



Hlyvän mielen joulukalenteri

*"Kun maass´ on hanki ja järvet jäässä ja silmä sammunut auringon,
kun pääsky pitkän on matkan päässä ja metsä autio, lauluton,
käy lämmin henkäys talvisäässä, kun joulu on, kun joulu on.*

*Ei huolta, murhetta kenkään muista, ei tunnu pakkaset tuikeat,
vain laulu kaikuvi lasten suista, ja silmät riemusta hehkuvat,
ja liekit loistavat joulupuista, kun joulu on, kun joulu on."*

Tonttutehtävä 5.

Takaisin luontoon

Luonnolla on rauhoittava vaikutus myllertävälle mielelle ja poukkoileville ajatuksille. Voisitko viikonlopun aikaan lähteä valoisan aikaan luonnon helmaan kävelemään kiireettä?

Millaisessa paikassa luonnossa viihdyt erityisen hyvin?

Luontoon mennessä usein myös tulemme lempeästi

liikkuneeksi samalla,

mikä on omiaan

lisäämään

hyvinvointiamme.

