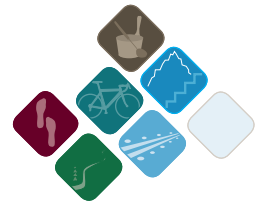


Metsäpäiväkirja

Luonnossa liikkumisen ja oleskelun terveyshyödyt ovat mittavat ja luonnossa ei voi käytännössä olla liikaa. Jokainen alla oleva laatikko vastaa 30 minuutin oleskelua luonnossa. Pyri keräämään viikoittain useampia metsähetkiä. Mitä enemmän, sitä parempi.



VKO 1.									
VKO 2.									
VKO 3.									
VKO 4.									
VKO 5.									
VKO 6.									
VKO 7.									
VKO 8.									
VKO 9.									
VKO 10.									
VKO 11.									
VKO 12.									
VKO 13.									
VKO 14.									
VKO 15.									
VKO 16.									
VKO 17.									
VKO 18.									
VKO 19.									
VKO 20.									
VKO 21.									
VKO 22.									
VKO 23.									
VKO 24.									
VKO 25.									
VKO 26.									

VKO 27.									
VKO 28.									
VKO 29.									
VKO 30.									
VKO 31.									
VKO 32.									
VKO 33.									
VKO 34.									
VKO 35.									
VKO 36.									
VKO 37.									
VKO 38.									
VKO 39.									
VKO 40.									
VKO 41.									
VKO 42.									
VKO 43.									
VKO 44.									
VKO 45.									
VKO 46.									
VKO 47.									
VKO 48.									
VKO 49.									
VKO 50.									
VKO 51.									
VKO 52.									

Luonnossa vietetty aika ----->

Terveyshyödyt ----->

Luonnossa oleskelulla on todettu olevan monia terveyshyötyjä, jotka ilmenevät aina mielenterveydestä fyysiseen terveyteen. Mitä enemmän aikaa pääset viettämään luonnossa, sitä enemmän siitä kertyy positiivisia terveysvaikutuksia. Kuitenkin jo puoli tuntia luonnossa rauhoittaa mieltä ja laskee kehon stressitasoja. Yllä olevaan taulukkoon on laitettu viikottain kahdeksan puolen tunnin jaksoa luonnossa oleilua. Pyri saamaan viikossa useampiakin luontojaksoja, jolloin terveyshyödyt lisääntyvät. Jos suoritat 30 minuutin metsätuokiot reippaasti kävellen, saat samalla kerättyä aikuisten liikuntasuosituksen mukaisen viikottaisen kestävyysliikuntamäärän (vaaleanvihreä pohja taulukossa). Kaksi metsäkärpästä yhdellä iskulla!