

## ETSI JA JÄRJESTÄ (tarkkaavuus)

- Etsi luonnosta kuvassa näkyviä materiaaleja
- Tee löytämistäsi aarteista samanlainen sarja kuin kuvassa: käpy, kivi, käpy, kivi, käpy ....
- Mikä tulee seuraavana käpy, kivi, käpy, kivi, käpy .... ?  
eli kuinka jono jatkuu?



## HALATAAN PUUTA (tunteiden säätely)

- Valitse läheltä puu, josta pidät. Se voi olla pieni tai suuri, nuori tai vanha, mänty, koivu tai kuusi, mikä tahansa puu.
- Asetu puun viereen ja ryhdy halaamaan. Valitse, miten sinä haluat puuta halata. Ehkä hellästi tai rutistaen. Varo kuitenkin, ettet satuta puuta. Puuta voi halata myös yhdessä niin, että kaksi tai useampi asettuu suuren puun eri puolille ja halaa puuta tuntien myös toisen kosketuksen sormien osuessa yhteen.
- Kuulostele, miltä halaaminen tuntui?



LEIKITÄÄN  
JA KESKITYTÄÄN  
YHDESSÄ

Onneksi on metsä.  
Metsä ja sen tuhannet ja taas tuhannet puut.  
Menin siis metsään ja halasin puuta.  
Halasin sitä pitkään ja halatessani mietin, että kaikki on hyvin.  
(Urbaani viidakkoseikkailijatar)

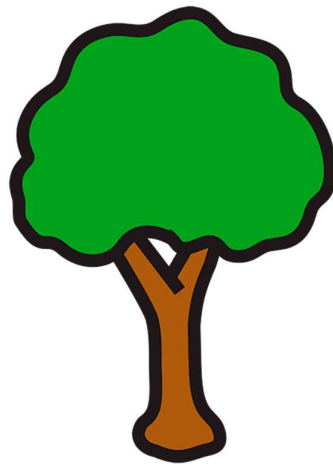
## KIM-LEIKKI (työmuisti)

- Etsikää luonnosta erilaisia asioita, esimerkiksi erilaisia
  - Kiviä
  - Käpyjä
  - Keppejä
  - Kukkia
  - Lehtiä
- Laittakaa kaikki valitut asiat selkeälle alustalle, selkeälle maa-alueelle, kivelle tai vaikka retkialustan päälle, jos teillä on sellainen mukana.
- Kaikki katsovat luonnon aarteita hetken, jonka jälkeen yhtä lukuun ottamatta pelaajat sulkevat silmänsä.
- Avoimin silmin jäänyt ottaa nyt pelistä pois yhden asian ja panee sen piiloon selkensä taakse. Tämän jälkeen hän antaa muille luvan avata silmät ja hoksata, mikä asioista puuttuu. Kivi? Vai käpy? Vai mikä ihme?



## PUUHIPPA (tarkkaavuus)

- Valitaan, kuka on ensimmäinen hippa. Hän ottaa muita kiinni -> kosketuksesta hippa vaihtuu.
- Karkuun juoksevat pelaajat ovat turvassa aina, kun koskettavat puuta.
- Leikkialue on hyvä rajata etukäteen.



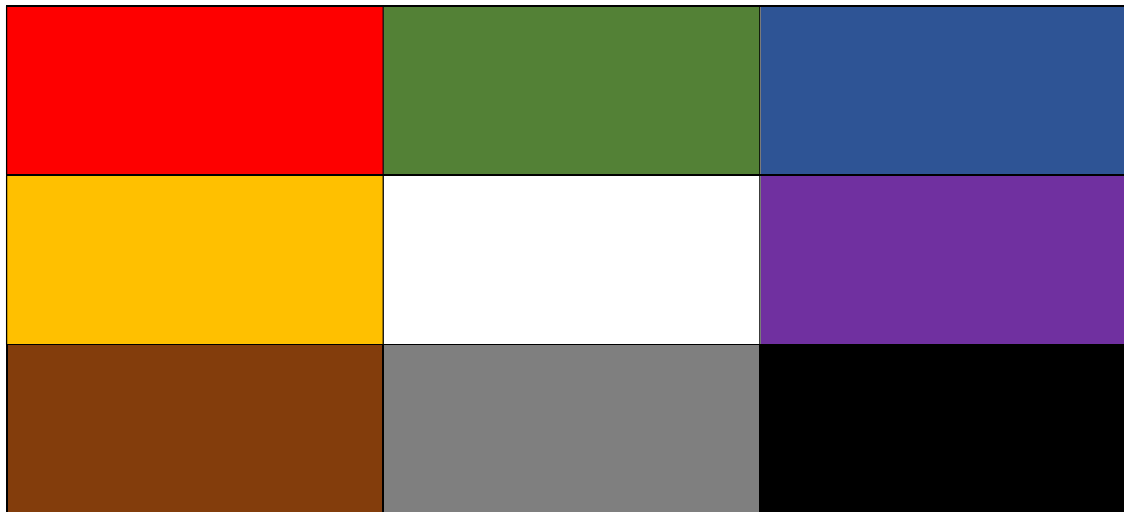
## KUUNTELE, KUULE (tunteiden säätely, tarkkaavuus)

- Etsi lähistöltä mukava paikka, johon voit pysähtyä hetkeksi.
- Asetu tähän omaan paikkaasi istumaan, seisomaan tai makaamaan.
- Laita silmät kiinni ja kuuntele hetki: Mitä ääniä kuulet.
- Lopuksi voitte kertoa toisillenne, mitä ääniä tunnistitte.
- Kuuleeko silmät kiinni paremmin vai huonommin?



## VÄRILEIKKI (tarkkaavuus)

- Leikissä etsitään luonnosta eri värisiä asioita väri kerrallaan. Väri voidaan valita ruudukosta sopimalla tai vaikka loruttelemalla: ”Entten tentten ... nyt mä lähden tästä pelistä pois -> sininen”
- Lähdetään kulkemaan yhdessä metsässä etsien valittua väriä. Ensimmäinen valittua väriä metsästä löytänyt huikkaa muille sovitun merkkisanan, esim. kyseisen värin nimen, esim. ”sininen”. Tämän kuultuaan kaikki kerääntyvät löytäjän luokse katsomaan, mitä on löytynyt. Yhdessä voidaan pohtia, mikä kasvi tai eläin on kyseessä. Jos kukaan ei tunnista löytöä, voidaan se kuvata ja tutkia myöhemmin, mikä oli kyseessä TAI tutkia suoraan puhelimen avulla, mistä kasvista tai eläimestä on kyse ja mitä siitä kerrotaan. Jos löytö on jokin luontoon kuulumaton, poimii aikuinen sen roskapussiinsa ja se viedään yhdessä pois metsästä.



LEIKITÄÄN  
JA KESKITYTÄÄN  
YHDESSÄ

## MAAHAN EI SAA KOSKEA (tarkkaavuus)

- Leikissä on tarkoitus liikkua koskettamatta maata.
- Yhdessä sovitaan aluksi, millaiseen maastoon saa astua - maaston ja halutun haastetason mukaan 😊.
- Voidaan esimerkiksi sopia, että vain kiville ja kannoille saa astua, mutta ei polulle, heinikolle tai sammalikkoon. Toisaalta voidaan myös sopia, että sammalikkoon saa astua, mutta kallioon ei.
- Voidaan myös yrittää kulkea joku tietty välimatka tai reitti valituilla ohjeilla.



LEIKITÄÄN  
JA KESKITYTÄÄN  
YHDESSÄ