



The slide features a decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown, framing the central text. The leaves are scattered along the top, bottom, and sides of the slide.

VIRKISTYMINEN

Luonto tarjoaa erinomaiset puitteet aktiiviselle tekemiselle ja virkistymiselle. Virkistymisellä tarkoitetaan itselle mieluisaa toimintaa, jossa keho ja mieli uudistuvat.

Luonnossa virkistäytyminen tukee hyvinvointia ja auttaa jaksamaan arjessa. Luonto houkuttelee liikkumaan ja aktivoi aisteja sekä mieltä.



A decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown frames the top and sides of the page. The leaves are scattered and overlap, creating a natural, seasonal feel.

POIKKEA POLULTA

Luonto houkuttelee liikkumaan ja luonnossa
liikkuminen tuntuukin kevyemmältä kuin liikunta
sisällä. Kun liikut luonnossa, poikkea välillä polulta.
Epätasaisessa maastossa tasapainosi kehittyy ja
samalla luonto virkistää.



A decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown, framing the central text.

BONGAA LUONNON TAIDETTA

Luonto luo taidetta. Tarkastele ympäristöäsi ja sen yksityiskohtia uusin silmin. Millaisia luonnon taideteoksia löydät lähiluonnostasi?



The slide features a decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown, framing the central text. The leaves are scattered along the top, bottom, and sides of the slide.

HUOMAA JÄLJET

Luonnossa liikkuu eläimiä, joita voi olla vaikea
nähdä, mutta jälkiä nekin jättävät. Katsele ympärillesi.
Löydätkö jonkun eläimen jäljet tai jätökset?
Mikä eläin on kyseessä?



A decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown frames the top and sides of the page. The leaves are scattered and overlap, creating a natural, seasonal feel.

NAUTI EVÄSRETKESTÄ

Luontoympäristössä mielesi virkistyy ja ruokakin maistuu usein paremmalta, joten pakkaa retkievääts kassiin ja nauti eväshetkestä ulkona luonnossa. Mitä sinun eväskassistasi löytyy? Eväsretkestä voit nauttia myös kotipihalla tai lähipuiston penkillä.



The background of the slide is a light cream color, framed by a decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown. The leaves are scattered around the edges, with some overlapping. In the center, the title 'TUO LUONTO SISÄLLE' is written in a bold, orange, sans-serif font.

TUO LUONTO SISÄLLE

Kerää kiviä, käpyjä tai muita sinua miellyttäviä
luonnonmateriaaleja. Laita keräämäsi materiaalit
kotona esille ja nauti luonnosta ja sen
tuoksuista myös sisällä.



The slide features a decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown, framing the central text. The leaves are scattered along the top, bottom, and sides of the slide.

KEKSI SANANLASKUJA

Millaisia luontoon liittyviä sananlaskuja tulee mieleesi?

Keksitkö oman sananlaskun luontoon liittyen?

Voit myös pelata sananlaskupeliä ryhmässä siten, että yksi aloittaa lausumalla alun luontoaiheisesta sananlaskusta. Muut ryhmäläiset voivat jatkaa sananlaskun loppuun.



The background of the slide is a light cream color, framed by a decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown. The leaves are scattered around the edges, with some showing detailed vein patterns.

KATSELE PIHALLE

Seuraa lähiympäristösi eläimiä, esimerkiksi lintuja
lintulaudalla. Kuinka monta lintulaudan vierailijaa tunnistat?
Kun tarkkailet eläinten puuhia, unohdat omat
huolesi helpommin.



A decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown frames the top and bottom of the page. The leaves are scattered and overlap, creating a natural, seasonal feel.

VIRKISTY KÄVELLEN

Kävele luonnossa kiireettä. Hidasta askeltesi rytmiä ja keskitä huomiosi siihen, miltä maa jalkojesi alla tuntuu. Tunne, kuinka tietoisuus itsestäsi ja ympäristöstäsi virkistää ja edistää mielesi hyvinvointia.



The background of the slide is a light cream color, framed by a decorative border of autumn leaves. The leaves, in shades of yellow, orange, and brown, are scattered along the top, bottom, and sides of the page. Some leaves are whole, while others are partially cut off by the edges. The text is centered in the middle of the slide.

LÄHDE TUTKIMUSRETKELLE

Lähde luontoon tutkimusretkelle, ikään kuin menisit
retkelle johonkin sinulle vieraaseen paikkaan.
Ihmettele kasveja, puita ja polkuja kuin olisit turistina
uudessa maassa. Avaa aistisi luonnon kokemiselle
ja anna kehosi ja mielesi virkistyä.



A decorative border of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown frames the top and bottom of the page. The leaves are scattered and overlap, creating a natural, seasonal feel.

KOSKETA LUONTOA

Ihastu luonnon pintojen monimuotoisuuteen.
Tunnustele, miltä tuntuvat eri puiden rungot ja lehdet
ihoasi vasten. Ole utelias ja kosketa myös muita
luonnonmateriaaleja, sillä luonnon mikrobeille
altistuminen lisää vastustuskykyä.