

## Puheenaiheita luonnossa

Luontoliikuntakokemuksen jakaminen toisten kanssa voi lisätä tarkoituksellisuuden tunnetta ja sosiaalisia kontakteja. Tämän harjoituksen tavoitteena on herätellä ajatuksia liikunnasta ja luonnosta.

### KESTO

- 30 min +

### VALMISTELUT

- Ei valmisteluja

### TOTEUTUS

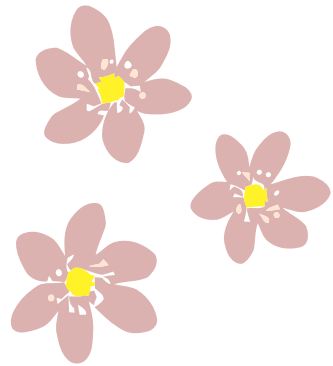
- Kävelkää yhdessä luontoon, vaikka metsään tai veden äärelle.
- Voitte istuutua alas hetkeksi tai seistä kivassa paikassa.
- Rohkaise osallistujia keskustelemaan esimerkiksi seuraavista aiheista ja voit myös kertoa omista kokemuksista.
  - Minkälaisia muistoja sinulla on luonnossa liikkumisesta nuorena?
  - Millainen on lempipaikkasi luonnossa? Miksi?
  - Mitä kokemuksia haluaisit jakaa nuoremmille sukupolville?
  - Mitä tuoksuja huomaat?
  - Onko luonto sinulle tärkeää ja miksi?
- Puheenaiheita voi myös ottaa eri pysähtymispaikoista kävelyreitinväliltä.

### MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei tarvita.

### VINKIT

- Harjoituksen voi tehdä osana ulkona tapahtuvaa kerhotapaamista, kävely- tai luontoretkeä.



Minkälaisia muistoja sinulla on luonnossa liikkumisesta nuorena? Millainen on lempipaikkasi luonnossa? Miksi?