



VAHVU

Vautsi-vau! Minä olen Vahvu!
Olen mennyt, tehnyt ja touhunnut
niin paljon, etten muista,
koska olen viimeksi kunnolla levännyt!

Minua haukotuttaa, jalkani tuntuvat raskailta
ja tuntosarveni alkavat lupsua,
mutta miten ihmeessä oppisin
rauhottumaan ja lepäämään?

Osaatteko te auttaa minua?

LEPO

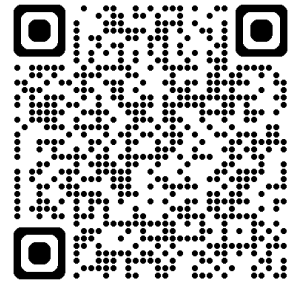
- ✓ taito rauhoittua ja säädellä vireystilaa
- ✓ taito tunnistaa tarve levolle
- ✓ taito tunnistaa levon vaikutuksia
- ✓ taito käyttää rentoutumismenetelmiä

KESKUSTELUUN LASTEN KANSSA

- Millainen sinä olet, kun tarvitset lepoa?
- Tarkoittaako lepääminen aina nukkumista?
- Onko lepääminen ja rauhoittuminen sinulle helppoa?
- Millainen olet sen jälkeen, kun olet levännyt?
- Jos voisit valita minkä tahansa paikan luonnosta lepäämiseen, minkä paikan valitsisit?
- Lepäävätkö kasvit ja eläimet? Mihin ne tarvitsevat lepoa eri vuodenaikoina?

KEINUTTELUA

Ottakaa hyvä asento, ja kuunnelkaa kappale. Voitte yhdistää kappaleen kuunteluun myös luontohieronnan: etsikää puhtaat kävyt, joita voi kevyesti pyöritellä kaverin selällä tai jaloilla.



HARJOITUKSIA

KOLOJEN ETSINTÄ



Lähtekää yhdessä etsimään metsästä puun ja kivien koloja. Missä nukkuvat tai mihin voisivat mennä nukkumaan esimerkiksi siili, käärme tai karhu? Älkää herättäkö nukkuvia eläimiä! Löytyisikö Vahvulle oma kolo, jossa se voisi levätä?

YMPÄRISTÖN HAVAINNOINTI JA TUTKIMINEN

TAVOITE: VIREYSTILAN SÄÄTELY

SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

PILVIEN SEURAAMINEN



Asettukaa makaamaan maahan ja katselkaa yhdessä pilviä. Mitä muotoja löydätte? Harjoituksen jälkeen piirtäkää tai maalatkaa näkemänne pilvet.

LUOVA HARJOITUS

TAVOITE: RAUHOITTUMINEN JA VIREYSTILAN SÄÄTELY

SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

AISTIPUSSIT



Aikuinen kerää pussiin tai laatikkoon valmiiksi luonnonmateriaaleja, kuten kiviä, käpyjä, hiekkaa tai multaa. Jokainen saa vuorollaan tunnustella ja haistella sisältöä. Arvaatko, mitä laatikon sisällä oli?

TAVOITE: RAUHOITTUMINEN JA VIREYSTILAN SÄÄTELY

SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

PUUN KUORSAUS



Talvella ja alkukevällä puut nukkuvat ja odottavat lämpimiä kelejä ja kevättä. Jokainen etsii oman puun, ja laittaa korvan puuta vasten. Kuuleeko kukaan puun kuorsaavan? Mitä eri puulajeja löysitte?

ITSENÄISESTI TEHTÄVÄ HARJOITUS

TAVOITE: LEVON VAIKUTUKSET, RAUHOITTUMINEN

SOVELTUU KAIKENIKÄISILLE

LUMIHIUTALEET



Kuvitelkaa, että olette hitaasti maahan leijailevia lumihiutaleita. Hiutaleet tanssivat ilmassa, ja väsyessään ne laskeutuvat maahan lepäämään. Olkaa hetki maassa, ja kuunnelkaa talvisen metsän ääniä. Halutessaan taustalle voi laittaa hidasta tai nopeaa musiikkia (tai vaihdellen molempia), ja musiikin päättyessä hiutaleet laskeutuvat maahan.

YHDESSÄ TEHTÄVÄ HARJOITUS

TAVOITE: LEVON TARPEEN TUNNISTAMINEN

SOVELTUU PARHAITEN YLI 2-VUOTIAILLE

HENGITYSHARJOITUS



Hengittäkää syvään sisään nenän kautta ja ulos suun kautta. Halutessanne voitte sulkea silmät.

Sisäänhengityksen aikana kuvitellaan, että keho täyttyy kaikilla metsän tuoksuilla, kuten havuilla, kukilla ja mustikoilla. Uloshengityksen aikana kuvitellaan, että puhalletaan kaikki kiire ja levottomuus ulos, ja rentoutetaan lihaksia.

TAVOITE: LÖYTÄÄ RENTOUTUMISMENETELMIÄ

SOVELTUU PARHAITEN YLI 3-VUOTIAILLE

KEVÄT TULI, LUMI SULI



Leikkikää olevanne talviunilta herääviä eläimiä, kuten siilejä tai karhuja. Määriteltäkö pesäalue, kuten kahden puun väli, johon leikkijät menevät nukkumaan talviunta. Kun leikin ohjaaja sanoo *kevät tuli, lumi sulii*, eläimet heräävät ja lähtevät liikkeelle. Kun ohjaaja sanoo *takatalvi*, eläinten pitää juosta äkkiä takaisin pesään. Lopuksi pohditaan yhdessä, miltä eläimistä mahtoi tuntua ennen talviunia ja niiden jälkeen.

YHTEINEN LIKUNNALLINEN LEIKKI

TAVOITE: LEVON TARPEEN JA VAIKUTUSTEN TUNNISTAMINEN

SOVELTUU PARHAITEN YLI 3-VUOTIAILLE