

آرامش از طبیعت



پیاده‌روی در طبیعت (بیرون) تأثیرات مختلفی در سلامتی شما دارد.

تنفس در هوای آزاد اشتهای شما را بهتر و باعث بالا رفتن کیفیت خواب شما می‌شود. علاوه بر آن در جنگل و طبیعت سطح فشار روانی شما کاهش می‌یابد. می‌توانید مسیری را در طبیعت برای پیاده‌روی و قدم زدن در نظر بگیرید یا در جنگل اطراف خودتان گشتی بزنید. تمرینات زیر را در صورت تمایل امتحان کنید.

تمرین حسی

با تمام حواس به دور و اطراف خودت توجه کنید! چه صداهایی می‌شنوید؟ (پرنده‌ها، رفت و آمد و صداهایی که باد منشاء آن است). چه بویی حس میکنید؟ چه چیزی را می بینید (رنگهای مختلف، حیوانات کوچک، گیاهان آشنا...)? چیزهای گوناگون در طبیعت چه حسی به پوست بدنتان میدهد؟

آموزش زبان فنلاندی در طبیعت

اسامی فنلاندی گیاهان و حیوانات کوچکی که از قبل می‌شناسید را از طریق برنامه‌های ترجمه که در گوشی همراهتان دارید، پیدا کنید و آنها را یاد بگیرید.

عکاسی از طبیعت

از جزئیات شگفت‌انگیز طبیعت عکاسی کنید و سرانجام یکی از عکس‌های جالبتان را برای دوستان بفرستید.

