



VINKKEJÄ MATKALLE

Energian purku: Juoskaa lyhtypylväältä toiselle ja keksikää jokaisen lyhtypylvään tai liikennemerkkin kohdalla Jekku-jänö-temppu. Tehtävässä voi hyödyntää myös tiistaipäivän Jekku-muistipelin kortteja, joita jokainen lapsi vuorollaan saa nostaa retkirepusta matkan aikana.

Kokeilkaa erilaisia jonomuodostelmia. Esimerkiksi pitkä "mato" (muodostetaan laittamalla kädet edellä kulkevan harteille) tai rivi (muodostetaan pitämällä käsistä kiinni ja kulkemalla kylki edellä). Jonon/rivin ensimmäinen voi kulkea kiemurtelevaa reittiä. Ottakaa välillä spurtitjuoksuja sekä tasapainoilkaa penkeillä/tienreunoilla. Matkalla kannattaa hyödyntää mahdollisimman useita perusliikkumismuotoja ja tasoja (tasapaino- liikkumis-, käsittelytaidot).

Välietappipiste: Ottakaa aina samassa paikassa noin matkan puolivälissä pysähdystauko. Pohtikaa ja tarkkailkaa yhdessä esimerkiksi vuodenajan vaihtumista, miltä puut ja maisema näyttää eri vuodenaikoina? Miltä puro/pelto näyttää aamulla ja entä iltapäivällä takaisin tullessa? Miten lähistön rakennustyömaa edistyy? Voitte ottaa myös valokuvan ja verrata kuvien avulla muutoksia.

Retkipaikassa: Hiljennytään jo ennen metsään/puistoon saapumista. Vinkatkaa lapsille huomioimaan luonnon eläimiä, ei säilytetä niitä. Muistathan kuunnella myös lapsen ideoita, miten luonnossa voisi rauhoittua, mikä olisi mukavaa juuri nyt tähän vuoden aikaan?

Retkipaikassa jokainen voi ottaa itselleen oman hiljentymispaikan.

"Istahda omalle paikalle ja sulje silmäsi, tunne tarkasti oma kehosi vasten maata. Tunnetko vaatteidesi läpi jonkun oksan, kiven vai lumen narskuntaa? Voit käydä myös halaamassa puuta ja kokeilla, mitä silloin tunnet. Tunnetko puun pehmeän/karheen pinnan poskellasi, onko se lämmin vai kylmä? Seuraavaksi voit kiinnittää huomiota, mitä kuulet luonnossa? Nosta kädet korville, jotta kuulet vielä paremmin ja ole aivan hiiren hiljaa. Aukaise silmät ja lähde tähystämään käsikiikareiden avulla, mitä yksityiskohtia näet metsässä, lähellä ja kaukaa."

Lopuksi rentoudutaan kuuntelemaan Jekku-jänön loppuruno. Muistathan kasvattajana myös itse rentoutua/palautua päivän tai viikon kiireistä tämän hetken aikana ja nauttia raikkaasta ulkoilmasta.