

# 6. Upplevelser i skogen



Vi blir mindre stressade av att vara i skogen och motionen som man får när man går i skogen ger oss bättre hälsa. Det är dessutom väldigt roligt att vara i skogen.

## Exempel på saker du kan göra i skogen:

1. Leta spår efter människor som levt och arbetat där förr.
2. Leta spår efter djur som bor där.
3. Plocka bär eller svamp.
4. Tälta
5. Fiska
6. Utforska skogens växter.
7. Lyssna på fåglar
8. Orientera
9. Rida
10. Grilla korv