Розслаблення на природі

Прогулянки на вулиці мають багато корисних для здоров’я ефектів. На свіжому повітрі легше дихати, перебування на вулиці покращує апетит і якість сну. Крім того, особливо в лісі або серед природи рівень стресу в людини знижується. На вулиці ти можеш вийти на прогулянку пішки або зайти до найближчого лісу. Також, за бажання, можеш спробувати деякі з наведених нижче вправ.

Сенсорна вправа
Зосередь увагу на навколишньому середовищі через всі сенсорні відчуття. Які звуки ти чуєш (рух транспорту, птахів, звуки, шум вітру)? Які запахи ти відчуваєш? Що ти бачиш (різни кольори, маленьких тварин, знайомі рослини...)? Як відчуваються на шкірі різні речі в природі?

Урок фінської мови на природі
Які знайомі тобі рослини або тварини ти бачиш? Вивчи їхні назви фінською мовою за допомогою перекладацького застосунку на телефоні.

Фотографії природи
Знайди цікаві деталі в природі та сфотографуй їх. Наприкінці обери улюблене фото й надішли його другу.