



Tiesitkö että...

Suomalaiset asuvat keskimäärin noin 700 metrin päässä lähimetsästä ja jopa puolet alle 200 metrin päässä

Missä sinun lähimetsäsi sijaitsee?

5 askelta luontoon



Tee luonnosta osa rutiinejasi:

Esimerkiksi pyri pitämään kahvitauko aina ulkona



Hidasta ja havainnoi:

Tunne tuulen hulmuavan ja kuule lintujen visertävän



Nauti lähiluonnosta:

Luontokokemus löytyy usein lähempää kuin luuletkaan



Reittiohjeet luontoon:

Suuntaa lähimmälle ulko-ovellesi



Tuo luonto sisälle:

Lisää kotisi vihreyttä tai hyödynnä virtuaaliluontoa

”Hyvinvointia rakennetaan pienin askelin – aloita matkasi luontoaskeleella”



Hyvinvointia läheltäsi

hyvinvointiopastaja.varha.fi



Tutustu luontokohteisiin ja -reitteihin

luontoon.fi



Löydä lähialueesi ulkoilupaikkoja

lipas.fi/etusivu



Opi lisää luonnon terveysterveysvaikutuksista

terveyskirjasto.fi/dlk01347



Varha – Hyvinvoinnin ja terveyden

edistäminen varha.fi/hyte

Kysy lisätietoja omalta sote-asemaltasi tai kunnan liikuntaneuvonnasta

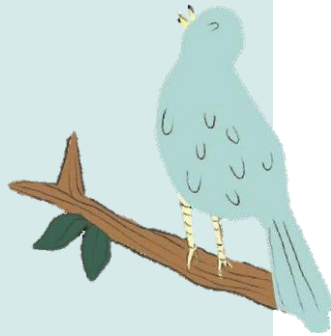
varha

Hyvinvointia luonnosta



SITRA

Luonto tukee monipuolisesti hyvinvointiasi ja terveyttäsi



Luonnossa oleskelu ja liikkuminen...

- Tukee mielen hyvinvointia
- Rauhoittaa ja virkistää
- Alentaa stressiä
- Laskee verenpainetta ja sydämen sykettä
- Tukee fyysistä aktiivisuutta
- Vahvistaa immuunipuolustusta
- Alentaa sydän- ja verisuonisairauksien sekä tyypin 2 diabeteksen riskiä

”Jo 10-20 minuuttia luontoa päivässä tekee meistä onnellisempia ja terveempiä”



Ota tavoitteeksi oleskella tai liikkua luonnossa...

- ☐ lyhyen hetken päivittäin
- ☐ 10 minuuttia päivässä
- ☐ 20 minuuttia päivässä
- ☐ 40 minuuttia päivässä
- ☐ 60 minuuttia päivässä

Luonto merkitsee minulle...



Luonto antaa tilaa itsensä toteuttamiselle; tartu siis tilaisuuteen jo tänään!

- Laske lintuja ikkunastasi
- Bongaile pilviä, mitä muotoja näet?
- Katsele kimaltelevaa tähtitaivasta
- Etsi kastematoja sadepäivänä
- Seuraa kimalaisen lentoa
- Löydä mahdollisimman iso puu
- Seuraa lehden kulkua purossa
- Auta naapuria tai tuttua pihatöissä
- Etsi luonnosta mielipaikkasi
- Kävele paljain jaloin nurmikolla
- Kokeile luontovalokuvausta
- Tee rentoutumis- tai aistiharjoitus
- Tee taideteos metsän antimista
- Vieraile kansallispuistossa

**Tai anna mielikuvituksesi virrata:
Luonnossa voit oleskella tai liikkua juuri
niin kuin itse parhaaksi koet!**

