

● Metsät ovat meille elintärkeitä

Metsät ovat maapallon keuhkot ja terveyslähde.

Metsä sitoo hiilidioksidia, ylläpitää luonnon monimuotoisuutta ja tarjoaa ihmisille mittavia terveyshyötyjä. Jokainen voi suojella metsiä.

Mene
metsään!

Älä jätä
itsestäsi jälkiä

Kunnioita
kasvillisuutta

Kunnioita
eläinten rauhaa

SUOMEN METSÄT NUMEROINA

76 %

metsäluontotyypeistä on uhanalaisia

31 %

uhanalaisista lajeista elää metsissä

<3 %

Etelä-Suomen metsistä on pysyvästi suojeltu

20 %

Hömötiäisen kanta on enää viidesosa entisestään

10 min



Hengitystiheys, verenpaine ja syke laskevat => stressihormonit vähenevät

20 min



Mieliala kohenee

60 min



Tarkkaavaisuus lisääntyy

2 h



Elimistön puolustusmekanismit elpyvät

5 h/kk



Positiiviset tunteet lisääntyvät

Mitä sinä voit tehdä?



Käy lähimetsässä – tarkkaile kevään etenemistä. Kuuntele, katsele, tunnustele.



Tuo luonto sisälle – oksia maljakkoon, käpyjä ikkunalaudalle tai luontokuvia taustakuvaksi.



Opettele tunnistamaan lintuja – lataa ilmainen Muuttolintujen kevät -sovellus puhelimeen.



Kuuntele linnunlaulua vaikka kotona Youtubesta.
<https://www.youtube.com/watch?v=LYekcN76hF4>