

Naturupplevelsebingo

Naturen finns överallt! Utforska ditt närmaste grannskap, en park eller skog och upptäck hur mycket spännande det finns att upptäcka. Hur många "bingo" får du?



Något levande	En insekt	En fågel	Något som får dig att le	Något vackert
Jord	Lav eller mossa	Ett spår	En skugga	Något som rör sig
Något onödigt	Något konstigt	Var stilla i 5 minuter	En fjäder	En myrstack
En doft	Ett ljud från naturen	Något som flyter	Något du bryr dig om	En svamp
Något gult	Något gulligt	Något du kommer att minnas	En stig	Ett spår

Samhörighet med naturen är nyckeln till en blomstrande tillvaro för människor och planet. Den här bingon kan vara ett steg på vägen. Lycka till!



Tre tips för att komma ut

Många älskar naturen men har ändå svårt att få naturvistelserna att bli av. Här kommer tre tips för dig som vill kamma hem vinsterna av att umgås regelbundet med våra "mer än naturliga" kompisar.



1: Gör det enkelt

En minut idag är bättre än den där fantastiska utflykten som aldrig blir av. Gå ut, se dig omkring. Var finns ett grönområde? Gå dit! Strosa, slå dig ner på en sten och "stubsitt" en stund. Gå tillbaka. Det räcker långt.



2: Gör det tydligt

Ställ fram bra skor och kläder så de syns. Skriv in naturtid i almanackan - med påminnelse! Planera gärna in regelbunden naturtid, till exempel "Varje dag efter jobbet eller skolan tar jag en promenad."



3: Gör det lockande

Ta med fika. Dra dig till minnes hur bra du brukar må när du varit ute. Bjud med en kompis. Ut och grilla korv.



Bonustips: Gör det nu

Vänta inte på det rätta tillfället, rätt väder eller rätt inspiration. Det finns alltid något värdefullt att uppleva i naturen. Dag som natt, alla årstider. Du ångrar aldrig att du gick ut.

Vill du ha fler tips?

I Stigakademin får du mängder av knep för att blomstra med naturen och kan ta "stigfinnarexamen".

bit.ly/stigakademin

