

# Hyvinvointia lähiluonnosta Keskustelukortti

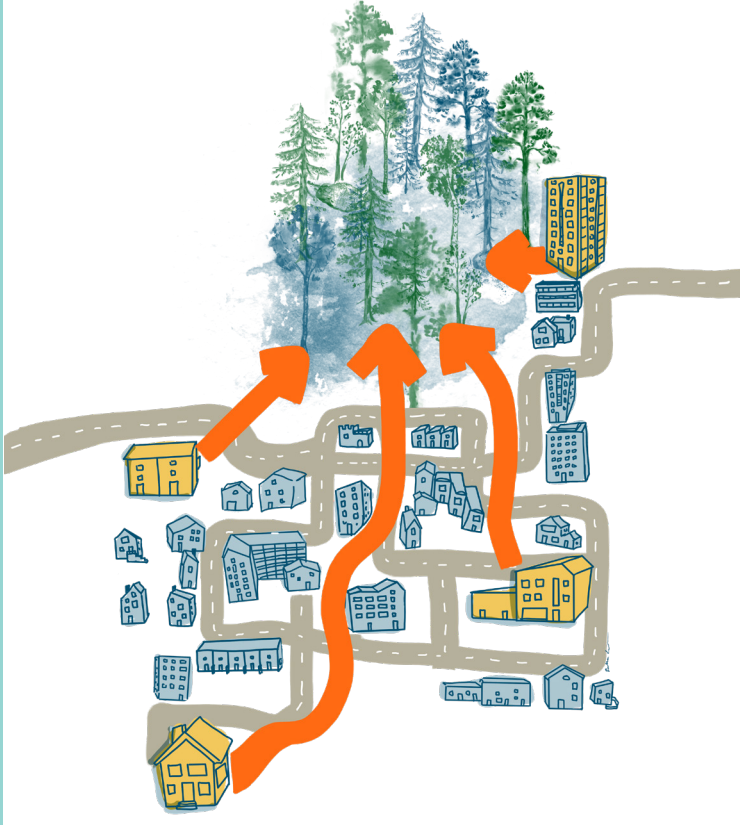


## 1. Lähiluontoni

a) Kuinka usein käyt luonnossa?

**päivittäin viikottain satunnaisesti en koskaan**

b) Kuinka kaukana sinun lähiluontosi on?  
Osoita kuvasta sopivin vaihtoehto.



## 2. Toimintani lähiluonnossa

Mitä asioita teet lähiluonnossa?  
Osoita kuvista tai kerro vapaasti.



## 3. Lähiluonnon vaikutukset

Miten luonto vaikuttaa oloosi?  
Osoita vaihtoehdoista tai kerro vapaasti.



**parempi itsetunto**

**uusi inspiraatio**

**parempi keskittymiskyky**

**stressin helpotus**

**liikun enemmän**

**nukun paremmin**

**hyvä mieli**



## 4. Luontosuhteeni

a) Toivoisitko, että koulussa olisi enemmän opetusta ulkona?

b) Mistä asioista pidät luonnossa?  
Onko jotain, mistä et pidä?

c) Mitä haluaisit seuraavaksi tehdä luonnossa?





# Hyvinvointimittari

**Kuulostele olotilaasi ennen ja jälkeen luonnossa oloa.**

a) Sulje silmät.

b) Millainen olosi on ennen luonnossa oloa?

c) Toista arvio luonnossa olon jälkeen.

Huomaatko muutosta?

