



SUOMEN LATU

**NUKU YÖ ULKONA
– KOULUSSA TAI
PÄIVÄKODISSA**



MITÄ JOS NUKKUISITTE YÖN KOULUN TAI PÄIVÄKODIN PIHAMAALLA?

Aina ei tarvitse lähteä kauas, yöretki oman koulun tai päiväkodin pihalla on varmasti elämys! Majoitteena voi olla telttä, laavu tai isompien kanssa vaikka kuusen alus. Tärkeintä on nauttia luonnosta ja jokamiehenoikeuksien tuomasta mahdollisuudesta yöpyä ulkona.

Yö ulkona on parhaimmillaan koko ryhmää tai yhteisöä yhdistävä elämys. Tällä on valtava merkitys siihen, miten opin tuntemaan toisen henkilön, miten ymmärrän hänen näkökulmaansa. Luonnossa - ja erityisesti yön yli retkiin valmistautuessa, nousevat esiin erilaiset vahvuudet ja taidot, jotka eivät välttämättä näy arkisessa oppimistilanteessa. Luonnossa sukupuoliroolit tasoittuvat. Yön yli retki kehittää pitkäjänteisyyttä, sinnikkyyttä ja minäpystyvyyttä. Se vahvistaa kunkin oppijan itseluottamusta, kun havaitaan onnistumisen elämyksiä ja todetaan, miten yhdessä selviydimme eräänlaisesta seikkailusta. Yhteisöllisyyden tunne vähentää kiusaamista ja ei-toivottua toimintaa.



Luonnossa vietetyllä ajalla on myös suuri merkitys siihen, miten luottavaisesti suhtaudumme tulevaisuuteen. Kasvatuksen ja opetuksen tavoitteissa ekososiaalinen sivistys tavoittelee kolmea arvoa; vastuullisuutta, kohtuullisuutta ja ihmistenvälisyyttä. Yö ulkona ja siihen valmistautuminen lisää toisten kohtaamista tasa-arvoisina ja yhdenvertaisina. Kyky kuunnella toista ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa lisääntyy. Harjoitellessa moninaisia taitoja - kohti yhteistä seikkailua - epävarmuuden sietokyky, toimijuus ja osallisuus lisääntyvät. Näillä kaikilla taidoilla on merkitystä siihen millaiseksi kunkin yksilön minäkuva muodostuu ja millaisena globaalina kansalaisena tulen tulevaisuudessa toimimaan.

Luonnossa oleskelu laskee pulssia, verenpainetta sekä "stressihormoni" kortisolin määrää. Luonto mahdollistaa rauhoittumisen sekä arjen huolenaiheiden hetkellisen unohtamisen. Suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu luonnon tekevän ihmisen onnelliseksi. Luonnonympäristö myös houkuttelee liikkumaan ja erityisesti lasten liikkuminen on luonnossa monipuolisempaa kuin rakennetussa ympäristössä. Vuorovaikutus luonnon kanssa edistää kaikenikäisten psykologista, fysiologista ja sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä. Tutkimusten mukaan nuoret ovat kuvailleet keskittymisen oppimiseen olevan parempaa luontokokemusten jälkeen.



HYVIN VALMISTELTU JA SUUNNITELTU RETKI ON JO PUOLIKSI TOTEUTETTU

Pohdi ajoissa ainakin seuraavia asioita:



AJANKOHTA

Sinun tulee tuntea oma ryhmäsi riittävän hyvin, jotta turvallisuus on taattu myös yön yli retkellä. Syksyllä saattaa olla riittävän lämmintä ulkona nukkumiseen ja jos ryhmä on toisilleen jo tuttuja, voi tämä olla ihanteellinen hetki. Keväällä ryhmä on varmasti ryhmäytynyt ja luottaa jo toisiinsa - myös lämpötilat saattavat nousta yöllä kannustamaan yöretkeen. Se on siis myös hyvä vaihtoehto. Talvi on ajan-kohtana haastavampi, sillä tarvitsette todennäköisesti jo enemmän varusteita. Mutta mikäli tunnet hallitsevasi talviretkeilyn erittäin hyvin, mikä estää kokeilemasta myös tätä vuodenaikaa.

RYHMÄN KOKO JA TARVITTAVAT AIKUISET SUHTEESSA LAPSIMÄÄRÄÄN

Montako lasta ryhmässä on? Saatko lisää aikuisia mukaan koulusta, perheistä tai jostakin harrasteryhmästä. Esimerkiksi paikallisista retkeilyä edistävästä yhdistyksistä, seurakunnasta, eräopasharjoittelijoista tai partiosta voi kysyä vapaaehtoisia mukaan yön yli retkelle.



TURVALLISUUSSUUNNITELMA JA RISKIEN ARVIOINTI

Riskit on hyvä arvioida etukäteen ja perehtyä turvallisuutta edistäviin toimenpiteisiin. Itse suunnitelman ehtii tehdä hieman ennen tapahtumaa. Turvallisuutta edistää ryhmän tunteminen. Tiedäthän lasten allergiat tai mahdolliset tuen tarpeet huomioiden, että kyseessä on yön yli retki? Näitä voi selvittää jo hyvissä ajoin. Tarkista ensiapupakkausten sisällöt sekä mukana olevien aikuisten ensiaputaitotaso. Lasten kanssa kannattaa aloittaa ensiaputaitojen harjoittelu hyvissä ajoin.

KOULUN/PÄIVÄKODIN VUOSIKELLO

Merkitse retki vuosisuunnitelmaan tai toiminta-suunnitelmaan ja huolehdi vakuutusten voimassaolo jo suunnitteluvaiheessa.



TARVIKKEET

Mistä saisitte lainaksi telttoja (tai esimerkiksi puolijoukkueteltan)? Onko perheillä lainata niitä, saako paikallisilta yhdistyksiltä tai partiolta teltan lainaksi. Puolijoukkueteltoa on helppo yhteisen tilan ja valvonnan kannalta, mutta huomioi, että se vaatii useamman käsiparin pystyttämiseen. Lisäksi tarvitaan makuupusseja ja retkipatjoja tai mahdollisesti riippumattoja tms. Laita kysely perheisiin ajoissa, jotta tiedät mitä lasten kotoa mahdollisesti löytyy. Edelleen saatat tarvita yhteistyökumppania paikallisesta retkeily-yhteisöstä, seurakunnasta tai partiosta. Ole heihin yhteydessä ajoissa.



TAPAHTUMAN SIJAINTI

Mitä mahdollisuuksia yön yli retken alue tarjoaa? Onko alueella tulipaikka, vessamahdollisuus vai tarvitaanko tähän jokin muu ratkaisu. Koulun tai päiväkodin piha helpottaa vessassa käyntiä, veden saamista jne.

USEIN MATKA ON TÄRKEÄMPI KUIN PÄÄMÄÄRÄ

Valmistautuminen voi olla hausempaa kuin itse tapahtuma tai tapahtuma voi huipentaa koko vuoden harjoittelun. Voisiko Nuku yö ulkona olla koko vuoden valinnainen kurssi tai teema? Ennakkoon voi tutustua tarvikkeisiin, perehtyä turvallisuuteen ja ensiapuun, harjoitella teltan pystytystä yhteisesti, opetella kartta- ja suunnistustaitoja sekä esimerkiksi trangian käyttöä ja kädentaitoja (kuten solmujen tekoa ja veistämistä). Informoi myös perheitä harjoittelun teemoista.



Näin voitte valmistautua yhteiseen yön yli retkeen:

- Harjoitelkaa yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja. Yön yli retki voi olla jännittävä kokemus, joten sosiaalinen turvallisuus on tärkeää. Harjoitelkaa luottamustaitoja ja tehkää ryhmäytymisharjoituksia.
- Päiväretket tarjoavat yhteisiä elämyksiä ja kokemuksia, jotka vahvistavat yhteisöllisyyttä ja luontoyhteyttä. Näitä kannattaa tehdä vuoden varrella useampia.
- Harjoitelkaa telttojen tai muiden majoitteiden pystyttämistä.
- Pitäkää teltassa koulupäiviä.
- Tehkää retki tai retkiä ilta-aikaan vaikka vanhempien tai isovanhempien kanssa.
- Rakentakaa yhdessä lasten kanssa suunnitelma ja aikataulutus yön yli retkelle. Mitä haluatte sisällyttää itse tapahtumaan? Vinkkejä ja ideoita toimintaan löytyy esimerkiksi osoitteesta www.suomenlatu.fi/lapevinkit
- Tehkää yhteiset sopimukset (vastuut ja velvoitteet) yön yli retkelle. Nämä sopimukset kannattaa lähettää allekirjoitettavaksi kotiin sekä pyytää kultakin lapselta oma allekirjoitus sopimukseen. Jokaisella tulee olla turvallinen ja kannustava ote mukana yön yli retkellä, ketään ei saa jättää yksin.
- Jakakaa tehtävät sekä vastuut etukäteen. Sopikaa mm. miten hoidatte seuraavan aamun aamupalat.



TAPAHTUMAN AIKANA



HUOMIOI SIJAINTI

Koulun tai päiväkodin läheisyys helpottaa ja vähentää jännitystä. Telttakylä koulun tai päiväkodin pihassa tarjoaa mahdollisuuden siirtyä myös sisälle nukkumaan, mikäli sellainen tarve tulee.

RUOKAILUT

Varaa ruokailut ja tarvittavat muut välineet. Myös hyvät eväät kuuluvat retkeen, joten sopikaa mitä kukin saa tuoda mukana. Vinkki: jos lähitöllä on eräopaskoulutusta, saattaisivat eräopasharjoittelijat olla innokkaita auttamaan ruokailuissa.



TIEDOTUS

Lähetä tapahtumasta (yöretkestä) tietoa koteihin hyvissä ajoin etukäteen. Tiedotteesta on hyvä tulla esille mitä pakataan mukaan (eväät, ruokailuvälineet, juomapullo, istuinalusta, varavaatteet, hygieniatarvikkeet, oma pieni käsipyyhe, majoitteet, otsalamppu jne.) sekä illan ohjelma. Tiedotteessa on hyvä myös käydä selville vastuukysymykset: Milloin vastuu lapsista on opettajalla / henkilöstöllä ja milloin vanhemmilla. Mallia tiedotteeseen löytyy liitteenä.



Muistakaa nauttia joka hetkestä!



RYHMÄT

Tehkää majoitusryhmät valmiiksi: ketkä yöpyvät yhteisessä teltassa?



TURVALLISUUS

Muista tehdä turvallisuussuunnitelma (malli liitteissä) sekä tarvittavat asiakirjat koululle tai päiväkodille. Tarkista, että sinulla on jokaisen lapsen yhteystiedot helposti saatavilla. Käy läpi mukana olevien aikuisten tehtävät ja vastuut. Jos osa vanhemmista on vain ilta-päivän tai illan mukana retkellä, sopikaa monelta nämä vanhemmat lähtevät kotiin.

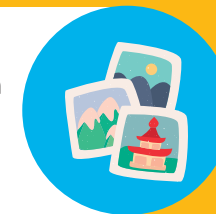
MAJOITTEET

Tarkista vielä, että teillä on oikea määrä majoitteita, makuupusseja ja makuualustoja.



DOKUMENTOINTI

Kuvatkaa videoita, ottakaa valokuvia ja tehkää lasten kanssa haastatteluja tapahtuman aikana.



OHJELMA

Yhteinen aloitus ja päätös ovat tärkeitä.

HYGIENIA

Mieti miten hygieniasta huolehditaan. Varaa riittävä määrä vettä, käsienpesuainetta, käsipyyhkeitä. Vinkki: Käytetyistä lakanoista saa mainioita pieniä käsipyyhkeitä. Tämän voi ottaa osaksi valmistautumista. Jokaisella lapsella olisi hyvä olla oma käsipyyhe matkassa mukana. Näin vältetään turhalta roskalta ja toisaalta hygienia on varmempaa.

Entä jos yöllä ei kuitenkaan nukuta ja jännittää tai tulee koti-ikävä? Turvallinen aikuinen ja syli auttavat varsinkin pimeään aikaan. Jutelkaa mukavia, rauhoittukaa kuuntelemaan luonnon ääniä, tunnustakaa erilaisia yöääniä tai kertokaa vaikka pieniä tarinoita toisillenne syöden pieniä herkuja. Yhden yön valvominen ei ole vakavaa, kunhan seuraava päivä on lepopäivä.

TAPAHTUMAN JÄLKEEN: ARVIOINTI JA PALAUTE



Käykää yhdessä läpi mitä yön yli retkellä opittiin.

Tehkää retkestä kirjoitelma, video- tai kuvakollaasi, blogi, podcast tms.



Pitäkää palautekoonti kaikkien mukana olleiden kanssa.

Muistakaa kiittää mukana olleita, tarvikkeita lainanneita tahoja, yhteistyökumppaneita sekä esimerkiksi koulun keittiön henkilöstöä.



Tässä julkaisussa käytettyjä lähteitä ja aiheeseen liittyvää lisätietoa:

Foster. R., Mansikka-aho. A., Salonen. A.O. 2022. Ekososiaalinen sivistys osallistumisen, vaikuttamisen ja kestävä tulevaisuuden rakentamisen pohjana. Teoksessa Heinonen. N., Nilivaara. P., Saarnio. M., Vainikainen M-P. Laaja-alainen osaaminen koulussa, ajattelijana ja oppijana kehittyminen. Printon Trükikoda. Tallinna.

Hakoköngäs. E., Puhakka. R. 2020. Happiness from Nature? Adolescents' Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland.

<https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1877584>

Hakoköngäs. E., Puhakka R.2023. Adolescents' experiences in nature: Sources of everyday well-being. www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00222216.2023.2204346.

Marttila. M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa : etnografinen tutkimus. Studies in sport, physical education and health 237. University of Jyväskylä.

Siivonen. K., Cantell. H., Ihanainen -Rokio. O., Kurenlahti. M., Laakso. S., Latvala-Harvilahti. P., Pietikäinen. J., Salonen. A.O. 2022. Kestävyysmurroksen keinot. Teoksessa Halonen. T., Korhonen- Kurki. K., Niemelä. J., Pietikäinen. J. (toim.) Kestävyiden avaimet - kestävyystieteen keinoin ihmisen ja luonnon yhteiselo. Tallinna. Gaudeamus Oy.

www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/lastentoiminta/perheliikunta/tuotekortti_perheretkeily.pdf

www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/lastentoiminta/perheliikunta/tuotekortti_nuku-yo-ulkona-perheen-kanssa1.pdf

Malli turvallisuussuunnitelmaksi:

www.suomenlatu.fi/ulkoile/tapahtumat/tapahtumajarjestajalle/tapahtumaturvallisuus.html

LIITE

Malli tiedotteesta (käytä teille soveltuvat osat):

----- LUOKAN / PERHEIDEN YÖRETKI

Yön yli retkemme alkaa _____, klo _____. Tapaamme _____, osoitteessa _____.

Vanhempi/vanhemmat/hooltaja/muu lapsen läheinen aikuinen on tervetullut mukaan milloin vain. Yöpyvien huoltajien toivotaan olevana paikalla viimeistään klo _____ mennessä. Kotiin lähtevät huoltajat saattelemme matkaan klo _____. Oman aikuisen saapuessa vastuu lapsesta siirtyy saapuneelle aikuiselle. Yöretkeä voi tulla viettämään koko perhe.

Illan ohjelma on nimeltään ”Vapaa, luonteva ja rento yhdessäolo”.

Tarjoamme päivällisen klo _____. Muuten yön yli retkellä tulee olla mukana omat eväät (iltanuotiolle ja mahd. aamuksi). **OMAT RUOKAILUVÄLINEET** (lusikkahaarukka-veitsi, muki, soppalautanen – särkymätöntä materiaalia) ovat erittäin toivottavat, näin vältämme kertakäyttöastioita.

Yöksi on siis mahdollista ja toivottavaa jäädä. Majoitteena luonnollisesti kotoa oma telttä. Sään ja muidenkin olosuhteiden suosiessa yöpyvät jotkut jopa taivasalla! Telttamajoitteen puuttuessa olemme saaneet lainaan teltoja/laavuja.

Muistakaa kolmen vuodenajan makuupussit ja -alustat sekä säänmukainen varustus sekä päivälle että yölle. Vaihtovaatteiden merkitystä emme voi liikaa painottaa! Opastamme ja avustamme tarvittaessa varustevalinnoissa, lainaamisessa sekä päättäessänne yöpymistavasta.

Jos aikataulut tai kulkemiset retkelle (ja sieltä pois) aiheuttavat ongelmia, kertokaa se meille – suositaan kimpapakyytejä, mikäli suinkin mahdollista. Leiri sulkeutuu aamulla klo 10, joten viimeistään silloin alkaa kotimatka.

Pakkauslista:

- oma telttä/riippumatto - jos sellainen on sovittu kotoa tuotavaksi
- makuualusta
- säähän sopiva makuupussi (kannattaa tarkistaa yölämpötila pakatessa)
- tyyyny
- pipo ja sukat makuupussissa yöpymistä varten
- oma kasvopyyhe (kylpypyyhe ja uikarit, jos sellainen mahdollisuus on)
- hammasharja ja pesuaineet oman tarpeen mukaan
- omat välttämättömät lääkkeet
- lämmintä vaatetta illaksi ja yöksi. Lisäksi muut tarvittavat vaatteet
- sadevaatteet, jos sää niin edellyttää
- kengät sään mukaan (myös vaihtokengät?)
- ruokailuvälineet: lusikkahaarukkaveitsi, muki, soppalautanen
- runsaat eväät (iltapala ja aamupala)



**Co-funded by
the European Union**

Euroopan unionin rahoittama. Esitetyt näkemykset ja mielipiteet ovat ainoastaan tämän tekstin laatijoiden näkemyksiä eivätkä välttämättä vastaa Euroopan unionin tai Euroopan koulutuksen ja kulttuurin toimeenpanovirasto (EACEA) kantaa. Euroopan unioni ja EACEA eivät ole vastuussa niistä.