



Visste du att...

Finländare bor i genomsnitt cirka 700 meter från närmaste skog och nästan hälften bor mindre än 200 meter bort

Var ligger din närmaste skog?

5 steg till naturen



Gör naturen till en del av din vardag:

Försök till exempel att alltid ta kaffepausen utomhus



Sakta ner och lägg märke till:

Känn vinden och hör fåglarna kvittra



Njut av närnaturen:

Naturupplevelsen finns ofta närmare än du tror



Vägen ut i naturen:

Börja med att gå till din närmaste ytterdörr



Ta in naturen i ditt hem:

Gör ditt hem grönare eller upplev naturen virtuellt

"Fälbefinnande byggs i små steg – börja din resa med natursteg"



Värmående nära dig

hyvinvointiopastaja.varha.fi/sv



Utforska naturområden och naturleder

luuntoon.fi/sv



Hitta friluftsanläggningar nära dig

lipas.fi



Läs mer om naturens hälsoeffekter

terveyskirjasto.fi/dlk01347



Varha – Främjande av hälsa och välbefinnande

varha.fi/sv/hyte

Kontakta din egen social- och hälsostation eller kommunens motionsrådgivning för mer information

varha

Fälbefinnande från naturen



SITRA

* Vissa sidor finns endast på finska.

Naturen främjar din hälsa och ditt välbefinnande på många olika sätt



Att vistas och röra sig i naturen...

- Stödjer psykiskt välbefinnande
- Lugnar och ger ny energi
- Minskar stress
- Sänker blodtrycket och pulsen
- Främjar fysisk aktivitet
- Stärker immunförsvaret
- Minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes

*"Redan 10-20 minuter
i naturen om dagen
gör oss lyckligare
och fiskare"*



Sätt som mål att vistas i eller röra dig i naturen...

- ☐ en kort stund varje dag
- ☐ 10 minuter om dagen
- ☐ 20 minuter om dagen
- ☐ 40 minuter om dagen
- ☐ 60 minuter om dagen

Naturen betyder för mig...



Naturen ger möjlighet till självförverkligande – ta vara på chansen redan i dag!

- Räkna fåglar från ditt fönster
- Spana efter moln, vilka former ser du?
- Titta på den glittrande stjärnhimlen
- Leta efter dagmaskar en regnig dag
- Följ humlans flykt
- Hitta ett så stort träd som möjligt
- Följ ett lövs färd i bäcken
- Hjälp en granne med trädgårdsarbete
- Hitta din favoritplats i naturen
- Gå barfota på gräsmattan
- Prova naturfotografering
- Gör en avslappnings- eller sinnesövning
- Skapa konst av naturens material
- Besök en nationalpark

**Eller låt din fantasin flöda:
I naturen kan du vistas och röra
dig precis som du själv vill!**

