



Наслаждаемся природой и радуемся жизни

- ☐ **1.** Выберите место, где вы хотите насладиться природой. Это может быть парк, лес, озеро, горы или собственный огород.
- ☐ **2.** Возьмите с собой книгу или журнал, чтобы немного почитать на свежем воздухе.
- ☐ **3.** Посмотрите прогноз погоды и наденьте удобную, подходящую одежду и обувь для прогулок.
- ☐ **4.** Соберите рюкзак с едой и напитками.
- ☐ **5.** Возьмите фотоаппарат или камеру, чтобы запечатлеть красивые виды.
- ☐ **6.** Слушайте звуки природы: пение птиц, шелест листьев, шум воды.
- ☐ **7.** Понаблюдайте за растениями, насекомыми, птицами.
- ☐ **8.** Найдите место для мини-пикника (например лавочку в роще) и наслаждайтесь едой на свежем воздухе.
- ☐ **9.** Попробуйте новые виды спорта на природе, такие как бег, катание или велосипеде.
- ☐ **10.** Общайтесь с другими людьми, которые восхищаются природой и по возможности гуляйте вместе с ними.