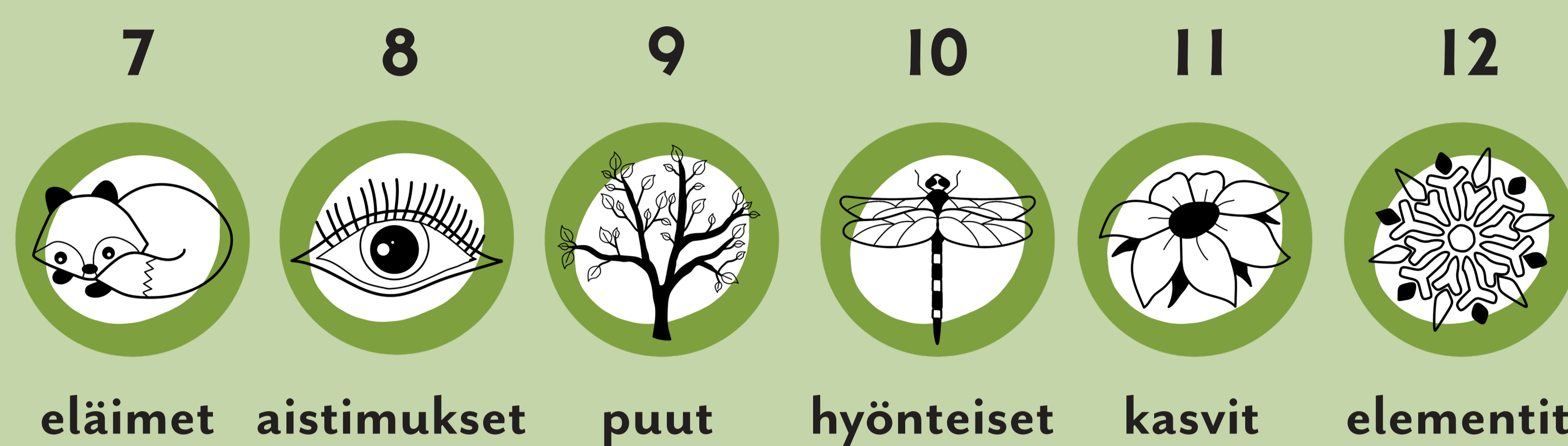
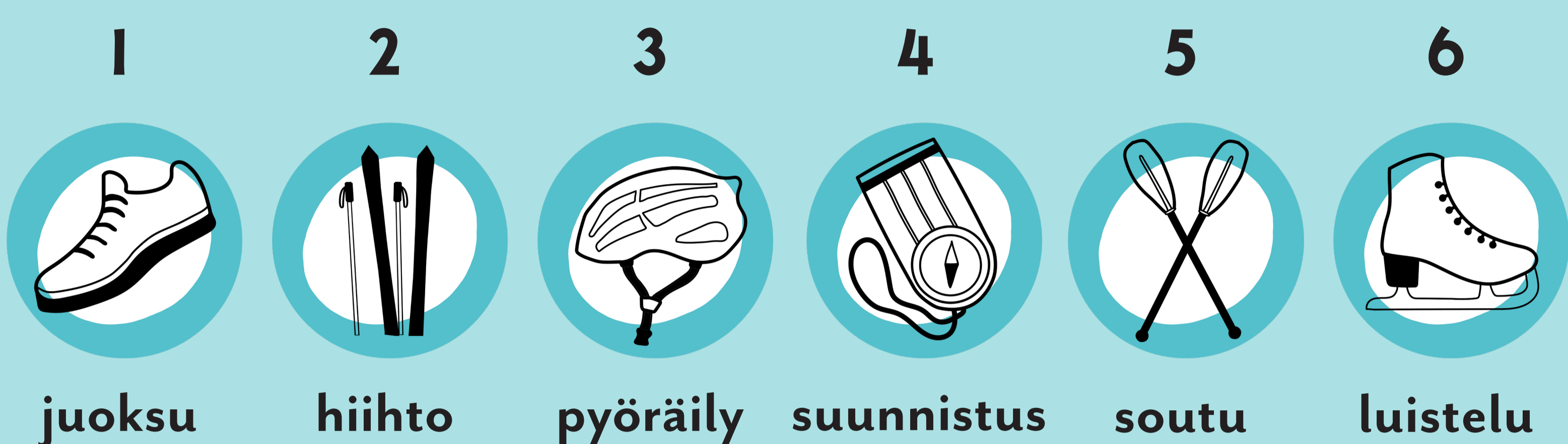


Luonto HAASTE LIIKUNTA

LAJIT

TEEMAT



LAJIT	TEEMAT	HAASTE	MITÄ / MILLOIN
		1. Tee "hikilenkki" lähimmässä kansallispuistossa: www.luontoon.fi/kansallispuistot	
		2. Lähe luontoon ja liiku hassulla / eri tavalla kuin yleensä (konttaa, kävele takaperin, kiipeile, hyppää kiveltä kivelle...). Mitä teit, kerro!	
		3. Kävele pimeässä metsässä ilman lamppua. Kuuntele luonnon ääniä.	
		4. Anna ystäväsi peittää silmäsi ja tulla oppaaksesi. Liiku jokin tuttu lenkki luonnossa kaverin ohjaamana.	
		5. Liiku eri maastossa, kuin missä olet ennen ollut (pitkospuut, suo, hetteikkö, räme...). Miltä tuntui?	
		6. Oletko ikinä käynyt luolassa? Etsi lähin luola ja käy siellä. www.retkipaikka.fi/tag/luola/	
		7. Pyöräile luonnonmaisemissa ja bongaa kuusi eri puulajia / kukkaa / hyönteistä / lintua matkasi varrelta. Mitä näit?	
		8. Liiku uppohangessa esimerkiksi pulkan kyydissä, suksilla tai lumikengillä.	
		9. Liiku omin voimin luonnosuojealueella ja selvitä, miksi juuri tämä alue on suojeltu. www.asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/	
		10. Tarkkaile ja valokuva luontoa eri kulmasta kuin ennen (kyykyssä, maaten...).	
		11. Liiku lähimetsässä polkuja pitkin ja haista joku luonnon tuoksu (esimerkiksi havupuun tuoksu).	
		12. Liiku syrjäisellä hiekkatiellä. Pysähdy ja katso maisemaa. Laske hiljaisuuden määrä. Kerro somessa #luontoliikuntahaaste, kuka rikkoi hiljaisuuden.	
		13. Liiku lähellä kotiasi vedessä mieluisella välineellä esimerkiksi soutuveneellä, SUP-laudalla, kajakilla tai kanootilla ja bongaa eri lajeja vedessä. Mitä näet?	
		14. Kierrä saari. Havainnoi kuusi asiaa, jotka elävät aivan veden rajassa, maalla, vedessä tai molemmissa.	
		15. Lähe retkelle lapsen kanssa ja valitkaa yhdessä luontoteema retkellenne. Ottakaa eväät mukaan!	
		16. Souda soutuveneellä viisi minuuttia tyynessä kelissä ja kokeile, kuinka kauan kestää huovata sama matka takaisin lähtöpisteeseen?	
		17. Pyöräile osa matkasta polulla, osa hiekkatiellä, osa asfaltilla ja osa veden äärellä. Mikä oli paras?	
		18. Suorita "roskakävely" (ota mukaan kassi ja kerää siihen roskia, voit myös juosta tai pyöräillä). Ota kuva ja jaa se somessa #luontoliikuntahaaste.	
		19. Käy suolla sulan maan aikaan ja liiku siellä paljain jaloin tai kokeile suota paljaalla kädellä. Miltä suo tuntuu?	
		20. Liiku paljain jaloin metsässä. Miltä jalkasi tuntevat?	
		21. Käy ystävän kanssa järven tai meren jäällä. Kuuntele jään ääntä.	
		22. Luistele tai hiihdä luonnonjäällä. Voit myös hiihtää metsässä tehdyllä hiihtoreitillä. Ota eväät mukaan ja nauti!	
		23. Liiku luonnossa ja bongaa matkasi varrelta mustikka, puolukka ja vadelma.	
		24. Etsi kartasta luonnonpiste, johon kuljet itse suunnittelemaasi reittiä pitkin. Hengitä ja rauhoitu luonnon ympäröimänä.	
		25. Sukella sateella järven pinnan alle ja kuuntele pisaroiden ääntä niiden osuessa järven pintaan.	
		26. Liiku metsään, kun kuusen kerkät kypsyvät. Maista niitä.	
		27. Etsi luonnon keskeltä kaunis paikka. Ota kuva samasta paikasta aamulla, päivällä, illalla ja yöllä. Jaa kuvasarja somessa #luontoliikuntahaaste.	
		28. Osallistu iltarasteille: www.rastilippu.fi/ (Iltarasteilla on myös helppoja lyhyitä ratoja ja aina saa opastusta.)	
		29. Mikä on lähiseutusi korkein paikka tai lintutorni? Liiku sinne ja katso, kuinka pitkälle sieltä näkyy.	
		30. Etsi oma haastetehtävä ja suorita se! Voit jakaa haasteesi somessa #luontoliikuntahaaste.	