



PERHELIIKUNTA

Perheliikunta on toimintaa, jota koko perhe ja lähipiiri - lapset taaperoista teineihin ja vanhemmat, isovanhemmat, kummit ja ystävät - voivat harrastaa yhdessä. Se on hauskaa yhdessäoloa, jossa lapset liikuttavat aikuisia ja aikuiset lapsia. Lähiluonto tarjoaa ilmaisen puuhamaan, jossa tekemistä ja liikettä löytyy niin seikkailunhaluisille ja vauhdikkaille perheenjäsenille kuin rauhallisemmille liikkujille. Perheen yhteiset liikunta- ja ulkoiluhetket luovat arvokkaita muistoja lapsille ja antavat aikuisillekin mahdollisuuden viettää aktiivista aikaa lapsen kanssa ilman suorittamista.

OTA VINKKI KÄYTTÖÖSI:

Kevätvinkki

Linturetkelle voi lähteä, vaikkei tuntisi yhtään lintulajia. Kuunnelkaa, kuinka monta erilaista linnun ääntä kuulette ja jos pääsette jotakin lintua lähietäisyydelle, tarkkaillkaa aivan hiljaa, mitä se puuhailee. Pohtikaa, onko se yksin, yrittääkö se viestiä lajitovereille jotakin tai onko se peräti pesänrakennuspuuhissa.

Kesävinkki

Kokeilkaa mukavassa metsäpaikassa luontoparkouria, eli yrittäkää edetä jokin reitti mahdollisimman paljon maahan koskematta. Keksikää itse liikkeet.

Syysvinkki

Kun illat hämärtyvät, kaivakaa tasku- tai otsalamput esiin ja lähtekää ulos. Esimerkiksi piilo-leikit muuttuvat pimeässä todella jännittäväksi seikkailuksi ihan tutussakin ympäristössä.

Talvivinkki

Tiesitkö, että lumiveistoksia voi tehdä pakkaslumesta? Tarvitset vain tukevan pohjattoman pahvilaatikon, mihin tammaat tiukasti lunta, annat hetken kovettua ja poistat pahvilaatikon lumen ympäriltä. Ja sitten vaikka vanhat puutarhatyökalut tai keittiötyövälineet esille ja veistelemään!