

# VINKKIKORTIT PLANETAARISEEN HYVINVOINTIIN



# PLANETAARISEN HYVINVOINNIN VINKKIKORTIT

Planetaarinen hyvinvointi perustuu ymmärrykseen ihmisen ja muun luonnon välisestä riippuvuudesta. Ihminen on osa luonnon kokonaisuutta ja samalla täysin riippuvainen ympäröivän luonnon elinvoimaisuudesta. Ihminen vaikuttaa toimillaan ympäristöön ja sen tilaan sekä paikallisesti että globaalisti. Vastavuoroisesti ympäristön tila vaikuttaa suoraan ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Ilmastonmuutos, luonnon monimuotoisuuden väheneminen sekä ilman, veden ja maaperän saastuminen vaikuttavat jo nykyisten, mutta varsinkin tulevien sukupolvien terveyteen ja hyvinvointiin. Luonnon järjestelmät ylläpitävät kaikkea elämää tuottaessaan puhdasta vettä, happea ja ravintoa, sekä suojaavat säästä ääri-ilmiöiltä. Kosketus monimuotoiseen luontoon monipuolistaa ihmiskehölle tärkeitä mikrobistoa, suojaa monilta sairauksilta ja vaikuttaa vahvasti mielen hyvinvointiin. Planetaarinen hyvinvointi on siten laajuudessaan käsite, joka voi herättää epäätietoisuutta siitä, millaisilla keinoilla olisi itse mahdollista vaikuttaa siihen omassa arjessaan.

Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit tarjoavat arjessa helposti toteutettavia tekoja lisäämään ihmisen ja luonnon hyvinvointia. Kortteja voi hyödyntää kuka tahansa niistä kiinnostunut. Ne on suunniteltu erityisesti hyvinvoinnin edistämistyöhön ohjaamaan ihmisiä luonnon hyvinvointivaikutusten ja kestävien arjen valintojen äärelle. Kortteja voidaan hyödyntää esimerkiksi elintapaneuvonnassa, työllisyys- ja sote-palveluissa sekä hankkeiden ja järjestöjen toiminnassa.

Vinkkikortteja on yhteensä viisi: ensimmäinen kortti johdattaa muiden kolmen kortin sisältöteemoihin, toinen kortti antaa vinkkejä erityisesti luontosuhteen vahvistamiseen, kolmas koskee kestäviä ja terveyttä edistäviä liikkumistapoja ja neljäs ruokavalintavinkkejä. Viides kortti on luontotekojen yhden kuukauden seurantakortti henkilön omaan käyttöön. Seurantakorttiin asetetaan oman kiinnostuksen mukaan esimerkiksi kuhunkin kolmeen teemaan liittyvä tavoite ja teko, jolla siihen pyritään. Vinkkikorttien ja seurantakortin tarkoitus on toimia niitä käyttävän henkilön motivaation lähteenä.

Kortit syntyivät *Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n* liikuntaneuvoja *Helena Kämäräisen* tekemän käsikirjoituksen pohjalta. Käsikirjoitusta kehitettiin edelleen yhteistyössä Luonnonvarakeskuksen *Luontolähete*-hankkeen tutkijoiden ja ohjausryhmän kanssa hankkeessa toteutettavan pilotoinnin työvälineeksi. Hanketta *Vaikuttavien luontoavusteisten toimintatapojen kehittäminen ja kokeilu kunnissa, Luontolähete*, rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö Terveyden edistämisen määrärahalta. Korttien graafisen ilmeen loi *Leena Ahola, Mainostoimisto Seven-1*.

**Toivomme hyviä luontotekohetkiä kaikille vinkkikorttien käyttäjille!**

**HELENA, MAIJA ja ELINA**

**Viittausohje:** Kämäräinen, Helena, Lipponen, Maija & Vehmasto, Elina. 2024. Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit. Luonnonvarakeskus. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2024110589242>



# HYVINVOINTIA LUONNOSTA JA LUONNOLLE ARJEN PIENILLÄ TEOILLA

## LUONTOSUHDE OSANA ARKEA

- Pienet luontoystävälliset teot ovat merkityksellisiä ilmastonmuutoksen ja luontokadon ehkäisyssä. Luontosuhde tukee hyvinvointia.
- Yhteinen tekeminen luonnossa vahvistaa ihmissuhteita ja lisää hyvää mieltä.
- Luontokäynnit tuottavat hyvää oloa ilman ponnistelua: ahdistus ja stressi kevenevät.
- Luontoympäristössä oleskelu alentaa verenpainetta ja parantaa yöunia.
- Kosketus luontoon vahvistaa elimistön omaa puolustusjärjestelmää.
- Toiminta luonnossa kohentaa kuntoa, edistää sydänterveyttä ja ennaltaehkäisee monia terveysriskejä.

## ARJESSA LIKKUMINEN JA LUONTOLIIKUNTA

- Innostu pienillä teolla vaikuttamaan omaan ja luonnon parempaan hyvinvointiin ja tulevaisuuteen.
- Käytä lihasvoimaa: liiku pyöräillen tai kävellen. Muista kimppakyydit!
- Virkisty lähiluontokohteissa. Vie lapsia, ystäviä ja ikäihmisiä luontoympäristöihin virkistymään.
- Vaali luontoa ja luontosuhdetta puuhailemalla luontoympäristössä.
- Suosi lähipalveluja ja -tuotteita.

## ARJEN PIENET RUOKAVALINNAT

- Tiedosta, että ravitsemustarpeen mukaan syöminen ei aiheuta ylimääräistä kuormitusta ympäristölle.
- Huomaa, että sokerin ja makeisten runsas kulutus kasvattaa ruokavalion ympäristövaikutuksia ilman ravitsemuksellista hyötyä.
- Vältä kahvin haaskaamista, sillä kahvin viljely heikentää luonnon monimuotoisuutta maailmanlaajuisesti.
- Juo hyvää suomalaista hanavettä, jonka ympäristövaikutukset ovat pienet - vähennä ostopulloveden sekä makeiden juomien käyttöä



**HUOMAA LIKKUMIS-, SYÖMIS-, ASUMIS- JA  
KULUTTAMISVALINTOJESI YHTEYS LUONNON HYVINVOINTIIN.  
VOIT TUTKIA VALINTOJESI KESTÄVYYTTÄ  
SITRAN ELÄMÄNTAPATESTILLÄ.**

# VAAVISTU LUONNOSTA, VAAVISTA LUONTOSUHDETTASII JA LUONNON TILAA

## TUTUSTU

- Katsele, kuuntele ja tunnustele luonnon erikokoisia ihmeitä eri vuodenaikoina.
- Valokuvaa lempiluontokohteesi ja aseta taustakuvaksi puhelimeen tai läppäriin.
- Jätä luurit kotiin ulkoillessa: kuuntele luonnon omia ääniä.
- Ihastele perhoslajeja verkkosivuilla. Montako niistä olet tavannut pihassasi?
- Tunnistatko lintulajin laulusta? Hyödynnä **Muuttolintujen kevät** -sovellusta.
- Haluatko tietää kukan tai sienen nimen? Hyödynnä **PlantNet**-sovellusta tunnistamiseen.
- Hengitä luonnossa syvään, sulje silmät, ja havaitse luonnon tuoksut.

## KOKEILE

- Pakkaa eväät reppuun ja nautiskele kiireetön ateria luonnossa.
- Nappaa mukaan kiikarit ja bongaa lintuja lähiluonnossa tai lintutornissa!
- Kerää ja kuivaa kypsyneitä kesäkukkien siemeniä talteen seuraavaksi vuodeksi.
- Kasvata sellaisia kukkivia kasveja, joista perhoset ja pörriäisetkin pitävät.
- Tutustu paikallisiin ja lähikuntien luontokohteisiin.
- Milloin viimeksi kävelit pitkospuilla? Tee seuraava retki pitkospuukohteeseen.

## OTA HAASTE VASTAAN

- Lainaa kirjastosta roskapihdit ja lähde kaverin kanssa roskakävelylle.
- Kerää ja säilö tunteitasi marjoja ja ruokasieniä: muista myös käyttää ne talvella!
- Mahdollista pieneliöille koti: jätä nurmikon nurkka ajamatta ja haravoimatta.
- Vastaa linnunpönttöhaasteeseen - bongaa tai rakenna: ohjeita löytyy verkosta!
- Ryhdy hyönteishotellin tai pikkulintujen kylpylän pitäjäksi. Rakenna hotelli luonnon materiaaleista ja laita sen viereen pieni kylpyastia. Katso ohjeita verkosta.
- Perusta kukkaniitty pihan kuivimmalle, valoisimmalle ja vähäravinteisimmalle paikalle.
- Suosi kotimaisia luonnonniittylajeja ja -siemeniä. Ohjeita niityn perustamiseen löytyy verkosta.
- Nuku yö ulkona teltassa tai riippukeinussa. Juhli Suomen luonnon päivää!

VOI HYVIN, VAALI VASTUSTUSKYKYÄ,  
VÄHENNÄ STRESSIÄ, NAUTI LUONTOHETKESTÄ!



# ANNA LUONNON JA LIHASTEN LIKUTTAA

## TUTUSTU

- Tutustu arkiympäristösi lähellä oleviin harrastusmahdollisuuksiin luonnossa.
- Etsi lähin ulkoliikunta- tai ulkokuntoilupaikka.
- Tutustu itsellesi uuteen ulkoilu- tai retkeilyreittiin.
- Katso, mikä kansallispuisto on lähimpänä kotiasi **luontoon.fi**-sivustolta.
- Seuraa somessa retkeilytilejä - innostu ja nappaa parhaat ideat talteen!
- Pysähdy tuntemaan, minkälaista liikettä kehosi tai mielesi kaipaa juuri nyt.
- Mieti pystytkö toteuttamaan kehon kaipaaman liikkeen lähiluonnossasi.

## KOKEILE

- Piristy päivän aikana lyhyellä happihyppelyllä luontoympäristössä.
- Tee 20 min palautteleva kävely luontoympäristöön päivän päätteeksi.
- Taita asiointimatka pyöräillen tai kävellen - jos mahdollista puiston tai metsän läpi.
- Pysähdy tekemään muutama kehonhuoltoliike, vaikkapa puunrunkoon tukeutuen.
- Osallistu ohjatulle luontoretkelle.
- Tutustu muihin osallistumalla johonkin paikalliseen luontotapahtumaan.

## OTA HAASTE VASTAAN

- Jätä auto parkkiin alle 5 km matkoilla.
- Pyöräile jätskille tai ostoksille.
- Pulahda uimaan lähirannalla ja talvella avantoon.
- Houkuttele läheinen kaveriksi lähimetsään kävelyille, kuntoportaille tai polkujuoksulle.
- Lähde luontoon retkelle, sauvakävelemään tai geokätköilemään.
- Nauti talven tuomista mahdollisuuksista - lainaa varusteet ja lähde luistelemaan, lumikenkäilemään tai potkukelkkailemaan.



HYVÄ FIILIS, PAREMPI KUNTO,  
SÄÄSTÄ LUONTOA JA RAHAA

# RAVINTOVINKIT OMAAN JA LUONNON HYVINVOINTIIN

## TUTUSTU

- Lueskele eri järjestöjen ruokavinkkisivustoja - innostu kasvisvoittoisesta ruuasta.
- Tutustu kirjaston terveellistä ja ympäristöystävällistä ruokaa esitteleviin ruokakirjoihin.
- Seuraa satokauden raaka-aineita hyödyntäviä sometilejä - kerää vinkit talteen!
- Mitä voisit valmistaa kotimaisista kauden kasviksista ja juureksista? Ideoi ruokalista.
- Huomaa, kuinka monipuolisista lähteistä kuituja voi päivän aikana saada: testaa päivittäinen kuitujen saantisi **leipatiedotus.fi**-sivustolla.
- Tarkastelu ruokaostostesi kotimaisuus- ja ilmastovaikutustasoja ruokakauppojen tarjoamien erilaisten sovellusten avulla.

## KOKEILE

- Vaihda vaalea leipä kuitupitoiseen monivilja- tai täysjyväleipään.
- Valitse riisin sijasta kotimainen peruna, ruokakaura, ohrasuurimot tai kvinoa.
- Käytä voisekoitteen tilalla rypsi-, rapsi-, oliivi- tai auringonkukkaöljypohjaista levitettä.
- Syö punaisen lihan sijasta useammin kotimaista kalaa tai palkokasviproteiineja. Jos syöt lihaa, käytä kotimaista punaista lihaa kohtuudella.
- Lisää herneitä, papuja, linssejä ja muita palkokasveja ruuanlaittoon. Kokeile kotimaisia kasvispohjaisia tuotteita ruuanlaitossa ja välipaloina. Muista myös pähkinät ja siemenet!
- Mieti tapoja vähentää oman kodin ruokahävikkiä - ota toteutukseen!

## OTA HAASTE VASTAAN

- Yllättikö makean himo? Pidä säännöllinen ateriarytmi ja nauti herkut kunnon aterian jälkeen.
- Ahven, hauki vai muikku? Valmista ruoaksi kotimaista järvikalaa. Vaihda tonnikalasäilyke kotimaiseen luonnonkalasäilykkeeseen.
- Korvaa silloin tällöin jauheliha vaikkapa härkäpapu- tai maitoproteiinivalmisteella.
- Käytä juustoa kohtuullisesti: lisää juuston sijaan leivän päälle kasviksia tai kasvistahnaa. Valitse kotimaista!
- Hoida mieleistäsi ruokayrttiä parvekkeella tai pihalla - muista myös käyttää sitä!
- Osta lähiruokaa torilta, kauppahallista tai suoraan tuottajalta.
- Ota kasvisruokapäivä osaksi viikkoasi!



**TUORETTA, HERKULLISTA, TERVEELLISTÄ, LÄHELTÄ!**

**Katso lisää:** Suomalaiset ravitsemussuositukset 2024

**Tekijät:** Helena Kämäräinen, Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu  
Maija Lipponen & Elina Vehmasto, Luonnonvarakeskus (Luke).

**Luontolähete:** Vaikuttavien luontoavusteisten toimintatapojen kehittäminen  
ja kokeilu kunnissa -hanke

**Rahoitus:** Sosiaali- ja terveysministeriö, Terveyden edistämisen määräraha

Etu- ja sukunimi: .....

Puhelinnumero: .....

# LUONTOTEKOJEN SEURANTA



Aseta itsellesi tavoite ja siihen johtava teko,  
jonka toteutukseen pystyt  
pyrkimään päivittäin.

MERKITSE TAULUKKOOKSI X SEN PÄIVÄN KOHDALLE,  
JOLLOIN TEIT TAVOITTEESI MUKAISTA TOIMINTAA SEKÄ X:N PERÄÄN MINUUTTIMÄÄRÄ,  
KAUANKO TEIT TÄTÄ TOIMINTAA TUONA PÄIVÄNÄ

★ **TAVOITE-ESIMERKKI:** Vaalin luontoa ja luontosuhdettani

👣 **TEKOESIMERKKEJÄ:** Luonnon katselu, kuuntelu tai tunnustelu 2-3 krt/vko lähiluontoalueella

★ **TAVOITE-ESIMERKKI:** Lisään liikumista luonnossa viikoittain

👣 **TEKOESIMERKKI:** Kävelen useamman kerran viikossa metsän tai puiston poikki

★ **TAVOITE-ESIMERKKI:** Huomioin ruokavalinnoissa paitsi oman myös luonnon hyvinvoinnin

👣 **TEKOESIMERKKI:** Otan kokeiluun kasvisruokakeskiviikon

ALOITTAMISPVM



.....



.....

VKO MA TI KE TO PE LA SU

1							
2							
3							
4							

ALOITTAMISPVM



.....



.....

VKO MA TI KE TO PE LA SU

1							
2							
3							
4							

ALOITTAMISPVM



.....



.....

VKO MA TI KE TO PE LA SU

1							
2							
3							
4							