

Kestävästi kerhoissa- vinkkejä kerho-ohjaajalle

Tehdään yhdessä kestävämpää kerhoarkea hauskasti! Tämä pieni vihkonen tarjoaa kerho-ohjaajille vinkkejä ja ideoita kestävämpiin toimintatapoihin ja kerhosisältöihin. Tehtävien avulla voit innostaa lapsia ja nuoria tekemään ympäristöystävällisiä valintoja ja samalla oppimaan uusia taitoja.

Kokkikerhot

Kokkikerhot tarjoavat oivallisen tilaisuuden yhdistää ruoanlaittotaitojen oppiminen ja ympäristötietoisuus. Ne ovat loistava paikka tutustua uusiin makuihin, oppia ruokahävikin vähentämisestä ja ymmärtää ruoan ympäristövaikutuksia.

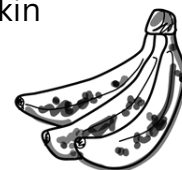
Yleisiä vinkkejä kokkikerhoihin

- **Vähennä ruokahävikkiä:** Suunnittele reseptit niin, että kaikki ostetut raaka-aineet tulevat käytetyksi. Esimerkiksi ylimääräiset jauhot ja kananmunat voi hyödyntää seuraavalla kerralla.
- **Suosi sesonkiruokia:** Käytä kauden kasviksia ja hedelmiä. Sesongin tuotteet ovat ympäristöystävällisempiä ja usein myös edullisempia.
- **Kasvisruokia pöytään:** Kasvisruokien suosiminen vähentää ruoan hiilijalanjälkeä. Tämä on myös tilaisuus innostaa lapsia ja laajentaa heidän makumaailmaansa.
- **Opeta lajittelua:** Jätteen oikea lajittelu ja biojätteen kompostointi ovat tärkeä osa kestävästä kokkikerhoista.

Ideoita kerhokertoihin

Hävikkiruuista herkuiksi

Talouksissa päätyy hukkaan usein esimerkiksi leipää, hedelmiä ja vihanneksia. Keskustelkaa kerholaisten kanssa, mitä ruoka-aineita heidän kotonaan heitetään pois ja pohtikaa yhdessä tapoja hyödyntää niitä. Kerhokerralla voidaan yhdessä keksiä hävikkiruokaa vähentävä resepti tai päättää jokin ruoka-aine, josta keksitään yhdessä resepti.



Pohdinnan tukena voidaan käyttää **Hävikkiruokapeliä**:

kirjoita lapuille erilaisia ruokia, jotka päätyvät usein kotitalouksissa jätteeksi (esim. Leipä, eri hedelmät, maitotuotteet, kasvikset tai ruuat kuten kaurapuuro yms.)

Laput asetetaan väärinpäin pöydälle.

Kerholaiset voivat vuorotellen kääntää lappuja ympäri.

Tehtävänä on pohtia, miten lapussa olevia ruokia voitaisiin hyödyntää.



Esimerkkejä hävikkiresepteistä:

- Hävikkipitsa (käytä ylijääneitä kasviksia ja juustonpaloja täytteenä).
- Banaanileipä ylikypsistä banaaneista.
- Hedelmäsmoothie ylijääneistä hedelmistä.
- Rieskat ylijääneestä perunamuusista tai kasvissosekeitosta
- Pannukakku ylijääneestä maidosta, puurosta tai jugurtista

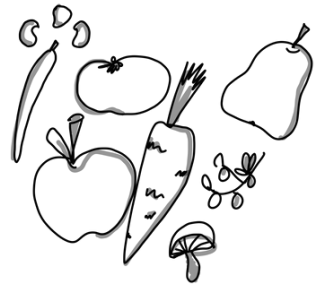
Sesonkikasvikset tutuiksi

Valitkaa yksi tai useampi sesongin kasvis tai hedelmä ja tutustukaa niiden käyttömahdollisuuksiin. Ohjaaja voi ottaa kerhoon mukaan erilaisia kasviksia ja hedelmiä. Tutkikaa miltä ne näyttävät, tuoksuva ja maistuvat. Keskustelkaa, miksi sesonkiruoka on tärkeää ja miten se vaikuttaa ympäristöön.

Kerhossa voidaan myös piirtää sesonkikasviskello: Piirretään paperille kellotaulu, jonne merkataan vuodenajat. Jokaisen kauden kohdalle kirjoitetaan tai piirretään ne kasvikset ja hedelmät, jotka ovat sesongissa kyseisenä aikana. Kelloa voidaan täydentää aina kun opitaan uutta tai kokeillaan uutta reseptiä.

Esimerkkejä resepteistä:

- Kauraomenapaistos syksyn omenoista
- Porkkanamuffinit talvikauden juureksista
- Keväinen parsakeitto



Innostavaa kasvisruokailua

Kokeilkaa yhdessä valmistaa tuttu ruoka kasvisversiona. Keskustelkaa, miten kasvisruokien suosiminen voi vaikuttaa ympäristöön ja ilmastoon.

Esimerkkejä kasvisversioista:

- Makaronilaatikko härkiksestä tai soijarouheesta
- Kasvislasagne kesäkurpitsasta ja tomaateista
- Linssibolognese
- Marenki kikherneiden liemestä

Kuvis-, askartelu- ja käsityökerhot

Luovuus ja ympäristöystävällisyys kulkevat käsi kädessä!
Kierrätysmateriaalit ja luonnonmateriaalit tarjoavat loputtomasti mahdollisuuksia hauskaan ja vastuulliseen askarteluun.

Yleisiä vinkkejä kuvis-, askartelu- ja käsityökerhoihin

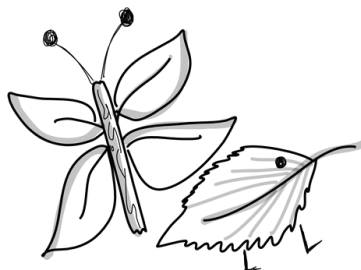
- **Suosi kierrätysmateriaaleja:** Käytä esimerkiksi vessapaperirullia, vanhoja sanomalehtiä ja kangaspaloja.
- **Kierrätys ja lajittelu:** Opetellaan kerhossa yhdessä tunnistamaan, mitkä materiaalit voidaan kierrättää ja miten ne lajitellaan oikein.
- **Vähennä materiaalihukkaa:** Hyödynnä askartelusta jääneet silput ja ylijäämät uusissa projekteissa. Materiaaleille voidaan myös yhdessä keksiä käyttötarkoituksia sen sijaan, että ne heitetään pois.
- Kannusta kerholaisia käyttämään tarvikkeita säästeliäästi. Esimerkiksi maalien käyttöä voi harjoitella pienissä määrissä ennen isompia projekteja.
- **Luonnonmateriaalit:** Kerätkää esimerkiksi marjoja, lehtiä ja oksia askartelumateriaaliksi.

Ideoita kerhokerroille

Hahmoja ja maisemia kasveista ja kepeistä

Tarvikkeet:

- Luonnonmateriaaleja (esim. lehdet, kepit, kävyt, kukat, siemenet)
- Paksua paperia tai kartonkia pohjaksi
- Liimaa
- Sakset



Ohjeet:

1. Materiaalien kerääminen: Lähtekää ulos keräämään luonnonmateriaaleja. Tutkikaa ympäristöä ja etsikää erimuotoisia ja -värisiä lehtiä, pieniä keppejä, käpyjä ja muita luonnon aarteita. Kannusta kerholaisia valitsemaan materiaaleja vastuullisesti – älkää repikö kasveja tai oksia turhaan.
2. Liimataan paperille löydetyistä materiaaleista hahmoja ja maisemia.

Maalin värjääminen luonnon materiaaleilla

Tarvikkeet:

- Luonnonmateriaaleja (esim. marjat, punajuuri, sipulinkuoret, kasvit)
- Vettä
- Kattila ja siivilä
- halutessasi valkoista maalia
- Siveltimiä ja paperia/kangasta



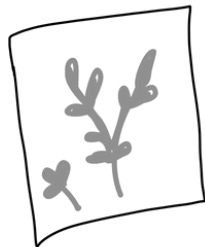
Ohje:

1. Valitse luonnonmateriaali, josta haluat valmistaa värin (esim. mustikat siniseen, punajuuri punaiseen, sipulinkuoret keltaiseen).
2. Pilko materiaalit pieniksi ja keitä niitä pienessä vesimäärässä noin 15–30 minuuttia, kunnes vesi värjäytyy.
3. Siivilöi värjäysliemi ja anna sen jäähtyä.
4. Käytä värjättyä nestettä vesivärin tapaan maalaukseen tai kankaan värjäämiseen. halutessasi voit sekoittaa värit myös valkoiseen pohjamaaliin, jolloin saadaan paksumpaa maalia.

Kasvipainallus

Tarvikkeet:

- Kangasta (esim. vanha puuvillaliina, paita tai tyynyliina) tai paperia
- Tuoreita kasveja ja lehtiä
- Vasara tai kaulin
- Leivinpaperia



Ohje:

1. Aseta kangas tai paperi tasaiselle pinnalle.
2. Laita haluamasi kasvi tai lehti kankaan/paperin päälle. Peitä se leivinpaperilla.
3. Naputtele kasvia varovasti vasaralla tai kaulimella, kunnes sen väri siirtyy kankaaseen tai paperiin.
4. Poista kasvi ja anna painalluksen kuivua. Kangas voidaan viimeistellä silittämällä.

Ekoliima

Tarvikkeet:

- 1 dl vettä
- 1 dl vehnä jauhoja
- 1 rkl sokeria
- 1 rkl öljyä
- Kattila ja vispilä

Ohje:

1. Mittaa vesi, jauhot ja sokeri kattilaan. Sekoita tasaiseksi.
2. Kuumenna seosta miedolla lämmöllä ja vispaa jatkuvasti, kunnes seos muuttuu paksuksi ja kiiltäväksi.
3. Lisää öljy ja sekoita hyvin. Anna ekoliiman jäähtyä.
4. Säilytä valmis liima suljetussa purkissa ja käytä askarteluun paperin tai kartongin liimaamiseen.

Munakennoaskartelu

Tarvikkeet:

- Tyhjiä munakennoja
- Sakset
- Maaleja ja pensseleitä
- Liimaa
- Paperia, lankaa tai muita koristeita

Kukkasten ohje:

1. Leikkaa munakennosta yksittäisiä kuppiosia, jotka toimivat kukkien terälehtinä. Voit leikata reunat pyöreiksi tai teräviksi, jotta saat erilaisia kukkia.
2. Leikkaa useampi terälehtikuppi, jos haluat monikerroksien kukan
3. Liimaa kupit päällekkäin.
4. Maalaa ja koristele kukka halutessasi.
5. Pohtikaa, mitä kaikkea muuta hauskaa munakennoista voisi askarrella.



Eläinten ohje:

1. Leikkaa munakennosta eläimen kuono sekä korvat. Liimaa korvat kiinni kuonoon.
2. Maalaa tai piirrä eläimelle silmät ja halutessasi muita koristeita.
3. Pohtikaa, mitä kaikkea muuta hauskaa munakennoista voisi askarrella.



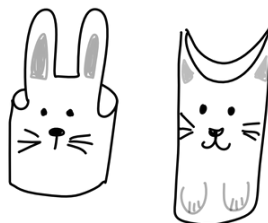
Paperirulla-askartelut

Tarvikkeet:

- Tyhjiä vessapaperirullia
- Sakset
- Liimaa ja teippiä
- Maalia ja tusseja

Eläinten ohje:

1. Jätä paperirulla ehjäksi ja maalaa se haluamasi eläimen väriseksi.
2. Kissa: taita rullan toinen pää alas niin, että rullaan syntyvät korvat.
3. Pupu: leikkaa rullasta pupulle korvat kuvassa näkyvällä tavalla.
4. Piirrä eläimelle silmät ja koristele ne haluamallasi tavalla.
5. Pohtikaa, mitä kaikkea muuta hauskaa paperirullista voisi askarrella.



Tähtien ohje:

1. Tähdet:
2. Litistä paperirulla ja leikkaa siitä noin 1 cm leveitä renkaita.
3. Muotoile renkaat tähden sakaroiksi ja liimaa ne yhteen tähden muotoon.
4. Maalaa tai koristele tähti haluamallasi tavalla
5. Pohtikaa, mitä kaikkea muuta hauskaa paperirullista voisi askarrella.



Hävikkisaippua

Tarvikkeet:

- Jämsuikaleita vanhoista saippuoista tai tarvittaessa saippuamassaa
- Vettä
- Kulho ja kattila (vesihauteeseen)
- Kuivattuja kasveja tai vanhoja mausteita
- Muotteja (esim. maitopurkin pohja)



Ohje:

1. Pilko vanhat saippuanpalat pieniksi paloiksi.
2. Laita saippuapalat kulhoon ja sulata ne pienellä lämmöllä hellalla tai vesihauteessa. Lisää tarvittaessa hieman vettä.
3. Sekoita tasaiseksi massaksi ja kaada se muotteihin.
4. Anna saippuoiden jähmettyä yön yli. Irrota muoteista ja anna kuivua vielä muutama päivä ennen käyttöä.
5. Halutessasi voit lisätä sekaan kuivattuja kasveja, yrttejä tai mausteita koristeeksi.

Ylijäämämosaiikki

Tarvikkeet:

- Kerhon askarteluista jääneitä ylijäämämateriaaleja (esim. paperisilppu, kartonkipalat, vanhat aikakauslehdet, kangastilkut)
- Paksua kartonkia tai pahvia pohjaksi
- Liimaa (esim. ekoliimaa)
- Sakset



Ohje:

1. Säästäkää kerhon muista askarteluista yms. jääneet materiaalit kuten paperisilppu, langanpätkät ynnä muut, jotka muuten saattaisivat päätyä roskiin. Värikkäät palat sopivat erityisen hyvin mosaiikkitoihin.
2. Suunnittele kuvio tai aihe mosaiikkityölle (esim. kukka, maisema tai abstrakti kuvio).
3. Levitä liimaa pohjaksi valittuun kartonkiin. Asettele palat liiman päälle haluamallasi tavalla.
4. Keskustelkaa kerholaisten kanssa, mitä muita käyttöideoita ylijäämämateriaalille he keksivät.

Retkeily ja liikunta

Luonnossa liikkuminen tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia ympäristön kunnioittamista ja vastuullista toimintaa. Retket ja liikuntahetket luonnossa eivät ole vain fyysistä tekemistä, vaan myös tilaisuuksia havainnoida ympäristöä, keskustella luonnon merkityksestä ja oppia yhdessä.

Yleisiä ohjeita retkeilyyn ja liikuntaan

- **Yhdistä liikuntaa ja luonnossa liikkumista:** Käytä ympäristöä luovasti ja innostavasti esimerkiksi leikkeihin, rasteihin tai seikkailuratoihin.
- **Kannusta havainnointiin:** Pyydä lapsia tarkkailemaan ympäristöä. Näin lapset oppivat arvostamaan ympäristöä ja huomaavat sen monimuotoisuuden.
- **Keskustelkaa turvallisuudesta:** Käykää yhdessä läpi, miten luonnossa liikutaan turvallisesti ja ympäristöä kunnioittaen.
- **Valmistautukaa hyvin:** Suunnitelkaa retki etukäteen. Pakatkaa mukaan tarvittavat varusteet, kuten juomapullo, ensiapupakkaus, roskapussi ja säänmukaiset vaatteet.
- **Pidä luonto siistinä:** Opeta lapsille roskattoman retkeilyn periaatteet. Kaikki roskat kuljetetaan pois luonnosta.

Ideoita kerhokerroille

Yhteiset retkisäännöt

Ennen retkeä suunnitelkaa yhdessä kerholaisten kanssa säännöt sille, miten luonnossa toimitaan ja kirjatkaa ne ylös.

Keskustelkaa siitä, mitä tarkoittaa ympäristöä kunnioittava retkeily: esimerkiksi jätetään paikat siistiksi, kunnioitetaan kasveja, eikä häiritä eläimiä.

Pohtikaa yhdessä, mitä tavaroita on tärkeää ottaa mukaan retkelle, kuten:

- Ensiapulaukku turvallisuuden varmistamiseksi.
- Roskipussi omien ja muiden roskien keräämiseen.
- Juomapullo ja eväät kestävässä pakkauksissa, kuten juomapulloissa ja eväsrasioissa.
- Säänmukaiset varusteet, kuten sadevaatteet, hyvät kengät tai aurinkorasva.

Luontobingo

Tee lista luonnon aarteista, joita lapset voivat etsiä retken aikana luonnosta. Voit myös tehdä etsittävistä asioista bingolappuja. Tarkoituksena on oppia tunnistamaan luonnosta löytyviä asioita sekä tarkkailemaan ja kunnioittamaan ympäristöä.

Esimerkki etsittäviä:

- Erivärisiä lehtiä
- Männyn käpy
- pehmeä sammal
- Lintu tai lintujen ääniä
- Hienon näköinen kivi
- Jotain pehmeää
- Jotain karheaa
- Jotain, mikä ei kuulu luontoon
- Mustikka
- Jokin hyönteinen
- Jotain keltaista
- Esine, joka kannattaa olla mukana metsäretkellä
- Jotain syötävää



Bingoa voidaan myös suunnata eri teemoille. Esimerkiksi voidaan keskittyä retkeilyn opetteluun, jolloin voidaan etsiä hyvä levähdyspaikka, tulentekotarpeet ja erilaisia retkeilytarvikkeita.

Bingossa voidaan painottaa myös eri aisteja. Tällöin ulkoa voidaan etsiä eri värejä tai kuvioita, luonnon ääniä, hajuja, makuja ja eri tuntuksia asioita kuten pehmeää sammalta tai tahmeaa pihkaa.

Tehtäviä metsässä- leikki

Tutustutaan luontoon ja liikutaan hausalla tavalla metsäympäristössä.

Valitkaa metsäpolku tai muu turvallinen luontoympäristö leikkiä varten. Leikkijät muodostavat jonon, ja ohjaaja asettuu jonon kärkeen. Ohjaaja kulkee polkua pitkin, ja leikkijät seuraavat perässä. Yhtäkkiä ohjaaja pysähtyy ja antaa tehtävän, esimerkiksi: "Etsi käpy", "Silitä pehmeää sammalta", "Mene seisomaan puun viereen". Tehtävänä on suorittaa annettu tehtävä mahdollisimman nopeasti. Tehtävien keksijää voidaan vaihdella. Leikin jälkeen voidaan keskustella, mitä luonnossa huomattiin tai opittiin.

Lajittelurata

Järjestäkää lajittelurata, jossa lapset oppivat lajittelemaan eri materiaaleja. Aktiviteetti voidaan toteuttaa ulkona maastossa tai sisällä esimerkiksi renkaita käyttäen.

Maahan muodostetaan rata, jonka varrelta kerätään leikkimielisesti erilaisia "jätteitä" (esim. pahvitölkki, muovipussi, folio). Rata voidaan kulkea kävellen tai esimerkiksi hyppien tai muulla hausalla tavalla. Kerättävät esineet voivat olla retkellä tai kerhon toiminnassa syntyneitä oikeita jätteitä tai ohjaajan mukanaan tuomia. Mukaan voidaan ottaa myös vaikeita esineitä kuten sellaisia, joissa on montaa eri materiaalia.

Radan lopuksi harjoitellaan, mihin lajitteluastiaan esineet kuuluvat ja keskustellaan, miksi lajittelu on tärkeää ja mitä hyötyä kierrätyksestä on ympäristölle.

