

# VINKKIKORTIT

## Planetaarinen hyvinvointi



Tee tekoja,  
jotka ovat hyviä sinulle ja luonnolle!



SELKO

# Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit

## **Kun luonto voi hyvin, myös ihminen voi hyvin.**

Planetaarinen hyvinvointi tarkoittaa elämäntapaa, jossa ihminen ottaa luonnon huomioon. Jos emme pidä huolta luonnosta, elämästä maapallolla tulee vaikeaa. Jo nyt meillä on monia ongelmia. Ilmastonmuutos etenee ja luonnon monimuotoisuus vähenee. Luonto ja ihmisten arki muuttuvat. Monet eläimet ja kasvit ovat vaarassa kadota.

Jokainen voi kuitenkin tehdä luontotekoja, eli tekoja, jotka ovat hyviä luonnolle ja ihmiselle. Luontoteko auttaa ihmisen omaa hyvinvointia, lähiympäristöä ja koko maapalloa.

Nämä kortit kertovat

- mitä on planetaarinen hyvinvointi
- miten voit vahvistaa suhdettasi luontoon
- miten liikut ja syöt terveellisesti
- miten voit suunnitella ja seurata omia luontotekojasi.

Planetaarisen hyvinvoinnin vinkkikortit on julkaissut Luonnonvarakeskus Luke. Korttien tekijät ovat Helena Kämäräinen, Maija Lipponen ja Elina Vehmasto.

Kortin osoite verkossa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20251105105358>



# Hyvinvointia luonnosta ja luonnolle

Planetaarisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat esimerkiksi luontosuhde, liikkuminen ja ruoka.

## Luontosuhde

- Kun ihmisellä on hyvä luontosuhde, luonto on hänelle tuttu ja tärkeä.
- Kun autat luontoa, luonto auttaa sinua pysymään terveenä ja voimaan hyvin.
- Jo lyhyt hetki puistossa tai metsässä tekee hyvää keholle ja mielelle.

## Liikkuminen

- Vietä aikaa luonnossa läheisten kanssa.
- Kävele tai pyöräile, jos voit.
- Suosi joukkoliikennettä, jos matka on pitkä.
- Pyydä muita mukaan, jos kuljet autolla.

## Ruoka

- Syö paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Osta ja syö vain sopiva määrä ruokaa ja kohtuullisesti herkkuja.
- Juo suomalaista puhdasta hanavettä.



Jokainen voi vaikuttaa siihen,  
miten luonto voi.

# Näin parannat luontosuhdettasi

## Tutustu

- Katso ja kosketa kasveja, puita ja kiviä.  
Kuuntele luonnon ääniä.  
Entä miltä luonto tuoksuu?
- Ota valokuvia luonnosta.
- Opettele tunnistamaan perhosia, lintuja ja kasveja.  
Tietoa saat kirjoista, netistä ja sovelluksista.

## Kokeile

- Syö eväitä lähiluonnossa.
- Kylvä keväällä niittykukkia,  
jotka ovat hyviä perhosille ja pölyttäjille.
- Tutustu luontokohteisiin lähellä kotiasi.

## Valitse haaste

- Kerää roskia ystävän kanssa.  
Lainaa roskapihdit kirjastosta.
- Kerää, säilö ja syö marjoja,  
esimerkiksi mustikoita ja puolukoita.
- Rakenna linnunpönttö tai hyönteishotelli.
- Nuku yö teltassa tai riippumatossa.

Nauti luonnosta  
ja suojele sitä!



# Ulkoile ja liiku luonnossa

## Tutustu

- Tunnustele, mitä kehosi ja mielesi kaipaa. Voitko toteuttaa toiveesi luonnossa?
- Selvitä, onko kotisi lähellä ulkokuntosali tai ulkoilureittejä.
- Tutustu kansallispuistoihin osoitteessa [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)
- Seuraa luonto- ja retkitilejä somessa, esimerkiksi Instagramissa.

## Kokeile

- Pidä taukoja ja venyttele ulkona luonnossa.
- Kulje kauppaan tai muille asioille reittiä, joka kulkee puiston tai metsän läpi.
- Osallistu luontoretkelle tai luontotapahtumaan.

## Valitse haaste

- Jätä auto kotiin, ja kävele tai pyöräile lyhyet matkat.
- Ui meressä, järvessä ja talvella avannossa.
- Pyydä kaveri mukaan kuntoportaille tai kävelyllä metsään.
- Kokeile sauvakävelyä tai geokätköilyä.
- Lainaa talvella varusteet ja kokeile luistelua, lumikenkiä tai potkukelkkaa



Paranna omaa kuntoasi  
ja auta luontoa voimaan hyvin!

# Syö fiksusti

## Tutustu

- Etsi uusia kasvisruokaohjeita netistä ja kirjaston ruokakirjoista.
- Ideoi ruokalista viikoksi.  
Mitä voit tehdä kauden kasviksista?
- Suunnittele,  
miten vähennät ruokahävikkiä.

## Kokeile

- Vaihda vehnäleipä monivilja- tai täysjyväleipään.
- Valitse riisin tilalle suomalainen peruna, ruokakaura, ohra tai kvinoa.
- Käytä margariinia tai muuta kasvipohjaista rasvaa leivällä ja ruoanlaitossa.
- Lisää herneitä, papuja ja linssejä ruokiin.
- Käytä pähkinöitä ja siemeniä ruoissa ja välipaloissa.

## Valitse haaste

- Nauti herkut vasta aterian jälkeen.
- Pidä ainakin yksi kasvisruokapäivä viikossa.
- Syö vähemmän juustoa.  
Kokeile kasvipohjaisia vaihtoehtoja.
- Vaihda tonnikala suomalaiseen järvikalaan.
- Korvaa liha kalalla tai kasviproteiinilla,  
kuten härkäpaputuotteella.



Syö paljon kasviksia.  
Nauti monipuolisuudesta  
ja suosi lähiruokaa!

# Omat luontotekoni

Nimi: .....

Puhelinnumero tai sähköpostiosoite: .....

## Mitä planetaarinen hyvinvointi tarkoittaa sinulle?

**Keksi tekoja,  
jotka auttavat sinua ja luontoa voimaan hyvin!**

Suunnittele luontoteko,  
jota voit toteuttaa 4 viikon ajan.  
Ideoita saat vinkkikorteista.  
Seuraa taulukon avulla,  
kuinka paljon teit luontotekoja.  
Merkitse rasti [X] jokaiselle päivälle,  
jolloin teet luontotekosi.

Keksitkö enemmän tekoja?  
Voit tulostaa tai kopioida tämän sivun.

### Luontoteko

Mikä on tavoitteeni? .....

Mitä teen? .....

Milloin aloitit? Kirjoita päivämäärä. ....

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1							
2							
3							
4							

### Luontoteko

Mitä teen? .....

Miksi teko on tärkeä? .....

Milloin kokeilu alkoi? Kirjoita päivämäärä. ....

VIIKKO	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
1							
2							
3							
4							