



MARTAT

*Metsässä
vilistää
monenmoista
kulkijaa*



MARTAT

*Metsä-
hetki on
lahja
itselle*



Aikalahja

METSÄHETKI ON LAHJA ITSELLE.

Metsässä oleilulla on monia tutkittuja terveysvaikutuksia. Anna kiireen kaikota ja lahjoita itsellesi hetki aikaa omien ajatustesi äärellä.

OHJEISTUS:

Nyt ei ole kiire minnekään! Seuraavan 10–15 minuutin ajan vietät joka tapauksessa tällä rastilla, joten voit antaa itsesi rauhoittua ja levähtää ihan luvan kanssa. Valitse lähistöltä mukava paikka, istu alas, käy makuulle tai nojaa puuvanhuksen syliin. Voit sulkea silmäsi tai antaa katseen levätä maisemassa. Ole läsnä tässä hetkessä ja nauti hyvää tekevää metsäympäristöstä kaikessa rauhassa.

Eläinten jäljillä

METSÄSSÄ VILISTÄÄ MONENMOISTA KULKIJAA

Metsäluonto on täynnä elämää ja metsässä asustaa niin isoja kuin pienempiäkin eläimiä. Suurin osa metsän eläimistä on pieniä selkärangattomia, muun muassa hyönteisiä ja hämähäkkieläimiä. Mitä eläimiä kanssasi on kulkenut tämän retken maastossa?

OHJEISTUS:

Valitkaa rastipaikalta muutaman neliömetrin alue ja pysähtykää tutkimaan, mitä eläimiä tai niiden jättämiä jälkiä (esimerkiksi syötyjä kasvin osia) metsän pohjalta, puiden rungoilta tai kasvien lehdiltä löytyy. Talvella voitte toteuttaa tehtävän etsimällä rastin ympäristöstä tai matkalla seuraavalle rastille eläinten jälkiä lumesta. Voitte myös yrittää tunnistaa löytämiänne eläimiä ja jälkiä, mutta tärkeintä on havainnoida metsäluonnon monimuotoisuutta.