

## Luontopäiväkirja

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_

Luontopäiväkirjaan kuuluvat osiot voidaan tehdä itsenäisinä harjoituksina tulostetuille tehtävärakeille tai osallistujan omaan päiväkirjaan, jolloin ne säilyvät muistona ja voimanlähteenä tulevaisuudessakin.

## Luonto laskee kierroksia - työkalupakki

Alle on kerätty kootusti ideoita, joiden avulla voi purkaa ylikierroksia ja stressiä luonnon avulla. Tehtävän toisella sivulla on sama pohja avoimin kysymyksin, johon päiväkirjan avulla tai muuten työskennellessä osallistuja voi itse keksiä itselleen sopivimmat keinot.

### Näiden katseleminen rauhoittaa:

- Puun latvat tuulessa
- Pilvet
- Maisema, joka aukeaa kauas
- Veden pinta
- Eläinten touhut

### Näitä voin haistaa:

- Istu ihan hiljaa ja haista luonnon tuoksua.
- Nuuhki lemmikkieläintäsi.
- Ota käteesi vahvasti tuoksuva havu tai kukka (siankärsämö, pietaryrtti), pyörittele sitä kämmenien välissä palloksi ja haista. Kokeile eri kasveilla.
- Etsi hyviä ja pahoja hajuja.

### Hyviä hengitysharjoituksia:

- Puuhengitys, tai hengittely puun runkoon nojaten
- Puhalla saippuakuplia
- Erilaiset hengityskortit
- Kahdeksikkohengitys sormella puuhun piirtäen

### Näin saan aivoni pitämään tauon:

- Kävele luonnossa vähintään 20 min.
- Kerää kiviä ja koita heittää ne järveen niin kauas kuin voit.
- Koita työntää puun runkoa niin lujaa kuin pystyt.
- Ota keppi ja katko se pieniin osiin.
- Tasapainoile kiven tai kannon päällä yhdellä jalalla.

### Rauhoittavia ääniä:

- Metsän äänimaisema
- Veden liplatus
- Sateen ropina
- Haapapuun lehtien humina
- Musiikin tai äänikirjan kuuntelu ulkona rennossa paikassa.
- Mahdollisimman hiljainen paikka luonnossa.

### Tällainen liike rentouttaa:

- Ota kivi käteesi, purista ja rentouta vuorotellen
- Heitä käpyjä niin korkealle kuin saat
- Juokse tai hypi niin, että syke nousee
- Tanssi pihalla
- Ui järvessä

### Näiden koskettaminen rauhoittaa:

- Sileän kepin tai kiven pyörittely kädessä
- Paina kätesi viileään sammaleeseen
- Riisu sukat ja kasta varpaasi veteen.
- Talvella ota lunta paljaaseen käteen.
- Painaudu puun runkoon, kuuntele puun ääniä.

### Makuja ulkona, jotka rentouttavat:

- Poimi suuhusi mättäältä marjoja
- Keitä teetä ja juo se ulkona
- Ota eväät ja syö ne ulkona
- Ota taskuusi jotain sinulle herkkua, päätä missä syöt sen, kävele määränpäähän ja herkuttele.

### Lisää ideoita:

- Koosta seuraavalle sivulle omat parhaat ideasi tähän aiheeseen liittyen.
- Rakenna itsellesi päiväkirjaan tai vastaavaan muutama stressiä poistava hetki, johon valitset muutaman näistä yhdellä ulkoilulla tehtäviksi.
- Kokeile suunnittelemiasi kokonaisuuksia.
- Kerää lisää ideoita samaan paikkaan talteen itseäsi varten.



## Luontopäiväkirja

Aika ja paikka: \_\_\_\_\_

Luontopäiväkirjaan kuuluvat osiot voidaan tehdä itsenäisinä harjoituksina tulostetuille tehtävärakeille tai osallistujan omaan päiväkirjaan, jolloin ne säilyvät muistona ja voimanlähteenä tulevaisuudessakin.

## *Luonto laskee kierroksia - työkalupakki*

Kokoa tähän omia ideoita ja ajatuksia:

Näiden katseleminen  
rauhottaa:

Näin saan aivoni  
pitämään tauon:

Näiden koskettaminen  
rauhottaa:

Näitä voin  
haistaa:

Rauhoittavia  
ääniä:

Makuja ulkona, jotka  
rentouttavat:

Hyviä  
hengitysharjoituksia:

Tällainen liike  
rentouttaa:

Lisää ideoita:

Elementit: Energiatasot, jaksaminen, arjenhallinta, vireys Tarvikkeet: Tehtävärakki, kynä, (päiväkirja)

**Energia**

**Luontokaan ei pysy laatikossa.**

