

Helsinki

Tästä alkaa
metsäseikkailu

Pysytään poluilla!

Tervetuloa metsäseikkailulle!

Helsingissä on erilaisia metsäalueita, joista osa on luonnoltaan herkempiä suojelualueita. Innostutaan yhdessä ympäröivästä luonnosta. Anna polun johdattaa vastuullisille retkille!

Metsäseikkailuvihko on suunnattu Helsingin päiväkodeille, alakouluille ja kaupunkiluonnossa toimiville ympäristökasvattajille sekä perheille vapaa-ajalla. Seikkailulle ovat tervetulleita kaikki!


Vihkosta riittää ideoita useammallekin retkelle. Tutustu etukäteen tehtäviin sekä tietolohkareisiin ja varaa mukaan sopivat tarvikkeet. Vihkon tehtävät soveltuvat aikuisen ohjaamana etenkin 5-8 -vuotiaille lapsille.

Mieleenpainuvia ja iloisia metsähetkiä!


Pakkaa mukaan
Eväät kestorasioissa
Istuinalustat
Villalankaa
Pahvikehykset
Luuppi tai
suurennuslasi
Pieni peili


Hei metsäseikkailija!
Olen Halla Harakka.
Ystäväni kutsuvat sinut
vierailulle syvemmälle metsään.
Viritä aistisi tarkkailuun,
polku johdattaa
seikkailuun!

Kulje polulla!

 Liiku metsän
asukkaan
lailla: sipsuta kuin
sittiäinen, kipitä kuin
myyrä, loikkaa kuin
metsäjänis!

 Tietolohkare

 Puuhaa

 Pohdittavaa

 **Opi ja virkisty**
Metsä terveys-
vaikutuksineen
tarjoaa erinomaisen
oppimisympäristön.
Sosiaaliset ja motoriset
taidot kehittyvät seikkailujen
lomassa. Luontohavaintojen
aarreaitta virkistää
ulkoillessa myös mielen.

Hei, olen
Ruska Ristihämähäkki!
Verkkoni viestilangan väreily kertoo
saapuneesta eväspaketista. Metsän
puillakin on omat viestiverkostonsa.
Maan alla viestit liikkuvat juuria
ja sienirihmastoja pitkin. Ilmassa
puiden viestit kulkevat tuulen
välityksellä.



Ruuhkaa metsässä

Kaupunkiluonnossa on paljon
ulkoilijoita pienellä alueella
ja luonto kuluu herkästi.
Luonnonsuojelualueilla luonto
on erityisen herkkää. Leiki
vapaammin muissa lähimetsissä.



Verkossa!

Auta ristihämähäkkiä
rakentamalla puiden väliin
verkko villalangasta. Valitse
paikka jossa kasvillisuus
ei tallaanu. Pääsetkö
pujahtamaan verkon läpi sitä
vahingoittamatta? Kerää verkko
mukaasi leikin loputtua.

Maasto kuluu kohdista,
joissa liikutaan paljon.
Näetkö puiden paljastuneita
juuria? Miltä maanpinta näyttää
kohdissa, joissa voit seurata
juurten kulkua? Entä siellä,
missä juuria ei näy?

Näkymättömät viestit

Jalkojesi alla saattaa
kulkea parhaillaan viesti
puulta toiselle. Mittaile puiden
juuria. Ne voivat ulottua jopa
40 askeleen päähän.

Me ihmiset emme ymmärrä
puiden viestejä omilla
aisteillamme, mutta puilla onkin
erilainen tapa jutella. Puut
tekevät yhteistyötä esimerkiksi
varoittamalla naapureitaan
tuhohyönteisistä. Mitähän
tämän metsän puut mahtavat
toisilleen viestitellä?



Melek
Metsäjänis tässä moi!
Lempihetkeni päivästä on
varhainen aamu. Silloin kuuntelen
metsän ääniä ja hengittelen tuoksuja
ihan rauhassa. Poikaseni piileskelevät
täällä metsässä. On tärkeää, että
meillä kaikilla luontokappaleilla
on rauhallisia paikkoja elää
ja kasvaa myös
kaupungissa.



Suojelet luontoa pysymällä polulla

Luonnonsuojelualueet ovat Helsingin luonnon helmiä ja kaikkein hienoimpia paikkoja. Suojelualueet on perustettu turvaamaan luonnon monimuotoisuutta. Suojelualueen tunnistaa vihreävalkoisista rajamerkeistä. Rauhoitusmääräyskyltit kertovat mitä alueilla saa ja mitä ei saa tehdä.

Selvitä, sijaitseeko retkikohteesi luonnonsuojelualueella:
hel.fi/pysypolulla

Polkuja pitkin

🌿 Miten polut syntyvät? Miksi poluilla ei kasva mitään? Missä eläinten koteja ja piilopaikkoja mahtaa olla? Miten käy, jos suuri joukko ihmisiä kulkee polkujen ulkopuolella?

Pysähdy polulla

🌿 Laita silmät kiinni minuutiksi ja höristä korvasi kuin metsäjänis. Mitä kuulet ympärilläsi? Mistä äänet tulevat?

🌿 Hengittele oikein syvään. Nuuhki ilmaa. Kuvaile kaverille miltä metsässä tuoksuu.

Hei jätti!

Minä Sipi Sittiäinen kuljen polulla etsien lantaa ja lahoavaa kasviainesta. Tarkkailen jatkuvasti ympäristön pieniä ihmeitä: kuoriainen kaluaa kääpää, juoksiainen vilahtaa kaarnan alle, sammal levittelee itiöitään ja värikäs limasieni ryömii maahan rojahtaneella rangalla. Lahopuu on elämää kuhiseva tutkimuskohde.


Olisipa lahpuuta joka metsässä!




Metsän kosketus


Monimuotoinen luonto on arvokas itsessään – ja elintärkeä ihmisen terveydelle. Metsämaakosketus tekee hyvää vastustuskyvyillemme ja voi suojata sairauksilta. Metsämaassa on jopa 10 000 kertaa enemmän immuunijärjestelmäämme vaikuttavia mikrobeja kuin pihahiekassa.


Tutki metsää ihan läheltä

 Etsi kiinnostava kasvi, jäljitä jäkälä, löydä liikettä. Tutki jotakin pehmeää, kovaa sekä värikästä. Kun suljet toisen silmäsi ja kurkistat luupin läpi, tuttukin muuttuu jännittäväksi!

 Peilin avulla voit kurkistaa kasvien alle. Miltä sittiäisen maailma näyttää?

Tuttu ja tuntematon metsä

 Mitä tuttuja lajeja näet ympärilläsi? Näetkö jotain kiinnostavaa, josta haluaisit oppia lisää?

 Kaikkia metsän lajeja ei vielä tunneta. Pötkelöltä voi löytää luupin avulla pikkuruusia sieniä, nokineuloja. Osa nokineulalajeista on tieteelle vielä tuntemattomia. Kuvittele millaisia uusia lajeja metsästä voisikaan löytyä!





Minä olen
Margit Metsämyyrä.
Oletkin ehkä tavannut sukuani,
sillä meitä metsämyyriä on
miljoonittain. Keräilen pesääni
sammalta ja pesäni voikin olla oikea
taideteos. Pidätkö sinä metsän
taidenäyttelystä?


Tutki ja touhua, mutta älä vahingoita luontoa!

Puiden oksien katkominen tai
kuusenkerkkien ja sammaleen
kerääminen eivät kuulu jokamiehen-
oikeuksiin. Voit tehdä taideteoksen
maassa olevasta irtonaisesta
materiaalista – tarkista ettet ole
luonnonsuojelualueella.
Siivoa myös roskat huolella!


Metsägalleria


 Kehystä metsän kiinnosta-
vimmat asiat. Tee pahvista
kehukset tai käytä irtonaisia
keppejä. Metsää ei voi ottaa
mukaan, mutta valokuvaamalla
saa mukavan muiston.

 Miksi myyrä saa kerätä
pesäänsä sammalta, mutta
ihminen ei? Millainen taideteos
ei vahingoita luontoa?



 Taiteile metsämyyrälle
tervehdys luontoa
kunnioittaen. Tee luomus maahan
pudonneesta materiaalista.

Kuka saa jättää jälkiä?

 Löydätkö eläinten
jälkiä, ruokapaikkoja
tai papanoita?

 Miksi metsän
asukkaat saavat
jättää monenlaisia jälkiä,
mutta ihmisen pitää olla
tarkkana millainen jälki
retkestä jää?

hel.fi/pysypolulla

-  Retkikohteita nykyisillä ja suunnitteilla olevilla luonnonsuojelualueilla
-  Muita metsäisiä retkikohteita



Tutustu lähimetsiin
tai kulje kauemmaksi.
Tässä muutamia
metsäretkikohteita,
joihin pääsee julkisilla
kulkuneuvoilla.

Helsinki



KYMP / Luonto ja ympäristötietoisuus, Mira Lainiola, Raisa Kyllikki Ranta sekä Mosatomttu Oy / Vappu Ormio.
Polulla mukana Harakan luontokeskuksen metsäseikkailuretket / Ilona Tuovinen ja Vilma Kaukavuori.
Kollaasien valokuvat Raisa Kyllikki Ranta, Mira Lainiola, Vappu Ormio, Eero Haapanen, Jussi Heilmäki,
Tomi Muukkonen, Kaarina Heikkonen, Marianne Aalto, Kalle Meller, Tuomas Lahti, Jan W. Ahlfors,
Antti Kuikka, Markku Halonen. Piirrokset Vappu Ormio. Karttapohja seudullinen maanpeiteaineisto. Painettu
PEFC-sertifioitulle paperille / Next Print Oy. 2022.