

Učíme se

venku

# 10 ZPŮSOBŮ

JAK PŘÍRODA PŘÍSPÍVÁ K WELLBEINGU



## ČISTÍ HLAVU

Příroda samovolně obnovuje naši pozornost a třídí myšlenky.

## ZLEPŠUJE NÁLADU

Venku se cítíme pozitivněji než uvnitř.



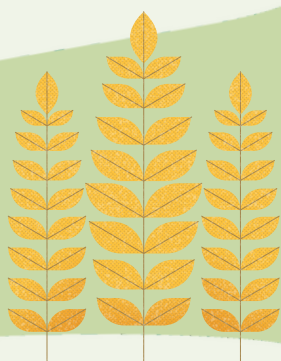
## ROZHÝBÁVÁ TĚLO

Venku je řada přirozených výzev k pohybu.



## SNÍŽUJE STRES

Zeleň snižuje hladinu stresových hormonů.



## UKOTVUJE NÁS

Vidíme, cítíme a můžeme nahmatat řadu reálných věcí.

## PROHLUBUJE DÝCHÁNÍ

Venku přirozeně dýcháme plněji a tělo se více prokrvuje.



## PODPORUJE IMUNITU

Vyrovňávání se s různými podmínkami zvyšuje odolnost.

## UMOŽŇUJE SEBEREALIZACI

Příroda nabízí celou řadu podnětů k akci.



## PODNĚCUJE SOUNÁLEŽITOST

V přírodě se více cítíme být její součástí.



## FASCINUJE

Na každé výpravě narazíme na něco, co nás zaujme a pohltí.



Učíme se venku

[www.ucimesevenku.cz](http://www.ucimesevenku.cz)