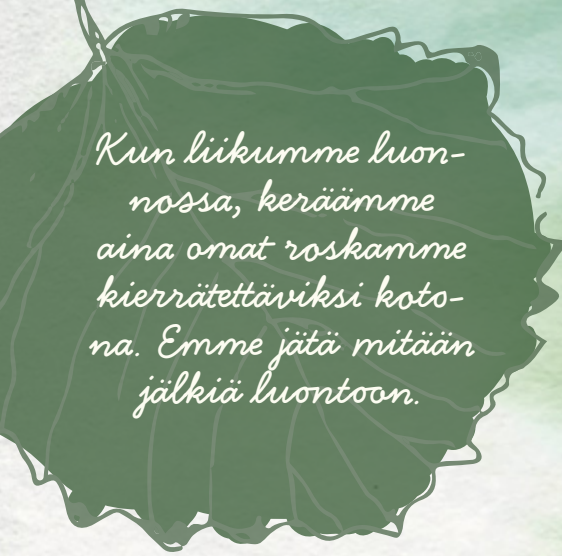
Jokaisenoikeudet

Jokaisenoikeuksilla tarkoitetaan, että jokaisella on oikeus liikkua luonnossa siitä riippumatta, kuka maan omistaa.

Luonnonsuojelualueilla ja kansallispuistoissa jokaisenoikeuksia on usein rajoitettu liikkumisen, leiriytymisen ja luonnontuotteiden keräämisen suhteen.

Luonnossa ei saa...

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- kulkea pihamailla, istutuksilla, viljelyksessä olevilla pelloilla, häiritä kotirauhaa leiriytymällä liian lähelle asumuksia tai tehdä avotulta toisen maalle
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta kaatunutta puuta, sammalta tai jäkälää
- häiritä lintuja tai muita eläimiä tai niiden pesintää
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- kalastaa tai metsästää ilman asianomaisia lupia
- päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle tai pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella ja 1.3.–19.8. välisenä aikana.

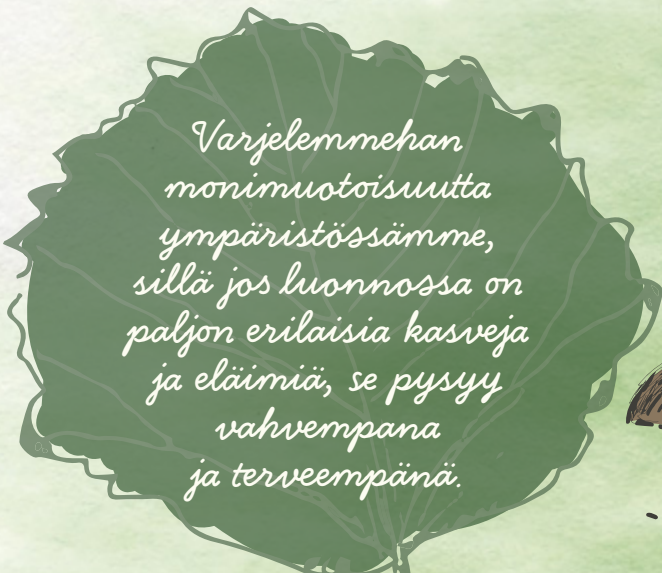


Kun liikumme luon-
nossa, keräämme
aina omat roskamme
kierrätettäviksi koto-
na. Emme jätä mitään
jälkiä luontoon.



Pidämmehän yhdessä
huolta lähiluonnosta.
ja metsistä.

Kun oppii tuntemaan luontoa,
oppii myös rakastamaan sitä.
Kun rakastaa luontoa,
sitä haluaa suojella.



Varjelemmehan
monimuotoisuutta
ympäristössämme,
sillä jos luonnossa on
paljon erilaisia kasveja
ja eläimiä, se pysyy
vahvempänä
ja terveempänä.





*Säilytämmehän
puhtaan luonnon
myös tuleville
sukupolville.*



Suojele, varjele ja kunnioita

Luonnossa liikkujalle:

Liiku luonnossa, kuin olisit luonnon kutsuvieraana.

Vältä turhaa melua, jotta metsän asukkaat ja kanssakulkijat
saavat olla rauhassa.

Pysy poluilla, jotta herkkä kasvillisuus säilyy.

Astu harkiten ja vältä rikkomasta sammalta,
jäkälää, kivien päällä kasvavaa kasvillisuutta ja nuoria taimia.

Vie aina roskat mukasi ja jätä ympäristö puhtaammaksi,
kuin sen löysit.

Kunnioita luonnon rytmiä: tarkkaile, kuuntele ja anna tilaa.

Miten opin tunnistamaan sulkasammaleen ja kuusitiaisen?



Kun kuljette metsässä ja luonnossa, alatte huomata yhä enemmän luonnon erilaisia lajeja. Ensin ehkä tunnette vain tutuimmat puut ja kukat, sitten huomaatte lukuisat erilaiset sammalet, jälkiä polulla ja alatte miettiä, mikä lintu oksalla livertää. Pian opitte jo tunnistamaan, kuka siellä oikein laulaa, kenen jäljet johtavat lammen rantaan ja mikä kasvi kukkii polun varressa.

Luonto on täynnä opittavaa, ja jokainen retki tarjoaa jotakin uutta tunnistettavaa. Lajintuntemus ei ole vain nimien muistamista, vaan se on taito nähdä yhteyksiä ja ymmärtää, miten kaikki kasvit, eläimet ja sienet liittyvät toisiinsa. Kun alatte tunnistaa metsän asukkaita, opitte samalla arvostamaan sitä kokonaisuutena: luonto on ihmeellinen koti meille kaikille.

Aluksi voi tuntua hankalalta tunnistaa kasveja ja eläimiä, mutta tunnistamisen avuksi on onneksi tullut paljon uusia apuvälineitä perinteisten luontokirjojen rinnalle.

Metsässä ja luonnossa voi onneksi liikkua myös tunnistamatta yhtään mitään lajeja, vain nauttien luonnon ihmeellisyydestä.

Perinteiset havainnointivälineet

Kiikarit ovat oiva apu lintujen tarkkailussa.

Luuppi tai suurennuslasi on hyvä apuväline hyönteisten, kasvien ja sienten yksityiskohtien tarkasteluun.

Luontovihkoon on mukava kirjata havaintoja.

Kirjat ja oppaat

Suomen luonto -oppaat, lintukirjat ja kasviot auttavat lajien tunnistuksessa. Kirjoja on mukava selata ja yrittää itse tunnistaa oikea laji.

Kataja



Sovelluksia puhelimelle tai tabletille

Erilaisia luonnontunnistussovelluksia kehitetään koko ajan lisää. Ne ovat mukava apu, mutta niiden tunnistukseen kannattaa aina kuitenkin suhtautua hieman varauksella. Tekoälykin voi erehtyä.

iNaturalist tunnistaa kasvit, eläimet ja hyönteiset valokuvasta tekoälyn avulla. Samalla voit jakaa havaintosi yhteisölle.

Google Lensin avulla voit myös tehdä tunnistuksia luonnossa puhelimen kameran avulla.

PlantNet on erikoistunut kasvien tunnistukseen kuvasta.

Muuttolintujen kevät -sovelluksella voi tunnistaa lintuja äänen perusteella. Samalla suomalaiset voivat auttaa tiedettä antamalla älypuhelimella nauhoittamansa linnunlaulun Jyväskylän yliopiston tutkijoiden käyttöön.

Merlin Bird ID (Cornell Lab) -sovellus on erinomainen lintujen tunnistukseen äänen perusteella.

BirdNET-sovelluksella voi myös oppia tunnistamaan lintuja äänen perusteella.

Hyviä verkkosivustoja tunnistuksen avuksi

Laji.fi on Suomen lajitietokeskuksen virallinen palvelu, jolla voi hakea tietoa suomalaisista lajeista ja kirjata omia havaintoja.

Luontoportti.fi tarjoaa tunnistusohjeita ja tietoa kasveista, linnuista, kaloista ja perhosista suomeksi.



Valkovuokko



Kauneutta

Luonto on inspiraation lähde
taiteilijoille ja kaikille luon-
non ihmeiden ihailijoille.



Luonto tarjoaa



*Marjoja
Sieniä*

Monenlaiset luonnonantimet, kuten marjat,
sienet ja yrtit ovat tarjolla ilmaiseksi.



*Yhdessäoloa
Luovuutta*

Meidän luontomme
ihannuudet

Virkistäytymistä

Terveyttä

Liikuntaa
ja leikkiä

Hyviä
mikrobeja
ja vastustuskykyä

Monimuotoisen luonnon mikrobit ovat hyväksi ihmisen terveydelle. Ne tukevat vastustuskyämme vähentämällä tulehdussairauksia ja allergioita.

Lepoa,
mielenrauhaa
ja kiireettömyyttä

Jo kymmenen minuuttia luonnossaoleskelua rauhoittaa sydämen sykettä ja laskee verenpainetta.



Yhdessä luontoon innostaa aikuiset tutkimaan luontoa yhdessä lasten kanssa. Kirja kuljettaa retkille metsään, tutkimusmatkoille lähi-luontoon ja aistimaan luontoa eri vuodenaikoina. Keväällä tutustutaan heräilevään luontoon ja lintujen maailmaan, kesällä maalataan luon-nossa, tutkitaan luonnonkukkia ja nukutaan yö ulkona. Syksy kutsuu sieniretkelle, aistiretkille ja luomaan värikkäitä mandaloita. Talvella voi pyrähtää villasukkajuoksuun ja tutkimaan eläinten jälkiä lumihangella. Kirjan retket sopivat kaikenikäisten lasten kanssa toteutettaviksi.

Merja Palinin vinkit johdattavat kokemaan luonnon ihmeitä sekä rakas-tamaan ja ymmärtämään luontoa. Vanhemmat, isovanhemmat, kummit ja tärkeät aikuiset voivat yhdessä lasten kanssa tallentaa kirjaan omia muistiinpanoja ja muistoja yhteisistä retkistä.

Kauniisti kuvitettu teos yhdistää tiedon, luovuuden ja yhteiset luontohetket.

ISBN 978-952-850-505-1

Kansi: Merja Palin



9 789528 505051



MIX
Paperi | Tukee
vastuullista metsänhoitoa
FSC® C002795

DOCENDO

www.docendo.fi

56.8