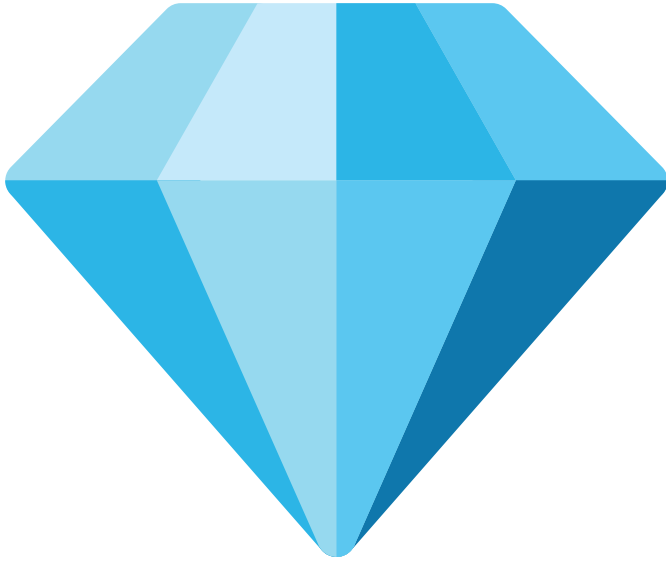


PELAA
FIKSUSTI



PUUHAPASSI

Tämän passin omistaa:



Puuhaa ja keskustele!

OHJE:

Voitte merkitä lasten puuhailut ja teidän yhteiset tekemiset puuhaspassiin. Voitte kokeilla uusia asioita ja kannustaa lasta myös keksimään itse tekemistä. Tärkeää on, että lapsella ja teillä on hauskaa ja löytyy mukavaa tekemistä arkeen ja viikonloppuihin myös ilman digilaitteita. Tehkää niin paljon kuin haluatte/ehditte ja merkitkää alla olevaan ruudukkoon rasti tehtyänne asian.



1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RAUTATASO

KULTATASO

TIMANTTITASO

Saat rautatason valmiiksi, kun joka kategoriasta on kertynyt kaksi ruksia. Saat kultatason valmiiksi, kun joka kategoriasta on kertynyt kolme ruksia lisää. Saat timanttitaso valmiiksi, kun joka kategoriasta on kertynyt neljä ruksia lisää. Jokaisen tason läpäisemisestä on luvassa palkinto!



YKSIN PUUHAILTAVIA ASIOITA:

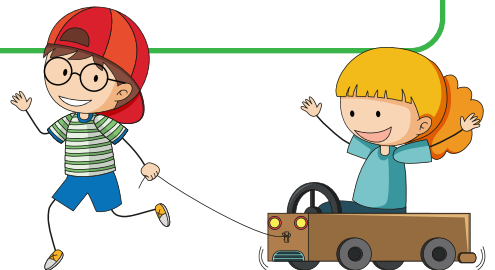
- piirtäminen/maalaaminen
- askartelu
- rakentaminen (palikat, legot ym.)
- muovailu
- lukeminen
- luova kirjoittaminen (esim. tarina, runo)
- äänikirjan kuuntelu
- musiikin kuuntelu
- musiikin soittaminen tai laulaminen
- leipominen
- ruoanlaitto
- rentoutuminen
- joku muu, mikä: _____
- joku muu, mikä: _____





VANHEMMAN TAI KAVERIN KANSSA PUUHAILTAVIA ASIOITA:

- leikkiminen
- ulkoilu/pihapeli
- lautapeli
- korttipeli
- yhdessä lukeminen
- musiikin soittaminen tai laulaminen
- leipominen
- ruoanlaitto
- näytteleminen, teatterin harrastaminen
- retki
- elokuvan katsominen
- rentoutuminen
- joku muu, mikä: _____
- joku muu, mikä: _____



VANHEMMAN KANSSA KESKUSTELTAVIA ASIOITA:

Keskustelujen on tarkoitus olla positiivinen vuorovaikutuksellinen asia, joissa pyritään lisäämään ymmärrystä toisten näkökulmista ja löytämään yhteisymmärrystä asioihin.

- Keskustelkaa yhdessä sopivista peliajoista
- Keskustelkaa siitä, miten internetissä /digipeleissä käyttäytyään
- Keskustelkaa siitä, mikä olisi paras tapa ennakoida pelaajan loppumista, mitä tehdä pelaajan loputtua sekä mitä tunteita pelaamisen lopettaminen herättää
- Pohtikaa yhdessä vaihtoehtoisia vapaa-ajanviettopoja
- Keskustelkaa ja sopikaa perheen yhteisistä säännöistä
- Keskustelkaa, mitkä ajat ja alueet pidätte digilaitteista vapaina
- Pyytäkää lasta kertomaan, miksi pelaaminen on hänelle tärkeää? Kertokaa myös omat tuntemuksenne lapsen pelaamisesta
- Kertokaa toisillenne, mistä peleistä pidätte ja mitä pelejä pelaatte
- Miettikää yhdessä, minkälaisia hyötyjä ja haittoja digipelaamisessa on. Kumpia on enemmän?
- Kertokaa toisillenne, mitkä ovat vahvuutenne ja missä olette hyviä. Mitkä ovat lapsen vahvuudet?
- Keskustelkaa lapsen sosiaalisista suhteista sekä niiden iloista ja suruista
- Keskustelkaa siitä, millaista hyvä arki on teidän perheessänne. Mikä on sopiva määrä esim. liikuntaa, nukkumista ja lepoa?

Kerää liikunnallisia suorituksia, etene tasoilla ja nauti liikkumisen ilosta!

Saavutatko rauta-, kulta- vai timanttitason?

OHJE:

Aloita symbolien kerääminen rautatasolta. Kun olet valinnut tehtävän, väritä symboli. Saat rautatason valmiiksi, kun kaikki sen symbolit on väritetty. Tämän jälkeen pääset etenemään seuraavalle tasolle, joka on kultataso. Kun olet liikkunut kultatasolla symbolien määrän mukaan, saat lopuksi suorittaa timanttitason.

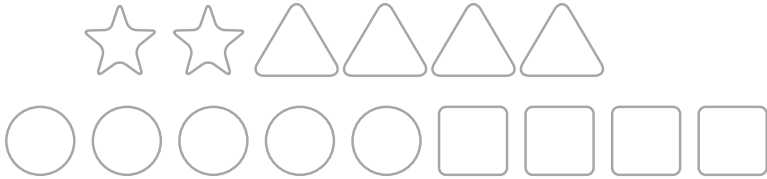
Voit valita laatikoista haluamiasi liikuntamuotoja. Samoja tehtäviä voi valita useamman kerran. Jokaisen tason läpäisemisestä on luvassa sinulle palkinto!



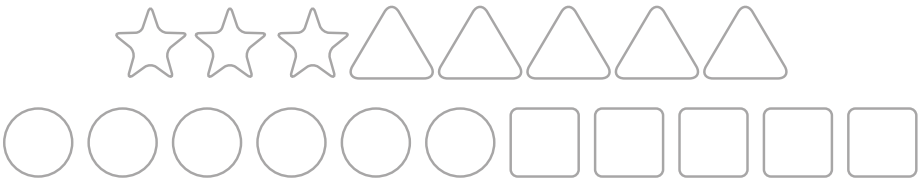
RAUTATASO

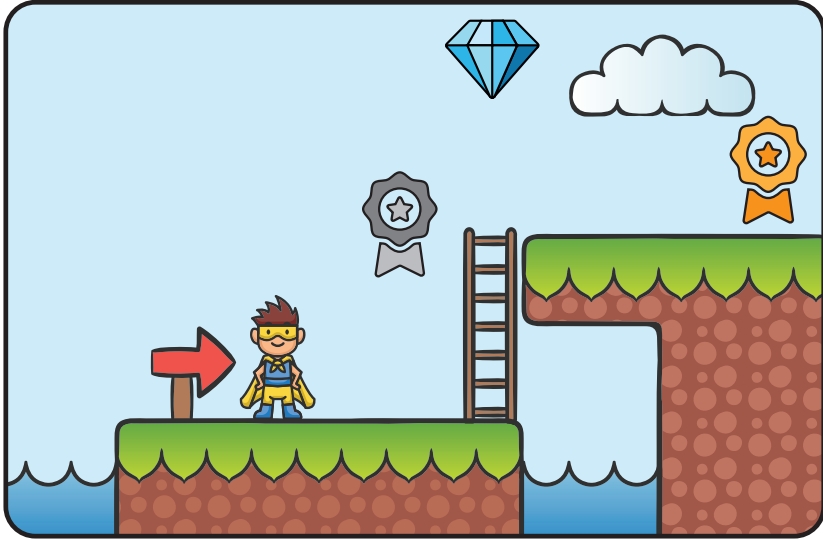


KULTATASO



TIMANTTITASO





ULKONA LIIKKUEN

Olen...

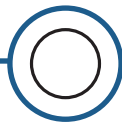
- ...käynyt puistossa
- ...käynyt luistelemassa
- ...käynyt hiihtämässä tai laskettelemassa
- ...käynyt pulkkamäessä
- ...hyppinyt trampoliinilla
- ...heitellyt frisbeettä
- ...skeitannut tai skuutannut
- ...kävellyt tai pyöräillyt esim. kouluun
/harrastuksiin/kaverin luo/kauppaan



TEMPPUILEN TAITAVAKSI

Olen...

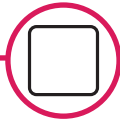
- ...hyppinyt yhdellä jalalla kodin päästä päähän
- ...kävellyt rapukävelyllä kodin päästä päähän
- ...kävellyt karhunkävelyllä kodin päästä päähän
- ...pessyt hampaani yhdellä jalalla seisten
- ...pomputellut pallolla
- ...potkinut palloa
- ...tehnyt haarahyppyjä 20 kpl
- ...hyppinyt hyppynarulla niin kauan, että hengästyn
- ...punnertanut niin monta kertaa kuin jaksan
- ...tehnyt kyykkyhyppyjä 10 kpl
- ...roikkunut telineellä tai vetänyt leukoja
- ...tehnyt vähintään kolme kuperkeikkaa putkeen
- ...tanssinut musiikin tahdissa



ARKI JA YSTÄVÄT LIIKUTTAA

Olen...

- ...auttanut kotiaskareissa (esim. siivoaminen, roskien vieminen, kukkien kastelu)
- ...innostanut kavereita ja perheenjäseniä liikkumaan
- ...käynyt metsäretkellä perheen tai ystävien kanssa
- ...auttanut pihatöissä (esim. lumityöt, haravointi)
- ...ulkoiluttanut lemmikkiä
- ...käynyt perheen tai ystävien kanssa uimassa



UUDEN OPPIMISTA

Olen...

- ...kokeillut jotain minulle uutta lajia
- ...suunnitellut ja rakentanut temppu-, parkour- tai keppihevosradan
- ...kokeillut passin haasteliikettä



Haastellikkeit:





REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikunnussuositus



PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-
kestoista paikallaanoloa.



PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa



LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-
harrastuksia arjen liikkumisella.



UKK-instituutti

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa
jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

