

En naturlig del av en ny vardag

En hel värld oroas över och påverkas av coronapandemin. Framtiden är osäker för många och i en ovanlig tillvaro präglad av hemmavaro, distansmöten och social distansering dyker nya frågeställningar upp - rutiner, arbetsdisciplin och nya sätt att ladda på med energi för både vuxna och barn.

Naturskyddsföreningen rekommenderar alla att låta naturen bli en trygg punkt för återhämtning och upptäckarglädje.

Med anledning av coronaviruset är det många som nu är mer hemma än vanligt - en ny och lite ovanlig situation. Mer tid hemmavid kan innebära ökad isolering, men också mer stillasittande. Glöm inte bort att flera gånger om dagen skapa utrymme för rörelse och motion. Gå ut i naturen, ta en promenad, termosfika, andas frisk luft och njut av lugnet och den begynnande våren. Här är tre tips från Naturskyddsföreningen för att hitta ut i naturen.

1. **Ut i det gröna.** Oavsett om du bor i stan, eller strax utanför eller på landet - naturen finns överallt, även tätortsnära och i städernas parker. Hitta ut i naturen var du än bor med hjälp av gratistjänsten naturkartan.se.
2. **Gå på naturäventyr.** Om det passar: ta med barnen ut. Bygg en koja, ett bihotell eller gör en egen karta. Skapa naturkonst eller bli ditt favoritdjur för en stund när du leker djurcharader med de små. Se naturskyddsforeningen.se/natursnokarna för fler tips! När ni ändå är ute - gör en insats för naturen! Ta med något att samla skräp i på promenaden. Sortera och släng på närmaste återvinningsstation.
3. **Lyssna på fågelsång.** Stanna upp och lyssna på fåglarna och lär dig hur deras sång skiljer sig åt. En avkopplande aktivitet för både unga och äldre. Lär dig de olika lätena med hjälp av fågelsångskolan i Sveriges radios Naturmorgon.

Eller bara slå dig ned en stund i naturen. Ta en fika. Se dig omkring och njut. Naturen ger oss inte bara energi att klara av dagen, den är också värd att uppleva och avnjutas. Särskilt så här års. Och när du ändå är ute - passa på att göra en insats. Att ta hand om naturen är att ta hand om sig själv.

Låt naturen bli en naturlig del av din nya vardag.

Ordförande i Naturskyddsföreningen Tierp