

Askeleita luontoon

	1	2	3	4	Kuukauden paras luontokokemus
Tammi-kuu	Havainnoi kävellessä, miltä kehossa tuntuu. Kasvoissa, sormissa, varpaissa? ☐	Näetkö taivaalla tähtiä? Tunnistatko tähtikuvioita? ☐	Ulkoile päivällä. Mihin aikaan alkaa hämärtää? ☐	Mene veden äärelle. Onko jäätä vai avovettä? ☐	
Helmi-kuu	Tee havaintoja talvisesta luonnosta. Voit myös ottaa kuvan. ☐	Miten voit iloita lumesta? Tee jotain mieluisaa, vaikka lumiukko. Tai hiihdä, luistele, mene pulkkamäkeen. ☐	Ulkoile valoisan aikaan. Mihin aikaan alkaa hämärtää? ☐	Onko metsässä lunta maassa? Löydätkö eläinten jälkiä? ☐	
Maalis-kuu	Pysähdy luontoon ja tunne: lämmittääkö aurinko jo kasvojasi? ☐	Löydätkö jääpuikkoja vai tippuuko vesi kalliolta? ☐	Millaisia kevään merkkejä huomaat? ☐	Löydätkö pajunkissoja? ☐	
Huhti-kuu	Käy katsomassa auringon nousua tai -laskua. ☐	Näetkö tai kuuletko jo muuttolintuja? Tunnistatko lajeja? ☐	Millaisia keltaisen eri sävyjä löydät luonnosta? ☐	Löydätkö jo muurahaisia? Edes yhden? ☐	
Touko-kuu	Tee havaintoja keväisestä luonnosta. Voit myös ottaa kuvan. ☐	Etsi iso kivi tai kallio. Venyttelä jalkoja ja kylkiä sen luona omalla tyyliilläsi. ☐	Löydätkö puista hiirenkorvia? Tai jo lehtiä? ☐	Lähde ulos aamuiseen luontoon. Tee havaintoja ja mieleisesi aamuvenyttely. ☐	
Kesä-kuu	Löydätkö perhosen? Tunnistatko lajin? ☐	Ota eväät ja lähde retkelle. Nauti luonnosta ja eväistä! ☐	Miltä koivun lehti tuoksuu? Miltä se maistuu? ☐	Poimi kaunis kivi ja tunnustele sitä kädessäsi. Voit ottaa kiven mukaasi muistoksi. ☐	

Näin käytät kalenteria



Jokaiselle kuukaudelle on neljä vuodenaikaan liittyvää tehtävää. Aloita silloin kun haluat!



Voit tehdä tehtäviä päivittäin tai viikoittain. Pääasia, että teet ne kaikki ulkona!



Ulkoile niin pitkään kuin haluat. Suositamme, että aloitat 20 minuutista.



Liiku luonnossa yksin, ystävän kanssa tai ryhmässä. Luontoa löytyy myös kaupungin puisto- ja viheralueilta!



Kirjaa kalenterin oikeaan laitaan kuukauden paras luontokokemus. Voit kirjata myös luonto-havaintoja tai omia tuntojasi.

Askeleita luontoon

	1	2	3	4	Kuukauden paras luontokokemus
Heinä-kuu	Etsi sinisiä kukkia. Tunnistatko niistä jonkin? ☐	Löydätkö jostain metsä-mansikoita? Haluatko maistaa? ☐	Löydätkö leppäkertun? Montako pistettä sillä on? ☐	Kahlaa rantavedessä. Miltä jaloissa tuntuu? ☐	
Elo-kuu	Tee havaintoja kesäisestä luonnosta. Voit myös ottaa kuvan. ☐	Kuinka monta erilaista kukkaa löydät tien-pientareelta? ☐	Onko metsässä mustikoita? Ovatko ne pieniä vai isoja? ☐	Lähde illalla ulos ihailemaan elokuun tähtitaivasta. ☐	
Syys-kuu	Etsi erilaisia käpyjä. Osaatko tehdä käpylehmän? ☐	Löydätkö sienisiä? Tunnistatko herkkutatin? ☐	Havannoi syksyn värisävyjä. ☐	Bongaile muuttolintuja. Mitä muita syksyn merkkejä huomaat? ☐	
Loka-kuu	Mitä kaikkea kaunista löydät syksyisestä luonnosta? Voit myös ottaa kuvan. ☐	Käy sateessa ulkona. Miltä sade tuntuu, näyttää ja kuulostaa? Tuoksuuko se? ☐	Käy paikassa, missä et ole aiemmin käynyt. ☐	Löydätkö vesilammikoita reittisi varrelta? Yritä harpata lätäköiden yli pitkillä askeleilla. ☐	
Marras-kuu	Ovatko lätäköt jo jäässä? Millaista jäätä niissä on? Meneekö se helposti rikki? ☐	Bongaa kuu taivaalta. Pieneneekö vai kasvaako se? Tunnistatko kuun vaiheet? ☐	Ulkoile valoisaan aikaan. Millainen olo on ulkoilun jälkeen? ☐	Keskity aistimaan tuulta. Miltä tuuli tuntuu iholla, miltä se kuulostaa? ☐	
Joulu-kuu	Mene päivällä lähiluontoon. Millaisia talven merkkejä huomaat? ☐	Etsi iso puu. Voit tehdä punnerruksia puuta vasten ja venytellä. ☐	Onko maa jo jäässä? Onko liukasta liikkua? ☐	Näetkö tai kuuletko lintuja ulkoillessasi? Vai onko täysin hiljaista? ☐	

Näin hyödyt luonnossa liikkumisesta:

- ✓ Verenpaine laskee, stressi vähenee, mieliala kohenee ja kiire katoaa.
- ✓ Lyhytkin käynti puistossa tai lähimetsässä vähentää psyykkistä kuormitusta.
- ✓ Luonto auttaa unohtamaan arjen huolet ja murheet.
- ✓ Luonto auttaa kokemaan suhteen itsen ja muihin myönteisemmäksi.
- ✓ Omaan tahtiin liikkuminen kohentaa kuntoa.
- ✓ Luonnossa liikkuminen tuntuu kevyemmältä kuin liikunta sisätiloissa.