



LUONTOHENGÄHDYS

Hengähdä luonnossa

Vinkkejä hengityssairautta sairastavalle
hyvinvoinnin edistämiseen luonnon avulla



 Hengityслиitto

Sisällysluettelo

Mitä löydät Hengähdä luonnossa -oppaasta?	4
Luonto hyvinvoinnin lähteenä	6
Mieli luonnossa	10
Luontoon turvallisesti	14
Hengityssairauden kanssa luontoon	22
Luonnonantimien hyödyntäminen	26
Tekemistä eri vuodenajoille	30
Kevät	31
Kesä	35
Syksy	39
Talvi	43
Sopivan luontokohteen valinta	48
Luontobingo	50
Lähteitä ja kirjallisuutta	52
Löydä oma polkusi luontoon Luontolupauksen avulla	54



Mitä löydät Hengähdä luonnossa -oppaasta?

Tervetuloa Hengähdä luonnossa – oppaan pariin. Löydät oppaasta tietoa, inspiroivia ideoita ja käytännön vinkkejä siihen, miten voit nauttia luonnosta ja sen tarjoamista hyvinvointivaikutuksista. Oppaan sisällöt on suunniteltu erityisesti hengityssairautta sairastaville, mutta oppaasta voi hyötyä myös muut luonnosta kiinnostuneet.

Opas sisältää

- **Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista:** Tutustu tutkittuun tietoon siitä, miten luonto voi edistää terveyttäsi.
- **Käytännön vinkkejä ja harjoituksia:** Saat ohjeita ja vinkkejä siihen, miten voit sisällyttää luonnon osaksi arkeasi eri vuodenaikoina – olipa se sitten lyhyt kävely puistossa, rentouttava hetki puutarhassa tai lintubongausretki.
- **Inspiroivia tarinoita:** Lue harvinaista hengityssairautta sairastavan Elisan omakohtaisia oivalluksia siitä, miten luonto on auttanut parantamaan hyvinvointia sekä ammattilaisten vinkkejä luonnossa liikkumiseen.
- **Lisätietoa:** Löydät hyödyllistä lisätietoa, kuten miten valmistautua luontoon lähtemiseen, mitä huomioida luonnossa liikkuessi ja saat vinkkejä siihen, mitä kaikkea luonnossa voi tehdä.
- **Luontolupaus:** Oppaan lopusta löydät Luontolupauksen, jonka voit täyttää ammattilaisen kanssa tai itsenäisesti.



Luonto tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia rentoutumiseen, virkistäytymiseen ja oman hyvinvoinnin edistämiseen – ja mikä parasta, se on kaikkien saatavilla ympäri vuoden! Oppaaseen on koottu monipuolisia vinkkejä ja ideoita siihen, mitä kaikkea luonnossa voi tehdä eri vuodenaikoina. Kevään heräävä luonto, kesän vehreys, syksyn väriloisto ja talven hiljaisuus tarjoavat jokaiselle jotakin.

Hengähdä luonnossa -opas on toteutettu osana Luontohengähdys-hanketta, jota toteuttavat Filha ry ja Hengityслиitto ry.

Hanketta on rahoittanut sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla vuosina 2024–2026.

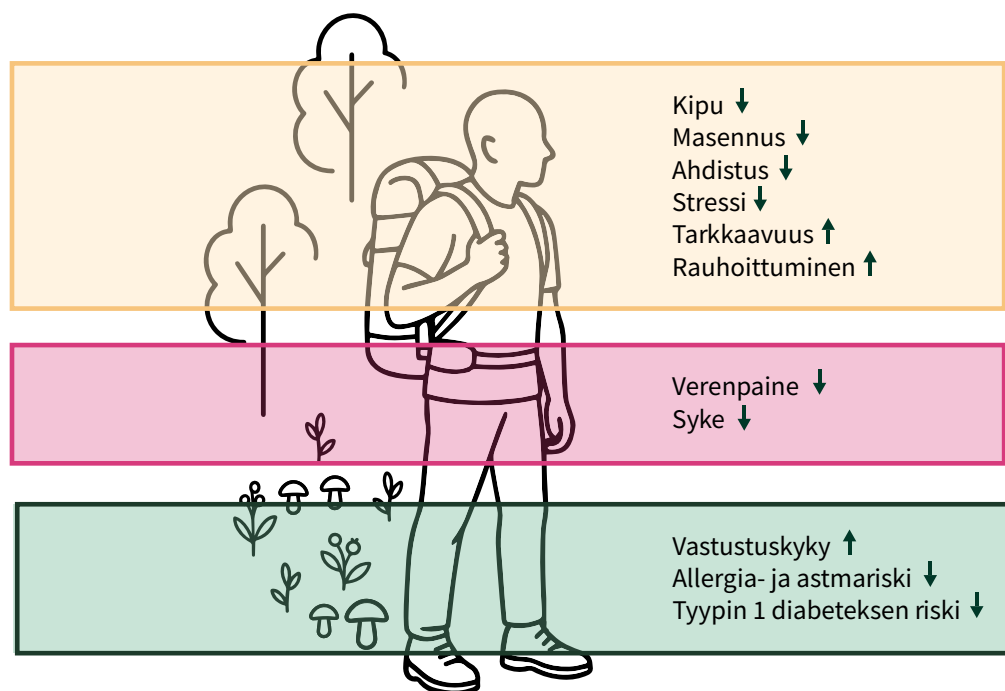
Lisätietoja:
[Luontohengähdys – Filha ry.](#)


LUONTOHENGÄHDYS

Luonto hyvinvoinnin lähteenä

Luonto ympäristönä vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin monin eri tavoin. Tutkimustietoa aiheesta on kertynyt jo kattavasti. Tutkimukset osoittavat monia terveysvaikutuksia, joita olet voinut itsekin huomata. Luonnossa oleskeleminen tekee hyvää niin mielelle kuin keholle. Millaisia vaikutuksia luontoympäristössä oleskelu voi tuoda sinun arkeesi?

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset



Mukaillen Haveri ja Simkin, 2023.

↑ = lisääntyy / vahvistuu
↓ = vähenee / laskee



Kuva: Salla Penttilä

Luonto houkuttelee liikkumaan, ja sen on huomattu lisäävän fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen luonnossa tapahtuu lähes huomaamatta ja se voi tuntua vähemmän rasittavalta. Kuitenkin samalla kunto kohenee ja liikkuminen voi auttaa arjessa jaksamisessa sekä painonhallinnassa.

Hengityssairauden kannalta liikkuminen on erityisen tärkeää, sillä se ylläpitää fyysistä kuntoa ja keuhkojen toimintakykyä. Lisäksi liikkuminen voi hidastaa sairauden etenemistä, vähentää hengenahdistusta sekä ennaltaehkäistä pahenemisvaiheita. Metsässä oleskelu yhdistettynä kevyeen liikkumiseen voi alustavien tulosten mukaan tuoda lyhyen aikavälin parannuksia keuhkojen toimintakykyyn. Astman kohdalla puolestaan on huomattu, että luontokäyntien viikoittaisen määrän lisääminen laskee vuotuisia lääkekustannuksia.

Luonnossa oleskeleminen voi vähentää stressiä, masennusta ja ahdistusta sekä rentouttaa ja kohentaa mielialaa. Luonnon palauttava ja rentouttava vaikutus on todettu erityisesti metsäympäristöissä, joissa sydämen sykkeen ja verenpaineen on todettu laskevan. Luonnossa altistutaan kaupunkiympäristöä vähemmän myös melulle.

Hengityssairautta sairastaville hengitysteiden limakalvon kunto on tärkeää. Mahdollisimman puhdas, kostea ja lämmin ilma ärsyttää vähiten hengitysteiden limakalvoja. Luonnossa ilma on puhtaampaa hengittää, eikä limakalvoille kerry ärsyttäviä ja limakalvotulehduksia aiheuttavia pienhiukkaisia samaan tapaan kuin kaupungeissa ja taajamissa.

Luonnossa oleskeleminen vahvistaa myös vastustuskykyä tarjoamalla luontaista mikrobiologista. Alustavan tutkimustiedon mukaan mikrobit voivat vähentää riskiä sairastua autoimmuunisairauksiin ja allergioihin.

Ihminen osana luontoa

Ihminen on osa luontoa ja riippuvainen sen elinvoimaisuudesta, minkä vuoksi meillä on vastuu pitää huolta luonnosta. Ilmastomuutoksen myötä lisääntyvät helteet, tulvat, sateet ja pilvisuus vaikuttavat sekä ihmisten että luonnon hyvinvointiin. Pitkittyneet hellejaksot tuovat haasteita hengityssairautta sairastavien iäkkäiden hyvinvoinnille. Leudot talvet puolestaan lisäävät katujen hiekoitustarvetta, joka lisää jokakeväistä katupölyn määrää aiheuttaen hengitystieoireita ja sairaalahoidon tarvetta. Pitkään kestävä pilvisuus ja sateet voivat vaikuttaa myös mielen hyvinvointiin.

Jokainen voi vaikuttaa luonnon ja ilmaston tilaan pienillä teoilla, kuten lisäämällä kasvisruokapäiviä viikkoon, suosimalla julkista liikennettä tai kulkemalla matkan kävellen sekä vähentämällä ylimääräistä kuluttamista. Hankkimalla lisää tietoa voi tehdä tietoisesti kestäviä ratkaisuja luonnon ja oman hyvinvoinnin edistämiseksi.



Harjoitus: Luontomuisti

Voit tehdä seuraavan Metsämieli-harjoituksen sisätiloissa tai halutessasi mennä johonkin itsellesi mieluisaan luontokohteeseen. Harjoitus ohjaa sinua kysymysten avulla miettimään aikaisempia muistojasi luonnosta.

1. Millaisia mielikuvia metsän ajatteleminen herättää sinussa?
2. Mieti, mikä on mielituoksusi luonnossa. Mitä tulee mieleesi ensimmäiseksi?
3. Millainen äänimaailma tulee mieleesi, kun ajattelet metsää?
4. Millaisiin tunnelmiin tai tunteisiin mielesi sinut johdattelee?
5. Milloin ja miten suuntaat luontoon aistimaan lisää?

Kirjoita itsellesi ylös, millaisia ajatuksia harjoituksen tekeminen sinussa herätti.

[illegible]

(Arvonen, S. Metsämieli-menetelmä)

Mieli luonnossa

Hengityssairaudet ovat pitkäaikaisia sairauksia, jotka voivat kuormittaa arkea sekä aiheuttaa stressiä, unettomuutta, uupumusta, ahdistusta ja masennusta. Luonto voi toimia tärkeänä voimavarana arjessa ja tukea mielen hyvinvointia.

Luonnossa oleskelulla on myönteisiä vaikutuksia mielen hyvinvointiin, ja tästä onkin kertynyt vahvaa tutkimusnäyttöä. Jo lyhyt pistäytyminen luonnossa palauttaa stressistä, parantaa mielialaa ja lisää energisyyttä. Luontoympäristössä stressi helpottaa ja ahdistuksen sekä masennuksen oireet lievittyvät. Myös tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn on huomattu paranevan luonnossa.

Valtaosa hyvinvointivaikutuksista syntyy itsestään eli altistuminen luontoympäristölle riittää mahdollistamaan myönteisiä tuloksia. Aina ei tarvita edes luontoon menemistä. Myönteisiä vaikutuksia syntyy myös katselemalla luontonäkymää esimerkiksi valokuvien, tietokoneen ruudun tai ikkunan kautta.

Luonto koetaan moniaistisesti hyödyntämällä näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaistia. Nykyinen aistiympäristö vilkkuvaloineen, äänimerkkeineen ja informaatiotulvineen on aivoillemme kuormittava, sillä se ylläpitää jatkuvaa ylivireyden tilaa. Sen sijaan luontoympäristön ennakoitavuus on aivoille tuttua. Keskittyessä maisemaan tai yksityiskohtaan luonnossa, hermosto ja tarkkaavuus pääsee lepäämään. Havainnoimalla ja tarkkailemalla luontoa eri aisteilla aika ja paikka saattavat pysähtyä ja olet läsnä vallitsevassa hetkessä.

Luonnossa on mahdollista vetäytyä tarvittaessa omaan rauhaan, mutta halutessaan myös olla yhdessä muiden kanssa. Luontoon voi lähteä yksin, kutsua mukaan läheisen tai osallistua ryhmätoimintaan ja talkoisiin.



Harjoitus: Mielenmaisemassa

Metsämieli®

Voit tehdä seuraavan Metsämieli-harjoituksen sisätiloissa tai halutessasi mennä johonkin itsellesi mieluisaan luontokohteeseen. Harjoitus ohjaa sinua kysymysten avulla miettimään omaa mielenmaisemaasi.

1. Mieti, millainen maisema tulee mieleesi rentona, turvallisena ja miellyttävänä paikkana.
2. Kuvittele mielesi maisemaa, näkymää, värejä, tuoksuja ja ääniä.
3. Mitä tunnet kehossasi? Millaisia ajatuksia tulee mieleesi?
4. Miten voisit käyttää mielimaaisemaasi voimavarataitona? Missä tilanteissa voisit hyödyntää paikan tuottamaa rauhallisuutta tai mielihyvää?
5. Hakeudu mahdollisimman usein mielipaikkaasi tai muuhun samankaltaiseen maisemaan.

Kirjoita itsellesi ylös, millaisia ajatuksia harjoituksen tekeminen sinussa herätti.

(Arvonen, S. Metsämieli-menetelmä)



Elisan tarina

”Olen työikäinen, vaikeahoitoista astmaa ja bronkiektasiatautia sairastava ulkoilmaihminen, jolle helle ei ole herkkua, mutta joka nauttii syksyn myrskytuulesta.

Liikun luonnossa kävellen, pyöräillen, meloen, uiden, hiihtäen ja lumikengillä, kehoa kuunnellen. Useimmiten selässä on reppu, jossa on juotavaa, evästä, vaihtovaatetta ja lääkkeitä. Hyödynnän paljon lähiluontoa. Olen aina viihtynyt luonnossa, mutta enemmän aloin kulkea siellä, kun sairauteni pahenemisvaiheet laittoivat reissusuunnitelmat jäihin. Matkalipun sijasta ostin itselleni teltan, jonka saatan pystyttää esimerkiksi omalle pihalle, lähimetsään, rannalle, tai patikoinnin tai pyöräretken yöpaikaksi. Myös riippumatto on osoittautunut mainioksi majoitteeksi. Rinkka selässä patikointi onnistuu, kun suhteuttaa kantamukset, vauhdin ja matkat omaan kuntoon ja vointiin.

Luonnossa vältyn katupölyltä ja saan kehoa eri tavoin rasittavaa liikuntaa. Itselläni pieni, rauhallinen kävely metsässä tai meren rannalla auttaa usein myös infektioita toipumisessa, kun keuhkot saavat raitista ilmaa ja liikkeen kautta lima nousee paremmin. Rakastan kävellä paljain jaloin. Koen, että on helpompi hengittää, kun jalkojen lihakset saavat vapaasti painautua maata vasten ja tuntee maan muodot.

Meloessa saan hyvää liikuntaa rintarangalle. Sen lisäksi melominen on minulle kuin terapiaa. Meloa voi rauhallisesti tai esimerkiksi aallokossa itseään haastaen. Suolainen meri-ilma tekee keuhkoille hyvää. Olen rakastanut luonnonvesissä uimista aina. Uimahallin kloorivesi ei sovi iholleni, eivätkä keuhkoni tykkää kloorin hajusta, tai esimerkiksi kylpylässä lillumisesta. Luonnonvesissä samanlaista ongelmaa ei ole. Toisinaan nautin luonnonvesistä myös avantouinnin muodossa.

Pakkanen on voimakelini. Tiedän, että olen onnekas, koska usealle hengityssairautta sairastavalle pakkanen asettaa haasteita ulkoilulle. Joskus pyöräillessä saatan käyttää hengitysilmanlämmittintä, mutta pääasiassa nautin pakkasesta ilman huiveja tai suojaimia. Pyöräillessä pakkasrajani menee noin -15 asteessa, tuulesta riippuen.”

Elisa, harvinainen kokemustoimija

Luontoon turvallisesti

Lähde rohkeasti luontoon ja kokeile mitä luonto voi sinulle antaa. Luontoon lähteminen on mukavampaa, kun valmistaudut hieman jo etukäteen. Lähiluonnossa ja lyhyillä retkillä pärjää ihan tavanomaisilla vaatteilla ja kodintarvikkeilla. Muista, että voit käyttää myös luovuuttasi – istuinlustomaksi sopii vaikka muovipussiin kietaistu sanomalehti ja astiaksi tavanomainen kuppi.

Luonnossa liikkuesssa on tärkeää kunnioittaa ympäristöä. Luonto on siellä asuvien eläinten, lintujen ja kasvien koti, jossa ihminen vain vierailee. Voit vaalia luonnon säilyvyyttä pienillä teoilla, kuten keräämällä omat roskasi ja pysymällä merkityillä poluilla. Suomessa on säädetty jokaisenoikeudet, jotka antavat laajat oikeudet liikkua ja toimia luonnossa. Samalla ne auttavat vähentämään luonnolle tai maanomistajille syntyviä haittoja. Muista, että tietyillä alueilla, kuten luonnonsuojelualueilla tai kansallispuistossa, on tyypillisesti jokaisenoikeuksia tiukemmat säännöt.

Kuva: Salla Penttilä



Jokaisenoikeudet

Saat

- ✓ liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja soilla
- ✓ ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- ✓ oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- ✓ poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- ✓ veneillä, uida ja kulkea jäällä
- ✓ onkia ja pilkkiä

Et saa

- × tehdä avotulta toisen maalle
- × häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytyessä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- × roskata ympäristöä
- × kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita
- × aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- × ajaa moottoriajoneuvolla maastossa

- × kulkea pihamailla, istutuksilla, viljelyksessä olevilla pelloilla
- × ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- × ottaa sammalta, jäkälää tai maa-ainesta
- × häiritä lintuja tai muita eläimiä tai niiden pesintää
- × haitata maanomistajan maankäyttöä
- × kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia
- × päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle
- × pitää koiraa kytkemättömänä taa-jama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- × pitää koiraa kytkemättömänä 1.3.–19.8. välisenä aikana



Lue lisää
jokaisenoikeuksista :
ym.fi/jokaisenoikeudet

Vaatetus ja kerrospukeutuminen

- Ulkona suositeltavaa on pukeutua kerroksittain. Alle on hyvä laittaa aluskerasto, joka on mieluiten materiaalia, joka ei sido itseensä kosteutta (esimerkiksi villa).
- Keskikerrokseksi kannattaa viileällä kelillä pukea lämpimämpää vaatetta, esimerkiksi villapaita ja ulkoiluhousut (tai talvella toinen paksumpi aluskerasto). Kerrosten väliin on hyvä jättää ilmaa, eli kannattaa suosia reilun kokoisia vaatteita, jotta kerrokset eristävät eikä tule vilu.
- Päällimmäiseksi kerrokseksi on hyvä pukea sään mukaan joko tuulen- tai sateenpitävä takki tai viitta sekä tarvittaessa housut. Ne voivat kulkea myös tarvittaessa repussa mukana.
- Jos kävellessä tulee hiki, vähennä vaatetusta. Muutoin paikalle pysähtyessä hiestä kostuneet vaatteet viilentävät kehon lämpötilaa entuudestaan. Luonnossa liikkuesssa ennakointi on olennaista. Pidä tarvittaessa taukoja lisätäksesi tai vähentääksesi vaatetusta.



Jalkojen, käsien ja pään alueen suojaaminen

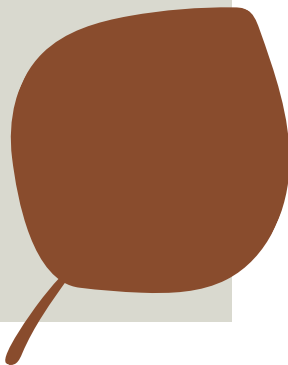
- Käsien, jalkojen ja pään alueen hyvinvoinnista kannattaa pitää erityistä huolta ulkoillessa. Kylmyys hiipii ensimmäisenä raajoihin, kuten sormiin ja jalkoihin. Myös pään alueella erityisesti korvat, poskipäät ja nenä on syytä suojata kylmyydeltä.
- Pukeutumisessa pätevät samat kerrospukeutumisen säännöt. Kylmällä kelillä alimmaksi kerrokseksi voi laittaa ohuemman kerroksen kosteutta sietävää materiaalia eli sormikkaat, sukat tai kypärämyssyn. Päällimmäisen kerroksen kannattaa olla paksumpi ja sään sekä luontokohteen mukaan tarvittaessa veden- ja tuulenpitävä.
- Suojaa pää pakkaselta, tuulelta ja helteeltä esimerkiksi pipon, hupun tai huivin avulla. Pään ja kaulan suojaaminen kylmältä voi auttaa vähentämään kylmän ilman aiheuttamaa hengitystieoireilua. Tarvittaessa voit käyttää hengitysilman lämmitintä.
- Kenkien kannattaa olla matalapohjaiset ja sopivan kokoiset. Huomioi, että kesähelteellä tai iltaa kohden jalat saattaa turvota. Tällöin kengät saattavat alkaa hiertämään. Kenkiä valitessa kannattaa pohtia, ottaako esimerkiksi puolinumeroa isommat jalkineet matkaan.
- Jalkojen hikoillessa kannattaa välillä pysähtyä tuulettelemaan varpaita. Kosteaa iho voi aiheuttaa hiertymiä ja märät sukat palelemista.
- Märillä keleillä kannattaa pitää matkassa ylimääräinen pari sukkia ja kaksi muovipussia. Jos kenkäsi kastuvat täysin, voit vaihtaa jalkaasi kuivat sukat, laittaa niiden päälle muovipussit ja sen jälkeen märät kengät takaisin jalkaan. Näin voit estää jalkojesi märkinä pysymisen, kylmettymisen ja hiertymät.



Varustelista päiväretkelle

Jos teet lyhyen vierailun luontoon et välttämättä tarvitse mitään erityisiä varusteita mukaan. Seuraavista varusteista voi olla kuitenkin hyötyä päiväretkellä:

- | | |
|---|---|
| ☐ Matalapohjaiset ulkoilukengät | Tarvittaessa lisäksi: |
| ☐ Säänmukainen vaatetus | ☐ Alusvaatekerrasto |
| ☐ Reppu | ☐ Varavaatetus (esim. ylimääräinen taukotakki) |
| ☐ Vettä tai muuta juotavaa (vuodenajan mukaan kylmää tai kuumaa juotavaa) | ☐ Pipo ja hansikkaat |
| ☐ Eväät (aina kannattaa pakata pientä evästä matkaan, jos nälkä yllättääkin) | ☐ Varasukat ja muovipussit |
| ☐ Istuinalusta | ☐ Kävelysauvat |
| ☐ Roskapussi | ☐ Nastat kenkiin (liukkailla keleillä) |
| ☐ WC-paperia | ☐ Naskalit (jäällä liikkuesssa) |
| ☐ Matkapuhelin (lataa akku etukäteen!) | ☐ Hyttyskarkote |
| ☐ Laastari, rakkolaastari, siderulla | ☐ Aurinkorasva |
| ☐ Omat tarvittavat lääkkeet | ☐ Aurinkolasit |
| | ☐ Hellepäähine |
| | ☐ Otsalamppu |
| | ☐ Puukko |
| | ☐ Tulitikut |
| | ☐ Alueen kartta (ja kompassi) |



Luonto ei ole pelkästään mukavia tunteita ja kokemuksia aikaansaava ympäristö. Osalle ihmisistä pelkkä ajatus luontoon lähtemisestä voi aiheuttaa epämieluisuutta tai jännitystä. Luonnossa viihtymiseen voi liittyä myös erilaisia toiveita ja odotuksia, jotta kokemuksesta syntyy itselle mieluisa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi toive hyvästä säästä tai hyönteisten puuttuminen.

Tyypillisiä esteitä luontoon lähtemiseen voivat olla esimerkiksi:

- Luontopaikkoja tai reittejä ei tunne
- Ei ole ketään, kenen kanssa lähteä liikkeelle
- Sää ei houkuttele lähtemään ulos
- Omat voimavarat tai kunto saattavat mietityttää
- Oma sairaus tai vamma asettaa rajoituksia ulkoiluun
- Luonnossa oleminen/liikkuminen ei tule mieleen
- Luontoympäristö jännittää, erityisesti pimeys tai petoeläimet

Miten madaltaa mahdollisia esteitä:

- 💡 Aloita pienestä! Muista, että luontoa löytyy usein jo ihan läheltä puistoista, pihalta, vesistöistä ja niiden rannoilta tai lähimetsästä. Pidä uteliaasti mieli avoinna lähialueen paikoille.
- 💡 Jos hengästyit helposti, pidä tarpeen mukaan taukoja ja tasaa hengitystä. Luonnossa ei ole kiire ja voit edetä omaan tahtiisi.
- 💡 Moni kaipaa seuraa ulos lähtemiseen. Oletko katsonut asuinalueesi järjestöjen tarjonnan? Järjestettyjä luontoretkiä tehdään jo ympäri Suomea. Mikäli olet sosiaalisessa mediassa, voit löytää luonnossa liikkumisen seuraa esimerkiksi Luontohengähdys- ryhmästä Facebookista. Kannattaa myös sanoa asiasta ääneen omassa tuttavapiirissä. Joku toinenkin on saattanut kaivata ihan samaa. Jollei sopivaa seuraa löydy, kokeile lähteä rohkeasti ulos myös yksin.



Kuva: Salla Penttilä

- 💡 Vietä mieluummin päivästä vaikka 5 minuuttia ulkona luonnossa kuin ei ollenkaan. Usein suurin kynnys on kotoa ulos lähtemisessä. Kokeile lähteä ulos eri vuodenaikoina ja säillä. Joskus ilma vaikuttaa kurjemmalta sisältä katsottuna kuin ulkona.
- 💡 Ulkona ei tarvitse tehdä välttämättä mitään erityistä. Voit lähteä liikkeelle tai vain olla ja havainnoida ympäristöä. Jo luonnossa oleminen itsessään riittää.

Harjoitus: Harjoita havaintoja

Voit tehdä seuraavan Metsämieli-harjoituksen jossain itsellesi mieluisassa metsässä. Harjoitus ohjaa sinua kysymysten avulla harjoittamaan havaintoja eri aistien kautta.

1. Pysähdy metsässä ja tarkastele ympäristöä.
2. Keskitä näkö-, kuulo- ja hajuaistisi tarkkailemaan luontoa.
3. Kiinnitä koko huomiosi yhteen sinua kiinnostavaan kohteeseen. Mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet?
4. Tarkenna havaintoa ja keskity yhteen aistiin. Jos vaikka katselet puuta, anna katseesi kiertää puuta alhaalta ylös, kokonaisuudesta yksityiskohtiin ja yksityiskohdista kokonaisuuteen sekä taustalla olevaan maisemaan.
5. Pyri pitämään huomiosi pelkässä aistimuksessa.
6. Kun tunnistat, että mielesi sanoittaa, selittää tai arvottaa aistimusta, palauta mielesi ystävällisesti takaisin tutkimaan aistimusta ilman sanoja.
7. Jatka matkaa ja palauta mieleesi äskeiset aistimukset. Miltä keskittyminen tuntui? Mikä teki siitä helppoa tai vaikeata? Miltä hetkessä oleminen tuntui?

Kirjoita itsellesi ylös, millaisia ajatuksia harjoituksen tekeminen sinussa herätti.

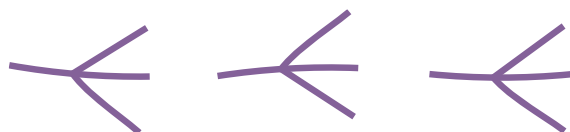
(Arvonen, S. Metsämieli-menetelmä)

Hengityssairauden kanssa luontoon

Luonnossa käyminen tarjoaa mainion tavan liikkua ilman, että se välttämättä tuntuu liikuntasuoritukselta. Liikkuminen on aina hyödyksi hengityssairautta sairastavalle, kunhan sen tekee sairauden mahdollisesti aiheuttamat rajoitteet huomioiden. Luontoa tarkkailemalla voit pitää vauhdin maltillisena ja se tarjoaa hyvän syyn välillä pysähtyä sekä hieman hengähtää, jos kunto ei salli jatkuvaa menemistä.

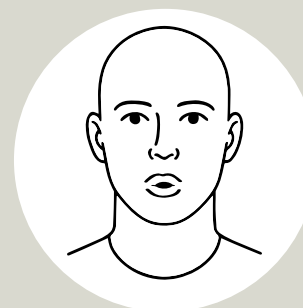
Yhdessä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa suunniteltu lääkitys ehkäisee luonnossa liikkumiseen liittyviä oireita.

- Ennaltaehkäisevä, päivittäin otettava ylläpitohoito on tärkeää varsinkin astmassa ja keuhkohtaumataudissa. Keskustele tarvittaessa omasta lääkityksestäsi terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.
- Lyhytvaikutteinen ja nopeasti vaikuttava keuhkoputkia avaava lääke eli oirelääke on hyvä ottaa juuri ennen luontoon menemistä, jos siellä hengenhahdistusta tulee ylläpitoehoitosta huolimatta.
- Oirelääke on hyvä ottaa varalta mukaan luontoon. Oirelääkettä ei tarvitse kuitenkaan ottaa heti, jos hengityksessä tuntuu muutoksia. Pelkkä lepääminen tai vauhdin hidastaminen voivat riittää.
- Allergisen nuhan hoito nenäsumutteilla tai antihistamiinitabletteilla on hyödyllistä siitepölykaudella, jos on siitepölylle allerginen. Ylimääräinen antihistamiinitabletti 30–60 minuuttia ennen luontoon menemistä pienentää allergiaoireiden vaaraa.



Keinoja hengityksen helpottamiseen

Luonnossa liikkuessa omaa hengitystään voi tasata pitämällä taukoja tai hidastamalla nopeutta. Intervalliliikunta, jossa lepo ja rasitus vaihtelevat, sopii silloin, jos saa oireita rasituksessa. Lepovaihe voi olla kolmekin kertaa pidempi kuin rasitusvaihe. Kun haluat tasata hengitystäsi, voit aina jäädä ihailemaan maisemia, istua kiven tai kannon päälle tai nojata käsivarsilla puuta vasten.



Huulirakohengitys

Huulirakohengitys auttaa pidentämään uloshengitysvaihetta. Se rauhoittaa ja saattaa auttaa jaksamaan paremmin ylämäissä. Huulirakohengityksellä parannetaan hengityslihasten yhteistyötä. Uloshengitys tapahtuu huulien muodostamasta kapeasta raosta, jolloin uloshengityksen aikana hengitetään pientä vastusta vasten. Tuo pieni vastapaine estää pienempiä ilmatiehyitä painumasta kasaan, jolloin uloshengitys helpottuu.



Hengitystä helpottava asento istuen

Istu kivelle tai kannolle. Aseta jalat hartioita leveämpään haara-asentoon. Ota etukumara asento ja nojaa kyynärvarsilla etureisiin. Pyri pitämään selkä suorassa ja niska-hartiaseutu rentona. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja pienen huuliraon kautta ulos. Keskity etenkin pitkään ja rauhalliseen uloshengitykseen. Asento rentouttaa apuhengityslihakset ja helpottaa pallean liikettä.



Hengitystä helpottava asento puuta vasten

Seiso noin askeleen päässä puusta. Nojaa kyynärvarret puuhun, anna pään nojata käsiin ja pidä hartiat rentoina. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja pienen huuliraon kautta ulos. Keskity etenkin pitkään ja rauhalliseen uloshengitykseen.



Luonnossa liikkuminen voi aiheuttaa hengenahdistusta sekä hengästymistä ja niitä voi olla vaikeaa erottaa toisistaan. Hengenahdistus ja hengästyminen voivat esiintyä myös yhtä aikaa, sillä keuhkojen toiminnan häiriö voi aiheuttaa molempia.

- Hengästyminen on normaalia hengityksen tihentymistä rasituksessa. Se on vaaratonta ja menee yleensä lepäämällä ohi muutamassa minuutissa.
- Hengenahdistuksessa hengittäminen tuntuu työläältä, ilma ei tunnu kulkevan, rinnassa voi puristaa, voi yskittää ja kuulua vinkuvaa ääntä tai rahinaa keuhkoista. Oireet kestävät pidempään rasituksen jälkeen.
- Hengenahdistukseen kannattaa ottaa oirelääkettä – hengästymiseen ei.
- Sekä hengästymistä että hengenahdistusta voi vähentää liikkumalla säännöllisesti ja lääkitsemällä itseään oikein.
- Luonnossa liikkuminen voi aiheuttaa myös liman nousua keuhkoista. Se saa yskimään, mutta on yleensä hyvä asia, kun keuhkoputket puhdistuvat limasta.

Paras vuodenaika ja olosuhde luonnossa liikkumiselle on yksilöllinen ja sen viime kädessä tietää vain kokeilemalla. Lähde siis rohkeasti luontoon!

Harjoitus: Hengityksen taika

Metsämieli®

Voit tehdä seuraavan Metsämieli-harjoituksen jossain itsellesi mieluaisassa luontoympäristössä. Harjoitus ohjaa sinua kysymysten avulla kiinnittämään huomiota omaan hengitykseen.

Istahda kannolle tai mättäälle, nojaa puuhun tai pötkötä makuualustalla.

1. Vie huomiosi hengitykseen.
2. Kiinnitä huomiota uloshengitykseen.
3. Jokaisella uloshengityksellä lämmön ja rentouden tunne lisääntyy.
4. Ulos hengittäessä huomaat, kuinka vatsanseinä ja hartiat laskeutuvat.
5. Seuraa hetki hengityksen rauhoittumista.
6. Kiinnitä sitten huomiosi sisäänhengitykseen. Jokaisella sisäänhengityksellä tunnet, kuinka saat lisää energiaa ja virkistyt.
7. Jatka matkaa entistä rennompana ja virkistyneenä.

Kirjoita itsellesi ylös, miltä pysähtyminen ja oman hengityksen havainnointi tuntui.

(Arvonen, S. Metsämieli-menetelmä)

Luonnonantimien hyödyntäminen

Luonnossa oleskelemisen lisäksi omaa ja maapallon hyvinvointia voi edistää tutustumalla planetaariseen ruokavalioon. Planetaarinen ruokavalio koostuu terveellisestä ja ympäristön kannalta kestävästä kokonaisuudesta. Ruokavalion ytimessä on siirtyminen kohti kasvispainotteisempaa ruokavaliota.

Kasvien monipuolista saantia voi täydentää keräämällä myös itse ruokaa luonnosta. Luonnosta löytyy syötävää lähes kaikkina vuodenaikoina. Marja-, sieni- ja villiyrttiretket ovat oiva tapa saada myös hyötyliikuntaa. Lisäksi ympäröivän luonnon tarkkailu rentouttaa. Marjojen, sienien ja villiyrttien kerääminen ovat jokaisenoikeuksia, mutta joillakin alueilla voi olla rajoituksia. Keräämisen perussääntö on, että syötäväksi poimitaan vain tunnistettuja lajeja.



Muistilista marja-, sieni- ja yrttiretkelle

- ☐ Opettele etukäteen muutama helposti tunnistettava laji. Kerää vain niitä kasveja, jotka varmasti tunnistat. Voit myös osallistua opastetulle retkelle tai pyytää mukaan kokeneemman henkilön.
- ☐ Ota mukaan tarpeeksi iso keräysastia.
- ☐ Muista pakata mukaan evästä ja juotavaa.
- ☐ Huomioi säänmukainen vaatetus.

Jo pelkkä luonnon näkeminen tuo mukanaan hyviä vaikutuksia, joten luontoa kannattaa tuoda myös sisälle kotiin. Voit esimerkiksi teettää kauniista maisemasta tai luontokuvasta seinälle taulun. Luonnosta voit tuoda mukanaasi myös esimerkiksi heiniä, käpyjä ja risuja – muista kuitenkin huomioida jokaisenoikeudet. Luontoa voi tuoda erilaisten hyöty- ja koristekasvien muodossa omalle takapihalle, parvekkeelle tai sisätiloihin. Puutarhanhoito on hyvä keino ylläpitää omaa vastustuskykyä vuoden ympäri. Upota siis sormet multaan!

Nokkos-perunarieskat (10 annosta)

- | | |
|------|---|
| 1 l | keitettyjä perunoita soseutettuna tai muusin rippeet |
| 1 tl | suolaa |
| 2 dl | maitoa tai perunoiden keitinlientä |
| 1 dl | ohrajauhoja |
| 3 dl | vehnä jauhoja |
| 1 dl | ryöpättyä, hienonnettua tai 0,5 dl kuivattua nokkosta |

1. Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi taikinaksi.
2. Taputtele taikinasta jauhoisin käsin leivinpaperin päälle pellille noin puolen sentin paksuisia, kämmenen kokoisia rieskoja.
3. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250°C:ssa ruskeapilkkuisiksi.



100 g	rasiamargariinia
1,5 dl	tattarijauhoja
0,75 dl	sokeria
1,5 dl	rouhittuja pekaanipähkinöitä
1,5 dl	isoja (gluteenittomia) kaurahiutaleita
1 tl	vaniljasokeria
1 tl	leivinjauhetta
2–3 rkl	kylmää vettä

- ## Tehtävä: Välipala luonnosta



Kirjoita itsellesi ylös, minkä reseptin valmistit ja miltä luonnonantimien käyttö tuntui.

[illegible]

Tekemistä eri vuodenajoille

Jokainen vuodenaika tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia oman hyvinvoinnin edistämiseen. Keväällä luonto herää eloon, ja sen raikas vihreys ja kukkaloisto voivat parhaimmillaan tuoda energiaa ja iloa. Kesällä voit nauttia pitkistä, lämpimistä päivästä ja löytää vaikka uuden harrastuksen vesistöjen ääreltä. Syksyllä luonnon väriiloisto ja raikas ilma kutsuvat tutkimaan metsien ja puistojen polkuja. Talvella hiljainen lumipeite ja pakkasen voivat puolestaan tarjota rauhoittavan ympäristön rentoutumiseen.

Löydät seuraavilta sivuilta inspiraatiota lähteä luontoon nauttimaan sen monimuotoisuudesta ympäri vuoden. Voit valita juuri sinulle sopivat tavat nauttia luonnosta. Lähte siis rohkeasti kokeilemaan!



Kevät

Kevät on vuosittain toistuva ihme, jolloin voi seurata uuden kasvun varovaista heräilyä. Ajoittain talvi ja kevät vuorottelevat: lumi sulaa ja sataa uudelleen. Päivien pidentyessä alkaa yhtäkkiä tapahtua rytinällä asioita: linnut laulavat, hentoinen vihreys nousee keskeltä harmautta, pöriäiset löytävät ensimmäiset kasvit ja valoisuus ylettää pimeimpiinkin nurkkiin. Kevät muistuttelee meitä toivosta, uuden aikakauden alusta. Muutos on aina mahdollista niin kauan kuin on elämää.

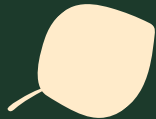
Rentoudu

- ☞ Eväshetki ulkona: Nauti lämpimänä iltapäivänä välipalaa terassilla, pihalla tai parvekkeella. Voit myös pakata eväät matkaasi ja lähteä ulos lähiluontoon istuinalueen tai jakkaran kanssa. Ulkona ruoka maistuu usein paremmalle
- ☞ Kevään äänten kuuntelu: Kuuntele lähimetsässä hiljaa silmät suljettuna muutaman minuutin ajan ja listaa mielessä kuulemasi luonnon äänet. Kuuntele, kuinka monta lintua on äänessä, millaisia äänet ovat sekä mistä suunnasta ne kuuluvat. Mikä äänistä on sinusta mieluisin?
- ☞ Pöllöjen huhuilu: Kevättalven yössä on mahdollista kuulla pöllöjen soidin huhuilua. Paras ajankohta on helmikuusta huhtikuulle. Pöllöt voi kuulla parhaiten tyynellä ja sateettomalla kelillä ja alueella, jossa on monipuolista metsää, pieniä aukeita ja peltoja. Pöllöt huhuilevat tyypillisesti alkuyöstä tai aamuyön tunteina.
- ☞ Lähiluontopaikan tutkiminen: Valitse jokin läheltä löytyvä luontopaikka ja käy katsomassa, mitä kevät tuo mukanaan tutulle alueelle.

Liiku

- Roskaretki: Kokeile ottaa tavaksi kerätä jokaisella lenkillä yksi roska luonnosta roskikseen tai tee erillinen roskienkeruuretki lähimetsään tai järvenrantaan. Muista turvallisuus ja hygienia, vältä viiltohaavoja! Useimmista kirjastoista saa maksuttomasti roskapihdit lainaan.
- Pyöräily: Talven jälkeen luonto kutsuu poluille ja teille. Tällöin on hyvä hetki kaivaa polkupyörä esille, jos sitä ei ole talven aikana tullut käytettyä. Nauti vauhdin hurmasta tai leppoisasta kyydistä.
- Sauvakävely: Kevään liukkailla keleillä sauvat antavat tukea liikehallintaan. Sauvakävelystä saa tehokasta liikuntaa ja samalla pääsee nauttimaan vaihtuvista luontomaisemista.
- Puutarhatyöt: Kevät on usein talkoiden aikaa. Kevättalkoot puutarhatöissä on oiva tapa tutustua naapureihin, saada hyötyliikuntaa ja viettää aikaa ulkona. Samalla voi vaikkapa lisätä luonnon monimuotoisuutta pihalla esimerkiksi istuttamalla sinne enemmän erilaisia kasveja tai rakentamalla puihin linnunpönttöjä.

“Kevätsateen jälkeen on ihanan raikasta kulkea paitsi kaduilla myös luonnossa, kun pölyt on laskeutuneet ja ilma on kosteaa. Sateen jälkeinen tuoksu on keväällä huumava.”
–Elisa



Havainnoi

- 🔍 Villiyrtit: Mitä kaikkea syötävää luonnosta löytyykään jo keväällä? Korvaa parsamaitohorsman tuoreilla kasvustoilla tai pinaatti nokkosella. Muistathan kerätä vain niitä villivihanneksia, jotka tunnistat ja noudat jokaisen oikeuksia. Monet paikalliset yhdistykset järjestävät myös villiyrttikursseja, joissa pääset oppimaan kasvien tunnistusta sekä niiden käyttöä.
- 🔍 Linturetki: Keväisin luontoon voi olla kiva ottaa matkaan kiikarit, joilla voi pysähtyä seuraamaan lintuja. Kuinka monta erilaista lintulajia tunnistat ulkonäöltä, entäpä lauluäänestä? Ovatko kevään muuttolinnut tänä vuonna samassa aikataulussa kuin yleensä?
- 🔍 Purot: Keväisin jäiden sulettua joka paikka litisee vettä. Tällöin on hyvä hetki lähteä tutkimaan lähiseudun puroja tai virtapaikkoja. Pienetkin joet voivat kohista upealla voimalla. Havainnoi, miten vesi liikkuu virrassa ja millaista äänimaailmaa veden liike saa aikaan.
- 🔍 Heräilevä luonto: Kevään seuranta voi olla hauskaa puuhaa. Luonto heräilee kohinalla ja uutta elämää syntyy joka hetki. Voit tarkkailla vaikka yhtä paikkaa tai reittiä päivittäin ja havainnoida, mitä sillä alueella tapahtuu? Löysitkö jo ensimmäisen pajunkissan, silmun tai leskenlehden?

Huomioi

- 🔍 Keväisin on usein koleampaa kuin ikkunasta katsoen näyttää. Muista pukeutua ulos riittävän lämpimästi. Kerrasto on edelleen usein tarpeen pitää päällä ja reppuun voi olla syytä pakata mukaan ylimääräinen lämmin paita tai takki taukoja varten.
- 🔍 Keväisin lumien sulaessa polut ovat usein jäiset tai kuraiset. Tämän ei tarvitse estää ulkoilua, mutta muista liikkua varoen tai tarvittaessa pitää matkassa kenkiin laitettavat nastat tai kävelysauvat.
- 🔍 Keväällä katupölyt ja siitepölyt voivat lisätä hengityssairautta sairastavien oireita. Jos käytössäsi on lyhytvaikutteinen avaava lääke, voit kokeilla ottaa keuhkoputkia avaavaa lääkettä oirelääkettä noin puoli tuntia ennen ulos lähtöä tai ottaa lääkettä tarvittaessa ulkona ollessasi oireiden pahentuessa.

A close-up photograph of a hand reaching into a body of water. The hand is positioned in the upper left, with fingers slightly spread. The water is calm, reflecting the warm, golden light of the setting or rising sun. The background is a soft, hazy sky with a gradient of orange and yellow. The overall mood is peaceful and contemplative.

“Riippukeinussa saa hyvät unet
ja puoli-istuvassa asennossa
loikoillessa on monilla myös
helpompi olla.”

-Elisa

Kesä

Suloinen suvi ja loputtoman pitkät valoisat päivät. Ahomansikat, lämpimässä tuulella huojuvat koivut, veden liplatus rantakiviä vasten ja pääskysten lentonäytökset, auringon lämpö ja toisinaan puhdistavat sadekuurot. Kesä on totisesti kukoistuksen aikaa. Yhtäkkiä pimeys onkin väistynyt ja maailma on valoa täysi. Saatat huomata, että lämpiminä päivinä tulee vietettyä luontaisesti enemmän aikaa ulkona. Pihamaa, metsäpolut tai mökkiranta kutsuvat luoksensa. Tekee mieli upottaa sormet multaan tai varpaat veteen. Maistella marjoja tai grillata ulkona herkkuja. Kesän lämpö ja yöttömät yöt mahdollistavat monenlaisen tekemisen ja olemisen. On mahdollista puuhastella, tehdä retkiä ja olla vain jouten.

Rentoudu

- ☞ Hetki luonnossa: Ota retkituoli, riippumatto tai viltti mukaan ja valitse mieluisen paikka rentoutumiselle tai vaikkapa päivätorquille luonnon helmassa.
- ☞ Lue kirjaa, tee käsitöitä tai täytä ristikkoo ulkona: Nappaa lempikirjasi, lehtesi tai käsityösi kainaloon ja suuntaa sohvan sijasta takapihalle tai puiston penkille.
- ☞ Onginta: Unohda arjen kiireet ja suuntaa mato-ongelle. Onginta järvillä ja merillä kuuluu jokaisenoikeuksiin, eli siihen ei pääsääntöisesti tarvitse erillistä lupaa.
- ☞ Puistopiknik: Pakkaa matkaasi herkulliset eväät ja suuntaa puistoon lyhyelle eväshetkelle tai vaikka välipalalle. Voit myös sopia tuttaviesi kanssa tapaamisen ulos puistoon nyyttärien hengessä ja jokainen tuo tullessaan jonkin yhteisesti jaettavan evään.

Liiku

- Melonta: Kesä on hyvää aikaa erilaisille vesilajeille. Melonta tekee hyvää rintarangalle ja tarjoaa upeita maisemia. Turvallisuus on syytä huomioida vesiturheilussa erityisen tarkasti. Muista pelastusliivit ja ota ystävä mukaan seuraksi. Monilla paikkakunnilla järjestetään melontakursseja, jotka ovat hyvä väylä uuden lajin opetteluun ja melontakavereiden löytämiseen.
- Uinti: Suuntaa luonnonvesiin uimaan, kahlaamaan tai liottamaan varpaita laiturilta.
- Ulkokuntosali: Suuntaa lähimmälle ulkokuntosalille ja vahvista lihaksia ulkona. Mikäli lähistöltäsi ei löydy ulkokuntolaitteita, voit tehdä myös kehonpainolla lihaskuntoharjoitteita tai halutessasi laittaa reppuun lisäpainoa esimerkiksi täyttämällä tyhjiä pulloja vedellä.
- Kehonhuolto: Voit ottaa puusta tukea ja venytellä reisiä, rintalihasta sekä kylkiä. Halutessasi voit myös tehdä esimerkiksi Asahi- tai joogaharjoituksen ulkona.

“Melominen tekee hyvää.
Rintaranka saa hyvää liikettä ja
veden äärellä on hyvä hengittää.”
-Elisa



Havainnoi

- Marjaretki: Lähde lähiluontoon katsomaan, ovatko ahomansikat tai metsämustikat jo kypsiä. Halutessasi voit myös käydä poimimassa itse marjasi marjatilalla tai kerätä antimet luonnosta talteen. Marjojen syönti ja kasvien koskettelu tekevät hyvää.
- Hyönteisten havainnointi: Kesä ja kärpäset, mutta mitä muita hyönteisiä löytyy kotipihalta? Näkyykö perhosia matkalla lähikauppaan?
- Pistäydy lähiluontoon: Löytyykö lähistöltäsi puisto, puutarha tai siirtolapuutarha, jossa et ole vielä vieraillut tai edellisestä käynnistä on kulunut tovi?
- Paljain jaloin kulkeminen: Paljain jaloin kävelyllä voi olla monia myönteisiä vaikutuksia ja kesä onkin sille parasta aikaa. Jos sairastat neuropatiaa tai diabetesta, ennen kenkien riisumista on hyvä konsultoida omaa lääkärää.

Huomioi

- Helle voi pahentaa hengityssairauden oireita ja kuumuus kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Liiku luonnossa lämpimällä säällä omaa vointia kuulostellen.
- Kesähelteillä on hyvä muistaa varautua huolehtimalla nesteytyksestä riittävällä juomisella ja auringolta suojautumisella päähineen, pitkähihaisen vaatetuksen ja aurinkovoiteen avulla.
- Kesä on hyönteisten aktiivisinta aikaa. Useimmat luonnon kannalta tärkeät hyönteiset ovat vaarattomia. Loppukesästä eväät voivat houkuttaa paikalle ampiaisia. Voit suojautua punkeilta pukeutumisella (pitkät lahkeet, sukat lahkeiden päälle). Tarkasta ihosi huolella luonnossa käynnin jälkeen.
- Kesällä metsäalueilla voi olla myös hyttysiä, joita varten kannattaa ottaa matkaan hyttyshattu sekä riittävän paksut tai väljät vaatteet. Mikäli saat pis- toista allergisia reaktioita, muista ottaa matkaan myös tarvittaessa hyttys- karkotetta sekä allergialääke.
- Puiden ja heinäkasvien siitepölykaudet jatkuvat pitkälle kesään. Muista käyttää säännöllisesti allergialääkkeitä, jos olet allerginen siitepölyille.



Syksy

Kesän lämpö vaihtuu hämärtyviin iltoihin, sateet lisääntyvät ja valon määrä hiljalleen vähenee. Luonto valmistautuu talveen ja ruska luo väreillään kontrastia maisemaan. Vaikka syksyn hämärät ja koleat kelit eivät välttämättä houkuttele ulkoilemaan, löytyy syksyisestä luonnosta paljon ihmeteltävää ja koettavaa. Syksy tarjoaa upeita mahdollisuuksia nauttia muuttuvan luonnon kauneudesta, kun puut verhoutuvat punaisen, oranssin ja keltaisen sävyihin, ilma on raikasta ja jalkojen alla rahisee lehtimatto. Syksyllä luonto kutsuu tutkimaan värikkäitä metsäpolkuja sekä keräämään sieniä ja marjoja. Raikas syysilma voi virkistää mieltä ja kehoa sekä viileämmät päivät houkutella liikkumaan lämpimän kesän jälkeen ulkoilmassa.

Rentoudu

- ☞ Äänikirjan kuunteleminen: Jos koleaan syysilmaan lähteminen tuntuu muuten ikävältä, kokeile vaikkapa äänikirjan kuuntelemista kävelylenkin aikana.
- ☞ Sateen ropinan kuuntelu: Sateen tasainen ropina rauhoittaa. Suuntaa sateisella kelillä lähimetsään kuuntelemaan sateen ääniä tai kuuntele ulko-oven raosta. Sateen äänistä on tehty myös rentoutumiseen tarkoitettuja äänitteitä, joita voi kuunnella kotona sisätiloissa.
- ☞ Ruskaretki: Syksyllä luonnon väriloisto on parhaimmillaan. Suuntaa retkelle lähimetsään tai kauemmas ihailemaan luonnosta löytyviä värejä. Paras ruska-aika on syys-lokakuussa.
- ☞ Nuotion äärellä istuskelu: Lämpimän nuotion äärellä istuskelu on jo itsessään elämys hämärässä syysillassa. Nuotiolla voi myös kokata herkullista evästä tai laulaa lauluja.

Liiku

- Lehtien haravointi: Haravointi on hyötyliikuntaa parhaimmillaan ja mukavaa syyspuuhaa. Ainakin osa lehdistä kannattaa jättää kuitenkin haravoimatta, sillä ne toimivat hyvänä lannoitteena puutarhassa. Lehdet voi haravoida pensaiden ja puiden alle suojaamaan juuria pakkaselta.
- Marjastus: Syksyisellä marjaretkellä voi poimia mustikkaa ja taikinamarjaa syyskuun alkuun, juolukkaa syyskuun puoliväliin, puolukkaa lokakuun puoliväliin, pihlajanmarjaa lokakuun loppuun ja karpaloo, tyrniä sekä variksenmarjaa lumen tulon saakka. Marjat sisältävät runsaasti vitamiineja ja kuituja.
- Sienestys: Sieniretkelle voit lähteä vaikkeet olisikaan sienien ylin ystävä. Sen sijaan, että keräilisit sieniä syötäväksi, voit opetella tunnistamaan eri sienilajeja. Sieniä etsiessä tulee kuin huomaamatta liikuttua. Lisäksi sienien löytäminen ja tunnistaminen on palkitsevaa sekä ylläpitää hyvää muistia. Jos sienet ovat makuusi, kerää syötäväksi vain sieniä, jotka tunnistat ruokasieniksi. Sienet sisältävät runsaasti hyviä vitamiineja ja kivennäisaineita ja ovat mainio lisä ruokavalioon!
- Uusi harrastus: Syksy on hyvä aika aloittaa uusi harrastus. Oletko kokeillut esimerkiksi geokätköilyä? Siinä etsitään muiden harrastajien piilottamia geokätköjä GPS-laitteen tai kartan avulla. Geokätköilyn aloittamiseen riittää verkkoyhteys ja GPS-paikannukseen soveltuva laite, kuten älypuhelin. Geokätköjä voi etsiä myös pelkän kartan avulla.

“Marjaretkillä keho saa huomaamatta hyvää liikuntaa ja vitamiineja. Metsän tuoksuterapia hellii.”
-Elisa



Havainnoi

- Muuttolintujen tarkkailu: Lintujen syysmuutto syys-lokakuun vaihteessa on pidempi ja lintuja on enemmän liikkeellä kuin kevätmuutossa. Muuttolintuja voit tarkkailla lintutornista, korkealta kalliolta tai jopa omasta ikkunasta kiikareilla. Kuinka monta eri lintulajia tunnistat?
- Muuttuva luonto: Syksyllä luonto valmistautuu talveen ja tarjoaa oivia mahdollisuuksia muutosten havainnointiin eri aisteja hyödyntäen. Voit vaikkapa ihailla syysruskan väriiloista lähimetsässä, kuunnella syysmyrskyn pauhaamista omalta parvekkeelta tai ihan vaan hengitellä raikasta ja kosteaa syysilmaa ikkunan raosta.
- Sadepäivän ulkoilu: Katsele pisaroiden liikettä ja muotokieltä sekä sitä, miten ne laskeutuvat eri pinnoille. Havainnoi miltä kostea ilma tuntuu ihoa vasten ja hengitysilmassa.
- Valokuvaus: Ikuista syksyn väriiloista kameraasi!

Huomioi

- Syksy on usein kosteaa aikaa. Tällöin on syytä varautua sateisiin ja tuuleen. Pakkaa matkaasi sadetakki tai -viitta. Muista pitää jalat kuivina.
- Syksyllä matkaan voi napata matkaan korin tai kannellisen rasian. Koskaan ei tiedä, vaikka törmäisi metsälenkin aikana hyvään marja- tai sieniapajaan! Varaudu pimenevään iltaan ja ota mukaan otsa- tai taskulamppu.
- Syksy on aikaa, jolloin hengitystieinfektiot lisääntyvät. Hengitystieinfektiot ovat tavallisia hengityssairauden pahenemisvaiheen aiheuttajia. Infektio-kauteen voi varautua huolehtimalla hyvästä käsi- ja yskimishygienistä sekä rokotuksilla. Hengityssairautta sairastaville yli 65-vuotiaille suositellaan vuosittain maksuttomia influenssa- ja koronarokotteita sekä kertaalleen otettavaa maksullista pneumokokkrokotetta.
- Ulkoilman sieni-itiöt voivat aiheuttaa alkusyksystä allergiaoireita. Niitä on eniten loppukesästä syyskuuhun, mutta ne häviävät kokonaan vasta lumen tulon myötä. Oireita voi hoitaa tarvittaessa antihistamiinilla, silmätippoilla ja nenäsuihkeilla.



Talvi

Talvi on pysähtymisen ja rauhoittumisen aikaa. Pimeyden ja kylmyyden myötä luonto hiljenee, hidastuu ja käpertyy omiin oloihinsa. Vaikka ensisilmäyksellä näyttäisi, ettei talvisin ole elämää, paljastaa hankien päälle ilmestyneet tassunjäljet monenlaista vipeltäjää. Myös kasvit ja eläimet, jotka lepäävät talven läpi, heräävät jälleen kevään koittaessa. Levolle on oma erityinen tarpeensa luonnossa. Kukaan tai mikään ei jaksakaan ainaista liikkumista tai kukoistusta. Ehkä voisimme suhtautua samalla lempeydellä myös omaan tekemiseemme?

Talvi tarjoaa monenlaista virikettä tekemiseen tai olemiseen. Voit valita, lähdetkö saukon lailla liukumaan lumiseen mäkeen, hiljennytkö tähtitaivaan alle vai kaipaatko jotain muuta?

Rentoudu

- ☞ Lumihiutaleiden ihastelu: Lähde pakkaspäivänä ihastelemaan lumihiutaleita, tarkastele niiden muotoja, kokoa ja sävyjä ihan läheltä.
- ☞ Eväshetki: Pakkaa matkaasi reilusti vaatetta, istuinalusta ja lämmintä juomaa termospulloon. Istahda mieluisaan paikkaan luonnossa ja hengähdä lämpimän juoman äärelle.
- ☞ Hiljainen metsäretki: Talvella luonto on levossa. Hiljainen talviluonto luo rauhoittavan ja levollisen tunnelman. Suuntaa lähimetsään, pysähdy mieluisaan paikkaan ja aisti hiljaisuutta.
- ☞ Talvimaiseman katselu: Myös sisällä voi nauttia luonnon hyvistä vaikutuksista ja luontomaiseman katselu rauhoittaa. Pysähdy ikkunan äärelle ihailemaan meneillään olevaa vuodenaikaa tai katsele talvista luontodokumenttia.

Liiku

- Mäen lasku: Milloin viimeksi olet ottanut pulkan tai liukurin allessi? Koe vauhdin hurmaa mäessä. Mäki kannattaa ensiksi kulkea ylöspäin samalla tarkastellen, ettei siinä ole esteitä, jotka voivat pilata kivan laskun. Samalla voit tunnustella, minkä pituinen tai kuinka jyrkkä lasku tuntuu itsellesi sopivalle. Päästä lapsenomainen riemu valloille ja nauti maisemista.
- Talvilajit: Talvi on oivaa aikaa myös monille talvilajeille. Alle voi laittaa lumikengät, sukset tai luistimet. Monia varusteita on myös vuokrattavissa.
- Jäillä liikkuminen: Talvi voi tarjota hyvät mahdollisuudet jäillä liikkumiseen ja talvikalastukseen. Muistathan aina turvallisuuden luonnonjäillä kulkiesasi. Turvallisimpia liikkumipaikkoja ovat kaupunkien ylläpitämät kävely-, hiihto-, retkiluistelu- tai pyöräilyradat. Omaehtoisesti luonnonjäillä kulkiesassa on hyvä kulkea oman jäidentuntemisen rajoissa. Ota matkaasi toinen henkilö, naskalit ja vaihtovaatteet vesitiiviissä pussissa.
- Avantouinti: Avantouinti on laji, joka jakaa mielipiteitä. Toiset ovat jääneet siihen koukkuun ja toisia kylmään veteen ei saa millään. Säännöllisenä harrastuksena avannosta voi saada hyvinvointivaikutuksia, kuten stressin vähentymistä, kipujen lieventymistä ja mielihyvän tunteita. On hyvä varmistaa avantouinnin sopivuus lääkäriltä ennen aloittamista. Muista mennä aina toisen seurassa uimaan.

Havainnoi

- ☞ Lumijälkien tutkiskelu: Tarkastele jälkien kokoa, muotoa ja rytmitystä. Mikä hän hangella on liikkunut? Voit vain ihailla jälkien muotoa tai ottaa valokuvan jäljistä ja myöhemmin selvittää, mikä on liikkunut lumella.
- ☞ Talviruokinnan seuraaminen: Lintujen talviruokinta auttaa monen linnun selviytymistä talven yli. Monissa kaupungeissa on ylläpidettyjä talviruokintapaikkoja, joissa voi vieraila lintuja katsomassa. Jos aloitat itse talviruokinnan, niin muistathan jatkaa sitä kevääseen asti. Lisää tietoa talviruokinnasta löydät: www.birdlife.fi/lintuharrastus/talviruokinta/.

- ☞ Jäämuodostelmien ihailu: Jää voi tehdä talvipakkasilla upeita muodostelmia! Hyviä paikkoja katsella jäämuodostelmia löytyy vesistöjen rannoilta, joenuomista, puroista tai koskista. Myös lähiluonnosta voi löytyä kiinnostavia jäämuodostelmia, kun pitää uteliaan katseen matkassa.
- ☞ Tähtitaivaan tähystely: Kirkkaana talvi-iltana pue päälle reilusti vaatetta, pakkaa matkaasi otsalamppu sekä istuinalusta tai makuualusta. Mene ympäristöön, jossa lähimmät lamput eivät valaise liikaa. Levitä alusta sinulle sopivaan paikkaan ja suuntaa katseesi taivaalle. Tarkastele taivaankannen äärettömyyttä ja pimeydestä hohtavia yksityiskohtia. Mitä kaikkea löydät: tähtiä, satelliitteja, tähdenlentoja ja lentokoneita?

“Pienikin happihyppy talvella piristää ja omaa pakkasensietokykyä voi testaila eri ympäristöissä. Luonnossa pakkasta voi sietää eri tavalla kuin kaupungissa pakokaasujen keskellä.”
-Elisa



Huomioi

- ☞ Talvella erityinen huomio kannattaa suunnata lämpimänä pysymiseen. Huomioi, että kengissä on riittävä eristys pohjassa ja reunoilla. Pakkaa matkaasi myös paksumpi vaate, jonka voit kietaista ympärillesi pysähdysten ajaksi tai jos muutoin ulkoillessa tulee kylmä.
- ☞ Osa suosii talvella käden- ja jalanlämmittimiä. Kannattaa tunnustella, miten omalla kohdalla sormet ja varpaat pysyisivät riittävän lämpöisinä. Usein riittää, kun kerroksia on tarpeeksi ja kerrosten välissä on väljyyttä, eikä tuuli pääse puhaltamaan niistä läpi.
- ☞ Voit halutessasi pakata mukaan termospullossa kuumaa juotavaa. Pimeään aikaan kannattaa varautua ottamalla matkaan myös tasku- tai otsalamppu.
- ☞ Kylmä ilma ja pakkanen voivat talvella aiheuttaa hengitystieoireita. Suojaa hengitystiesi tarvittaessa kaulaliinalla tai hengitysilmanlämmittimellä. Huomioi, että hengitysilmanlämmitin lisää hengityksen vastusta, jolloin liikkumisen pitää olla rauhallisempaa ja rasitukseltaan noin puolet normaalista.
- ☞ Liiku hengitystieoireet huomioiden ja aloita rauhallisesti. Jos käytössäsi on lyhytvaikutteinen avaava oirelääke, pidä se mukana. Pakkasella liikkuessaa lääkainhalaattori kannattaa pitää mielellään lähellä omaa kehoa, jotta lääkeannostelija ei jäädy ja lääke on tarvittaessa helposti saatavilla.

Tehtävä: Luontopäiväkirja

Pidä luontopäiväkirjaa, johon kirjaat ylös, mitä havaintoja teit luonnossa eri vuodenaikoina. Voit myös liittää mukaan valokuvia tai piirroksia.

Kirjoita itsellesi ylös, mitä havaintoja teit luonnossa eri vuodenaikoina.

Kevät

Kesä

Syksy

Talvi

Sopivan luontokohteen valinta

Luonnossa liikkuminen ja oleskeleminen lisäävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia monella eri tavalla. Tärkeää hyvinvointivaikutusten kannalta on, että luonnossa käy säännöllisesti. Luontoalueen tulisi olla lähellä ja helposti saavutettavissa. Erilaiset luontoympäristöt, kuten metsät, vesistöt, puistot ja puutarhat, voivat edistää terveyttä.

Saat siis luonnon terveyshyötyjä jo omalta takapihaltaasi. Aina ei tarvitse lähteä viralliselle luontopolulle, vaan kannattaa myös tutustua oman asuinalueen puisto- ja metsäympäristöihin sekä rantoihin. Suomessa metsiä ja kaupunkipuistoja löytyy runsaasti asutuksen läheltä.

Suomi on pullollaan oivia retkikohteita lyhyempiin ja pidempiin retkiin. Pelkäs-
tään kansallispuistoja maassamme on 41. Kansallispuistojen ohella on erilaisia
ulkoilu- ja virkistysalueita, luontopolkuja sekä muita kiinnostavia luontokohteita.
Valtaosasta kohteista löytyy onneksi tietoa, kun asiaa lähtee selvittämään.

Muista katsoa oman kuntasi verkkosivut ja sieltä alueen luontokohteet. Monilla kunnilla on sivujen alla myös listaus alueen tulipaikoista, luontopoluista ja pyöräilyreiteistä.



lyontoon.fi

retkipaikka.fi

Lisätietoa löydät verkkosivuilta:

www.luontoon.fi **ja**

www.retkipaikka.fi

Aina luontoon lähteminen ei ole mahdollista esimerkiksi liikuntarajoitteiden tai sairauden vuoksi. Tutkimusten mukaan virtuaalisella luonnolla on kuitenkin samantyyppisiä vaikutuksia kuin luonnossa oleskelulla. Luontokokemukset palauttavat myös sisätiloissa eri aistien kautta. Voit esimerkiksi katsella luontodokumenttia tai kuunnella luontoääniä.

Tehtävä: Retkikohde

Etsi aiemmin mainittuja tietolähteitä hyödyntäen sinulle entuudestaan tuntematon lähiluontokohde, jossa haluaisit vierailla



Vaihtoehtoisesti voit myös tehdä virtuaalisen vierailun luontokohteeseen täältä:

www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/9-mene-luontoon-virtuaalisesti

Kirjoita itsellesi ylös, missä luontokohteessa haluaisit vierailla ja milloin.

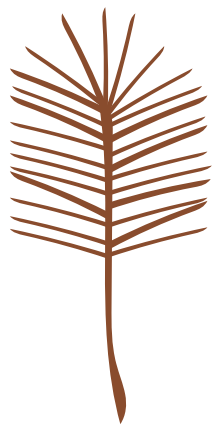
[illegible]

Luontobingo

Lähde luontoon pelaamaan luontobingo!

Etsi ruudukossa olevia asioita luonnosta. Kun löydät jotakin, merkitse se ruudukkoon. Saatuaasi suoran vaaka- tai pystysuunnassa tai vinottain, olet saanut bingon! Voit myös pelata niin kauan, kunnes kaikki ruudukon asiat ovat löytyneet.

Voit halutessasi tehdä vastaavanlaisen bingon myös itse ja keksiä sinne asioita, joita luonnosta voisi etsiä.



Jotain pehmeätä	Punaisen värinen	Helisevä	Kevyt kuin unelma	Jokin kierteellä oleva
Raikkaan tuoksuinen	Kylmän tuntuinen	Pyöreä muoto	Kuiva	Karhea
Taipuisa	Kukkais-tuoksu	Ontto	Keltaisen värinen	Sileä pinta
Jotain raskasta	Sydämen muotoinen	Märkä	Tunkkaisen hajuinen	Kahiseva
Vihreän värinen	Venyt	Kulmikas	Limainen	Ruskean värinen



LUONTOHENGÄHDYS

Lähteitä ja kirjallisuutta

Antonelli, M., Donelli, D., Maggini, V., Firenzuoli, F. & Bedeschi, E. (2021). Forest Exposure and Respiratory Function: A Literature Review. *Environmental Sciences Proceedings* 13, 16. <https://doi.org/10.3390/>.

Donaire-Gonzalez, D., Gimeno-Santos, E., Balcells, E., De Battle, J., Ramon, M.A., Rodriguez, E., Farrero, E., Benet, M., Guerra, S., Sauleda, J., Ferrer, A., Ferrer, J., Barberá, J.A., Rodriguez-Roisin, R., Gea, J., Agustí, A., Antó, J.M. & Garcia-Aymerich, J. (2015). Benefits of physical activity on COPD hospitalisation depend on intensity. *European Respiratory Journal* 46(5), 1281-1289. <https://doi.org/10.1183/13993003.01699-2014>.

Haveri, H. & Simkin, J. (2023). Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämässä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 139 (10), 851–9. www.duodecimlehti.fi/duo17697.

Hengityслиitto ry. (2023). Virkeyttä ja voimaa -vinkkivihko liikuntaan. 2. uudistettu painos. https://www.hengityслиitto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Jumppa-vihko_A4_saavutettava.pdf.

Hengityслиitto ry. (2022). Uutta ilmassa –opas. www.hengityслиitto.fi/wp-content/uploads/2022/11/LuontoJaTerveysFi_2022_saavutettava.pdf.

Hengityслиitto ry. (2020). Hengitä ja hengästy –opas. 2. uudistettu painos. www.hengityслиitto.fi/wp-content/uploads/2020/12/Hengita-ja-hengas-ty-opas-2020-2uudistettu-painos-saavutettava.pdf.

Lipponen, M., Vehmasto E., Simkin, J., Keränen, K., Rätty, A & Pursiainen P. (2023). Terveysmetsätoiminta hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/554056>.

Rariden, C. & Kuhn, A. (2024). An Introduction to Nature Prescribing: Health Benefits of Nature. *The Journal for Nurse Practitioners* 20(10). <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2024.105161>.

Tyrväinen, L., Halonen, J., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, R-L., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/555356>.

Tyrväinen, L. (2023). Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. *Duodecim Terveyskirjasto*. www.terveyskirjasto.fi/dlk01347.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 134 (13), 1397-403. www.duodecimlehti.fi/duo14421.

Löydä oma polkusi luontoon Luontolupauksen avulla

Luontolupaus kannustaa miettimään itselle sopivia keinoja lisätä luontoa arkeen ja auttaa löytämään tapoja nauttia luonnosta hengityssairauden kanssa. Luontolupauksen voi täyttää yhdessä ammattilaisen kanssa tai itsenäisesti oman tilanteen mukaan.



Anna meille palautetta Hengähdä luonnossa -oppaasta ja Luontolupauksesta täältä:

<https://tinyurl.com/unja28hv>

Samalla voit halutessasi osallistua luontoteemaisen palkinnon arvontaan.

Luontolupaus on toteutettu osana Luontohengähdys-hanketta, jota toteuttavat Filha ry ja Hengityслиitto ry. Hanketta on rahoittanut sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksilla vuosina 2024–2026.



Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Missä luontoympäristössä voin vierailla?

Mikä on minulle mieluisin luontoympäristö, jossa voin vierailla? Missä minulla on mukava ja turvallinen olo? Mikä olisi sellainen luontoympäristö, johon pääsen helposti joka viikko? Onko joku uusi tai vanha kohde, jossa haluan käydä?

Valitse sopivat vaihtoehdot alla olevasta listasta tai kirjoita lisää paikkoja.

- ☐ Lähipuisto
- ☐ Luontopolku metsässä
- ☐ Järven tai meren rannalla
- ☐ _____
- ☐ _____

Missä käyn luonnossa: _____

Mitä haluan tehdä luonnossa?

Mitä mieluiten teen luonnossa? Haluanko olla yksin vai jonkun kanssa?

Valitse sopivat vaihtoehdot alla olevasta listasta tai kirjoita lisää asioita, jotka tuntuvat mukavilta. Lisää ideoita luonnossa tekemiseen löytyy Hengähdä luonnossa -oppaasta.

- ☐ Kevyt liikunta, kuten kävely lähimetsässä
- ☐ Luonnon tarkkailu istuen
- ☐ Sienestäminen tai marjastaminen
- ☐ Rentoutuminen tai venyttely
- ☐ _____
- ☐ _____

Mitä teen luonnossa: _____

Kuinka paljon aikaa haluan viettää luonnossa?

Kuinka monta kertaa viikossa, minä viikon päivinä, aamuisin vai iltpäivisin?

Parhaimmat hyödyt luonnon hyvää tekemistä vaikutuksista saa vierailemalla säännöllisesti luontoympäristöissä. Suositus on viettää luonnossa aikaa 20 minuuttia päivittäin tai 2 tuntia viikossa jaettuna eri päiville. Kirjoita alle sopiva määrä.

• Aloitan _____ kertaa viikossa _____ minuuttia kerrallaan

Tavoitteeni on jatkossa: _____

Mitä minun kannattaa huomioida, kun lähden luontoon?

On hyvä valmistautua mahdollisiin haasteisiin etukäteen. Tärkeää hengityssairauden kannalta on säännöllisestä ja ennaltaehkäisevästä lääkityksestä huolehtiminen. Valitse sopivat vaihtoehdot alla olevasta listasta tai kirjoita lisää tärkeitä asioita.

- ☐ Otan tarvittavat oirelääkkeet mukaan.
- ☐ Valitsen ulkoilun keston ja vauhdin kehoani kuunnellen.
- ☐ Pukeudun säätilan mukaisesti ja varaudun vähentämään tai lisäämään vaatekappausta.
- ☐ _____
- ☐ _____

Huomioin luontoon lähtiessä: _____

Mitä toivon saavani luonnosta?

Luontokäynneillä on monia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Luonnossa oleminen voi muun muassa parantaa mielialaa ja vähentää stressiä sekä vahvistaa vastustuskykyä. Valitse sopivat vaihtoehdot alla olevasta listasta tai kirjoita, mitä luonnosta voi saada omaan arkeen.

- ☐ Kohentunut mieliala
- ☐ Mielekästä tekemistä yksin tai muiden kanssa
- ☐ Aktiivisuutta
- ☐ Rauhoittumista
- ☐ _____
- ☐ _____

Saan luonnosta: _____

Miltä minusta tuntui luontokäynnin jälkeen?

Kirjoita tähän ajatuksia luontokäynnin jälkeen.

- Mitä huomasin luonnossa?

- Miten oloni muuttui luonnossa?

- Mitä teen ensi kerralla?





LUONTOHENGÄHDYS

