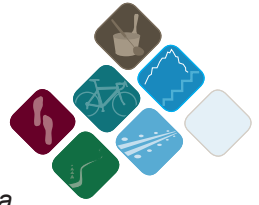




Vesistöpäiväkirja



Vesistöhaasteessa pyritään hakeutumaan veden läheisyyteen mahdollisimman usein ja viettämään siellä vähintään puoli tuntia kerrallaan. Voit istuskella rantakivellä, kävellä rantapoluilla tai -hietikolla, onkia, valokuvata, soudella tai meloa. Pääasia on että olet veden äärellä ja nautit olostasi. Kuten metsän hyvinvointivaikutuksien, myös veden äärellä vietetyn ajan hyvinvointivaikutukset kasvavat ajan lisääntyessä.

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
VKO 1.							
VKO 2.							
VKO 3.							
VKO 4.							

Tavoiteaika veden äärellä vähintään 30 min./päivä mahdollisimman useana päivänä viikossa.

Huomioita ensimmäiseltä kuukaudelta: _____

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
VKO 1.							
VKO 2.							
VKO 3.							
VKO 4.							

Tavoiteaika veden äärellä vähintään 30 min./päivä mahdollisimman useana päivänä viikossa.

Huomioita toiselta kuukaudelta: _____

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
VKO 1.							
VKO 2.							
VKO 3.							
VKO 4.							

Tavoiteaika veden äärellä vähintään 30 min./päivä mahdollisimman useana päivänä viikossa.

Huomioita kolmannelta kuukaudelta: _____

