



MIŠKO IR SVEIKATOS SAVEIKA: JUDEJIMAS IR GRYNAS ORAS

VIETA: Žolyno g. 35, Vilnius (Sapieginės pažintinis takas). Lokaciją galima keisti į bet kurį artimesnį mišką, turintį pakankamai saugius takus.

Rekomenduojama bėgti miško takeliais iki [Saulės slėnio](#), lygesnės vietovės, kurioje patogiu atlikti tolimesnes pamokos dalis. Teritorija atrodo šitaip:



Nuotraukos šaltinis: [Nesėdėk namuose.](#)

Bėgimas miško takais	Dėmesingumo praktikos miške
<p>Fizinė sveikata:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą. ○ Gerina ištvėrmę ir raumenų tonusą. ○ Stiprina kaulus ir sąnarius. ○ Padeda kontroliuoti svorį. ○ Mažina riziką susirgti širdies ligomis, diabetu ir kai kuriomis vėžio rūšimis. <p>Psichinė sveikata:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Mažina stresą ir nerimą. ○ Pagerina nuotaiką ir savijautą. ○ Didina energijos lygį. ○ Gerina miegą. ○ Stiprina imuninę sistemą. <p>Kognityviniai pranašumai:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gerina atmintį ir koncentraciją. ○ Didina kūrybiškumą. ○ Pagerina sprendimų priėmimą. 	<p>Sumažina stresą: būnant gamtoje, širdies ritmas sulėtėja, kraujospūdis mažėja, o streso hormonų lygis krenta.</p> <p>Pagerina nuotaiką: gamta skatina gamintis endorfinus – laimės hormonus, kurie gerina nuotaiką ir mažina depresijos simptomus.</p> <p>Didina kūrybiškumą: Būnant gamtoje, mūsų protas atsipalaiduoja, o tai skatina naujų idėjų ir sprendimų atsiradimą.</p> <p>Stiprina dėmesio koncentraciją: Dėmesingumo praktikos padeda sutelkti dėmesį į esamą akimirką ir sumažinti blaškymąsi.</p> <p>Gerina savijautą: Būnant gamtoje, jaučiamės labiau susiję su savimi ir aplinka, o tai stiprina pasitikėjimą savimi ir bendrą savijautą.</p>

Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja bent 1 val. fizinio aktyvumo ir bent 1 val. per dieną lauke.