



Odszukaj i wykreśl nazwy
zwierząt i drzew.
Z pozostałych liter powstanie
rozwiązanie.
Zapisz je poniżej.



W	O	D	J	E	L	E	Ń	A
B	O	R	S	U	K	Ś	R	O
D	D	A	N	I	E	L	O	W
J	A	R	Z	Ą	B	I	S	K
I	P	U	S	Z	C	Z	Y	K
C	Z	E	R	E	M	C	H	A
E	B	Ó	B	R	M	Ż	Y	C
W	I	E	W	I	Ó	R	K	A
M	O	D	R	Z	E	W	I	A





Spacery w lesie, wśród drzew pomagają się odprężyć i zredukować poziom stresu, obniżyć ciśnienie i wpływają pozytywnie na pracę serca.

Podczas spaceru po lesie warto uruchomić zmysły węchu, wzroku, słuchu i dotyku, co pozwoli jeszcze efektywniej odpocząć.

Przebywanie w lesie jest zbawienne dla naszej kondycji psychicznej. Sprawdza się przy obniżonym nastroju, zmniejsza uczucie niepokoju i przygnębienia. Stymuluje pracę układu odpornościowego oraz wzrost kreatywności. Wdychanie olejków eterycznych naturalnie wspiera psychikę.

Zdjęcia na okładce:
Piotr Szumigaj

Wdecki Park Krajobrazowy
ul. Rynek 11a, 86-150 Osie
tel./fax +48 52 33 29 486

sekretariat@wdeckipark.pl

Projekt „Wdecki Park Krajobrazowy – turystyka bez barier” sfinansowany i realizowany jest w ramach projektu Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy oraz 4ES Non Profit Sp. z o.o. z siedzibą w Toruniu. pt. Turystyka Dostępna 1.0. - projektu współfinansowanego ze środków PFRON w ramach pilotażowego programu "Dostępność ponad barierami".



LEŚNY QUEST

WDECKI PARK KRAJOBRAZOWY

ZADANIE 2

