

Zielona Recepta



CENTRUM
TERAPII LEŚNEJ

Pacjent:



Rp. Obserwacja ptaków

Wybierz się na spacer po okolicy, w której czujesz się bezpiecznie i komfortowo. Może to być park, brzeg stawu, Twoje osiedle lub ogród. Postaraj się poszukać ptaków. Gdzie przebywają? Czym się zajmują? Zwróć uwagę na ogólną sylwetkę i kolory, postaraj się je zapamiętać. W domu możesz sprawdzić, jaki to mógł być gatunek. Czy rozróżniasz je od innych, które być może też spotykasz? Czym się różnią? Pozwól swojej obserwacji płynąć swobodnie. Nie spiesz się. Obserwuj je tak, jakby to był film lub spektakl. Być może uda Ci się usłyszeć ich głosy, a z czasem je rozpoznawać. A może to koncert? Które ptaki dziś lubisz najbardziej?

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza:

Zielona Recepta



CENTRUM
TERAPII LEŚNEJ

Pacjent:



Rp. Obserwacja ptaków

Wybierz się na spacer po okolicy, w której czujesz się bezpiecznie i komfortowo. Może to być park, brzeg stawu, Twoje osiedle lub ogród. Postaraj się poszukać ptaków. Gdzie przebywają? Czym się zajmują? Zwróć uwagę na ogólną sylwetkę i kolory, postaraj się je zapamiętać. W domu możesz sprawdzić, jaki to mógł być gatunek. Czy rozróżniasz je od innych, które być może też spotykasz? Czym się różnią? Pozwól swojej obserwacji płynąć swobodnie. Nie spiesz się. Obserwuj je tak, jakby to był film lub spektakl. Być może uda Ci się usłyszeć ich głosy, a z czasem je rozpoznawać. A może to koncert? Które ptaki dziś lubisz najbardziej?

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza:

Zielona Recepta



CENTRUM
TERAPII LEŚNEJ

Pacjent:



Rp. Obserwacja ptaków

Wybierz się na spacer po okolicy, w której czujesz się bezpiecznie i komfortowo. Może to być park, brzeg stawu, Twoje osiedle lub ogród. Postaraj się poszukać ptaków. Gdzie przebywają? Czym się zajmują? Zwróć uwagę na ogólną sylwetkę i kolory, postaraj się je zapamiętać. W domu możesz sprawdzić, jaki to mógł być gatunek. Czy rozróżniasz je od innych, które być może też spotykasz? Czym się różnią? Pozwól swojej obserwacji płynąć swobodnie. Nie spiesz się. Obserwuj je tak, jakby to był film lub spektakl. Być może uda Ci się usłyszeć ich głosy, a z czasem je rozpoznawać. A może to koncert? Które ptaki dziś lubisz najbardziej?

Data wystawienia:

Dane i podpis lekarza: