

الاسترخاء من الطبيعة

للتمشي في الخارج تأثيرات عديدة و جيدة على الصحة. في الهواء الطلق التنفس يكون اكثر سهولة، الهواء الطلق يُحسن الشهية للطعام و نوعية النوم. كإضافة خاصة في الغابة او وسط الطبيعة مستوى الاجهاد لدى الناس ينخفض. يمكنك القيام برحلة مشي في الخارج او في الغابة القريبة. يمكنك ايضا تجربة شئ من التمارين التالية اذا احببت.

التمرين الحسي



انتبه الى بيئتك بكل حواسك. ماهي الصوت التي تسمعها (حركة السيارات، الطيور، الاصوات التي يحدثها الهواء)؟ ما الروائح التي تشمها؟ ماذا ترى (الوان مختلفة، حيوانات صغيرة، نباتات مألوفة (...)? ما هي الاشياء المختلفة التي تشعر بها من خلال البشرة؟

محاضرة باللغة الفنلندية في الطبيعة

ماهي النباتات المألوفة اليك مسبقاً او الحيوانات التي شاهدتها؟ تعلم اسمائها باللغة الفنلندية بمساعدة ترجمان الهاتف.

التقاط الصور للطبيعة

ابحث عن الجوانب الممتعة من الطبيعة و التقط لها صوراً. وفي النهاية اختر الصورة المفضلة اليك و ارسلها الى احد اصدقائك

