

Rentoutumista luonnosta

Ulkona kävelyllä on monia hyviä vaikutuksia terveyteen. Raittiissa ilmassa on helpompi hengittää, ulkona olo parantaa ruokahalua ja unenlaatua. Lisäksi etenkin metsässä tai luonnon keskellä ihmisen stressitaso laskee. Ulkona voit tehdä kävelylenkin tai poiketa läheiseen metsään. Voit myös kokeilla joitakin seuraavista harjoituksista, jos haluat.



Aistiharjoitus

Kiinnitä huomio ympäristösi kaikilla aisteillasi. Mitä ääniä kuulet (liikenne, linnut, tuulen aiheuttamat äänet)? Mitä tuoksuja tunnet? Mitä näet (erilaisia värejä, pieniä eläimiä, tuttuja kasveja...)? Miltä erilaiset asiat luonnossa tuntuvat iholla? Onko jotain mitä voit maistaa (esimerkiksi tuoreet puun lehdet)?

Suomen kielen oppitunti luonnossa

Mitä sinulle entuudestaan tuttuja kasveja tai eläimiä näet? Opettele niiden suomenkieliset nimet puhelimen käännohjelman avulla.

Valokuvia luonnosta

Etsi mielenkiintoisia yksityiskohtia luonnosta ja kuvaa ne. Lopuksi valitse sinulle mieluisin kuva ja lähetä se jollekin ystävällesi.

