

Kupumzika kwenye mazingira ya asili

Kutembea kwenye mazingira ya nje kuna faida nyingi nzuri kwa afya. Ni rahisi kupumua katika hewa safi, kuwa katika mazingira ya nje kunaboresha hamu ya kula na ubora wa usingizi. Aidha, hasa katika msitu au katikati ya mazingira ya asili, kiwango cha msongo wa mawazo/stresi ya watu hupungua. Unaweza kufanya mazoezi ya kutembea nje au kwenda msitu wa karibu. Unaweza pia kujaribu baadhi ya mazoezi yafuatayo, kama unataka.

Zoezi la hisia

Kuwa makini na mazingira yako yanayokuzunguka na hisia zako zote. Je, unasikia sauti gani (usafiri/magari, ndege, kelele za upepo)? Je, ni harufu gani unanusa /sikia? Unaona nini (rangi tofauti, wanyama wadogo, mimea unayoijua..)? Je! vitu tofauti katika mazingira ya asili huhisije kwenye ngozi yako? Je, kuna chochote unachoweza kuonja (kwa mfano majani mabichi ya miti)?

Kifini katika mazingira ya asili

Ni mimea au wanyama gani unaona ambayo/ambao tayari unaifahamu / unawafahamu? Jifunze majina yao ya Kifini kwa kutumia msaada wa programu ya kutafsiri (kamusi ya simu yako).

Picha za mazingira ya asili

Tafuta mazingira ya asili yanayovutia na yapige picha. Mwishoni, chagua picha unayoipenda zaidi na uitume kwa mmoja wa marafiki zako.

