

# Metsät ovat meille elintärkeitä

Metsät ovat maapallon keuhkot ja terveyslähde.

Metsä sitoo hiilidioksidia, ylläpitää luonnon monimuotoisuutta ja tarjoaa ihmisille mittavia terveyshyötyjä. Jokainen voi suojella metsiä.

Mene  
metsään!

Älä jätä  
itsestäsi jälkiä

Kunnioita  
kasvillisuutta

Kunnioita  
eläinten rauhaa



## SUOMEN METSÄT NUMEROINA

76 %

metsäluontotyypeistä on uhanalaisia

31 %

uhanalaisista lajeista elää metsissä

<3 %

Etelä-Suomen metsistä on pysyvästi suojeltu

20 %

Hömötiaisen kanta on enää viidesosa entisestään

- 10 min Hengitystiheys, verenpaine ja syke laskevat => stressihormonit vähenevät
- 20 min Mieliala kohenee
- 60 min Tarkkaavaisuus lisääntyy
- 2 h Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
- 5 h/kk Positiiviset tunteen lisääntyvät

## Mitä sinä voit tehdä?



**Käy lähimetsässä** – tarkkaile kevään etenemistä. Kuuntele, katsele, tunnustele.



**Tuo luonto sisälle** – oksia maljakkoon, käpyjä ikkunalaudalle tai luontokuvia taustakuvaksi.



**Opettele tunnistamaan lintuja** – lataa ilmainen Muuttolintujen kevät -sovellus puhelimeen.



**Kuuntele linnunlaulua** vaikka kotona Youtubesta.  
<https://www.youtube.com/watch?v=LYekcN76hF4>

