

آرامش از طبیعت



پیاده روی در طبیعت و در هوای آزاد تأثیرات مختلفی در سلامتی شما دارد. تنفس در هوای آزاد اشتهاهای شما را بهتر و باعث بالا رفتن کیفیت خواب شما می شود. علاوه بر آن در جنگل و طبیعت سطح فشار روانی شما کاهش می یابد. می توانید مسیری را در طبیعت برای پیاده روی و قدم زدن در نظر بگیرید یا در جنگل اطراف منزل خودتان برای پیاده روی بروید. تمرینات زیر را در صورت تمایل امتحان کنید.

تمرین حسی

با تمام حواس به دور و اطراف خودتان توجه کنید! چه صداهایی می شنوید؟ (صداهای پرنده ها، رفت و آمد و صداهایی که باد منشاء آن است). چه بویی حس میکنید؟ چه چیزی را می بینید (رنگهای مختلف، حیوانات کوچک، گیاهان آشنا...)? چیزهای گوناگون در طبیعت چه حسی به پوست بدن شما میدهد؟

آموزش زبان فنلاندی در طبیعت

اسامی فنلاندی گیاهان و حیوانات کوچکی که از قبل می شناسید را از طریق برنامه های ترجمه که در گوشی همراهتان دارید، پیدا کنید و آنها را یاد بگیرید.

عکاسی از طبیعت

از جزئیات شگفت انگیز طبیعت عکاسی کنید و سرانجام یکی از عکس های جالب تان را برای دوست تان بفرستید.

