

Расслабление на природе

У прогулки на улице имеется много положительных факторов, воздействующих на здоровье. На свежем воздухе легче дышать, улучшается аппетит и качество сна. Уровень стресса человека снижается в особенности в лесу и на природе. Вы можете пойти на обычную прогулку или зайти в ближайший лес. Также Вы можете сделать там одно из предлагаемых упражнений.



Упражнение на ощущения

Сосредоточьте свои ощущения на природе. Какие звуки вы слышите? (дорога, птицы, звуки, вызываемые ветром). Какие запахи ощущаете? Что видите? (различные цвета, маленькие животные, знакомые растения...) Как вы ощущаете различные явления природы?

Урок финского языка на природе

Какие знакомы растения и животных вы видите? Переведите их названия на финский язык при помощи переводчика в телефоне.

Фотографии природы

Найдите интересные немногочисленные места на природе и сфотографируйте их. Затем выберите понравившуюся больше всего фотографию и отправьте ее какому-нибудь другу.

