

METSÄRESEPTI

**Metsä on kuin hyvä ruoka.
Se ilahduttaa ja antaa lohtua.
Se lämmittää ja ravitsee, parhaimmillaan
se on hyväksi myös vatsalle!
Luonnosta voi nauttia pieninä
tai suurina annoksina.**

Retkeen tarvitaan vain

- Pala lähiluontoa, metsää, puistoa tai pihaa
- Hetki havainnoille
- Aikaa ihmettelylle
- Kourallinen kuuntelua
- Nokare nuuskimista
- Kupillinen kosketusta

Lisämausteeksi käyvät

- Pienet eväät
- Purkki aarteiden keräämiseen
- Suurennuslasi
- Lempilelu kaveriksi



Pieni lapsi:

- Suhtautuu luontoympäristöön avoimesti ja uteliaasti
- Käyttää mielikuvitustaan
- Kiinnostuu luonnon ilmiöistä
- Nauttii yhteisestä tutkimisesta ja ihmettelystä

Luonto tukee hyvinvointia:

- Luonto tarjoaa paikan rauhoittumiseen ja rentoutumiseen
- Lapsena kehittynyt luontosuhde kannattelee hyvinvointia myös aikuisuudessa
- Säännöllinen luontokontakti tuo elimistöön hyvinvointia tukevia mikrobeja
- Metsän eliöistä ja luonnosta huolehtiminen tukee lapsen tunnetaitoja
- Luontoympäristö innostaa liikkumaan ja vaihteleva maasto haastaa kehittämään liikkumisen taitoja
- Hyvä luontosuhde kannustaa toimimaan ympäristön puolesta

Vinkkejä retkille:



<https://outdoorstamper.fi/>



<https://www.luontoon.fi/>