

# Askeleita luontoon

	1	2	3	4	Kuukauden paras luontokokemus
<b>Tammi-kuu</b>	Havainnoi kävellessä, miltä kehossa tuntuu. Kasvoissa, sormissa, varpaissa? <input type="checkbox"/>	Näetkö taivaalla tähtiä? Tunnistatko tähtikuvioita? <input type="checkbox"/>	Ulkoile päivällä. Mihin aikaan alkaa hämärtää? <input type="checkbox"/>	Mene veden äärelle. Onko jäätä vai avovettä? <input type="checkbox"/>	
<b>Helmi-kuu</b>	Tee havaintoja talvisesta luonnosta. Voit myös ottaa kuvan. <input type="checkbox"/>	Miten voit iloita lumesta? Tee jotain mieluisaa, vaikka lumiukko. Tai hiihdä, luistele, mene pulkkamäkeen. <input type="checkbox"/>	Ulkoile valoisan aikaan. Mihin aikaan alkaa hämärtää? <input type="checkbox"/>	Onko metsässä lunta maassa? Löydätkö eläinten jälkiä? <input type="checkbox"/>	
<b>Maalis-kuu</b>	Pysähdy luontoon ja tunne: lämmittääkö aurinko jo kasvojasi? <input type="checkbox"/>	Löydätkö jääpuikkoja vai tippuuko vesi kalliolta? <input type="checkbox"/>	Millaisia kevään merkkejä huomaat? <input type="checkbox"/>	Löydätkö pajunkissoja? <input type="checkbox"/>	
<b>Huhti-kuu</b>	Käy katsomassa auringonnousua tai -laskua. <input type="checkbox"/>	Näetkö tai kuuletko jo muuttolintuja? Tunnistatko lajeja? <input type="checkbox"/>	Millaisia keltaisen eri sävyjä löydät luonnosta? <input type="checkbox"/>	Löydätkö jo muurahaisia? Edes yhden? <input type="checkbox"/>	
<b>Touko-kuu</b>	Tee havaintoja keväisestä luonnosta. Voit myös ottaa kuvan. <input type="checkbox"/>	Etsi iso kivi tai kallio. Venyttelä jalkoja ja kylkiä sen luona omalla tyyliilläsi. <input type="checkbox"/>	Löydätkö puista hiirenkorvia? Tai jo lehtiä? <input type="checkbox"/>	Lähde ulos aamuiseen luontoon. Tee havaintoja ja mieleisesi aamuvenyttely. <input type="checkbox"/>	
<b>Kesä-kuu</b>	Löydätkö perhosen? Tunnistatko lajin? <input type="checkbox"/>	Ota eväät ja lähde retkelle. Nauti luonnosta ja eväistä! <input type="checkbox"/>	Miltä koivun lehti tuoksuu? Miltä se maistuu? <input type="checkbox"/>	Poimi kaunis kivi ja tunnustele sitä kädessäsi. Voit ottaa kiven mukaasi muistoksi. <input type="checkbox"/>	

## Näin käytät kalenteria

- ✓ Jokaiselle kuukaudelle on neljä vuodenaikaan liittyvää tehtävää. Aloita silloin kun haluat!
- ✓ Voit tehdä tehtäviä päivittäin tai viikoittain. Pääasia, että teet ne kaikki ulkona!
- ✓ Ulkoile niin pitkään kuin haluat. Suositamme, että aloitat 20 minuutista.
- ✓ Liiku luonnossa yksin, ystävän kanssa tai ryhmässä. Luontoa löytyy myös kaupungin puisto- ja viheralueilta!
- ✓ Kirjaa kalenterin oikeaan laitaan kuukauden paras luontokokemus. Voit kirjata myös luontopäiväkirjasi tai omia tunteitasi.

# Askeleita luontoon

	1	2	3	4	Kuukauden paras luontokokemus
<b>Heinä-kuu</b>	Etsi sinisiä kukkia. Tunnistatko niistä jonkin? <input type="checkbox"/>	Löydätkö jostain metsä-mansikoita? Haluatko maistaa? <input type="checkbox"/>	Löydätkö leppäkertun? Montako pistettä sillä on? <input type="checkbox"/>	Kahlaa rantavedessä. Miltä jaloissa tuntuu? <input type="checkbox"/>	
<b>Elo-kuu</b>	Tee havaintoja kesäisestä luonnosta. Voit myös ottaa kuvan. <input type="checkbox"/>	Kuinka monta erilaista kukkaa löydät tien-pientareelta? <input type="checkbox"/>	Onko metsässä mustikoita? Ovatko ne pieniä vai isoja? <input type="checkbox"/>	Lähde illalla ulos ihailemaan elokuun tähtitaivasta. <input type="checkbox"/>	
<b>Syys-kuu</b>	Etsi erilaisia käpyjä. Osaatko tehdä käpylehmän? <input type="checkbox"/>	Löydätkö sieniä? Tunnistatko herkkutatin? <input type="checkbox"/>	Havannoi syksyn värisävyjä. <input type="checkbox"/>	Bongaile muuttolintuja. Mitä muita syksyn merkkejä huomaat? <input type="checkbox"/>	
<b>Loka-kuu</b>	Mitä kaikkea kaunista löydät syksyisestä luonnosta? Voit myös ottaa kuvan. <input type="checkbox"/>	Käy sateessa ulkona. Miltä sade tuntuu, näyttää ja kuulostaa? Tuoksuuko se? <input type="checkbox"/>	Käy paikassa, missä et ole aiemmin käynyt. <input type="checkbox"/>	Löydätkö vesilammikoita reittisi varrelta? Yritä harpata lätäköiden yli pitkillä askeleilla. <input type="checkbox"/>	
<b>Marras-kuu</b>	Ovatko lätäköt jo jäässä? Millaista jäätä niissä on? Meneekö se helposti rikki? <input type="checkbox"/>	Bongaa kuu taivaalta. Pieneneekö vai kasvaako se? Tunnistatko kuun vaiheet? <input type="checkbox"/>	Ulkoile valoisaan aikaan. Millainen olo on ulkoilun jälkeen? <input type="checkbox"/>	Keskity aistimaan tuulta. Miltä tuuli tuntuu iholla, miltä se kuulostaa? <input type="checkbox"/>	
<b>Joulu-kuu</b>	Mene päivällä lähiluontoon. Millaisia talven merkkejä huomaat? <input type="checkbox"/>	Etsi iso puu. Voit tehdä punnerruksia puuta vasten ja venytellä. <input type="checkbox"/>	Onko maa jo jäässä? Onko liukasta liikkua? <input type="checkbox"/>	Näetkö tai kuuletko lintuja ulkoillessasi? Vai onko täysin hiljaista? <input type="checkbox"/>	

## Näin hyödyt luonnossa liikkumisesta:

✓  
Verenpaine laskee, stressi vähenee, mieliala kohenee ja kiire katoaa.

✓  
Lyhytkin käynti puistossa tai lähimetsässä vähentää psyykkistä kuormitusta.

✓  
Luonto auttaa unohtamaan arjen huolet ja murheet.

✓  
Luonto auttaa kokemaan suhteen itsen ja muihin myönteisemmäksi.

✓  
Omaan tahtiin liikkuminen kohentaa kuntoa.

✓  
Luonnossa liikkuminen tuntuu kevyemmältä kuin liikunta sisätiloissa.