



**tulppa**  
tietoa taitoa ja tukea

# PUHEENAIHEITA LUONNOSSA



Kävelkää yhdessä luontoon, vaikka metsään tai järven/meren äärelle. Harjoitus tehdään osana kävely- tai luontoretkeä.

Pysähtykää hetkeksi ja keskustelkaa seuraavista aiheista:

- 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?



# Harjoituksen jälkeen

Voit antaa osallistujille pohdittavaksi seuraavaa:

- Miten voisit lisätä liikuntaa luonnossa?
- Voisitko hyödyntää mielipaikkaasi useammin? Millä keinoin?
- Päättäkää yhdessä jokin haaste, jolla voitaisiin lisätä luontoliikuntaa omassa arjessa. Se voi olla mitä vain: marjanpimintaa tai lintubongausta.

