



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue

SPORTLOVSUTMANINGEN HIIHTOLOMAHAASTE

Rita en startlinje i snön och kasta snöbollar så långt som möjligt från den. Deltagare i olika åldrar beaktas genom att anpassa längden på banan. Vuxna kastar med den svagare handen. Om du vill variera aktiviten lite kan du pröva på att kasta snöbollarna mellan benen (bak- eller framlänges).



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue

Sportlovsutmaningen - Hiihtolomahaaste

MÅNDAG - MAANANTAI

LÄNGDKASTNING MED SNÖBOLLAR LUMIPALLOJEN PITUUSHEITTO



Heittoviivalta heitetään lumipalloja mahdollisimman pitkälle

- Muunnelmia:
- Eri-ikäisillä heittäjillä omat heittoviivat
- Aikuiset heittävät heikommalla, lapset vahvemmallalla kädellään
- Heitot jalkojen välistä etu- tai takaperin

Slut ögonen och lyssna på de ljud du hör under ett par minuter. Fundera på: Vad hörde du för ljud? Var det några du kände igen och några du inte hade hört förut? Finns det olika ljud som gör dig glad, rädd eller lugn?



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue

Sportlovsutmaningen - Hiihtolomahaaste

TISDAG - TIISTAI

LJUD I NATUREN LUONNON ÄÄNET



Sulje silmät ja kuuntele mitä ääniä kuulet luonnossa. Mitä ääniä kuultit? Tunnistitko äänet? Huomasitko ääniä, joita et ole aikaisemmin kuullut? Onko ääniä jotka tekevät sinut iloiseksi, pelokkaaksi tai rauhalliseksi?

Packa med dig en ryggsäck med mellanmål, något varmt att dricka och sittunderlag. Du kan också ta med dig tex. en kikare eller något annat som du kan undersöka naturen med. Klä dig enligt väder och ta gärna med en vuxen eller en kompis, Ta även med dig Biosfärområdets sportlovsutmaning, i skogen kan du samla många poäng!



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue

Sportlovsutmaningen - Hiihtolomahaaste

ONSDAG - KESKIVIikko

UTFLYKT I NÄRSKOGEN EVÄSRETKI LÄHIMETSÄÄN



Pakkaa mukaan eväitä, lämmintä juotavaa sekä istuinalusta. Ota mukaan myös jotain jolla voit tutkia luontoa lähemmin, vaikka kiikarit tai kompassi. Muista oikea vaatetus ja ota mukaan aikuinen tai kaveri. Ota mukaan myös Biosfäärialueen hiihtolomahaaste-lomake. Metsässä voit kerätä paljon pisteitä!

Var och en hämtar något i skogen utan att visa de andra vad det är för något. Deltagarna turas sedan om med att beskriva sitt föremål för varandra. Beskriv exempelvis färg, form och lukt, men utan att säga vad det är. Låt de andra gissa vad föremålet är för något.



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue

Sportlovsutmaningen - Hiihtolomahaaste

TORSDAG - TORSTAI

**GISSA FÖREMÅLET
ARVAA ESINE**



Osallistujat hakevat luontoaiheisen esineen metsästä, esinettä ei saa näyttää muille. Vuorotellen osallistujat kuvaavat esineensä toisilleen. Voit esimerkiksi kuvailla esineen värin, muodon ja tuoksun, mutta muista olla paljastamatta liikaa. Muut osallistujat yrittävät arvata mikä luontoesine on kyseessä.

Tre i rad är ett klassiskt spel som går lätt att spela i jätteformat utomhus om det är snö. Måla upp en spelplan med nio rutor i snön (eller på marken) och ta sen saker från naturen – kottar, pinnar och stenar – att ha som spelpjäser.

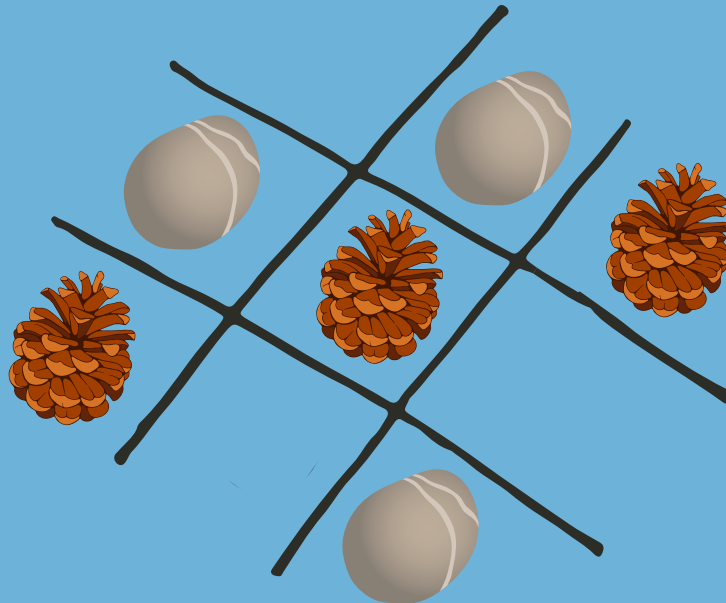


Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue

Sportlovsutmaningen - Hiihtolomahaaste

FREDAG - PERJANTAI

SPELA TRE I RAD PELAA RISTINOLLAA



Ristinolla on suosittu ja tunnettu peli, jota voit pelata myös ulkona. Tee oma 3x3 ruudukko lumeen tai esim. hiekkaan. Kerää esineitä luonnosta, esim. käpyjä, oksia ja kiviä. Pelaa ristinollaa luontoesineillä.

Varje spelare får kasta en tärning tre gånger. Vid varje kast ska alla göra den uppgift som tärningen visar:

1. Spring fyra varv runt ett träd
2. Hämta 10 tallbarr
3. Alla ska hitta en pinne som är lika tjock som sin tumme
4. Krama ett träd
5. Bygg en triangel av kottar eller kvistar
6. Slut ögonen och lyssna - vad är det första ljudet du hör?



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärialue

Sportlovsutmaningen - Hiihtolomahaaste

LÖRDAG - LAUANTAI



Jokainen pelaaja saa heittää noppaa kolme kertaa. Jokaisen heiton yhteydessä kaikki pelaajat tekevät nopan silmäluvun osoittaman tehtävän:

1. Juokse neljä kertaa puun ympäri
2. Hae 10 männynneulasta
3. Kaikki pelaajat etsivät oksan, joka on yhtä paksu kuin oma sormi
4. Halaa puuta
5. Rakenna kolmio puun oksista tai kivistä
6. Sulje silmät ja kuuntele - mikä on ensimmäinen ääni jonka kuulet

Jobba i par. Paret bestämmer sedan vilka naturföremål de vill använda. Om paret bestämmer att de ska ha till exempel en sten, två kottar, tre blad och två pinnar så ska båda två ha en varsin uppsättning av dessa saker. Paret samlar in sina naturföremål i skogen. Paret ställer eller sätter sig med ryggarna mot varandra och bestämmer vem som ska skapa först. Den som sedan börjar placera ut sina föremål på marken får några minuter på sig att göra det. Personen som placerat ut sina naturföremål ska därefter beskriva hur dessa ligger för den andra. Den andra personen ska sedan försöka placera sina naturföremål framför sig med målet att skapa en likadan bild. Ni kan också tillåta att den som ska skapa även får ställa frågor till den som beskriver.



Skärgårdshavets Biosfärområde
Saaristomeren Biosfäärilue

Sportlovsutmaningen - Hiihtolomahaaste

SÖNDAG - SUNNUNTAI

SPEGELSKAPA LUO PEILIKUVA



Tämä on paritehtävä, päättäkää yhdessä millaisia luontoesineitä haluatte käyttää. Molemmilla pitää olla samanlaiset esineet, esim. yksi kivi, kaksi käpyä, kolme puunlehteä ja kaksi oksaa. Esineet löydät lähimetsästä. Istu tai seiso selät vastakkain ja päättä kumpi luo peilikuvan ensin. Se, joka aloittaa saa muutaman minuutin aikaa asetella esineet maassa ja sen jälkeen hän alkaa kuvailemaan asetelmaansa toiselle. Toisen henkilön tehtävä on tehdä samanlainen asetelma, näkemättä alkuperäistä. Etukäteen voitte päättää onko sallittua kysyä kysymyksiä asetelmasta.