

Mitä toivon *Luonnolta?*

Palautumista ja rauhoittumista

Tuntuuko keho jännittyneeltä tai levottomalta? Tuntuuko mieli ruuhkaiselta? Toivotko hengähdystaukoa arjen paineista ja kiireistä?

Helppo aloitus

- Istu hetki ulkona ja kiinnitä huomiota ympäristösi
- Kävele ilman kuulokkeita ja kuuntele ympäristön ääniä
- Tutustu virtuaalisiin luontokävely-videoihin
- Kävele hitaasti ilman kiirettä ja tunnustele, miltä maa jalkojesi alla tuntuu

Kokeile seuraavaksi

- Aistikävely lähiluonnossa (hyödynnä kuulo, tunto, näkö, haju ja mahdollisuuksien mukaan makuaistia)
- Etsi paikka, jossa olo tuntuu turvalliselta tai rauhalliselta. Vietä siellä aikaa 20 min
- Tee pienet eväät, ja nautiskele ne ulkona
- Lähde pienelle kävelylle, ja ota puhelimesi kuvia sinua puhuttelevista yksityiskohdista

Syvennä kokemusta

- Vietä pidempi hetki luonnossa ilman suorittamista
- Palaa samaan luontopaikkaan eri vuodenaikoina
- Lähde kävelylle ilman puhelinta
- Kokeile rauhallista ja tietoista hengittelyä luontomielipaikassasi
- Kirjoita tai pohdi, mikä luonnossa rauhoittaa sinua

Aktiivisuutta ja liikkeelle lähtöä

Tuntuuko vire matalalta ja olo raskaalta? Vaatiiko liikkeellelähtö ponnisteluja? Tuntuuko arki passiiviselta? Onko arjessa vähän liikettä ja ulkoilua?

Helppo aloitus

- Yritä lisätä siirtymiin askelia - voisitko kävellä osan matkasta töihin, kouluun tai kauppaan?
- Pidä aktiivinen tauko ulkona
- Etsi lähin metsäpolku ja tutustu siihen kävellessä
- Selvitä, mikä luontokohde on sinua lähimpänä

Kokeile seuraavaksi

- Etsi lähin luontopolkusi ja käy tutustumassa reittiin
- Luonto kuntosalina! Mitä lihaskuntoliikkeitä voit tehdä puun avulla?
- Nappaa mukaan sauvakävelysauvat ja tutustu lähimpään kuntoilureittiisi
- Pysähdy puiston penkille ja tee penkin avulla muutamia kehoa huoltavia venytyksiä

Syvennä kokemusta

- Kokeile luonnonvesissä uimista
- Etsi lähin ulkokuntosali ja käy tutustumassa laitteisiin
- Missä on lähimmät kuntopaikat? Kokeile portaissa erilaisia etenemistyyliä
- Metsäkävely vaihtelevassa maastossa: etsi reitti, jossa on korkeuseroja. Lumisella kelillä voit kokeilla villasukkakävelyä!

Sosiaalisuutta ja/tai uuden oppimista

Kaipaako jaettuina kokemuksia muiden kanssa? Tuntuuko yksin liikkeelle lähteminen hankalalta? Haluaisitko oppia jotain uutta?

Helppo aloitus

- Nautiskele kuppi kuumaa yhdessä
- Lähetä kaverille sinua puhutteleva kuva lähiluonnostasi
- Selvitä, olisiko alueellasi tarjolla luontoliikuntaryhmiä
- Tutustu jokaisen oikeuksiin
- Ota yhteyttä liikuntaneuvontaan ja pyydä tukea luonnossa liikkumisen aloittamiseen

Kokeile seuraavaksi

- Kokeile retkieväiden valmistusta nuotiopaikalla (esim. tikkupulla tai keiton lämmitys trangialla)
- Vie tuttavasi luontomielipaikkaasi
- Kasvien tunnistusretki: hyödynnä esim. kasvioppaita tai tekoälyä
- Järjestä yhteinen nuotiohetki ja harjoittele nuotion sytyttämistä
- Opettele kompassin käyttöä ja kartan lukua

Syvennä kokemusta

- Vietä yö teltassa
- Kokeile geokätköilyä yhdessä tuttavien kanssa
- Tutustu historiallisesti merkittävään kohteeseen
- Kokeile luontoparkouria. Vain mielikuvitus on rajana!
- Kokeile mobiili-suunnistusta ja selvitä, missä sijaitsee lähin MOBO-reitti



Virtuaaliset metsäkävelyt (Mieli ry)

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/hyvan-mielen-metsakavelyt/>



Luontokuntosaliliikkeitä (Sydänliitto)

https://www.youtube.com/playlist?list=PLfVTOZHVeAZoV4ZfA_6zm4_E03rJ6dyUb



Mobiilisunnistus (Suomen Suunnistusliitto)

<https://suunnistus.fi/mobiilisunnistus/>

Henkilökohtainen *Luontoreseptini*

Tutkaillaan ensin luontosuhdettasi.

Mitä mieltä olet seuraavista itseäsi kuvaavista väitteistä? Valitse kustakin kohdasta mielipidettäsi parhaiten vastaava vaihtoehto käyttäen alla olevaa asteikkoa (1-5).

	1=täysin eri mieltä	2=jokseenkin eri mieltä	3=ei samaa eikä eri mieltä	4=jokseenkin samaa mieltä	5=täysin samaa mieltä
Ihanteellinen lomapaikkani olisi syrjäinen erämaa-alue	☐	☐	☐	☐	☐
Mietin aina, miten toimintani vaikuttaa ympäristöön	☐	☐	☐	☐	☐
Yhteyteni luontoon ja ympäristöön ovat osa henkisyttäni	☐	☐	☐	☐	☐
Kiinnitän huomiota luontoon missä tahansa olenkin	☐	☐	☐	☐	☐
Suhteeni luontoon on tärkeä osa sitä kuka olen	☐	☐	☐	☐	☐
Tunnen yhteyttä kaikkiin eläviin olentoihin ja maahan	☐	☐	☐	☐	☐
Nautin maan ja mullan kaivamisesta ja lian saamisesta käsiini	☐	☐	☐	☐	☐
Olen liikkunut luonnossa paljon pienestä pitäen	☐	☐	☐	☐	☐

**Mitä luonto merkitsee
sinulle?**

**Mikä on lempipaikkasi
luonnossa?**

**Mitä haluaisit tehdä
luonnossa?**

Henkilökohtainen tavoitteeni luonnossa oleskeluun:
