

Terveysmetsä-bingo

Tahdotko rennon kesän? Sen tueksi @terveysmetsa-tiimi tarjoaa sinulle luontobingon. Kerää rasteja omaan tahtiisi – jo rasti viikossa tekee hyvää. Tavoittele bingoa eli täyttää riviä (pysty-, vaaka- tai vinosuunnassa) tai mikä ettei täyttä ruudukkoa.

**Nauti
maiseman
kauneudesta**

**Kuuntele
virran
soittoa**

**Kävele
paljain
jaloin**

**Katsele
pilviä**

**Uppoudu
kukan
tuoksuun**

**Katsele
veden
pintaa**

**Nauti
auringosta
iholla**

**Käy
ulkona
heti aamusta**

**Makoile
metsän
pohjalla**

**Kuuntele
linnunlaulua**

**Havainnoi
hyönteisiä**

**Vietä iltaa
nuotiolla**

**Ui
luonnon-
vesissä**

**Tunnustele
puun
kaarnaa**

**Avaa
aistisi
kesäsateella**

**Kävele
huomio
jalkapohjissa**

**Koe
kesäyö**

**Sulje
puhelin
luonnossa**

**Jaa
luontohetki**

**Syö
kourallinen
marjoja**

**Tutustu
uuteen
luonto-
paikkaan**

**Kuuntele
tuulta
latvuksissa**

**Istu vartti
metsässä**

**Lähde
eväsretkelle**

**Kuuntele
sisintäsi
luonnossa**

