

SAATKO RIITTÄVÄSTI LUONTOA? -TESTI

Merkitse, kuinka monta "annosta" sait eli koit tai teit seuraavia asioita edellisen viikon aikana. Laske lopuksi "annokset" yhteen ja katso tulkinta ja ehdotukset kääntöpuolelta.

Oleskelit ulkoilmassa
(parvekkeella, pihalla, kodin
ulkopuolella) vähintään 15min

_____ annosta

Liikuit luonnon äärellä (esim.
metsässä, rannalla, puistossa)
vähintään 15min

_____ annosta

Pysähdyit tietoisesti havainnoimaan
luontoa (esim. maisemaa, säätä,
yksityiskohtaa, eläintä)

_____ annosta

Pysähdyit tietoisesti kuuntelemaan
luonnon ääniä (esim. lintujen laulu,
sateen ropina, jään pauke)

_____ annosta

Kosketit luonnonelementtiä (esim.
puun kaarna, viherkasvi, eläin)

_____ annosta

Katsoit luontoon liittyvää
tv-ohjelmaa videota tai kuvia
vähintään 15 minuuttia

_____ annosta

Nautit taiteesta (esim. musiikista),
jonka koit vahvistavan yhteyttäsi
luontoon

_____ annosta

Teit hyvää luonnolle (esim. keräsit
roskia, kierrätit, kannustit
luontoystävälliseen tekoon)

_____ annosta

Tunsit rentoutuvasi luonnon
äärellä

_____ annosta



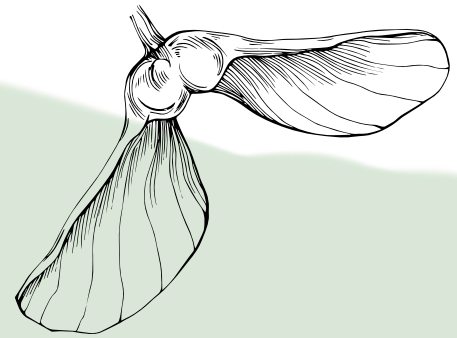
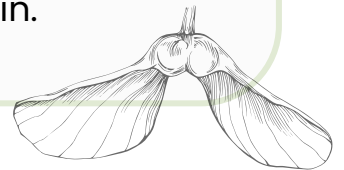
IkiOma Ikä ry

Laske annokset yhteen: _____ annosta / vko

0-4 annosta viikossa = Luonnon hyvää tekevien vaikutusten määrä arjessasi on vielä melko vähäinen. Voisitko lisätä sisältä käsin toteutettavien luontoaltistusten määrää?

5-10 annosta viikossa = Hyvä! Saat viikossa jo jonkin verran luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia. Voit vahvistaa vaikutuksia lisäämällä vaikkapa tietoista luonnon ääreen pysähtymistä.

yli 10 annosta viikossa = Erinomaista! Saat viikossa runsaasti luonnon hyvinvointivaikutuksia. Jatka samaan malliin.



Luonnon äärellä oleskellessamme saamme nauttia sen hyvää tekevista vaikutuksista hyvinvoinnillemme ja terveydellemme:

PÄÄKOPPA

Muisti, tarkkaavuus,
keskittymiskyky,
ongelmanratkaisu,
toiminnanohjaus

KROPPA

Vastustuskyky,
verenkierto,
rentous, tasapaino,
stressihormonit

SUHTEET

Positiiviset tunteet,
rauhoittuminen,
vuorovaikutus- ja
mielentaidot

*Pienetkin, erityisesti säännölliset, annokset vaikuttavat positiivisesti.
Kodin sisäpuolelta käsin koettu luonto on myös vaikuttavaa!*



IkiOma Ikä ry

www.ikiomaika.fi