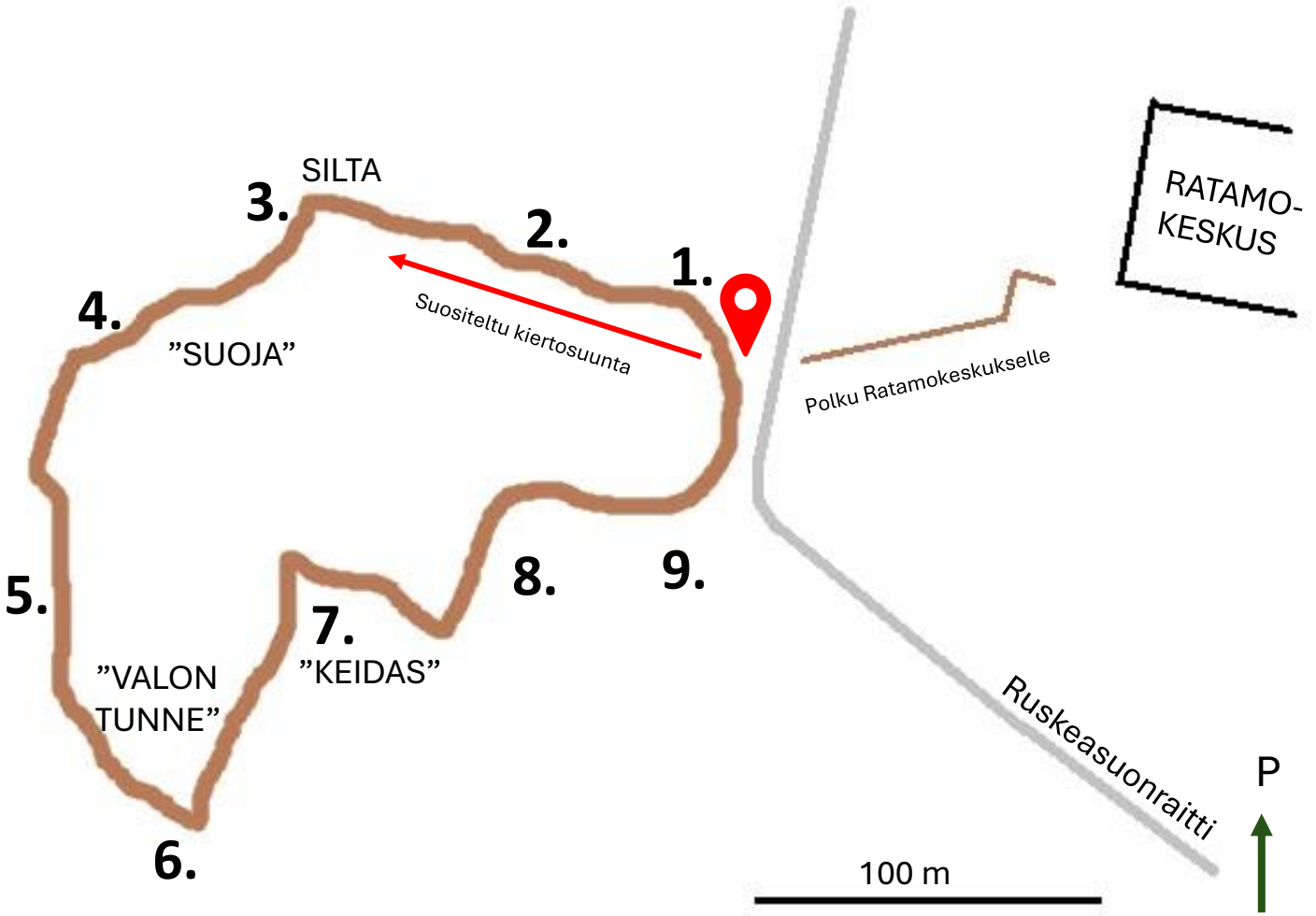
Ratamon terveysmetsä - Luontomieli

Oletko kiinnostunut yhteisestä ulkoilusta?

Tähän on oiva mahdollisuus Kouvolan Ratamokeskuksen vieressä sijaitsevassa terveysmetsässä. Terveysmetsässä voit nauttia virkistävästä ulkoilmasta, pysyvistä taideteoksista sekä metsän antimista täysillä kiinnostavien mielen hyvinvointia edistävien rastipisteiden kera. Tehtävärastit löytyvät osoitteesta: https://peda.net/kouvola/perusopetus/koulut/ky/ojo/terveystieto/terveysmetsan-rastipisteet

Voit myös skannata alla olevan QR-koodi puhelimellasi

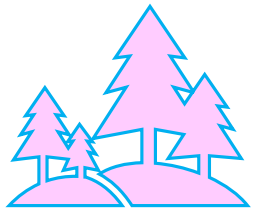
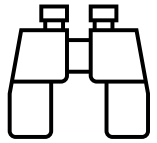


Infopiste / aukio (penkkejä)

Reitin pituus noin 600 metriä.

1. - 9. rastipisteet: tehtävät löytyvät kääntöpuolelta

Projektiin on saatu tukea Nuorten Akatemialta. Rastipisteiden ideointiin on käytetty materiaalina Elvyttävän luontokokemuksen harjoitepankkia (KehäVihreä), Luontokoulu Haltian Hyvinvointia luonnosta -materiaalia sekä Hidasta Elämää Rauhoittumiskorttien tehtäviä. Rastien suunnittelusta ja materiaalin valmistamisesta on vastannut Kouvolan yhteiskoulun oppilasryhmä keväällä 2026.

1. Lämmittele ja venyttele. Voit aluksi pyöritellä ja heilutella jalkojasi tai käsiäsi kevyesti. Kokeile halutessasi myös pomppimista. Huomaatko kuinka sykkeesi nousee. Venyttele lopuksi raajojasi. 	**2. Vaihda näkökulmaa.** Kävele hetki takaperin selkeällä reitillä ja mieti mitä tunnet, näet tai kuulet. Näyttääkö ympäristö erilaiselta? 	**3. Tuoksujen metsä.** Tuoksuttele, mitä erilaisia tuoksuja matkallasi tulee vastaan. Kuinka monta erilaista tuoksua pystyt erottamaan? 
4. Mieti 10 positiivista asiaa itsestäsi esimerkiksi missä olet hyvä, mistä pidät itsessäsi ja mistä olet saanut muilta kehuja. 	**5. Pysähdy.** Keskity tarkasti ympäristöösi. Katsele rauhallisesti mitä metsässä näkyy: millaisia muotoja huomaat tai mitä värejä voit erottaa toisistaan. 	**6. Halaa.** Etsi kivan näköinen puu ja halaa sitä. Voit kuunnella ja kuiskata salaisuuden, sillä puu ei ikinä kerro sitä eteenpäin. 
7. Äänet. Sulje silmät, jotta pystyt kuuntelemaan mahdollisimman tarkkaan ja yritä löytää viisi eri ääntä. 	**8. Kiinnitä huomiota.** Tee kiikarit käsien avulla ja etsi lähiympäristöstä mielenkiintoinen asia. Mieti sitten, miksi se on kiinnostava. 	9. **Hengitä.** Seiso yhdellä jalalla 30 s, vaihda jalkaa. Hengitä rauhallisesti ja keskity tasapainon pitämiseen. Nimeä mielessäsi 3 metsän ääntä. 