

Min Naturstund

Skriv ner dina naturstunder i de avsedda rutorna. Du kan också skriva ner dina sinnesintryck, till exempel hur vädret var eller vad du hörde eller kände. Se exemplen nedan:

Lyssna på fågelsång från
balkongen, 10 min



Promenad i parken,
30 min.

En lätt bris mot ansiktet

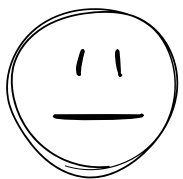


Naturen får dig att röra på dig. Naturen är en utmärkt miljö för att komma i rörelse. Motion i naturen känns mindre ansträngande och stödjer samtidigt det psykiska hälsa och återhämtningen från vardagen.

Hitta dina egna sätt att njuta av naturen.

Alla har en unik relation till naturen och det är viktigt att hitta ett meningsfullt sätt att vistas i naturen och vara fysiskt aktiv ute i naturen.

Skriv ner dina naturstunder, tiden du tillbringar i naturen och dina känslor. Skriv vad du gjorde, hur länge du var i naturen och hur du kände dig. Du kan beskriva dina känslor med hjälp av emojis, som i exemplen nedan. Kom ihåg: även små naturupplevelser är meningsfulla!



var
ha

SYDÄNLIITTO
Varsinais-Suomi

SITRA

Detta informationsblad har skapats som en del av projektet Hyvinvoinnin juurilla, finansierat av Sitra

