



Które z pokazanych
dębów udało Ci się dostrzec
podczas spaceru?
Spróbuj nazwać gatunki
Odpowiedź zapisz poniżej



Przyjrzyj się szyszkom poniżej.
Czy możesz rozpoznać,
która należy do olszy czarnej?





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 4

