

1. Kyykkäillen



Ota tukevasti kiinni puun rungosta. Kyykisty rauhallisesti niin alas kuin tuntuu hyvältä ja nouse ylös.



2. Käpyä kuljetellen



Laita käpy pään päälle ja lähde kävelemään.
Älä anna kävyn pudota.



3. Tasapainoilua kepin kanssa



Yritä pitää keppi pystyssä kämmenelläsi.
Ota tarvittaessa askelia tai tasapainoile vartalollasi.



4. Metsätöissä



Millaisia metsätöitä olet tehnyt? Näytä työ liikkeen avulla ja muut yrittävät arvata.



5. Puuhippa



Pelaajat valitsevat itselleen puun. Yksi jää ilman. Kun hän huutaa "vaihto", kaikki siirtyvät uuden puun luokse. Kuka jää ilman puuta?



6. Seuraa johtajaa



Ensimmäinen jonossa tekee jotakin liikettä ja muut matkivat perässä. Vaihdetaan välillä johtajaa.



7. Kuvioita lumelle



Tampatkaa kuvio lumelle samaa polkua pitkin kävellen.



8. Talvista liikuntaa



Mitä talvista liikuntaa olet tykännyt harrastaa?
Näytä muille, miten liikettä tehdään.



9. Jalkoja jumpaten



Tehkää kyykkyliikettä polvia koukistaen. Keksikää muita liikkeitä, jotka saavat kehon lämpimäksi.



10. Jalanjälkiä lumessa



Tarkkailkaa jalanjälkiänne. Millaisia askeleet ovat?
Löytyykö ryhmästäanne erilaisia jalanjälkiä?



11. Terveiset lumessa



Valitse sopiva keppi tai tikku. Mieti minkä viestin haluat jättää. Kirjoita tai piirrä terveisesi lumeen.



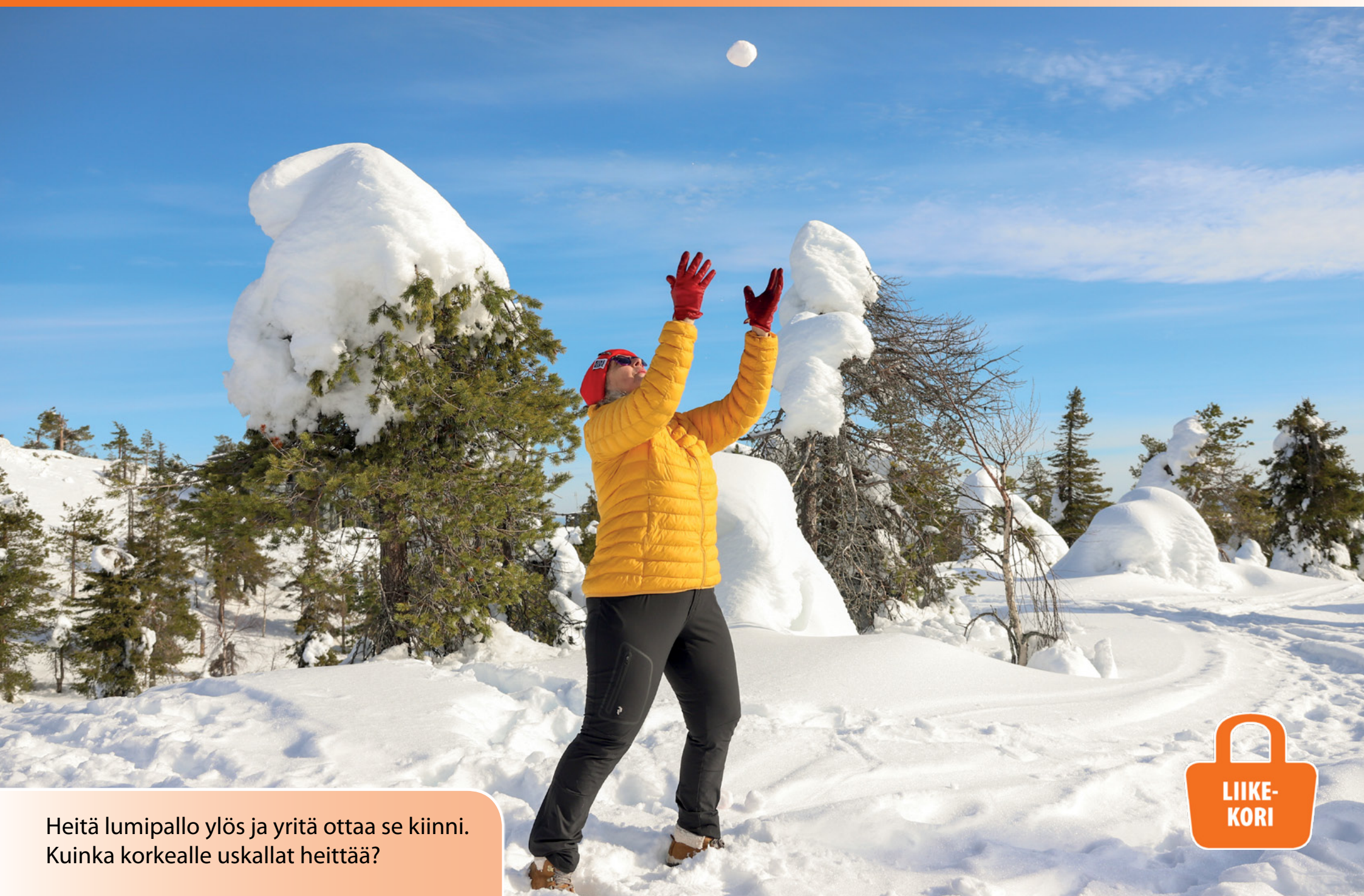
12. Lumipallolla osumia



Yritä osua lumipallolla puunrunkoon
tai muuhun sovittuun "maaliin".



13. Lumipallo korkeuksiin



Heitä lumipallo ylös ja yritä ottaa se kiinni.
Kuinka korkealle uskallat heittää?



14. Puuhun nojailu



Valitse mieleisesi puu. Nojaa puuhun, sulje silmäsi ja hengitä rauhallisesti. Rentouta keho ja mieli.



15. Hengittele happea



Nosta kädet ylös ja hengitä suun kautta sisään ja nenän kautta ulos samalla, kun lasket kädet alas.



16. Hartiat rennoiksi



Ota hyvä asento ja pyöräytä hartioita ympäri laajalla liikkeellä molempiin suuntiin. Jouta samalla polvilla.



17. Kumarra ja kurkista



Laita jalat leveään haara-asentoon. Kumarru alas ja kurkista jalkojen välistä. Mitä näkyy?



18. Kohti korkeuksia



Nouse varpaille ja kurkota mahdollisimman korkealle ylös. Yllätkö oksaan, saatko lumen varisemaan?



19. Vartaloa kiertäen



Kierrä vartaloa sivuille, anna käsien johtaa liikettä.
Kuinka pitkälle taakse pystyt kurkistamaan?



20. Kirjaimia ilmaan



Piirrä oma etukirjaimesi tai nimesi laajalla liikkeellä ilmaan. Ota vartalo mukaan liikkeeseen.



21. Pilvien matkassa



Katsele pilviä. Mitä hahmoja tai asioita näet?
Minne pilvet ovat matkalla?



22. Bongaa värejä



Katsele ympärillesi. Mitä värejä ja värisävyjä näet?
Mistä pidät erityisesti?



23. Parhaat eväsherkut



Kerro, mikä on mieleenpainuvuin eväsherkku, jonka olet luonnossa nauttinut. Miksi luonnossa kaikki maistuu paljon paremmalta?



24. Luonnon tuoksut



Mitä tuoksua ympärilläsi on? Kerro muille,
mistä luonnon tuoksusta erityisesti pidät.



25. Kaiku vastaa



Mene paikalle, jossa voit kuulla kaiun.
Huuda ja kuuntele, mitä kaiku vastaa sinulle.



26. Metsäpuron liplatus



Kuuntele puron liplatusta tai roiskuttele vettä.
Mitä veden äänet sinulle kertovat?



27. Tunnustele talvea



Tunnustele paljain käsin talvea: lunta, jääpuikkoja, kohmeisia luontokappaleita. Mitä tunnet ja aistit?



28. "Kiikaroi luontoa"



Tee käsistä kiikarit ja laita ne silmillesi.
Katsele eri suuntiin. Mitä kiikareilla näkyy?



29. Kuuntele keskittyneesti



Ota rento asento. Miltä talvinen luonto kuulostaa?
Kuuluuko muutakin kuin luonnon ääniä?





Katsele ympärillesi. Löytyykö lumesta eläinten jälkiä? Tunnistatko jälkien jättäjän?



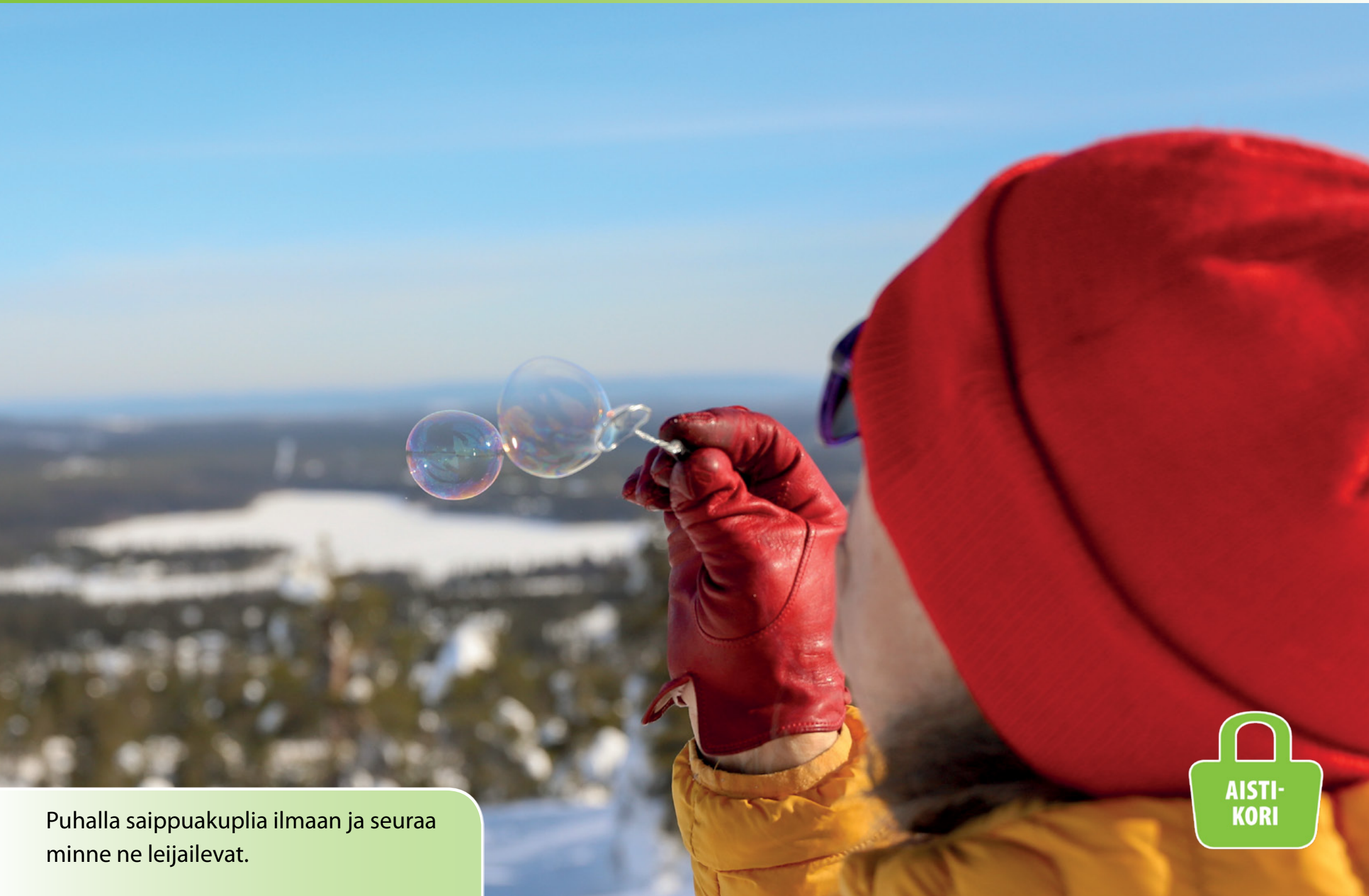
31. Lintuja tarkkaillen



Näetkö ympärilläsi lintuja tai kuuletko niiden ääniä? Tunnistatko havainnoimasi linnut?



32. Saippuakuplat ilmaan



Puhalla saippuakuplia ilmaan ja seuraa minne ne leijailevat.



33. Metsän pelot



Oletko joskus pelästynyt tai pelännyt metsässä?
Kerro kokemuksestasi muille.





Astu lätäkköön niin, että vesi roiskuu.
Millaisia lätäkköleikkejä olet leikkinyt?



35. Aivopäähkinä luonnossa



Sopikaa kirjain ja yrittäkää keksiä mahdollisimman monta sillä alkavaa linnun tai eläimen nimeä.



36. Kiipeilypuu



Oletko kiipeillyt puissa? Muistatko, millainen oli lempi kiipeilypuusi?



37. Luonnon taidetta



Etsi luonnosta erilaisia materiaaleja ja tee niistä oma taideteoksesi. Muistatko vielä lapsuutesi käpylehmät?



38. Yksityiskohtia luonnossa



Valitse jokin yksityiskohta ympäriltäsi.
Mikä siinä puhuttelee? Kerro siitä muille.





Mikä on mukavin talvimuistosi?
Mieti hetki itseksi. Kerro siitä muille.

 KOKEMUS-
KORI

40. Talvisen luonnon parhautta



Mikä on mielestäsi parasta talvessa ja talvisessa luonnossa? Keskustelkaa yhdessä ajatuksistanne.



41. Puhuttelevat luontokappaleet



Mikä puu, kasvi, eläin tai muu luontokappale kuvaa sinua mielestäsi parhaiten? Miksi?



42. Talvitouhuja jäällä



Kävelkää jään ääreen. Muistele, mitä olet tehnyt talvisin jäällä eri elämänvaiheissa.

