

## Nautitaan luonnosta -korttipakan käyttö ohjatusti

**Tiesitkö miksi** kannattaa nauttia luonnosta ja tehdä korttipakan harjoituksia? Luontotoiminta

- kohentaa mielialaa, lisää myönteisiä tunteita ja vähentää kielteisiä tunteita,
- laskee stressiä ja lisää koettua hyvinvointia,
- aktivoi aisteja: tuoksut, äänet ja maisemat lisäävät hyvän olon tunnetta ja rauhoittavat mieltä.



Aina ei tarvitse edes lähteä ulos. Myös luontokorttien kuvien katselu ja luonnon seuraaminen ikkunasta edistävät hyvinvointia.



### Tavoite?

Mieti ensin onko tavoitteenasi:

- elpyminen ja voimavarat (→ **violetit kortit**),
- rentoutuminen ja rauhoittuminen (→ **siniset kortit**),
- virkistyminen ja innostuminen (→ **oranssit kortit**),
- luonto arjessa ja luontotieto (→ **vihreät kortit**),
- jotain muuta, kuten luontokokemusten muistelu.

### Luontotuokio:

Valitse ennalta tai valitkaa yhdessä luontokortin kuva, teema tai teksti, josta pääsette helposti liikkeelle. Täydennä kortteja esimerkiksi tuoksuilla, musiikilla, tarinoilla, liikkeellä, piirtämällä ja muulla sinulle mieleisellä tavalla. Voit myös kehittää uusia tapoja luontokorttien käyttöön. Luontosivustojä löytyy lisää myös [www.luontosivusto.fi](http://www.luontosivusto.fi) -palvelusta.

### Esimerkkiharjoitus:

Luonto on täynnä erilaisia tuoksuja.

Muistatko, miltä erilaiset vuodenaajat tuoksuvat?

Millainen tuoksu tulee mieleesi kesästä? Entä talvesta?

Miltäpä tuoksuu puolestaan kostea sammal?

### Lopuksi:

Luontotuokion päätteeksi kannattaa pysähtyä hetkeksi ja pohtia seuraavia: Miten tuokio onnistui, hyvät

kokemukset sekä kehitettäviä asioita? Millainen luontotoiminta sopii juuri teille?



### ***Antoisia luontohetkiä!***